

Dossier spécial  
**COMMENT TIRER LE  
MEILLEUR DE VOTRE  
MÉDECIN ?**

Ski de printemps  
**LA DOLCE VITA  
SUR LES PENTES !**

Le régime sans gluten,  
**BÉNÉFIQUE  
POUR TOUS ?**

# Pour une industrie **en santé**

Volume 13 | Numéro 1 | **PRINTEMPS 2014**

Journal distribué aux assurés  
de MÉDIC Construction

**MÉDIC**  
construction

Envoi poste publication enr. No 40063591

## SANTÉ MENTALE Ne restez plus dans l'ombre

**ACCRO : briser  
le cycle de la dépendance**

**Les troubles anxieux  
DÉMYSTIFIÉS**

### DANS CE NUMÉRO

MOT DU COMITÉ 2

SAVIEZ-VOUS QUE... 2

LES PIEDS DANS LES PLATS 3

Le régime sans gluten,  
bénéfique pour tous?

ON AURA TOUT VU! 4

Accro : briser le cycle  
de la dépendance

BIEN DANS SA TÊTE 6

Les troubles anxieux  
démystifiés

1, 2, 3, BOUGEZ ! 7

Ski de printemps :  
la dolce vita sur les pentes !

DOSSIER SPÉCIAL 8

Comment tirer le meilleur  
de votre médecin ?

LES FINS MAUX DE BOB 8

## Mot du comité

Du 6 au 8 février dernier se tenaient les « Journées mondiales sans téléphone portable », une activité de sensibilisation à la mobidépendance, ou si vous préférez, à la dépendance au téléphone mobile. Si vous croyez que c'est un canular, détrompez-vous : en 2012, on estimait à 64 % le nombre de Québécois démontrant des signes d'anxiété lorsque leur téléphone cellulaire ou intelligent est déchargé, éteint ou hors de portée. Si la mobidépendance n'est pas encore considérée comme un problème de santé mentale, elle suscite assurément un questionnement au sujet de nos habitudes de vie.

Cela dit, la dépendance est un phénomène complexe qui se manifeste sous différentes formes. Nous connaissons l'alcoolisme, la toxicomanie et le jeu compulsif, mais qu'en est-il de la bigorexie (dépendance à l'exercice physique), de l'ergomanie (dépendance au travail) ou de la boulimie (dépendance à la nourriture)? À vrai dire, toutes les dépendances ont des points en commun, en ce sens qu'elles sont le symptôme d'un déséquilibre chimique dans le cerveau, mais aussi, d'une grande détresse psychologique. Nous vous invitons d'ailleurs à en apprendre plus sur le sujet en consultant notre dossier visuel aux pages 4 et 5.

Dans le même ordre d'idées, nous vous présentons un texte éclairant sur les troubles anxieux, un problème de santé psychologique connu comme pouvant engendrer, lui aussi, des formes de dépendance. Il est notamment question du syndrome de stress post-traumatique, qui peut survenir chez les victimes ou les témoins d'événements perturbants, tel un accident grave sur un chantier de construction. De plus, nous faisons le point sur le régime alimentaire sans gluten en compagnie de la nutritionniste Judith Blucheu, et nous vous exposons les principes de base d'une consultation médicale réussie dans le dossier spécial portant le titre *Comment tirer le meilleur de son médecin?*

Nous sommes fiers de vous présenter cette édition printanière de *Pour une industrie en santé* et nous espérons que votre lecture sera tout aussi divertissante qu'utile et enrichissante.

Le Comité

## Pour une industrie en santé

Le journal *Pour une industrie en santé* est tiré à 133 000 exemplaires et est destiné aux personnes assurées par MÉDIC Construction. Il est réalisé par le Comité de promotion des avantages sociaux.

### LE COMITÉ DE PROMOTION DES AVANTAGES SOCIAUX

#### PRÉSIDENTE

Dominique Lord, directrice des Avantages sociaux, CCQ

#### COLLABORATEURS

Jean-Nicolas Brousseau, chargé de programme, CCQ  
Annie Bordeleau, secrétaire au programme, CCQ  
Jocelyne Roy, directrice des Communications, CCQ

#### REPRÉSENTANTS PATRONAUX

Pierre Dion (AECQ),  
Christine Houle (ACQ),  
Nicole Robichaud (ACQ),  
René Turmel (ACRGTQ),  
Marie-Claude Tremblay (APCHQ)

#### REPRÉSENTANTS SYNDICAUX

André Fecteau (CSN-Construction),  
Styve Grenier (FTQ-Construction),  
Jules Lagüe (CSD-Construction),  
Annie Robineau (SQC),  
Nicolas Roussy (CPQMC-International)

#### RÉALISATION DU JOURNAL

Optima Santé globale, en collaboration avec Services rédactionnels VM, ainsi que Marie-Josée Lefrançois, conseillère en relations publiques, CCQ

#### CONCEPTION ET INFOGRAPHIE

Optima Santé globale, en collaboration avec Groupe SDA.3  
© Images : Shutterstock.com

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

Le site Internet de la Commission de la construction du Québec ([www.cq.org](http://www.cq.org)) est une source d'information sur les services et programmes de MÉDIC Construction, et offre des liens avec les sites des associations patronales et syndicales. Toute reproduction est autorisée à la condition d'en citer la source.

Bien que le masculin soit utilisé dans les textes, les termes relatifs aux personnes désignent aussi bien les hommes que les femmes.

## Saviez-vous que...

?

!

