

DES PHILTRES
D'AMOUR DANS
VOTRE GARDE-
MANGER ?

QUAND LE
MÉDICAMENT
MALTRAITE LA
PASSION

DOSSIER :
LES ITS : SILENCIEUSES ET
HAUTEMENT CONTAGIEUSES

Pour une industrie en santé

VOLUME 11 / NUMÉRO 2 / AUTOMNE 2012

Journal distribué aux assurés
de MÉDIC Construction

MÉDIC
construction

[20 À 50 ANS
SEXE
PROTECTION
ITS
DANGER
AMOUR
ALIMENTS
APHRODISIAQUES
EDUCATION]

DANS CE NUMÉRO

MOT DE LA RÉDACTION 2

SAVIEZ-VOUS QUE... 2

LES PIEDS DANS LES PLATS 3
Des philtres d'amour dans
votre garde-manger ?

ON AURA TOUT VU ! 4
Les ITS : silencieuses et
hautement contagieuses

ÊTRE PARENTS 6
Éducation sexuelle :
mode d'emploi

BIEN DANS SA TÊTE ! 7
Chronologie d'une sexualité
épanouie

LES MÉDICAMENTS 8
Quand le médicament maltraite
la passion

LES FINS MAUX DE BOB 8

Mot de la rédaction

Lors d'une démarche de changement d'habitudes de vie, nous devons parfois laisser tomber certains plaisirs coupables et les remplacer par d'autres, plus sains. Voilà pourquoi nous sommes tellement enthousiastes à l'idée de vous présenter un thème qui a pour centre le plaisir... par la santé sexuelle. Eh oui ! Tout ce que vous avez toujours voulu savoir... ou presque !

Heureusement, pour les hommes et les femmes d'aujourd'hui, faire l'amour va bien au-delà de la simple reproduction. Nous sommes déchargés des principes culturels et religieux qui faisaient obstacle au plein épanouissement sexuel. Nous avons libre accès aux plaisirs de la chair, ce monde enivrant où cohabitent la sensualité et le fantasme érotique. Tout au long de notre vie, ces deux aspects de la sexualité évoluent en symbiose, contribuant de multiples façons à notre santé physique et psychologique. Saviez-vous, notamment, que des études ont montré l'effet bénéfique des caresses sur notre système immunitaire ? Voilà une excellente raison de prendre grand soin de sa santé sexuelle.

« La vie, c'est le sexe, et le sexe, c'est la vie ! », nous confie le psychologue, sexologue et prolifique auteur Yvon Dallaire, que nous avons interviewé dans le cadre de la production de ce **numéro spécial sur la santé sexuelle**. Selon lui, pour être saine, la sexualité doit être perçue comme une belle et bonne chose et, surtout, s'exprimer dans un contexte relationnel favorable et amoureux. « Il faut éviter de vivre des sentiments de culpabilité vis-à-vis de la sexualité », ajoute le spécialiste, laissant du même coup entrevoir toute la complexité du désir et des rapports charnels.

Au moment où Dame nature se prépare, elle, à entamer une longue période de dormance, nous vous proposons un contenu qui, nous l'espérons, éveillera votre curiosité et stimulera votre réflexion. Aliments aphrodisiaques, sexualité des adolescents, infections transmises sexuellement, santé sexuelle selon l'âge de même que médicaments affectant la libido, autant de sujets abordés afin de lever les tabous et de contribuer à améliorer votre santé sexuelle.

De plus, si, parfois, dans votre démarche de changement d'habitudes de vie, vous manquez de motivation, voyez comment Bob retrouve la sienne ! Dans le présent numéro, notre *humoriste de service* met à profit son virage santé pour se transformer en Casanova. À en croire le résultat, on comprend qu'il est parfois très avantageux d'être persévérant...

Bonne lecture !
La rédaction

Saviez-vous que...

Valérie Millette, rédactrice

UNE BONNE RAISON DE SORTIR VOS CASSEROLES

Un peu trop généreux sur la salière, les restaurants d'ici ? Il semblerait, en effet, que le prêt-à-manger soit jusqu'à 27 % plus salé chez nous qu'en Europe. Puisque les aliments préparés représentent 70 % de notre apport en sodium, les bienfaits de la popote maison sont évidents. À l'épicerie, les meilleurs choix demeurent les fruits et légumes frais ainsi que les viandes non transformées. Pour les sauces et les condiments, privilégiez les produits contenant moins de 200 mg de sodium par portion. Rappelons que l'excès de sodium contribue à l'hypertension artérielle, un problème de santé qui augmente les risques d'infarctus, de démence, de maladies cardiovasculaires et d'autres affections chroniques. (Sources : www.lactualite.com et www.sodium101.ca)

POUR UN CŒUR EN SANTÉ, MISEZ SUR L'INTENSITÉ !



Vous aimez le vélo sur route, la natation, le jogging ou le hockey sur glace ? Ça tombe bien, votre cœur aussi ! En effet, selon un article paru dans le journal *L'actualité médicale* (« Docteur, puis-je faire de l'activité physique intense après un infarctus ? », avril 2009), les sports qui exigent un effort soutenu du système cardiovasculaire seraient plus profitables pour la santé que les sports modérés ou à faible intensité. Le fait de faire pomper le cœur au maximum serait particulièrement avantageux dans la prévention de l'athérosclérose (dépôts de lipides dans les artères). Par ailleurs, les personnes souffrant de maladies cardiovasculaires pourraient tirer profit d'un programme d'exercice à haute intensité. Cependant, dans tous les cas, l'entraînement doit être progressif et encadré par un professionnel de la santé.

