

Desserts glacés
**DÉLICES SANTÉ OU
PÉCHÉS MIGNONS?**

Réseaux sociaux
**QUAND ILS DEVIENNENT
UNE OBSESSION**

1, 2, 3, bougez!
**BIEN CHOISIR
SON VÉLO**

Pour une industrie **en santé**

Envoi poste publication enr. n° 40063591

Volume 14 | Numéro 2 | **ÉTÉ 2015**

Journal distribué aux assurés
de MÉDIC Construction

MÉDIC
construction

Du soleil plein la tête

DANS CE NUMÉRO

MOT DU COMITÉ 2

SAVIEZ-VOUS QUE... ?! 2

LES PIEDS DANS LES PLATS 3

Desserts glacés : délices santé
ou péchés mignons?

ON AURA TOUT VU! 4

Prenez garde au soleil!

BIEN DANS SA TÊTE 6

Quand les réseaux sociaux
deviennent une obsession

1, 2, 3, BOUGEZ! 7

Bien choisir son vélo

ÊTRE PARENT 8

Pour des vacances
en famille réussies

LES FINS MAUX DE BOB 8



COMMISSION
DE LA CONSTRUCTION
DU QUÉBEC

Mot du Comité

La période estivale est synonyme de chaleur, de détente et de plaisirs partagés en famille ou entre amis. Les amoureux de la nature apprécient les joies du camping ou les randonnées, tandis que ceux qui préfèrent la ville ont l'embaras du choix avec les nombreux festivals présentés à travers le Québec. Que vous soyez au travail ou en congé, il existe quelques règles d'or pour profiter pleinement de la belle saison.

Tout d'abord, on ne rappellera jamais assez l'importance de se protéger du soleil. Les longues heures sur un chantier extérieur exigent une protection adéquate. Notre journaliste Amélie Cournoyer s'est penchée sur la question et vous présente un dossier complet en pages 4 et 5. Elle vous éclairera sur la façon idéale de faire le plein de vitamine D en vous protégeant des coups de soleil et autres maux liés à une exposition trop intense. Surtout, ne lésinez pas sur l'application d'écran solaire, une solution toute simple pour préserver la peau des petits et des grands rayons nocifs.

Pour contrer la canicule, il est essentiel de s'hydrater correctement. Procurez-vous une gourde, que vous pourrez apporter au travail et lors de vos activités de loisir. Remplissez-la d'eau froide, à laquelle vous pouvez ajouter des herbes fraîches, des tranches d'agrumes ou des petits fruits. Il s'agit d'une excellente solution de rechange aux boissons commerciales, qui contiennent souvent beaucoup de sucre. Quand les grandes chaleurs se font sentir, quoi de mieux qu'un sorbet ou une crème glacée pour se rafraîchir? Judith Blucheau fait le point sur ces petits plaisirs et partage ses trucs pour que produits glacés riment avec santé. À découvrir dans la section « Les pieds dans les plats ».

Si vous comptez profiter de l'été pour vous mettre au vélo, consultez notre dossier « 1, 2, 3, bougez! », qui vous permettra de faire un choix éclairé au moment d'acheter votre première monture. La pratique du vélo est une excellente option pour apprécier la belle saison en famille, en couple ou entre amis. Vous n'êtes pas adepte de vélo? Qu'à cela ne tienne : il existe une foule d'activités estivales pour contrer l'ennui. Que vous préférerez la baignade, le jogging, le jardinage ou la lecture au soleil, l'important est de profiter des températures clémentes en pratiquant des activités extérieures.

Il ne nous reste plus qu'à vous souhaiter un été mémorable, rempli de soleil, de rires, de soupers en plein air, de promenades en bonne compagnie et d'activités réussies. Profitez de la période estivale pour vous évader et faire le plein d'énergie.

Bon été!

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 à la CCQ

COLLABORATEURS

Nathalie Fréchette, chargée de programme à la CCQ
Annie Bordeleau, secrétaire au programme à la CCQ
Simon-Pierre Pouliot, directeur des communications à la CCQ

REPRÉSENTANTS PATRONAUX

Amina Arbia (ACQ)
Pierre Dion (AECQ)
René Turmel (ACRGTO)
Marie-Claude Tremblay (APCHQ)

REPRÉSENTANTS SYNDICAUX

Bertrand Gauthier (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 SDA3, ainsi que Marie-Josée Lefrançois, conseillère en relations publiques à la CCQ

CONCEPTION ET INFOGRAPHIE

Optima Santé globale, en collaboration avec SDA3
© Images : Dollarphtoclub.com

RÉVISION LINGUISTIQUE

Optima Santé globale, en collaboration avec SDA3, ainsi que Féminin pluriel

Pour une industrie en santé est publié trois fois par année par la Commission de la construction du Québec, case postale 2040, succursale Youville, Montréal (Québec) H2P 0A9.

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.

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...

Marie-Josée Roy, rédactrice

LE CHOLESTÉROL, PAS SI MAUVAIS!

Le cholestérol a mauvaise réputation depuis quelques années, et pourtant... Aux États-Unis, un comité formé d'experts en santé publique a demandé au gouvernement d'assouplir les restrictions liées à la consommation de cholestérol. Le *Dietary Guidelines for Americans* recommande une consommation maximale de 300 mg par jour afin de réduire les risques de maladies cardiovasculaires. Or, selon les spécialistes, aucune étude n'a permis de démontrer qu'il existait une corrélation entre le taux de cholestérol contenu dans le sang et la présence de cette substance dans les aliments. Cela dit, il en va tout autrement pour les gras saturés, le sucre et le sel. On peut donc s'autoriser un œuf au déjeuner, mais on garde en tête que le bacon et les saucisses représentent bel et bien un risque pour la santé.

(Source : lactualite.com.)



