

Famillēduc

AOÛT 2019



La santé

Table des matières

ÉDITORIAL 3

LE DÉCOUVERTE



LE POINT DU DÉCIDEUR 5

Entrevue avec M^{me} Danielle McCann, ministre de la Santé et des Services sociaux

LE POINT DE L'INTERVENANT 6

Les nutritionnistes n'utiliseront pas le nouveau guide alimentaire canadien

LE POINT CONSEIL 8

Allaitement et contraception... Oui, mais comment?

LE POINT D'ÉQUILIBRE 10

La santé sexuelle... c'est quoi?

POINT D'INFORMATION 12

Santé dentaire, elle aussi est importante!

LE POINT BONUS

L'impact de la famille sur la guérison 13



LE POINT MARQUANT 14

La créativité au service de la santé

LE POINT COMMUN

Santé optimale du corps et de l'esprit : comment y arriver? 16



LE POINT DU CHERCHEUR 18

Santé mentale chez nos adolescents : distinguer « déprime » et « dépression »

LE POINT DE RÉFÉRENCE 19

Des organismes soutenant la santé

Familléduduc

AOÛT 2019

Rédaction

Éditrice en chef
Nathalie D'Amours

Collaborateurs

- Rencontre adaptée
- Équipe Nutrition
- Seréna Québec
- Sexplique
- Ordre des dentistes du Québec
- Coeur à l'ouvrage
- Nathalie D'Amours
- Première Ressource
- Marie Julie Paradis

Production

Correction
Jonathan Aubin

Conception et réalisation graphique
Viva Design Inc.

Impression
JB Deschamps inc.

Photographe
La Boîte blanche

Photos et illustrations
Shutterstock

Placement publicitaire
MJP Communication

La revue Familléduduc est produite par

FAMILLE
Point Québec

514 527-8435 ou 1 877 527-8435
www.famillepointquebec.com

Les auteurs des articles publiés dans **Familléduduc** conservent l'entière responsabilité de leurs opinions. Le générique masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte. Les articles peuvent être reproduits avec l'autorisation écrite de la rédaction du magazine.

Dépôt : Bibliothèque nationale du Québec

ISSN 2562-1327 (Imprimé)
ISSN 2562-1335 (En ligne)

Êtes-vous riche?



La famille de **FamillePointQuébec** s'enrichit aujourd'hui d'une nouvelle rédactrice. Nous sommes fiers de pouvoir continuer à vous offrir cette revue au service de vos familles.

Par la même occasion, nous souhaitons souligner toute notre reconnaissance pour l'excellent travail de madame Lydia Alder. Ces dernières huit années fut un voyage extraordinaire ou ensemble nous avons relevé des défis majeurs. Nous lui souhaitons le meilleur des succès dans ces nouveaux choix professionnels. La famille de **FamillePointQuébec** n'en ait pas réduit, car nos pensées et nos cœurs seront toujours habités par son passage parmi nous !

Bonne continuité à tous!

Nathalie D'Amours
Éditrice en chef



C'est avec un grand plaisir que je me joins au magazine **FamilleÉduc** en tant que rédactrice en chef. Mère de deux enfants en âge scolaire, conjointe de fait depuis 13 ans, impliquée dans différents domaines tels que l'autisme et le conseil d'établissement des écoles de mon coin, la famille est le noyau de mes réalisations personnelles et professionnelles.

C'est donc avec un grand intérêt que je désire continuer une des missions de **FamillePointQuébec** par le biais de ce média soit d'enrichir un réseau par la diversité de ses membres et de leur mission propre au service de la famille.

Pour cette édition, le thème est la santé. « Bonne année! Je vous souhaite la santé! » Un souhait prononcé aux alentours du 31 décembre. Avoir la santé, c'est être riche! Riche de pouvoir voyager, travailler, courir, déguster un bon repas, faire la fête, aimer, bref être riche de jouir de tous les petits bonheurs que la vie apportent. Qu'elle soit physique, mentale ou sexuelle, elle est précieuse. Et personne, même les plus fortunés, ne peuvent l'acheter. Voilà pourquoi c'est une richesse si vous l'avez. Je vous souhaite donc bonne lecture et... à votre santé!

Marie Julie Paradis
Rédactrice en chef



Une nouvelle façon de faire

DES RENCONTRES SELON NOS BESOINS

PAR RENCONTRE ADAPTÉE

Être aimé, apprécié et accepté sont tous des caractéristiques que l'on trouve dans la pyramide des besoins de Maslow. Vivant avec certains handicaps ou inconvénients, plusieurs adultes sont limités dans leurs options pour trouver l'amour ou briser l'isolement.

Rencontre adaptée est une agence Web qui va au-delà des traditionnels sites de rencontres. Créée par deux jeunes femmes dans une ville près de Montréal, cette agence se spécialise auprès d'une clientèle vivant avec une inconvénient physique, une déficience intellectuelle, une maladie chronique, une paralysie, etc.