Votre consommation de sel vous préoccupe ? Pour des conseils santé pratico-pratiques, visitez le site www.sodium101.ca.

DÉNI ET CANCER : UN MÉLANGE REDOUTABLE

Douleur inexplicable, saignements, perte de poids mystérieuse, toux persistante et difficulté à aller à la selle ou à uriner peuvent être des signes précoces de cancer qui méritent toute votre attention. Vous êtes du genre à faire l'autruche par crainte du diagnostic ? Vous n'êtes pas le seul. D'après une étude réalisée récemment par une équipe de chercheurs britanniques, près de 40 % des gens présentant des symptômes liés au cancer retardent le moment d'en parler à leur médecin par peur de se voir annoncer le pire. Or, comme dans bien des domaines, les retardataires sont rarement récompensés. L'étude révèle effectivement que des milliers de vies pourraient être sauvées si les gens consultaient un professionnel de la santé dès l'apparition des premiers signaux d'alarme. La crainte de déranger le médecin inutilement serait également invoquée par les patients. (Source : *L'actualité médicale*, avril 2012)

Des philtres d'amour

DANS VOTRE GARDE-MANGER?

Les aliments aux vertus aphrodisiaques existent-ils vraiment? On raconte que le grand séducteur Casanova mangeait une douzaine d'huîtres chaque soir pour pimenter ses ébats amoureux. Certains croient que le gingembre et l'ail peuvent améliorer les performances sexuelles. Et combien de personnes affirment que le chocolat stimule le désir? Notre garde-manger renferme-t-il vraiment des philtres d'amour ou est-ce que les hors-d'œuvre émoustillants ne sont que jolies fables? Faisons le point sur ces « aliments de l'amour ».

UNE CUISINE AMOUREUSE...

Plaisir sucré Le chocolat est sans aucun doute le premier aliment auquel on pense quand on parle d'amour. Certains disent qu'il possède des propriétés uniques pouvant éveiller le désir. Mais qu'en est-il réellement? D'abord, le chocolat stimule la sécrétion d'endorphines, une hormone fabriquée par le cerveau et associée au plaisir. Sa teneur en caféine agirait comme stimulant pour le corps. Le chocolat contient aussi un composé qui, en se transformant dans l'organisme, dilate les vaisseaux sanguins et agit favorablement sur la circulation sanguine. De plus, le cacao (ingrédient de base du chocolat) renferme une substance qui, par ses propriétés euphorisantes, ferait naître le désir sexuel. Bien que le chocolat semble avoir des effets percutants sur la libido, peu d'études scientifiques ont réussi, à ce jour, à confirmer ses bienfaits. À bien y penser, peut-être que le chocolat facilite simplement les rapprochements amoureux?

Des épices qui éveillent les sens Dans certaines légendes, les philtres d'amour contiennent de la cannelle. Bien qu'aucune preuve scientifique n'ait pu documenter les effets aphrodisiaques de cette épice, plusieurs lui confèrent tout de même de grands pouvoirs sur le désir des amoureux. Agissant comme stimulant, la cannelle, épice dite « chaude », influencerait l'action des œstrogènes dans les organes génitaux en dilatant les veines et les artères, ce qui faciliterait la circulation sanguine. Tout comme la cannelle, la vanille naturelle posséderait aussi de grandes vertus euphorisantes. Le doux parfum de sa gousse agirait comme stimulant sexuel. Voilà de belles raisons de concocter des douceurs sucrées pour sa douce moitié!

Casanova ou pas? Les huîtres sont un autre symbole important des aliments pouvant éveiller le désir. Il n'est donc pas étonnant de constater qu'elles composent souvent les menus des soirées romantiques!

Par contre, aucune étude scientifique ne prouve les vertus aphrodisiaques de ce mollusque. L'huître renferme tout de même beaucoup de zinc, un minéral essentiel au bon fonctionnement du système reproducteur. Chez l'homme, le zinc favorise aussi la formation de la testostérone (hormone mâle) et joue un rôle primordial dans la production du sperme. Bien que l'huître crue ne plaise pas à tous les palais, il existe plusieurs recettes qui vous permettront d'y goûter et de profiter de ses multiples atouts!



Pas qu'une question d'haleine... L'ail rebute plusieurs amants à cause de la mauvaise haleine qu'il peut provoquer. Pourtant, il agit favorablement sur la circulation sanguine, ce qui favorise l'irrigation des organes sexuels, en particulier chez l'homme. De plus, l'ail est riche en sélénium, un minéral associé à la fertilité masculine. Afin de ne pas faire fuir votre douce moitié avec une forte haleine d'ail, ajoutez-en modérément à vos plats. Tout est une question de dosage, non?



Une racine aux grandes vertus

Tout comme l'ail, le gingembre a des propriétés vasodilatatrices (qui augmente le calibre des vaisseaux sanguins) qui entraîneraient un afflux de sang plus important vers les organes génitaux. Certains affirment que cet effet vasodilatateur accroîtrait le plaisir chez les partenaires, mais la science n'a pu confirmer cette influence avec certitude. On retrouve aussi dans cette racine aromatique un composant nommé gingérol qui favoriserait la production de spermatozoïdes. Des vertus intéressantes à explorer lors d'une soirée romantique!



Joyeuse Halloween!

Louise Gagnon, auteure du livre *Sous le charme des courges et des citrouilles*, nous raconte qu'un neurologue américain a démontré, dans une étude, que l'odeur de la tarte à la citrouille combinée à celle de la lavande stimulerait la réponse sexuelle, surtout chez l'homme. À vos chaudrons, messieurs!