LES ENFANTS ACTIFS APPRENNENT MIEUX

Pendant 9 mois, des chercheurs de l'Université de l'Illinois ont étudié la capacité d'apprentissage de 221 enfants de 6 à 8 ans. Selon les résultats de l'étude, ceux qui consacraient au moins une heure à la pratique d'un sport après leur journée d'école ont vu leurs capacités d'attention et d'apprentissage grandement améliorées. Ainsi, les jeunes actifs parvenaient plus facilement à se concentrer et à faire abstraction des distractions. De plus, lors de tests cognitifs, les performances réalisées par les « sportifs » ont connu une amélioration deux fois plus importante que celles des enfants inactifs. (Source : lapresse.ca.)



LES ÉPINARDS ET LA SANTÉ DU CŒUR

Une vaste recherche effectuée auprès de 55 000 personnes a permis à des experts de parvenir à des conclusions étonnantes. Les chercheurs souhaitaient observer les effets de la vitamine B₉, aussi appelée « acide folique », sur la santé. Les résultats de l'étude révèlent qu'une consommation quotidienne de 0,4 à 0,8 mg d'acide folique diminue de 8 % en moyenne les risques de souffrir d'un accident cardiovasculaire. Les épinards, qui contiennent une grande quantité de vitamine B₉, sont donc un choix tout indiqué pour s'assurer d'un apport adéquat. En effet, une demi-tasse d'épinards cuits fournit à elle seule 0,15 mg d'acide folique. Si vous ne raffolez pas du légume fétiche de Popeye, sachez que les pâtes et la farine blanche sont enrichies d'acide folique. Ainsi, une demi-tasse de pâtes cuites fournit 0,12 mg d'acide folique. Voilà une façon savoureuse de maintenir sa santé cardiovasculaire! (Source : Québec Science, novembre 2014.)

LA CONSOMMATION D'ALCOOL NUIT AU SOMMEIL

Vous avez l'impression qu'un dernier verre avant d'aller au lit vous aidera à mieux dormir? Détrompez-vous! Des chercheurs du London Sleep Centre ont compilé les résultats d'une vingtaine d'études sur les effets de l'alcool et sont parvenus à la conclusion suivante : si l'alcool permet de sombrer rapidement dans le sommeil, celui-ci s'en trouve toutefois très perturbé. En effet, l'alcool réduit la durée du sommeil paradoxal, phase cruciale pendant laquelle le cerveau réorganise la mémoire. La concentration, les capacités physiques et la mémoire peuvent donc en être affectées. De plus, des réveils nocturnes et des ronflements risquent de survenir chez les consommateurs d'alcool, ce qui nuira grandement à la qualité de leur sommeil. Une autre preuve que la modération a bien meilleur goût! (Source : topsante.com.)



AUCUN LIEN ENTRE LE VACCIN INPES ET L'AUTISME

Beaucoup de parents croient qu'il existe un lien entre le vaccin contre la rougeole, les oreillons et la rubéole (INPES) et l'augmentation du risque de développer des troubles du spectre autistique (TSA). Pourtant, une étude réalisée auprès de 95 000 enfants a démontré qu'il n'existait aucun lien entre le triple vaccin et cette maladie. Les experts du Lewin Group à Falls Church, en Virginie, ont analysé les demandes de remboursement de soins d'un grand groupe d'assurance maladie et sont arrivés à cette conclusion, qui a été publiée dans le *Journal of the American Medical Association*. La recherche, qui était menée par Dre Anjali Jain, a été financée par les Instituts nationaux de la santé. Ces résultats viennent appuyer les conclusions de nombreuses études menées sur le sujet. (Source : lapresse.ca.)



Desserts glacés

DÉLICIES SANTÉ OU PÉCHÉS MIGNONS ?

Lorsque l'été est bien installé, qui n'a pas envie d'un bon cornet de crème glacée pour se rafraîchir et se gâter ? Parmi la variété de plaisirs glacés offerts à l'épicerie, quels sont les choix les plus nutritifs et les produits à consommer avec modération ? Zoom sur les différents desserts glacés.

Quand le mercure ne cesse de grimper, que l'air ambiant s'alourdit et que l'eau fraîche de la piscine ne suffit plus, plusieurs se tournent alors vers le congélateur et ses trésors glacés. En effet, tout le monde apprécie un bon cornet de crème glacée ou une boule de sorbet pour se ravigoter. Mais ces petites gâteries sont-elles toutes équivalentes du point de vue de la santé ?

La crème glacée

Pour qu'une crème glacée puisse porter cette appellation, elle doit absolument contenir un minimum de 10 % de matières grasses laitières (ou 8 % lorsqu'elle comprend du chocolat, des fruits ou des noix), sans quoi la préparation est alors qualifiée de dessert glacé. Sur le marché, on trouve quelques crèmes glacées préparées uniquement à base de crème, mais la majorité d'entre elles sont faites à partir de substances laitières, une matière première moins onéreuse pour l'industrie. De plus, des stabilisants et des émulsifiants sont souvent utilisés pour améliorer la texture du mélange. Au supermarché, préférez toujours les crèmes glacées contenant le moins d'additifs possible. Plus la liste d'ingrédients est courte et moins il y a de mots incompréhensibles, meilleure sera la qualité de la crème glacée !

La crème glacée allégée

Selon la réglementation de Santé Canada, pour qu'une crème glacée porte la mention « légère », elle doit contenir au minimum 25 % moins de lipides ou de calories que le produit de référence, habituellement son homologue en version régulière. Ce type de crème glacée peut devenir un choix intéressant pour ceux qui surveillent l'apport en matières grasses de leur alimentation, mais attention : une crème glacée portant l'appellation « légère » ne représente pas nécessairement un meilleur choix pour la santé qu'un autre produit en version régulière. En effet, on compense souvent le retrait des gras en ajoutant une quantité plus élevée de sucres, ce qui permet de maintenir la saveur du produit. Afin de savoir si vous faites le bon choix, consultez le tableau de valeur nutritive et la liste des ingrédients de vos desserts glacés.

Le yogourt glacé

Le yogourt glacé renferme généralement moins de matières grasses que la crème glacée, ce qui constitue un choix intéressant si vous désirez contrôler votre taux de cholestérol sanguin. Certaines marques enrichissent leurs produits de probiotiques, des bactéries bénéfiques pour la santé, et d'inuline, une fibre prébiotique. Votre boule de yogourt glacé déborde alors de plusieurs avantages nutritionnels !