Toute personne désirant s'inscrire doit au préalable rencontrer virtuellement une personne de Rencontre adaptée afin de mieux cibler les besoins et préférences de chaque candidat. Une fois l'inscription terminée, un profil est créé par l'agence de rencontre. La photo du membre est mise en ligne, puis il a accès aux photos des autres membres. Il peut alors faire une recherche de candidats ayant les mêmes affinités que lui.

Par la suite, l'agente responsable du dossier du candidat effectuera le premier contact entre les deux adultes potentiellement compatibles. Lorsque les deux personnes sont d'accord pour échanger leurs profils respectifs, Rencontre adaptée procède à l'échange des informations, sans toutefois fournir l'adresse ni le numéro de téléphone. L'agente s'assurera de l'accord des deux parties avant d'échanger les coordonnées téléphoniques ou électroniques.

La confidentialité est maintenue tant sur le site Internet qu'auprès du personnel de l'agence. Seuls les membres actifs ont accès aux profils des autres candidats. Le dossier est accessible exclusivement aux agentes désignées aux fins de la recherche de candidats potentiels.

Rencontre adaptée agrandira bientôt son territoire en ajoutant une agente dans la région de Québec. On peut joindre Rencontre adaptée aux coordonnées ci-dessous. ●



Rencontre adaptée

RENCONTRE ADAPTÉE

www.rencontreadaptee.com



Entrevue avec M^{me} Danielle McCann,

**MINISTRE DE LA SANTÉ
ET DES SERVICES SOCIAUX**

PAR MARIE JULIE PARADIS, RÉDACTRICE EN CHEF



M^{me} Danielle McCann est ministre de la Santé et des Services sociaux depuis octobre dernier. Après une carrière en santé, cette dame nouvellement en politique reconnaît avoir la chance d'être bien entourée de sa famille qui la soutient depuis toujours dans son travail.

Parlez-nous de ce qui vous touche particulièrement dans votre rôle de ministre de la Santé?

Ce que j'apprécie tous les jours est d'avoir la chance de rencontrer des gens et de discuter avec des personnes avec qui je veux travailler, c'est-à-dire des patients, des médecins, des usagers et, bien sûr, la population. D'ailleurs, l'implication des citoyens dans les différents organismes et services sociaux en tant qu'usagers-partenaires favorise grandement les améliorations apportées à notre programme de santé. Je me trouve très choyée de pouvoir occuper ce rôle.


Si vous n'aviez qu'un seul objectif, quel serait-il?

Il est très difficile d'en nommer qu'un seul avec tous les projets que je désire mener à terme. Pouvoir donner accès aux services de première ligne le plus rapidement possible à nos familles est un objectif qui me tient à cœur. J'ajouterais aussi que de pouvoir prendre soin de notre précieux personnel

avec bienveillance est une préoccupation très importante pour notre Ministère. D'ailleurs, nous ajoutons 200 M\$ en 2019-2020 pour embaucher plus d'infirmières, de préposés aux bénéficiaires et d'autres professionnels afin de diminuer l'énorme charge de travail et la pression que subissent nos professionnels de la santé. Vous savez, ces infirmières, ces préposés et tous ceux qui travaillent dans le monde de la santé se donnent à 100 % pour nous offrir des services dont nous sommes satisfaits. Nous devons donc prendre soin de leur santé physique et mentale. Pour terminer, une autre de mes préoccupations est de favoriser le plus longtemps possible le maintien à domicile pour nos aînés. Ma collègue, la ministre Marguerite Blais, y travaille d'ailleurs très fort.

Comment votre propre famille vous inspire-t-elle?

J'ai la chance d'avoir un beau terreau familial. Mère d'une fille de 30 ans dont je suis réellement fière, je suis très bien entourée avec également mon conjoint des 35 dernières années qui me soutient et avec qui j'ai une très grande complicité. S'ajoutent plusieurs neveux et nièces que j'affectionne réellement. Ma mère de 92 ans ainsi que ma belle-mère de 90 ans sont de beaux modèles de résilience, de sérénité et de stabilité familiale. ●



Les nutritionnistes n'utiliseront pas le nouveau guide alimentaire canadien

VOICI POURQUOI

PAR ÉQUIPE NUTRITION

Le guide alimentaire a changé, enfin. On s'attendait avec le cœur rempli d'espoir et d'enthousiasme à ce qu'il aille dans les sentiers non battus. On nous avait promis un vent de changement... Et c'est franchement réussi!

Le nouveau guide alimentaire canadien (GAC) reflète abondamment plus le contexte auquel fait face un Canadien en 2019. Les conseils qui y sont mis de l'avant auront sans doute de belles incidences sur les programmes et services entourant la nutrition dans les années à venir. Ils incitent à cuisiner davantage en faisant également participer les enfants et à prendre le temps qu'il faut à table, ainsi qu'à mieux respecter les signaux internes de faim et de satiété. Pourtant, les nutritionnistes-diététistes d'ÉquipeNutrition ainsi que plusieurs autres ne l'utiliseront pas en consultation individuelle. Voici pourquoi.