Valérie Millette, rédactrice

## PRENDRE DU POIDS : pas toujours le pire des scénarios

La plupart des gens qui cessent de fumer prennent du poids au cours des six premiers mois. Bien que la majorité gagne moins de 4,5 kg (10 lb), de 10 à 15 % des personnes en sevrage prennent plus de 11 kg (24 lb). Tout bien pesé, vous avez choisi d'écraser malgré tout? C'est à votre avantage... et à celui de votre cœur! En effet, même en prenant du poids, vos risques de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral (AVC) diminuent d'environ 50 % par rapport aux fumeurs. Cette excellente nouvelle s'ajoute à celle nous apprenant qu'au Québec, le taux de fumeurs de 15 ans et plus est passé de 34 % en 1998 à 18 % en 2010!

(Source : *Journal of the American Medical Association* et [www.protégez-vous.ca](http://www.protégez-vous.ca))



## PROBLÈMES ÉRECTILES? GARE AUX PRODUITS « NATURELS »

À partir de 40 ans, 40 % des hommes développent un problème érectile attribuable, pour la plupart, à un manque d'exercice combiné à une mauvaise alimentation. Embarrassés par leur problème, certains de ces hommes s'abstiendraient de voir un médecin et se tourneraient plutôt vers des produits de santé soi-disant naturels, vendus sur des sites Internet et dans les boutiques érotiques. Il s'avère que ces produits sont dommageables. En effet, après analyse, on a découvert que certains produits contiennent des concentrations dangereuses de molécules synthétiques semblables à celles que l'on retrouve dans le Viagra. C'est pourquoi on recommande plutôt aux hommes de surmonter leur gêne et de consulter un professionnel de la santé.

(Source : [www.lactualite.com](http://www.lactualite.com))

## LE SPORT REND PLUS...

## INTELLIGENT!

Après avoir découvert que la course à pied prolonge l'espérance de vie, voilà qu'on apprend qu'un certain type d'entraînement physique, l'entraînement dit « par intervalles », accroît les facultés intellectuelles. Comment est-ce possible? Composés d'un enchaînement d'exercices cardiovasculaires intenses entrecoupés de brefs moments de repos, l'entraînement par intervalles améliore la circulation sanguine dans le cerveau et, par le fait même, la mémoire. Voilà une découverte stimulante qui s'avère un véritable pied de nez à la sédentarité! (Source : Institut de cardiologie de Montréal)



## Se montrer fort, UNE FAIBLESSE?

Survivre au pire peut nous rendre plus forts... à condition de donner libre cours à nos émotions. C'est ce qu'a découvert le professeur Stephen Joseph, un chercheur britannique qui s'intéresse à ce qu'il appelle la « croissance post-traumatique ». Selon lui, les personnes qui ressortent grandies des épreuves de la vie sont souvent celles qui semblent visiblement ébranlées par les malheurs qui les frappent. L'explication? Leur détresse démontre qu'elles font face à la situation, ce qui les amène éventuellement à s'outiller pour surmonter le problème. Se montrer fort serait une forme d'évitement, d'où l'importance de mettre son orgueil de côté lorsqu'il s'agit de consulter un psychologue, par exemple. (Source : [www.lactualite.com](http://www.lactualite.com))



## DE L'AIDE POUR CESSER DE FUMER

Vous avez la volonté d'écraser, mais avez-vous du soutien? Les infirmières de CONSTRUIRE en santé peuvent vous accompagner dans votre combat contre le tabac. Jour et nuit, sept jours sur sept. **1 800 807-2433.**



## Prédisposé À BOUGER

Grâce à l'épigénétique, un mot savant qui désigne l'étude des changements héréditaires, on a découvert que l'exercice physique pouvait modifier l'activité de nos gènes de manière à « supprimer », dans nos cellules, la présence de maladies héréditaires, comme le diabète de type 2 et l'obésité. Les sports d'endurance seraient particulièrement efficaces : vélo, course à pied, natation, etc. Ce qui nous amène à penser que l'activité physique recèle, à n'en plus douter, un trésor de bienfaits! (Source : [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net))



## LE RÉGIME SANS GLUTEN, BÉNÉFIQUE POUR TOUS ?

Le régime sans gluten prend de plus en plus d'ampleur, et bon nombre de Québécois l'ont adopté pour améliorer leur santé ou même perdre du poids. Certains y voient une mode passagère, d'autres en suivent les recommandations à la lettre. Est-ce un régime fait pour vous ? Zoom sur l'alimentation sans gluten.

### Le gluten, c'est quoi ?

Le gluten est le terme utilisé pour représenter les protéines trouvées dans certaines céréales, soit le seigle, le blé, l'orge et le triticale (une céréale hybride du seigle et du blé). Il joue un rôle majeur dans la structure des produits de boulangerie et de pâtisserie. Lors du pétrissage, il se développe pour donner du volume et de l'élasticité aux pains et gâteaux. Sans gluten, une baguette ne pourrait pas obtenir une mie tendre et moelleuse, et un gâteau serait dense et lourd.

On retrouve aussi du gluten dans d'autres produits du commerce, comme les charcuteries, les soupes, les sauces, les vinaigrettes et plusieurs aliments transformés. La contamination croisée peut également révéler la présence de gluten dans un aliment qui n'en contenait pas au départ (par exemple, l'utilisation d'un grille-pain ordinaire peut « contaminer » une tranche de pain sans gluten).

### Une maladie, un traitement

La maladie cœliaque est aussi connue sous le nom d'intolérance au gluten. Seulement 1 % de la population en est atteinte. Cette maladie chronique inflammatoire du système immunitaire s'attaque à la membrane du petit intestin lorsque la personne affectée consomme du gluten. Le système immunitaire de la personne intolérante détecte le gluten comme étant un agent nuisible. Cette réaction anormale de l'organisme détruit progressivement la paroi intestinale, ce qui réduit l'absorption efficace des nutriments. Une personne cœliaque non diagnostiquée peut ressentir, avec le temps, des malaises digestifs et de la fatigue, et elle peut souffrir de carences en vitamines et minéraux essentiels.