MIEUX DÉCODER LA LISTE DES INGRÉDIENTS DES DESSERTS GLACÉS

ADDITIF(S)	RÔLE	FONCTION(S)
Alginates	Agents gélifiants	Maintenir la texture des produits.
Carboxyméthylcellulose	Agent modificateur de texture	Donner aux produits la consistance désirée.
Gomme de caroube Gomme de guar	Agents gélifiants	Épaissir les aliments et remplacer les gras dans les desserts glacés allégés.
Polysorbate 80	Agent de conservation	Freiner la croissance de moisissures, de levures et de bactéries.
Carraghénine	Agent gélifiant	Épaissir et stabiliser les produits.

Sucrez-vous le bec... avec modération !

Pour que votre dessert glacé demeure un choix santé, la grosseur et le nombre de boules que vous vous servez doivent demeurer raisonnables. Afin de vous régaler sans culpabilité, offrez-vous une boule de 125 ml (1/2 tasse) et accompagnez-la de petits fruits de saison et d'une feuille de menthe.



Le sorbet

Le sorbet constitue une excellente option pour les personnes soucieuses de la quantité de gras qu'elles consomment, puisqu'il ne renferme aucune matière grasse. Ce dessert glacé est habituellement préparé à base de jus, de purée de fruits et de sucre. Les personnes allergiques aux protéines laitières y trouveront donc leur compte.

Les sucettes glacées de type Popsicle

Rafraîchissantes, colorées et sucrées, les sucettes glacées ont tout pour plaire ! Malheureusement, leur contenu nutritionnel n'est pas toujours aussi attrayant. En effet, ces plaisirs glacés sont souvent composés d'eau, de sucres, de colorants, d'arômes artificiels et de plusieurs additifs. Mieux vaut donc opter pour ceux qui sont faits à partir de vrais jus de fruits ; même si ces derniers contiennent autant de sucres, ils ont l'avantage de renfermer un peu plus de vitamines. Et pourquoi ne pas confectionner vos propres sucettes glacées ? Leur valeur nutritive sera beaucoup plus intéressante et elles vous coûteront bien moins cher que celles qui sont achetées à l'épicerie !

Sorbet maison ULTRA-FACILE

INGRÉDIENTS

- 375 ml (1 1/2 tasse) de fruits surgelés (fraises, framboises, bleuets ou mangues)
- 125 ml (1/2 tasse) de sucre
- Le jus d'un citron
- 2 blancs d'œufs

PRÉPARATION

Passer les fruits surgelés, le sucre et le jus de citron au robot culinaire pour obtenir un mélange homogène. Ajouter ensuite les blancs d'œufs et mélanger à nouveau jusqu'à l'obtention d'une consistance onctueuse. Placer au congélateur pendant environ 2 heures avant de déguster.



PRENEZ GARDE au SOLEIL

Pour les gens
une véritable
désastreuse.
liés à la chale

La chaleur

Le corps essaie en tout temps de maintenir sa température interne à 37 °C. Lors des chaudes journées d'été, les vaisseaux sanguins de la peau se dilatent afin d'évacuer de la chaleur corporelle, tandis que le corps se rafraîchit grâce à la sueur qui s'évapore à la surface de la peau. Mais il y a des moments où l'organisme a de la difficulté à remplir ses fonctions, notamment au début de l'été, quand il n'est pas encore acclimaté aux journées chaudes, et lorsque le taux d'humidité est élevé, parce que la sueur s'évacue moins bien. Le problème de santé le plus fréquent qui découle des hautes températures est le coup de chaleur.

Le coup de chaleur

Le coup de chaleur survient lorsque l'organisme n'arrive plus à abaisser sa température interne et que celle-ci dépasse les 40 °C. Il se produit souvent de façon subite pendant l'exécution de travaux physiques lors d'une journée chaude. Il touche plus particulièrement les travailleurs qui sont exposés au soleil ou qui ne profitent pas d'une bonne circulation d'air, qui ne boivent pas suffisamment d'eau, qui ne ralentissent pas leur rythme de travail, qui exercent un métier exigeant un effort physique soutenu ou qui portent des vêtements n'évacuant pas convenablement la sueur.

Facteurs de risque

Le risque de coup de chaleur augmente en même temps que la température ambiante ainsi que le taux d'humidité et d'ensoleillement. Il est encore plus élevé chez les gens qui n'ont pas une bonne condition physique, qui ont des antécédents médicaux, qui ont connu des problèmes de santé récents, qui prennent des médicaments, qui manquent de sommeil, qui consomment de l'alcool ou qui ne sont pas acclimatés à la chaleur.

Signes et symptômes

Il faut demeurer vigilant aux premiers signes et symptômes du coup de chaleur afin de le détecter rapidement, chez soi ou chez un collègue de travail. Ces derniers sont :

- les étourdissements et les vertiges;
- une fatigue subite ou un malaise généralisé;
- les maux de tête;
- les frissons;
- les nausées;
- les douleurs abdominales;
- les crampes musculaires.

La personne qui présente ces symptômes doit se reposer à l'ombre ou dans un endroit frais, boire de l'eau et demeurer sous surveillance jusqu'à ce qu'elle ait complètement récupéré.

Complications

La confusion, l'incohérence dans les propos, l'agressivité, le comportement erratique (comme sous l'effet d'une drogue), la perte d'équilibre ou de conscience ainsi que les vomissements sont les signes et symptômes d'une urgence médicale. Dans ce cas, on alerte un secouriste ou un superviseur, on contacte le 911, on déplace la personne dans un endroit frais ou à l'ombre et on la rafraîchit en l'aspergeant d'eau froide tout en l'éventant. Si elle est consciente, on lui fait boire de l'eau fraîche. Quand il n'y a pas de mesures prises dans l'immédiat pour refroidir le corps, l'hyperthermie (l'élévation anormale de la température du corps) continue de progresser, pouvant causer des dommages irréversibles aux organes vitaux et même entraîner la mort.