Le nouveau guide alimentaire canadien (GAC) reflète abondamment plus le contexte auquel fait face un Canadien en 2019.

1. C'est un outil communautaire efficace, mais non personnalisé

En pratique privée, l'attention est directement portée au client en face de nous. Les recommandations sont spécifiquement adaptées aux besoins, aux objectifs de la démarche nutritionnelle, à l'horaire, aux préférences alimentaires et aux autres facteurs propres à chacun. Le guide alimentaire canadien est un outil de grande échelle et ne sera jamais aussi personnalisé que les conseils donnés en consultation individuelle. Pour l'un, boire de l'eau serait l'élément clé qui fait une grande différence. Pour un autre, ce serait d'augmenter les protéines au dîner. Tout le monde est différent!

2. La distinction entre les fruits et les légumes est importante

Leur composition nutritionnelle fait en sorte qu'on doit les séparer en deux catégories différentes. Sauf exception, on suggère de manger plus de légumes que de fruits, en quantité totale, sur une base quotidienne. Tous deux riches en fibres, en eau, en vitamines et en antioxydants,

les légumes se distinguent toutefois des fruits par leur teneur extraordinairement basse en calories et en sucre. Une différence qu'on ne devrait pas négliger.

3. Le nouveau GAC ne tient pas compte des diagnostics médicaux

Il s'adresse à la population générale, que l'on croit, jusqu'à preuve du contraire, en santé. On peut facilement comprendre qu'il n'ait pas été possible d'introduire des recommandations particulières pour tous les stades de vie et toutes les maladies. Cela dit, il y a plusieurs adaptations à faire en cas de dyslipidémie, de diabète ou prédiabète, de constipation, de maladie cœliaque et de syndrome de l'intestin irritable, pour ne nommer que ces quelques exemples où l'aspect alimentaire a un rôle prédominant dans la gestion de la condition.

4. Le guide peut ne pas s'appliquer du tout, et même vous nuire pour vos objectifs de performance

Un sportif qui prend à cœur sa performance ne sera pas interpellé par plusieurs des conseils prodigués dans le nouveau guide alimentaire canadien. Par exemple, l'eau n'est pas suffisante dans des entraînements de haute intensité de 45 minutes et plus ainsi que dans des entraînements en endurance de plus de 60 minutes. Autre exemple : les farines raffinées sont plus rapidement digérées, et donc intéressantes pour la récupération entre deux entraînements rapprochés. Les grains entiers ne seraient pas conseillés dans ce contexte.

5. Tous les aliments protéinés ne sont pas égaux

Inclus dans la catégorie des aliments protéinés, les noix et graines sont davantage des sources de lipides. En règle générale, on calcule deux fois plus de gras que de protéines dans les noix (arachides, amandes, cajous). Pour le cas spécial des pacanes, on parle même d'un faible 9 g de protéines pour un nombre record de 72 g de lipides*! Il serait donc hautement inapproprié de considérer les noix comme unique source de protéines dans un repas, ou alors le repas serait très riche en calories et entraînerait même possiblement un gain de poids, dont les effets sont connus sur la santé. ●

* Valeurs pour 100 g de pacanes selon le fichier canadien sur les éléments nutritifs.



Allaitement et contraception...

OUI, MAIS COMMENT?

PAR SERÉNA QUÉBEC

Quel judicieux moment pour un couple que de planifier la contraception postnatale pendant la grossesse afin de prendre le temps d'explorer toutes les possibilités et de prendre une décision éclairée!

Si c'est la contraception naturelle qui vous interpelle, Seréna Québec a créé un atelier consacré au retour de la fertilité après une naissance.

Tout d'abord, il est important de comprendre l'effet de l'allaitement sur la fertilité.

Après l'accouchement, l'hormone de la lactation, la prolactine, inhibe la production des hormones liées à l'ovulation. Néanmoins, l'infertilité « absolue » n'est que de 3 à 5 semaines. L'allaitement maternel en soi n'est donc pas une méthode contraceptive.

Chez une femme qui n'allait pas ou qui pratique l'allaitement mixte (lait maternel et lait maternisé), la première ovulation après une naissance pourrait se produire exceptionnellement dès la quatrième semaine, mais le plus souvent entre la sixième et la huitième semaine. Une mère qui pratique de façon optimale l'allaitement complet (ou quasi complet) peut maintenir quant à elle la prolactine à un niveau qui retarde l'ovulation post-partum et le retour des menstruations, jusqu'à plusieurs mois, voire plus d'un an.

Maintenant, regardons comment ces éléments sont intégrés dans les méthodes naturelles enseignées par Seréna Québec.

La MAMA

En 1988, l'OMS a défini les conditions de base de la méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA), une méthode contraceptive basée sur l'intensité de l'allaitement au sein qui retarde le retour de la fertilité.

L'estimation de départ des scientifiques visait un taux d'efficacité de 98 %.

Conditions de base de la MAMA :

1. Allaitement complet
2. Pas de retour des menstruations
3. Bébé de moins de 6 mois

Dès que l'une ou l'autre des conditions ne s'appliquent plus, il n'est plus possible de poursuivre la MAMA et il faut transiter vers la MAMA+ ou la méthode symptothermique en allaitement.