Le seul traitement connu à ce jour pour traiter la maladie cœliaque consiste à éliminer toutes sources de gluten de

l'alimentation. La personne affectée voit ainsi disparaître ses troubles digestifs et recommence à absorber les éléments nutritifs de façon efficace au niveau de sa paroi intestinale.

Seul un médecin spécialiste (souvent un gastroentérologue) peut diagnostiquer la maladie en ayant recours à différents examens (prises de sang et biopsie de la paroi intestinale). Lorsque le diagnostic de maladie cœliaque est confirmé, le régime sans gluten est prescrit au patient. Souvent, une rencontre avec un ou une nutritionniste est nécessaire pour bien comprendre le régime et afin d'équilibrer l'alimentation. Cette diète est très restrictive et complexe à suivre et elle nécessite un suivi médical et nutritionnel régulier.

### Je suis en santé, mais je mange « sans gluten »

Certains voient dans le régime sans gluten une occasion d'améliorer leur santé ou même de perdre du poids. Pourtant, les personnes en bonne santé qui ne vivent pas avec la maladie cœliaque n'ont aucun avantage à suivre le régime sans gluten. Bien au contraire, suivre ce type de diète ultra-sévère pourrait occasionner des carences nutritionnelles importantes chez des individus sans diagnostic d'intolérance au gluten. À ce sujet, l'Ordre professionnel des diététistes du Québec ([www.opdq.org](http://www.opdq.org)) et Santé Canada ([www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)) ont émis des mises en garde quant à l'adoption d'un tel régime chez les personnes sans diagnostic de maladie cœliaque.

Lorsqu'on élimine complètement le gluten de son alimentation, on retire une quantité importante de produits céréaliers de son menu quotidien. Si on ne les remplace pas par d'autres céréales sans gluten (comme le riz, le millet, le sarrasin, la pomme de terre, le quinoa ou le maïs), on s'expose à des déficiences en certains nutriments,

### Voici quelques aliments contenant ou susceptibles de contenir du gluten

(liste non complète, consulter un ou une nutritionniste pour une liste plus exhaustive) :

blé, boulgour (blé concassé qui se cuisine comme le riz), couscous, épeautre (variété de blé), farine, germe de blé, kamut (variété de blé), semoule, avoine, gruau, bière, malt, orge, seigle, seitan (aliment produit à partir du gluten de blé), pâtes alimentaires, biscottes, croûtons, biscuits, amidon, assaisonnements, épices, miso (pâte fermentée à base de soya), sauce soya, tamari (sauce soya japonaise) et tous les produits commerciaux fabriqués à partir de ces aliments.

notamment en vitamines du complexe B, et à une baisse du niveau d'énergie, puisque les glucides constituent un carburant essentiel pour le cerveau et les muscles.

### En bref...

Le régime sans gluten ne constitue pas une solution efficace pour perdre du poids ou équilibrer son alimentation. Il représente un traitement médical particulier adapté aux personnes atteintes de la maladie cœliaque. Pour améliorer votre état de santé ou pour amorcer une démarche de perte de poids, consultez un ou une nutritionniste pour vous guider dans votre cheminement. [www.opdq.org](http://www.opdq.org)

## Achetez-vous des produits sans gluten ?

Les produits affichant l'étiquette « sans gluten » ont pris d'assaut les supermarchés depuis peu. Les fabricants ont flairé l'occasion de faire des profits, puisque les produits sans gluten coûtent généralement 240 % plus cher que leurs acolytes contenant du gluten.

### Comparaison des prix de vente de différents produits commerciaux avec et sans gluten

Produits commerciaux	Prix de vente	Écart de prix
Spaghetti – Primo	2,49 \$ (900 g) = 0,28 \$/100 g	➔ <b>675 %</b>
Spaghetti sans gluten – Gogo Quinoa	4,29 \$ (227 g) = 1,89 \$/100 g	
Céréales Rice Krispies – Kellogg's	3,50 \$ (440 g) = 0,80 \$/100 g	➔ <b>241 %</b>
Céréales biologiques riz croquant sans gluten – Nature's Path	5,49 \$ (284 g) = 1,93 \$/100 g	

De plus, les produits alimentaires sans gluten sont moins nutritifs que les produits traditionnels. En effet, les options « sans gluten » sont plus faibles en fibres (facilement la moitié moins de fibres qu'un produit ordinaire) et contiennent souvent moins de vitamines et de minéraux.

### Comparaison de la valeur nutritive de différents produits commerciaux avec et sans gluten

Produits commerciaux	Portion	Contenu en fibres
Spaghetti – Primo	85 g de pâtes sèches	<b>3,0 g</b>
Spaghetti sans gluten – Gogo Quinoa	85 g de pâtes sèches	<b>1,5 g</b>

La **Fondation québécoise de la maladie cœliaque** fournit plusieurs ressources aux personnes atteintes de la maladie.

Pour plus d'informations : [www.fqmc.org](http://www.fqmc.org)

# ADDICED ONISEN LE DE



Esclave de l'alcool, des antidouleurs, des médicaments, de la nourriture, du magasinage, d'Internet, du jeu vidéo, les dépendances se manifestent sous diverses formes, toutes liées à un déséquilibre chimique du cerveau résultant d'un processus biologique et psychologique. Briser le cercle vicieux? C'est possible.

