



Ordre des
hygiénistes dentaires
du Québec

L'EXPLO RATEUR

Le magazine de l'Ordre
des hygiénistes dentaires
du Québec

La fatigue, omniprésente.



DOSSIER

10 raisons
pour expliquer
votre fatigue

NUTRITION

Les aliments
anti-fatigue
au menu

PROTECTION DU PUBLIC

La discipline
professionnelle...
mieux vaut
être discipliné!

UN PROGRAMME FINANCIER POUR VOTRE VIE APRÈS LE TRAVAIL



La Banque Nationale a un programme financier¹ adapté aux **hygiénistes dentaires** qui donne accès à des privilèges sur un ensemble de produits et de services, tels que :

- › Le compte bancaire² en \$ CA ou en \$ US;
- › La carte de crédit Platine MasterCard^{MD} Banque Nationale³;
- › Les solutions de financement comme la marge de crédit³ et le Tout-En-Un^{MD1, 3};
- › Les solutions de placement et de courtage offertes par nos filiales.

Fière partenaire de



Ordre des
hygiénistes dentaires
du Québec

 **BANQUE
NATIONALE**

bnc.ca/specialistesante
Adhésion en succursale

1 Le programme financier de la Banque Nationale constitue un avantage offert aux spécialistes de la santé (audiologistes, denturologistes, ergothérapeutes, hygiénistes dentaires, inhalothérapeutes, opticiens, orthophonistes, pharmacologues, physiothérapeutes, psychologues, sages-femmes, technologues médicaux et technologues en radiation médicale), qui détiennent une carte Platine MasterCard de la Banque Nationale et qui sont citoyens du Canada ou résidents permanents canadiens. Une preuve de votre statut professionnel vous sera demandée. 2 Compte bancaire avec privilège de chèques. 3 Financement octroyé sous réserve de l'approbation de crédit de la Banque Nationale. Certaines conditions s'appliquent. ^{MD} MasterCard est une marque déposée de MasterCard International Inc. Usager autorisé: Banque Nationale du Canada. ^{MD1} Tout-En-Un Banque Nationale est une marque déposée de la Banque Nationale.



- 4 **Avant-propos**
- 6 **Mot de la présidente**
- 7 **A word from the President**

L'EXPLORATEUR VIRTUEL

- 8 De l'énergie à revendre



DOSSIER : LA FATIGUE

- 10 Dépression ou épuisement professionnel ?
- 12 Fiches d'information. Réponses SST. La fatigue
- 16 10 raisons pour expliquer votre fatigue
- 18 L'horloge circadienne Les rythmes de la vie
- 20 Femmes d'aujourd'hui Fatiguée d'être fatiguée ?
- 22 L'organe producteur
- 26 Quoi manger pour être efficace au bureau Nourritures pour l'âme
- 27 Comment ménager son cerveau ? Manuel du propriétaire
- 28 Déformation professionnelle
- 30 Le syndrome de fatigue chronique (Encéphalomyélite myalgique)

ACTUALITÉ

- 33 JDIQ 2016
- 36 Dangers méconnus du tabagisme. Le tabac : nocif pour les neurones et les enfants

37 Offre d'emploi

38 Calendrier de formation continue 2015-2016

CE QUE LES ÉTUDES DISENT...

- 44 Ne minimisez pas la fatigue auprès de votre clientèle féminine: Nouvelles recommandations de l'Association des maladies du cœur américaine pour la prévention des problèmes cardiaques chez la femme

INSPECTION PROFESSIONNELLE

- 46 Les TI (Technologies de l'information) au service de l'inspection professionnelle

NUTRITION

- 48 Des aliments qui *boostent* le moral
- 51 Aliments anti-fatigue au menu

PRIX D'EXCELLENCE

- 52 Gagnants 2015
- 54 Critères d'admissibilité

PROTECTION DU PUBLIC

- 56 La discipline professionnelle... mieux vaut être discipliné!