La MAMA+

La MAMA+ peut être utilisée si ce n'est pas le premier allaitement. En effet, le retour de la fertilité a tendance à revenir à peu près au même moment d'une naissance à une autre, si toutes les conditions liées à l'allaitement et au mode de vie restent semblables.

Pour ce faire, même s'il n'est plus exclusif, l'allaitement doit rester à la demande, jour et nuit. Les aliments seront offerts graduellement, et toujours après la tétée.

La limite de temps de cette méthode est définie en soustrayant 2 mois au retour de la fertilité le plus précoce lors des allaitements précédents.

La méthode symptothermique en allaitement

Lorsqu'on ne souhaite pas allaiter de façon intensive ou lorsqu'on ne répond plus aux critères de la MAMA ni à ceux de la MAMA+ et que l'ovulation n'a pas encore eu lieu, la méthode symptothermique en allaitement s'impose.

Elle consiste à repérer avec précision les signes précurseurs de l'ovulation et les périodes de fertilité possible, par l'observation de plusieurs symptômes, que l'on inscrit dans un graphique spécialement conçu par Seréna Québec, tenant compte aussi des caractéristiques de l'allaitement. Les règles d'interprétation sont légèrement différentes de la méthode symptothermique habituelle.

En plus de la collaboration du partenaire, pour optimiser leur efficacité, ces méthodes nécessitent une formation et de l'accompagnement par une personne qualifiée. Au Québec, seul l'organisme Seréna Québec offre ce service avec tous les outils nécessaires, et ce, sur simple contribution volontaire.

En conclusion, si la contraception naturelle vous interpelle, prenez le temps de vous informer à ce sujet et de communiquer avec Seréna Québec pour avoir toute l'information qui vous aidera à faire un choix qui vous convient. ●



La santé sexuelle...

C'EST QUOI?

PAR AMÉLIE BLEAU, SEXOLOGUE, B.A., SEXPLIQUE



La santé, c'est faire du sport, bien manger, dormir suffisamment, aller chez le dentiste et méditer... Selon *Sexplique*, c'est aussi se trouver belle ou beau tout nu!

Cette affirmation vous surprend? Il est vrai que les mots sexualité et santé sont rarement mis dans la même phrase. Pourtant, on a toutes et tous une sexualité, qui fait partie intégrante de notre santé globale, de l'enfance à l'âge d'or.

Cela vous surprend aussi? Chez *Sexplique*, les sexologues ont l'habitude de justifier cette idée en précisant d'abord qu'il n'est pas nécessaire d'avoir des relations sexuelles pour avoir une sexualité. Ce mot englobe en fait plusieurs aspects de votre identité, comme

vos féminité et votre masculinité, votre capacité de vous trouver belle ou beau, vos fantasmes ou votre besoin d'affection, vos valeurs par rapport à l'intimité, à l'égalité ou aux violences sexuelles, aux stéréotypes de genre, ainsi que votre compréhension de ces thèmes, etc.

En d'autres mots, la qualité de la relation que vous avez avec ces différents aspects de vous influence votre santé globale, bien au-delà de vos « parties intimes ».

Pour l'organisme *Sexplique*, une bonne santé sexuelle est donc synonyme d'une bonne estime de soi et de son image corporelle, de relations affectives de qualité et d'une meilleure capacité à nommer ses besoins et ses limites dans l'intimité.

Comment fait-on alors pour avoir une bonne santé sexuelle, et veiller à celle de nos enfants? *Sexplique* a comme philosophie que le plus gros morceau du travail, c'est d'abord d'être capable d'aborder ce sujet comme un autre.

Ce malaise s'explique en partie comme une conséquence des médias actuels (films, réseaux sociaux, téléjournaux), qui présentent souvent le sexe sous un angle sensationnel, voire dangereux. Il devient donc de moins en moins naturel de voir la sexualité comme quelque chose qui peut être normal, sain et positif!

Il est toutefois vrai que la sexualité comporte un univers intime et personnel. En ce sens, il peut donc sembler normal de vivre des inconforts à partager ce qui s'y rattache.

Bien qu'il soit normal d'être mal à l'aise d'en parler avec l'ami du cousin du beau-frère, si on étouffe chaque fois que le thème se présente avec notre conjointe ou conjoint

ou nos enfants, il est peut-être temps de chercher du soutien. Outre l'option de consulter une ou un sexologue, il existe différents livres thématiques aidants pour tous les âges, généralement disponibles à la bibliothèque. Prendre soin de sa santé sexuelle, c'est prendre soin de sa santé tout court!

**Pour l'organisme *Sexplique*,
une bonne santé sexuelle
est donc synonyme d'une
bonne estime de soi (...)**

Quelques exemples de signes positifs pour la santé sexuelle :

À l'enfance :

- J'utilise sans gêne les vrais mots pour désigner les organes génitaux.
- Je crois que les filles et les garçons peuvent faire les mêmes activités et aimer les mêmes jeux.
- Je suis capable de faire respecter mon intimité et je respecte celle des autres.