Prévention

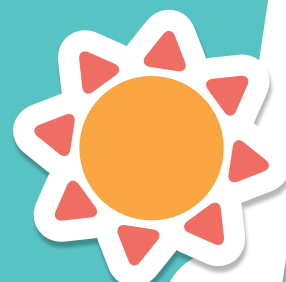
Pour éviter les coups de chaleur, les gens qui travaillent à l'extérieur doivent prendre plusieurs mesures préventives. Voici les principales :

- boire un verre d'eau toutes les 20 minutes au minimum, et ce, même si on n'a pas soif;
- porter des vêtements légers, amples et de couleur claire qui permettent d'évacuer la sueur;
- se couvrir la tête;
- ajuster son rythme de travail en fonction de sa tolérance à la chaleur;
- faire des pauses à l'ombre ou dans un endroit frais.



Saviez-vous que...?

- ☀ Depuis cinq ans, 23 travailleurs par année en moyenne sont victimes d'un malaise résultant d'un travail les exposant à la chaleur.
- ☀ Entre 1998 et 2010, la Commission de la santé et de la sécurité du travail (CSST) a recensé 12 décès causés par un coup de chaleur, soit un par année.
- ☀ On prévoit que le nombre de journées de chaleur accablante par année fera plus que doubler au cours des 30 prochaines années dans certaines régions du Canada.



qui travaillent à l'extérieur, l'arrivée des beaux jours est bénédiction..., qui peut cependant avoir des répercussions. Cet été, profitez du soleil sans vous exposer aux dangers du soleil et aux rayons ultraviolets.



Invisibles, les rayons ultraviolets (UV) du soleil sont divisés en trois bandes distinctes, les UVA, les UVB et les UVC. Si les UVC n'atteignent pas la surface de la Terre, les UVA et les UVB aident le corps à synthétiser la vitamine D et contribuent notamment à tuer les germes et à traiter certaines affections de la peau. On nous conseille par contre de limiter notre exposition à ces rayons, parce que leurs inconvénients surpassent leurs avantages. Ils peuvent en effet occasionner des ennuis de santé plus ou moins graves, comme le coup de soleil, le vieillissement prématuré de la peau, les problèmes oculaires, l'affaiblissement du système immunitaire et le cancer de la peau.

Les problèmes de santé liés aux rayons UV

LE COUP DE SOLEIL

Apparaissant plusieurs heures après l'exposition aux UVA et aux UVB, les symptômes du coup de soleil sont souvent bénins (rougeur, sensation de chaleur, peau sensible, cloques, peau qui pèle, etc.) et peuvent par conséquent être soignés à la maison. On traite le coup de soleil en prenant un bain d'eau tiède ou en appliquant des compresses, en buvant beaucoup d'eau les premiers jours, en évitant l'utilisation de crèmes et de lotions (qui emprisonnent la chaleur dans la peau), en appliquant du gel d'aloès et en prenant, si nécessaire, de l'acétaminophène ou de l'ibuprofène pour calmer la douleur.

Par contre, il faut savoir que les dommages s'additionnent avec chaque coup de soleil et que cela peut mener à d'autres problèmes de santé, comme le cancer de la peau. Le coup de soleil grave doit donc faire l'objet d'une consultation chez le médecin. Ses principaux signes et symptômes sont :

- les nausées ;
- la fièvre ou les frissons persistants ;
- la peau pâle, moite ou froide ;
- un rythme cardiaque élevé et une respiration rapide ;
- les maux de tête, la confusion et les étourdissements ;
- les évanouissements ;
- les signes de déshydratation (soif, bouche sèche, urine peu fréquente et foncée) ;
- les yeux douloureux et sensibles à la lumière ;
- le visage enflé.

LE VIEILLISSEMENT PRÉMATURÉ DE LA PEAU

Le bronzage est un signe que la peau a été endommagée par une surexposition aux rayons UV (les cellules de la peau se réparent ou meurent par la suite). Ces dommages cutanés s'additionnent et provoquent généralement le vieillissement prématuré de la peau (rides, durcissement, taches brunes), sa décoloration et sa perte d'élasticité, des lésions précancéreuses ainsi que le cancer de la peau.

LES PROBLÈMES OCULAIRES

L'absorption des rayons UV par les yeux peut causer des blessures douloureuses mais temporaires, ainsi que des dommages permanents allant jusqu'à la cécité. Le vieillissement prématuré de l'œil, les cataractes, le ptérygion (voile conjonctival), la dégénérescence maculaire ainsi que le cancer des paupières sont quelques-uns des dommages oculaires occasionnés par l'exposition prolongée et non protégée des yeux aux UVA et aux UVB. Par ailleurs, l'exposition régulière à la lumière bleue (la lumière visible, dont le reflet sur l'eau, la neige, le béton, le sable ou le verre nous éblouit) pendant plusieurs années pourrait accélérer le vieillissement de la rétine et accroître le risque de cécité chez les personnes de plus de 60 ans.

L'AFFAIBLISSEMENT DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

L'exposition au soleil peut affaiblir le système immunitaire, les rayons UV diminuant la résistance aux bactéries. De plus, elle augmente le risque de contracter des infections et de réactiver le virus de la varicelle ainsi que celui de l'herpès simplex de types I (causant les feux sauvages) et II.

LE CANCER DE LA PEAU

Le cancer de la peau (la forme la plus courante de cancer) est le résultat d'une exposition aux rayons UV, qui provoquent des changements dans les cellules de la peau, endommagent leur ADN et affaiblissent le système immunitaire (une cause indirecte du cancer).

Il y a trois types de cancers de la peau. Les deux premiers, le carcinome basocellulaire et le carcinome spinocellulaire, sont les plus courants et apparaissent chez les gens plus âgés, sur les régions du corps exposées de façon chronique au soleil (visage, cou, mains). Ces types de cancers ne se propagent généralement pas ailleurs et se délogent facilement lors d'une chirurgie, mais peuvent laisser des cicatrices. Quant au mélanome, il peut apparaître à tout âge et n'importe où sur la peau, il progresse rapidement et peut être mortel. Il est surtout dû aux coups de soleil. Ce type de cancer se traite plus facilement lorsqu'il est diagnostiqué à un stade précoce de développement.