58 Messages OHDQ

CAPSULE ÉCOLOGIQUE

- 60 Recyclage de la cire dentaire

SÉLECTION DE PRESSE

- 61 Des bleuets pour soigner les gencives ?
- 61 Cancer de la peau. La nuit aussi
- 61 Les histoires d'Alexandre au quotidien

SERVICES FINANCIERS

- 62 REER et CELI. Faire le bon choix selon votre situation

L'Explorateur est une source d'information fiable et crédible qui contribue depuis plus de 25 ans à l'avancement de notre profession. Il a pour mission de vous donner l'heure juste sur des enjeux importants touchant de près ou de loin l'hygiéniste dentaire. Avec justesse et objectivité, son contenu à saveur scientifique fait le point sur une variété de sujets d'actualité.

Numéros à paraître

Thèmes	Dates de parution	Dates de tombée pour les textes
Rouge	Avril 2016	8 janvier 2016
La parodontie	Juillet 2016	11 avril 2016

L'EXPLORATEUR, VOL. 25, N° 4, JANVIER 2016

Comité des publications

Caroline Boudreault, HD
 Bibiane Gagnon, HD
 Éloïse Lafrenière, HD
 Martine Plante, HD
 Sophie Lecavalier, Responsable des communications
 et secrétaire du Comité

Ont collaboré

Agathe Bergeron, HD, Responsable de l'inspection et la pratique professionnelle
 Isabelle Caron, adjointe administrative
 Nadine Caron, adjointe administrative
 Diane Duval, HD, présidente
 Dominique Forget, journaliste
 Mélissa Guillemette
 Louise Hébert, HD, syndique
 Isabelle Huot, docteure en nutrition
 Marie-Pier Lambert, HD
 Sylvie Martel, HD
 S. Papagerakis
 Marise Parent, réceptionniste et commis secrétaire
 S. Schnell
 M^e Janique Ste-Marie, notaire, directrice générale et secrétaire
 Nancy Vallée, adjointe administrative
 L. Zheng

Comité exécutif

Présidente, Diane Duval, HD
 Vice-présidente, Josée Tessier, HD
 Trésorière, Johanne Landry, HD
 Administrateur, Ghislaine Clément, HD
 Administratrice nommée, Carole Lemire, inf., M.Ed.

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Régions administratives
 03 et 12 Poste vacant
 05 et 16 Anick Boulay, HD
 07 et 08 Mylène Chauret, HD
 05 et 16 Ghislaine Clément, HD
 01, 09 et 11 Francine Demeules, HD
 03 et 12 Mélanie Desmarais, HD
 14 et 15 Manon L'Abbée, HD
 06 et 13 Johanne Landry, HD
 02 et 10 Josée Lemay, HD
 04 et 17 Maryse Lessard, HD
 05 et 16 Diane Routhier, HD
 06 et 13 Nicole Seminario, HD
 06 et 13 Josée Tessier, HD

Administrateurs nommés par l'Office des professions du Québec

Francine Boivin, Dt.p. MAP
 Constance Leduc
 Carole Lemire, inf., M.Ed.
 André Roy

Direction de l'Ordre

Directrice générale et secrétaire de l'Ordre,
 M^e Janique Ste-Marie, notaire

Révision OHDQ
Publicité OHDQ
Graphisme Z Communications
Photo couverture Shutterstock
Impression F.L. Chicoine
Tirage 6 700 exemplaires

Abonnement

Gratuit pour les membres inscrits au tableau de l'OHDQ
 Étudiants : 30 \$ plus taxes par année
 Associés : 80 \$ plus taxes par année

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec, 1^{er} trimestre 1992
 Bibliothèque nationale du Canada, ISSN : 1183-4307
 Convention poste publication N° 40009269

Politique publicitaire de l'OHDQ

Disponible sur le site Web au www.ohdq.com dans la section

Nos publications.

Droits d'auteur

Tous les articles, textes, illustrations et photographies publiés sont la propriété de l'OHDQ. Aucune reproduction n'est permise sans l'accord écrit de l'OHDQ.