À l'adolescence :

- Si j'ai des fantasmes, je constate qu'ils sont positifs et m'apportent du plaisir.
- Je ne me compare pas ou peu aux autres; mon apparence est unique et m'appartient.
- Dans mes expériences sexuelles et affectives, je respecte mes besoins et ceux de l'autre.

À l'âge adulte :

- Je suis capable de demander des soins pour ma sexualité physique et mentale.
- Mon identité me plaît; je suis généralement confortable dans ma féminité et dans ma masculinité.
- Je vois l'intimité comme quelque chose de positif. ●

Santé dentaire,

ELLE AUSSI EST IMPORTANTE!

PAR L'ORDRE DES DENTISTES DU QUÉBEC

Saviez-vous que votre bouche est en quelque sorte un miroir de votre santé générale? En effet, votre état de santé buccodentaire peut à la fois refléter et affecter votre état de santé général.

Le diabète

De nombreuses études ont établi un lien entre la maladie des gencives et le diabète non contrôlé. Les personnes diabétiques dont la maladie n'est pas contrôlée seraient plus susceptibles de souffrir d'une maladie des gencives, et celle-ci pourrait également aggraver leur diabète. Un contrôle adéquat du diabète améliore le pronostic du traitement de la maladie parodontale chez le diabétique.

Les affections respiratoires

Les bactéries sur les dents et dans la cavité buccale peuvent être inhalées et atteindre les poumons, où elles risquent de provoquer une infection ou d'aggraver toute affection pulmonaire existante.

Les maladies cardiovasculaires

Des recherches permettent de croire qu'il y aurait un lien entre la maladie des gencives et les maladies du cœur et les accidents vasculaires cérébraux. Il serait prudent, pour les patients présentant un ou plusieurs facteurs de risque de maladie cardiovasculaire, de passer un examen annuel de dépistage de la maladie parodontale.

La naissance de bébés prématurés ou de poids insuffisant

Les femmes enceintes atteintes d'une maladie des gencives courent un risque d'une à sept fois plus grand de donner naissance à des bébés prématurés ou de poids insuffisant que les femmes qui ont des gencives saines.

Le conseil éclairé

Il est aussi important de se préoccuper de la santé de sa bouche et de ses dents que de veiller à sa santé générale.

L'Ordre des dentistes du Québec est l'ordre professionnel qui regroupe tous les dentistes de la province, qu'ils soient généralistes ou spécialistes. Au Québec, la pratique de la médecine dentaire est régie par la Loi sur les dentistes et par le Code des professions. Les membres de l'Ordre sont également soumis au Code de déontologie des dentistes.

Mission

La raison d'être de l'Ordre est la protection du public. Sa mission consiste à assurer la qualité des services en médecine dentaire par le respect de normes élevées de pratique et d'éthique, et de promouvoir la santé buccodentaire auprès de la population du Québec. ●



ORDRE DES DENTISTES DU QUÉBEC

800, boulevard René-Lévesque Ouest, bureau 1640
Montréal (Québec) H3B 1X9
Téléphone : 514 875-8511
Ligne sans frais : 1 800 361-4887
Courriel : info@odq.qc.ca
Télécopieur : 514 393-9248

L'impact de la famille

SUR LA GUÉRISON

PAR MARIE JULIE PARADIS



Moins de 20 cas connus dans le monde ont été diagnostiqués porteurs de l'anticorps anti-GABA(a). Mère de trois enfants, Valérie Langlois s'est réveillée après six semaines de coma et a dû réapprendre à marcher, à parler, à manger et à écrire. Également autrice à succès, elle ne se rappelle

de rien. Voici une entrevue avec une femme qui a décidé d'écrire son histoire romancée.

Valérie, quel a été l'impact de votre maladie sur les membres de votre famille?

Lorsqu'une maladie soudaine ou un accident touche une famille de façon aussi abrupte, il est certain que ça provoque une désorganisation du milieu de vie. La routine est bousculée, il manque un membre de la famille, on vit dans l'incertitude. Mes enfants ont été témoins dès le début de symptômes d'épilepsie, puis j'ai été hospitalisée. Lorsqu'ils m'ont revue, quelques semaines plus tard, j'étais branchée à des tubes et à des machines. Les réactions ont été différentes en raison de l'âge et de la maturité de chacun de mes enfants. L'approche a dû être adaptée pour chacun d'eux. Comme j'ai été hospitalisée durant 8 mois dans un hôpital à 45 minutes de la maison, mon absence a eu des répercussions également.



Comment la solidarité de votre famille a-t-elle été source de guérison?

Je ne m'en serais jamais sortie sans ma famille et mes amis pour m'accompagner, car la solitude est une maladie en soi. Dans un système médical qui va vite, seuls mes proches pouvaient se permettre de prendre le temps d'essayer de comprendre ma confusion et les mots qui se bousculaient dans mon cerveau.