## DÉPENDANCE Quand la chimie du cerveau est en cause

- 1 Les activités qui nous procurent du plaisir stimulent la sécrétion d'hormones dans notre cerveau, dont la **dopamine**, une substance associée à un état de bien-être et de satisfaction.
- 2 La dopamine renforce les comportements qui nous font du bien. Lorsque nous faisons du sport, par exemple, notre cerveau produit de la dopamine en guise de « **récompense** », ce qui nous donne le goût de nous entraîner à nouveau.
- 3 La plupart des **substances psychotropes** (alcool, cannabis, speed, morphine, nicotine, etc.) ont la propriété de stimuler la production de très grandes quantités de dopamine dans le cerveau. Jusqu'à un certain point, **les activités particulièrement stimulantes** (jeu en ligne, magasinage, cybersexe, etc.) stimulent aussi la sécrétion de dopamine.
- 4 La présence de quantités anormalement élevées de dopamine dans le cerveau crée une sorte d'**état de bien-être artificiel** que cherchent à reproduire les personnes plus vulnérables.
- 5 Plus ces personnes consomment ou s'adonnent à leur activité stimulante, plus leur cerveau sécrète de grandes quantités de dopamine. **Progressivement, la dépendance psychologique s'installe.**
- 6 Pour **briser le cycle de la dépendance psychologique** et être capable de tirer du plaisir d'autre chose que l'objet de sa dépendance, la personne doit travailler sur elle-même par l'entremise d'une psychothérapie. Au fur et à mesure de son rétablissement, la sécrétion de dopamine dans son cerveau se régularisera.
- 7 Si la personne souffre également d'une **dépendance physique** (alcool, cocaïne, médicaments antidouleurs, etc.), son traitement peut également nécessiter une cure de désintoxication ou le recours à des médicaments.

## C'EST QUOI ?

Souffrir d'une dépendance, c'est être incapable de se passer d'une chose ou d'une activité au point de s'exposer à un **état de manque** : anxiété, pensées obsessionnelles, irritabilité, difficulté à se concentrer, maux de ventre, maux de tête, vertiges, tremblements et bien plus encore.

Phénomène très répandu dans nos sociétés modernes, les dépendances sont regroupées en **trois grandes catégories** :

- **Dépendance à une substance** : alcool, drogue, médicaments et tabac.
- **Dépendance à un comportement** : trop manger, miser de l'argent, magasiner, s'entraîner compulsivement, s'adonner au cybersexe, travailler sans relâche, utiliser Internet excessivement, multiplier les partenaires sexuels, etc.
- **Dépendance affective** : dévouement démesuré à une relation qui est malsaine.

Certaines dépendances sont mieux connues que d'autres, comme l'alcoolisme, la toxicomanie ou le jeu pathologique. Or, toutes les dépendances constituent une sorte de paradis artificiel destiné à soulager une souffrance profonde.



## FACTEURS DE VULNÉRABILITÉ

(Présence d'un ou de plusieurs facteurs de risque)

- **Prédispositions génétiques** : avoir un parent alcoolique ou toxicomane, par exemple.
- **Facteurs liés à la personnalité** : être de nature anxieuse, perfectionniste ou impulsive; avoir peur du jugement, ne pas tolérer l'incertitude, avoir tendance à prendre des risques, etc.
- **Facteurs liés à l'environnement** : avoir vécu une carence affective durant l'enfance, vivre dans un milieu dysfonctionnel, travailler dans un environnement stressant, etc.
- **Facteurs liés à la santé mentale** : souffrir de dépression, de troubles anxieux, de problèmes d'humeur, etc.



## CAUSES

Chez les personnes vulnérables, la dépendance peut se déclencher à la suite d'une épreuve de la vie, notamment :

- Perdre un être cher (proche ou ami);
- Voir son prestige diminuer;
- Être contraint de renoncer à un rêve;
- Devoir relever un défi important;
- Vivre dans la solitude.



## TRAITEMENTS

L'abstinence a longtemps été considérée comme la clé du traitement dans le domaine des dépendances. Or, une personne vivant sous l'emprise de la nourriture ou du travail compulsif ne peut évidemment pas s'abstenir de manger ou de travailler dans le but de se soigner.

C'est pourquoi le traitement des dépendances repose sur la **psychothérapie**, dont l'objectif est de mettre fin au comportement compulsif (première étape), puis de traiter les causes profondes de la dépendance (deuxième étape).

Parfois, un **traitement médicamenteux** est prescrit afin d'atténuer les symptômes de sevrage : anxiété, douleurs physiques, crampes, insomnie, etc.

# CYCLE LA DÉPENDANCE

machines à sous, du sexe, de la sport, du travail... Même si elles se es dépendances sont le symptôme élanant une grande détresse est possible. Voici des pistes.

## Construire SA SANTÉ



### Admettre son problème, un premier (grand !) pas

Comme pour toute dépendance, le premier pas vers la guérison consiste à admettre qu'il y a un problème. En effet, la seule façon de vaincre ses démons, c'est de leur faire face. C'est d'ailleurs pourquoi le fait de suivre une thérapie pour plaire à un proche est un échec presque assuré. Il faut le faire pour soi !

### Oser les fraternités d'entraide

Vous hésitez à consulter un professionnel de la santé pour votre problème de dépendance ? Allez faire un tour dans une réunion organisée par une fraternité d'entraide, comme les Alcooliques anonymes, et laissez-vous inspirer par les témoignages livrés par les participants. C'est confidentiel et gratuit !

### La rechute est normale

Bon à savoir : la rechute fait partie du processus de rétablissement, en ce sens qu'elle nous aide à connaître nos faiblesses et à cibler nos forces. Alors, si vous avez fait un faux pas durant votre sevrage, ne vous découragez pas et dites-vous que vous êtes en apprentissage.

### Parce que les proches souffrent également...

Vivre avec une personne dépendante suscite toute une gamme d'émotions : honte, culpabilité, peur, colère... Certains groupes d'entraide existent expressément pour aider les proches à mettre fin au silence, à alléger leur souffrance et à s'outiller. N'hésitez pas à demander de l'aide.