Facteurs de risque

Les personnes les plus sensibles aux rayons UV sont celles qui ont :

- le teint pâle ;
- les cheveux blonds, roux ou châtain clair ;
- plus de 20 grains de beauté (certains dépassant 5 mm de diamètre) ;
- des taches de rousseur ou une tendance à rougir plutôt qu'à bronzer ;
- subi un gros coup de soleil durant l'enfance ou au début de l'âge adulte ;
- une maladie héréditaire (lupus, syndrome de Gorlin ou xeroderma pigmentosum) ;
- déjà subi un traitement pour un cancer de la peau ;
- un cas de cancer de la peau dans la famille ;
- été traitées par radiothérapie pour un problème de peau (comme le psoriasis).

Sont également plus à risque les gens qui travaillent à l'extérieur ainsi que ceux qui sont en contact avec certains produits chimiques (goudron, suie, asphalte, etc.), qui utilisent les lits de bronzage et qui prennent des médicaments affaiblissant leur système immunitaire ou augmentant leur sensibilité aux rayons UV (antibiotiques, anti-inflammatoires, tranquillisants, antinauséux, antidépresseurs, etc.).

Protection

Plusieurs mesures peuvent être prises pour se protéger des rayons UV :

- se couvrir la tête ;
- porter des vêtements de couleur claire et à manches longues ;
- choisir des lunettes de soleil avec des lentilles foncées offrant une protection contre les UVA et les UVB ;
- opter pour des lentilles de lunettes de soleil avec une teinte grise, brune ou verte, d'intensité moyenne à foncée, si on est fréquemment exposé à la lumière bleue (qui est réfléchiée sur l'eau ou sur le béton, par exemple) ;
- choisir une crème avec un facteur de protection solaire (FPS) élevé, qui est résistante à l'eau et qui porte la mention « large spectre » (c'est-à-dire qui protège à la fois contre les UVA et les UVB) ;
- appliquer généreusement de la crème solaire 20 minutes avant de s'exposer au soleil et toutes les 2 heures par la suite.

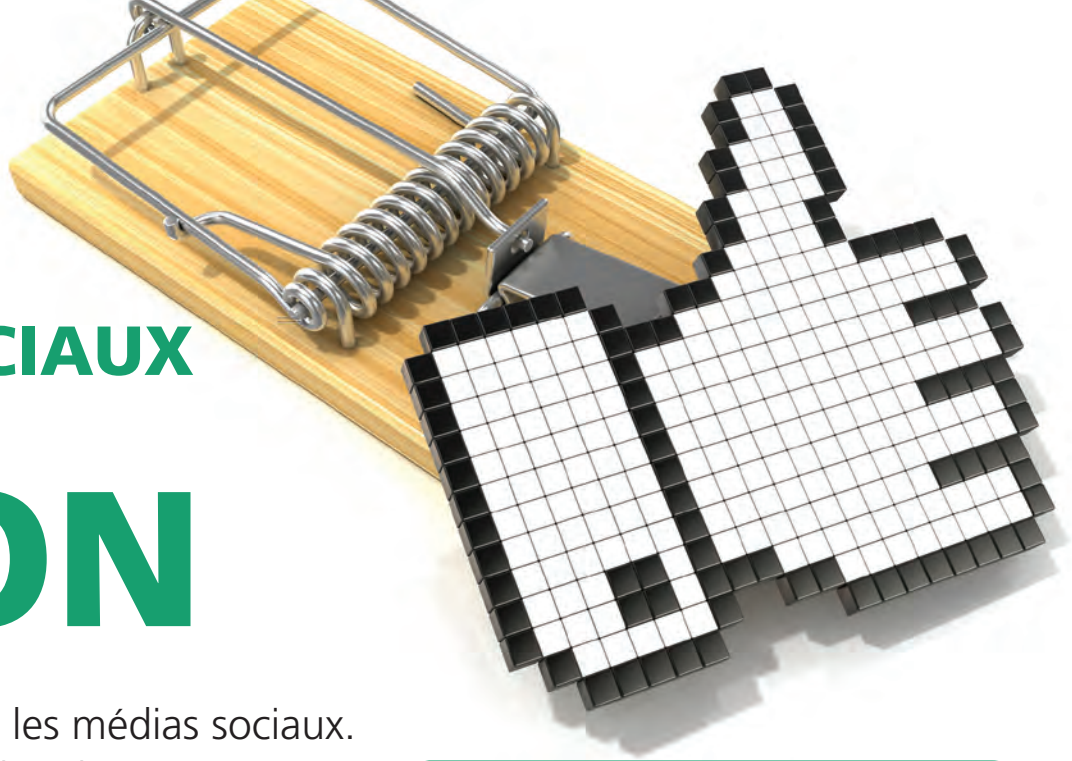


Saviez-vous que...?

- ☀ Le nombre de personnes atteintes du cancer de la peau augmente à un rythme constant au Canada depuis 30 ans. En 2014, environ 6 500 Canadiens ont reçu un diagnostic de mélanome et 1 050 en sont décédés.
- ☀ Il faut se protéger contre les rayons UV, même lors des journées nuageuses. Jusqu'à 80 % des rayons du soleil peuvent traverser une couche nuageuse légère, de même que la brume et le brouillard.
- ☀ La peau brûlée par le soleil transpire moins efficacement, ce qui diminue la capacité de l'organisme à réguler sa température et augmente ainsi le risque de coup de chaleur.

Bien dans sa tête

Nathalie Côté, journaliste



QUAND LES RÉSEAUX SOCIAUX DEVIENNENT UNE OBSESSION

Quelque 85 % des internautes québécois utilisent les médias sociaux. Pour la plupart d'entre eux, il ne s'agit que d'un divertissement. Mais pour certains, la vie virtuelle se déroule au détriment de la vie réelle. Et vous, pourriez-vous vous débrancher ?