« Écris, parce que des neurones, c'est comme des muscles, ça se travaille. » Votre médecin vous a donné ce conseil. Avec vos trois derniers livres, on peut dire que vous l'avez écouté?

À la suite de mon encéphalite, mes médecins m'ont donné ce conseil, soit de trouver une activité cérébrale pour développer mes neurones. La plupart me disaient de recommencer à écrire, puisque j'étais déjà autrice avant d'être malade. Même si je doutais de ma capacité à écrire de nouveau, je savais que je devais le faire, car je n'arrivais plus à me définir. Je n'étais plus une mère, une employée, une propriétaire, une écrivaine, je n'étais plus que la femme qui avait une maladie rare. Alors j'ai décidé de me redéfinir et de reprendre la plume. Effectivement, j'ai vu mon temps de concentration doubler. Je me suis rendu compte que je n'avais pas perdu mon talent. Je pense que toute activité de stimulation cérébrale telle que la lecture, les mots croisés ou les jeux de société est bénéfique pour le cerveau, peu importe l'âge. ●

ON PEUT SE PROCURER LE LIVRE DE VALÉRIE LANGLOIS AUX ÉDITIONS LIBRE EXPRESSION
www.editions-libreexpression.com/valerie-langlois/auteur/lang1085

La créativité

AU SERVICE DE LA SANTÉ

PAR DOMINIQUE JEAN, VICE-PRÉSIDENT CRÉATION CHEZ CŒUR À L'OUVRAGE ET
CONCEPTEUR DES SPECTACLES ACTIFS *KRONOS*



Comment réussir à faire bouger de grands groupes de jeunes âgés de 5 à 12 ans pendant au moins 60 minutes et les sensibiliser à l'importance d'adopter un mode de vie sain et actif sans pour autant être moralisateur? Tout un défi en perspective!

C'est néanmoins à ce problème d'apparence insoluble que l'équipe de *Cœur à l'ouvrage*, une entreprise de la région de Québec spécialisée dans les services et les événements actifs, s'est attaquée à l'automne 2014, devant une demande de plus en plus importante d'écoles, de services de garde et de municipalités qui désiraient « faire bouger leurs jeunes et leurs familles ».

La réponse a pris une forme pour le moins surprenante. Qu'arriverait-il si nous tentions de faire un hybride entre une séance d'entraînement... et une pièce de théâtre? En d'autres mots, en créant des spectacles actifs?

Le théâtre nous permet de raconter une histoire, de faire vivre des émotions et de créer, sur mesure, un univers de science-fiction pour appuyer une mission qui nous tient à cœur : la promotion des saines habitudes de vie.

Mais comment garder les participants actifs durant la représentation? En rendant leur implication essentielle au déroulement de l'histoire! Ainsi, nous avons établi les bases de notre univers comme suit :

En l'an 2137, l'humanité fait face à de graves problèmes de santé qui menacent son existence. L'agence spatiotemporelle KRONOS mandate ses meilleurs agents pour une mission appelée GFS-3342 qui consiste à remonter le temps, à rencontrer les jeunes et les familles de notre époque et à prélever un maximum de KRUPTONIUM, une substance que le corps génère lorsqu'on a du plaisir à bouger et qui pourrait changer l'avenir de l'humanité.

Les équipements audiovisuels occupant une place d'importance dans nos spectacles (projection vidéo, fumée, *moving lights*, lampes UV, et même une plateforme de téléportation), certains adultes comparent l'ambiance des spectacles à un véritable rave... un gros party où tout le

monde bouge dans le plaisir. Peu importe la comparaison, l'importance pour nous est de capter l'attention de cette génération sensible aux technologies qui l'entourent, au détriment parfois de sa santé. Ces spectacles permettent aux « hyperactifs » de lâcher leur fou, aux « artistes » de vivre une histoire fantastique et d'y participer, et aux plus « intellos » de combler leur soif de connaissance en découvrant l'univers fascinant de KRONOS.

Depuis le printemps 2015, plus de 40 000 jeunes et familles ont été sensibilisés à l'importance d'être actif. Avec une tournée dans les écoles francophones de l'Ontario qui s'amorce à l'automne 2019 et un quatrième spectacle en création pour le printemps 2020, la mission se poursuit pour KRONOS. ●

Ces spectacles permettent aux « hyperactifs » de lâcher leur fou, aux « artistes » de vivre une histoire fantastique et d'y participer, et aux plus « intellos » de combler leur soif de connaissance en découvrant l'univers fascinant de KRONOS.



Santé optimale du corps et de l'esprit :

COMMENT Y ARRIVER?

PAR MORNEAU SHEPELL



Bien qu'il soit important de s'alimenter sainement et de faire suffisamment d'exercice pour préserver notre santé physique, il ne faut pas négliger notre mieux-être mental. Nous devons adopter une approche globale, c'est-à-dire prendre soin de notre corps et de notre esprit, simultanément. Voici quelques idées.