## FAITS SAILLANTS



- Les hommes sont trois fois plus nombreux que les femmes à combiner les comportements à risque, notamment avec l'alcool, les drogues et les jeux de hasard et d'argent<sup>1</sup>.
- Au Québec, 78 % des utilisateurs de jeux de hasard et d'argent ne développent pas de dépendance<sup>1</sup>.
- La dépendance à l'alcool touche surtout les hommes de 15 à 24 ans<sup>1</sup>.
- La dépendance à l'activité physique est plus fréquente chez les personnes qui font du sport pour maîtriser leur poids<sup>2</sup>.
- La dépendance au magasinage est un problème surtout féminin<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Institut de la statistique du Québec.

<sup>2</sup> « Les accros aux sports maintenant diagnostiqués », *La Presse*, 16 octobre 2011.

<sup>3</sup> « Les drogués du magasinage », *Le Devoir*, 28 septembre 2002.



## LES FRATERNITÉS D'ENTRAIDE

### Pour la personne dépendante

- Alcooliques anonymes : [www.aa-quebec.org](http://www.aa-quebec.org)
- Gamblers anonymes : [www.gaquebec.org](http://www.gaquebec.org)
- Outremangeurs anonymes : [www.outremangeurs.org](http://www.outremangeurs.org)
- Cocaïnomanes anonymes : [www.cocainomanes-anonymes.org](http://www.cocainomanes-anonymes.org)
- Narcotiques anonymes : [www.naquebec.org](http://www.naquebec.org)
- Dépendants affectifs anonymes : [www.daa-quebec.org](http://www.daa-quebec.org)
- Débiteurs anonymes : [www.debiteursanonymes.org](http://www.debiteursanonymes.org) (voir sous « Réunions », puis « Étranger ».)

### Pour les proches

- Al-Anon (alcoolisme) : [www.al-anon.alateen.org](http://www.al-anon.alateen.org)
- Nar-Anon (toxicomanie) : [www.naquebec.org/nar-anon/](http://www.naquebec.org/nar-anon/)
- Gam-Anon (jeu compulsif – en anglais seulement) : [www.gam-anon.org](http://www.gam-anon.org) (voir sous « Meeting directory », puis sous « Canada meeting directory »)

### DES QUESTIONS ?

L'industrie de la construction est bien outillée pour aider les travailleurs souffrant d'une dépendance à l'alcool, aux drogues, aux médicaments ou au jeu. Pour obtenir de l'aide, parlez à un Intermédiaire ou téléphonez aux infirmières de **CONSTRUIRE en santé** en composant le **1 800 807-2433**.



## SYMPTÔMES

On commence à peine à s'intéresser à certaines dépendances liées au comportement en raison de la complexité à les reconnaître. Par exemple, dans les cas de la bigorexie (dépendance à l'exercice physique), ou encore, l'ergomanie (travailler compulsivement), faire la part des choses s'avère parfois difficile.

**Or, si les symptômes diffèrent d'une dépendance à une autre, certains signes d'asservissement ne trompent généralement pas. En voici quelques-uns.**

- Malgré votre volonté d'arrêter, vous êtes **incapable de réduire la consommation ou l'intensité d'une activité** qui vous procure des sensations fortes.
- Sur une base régulière, vous consommez ou faites une activité stimulante dans le but de réprimer un sentiment de culpabilité, d'anxiété, d'impuissance ou de déprime.
- Vous vous sentez **stressé ou préoccupé** lorsque vous ne pouvez pas consommer ou vous adonner à votre activité stimulante.
- Vous consacrez **de plus en plus de temps** à votre consommation ou à votre activité de prédilection.
- Vous avez **délaissé vos loisirs** au profit de votre consommation ou de votre activité.
- Votre comportement a des **répercussions négatives** : endettement, absences au travail, conflits familiaux, problèmes conjugaux, accidents, blessures, etc.

# Les troubles anxieux DÉMYSTIFIÉS



Revivre la scène d'un accident au point d'en faire des cauchemars, se faire du souci jusqu'à épuisement, avoir l'impression de manquer d'air tellement on a peur d'une chose qui n'arrivera peut-être jamais... Ce qui a toutes les apparences d'un thriller psychologique est en fait le triste sort réservé aux personnes souffrant de troubles anxieux, un problème de santé qui mérite d'être démystifié.

Il nous arrive tous d'avoir les nerfs à fleur de peau. Lorsqu'un événement particulièrement stressant survient, comme un examen ou un nouvel emploi, il est normal d'appréhender les choses et d'être un peu inquiet. Or, chez certaines personnes, l'anxiété est quotidienne et plus intense que la moyenne. Il s'agit alors de troubles anxieux, un problème de santé qui touche 12 % des Canadiens. Afin de mieux comprendre les troubles anxieux, nous avons fait appel à l'expertise de **Lisa-Marie Sauvé, psychologue**.



Dans le domaine de la construction, les services d'aide du programme **CONSTRUIRE en santé** peuvent aider les travailleurs et les membres de leur famille à surmonter un trouble anxieux.

Pour parler à une infirmière, faites le 1 800 807-2433.

## Six grandes classes de TROUBLES ANXIEUX

### 1 Le trouble d'anxiété généralisée

La personne souffrant du trouble d'anxiété généralisée s'inquiète constamment de tout et de rien. « Son état va même l'empêcher de manger, de fonctionner ou d'aller au travail. Bien souvent, c'est un épuisement professionnel ou une dépression qui va l'inciter à consulter », détaille Mme Sauvé.

Touchant des patients de plus en plus jeunes, cette maladie se traite assez bien en combinant psychothérapie et médication. « C'est un problème lié à la personnalité, mais aussi aux critères de performance que l'on s'impose. En thérapie, on voit de plus en plus de jeunes qui exigent trop d'eux-mêmes, qui veulent obtenir des notes parfaites à l'école, et on constate souvent que ces attentes viennent des parents », explique la psychologue en insistant sur l'importance de se donner des buts réalistes dans la vie.