Un petit verre L'alcool accompagne souvent les soirées romantiques. La consommation modérée de boissons alcoolisées permet non seulement de diminuer le stress, mais aussi de laisser tomber quelques inhibitions. Voilà une formule qui favorise assurément les rapprochements! Par contre, il n'existe pas de potions magiques pouvant accroître le désir. Et de surcroît, il faut être prudent, car les excès d'alcool peuvent parfois être synonymes de performances décevantes.



Élixir pour les amoureux

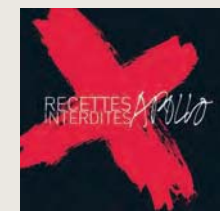
Voici une recette réconfortante pour les amants... On dit que les effluves de cette douce préparation chocolatée promettent aux amoureux des moments inoubliables.

- Faire chauffer à feu doux (sans amener à ébullition) 1 gousse de vanille dans 500 ml (2 tasses) de lait, pendant 10 minutes.
- Retirer les gousses et les presser pour en extraire le suc et les gratter pour conserver les graines.
- Délayer 15 ml (1 c. à soupe) de cacao en poudre dans un peu d'eau, avant d'ajouter le lait chaud. Bien remuer.
- Ajouter 30 ml (2 c. à soupe) de miel et les graines de vanille. Au goût, incorporer une pincée de poivre de Cayenne.

À déguster avec votre douce moitié.

À lire... ou à cuisiner à deux!

Le chef Giovanni Apollo vous propose dans son livre *Recettes interdites* plusieurs recettes pour attiser



les flammes de l'amour. De quoi mettre du piquant dans vos soirées! Référence du livre : *Recettes interdites* de Giovanni Apollo, Les Éditions Transcontinental (2009), 29,95 \$.

On attribue de nombreuses qualités aphrodisiaques à plusieurs aliments. Pour la plupart d'entre eux, toutefois, la science ne peut prouver leurs effets sur le désir. Quoi qu'il en soit, une saine alimentation, bien équilibrée, comprenant des aliments de chacun des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien* constitue assurément le moyen le plus efficace pour maintenir une libido en santé.



LES ITS :

SILENCIEUSES ET HAUTEMENT CONTAGIEUSES

IL Y A DE CES MAUX QUE L'ON VOUDRAIT TAIRE À JAMAIS. CHLAMYDIA, HERPÈS GÉNITAL, GONORRHÉE ET SYPHILIS EN FONT PARTIE. OR, PASSER SOUS SILENCE CES INFECTIONS TRANSMISES SEXUELLEMENT (ITS) PEUT ÊTRE LOURD DE CONSÉQUENCES. EN EFFET, QUATRE PETITES ANNÉES D'INSOUCIANCE ONT SUFFI POUR FAIRE GRIMPER DE 295 % LES CAS DE GONORRHÉE CHEZ LES QUÉBÉCOISES DE 15 À 24 ANS. PLUS INQUIÉTANT ENCORE : CHAQUE ANNÉE, DES MILLIERS DE PERSONNES SONT INFECTÉES SANS LE SAVOIR. ÊTES-VOUS BIEN PROTÉGÉ ? *Valérie Millette, rédactrice*

BACTÉRIES



ITS

MODES DE TRANSMISSION

PRINCIPALES CONSÉQUENCES PHYSIQUES

**Chlamydia
Gonorrhée**

Pénétration

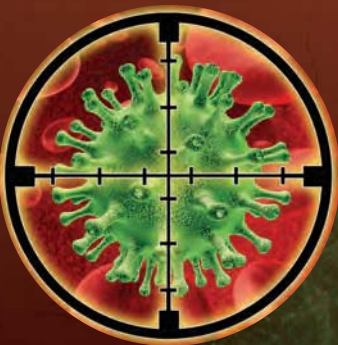
Infertilité, grossesse ectopique*, douleurs pelviennes, épididymite*

Syphilis

Pénétration, sang

Neurosyphilis*, maladies cardiovasculaires

VIRUS



**VIH
(virus du sida)**

Pénétration, sang

Affaiblissement du système immunitaire, infections, cancer

Hépatite B

Pénétration

Maladies chroniques du foie, cancer

Hépatite C

Pénétration, sang

**Herpès
génital**

**Pénétration,
sang, peau à peau**

Lésions génitales récurrentes et très douloureuses

**VPH
(papillome
humain)**

**Pénétration, sang,
peau à peau**

Cancer du col de l'utérus, condylomes (petites tumeurs cutanées)

Sources :

- www.itss.gouv.qc.ca
- *L'épidémie silencieuse, quatrième rapport national sur l'état de santé de la population du Québec*, Gouvernement du Québec, 2010.

C'EST QUOI ?

Les infections transmises sexuellement (ITS) - qu'on appelait autrefois MTS - sont des germes transmis d'une personne à l'autre lors d'une **relation sexuelle vaginale, anale ou orale non protégée**. Un simple **contact peau à peau** peut suffire pour contracter certaines infections, comme l'herpès ou le VPH (virus du papillome humain). Quant aux hépatites, à la syphilis et au VIH (virus du sida), elles peuvent aussi se transmettre par **contact avec du sang contaminé** : plaie, aiguille de tatouage mal désinfectée, seringue souillée, pratique de piercing inadéquate, etc. **Dans tous les cas, heureusement, les ITS sont facilement évitables.**

CAUSES

Une **vague d'ITS déferle actuellement sur le Québec**. À la source du problème se trouve, notamment, le **manque d'information** chez les 15 à 30 ans, soit le groupe le plus touché par l'épidémie. La découverte, dans les années 1990, d'un traitement contre le VIH est aussi en cause dans le phénomène, puisqu'elle a entraîné une **baisse de vigilance** dans l'ensemble de la population. Enfin, certaines bactéries étant devenues **résistantes aux antibiotiques**, les ITS d'aujourd'hui sont plus tenaces, donc en plus grande circulation.