Comme l'arrivée des réseaux sociaux est plutôt récente, peu de chercheurs se sont penchés sur la dépendance que peuvent développer leurs adeptes. Néanmoins, dans leur pratique quotidienne, les psychologues observent ce phénomène chez plusieurs patients. « On manque de données pour déterminer pourquoi une personne développe un problème et une autre non, indique Marie-Anne Sergerie, psychologue spécialisée en cyberdépendance. On remarque cependant que la technologie répond à un besoin qui n'est pas comblé adéquatement. Ça peut être une échappatoire pour quelqu'un qui vit du stress ou des problèmes dans son couple, par exemple. »

Des symptômes à ne pas négliger

La dépendance aux médias sociaux ou à Internet en général peut entraîner différents symptômes. « La personne développe une préoccupation excessive pour ses activités en ligne. Elle va ressentir de la détresse, une déprime, du stress ou un vide lorsqu'elle n'y a pas accès, indique Mme Sergerie. Se rebrancher lui permet de s'apaiser. » De plus, l'obsession du cyberdépendant interfère dans ses relations avec ses proches ou encore dans son travail ou ses études. Souvent, le temps destiné aux loisirs est aussi accaparé par ses relations virtuelles. Plusieurs ont l'impression qu'ils risquent de rater quelque chose s'ils se débranchent trop longtemps. Conscients que la technologie prend beaucoup de place dans leur vie, certains tentent de mettre un frein à ce comportement, mais en vain.

Ne pas décrocher, c'est risqué !

Ce n'est pas tout. Les nombreuses heures passées devant l'écran provoquent également des malaises physiques chez certains cyberdépendants, qui peuvent développer des symptômes comme le syndrome du canal carpien, une sécheresse oculaire, des migraines chroniques, des maux de dos et de l'insomnie ou une modification dans le cycle du sommeil. De plus, des personnes en viennent à négliger leur hygiène et à adopter une alimentation irrégulière et de mauvaise qualité. Sans compter l'effet négatif sur les proches du cyberdépendant, qui se sentent délaissés au profit de Twitter ou de Facebook. Les enfants, par conséquent, tendent à mal se comporter afin d'attirer l'attention de leurs parents fréquemment distraits par leurs appareils, affirme l'organisme américain Zero to Three.

Comment débrancher ?

Dans une société comme la nôtre, il est irréaliste de s'abstenir totalement d'utiliser les nouvelles technologies. Et ce n'est pas nécessaire ! « Une personne qui a un problème alimentaire n'arrête pas de manger ; il faut changer ses habitudes, illustre Mme Sergerie. Avec les médias sociaux, c'est la même chose. » La psychologue est convaincue que l'on peut arriver à contrôler son comportement, mais rappelle que la première étape consiste à prendre conscience de son problème. Elle suggère d'observer l'usage qu'on fait d'Internet en notant le moment et l'endroit où l'on se connecte, la durée prévue et réelle, la situation qui déclenche le comportement, l'activité réalisée en ligne ainsi que les émotions et les pensées ressenties avant, pendant et après.

Des moyens concrets

Si la bonne volonté ne suffit pas, il existe une foule de trucs efficaces pour mettre un holà aux réseaux sociaux : programmer une alarme pour gérer son temps de connexion, créer de petites cartes afin de ne pas oublier ses objectifs et de demeurer motivé, et intégrer des activités sociales ou de détente à son quotidien. Paradoxalement, la technologie peut aussi venir à la rescousse des cyberdépendants. Ainsi, des applications aident les propriétaires de téléphone intelligent à limiter l'utilisation qu'ils en font. Certains contrôles parentaux permettent également de bloquer des sites ou d'éteindre Internet à certaines heures. « Ça peut être un outil intéressant au départ pour freiner son utilisation, croit Mme Sergerie. Mais la personne a un certain travail à faire pour arriver à le faire par elle-même. » Si vous ne parvenez pas à modifier votre comportement, un psychologue spécialisé en dépendance pourrait vous aider.

Les ados et la dépression Facebook

Les pédiatres observent un nouveau phénomène chez les adolescents : la « dépression Facebook ». L'acceptation et les contacts avec les autres sont importants pour les jeunes. Or, l'intensité du monde virtuel peut déclencher une vraie dépression chez certains, selon l'American Academy of Pediatrics, d'autant plus que la cyberintimidation est un phénomène répandu. Les spécialistes recommandent aux parents de limiter le temps d'utilisation de leurs ados, de les sensibiliser aux risques d'Internet et de placer l'ordinateur familial dans une pièce à la vue de tous plutôt que dans la chambre des enfants.

ÊTES-VOUS ACCRO ?

	OUI	NON
Avez-vous du mal à limiter le temps que vous passez sur Internet ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que vos proches se sont déjà plaints de votre utilisation d'Internet ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trouvez-vous difficile de vous débrancher pendant quelques jours consécutifs ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que votre rendement au travail ou vos relations interpersonnelles ont déjà souffert en raison du temps passé sur Internet ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Existe-t-il des sites que vous trouvez difficile d'éviter ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous de la difficulté à contrôler l'impulsion d'acheter des produits ou des services sur Internet ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous tenté sans succès de diminuer le temps que vous passez en ligne ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que votre vie virtuelle vous détourne de vos activités ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si vous avez répondu oui à au moins cinq de ces questions, vous risquez davantage de développer une dépendance.

(Source : Université Laval.)



CONSTRUIRE en santé

« Mes proches se plaignent que je suis toujours sur Internet lors de nos activités. C'EST PLUS FORT QUE MOI, JE NE PEUX M'EN EMPÊCHER ! »

ON SAIT CE QUE C'EST. Appelez **CONSTRUIRE en santé**. Ici, on vous comprend, et c'est simple, gratuit et confidentiel.