### 2 Le syndrome de stress post-traumatique

Le syndrome de stress post-traumatique survient chez les victimes ou les témoins d'un événement grave et perturbant : accident, agression, vol, intimidation, etc. « C'est un peu comme si le système d'alarme de la personne restait allumé 24 heures sur 24. L'événement traumatisant devient obsédant, et la personne ne peut s'empêcher d'y penser, même la nuit », résume Mme Sauvé.

Les problèmes de consommation et l'insomnie comptent parmi les signes de détresse. « La personne a constamment peur et peut même développer d'autres troubles anxieux en parallèle », précise la psychologue en ajoutant que ce trouble anxieux est l'un des plus complexes à traiter. Et plus on consulte un thérapeute rapidement, meilleures sont les chances de rétablissement.

### 3 Le trouble panique

La peur de mourir résume assez bien le trouble panique, qui se manifeste, entre autres, par des palpitations, des tremblements et une difficulté à respirer. « Il n'est pas rare que les gens se rendent à l'urgence lors d'une première crise de panique, convaincus qu'ils font une crise cardiaque », illustre la psychologue.

Le trouble panique ou l'attaque de panique n'est généralement pas liée aux circonstances. « C'est très génétique. En fait, c'est le problème d'anxiété le plus relié à des causes biologiques », explique Mme Sauvé. Ainsi, dans une situation tout à fait ordinaire, une crise peut survenir, ce qui rend les personnes atteintes très appréhensives. « Pour les aider, on leur apprend à composer avec les crises », un traitement qui réussit généralement bien.

### 4 La phobie sociale

Cette phobie est la peur d'être ridiculisée ou humiliée lors de situations sociales : fêtes, réunions, repas de groupe, entrevue ou autre. Mme Sauvé nous explique le développement de la maladie : « Les premiers signes se manifestent souvent durant l'enfance : le jeune n'aime pas se retrouver en groupe, il panique avant un exposé oral, il rougit facilement, etc. Si la phobie n'est pas traitée, des problèmes surgissent à l'adolescence, comme la difficulté à s'affirmer ou à se faire de nouveaux amis. »

L'origine du problème est en partie génétique, mais le tempérament est aussi en cause. « Les gens atteints d'une phobie sociale sont souvent de nature très sensible et font passer les besoins des autres avant les leurs », ajoute la psychologue en soulignant que la psychothérapie donne de bons résultats, surtout lorsqu'on traite le problème tôt.

### 5 La phobie spécifique

Une phobie est la peur irrationnelle d'une chose (sang, orage, etc.), d'un être vivant (chien, serpents, etc.) ou d'une situation (prendre l'avion, traverser un pont, se retrouver dans un lieu vaste, etc.). Contrairement à la croyance populaire, les phobies ne proviennent généralement pas de traumatismes, mais elles sont innées : « Pour survivre, l'homme des cavernes devait craindre les prédateurs, les espaces ouverts et les hauteurs. Aujourd'hui, ces peurs nous paraissent sans fondement, ce qui engendre beaucoup de honte et de culpabilité chez les personnes phobiques », illustre Mme Sauvé.

C'est d'ailleurs pourquoi les phobies sont si difficiles à traiter. « Certaines phobies nous apparaissent vraiment étranges, comme la peur des oiseaux. Bien souvent, les personnes se sentent ridicules et hésitent donc à consulter. » Pour aider la personne phobique, on l'expose graduellement à l'objet de sa peur de façon à l'amener à apprivoiser l'anxiété générée par sa phobie.

### 6 Le trouble obsessionnel compulsif

Le trouble obsessionnel compulsif fait penser à une sorte de superstition démesurée qui affecte le déroulement de la vie quotidienne. Mme Sauvé explique : « Les adultes atteints de ce trouble peuvent passer des heures chaque jour à répéter les mêmes gestes : regarder sous le lit, vérifier si la porte est verrouillée, rebrancher et débrancher les appareils électriques, classer des choses, etc. » Leur but : éliminer un danger qui, hélas, n'existe pas. « Les rituels leur donnent l'impression d'exercer un contrôle sur leur vie, une situation qui peut vite devenir invivable pour les proches. » En guise de traitement, on opte avant tout pour la médication, qui se montre plus efficace que la thérapie dans le traitement de ce trouble.

# SKI DE PRINTEMPS

## La dolce vita sur les pentes !

Après un hiver de froid intense et de vents sibériens, quel plaisir que de sentir enfin sur sa peau les doux rayons de soleil printaniers ! La pratique du ski de printemps a de quoi rendre fébriles les skieurs alpins (et planchistes) invétérés : durant un court moment qui s'étire de la mi-mars à la fin avril, ces sportifs ont l'occasion unique de se défoncer une dernière fois à l'adrénaline pure avant la longue attente de la nouvelle saison de ski. L'entrée en matière vous a mis en appétit ? Pour suivre le rythme qu'impose le ski de printemps, vous devrez faire preuve d'une excellente technique et d'un cardio à toute épreuve.