PERSONNES À RISQUE

- **LES JEUNES DE 15 À 30 ANS**
- **LES PERSONNES VIVANT DANS DES CONDITIONS DE VIE DIFFICILES**
- **LES PERSONNES QUI ONT PLUS D'UN PARTENAIRE SEXUEL**
- **LES HOMMES AYANT DES RELATIONS SEXUELLES AVEC D'AUTRES HOMMES**
- **LES UTILISATEURS DE DROGUES PAR INJECTION**
- **LES NOUVEAU-NÉS (CONTAMINATION MÈRE-ENFANT)**

SYMPTÔMES

Les ITS passent souvent inaperçues. Or, certains signes sont à surveiller :

- **FIÈVRE OU FATIGUE** INEXPLIQUÉES
- **PLAIES, BOUTONS OU VERRUES** SUR LES ORGANES GÉNITAUX, AUTOUR DE L'ANUS OU DANS LA BOUCHE
- **DOULEURS** DANS LE BAS DU VENTRE (FEMME)
- **SAIGNEMENTS OU DOULEURS** LORS DES RELATIONS SEXUELLES
- **ÉCOULEMENTS PURULENTS** PAR LES ORGANES GÉNITAUX
- **SENSATION DE BRÛLURE EN URINANT**
- **DÉMANGEAISONS OU MAUVAISE ODEUR** DES ORGANES GÉNITAUX

TRAITEMENTS

On peut guérir des **ITS bactériennes** grâce à la prise d'**antibiotiques** (chlamydia, gonorrhée et syphilis). Depuis 1992 au Québec, ces médicaments sont d'ailleurs gratuits pour tous. Les **ITS viraux** sont toutefois **incurables** (virus de l'herpès, de l'hépatite B, du papillome humain ou VPH et du VIH). Des médicaments, appelés « **antiviraux** », empêchent ces virus de se multiplier dans les cellules. Les personnes infectées restent alors en santé, mais demeurent porteuses de la maladie, donc contagieuses. Quant à l'hépatite C, elle peut être traitée dans 50 % des cas à l'aide d'un traitement prolongé aux antiviraux.

CONSTRUIRE SA SANTÉ L'AMOUR, ÇA SE PROTÈGE !



Le port du condom demeure le MEILLEUR MOYEN de protection contre la plupart des ITS.

L'avantage avec ce type de contraceptif, c'est qu'il y en a vraiment pour tous les goûts : texturé, coloré, sans latex, aromatisé... Pour être efficace, par contre, il doit être **utilisé correctement et dès le début des rapprochements sexuels**. Saviez-vous que les lubrifiants à base d'huile endommagent les condoms en latex? Qu'il faut jeter un condom qu'on a commencé à mettre à l'envers? Qu'en découpant un condom (non lubrifié) sur la longueur, on obtient un carré de caoutchouc appelé « digue dentaire », très utile pour se protéger lors du sexe oral? Pour d'autres conseils, visitez le site www.itss.gouv.qc.ca ou consultez votre pharmacien.

Le dépistage : votre meilleur allié

Avant un rapport sexuel avec un nouveau partenaire, le dépistage est **un incontournable** et consiste en une simple analyse d'urine ou un prélèvement à l'aide d'un coton-tige. Pour passer un tel test, téléphonez à votre CLSC, voyez votre médecin ou encore appelez Info-Santé (811) pour savoir à qui vous adresser. Message important destiné aux femmes : le **Pap test**, auquel vous vous soumettez chaque année chez le gynécologue, **permet uniquement de dépister le cancer du col de l'utérus, pas l'ensemble des ITS!**

Les vaccins recommandés

Des vaccins gratuits contre le VPH et l'hépatite B sont offerts au Québec à certains groupes cibles, comme les personnes à haut risque, les jeunes filles du primaire et du secondaire et les élèves de la quatrième année du primaire. Informez-vous auprès de votre CLSC sur les vaccins offerts et discutez-en avec un professionnel de la santé qui pourra vous conseiller adéquatement.

STATISTIQUES



CETTE ANNÉE SEULEMENT, ON ESTIME QU'ENVIRON **50 000 QUÉBÉCOISES ET QUÉBÉCOIS** RECEVRONT UN DIAGNOSTIC D'ITS¹. CE NOMBRE EST SUFFISANT POUR REMPLIR LA PRESQUE TOTALITÉ DES GRADINS DU STADE OLYMPIQUE!



AU QUÉBEC, SEULEMENT 35 % DES JEUNES DE 16-18 ANS UTILISENT RÉGULIÈREMENT LE **CONDOM** ET **25 % N'EN FONT JAMAIS USAGE.**³



ENTRE 2005 ET 2009, DANS L'ÉTAT DE LA FLORIDE SEULEMENT, LES ITS **ONT AUGMENTÉ DE 71 % CHEZ LES 55 ANS ET PLUS**, UNE TENDANCE QU'ON VOIT AUSSI AU QUÉBEC.²



9 PERSONNES SUR 10 IGNORENT QU'ELLES ONT CONTRACTÉ LE VPH OU L'HERPÈS GÉNITAL.¹

Sources :

¹ www.itss.gouv.qc.ca

² www.safersex4seniors.org

³ *L'épidémie silencieuse, quatrième rapport national sur l'état de santé de la population du Québec*, Gouvernement du Québec, 2010.