Ne sautez pas le petit-déjeuner. Lorsque vous vous levez le matin, vous êtes probablement à jeun depuis au moins huit heures. Lorsque vous sautez le petit-déjeuner, vous demandez à votre corps de se passer de nourriture encore plus longtemps. Il est donc forcé de ralentir son métabolisme pour conserver son énergie, ce qui peut nuire à votre gestion du poids *ou* à votre humeur.

Pratiquez la pleine conscience. La pleine conscience consiste à demeurer complètement dans le moment présent. Même si votre emploi du temps est chargé, accordez-vous du temps chaque jour pour vous détendre de la manière qui vous convient. Plusieurs options s'offrent à vous : méditer, lire, écouter de la musique, vous étendre, fermer les yeux et vous concentrer sur votre respiration.

Soyez reconnaissant. Même si votre journée se déroule à un rythme infernal ou si le stress vous submerge, il y a presque toujours des raisons d'être reconnaissants. Certaines personnes trouvent utile de tenir un journal de gratitude dans lequel elles consignent une ou deux choses pour lesquelles elles sont reconnaissantes chaque jour. Pratiquer la gratitude nous aide à prendre du recul.

Dormez. Sans un sommeil suffisant et de bonne qualité, notre organisme ne peut se réparer ou se rétablir, bouleversant ainsi notre fragile équilibre métabolique. Conséquence : nous sommes fatigués, bougons et oublieux. Adoptez un rituel du coucher qui signifie à votre cerveau qu'il est temps de dormir : prenez un bain chaud, méditez, écoutez de la musique douce, lisez et baissez l'éclairage dans votre maison à mesure que l'heure d'aller au lit approche.

Cultivez vos relations affectives. Les relations affectives que vous entretenez avec votre conjoint, les membres de votre famille et vos amis sont votre meilleure arme contre la solitude et l'isolement. Les amis et les proches qui vous

aiment auront également vos intérêts à cœur et seront là pour vous soutenir lorsque vous serez confronté aux difficultés de la vie.

Riez... et pleurez. Le rire déclenche la libération d'endorphines, des substances chimiques qui « font du bien », améliorent notre mieux-être et peuvent même soulager la douleur temporairement. Le rire réduit également la quantité d'hormones du stress et augmente le flux sanguin. Si vous ne pouvez pas rire, pleurez. Après tout, le rire et les pleurs sont liés sur le plan physiologique. Donc, pleurer contribue à abaisser la quantité d'hormones du stress tout en réduisant la tension musculaire et la pression artérielle.

Soyez indulgent envers vous-même. Plusieurs d'entre nous ne sont pas en aussi bonne santé qu'ils le devraient parce qu'ils sont trop sévères envers eux-mêmes ou capitulent carrément. Dites-vous que vous valez la peine de prendre soin de vous-même et offrez-vous une gâterie de temps à autre, que ce soit un livre ou un repas avec un ami à votre restaurant préféré.

Si vous avez de la difficulté à entreprendre cette démarche ou à garder le cap, communiquez avec un professionnel de votre programme d'aide aux employés par exemple. ●

Même si votre journée se déroule à un rythme infernal ou si le stress vous submerge, il y a presque toujours des raisons d'être reconnaissants.



Santé mentale chez nos adolescents :

DISTINGUER « DÉPRIME » ET « DÉPRESSION »

PAR PREMIÈRE RESSOURCE

Tous les jeunes qui sont déprimés sont-ils en dépression ? Non, et c'est important de connaître la différence entre ces deux phénomènes.

Quelques pistes

Les jeunes, comme les adultes, traversent des moments plus difficiles à la suite de déceptions. S'ensuit fréquemment une « déprime », soit une réaction normale liée à des situations contraignantes qui n'empêche pas de ressentir du plaisir et de continuer à fonctionner globalement. Elle est limitée dans le temps et peut durer quelques heures, quelques jours ou semaines, sans plus. La dépression, quant à elle, présente un tableau complètement différent...

Symptômes à surveiller

De façon générale, les symptômes de la dépression varient d'un adolescent à l'autre, mais on observe régulièrement une rupture dans le comportement du jeune : son entourage ne le reconnaît plus. Cette maladie se manifeste couramment par une irritation excessive, continuelle ou complètement imprévisible. La tristesse, elle, se remarque par un manque de confiance dans l'avenir. On dénote parfois une perte de plaisir ou d'intérêt pour des activités qui, auparavant, le passionnaient. Il peut aussi couper les ponts avec les amis ou sa famille, s'isoler et commencer à fréquenter de nouvelles personnes (parfois peu recommandables). L'adolescent possède alors une faible estime de lui-même, ce qui le rend très vulnérable.

La dépression s'accompagne de symptômes physiques assez faciles à observer lorsqu'on vit avec son enfant : changements importants dans ses habitudes alimentaires, c'est-à-dire irrégularité de celles-ci ou diminution ou gain d'appétit. Le sommeil est également perturbé : le jeune souffre d'insomnie, retardant l'heure du coucher par peur des idées noires ou, au contraire, tombe dans l'hypersomnie où dormir représente une fuite. Le rythme de vie de l'adolescent se modifie : il passe d'un mode actif à passif, du calme à la fébrilité. Bref, il n'est plus celui qu'on connaissait. Il subit une baisse d'énergie, il devient apathique. Il ressent de la confusion, un manque de motivation et une difficulté à se concentrer et à prendre des décisions. Le jeune en état de dépression se plaint de douleurs comme des maux de tête ou d'estomac.