Ordre des hygiénistes dentaires du Québec

1155, boul. Robert-Bourassa, bureau 1212
 Montréal (Québec) H3B 3A7
 Téléphone : 514 284-7639 ou 1 800 361-2996
 Télécopieur : 514 284-3147
info@ohdq.com www.ohdq.com



De gauche à droite :
 Éloïse Lafrenière, HD,
 Martine Plante, HD,
 Caroline Boudreault, HD,
 Bibiane Gagnon, HD
 Absente de la photo : Sophie Lecavalier

Bonne année!

Le Comité des publications vous souhaite une très belle année pleine de paix, de santé, de petits plaisirs et de grandes joies. L'année 2016 s'annonce productive et pleine de surprises! D'ailleurs, ce sera le 19^e congrès de l'*Ordre des hygiénistes dentaires du Québec* dans un tout nouveau format que nous espérons que vous apprécierez. Dix heures de formation continue sont toujours allouées en assistant à l'événement et l'équipe de l'Ordre travaille à vous offrir un congrès des plus captivants.

Une nouvelle année amène ses nouvelles résolutions : manger mieux, être plus actif, prendre plus de temps pour soi. Toutes des résolutions, mais également toutes des façons de combattre la fatigue.

La fatigue fait partie de nos vies au quotidien. Qui ne s'est jamais réveillé en ayant l'impression qu'il aurait pu dormir davantage? Qui n'a jamais eu une journée où la concentration était absente? Que ce soit le changement de saison, la maladie, la mauvaise alimentation ou encore le stress, la fatigue est omniprésente dans notre société. Nous nous penchons dans ce numéro sur les facteurs de celle-ci, les différentes fatigues et les pistes pour y remédier. D'ailleurs, dans la rubrique « Ce que les études disent... », Sylvie Martel, hygiéniste dentaire, nous fait part de nouvelles recommandations de l'Association des maladies du cœur américaine. Ne minimisez pas la fatigue auprès de votre clientèle féminine. Aussi, dans la rubrique « Nutrition », des suggestions d'aliments anti-fatigue. Bref, de tout pour vous donner du « pep » pour cette nouvelle année!

En vous souhaitant une année 2016 énergique et reposante!

Le Comité des publications,

Caroline Boudreault, HD
 Bibiane Gagnon, HD
 Éloïse Lafrenière, HD
 Martine Plante, HD
 Sophie Lecavalier, Responsable des communications et secrétaire du Comité

MISSION DE L'OHDQ

- Assure la **protection du public** en veillant à la **qualité** de l'exercice de la profession.
- Contribue sans cesse à l'**amélioration de la santé buccodentaire des Québécois** en s'assurant que les hygiénistes dentaires possèdent les **compétences pertinentes**.
- Soutient le leadership de ses membres en matière de **prévention et d'éducation** et encourage l'atteinte de l'**excellence** dans l'exercice de la profession.

VISION DE L'OHDQ

- L'amélioration continue de la santé buccodentaire de toute la population en agissant en partenariat avec les autres professionnels de la santé.
- L'accroissement de l'accessibilité aux soins préventifs en hygiène dentaire auprès des personnes à besoins particuliers.
- Le leadership des hygiénistes dentaires en matière d'éducation et de prévention en santé buccodentaire.
- La sensibilisation du public à l'importance de la qualité des actes posés par les hygiénistes dentaires et ses effets bénéfiques sur la santé générale des personnes.

LES VALEURS PRIVILÉGIÉES POUR LA PROFESSION D'HYGIÉNISTE DENTAIRE

Rigueur – Empathie – Engagement – Interdisciplinarité – Cohérence – Respect



CRÉATEUR DE CARRIÈRES !

Chez **Centres dentaires Lapointe**,
les hygiénistes dentaires
sont des professionnels
de première ligne.