*PLEIN DE SENS !

Épididymite :

Inflammation chronique ou aiguë de l'épididyme (un canal situé dans les testicules et assurant le passage du sperme) pouvant affecter la fertilité de l'homme.

Grossesse ectopique :

Grossesse dans laquelle l'œuf s'implante et se développe à l'extérieur de l'utérus, menant à un avortement spontané et pouvant causer une hémorragie grave.

MTS :

Abréviation de « maladie transmise sexuellement ». Aujourd'hui, on parle plutôt d'ITS ou d'infections transmises sexuellement, puisque le terme « maladie » est associé à la présence de symptômes, une réalité qui ne s'applique pas toujours aux ITS.

Neurosyphilis :

Affection sévère résultant d'une syphilis mal soignée, touchant le cœur, les os et le cerveau.

Être parents

Nathalie Côté, journaliste

L'adolescence, c'est l'heure des premiers émois amoureux, des premières passions. À treize ans, environ la moitié des jeunes aurait eu au moins un « chum » ou une « blonde ». À seize ans, un peu plus de 50 % d'entre eux auraient déjà eu une relation sexuelle avec pénétration. Pour que leurs premières expériences soient favorables, nos jeunes ont besoin d'être éclairés. Voici un petit guide de survie... pour les parents !

Le droit de dire non

« L'âge de la première relation sexuelle est environ le même depuis vingt ou vingt-cinq ans. Mais il y a certains comportements sociaux sexualisés qui sont plus nouveaux. Par exemple, une fille peut embrasser sa meilleure amie dans une fête pour exciter les gars ou danser de manière plus suggestive », constate Sophie Morin, sexologue. Avec la libération sexuelle, on a insisté sur le droit de dire oui et de choisir sa sexualité. C'est toujours d'actualité, mais il faut rappeler à nos jeunes qu'ils ont aussi le droit de dire non. « Il y a beaucoup de pression. Il faut leur mentionner qu'ils ne sont pas obligés de dire oui à tout », note madame Morin.

Dans un environnement hypersexualisé où les vidéoclips et la publicité rivalisent d'images explicites et où toute l'information - la meilleure comme la pire - est si facilement accessible sur le Web, éduquer les jeunes à la sexualité constitue tout un défi pour les parents. D'autant que, depuis 2001, les cours à ce sujet ont été retirés du programme scolaire québécois. Actuellement, dans les écoles, de l'information tirée de diverses sources est offerte de manière aléatoire, souvent par l'infirmière ou par des enseignants qui ont choisi d'aborder le sujet en classe. Parfois, des sexologues sont embauchés. Mais si le contexte a changé, les questions et les inquiétudes des ados, elles, demeurent sensiblement les mêmes, remarque madame Morin.

En parler tôt

Idéalement, il ne faudrait pas attendre que la première relation sexuelle soit imminente pour parler de sexualité avec son adolescent. « C'est beaucoup moins difficile quand on commence tôt. Si l'enfant sait qu'il peut poser des questions et qu'on va y répondre honnêtement et de manière adaptée à son âge, ça va se poursuivre à l'adolescence », mentionne madame Morin.

Prêcher par l'exemple

Mais avant même de répondre aux questions, l'exemple des parents est très important. « La forme d'éducation la plus efficace est notre attitude en tant que parents, insiste madame Morin. Quel message transmettez-vous à vos enfants par rapport à l'ensemble de la sexualité ? Quel genre de relation entretenez-vous avec votre conjoint ? De quelle manière parlez-vous des hommes et des femmes ? » L'exemple des parents peut faire contrepoids aux messages ambiants axés sur la génitalité, plutôt que sur la sexualité et toute sa dimension affective.

Toutes les occasions sont bonnes

Ensuite, les parents peuvent utiliser différents prétextes du quotidien pour parler de sexualité avec leur jeune. Une nouvelle, une émission télévisée et une situation observée dans l'entourage sont autant d'occasions que l'on peut saisir pour aborder le sujet. Il n'est pas nécessaire d'avoir une discussion de plusieurs dizaines de minutes ! Cela dit, les adolescents se ferment souvent quand leurs parents essaient d'en discuter. « À l'adolescence, par principe, les jeunes ne voudront pas parler de sexualité avec leurs parents. Mais les études montrent que ceux-ci sont la première source d'information en lien avec la sexualité pour les enfants, assure madame Morin. On peut informer et parler de nos expériences sans entrer dans les détails. L'ado va peut-être dire que c'est dégueulasse et qu'il ne veut pas le savoir, mais il va s'en souvenir quand même. »

Tous les parents ne sont pas aussi à l'aise à parler de sexualité. Et les jeunes non plus, d'ailleurs ! « On peut toujours laisser traîner un livre ou une brochure dans la maison à l'intention de notre enfant. La sexologue Jocelyne Robert a notamment écrit de très bons livres sur la sexualité destinés aux jeunes », note madame Morin.

ÉDUCATION SEXUELLE : MODE D'EMPLOI

Pour en savoir plus :

Ressources

Information aux parents

Entre les transformations, les frissons, les passions et... toutes les questions : www.msss.gouv.qc.ca (Cliquez sur « toutes les publications », puis faites une recherche en tapant le mot « frissons ».)