On diagnostique cette maladie quand environ cinq de ces symptômes perdurent au moins deux semaines. Dans les cas où des comportements suicidaires surviennent, consultez promptement un professionnel afin d'évaluer la situation. Évitez de vous alarmer à la moindre saute d'humeur, à une manifestation de tristesse ou à une consommation d'alcool ou de drogue, mais demeurez aux aguets lorsque vous ne reconnaissez plus votre enfant. Et n'oubliez pas que la dépression se soigne. ●



PREMIÈRE RESSOURCE, AIDE AUX PARENTS

1 866 329-4223

514-525-2573

consultation@premiereressource.com

premiereressource.com

Des organismes

SOUTENANT LA SANTÉ

La santé est un absolu et se définit par le bien-être de l'ensemble de nos besoins. Lorsque nous parlons santé, nous pensons d'abord aux conditions physiques de base, mais qu'en est-il de nos besoins émotifs, psychologiques, identitaires, relationnels, etc. Nous vous présentons des organismes explorant ces différents besoins.

La Maison de la Famille de Québec

La Maison de la Famille de Québec est un lieu où les individus, les couples et les familles viennent se ressourcer, chercher de l'aide pour surmonter toute difficulté d'ordre personnel ou relationnel, quel que soit leur type de famille, leur provenance géographique ou leur situation socio-économique.

<https://www.mf-quebec.org/>



La Baratte

La Baratte est un organisme à but non lucratif fondé en 1999, qui a pour mission d'apporter une véritable alternative à certains besoins dans la communauté. Engagée, elle propose, à la grandeur de la Capitale-Nationale, une réponse concrète aux besoins alimentaires et sociaux des personnes vulnérables

www.labaratte.ca

Le Dôme

La Maison des jeunes de Rivière-du-Loup est un lieu de rencontre où les animateurs et animatrices visent, par leur action, à fournir aux jeunes les outils nécessaires à leur épanouissement.

<http://entre-jeunes.com>

Gris-Québec

Unique par la polyvalence et la diversité de ses services, le GRIS-Québec est un organisme communautaire sans but lucratif qui sensibilise à propos des orientations sexuelles par le biais du témoignage en milieu scolaire. Il offre aux jeunes lesbiennes, gais, bisexuels, bisexuelles, trans, au genre créatif ou en questionnement un milieu de vie neutre et sécuritaire. Il soutient, par de la formation et de l'accompagnement, les personnes et les organisations dans l'inclusion de la diversité sexuelle et de genre.

<https://grisquebec.org>

Groupe d'aide aux personnes impulsives

Le GAPI est un organisme communautaire autonome, sans but lucratif, fondé en 1987. Notre mission est de venir en aide aux hommes ayant des comportements violents ou contrôlants envers leur conjointe et leurs enfants.

www.legapi.com

Sexplique

Sexplique est un organisme communautaire qui œuvre dans le domaine de la santé sexuelle et reproductive depuis 1963. Ils poursuivent deux grands objectifs. Le premier est de sensibiliser, éduquer et informer la population sur la santé sexuelle et reproductive et le deuxième de soutenir les professionnels(les) dont la pratique amène à aborder ces thèmes avec leur clientèle.

<https://sexplique.org>

FAIRE (Familles d'Appui et Intervention pour un Réseau d'Entraide)

La mission de la Ressource FAIRE est de soutenir et développer l'expérience parentale, d'améliorer l'estime de soi chez les enfants, de prévenir la détérioration de situations personnelles, familiales et sociales qui risquent d'engendrer de la violence familiale ainsi que des situations d'abus et de négligence envers les enfants. De plus, elle veille à atteindre une meilleure cohérence entre les interventions des praticiens du réseau et celles des organismes communautaires desservant les familles du territoire. La Ressource FAIRE vise également à développer et soutenir tout projet de revitalisation du milieu.

www.ressourcefaire.ca/qui-sommes-nous

Ensemble

POUR LES FAMILLES



Un regroupement d'organisme qui :

- Favorise la réflexion pour l'implication sociale de la Famille;
- Soutient tous les acteurs poursuivant le bien-être de tous dans une vision inclusive;
- Permet aux différentes visions de s'exprimer en toute convivialité;
- Agit en amont des problématiques;
- Inspire les décideurs politiques, acteurs significatifs du bien-être de la Famille.

FAMILLE
Point Québec

POUR PLUS D'INFORMATIONS,
communiquer avec nous au 1 877 527-8435, poste 304
Suivez-nous sur [f](https://www.facebook.com/FamillePointQuebec) www.facebook.com/FamillePointQuebec

www.FamillePointQuebec.com