1 800 807-2433

BIEN CHOISIR SON VÉLO

Il n'est pas toujours simple de dénicher LE vélo parfait, celui qui convient à la fois à l'usage qu'on souhaite en faire et à son budget. Comment trouver un bon rapport qualité-prix ? Quels sont les éléments à considérer ? Nous faisons le tour de la question.

En entrant dans une boutique de vélos, le vaste choix disponible a de quoi rendre perplexes les cyclistes débutants. « Avant de magasiner, il faut prendre le temps d'analyser sa pratique actuelle et à venir », recommande Jacques Sennéchael, rédacteur en chef de *Vélo Mag*. Par exemple, est-ce qu'on compte utiliser notre vélo quotidiennement pour se déplacer, ou plutôt pour faire du cyclotourisme ? Cette seule question permet d'éliminer d'emblée certains modèles.

L'embaras du choix

LE VÉLO DE ROUTE

Ce vélo est conçu pour rouler sur l'asphalte. Si vous pensez utiliser votre vélo pour l'entraînement, vous auriez avantage à choisir un modèle favorisant la performance, qui sera notamment plus léger. « Par contre, si la personne veut faire de longues sorties et emporter des sacoches, le poids du vélo ne fera pas une grande différence, souligne Claudia Roy, copropriétaire de la boutique Demers bicyclettes et skis de fond. Mieux vaut privilégier le confort avec un guidon plus haut qui nous permettra d'avoir une position plus droite, par exemple. »

LE VÉLO DE MONTAGNE

Avec ses suspensions et ses larges pneus à crampons, il est tout indiqué pour se tenir loin des routes. « Il faut entre autres déterminer si on va l'utiliser sur la terre battue ou faire beaucoup de descente, explique Mme Roy. Un conseiller pourra alors vous aider à choisir les suspensions et la fourche en conséquence. »

LE VÉLO HYBRIDE

À mi-chemin entre le vélo de route et le vélo de montagne, il s'agit du modèle le plus populaire. Plus agréable à utiliser sur l'asphalte qu'un vélo de montagne, il glissera moins sur la poussière de pierre qu'un vélo de route. « Les hybrides performants ont une orientation plus sportive », précise M. Sennéchael.

LE VÉLO URBAIN

Si vous prenez votre vélo pour vous déplacer chaque jour, mieux vaut choisir un modèle assez robuste. « Il faut aussi l'équiper afin de pouvoir transporter ses courses, par exemple », recommande M. Sennéchael.

Une question de prix

La majorité des vélos se vendent entre 200 et 2 000 \$, mais il en existe de plus chers. L'investissement dépend bien sûr de l'utilisation que vous en faites. Un vélo à 2 000 \$ est inutilement performant si vous vous contentez de faire de petites balades avec les enfants. Par contre, une bicyclette achetée à bas prix dans une grande surface pourrait être mal assemblée et vous causer toutes sortes de problèmes. « Il faut s'attendre à payer au moins 500 \$ pour un bon vélo, juge M. Sennéchael. Les vélos de route sont généralement un peu plus coûteux, alors je dirais à partir de 800 \$ pour ceux-ci. » Mais attention : si vous utilisez votre vélo pour vos déplacements et que vous l'attachez un peu partout, il pourrait vite attirer l'attention des voleurs s'il vaut très cher. Vous avez donc tout avantage à vous procurer un cadenas de bonne qualité. « Sa résistance est clairement liée au prix, tranche M. Sennéchael. Nous avons fait des tests, et ceux de moins de 60 \$ se coupent trop facilement. »

Quelques conseils

Idéalement, vous devriez pouvoir essayer votre vélo avant de l'acheter. Certains commerces acceptent de prêter des vélos ; d'autres les louent et déduisent ensuite le montant de la location du prix d'achat. L'ajustement de la bicyclette avec les professionnels de la boutique est aussi primordial. « Même avec le meilleur vélo, vous aurez droit à des années de souffrance s'il est de la mauvaise taille, prédit M. Sennéchael. Et si vous avez toujours mal quelque part, il va finir dans le fond du garage. » D'ailleurs, si le confort est important pour vous, demandez conseil quant aux modèles de selles. « Plusieurs personnes cessent de faire du vélo parce qu'elles ont mal aux fesses, mais une selle confortable, ça se peut ! assure Mme Roy. Il faut prendre le temps de bien la choisir en fonction de son corps. »

ET LE CASQUE ?

Porter un casque de vélo réduit de plus de 85 % les risques de subir un traumatisme crânien, selon CAA Québec. Son importance est évidente, mais comment le choisir ?

Tout d'abord, sachez que les casques vendus au Canada offrent tous le même niveau de sécurité, car ils répondent à des normes strictes. Pour être totalement efficaces, ils doivent cependant être bien ajustés. « Je suggère de l'essayer sans l'attacher, indique M. Sennéchael. S'il se déplace lorsqu'on bouge la tête, ce n'est pas bon signe. » Le casque ne devrait jamais balloter ou encore tomber sur le front ou sur la nuque. On doit également s'assurer de son confort. « Plus il est léger, mieux c'est, note Mme Roy. L'aération est aussi importante. » Pour sa part, l'aérodynamisme constitue un atout pour les cyclistes performants. Finalement, on devrait changer son casque tous les cinq ans. Les manufacturiers recommandent également de le remplacer après un choc, car il pourrait s'avérer moins efficace.

ENTREtenir SON VÉLO

S'il est essentiel de choisir un bon vélo, il ne faut pas négliger son entretien afin de le conserver en bon état le plus longtemps possible. Voici quelques éléments à surveiller.

La chaîne : Lorsqu'elle commence à être gommeuse et noire, c'est le moment de la nettoyer avec un dégraissant conçu spécialement à cet effet. Il est aussi recommandé de la faire si on a roulé sous la pluie. Cette opération s'effectue directement sur le vélo ; inutile de tout démonter ! Ensuite, il faut s'assurer de bien huiler la chaîne. « Il existe différentes sortes d'huiles selon le type d'usage qu'on fait de son vélo », indique Mme Roy.