MaSexualité.ca : www.masexualite.ca

Parlez-leur d'amour et de sexualité, par Jocelyne Robert, Éditions de l'Homme, 2011.

Sexy inc., nos enfants sous influence, documentaire de Sophie Bissonnette disponible au www.onf.ca (Faites une recherche en tapant « Sexy inc. »)

Lignes d'écoute

Gai Écoute : 1 888 505-1010 ou www.gaiecoutte.org

Grossesse secours : 514 271-0554 ou www.grossesse-secours.org

Ligne parents : 1 800 361-5085 ou www.ligneparents.com

Spécialement pour les jeunes :

Full sexuel : la vie amoureuse des adolescents, par Jocelyne Robert, Éditions de l'Homme, 2002.

Jeunes en santé : www.jeunesensante.ca

Le petit carnet noir des filles pour une saine sexualité : écrit par des ados pour des ados, 2008, Éditions Enfants Québec.

Tel-Jeunes : 1 800 263-2266 ou www.teljeunes.com

Trucs pour amoureux futés : www.msss.gouv.qc.ca (Cliquez sur « toutes les publications », puis faites une recherche en tapant le mot « futés ».)

L'orientation sexuelle, parlons-en !

L'homosexualité

n'est ni une maladie ni un choix. Au Québec, 3 % des jeunes de treize ans ont déjà eu des expériences homosexuelles. Celles-ci peuvent parfois être simplement rattachées au besoin d'exploration. Cela dit, environ 10 % des garçons et 8 % des filles découvriront au cours de leur vie qu'ils sont homosexuels. Dans ce cas, la réaction des parents est très importante. Plus l'entourage accueille favorablement l'homosexualité, plus l'adolescent est susceptible de l'accepter et d'avoir une bonne estime de soi. Les parents doivent aussi faire attention à la manière dont ils parlent de l'orientation sexuelle. « Si on parle négativement de l'homosexualité, qu'on utilise des mots comme "fifs" ou "tapettes", il y a de fortes chances pour que notre jeune hésite à se confier », remarque Sophie Morin, sexologue. Ensuite, il faut rappeler au jeune qu'on va l'aimer, quoi qu'il advienne, peu importe qui, lui, il aimera.

« MÊME SI MON VERRE EST TOUJOURS À MOITIÉ PLEIN, JE ME SENS TOUJOURS À MOITIÉ VIDE. L'ALCOOL A PRIS LE DESSUS SUR MA VIE. JE NE SAIS PLUS QUOI FAIRE. »

ON SAIT CE QUE C'EST. APPELEZ CONSTRUIRE EN SANTÉ. ICI, ON VOUS COMPREND.

1 800 807-2433

CONSTRUIRE
en santé





CHRONOLOGIE D'UNE SEXUALITÉ épanouie !

On ne fait pas l'amour à vingt ans de la même manière qu'on le fait dans la soixantaine. Un fait demeure toute la vie, cependant : que l'on soit jeune ou vieux, homme ou femme, la sexualité nous livre ses charmes... ainsi que quelques défis ! Ça excite votre curiosité ? Pour en savoir davantage, nous nous sommes entretenus avec un spécialiste des relations hommes-femmes, monsieur Yvon Dallaire, psychologue, sexologue, auteur et conférencier.

20 La vingtaine : s'ouvrir au monde de l'autre



Entre vingt et trente ans, les moments d'intimité se comparent à une valse où chacun veut mener la danse. L'homme, à la merci de la testostérone, concentre ses efforts sur le plaisir génital et l'expérimentation. La romance ? Très peu pour lui. Il est au summum de sa forme sexuelle, et son objectif est de faire vivre à sa partenaire des sensations aussi intenses que les siennes. De son côté, la femme préfère parler d'amour plutôt que faire l'amour... Les activités romantiques sont bien souvent préférées aux plaisirs érotiques, puisque le désir féminin est stimulé par la tendresse et la passion amoureuse. Discordance homme-femme, vous dites ?

Pour raviver la flamme

« Chacun doit explorer le monde de l'autre, plaide monsieur Dallaire. C'est-à-dire que la femme doit s'ouvrir à la dimension sexuelle de l'amour, alors que l'homme doit s'ouvrir à la dimension romantique de l'amour. » Pour y parvenir, monsieur Dallaire conseille aux couples dans la vingtaine de créer des ambiances permettant à la jeune femme de s'abandonner à la sexualité. Pour satisfaire l'homme, c'est le contraire : le couple doit faire une place aux activités sexuelles. C'est d'ailleurs la meilleure façon de garder l'homme dans « l'ambiance ». « À cet âge, c'est le sexe qui conduit l'homme à l'amour et l'amour qui conduit la femme au sexe », résume le psychologue.

30 La trentaine : place aux priorités



Alors que la femme se trouve au sommet de son potentiel sexuel, l'homme parvient enfin à maîtriser ses pulsions. C'est le moment où monsieur apprend à retarder son éjaculation et où madame, ayant accumulé les expériences orgasmiques, s'ouvre davantage au plaisir génital. Un monde parfait ? Pas nécessairement. Avec la trentaine surviennent les contraintes familiales et professionnelles, un frein majeur à une sexualité épanouie, notamment pour les couples. Une impasse ?