Au printemps, le ski alpin diffère de celui pratiqué pendant le reste de la saison. Sous les chauds rayons du soleil, les cristaux de neige fusionnent pour créer un amalgame semi-glacé parfait pour skier qu'on appelle communément « gros sel ». Ainsi, s'il a fait froid durant la nuit, attendez au milieu de la matinée avant de débiter pour profiter d'une neige ramollie. Les impatients trouveront une croûte durcie et inégale plutôt difficile à maîtriser. Pour ce qui est de l'habillement, les compagnies spécialisées ont saisi l'engouement des skieurs pour le ski de printemps et ont créé, en réponse aux exigences techniques du sport (et aux tendances de la mode !), des collections complètes de vêtements de sport pour cette discipline. On offre de tout : des tissus à hautes performances, des matières qui respirent et des couleurs intéressantes. Sans tomber dans le panneau des stratégies de marketing, optez pour un vêtement approprié qui contribuera à votre efficacité sur les pentes. Un pantalon avec un système d'aération au niveau de la cuisse est important. Délaissez le sous-vêtement long en laine et tournez-vous vers une matière synthétique. Pour le haut, un chandail technique (chandail fabriqué à partir d'un tissu spécialement conçu pour les conditions de ski) que vous porterez sous une veste de type *soft shell* suffira. Oubliez les gros gants ; une paire de gants étanches, mais non doublés, sera parfaite. Cette protection sera d'autant plus utile que, chauffée par le soleil, la neige peut érafler la peau lors d'une

chute. Une bonne paire de lunettes est également essentielle pour protéger vos yeux des reflets du soleil sur la neige.

Vous vous demandez quels skis choisir pour descendre sur cette neige qui change de texture au fil de la journée ? Il existe plusieurs écoles de pensée, mais aucune n'a la science infuse en la matière. Quelques-uns opteront pour un ski à court rayon de type slalom. Ces skis sont rapides, nerveux et précis. Ils vous aideront à trouver la bonne ligne de pente entre les bosses et les arbres. Ces skis plus courts facilitent aussi les virages dans la neige lourde et mouillée. D'autre part, plusieurs compagnies ont adapté, aux conditions de ski dans l'Est, les skis de *freeride*, habituellement réservés pour la poudreuse de l'Ouest. Avec une largeur au patin variant de 82 à 88 mm, ils constituent l'outil parfait pour notre terrain de jeu. Moins rapides dans les virages que les skis de type slalom, les skis de *freeride* ont une largeur permettant de faire aisément son chemin dans une neige transformée par le soleil. Un autre avantage lié à ce type de ski : il est habituellement assez polyvalent pour servir tout au long de l'année et offre ainsi un excellent choix pour le ski de tous les jours.

Le ski de printemps nous réserve des moments magiques ; sachez en profiter pleinement, et pour le reste... fiez-vous à votre instinct. Après tout, ce sont les derniers jours que l'hiver vous offre pour pratiquer votre sport favori !

## N'OUBLIEZ PAS

- Une bonne hydratation est essentielle durant la journée.
- La crème solaire est un incontournable sur les pistes.
- Plusieurs stations de ski offrent un laissez-passer de fin de saison à tarif compétitif.
- Pour les inconditionnels du ski : les glaciers de Whistler-Blackcomb, en Colombie-Britannique, sont ouverts tout l'été !

### Revue des meilleurs endroits au Québec pour profiter pleinement du ski de printemps :

#### COMBO MONT-SAINTE-ANNE ET LE MASSIF

« Wow ! » résume en soi l'exaltation d'une fin de semaine sur ces pistes. Dénivelé important, exposition parfaite au soleil, panorama à couper le souffle et ambiance survoltée sont les ingrédients secrets de ces deux centres bien connus. Du 29 mars au 27 avril, ne manquez pas l'événement Folies du printemps au mont Sainte-Anne, et le 29 mars, rendez-vous au Massif pour l'Open Rossignol : toute la montagne sera en fête !

[www.mont-sainte-anne.com](http://www.mont-sainte-anne.com)  
[www.lemassif.com](http://www.lemassif.com)

#### LE MONT TREMBLANT

Un incontournable ! Au printemps, le géant des Laurentides vous offre un agrément particulier avec ses activités festives, ses compétitions amicales, d'excellentes pistes de bosses et des sous-bois déments. Dès les premiers rayons de soleil, le « gros sel » sera au rendez-vous. Vos cuisses seront-elles prêtes à relever ce défi intense ? À ne pas manquer : l'événement RedBull durant la fin de semaine du 12 avril, et la fameuse Coupe Caribou, qui aura lieu le 19 avril prochain.

[www.tremblant.ca](http://www.tremblant.ca)

#### LE MONT SAINT-SAUVEUR

Saison après saison, le Petit Prince des Laurentides est le premier ouvert et le dernier fermé. Vous pouvez donc profiter pleinement des plaisirs de la glisse sous le soleil jusqu'au début mai. BBQ, musique et sourires sont de la partie. Le mont Saint-Sauveur est l'endroit tout désigné pour les derniers virages de la saison et pour faire le plein de soleil ! Au programme ce printemps : l'Empire Shakedown particulièrement vénéré des planchistes !

[www.mssi.ca](http://www.mssi.ca)

#### LE MONT SUTTON

Pour les puristes des sous-bois, Sutton vous promet de belles journées et un défi renouvelé à chaque descente. Que vous choisissiez un de ses nombreux sous-bois ou une piste plus traditionnelle, tous vos muscles devront travailler en synergie, virage après virage, pour maintenir la cadence. Activité spéciale pour souligner le printemps : l'événement Snow on the Beach le 5 avril prochain.

[www.montsutton.com](http://www.montsutton.com)



« On dit que l'amour rend aveugle. Ça ne doit pas être vrai parce que, depuis notre rupture, c'est plutôt la colère qui m'empêche de voir clair. »

**J'AI PEUR DE CE QUI POURRAIT M'ARRIVER...»**

**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**

**CONSTRUIRE**  
en santé

## COMMENT TIRER LE MEILLEUR DE VOTRE MÉDECIN ?

Plusieurs patients sortent insatisfaits du bureau de leur médecin de famille. Voici quelques trucs pour entretenir une bonne relation avec votre docteur !