La pression des pneus : La pression idéale est indiquée sur le flanc du pneu. Vous pouvez la vérifier à l'aide d'un manomètre. « Un pneu plus dur roule plus vite et réduit les risques de crevaison », explique Mme Roy. Par contre, vous ressentirez davantage les imperfections de la route, ce qui est moins confortable.

L'usure des freins : De bons freins sont indispensables, pour rouler en toute sécurité. Si, en les observant, vous constatez qu'ils sont très usés, changez-les. Si vous attendez trop et que le métal apparaît, il brisera la jante de votre roue.



Parce que les vacances d'été sont précieuses, on espère que tout se déroulera bien. S'il est impossible de tout prévoir, on peut tout de même planifier un maximum de détails avant de partir. Conseils en vrac pour passer du bon temps en famille.

Au printemps, c'est déjà le moment de commencer à visualiser ses prochaines vacances. S'imaginer sur une plage, en camping ou à la découverte d'un nouveau pays est loin d'être une tâche difficile... C'est pourtant ici que beaucoup de familles font leur première erreur, selon Caroline Jacques, experte des voyages en famille et rédactrice du blogue mamanglobetrotteuse.com. « Les gens oublient souvent d'analyser leurs besoins du moment. Désirent-ils partir en vacances ou faire un voyage ? Il y a une énorme différence entre les deux, et la réponse dépend du niveau d'énergie de la famille, de l'envie de se reposer ou bien d'être actif et stimulé », dit-elle d'emblée. Bref, si on revient à la maison avec l'impression que nos vacances ont été compliquées ou « pas reposantes », on n'a pas répondu à nos véritables besoins.

Avant de boucler sa valise

On choisit une nouvelle destination ? On se renseigne sur les activités à faire dans la région en fonction de l'âge de chacun des enfants. S'il est quasi impensable de satisfaire tout le monde en même temps, planifier des vacances qui plairont finalement à la famille entière est tout de même chose possible. Afin de parvenir à ses fins, on alterne les activités destinées aux plus petits et aux plus grands ainsi que les moments de détente et les activités plus stimulantes. Puis, on prévoit toujours un plan B en cas de pluie.

« Les parents prennent beaucoup de temps à planifier leurs vacances, mais ils oublient parfois d'en parler avec l'enfant, souligne la maman globe-trotteuse. Quand celui-ci sait à quoi s'attendre dès le départ, les concessions sont ensuite moins difficiles à faire et les déceptions sont moins grandes. On lui explique, par exemple, que 10 heures de voiture pour se rendre à destination, c'est long, mais qu'il pourra ensuite profiter de plusieurs journées de camping pour s'amuser, se baigner, faire des feux de camp, etc. »

Quoi lire avant de partir

- *Voyager avec des enfants*, de Julie Brodeur, Isabelle Chagnon et Lio Kiefer. Guides de voyage Ulysse, 24,95 \$.
- *Guide du voyage en famille*, de Michel Houde et Marie-Chantale Labelle. Éditions Stanké, 34,95 \$.

Sur la route des vacances

Pour les parents de jeunes enfants, plusieurs éléments sont à prévoir afin que tout se passe bien lors des longs déplacements, puisqu'il faudra divertir les enfants et garder le ventre plein. Voici quelques incontournables : jeux (livres, cahiers à colorier, crayons, etc.); toutous et doudou; collations (barres tendres, céréales, eau, etc.); vêtements de rechange; couches et lingettes humides; musique; écrans (téléphone, tablette, lecteur de DVD).

En auto, plus les enfants sont jeunes, plus il faut faire d'arrêts. « Je me renseigne toujours sur les principaux points d'intérêt qu'il y aura sur la route pour faire un peu de tourisme, visiter une boutique sympa ou un économusée lors des arrêts », soutient Mme Jacques.

Sinon, prendre l'avion avec bébé demande un minimum d'organisation. On pense entre autres à :

- choisir les heures de vol en fonction de ses heures de sommeil;
- privilégier les vols directs;
- réserver les sièges pour avoir accès à un « lit de bébé »;
- utiliser un porte-bébé pour se libérer les mains;
- changer sa couche et ses vêtements avant l'embarquement;
- lui donner à boire ou la tétine pendant le décollage et l'atterrissage pour réduire les maux d'oreilles.

Enfin arrivés !

Une fois arrivés à destination, les parents n'ont souvent qu'une seule envie : arrêter de planifier pour enfin savourer le moment... et c'est correct. « Mais il faut savoir que les enfants se sentent mieux quand il y a une routine et une certaine structure; ça les sécurise », rappelle Mme Jacques. Le matin, on leur explique donc l'horaire de la journée en leur donnant des détails sur les activités, les déplacements, les repas, etc. Le midi, on peut évaluer le niveau d'énergie de la famille et réajuster l'horaire de l'après-midi au besoin. Puis, le soir, on fait un bilan de la journée en famille. Enfin – et malgré tout ce qui a été dit –, on laisse une petite place à la spontanéité et aux imprévus, qui deviennent souvent les plus beaux souvenirs de vacances...

Bon à savoir...

PASSEPORTS

Il est important de vérifier leur date d'expiration avant de partir. Certains pays exigent qu'ils soient valides jusqu'à six mois après la date de retour prévue.

LETTE DE CONSENTEMENT

Pour les familles recomposées, une lettre de consentement prouvant que l'enfant a la permission de voyager (signée par le parent qui n'accompagne pas l'enfant et par un représentant autorisé à faire prêter serment ou à recevoir une déclaration solennelle) peut faciliter les déplacements aux frontières.

ASSURANCE VOYAGE ET ASSURANCE MALADIE

Le bulletin MÉDIC Construction donne toute l'information sur le programme d'urgence médicale à l'étranger selon les régimes.

VACCINS

Pour connaître les vaccins recommandés pour une destination, il est conseillé de communiquer avec une clinique spécialisée dans votre région.

TROUSSE DE PREMIERS SOINS

Il faut toujours apporter avec soi une trousse contenant entre autres des pansements, des compresses stériles, un thermomètre, de l'acétaminophène, des antinauséux et des antihistaminiques.