Pour raviver la flamme

« Pour que le couple puisse survivre, il faut le mettre à l'agenda, se préserver du temps en tête-à-tête, insiste monsieur Dallaire. Entre trente et quarante ans, on peut facilement être débordé par les responsabilités familiales, sociales et professionnelles. D'après les recherches en psychologie, il faut réserver au moins cinq heures par semaine aux tête-à-tête. » L'important durant ces moments d'intimité, précise le psychologue et sexologue, c'est d'être ensemble, dans sa bulle, et de discuter : « Ce n'est pas le moment d'aller au cinéma ! Il faut réserver ces moments pour se remémorer les beaux souvenirs du couple et pour discuter de ses projets d'avenir. Les deux amants doivent aussi se retrouver et se séduire de nouveau. »

40



La quarantaine : l'équilibre, oui, mais...

Au lit, l'homme et la femme sont enfin sur la même longueur d'onde. L'équilibre est atteint ! Or, c'est le début des changements physiques. Chez lui, la puissance sexuelle diminue naturellement, donnant lieu à des érections moins spontanées. Chez elle, la silhouette se redessine, suscitant une remise en question quant au pouvoir de séduction. De part et d'autre, la capacité de jouir reste inchangée, mais le stress causé par les changements physiques peut mener à des dysfonctions sexuelles. Comment les éviter ?

Pour raviver la flamme

« L'homme et la femme doivent accepter les changements physiques et les considérer comme normaux dans l'évolution de leur sexualité, explique monsieur Dallaire. Pour y parvenir, je leur conseille de rester informés afin que les changements leur soient prévisibles. » Selon le psychologue, c'est à ce stade critique que le fameux « démon du midi » peut pousser les deux partenaires (oui, oui, la femme aussi !) dans les bras d'une conquête plus jeune. « En général, c'est aussi le moment où les enfants sont à l'adolescence. C'est une période difficile, et la sexualité du couple est souvent à son plus bas niveau. Pour s'en sortir, il faut s'entraider et se dire qu'on s'aime et qu'on se désire toujours », recommande le spécialiste.

50



La cinquantaine : un nouveau départ

Entre 50 et 55 ans, un raz-de-marée hormonal frappe la femme : la ménopause. Bouffées de chaleur, sautes d'humeur, fatigue et insomnie sont autant de symptômes qui risquent d'incommoder la femme au quotidien... et de lui offrir des raisons pour refuser les avances de monsieur. Quant à l'homme, qui voit sa libido diminuer tout naturellement, il peut être porté à croire qu'il s'agit du début de la fin. Or les quinquagénaires peuvent généralement tirer le meilleur parti de ces bouleversements sexuels et s'offrir des expériences érotiques sans précédent. C'est particulièrement le cas chez ceux et celles qui ont vécu une sexualité active et positive. Mais qu'advient-il des autres ?

Pour raviver la flamme

« Alors qu'on s'en va tranquillement vers la vieillesse, il faut donner un nouveau sens à sa vie sexuelle, met de l'avant monsieur Dallaire. Par exemple, au lieu de mettre l'accent sur la performance, les hommes peuvent se tourner davantage vers la dimension sensuelle, un monde que la femme de cinquante ans connaît depuis très longtemps déjà. En ce sens, je dis souvent que les hommes qui vieillissent bien féminisent leur sexualité. En revanche, les femmes qui vieillissent bien masculinisent leur sexualité, c'est-à-dire qu'elles recherchent davantage le plaisir génital, le sexe pour le sexe. »



Yvon Dallaire, psychologue, sexologue, auteur et conférencier.

Et après ?

« Le plaisir entretient la vie ! », résume le psychologue et sexologue. Contrairement aux croyances populaires, les personnes de soixante ans et plus continuent d'avoir des relations sexuelles, sauf qu'elles sont davantage empreintes de tendresse, de romance et de caresses. « C'est à ce moment que les hommes et les femmes peuvent vivre ce qu'on appelle des orgasmes psychiques, poursuit monsieur Dallaire. Il n'est pas nécessaire d'avoir une décharge génitale pour vivre des moments d'extase. Cependant, le toucher demeure fondamental. Les recherches le démontrent d'ailleurs : les personnes ayant une vie sexuelle active sont 35 % moins souvent malades que la moyenne et allongent leur espérance de vie de quatre ans. » Voilà qui devrait nous convaincre une bonne fois pour toutes que le sexe vieillit bien !



LES MÉDICAMENTS

TOUTES LES RÉPONSES À VOS QUESTIONS

Amélie Beaudet, pharmacienne



QUAND LE MÉDICAMENT MALTRAITE LA PASSION

Vous prenez un nouveau médicament et avez remarqué une diminution de votre appétit sexuel? Simple coïncidence? Peut-être bien que non. Voici une revue succincte des substances les plus susceptibles de perturber le bien-être sexuel et comment réagir si vous soupçonnez qu'un médicament est la source du problème.

Une relation sexuelle satisfaisante appelle l'harmonie de l'humeur, des désirs et du corps. Un déséquilibre dans l'une ou plusieurs de ces sphères peut compliquer, voire rendre impossible le plaisir sexuel.

L'œuf ou la poule?

Il n'est pas toujours facile de savoir si les problèmes sexuels sont causés par la maladie elle-même ou son traitement. En effet, plusieurs maladies peuvent avoir un effet négatif sur la santé sexuelle et, parfois, les médicaments utilisés pour les traiter engendrent eux aussi des effets négatifs d'ordre sexuel.

Chez l'homme, le durcissement des artères (artériosclérose) est la cause la plus courante de dysfonction érectile, puisqu'une érection nécessite des artères souples et en bonne santé. Un problème de cholestérol sanguin élevé, l'hypertension, les maladies cardiovasculaires, le diabète et le tabagisme sont d'autres facteurs pouvant mener à des troubles érectiles. Par ailleurs, certains médicaments traitant les maladies cardiaques ont un effet négatif sur la capacité érectile en diminuant la quantité de sang qui se rend dans le pénis.