### Se préparer

Le médecin est le spécialiste des soins, mais vous êtes l'expert de votre santé. Vous avez donc intérêt à bien documenter votre situation. « L'erreur la plus fréquente des patients est d'être mal préparés pour leur rendez-vous, constate Bruno Fortin, psychologue et coauteur de *Comment améliorer mon médecin ?* Ils devraient prioriser leurs problèmes, noter tous les symptômes, leur intensité et leurs répercussions, apporter leur liste de médicaments, etc. » Cela aide votre docteur à bien établir son « plan de match » de la rencontre et d'éviter les oublis.

Son collègue et coauteur Serge Goulet, médecin de famille depuis plus de 30 ans, recommande de se poser quatre questions avant une consultation :

- Quels sont les problèmes (deux ou trois) les plus importants que je veux aborder ?
- Quels effets ont-ils sur moi (douleur, insomnie, etc.) ?
- Quelles sont mes attentes vis-à-vis de cette visite ?
- Qu'est-ce qui a changé depuis mon dernier rendez-vous ?

Ces informations aideront votre médecin de famille à utiliser son temps le mieux possible.

### Discuter efficacement

**Exprimez clairement vos priorités dès le début de l'entrevue.** « Trop de patients attendent la fin de la rencontre pour dévoiler des problèmes. À ce moment, on n'a plus le temps d'en parler », déplore Bruno Fortin.

**Durant votre entretien, privilégiez les explications brèves.** Votre médecin de famille peut être très sympathique, mais votre consultation n'est pas un rendez-vous amical. Il posera plusieurs questions et résumera ce qu'il comprend de votre situation. Prêtez-y attention et corrigez-le au besoin. Ne soyez pas insulté s'il vous demande de préciser ce que vous souhaitez dire. Les mots peuvent avoir une signification différente pour deux personnes.

**Dites toute la vérité, rien que la vérité.** Plusieurs patients mentent à leur médecin. Cacher votre relation extraconjugale

et vos problèmes financiers ou omettre de parler des produits naturels que vous consommez peut engendrer des erreurs de diagnostic ou nuire à l'efficacité des traitements. « Ça peut aussi mener le médecin à chercher ailleurs inutilement la cause de votre état. Ça donne du trouble à tout le monde », laisse tomber Bruno Fortin.

Dire la vérité inclut les conseils et traitements que vous cessez de suivre ou n'avez pas l'intention d'appliquer ! Les médecins savent que les patients ne suivent pas toujours le traitement prescrit : c'est le cas de 20 à 40 % de ceux souffrant d'une maladie aiguë, de 30 à 60 % des patients consultant pour une maladie chronique, et de 50 à 80 % des personnes recevant des conseils de prévention ! Dans un monde idéal, vous devriez mettre en pratique les suggestions de votre médecin. Par contre, si vous avez décidé de réduire de moitié la dose prescrite d'un médicament, par exemple, il faut absolument l'en informer. Même chose si le médicament prescrit est trop cher pour vos moyens. Dites-le à votre médecin, et il vous proposera peut-être une solution de rechange.

**Posez des questions.** Votre médecin vous suggérera un traitement, mais vous pouvez lui demander quelles sont les autres possibilités. Si une explication manque de clarté ou si vous souhaitez obtenir plus de détails, interrogez-le. Celui-ci pourra également vous fournir des ressources pour en savoir plus. Par exemple, si on vient de vous annoncer que vous avez le diabète, vous aurez sans doute beaucoup d'informations à assimiler. « Dans ce cas, on va diriger les patients vers le site de Diabète Québec. Ils y trouveront de l'information fiable », indique Serge Goulet. Prendre des notes durant l'entretien est aussi une bonne stratégie pour bien se souvenir des traitements, des recommandations et des explications de votre médecin.

### Après la visite

Au terme de la consultation, votre médecin vous donnera peut-être des ordonnances, des références pour des tests ou pour consulter un spécialiste, et des formulaires à remettre à votre employeur. Assurez-vous de les ranger soigneusement pour éviter de les égarer.

Vous devrez aussi trouver votre motivation à suivre le traitement prescrit par votre médecin. Voici quelques éléments de réflexion suggérés par les deux experts, qui peuvent vous aider à tenir bon.

- En quoi est-ce que le traitement est important ?
- Qu'advient-il de ma santé si je ne fais rien ?
- Quels sont les atouts dont je pourrais tirer profit ? Par exemple, n'y aurait-il pas dans votre entourage des personnes qui sont passées par là et qui pourraient vous aider ?
- Qu'est-ce qui pourrait m'empêcher de changer ?
- Comment vais-je célébrer mon succès ?

### N'attendez pas que les problèmes surgissent

Enfin, vous devriez consulter même si vous semblez en santé. Votre médecin peut vous aider à prévenir des problèmes majeurs. De plus, une intervention précoce pourrait permettre d'éviter des complications. « Quelqu'un de moins de 40 ans en bonne santé et sans antécédents familiaux importants pourrait très bien se contenter d'une visite tous les deux ans, note Serge Goulet. On peut demander à notre médecin quelle fréquence convient le mieux à notre condition. »

Évidemment, il est parfois difficile de dénicher un médecin de famille. Si vous n'en avez pas, vous pouvez vous inscrire sur une liste d'attente auprès de votre centre de santé et de services sociaux (CSSS). « On peut aussi s'informer dans notre entourage et dans les cliniques de son quartier », suggère Serge Goulet.

Une fois que vous avez trouvé un médecin, restez-lui fidèle autant que possible. Si vous croyez que c'est nécessaire, vous pouvez bien sûr demander une seconde opinion. Par contre, papillonner constamment d'un médecin à l'autre peut engendrer de la confusion. Vous pourriez même vous retrouver avec des traitements incohérents. « Il faut aussi se rappeler qu'il faut du temps avant d'établir une relation de confiance avec son médecin », note Bruno Fortin.

*Comment améliorer mon médecin ? Le patient efficace*, Bruno Fortin et Serge Goulet, Éditions Fides, 246 pages.