Chez la femme qui souffre d'anxiété ou de dépression, il est souvent difficile de déterminer la source des dysfonctions sexuelles, car elles peuvent découler de la maladie ou du traitement.

Dans certains cas, il s'agit clairement du médicament. Par exemple, ceux qui sont administrés afin de bloquer la stimulation

hormonale dans les cas de cancers liés aux hormones sexuelles (comme le cancer du sein, des ovaires ou de la prostate). En bloquant les hormones sexuelles, ces agents diminuent la libido, en plus de causer un assèchement du vagin chez la femme et des problèmes d'érection chez l'homme.

Certains somnifères, relaxants musculaires et médicaments traitant la maladie de Parkinson sont d'autres exemples d'agents pouvant avoir un effet sur la fonction sexuelle.

Et si on soupçonne un problème?

Il faut mettre sa gêne de côté et en parler au pharmacien ou au médecin! Bien des patients souffrent en silence parce qu'ils n'osent pas parler de sexualité avec leurs professionnels de la santé. Selon les cas, changer de médicament, diminuer la dose ou adopter des mesures allégeant les symptômes peut permettre de résoudre les problèmes sexuels et de retrouver une vie sexuelle satisfaisante.

Cependant, il ne faut jamais cesser un traitement sans en parler au médecin ou au pharmacien. En effet, les risques de complications graves pour la santé, suivant l'abandon du traitement, peuvent être bien réels.

D'autres coupables à ne pas négliger : la cigarette, les drogues et l'alcool

On répète sans cesse que la cigarette a un effet négatif sur la santé cardiovasculaire et pulmonaire et qu'elle augmente le risque de cancer. Mais saviez-vous qu'elle est aussi un facteur bien connu de dysfonction sexuelle?

En effet, les substances chimiques contenues dans la fumée de cigarette bloquent les vaisseaux sanguins. Comme l'érection dépend d'un apport sanguin, le tabagisme a un effet nuisible sur la fonction sexuelle masculine. On a montré que les fumeurs, ne connaissant pas d'autres problèmes de santé par ailleurs, sont de 40 % à 60 % plus à risque de souffrir de dysfonction érectile que les non-fumeurs et que ce risque augmente avec le nombre de cigarettes fumées chaque jour. De surcroît, le risque de dysfonction sexuelle augmente si le fumeur souffre de certaines maladies chroniques comme l'hypertension ou le diabète. Chez la femme, le tabagisme a un effet négatif sur la libido et la capacité à atteindre l'orgasme.

L'abandon du tabagisme peut apporter une amélioration notable de la fonction sexuelle. Une autre excellente raison de cesser de fumer!

Certaines personnes aiment boire un verre d'alcool, car cette substance diminue les inhibitions et aurait des propriétés « aphrodisiaques ». Mais encore faut-il savoir doser sa consommation, puisque l'excès d'alcool a des conséquences négatives sur la performance sexuelle, notamment en raison de son effet sédatif. De plus, la consommation soutenue et excessive d'alcool peut mener à des troubles sexuels, tant chez l'homme que chez la femme.

De la même manière que l'alcool, l'usage de certaines drogues illicites peut inciter, à très court terme, à avoir des relations sexuelles. Toutefois, à dose élevée ou de façon chronique, ces substances peuvent avoir des effets négatifs en diminuant l'intérêt pour le sexe et en causant des troubles sexuels.

En guise de conclusion

Que faire si on soupçonne que l'un de nos médicaments est la source de troubles d'ordre sexuel? Surtout, ne pas agir impulsivement et ne pas cesser son traitement sans en discuter avec son médecin ou son pharmacien. Il faut garder à l'esprit que la maladie elle-même peut être la cause des problèmes et que c'est en la traitant que les choses s'amélioreront. Si le médicament est vraiment en cause, diverses options sont possibles, à condition d'en parler pour obtenir de l'aide!

Pour une industrie en santé

Le journal Pour une industrie en SANTÉ est tiré à 130 000 exemplaires et est destiné aux personnes assurées par MÉDIC Construction. Il est réalisé par le Comité de promotion et de gestion de la santé de l'industrie de la construction.

Le Comité de promotion et de gestion de la santé de l'industrie de la construction:

PRÉSIDENTE

Dominique Lord, directrice des Avantages sociaux, CCQ.

COORDONNATEUR PAR INTÉRIM

Mario Harbec, chargé de projets.

RESPONSABLE DES COMMUNICATIONS

Jocelyne Roy, directrice des Communications, CCQ.

SECRÉTAIRE

Annie Bordeleau, CCQ.

REPRÉSENTANTS PATRONAUX

Pierre Dion (AECQ), Isabelle Roy (ACQ), Nathalie Veillet (APCHQ), René Turmel (ACRGTO), Annie Jutras (CMEQ).

REPRÉSENTANTS SYNDICAUX

Francine Legault et Frédéric Simard (Conseil provincial du Québec des métiers de la construction - International), Martin Ouellet (CSD-Construction), Bertrand Gauthier (CSN-Construction), Roger Martin (FTQ-Construction), Annie Robineau (SQC).

RÉALISATION DU JOURNAL

Groupe Pro Santé ainsi que Chantal Crevier, consultante en communication, CCQ.

CONCEPTION ET INFOGRAPHIE

Renée Champagne, Groupe Pro Santé

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 (www.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.

LES FINS MAUX DE BOB

TOUT FEU TOUT FLAMME



MILLETTE-DRYSDALE 2012