Nous vous offrons de nombreux
avantages exclusifs :

AVANTAGES

- Régime de retraite
(avec participation de l'employeur)
- Plan d'assurances collectives
- Remboursement de
la cotisation professionnelle*
- Remboursement des frais d'inscription
pour certaines formations*
- Plan de traitements de soins dentaires
- Primes de fin de semaine

**Certaines conditions s'appliquent.*

Contactez :

Kathy Guillemette
Conseillère en ressources humaines
(450) 679-2300 poste 2289
cv@centreslapointe.com

centreslapointe.com

Lapointe
centres dentaires



Ne jamais

ABANDONNER



Chers hygiénistes dentaires,

Je m'associe aux membres du Conseil pour vous souhaiter mes meilleurs vœux de bonne et heureuse année!

L'année qui débute annonce une nouvelle ère de collaboration interprofessionnelle en santé buccodentaire. On doit s'attendre à des changements importants à l'égard de nos activités professionnelles.

Ne jamais abandonner, car l'accès aux services buccodentaires à toute la population est la seule bonne cause pour votre ordre professionnel.

Plusieurs fois au cours des deux dernières années, l'**Ordre des hygiénistes dentaires du Québec** a manifesté publiquement son inquiétude par rapport à l'incapacité de la profession de satisfaire les besoins de prévention et de soins d'hygiène dentaire des Québécois.

Votre Ordre s'est également montré très préoccupé par l'application inégale du programme de santé dentaire publique chez les enfants du Québec. Le programme d'intervention mis en œuvre à l'école, c'est-à-dire dans le milieu de vie des enfants, permet de rejoindre tous les enfants d'âge scolaire. Ce programme rend possible le déploiement sur le terrain d'activités éprouvées pour intervenir promptement chez les enfants les plus vulnérables à la carie. Cependant, les hygiénistes dentaires y sont utilisés en nombre nettement insuffisant pour rencontrer les besoins, notamment en ce qui concerne le programme de pose de scellements chez les écoliers.

L'Ordre a fait un travail colossal en 2015 pour bien documenter et communiquer au gouvernement et à l'Office des professions les

« Ne jamais abandonner, car l'accès aux services buccodentaires à toute la population est la seule bonne cause pour votre ordre professionnel »

impacts positifs majeurs d'agir en amont des problèmes de santé buccodentaire. À cet égard, l'année 2016 doit confirmer l'expertise de l'hygiéniste dentaire dans le champ de la prévention, quel que soit le milieu de travail : en santé publique, en CHSLD et CENTRE D'HÉBERGEMENT, à domicile et en cabinet privé.

Le bon service doit être fourni au bon moment, à l'endroit souhaité, pour la durée requise, par le professionnel compétent, et au meilleur coût possible.

Cette assise, maintes fois reprise par l'État et ses divers groupes de travail, a guidé la modernisation de plusieurs professions du domaine de la santé et a permis au

gouvernement de faire des choix plus judicieux dans l'allocation de ses ressources budgétaires.

Le gouvernement profitera de permettre le déploiement complet de l'offre de services en soins buccodentaires préventifs, ce qui va dans le sens de l'efficacité, de l'efficience et de l'accès aux soins à toute la population.

Pour que s'améliore la santé des Québécois, nous entendons être une partie prenante dans l'établissement d'une politique de santé buccodentaire au Québec.

Ne jamais abandonner, voilà notre mot d'ordre. ■

Diane Duval, HD
Présidente

Pour tout commentaire: dduval@ohdq.com

Tél. : 514 284-7639, poste 217

Never

GIVE UP

Dear dental hygienists:

First and foremost, I would like to join the Board members in wishing you a very happy new year!

The coming year heralds a new era of interprofessional collaboration in oral health care, bringing with it major changes in our professional activities.

Never give up because access to oral health care services for all Quebecers is the single most important mission of your professional order.

On numerous occasions over the past two years, the *Ordre des hygiénistes dentaires du Québec* (OHDQ) has publicly expressed its concerns regarding the profession's inability to satisfy Quebecers' dental prevention and oral hygiene needs.

The OHDQ is also deeply concerned about the inconsistent implementation of the public dental health program for children in Québec. The school intervention program targets all school-age children, enabling the deployment of tried and proven activities to act promptly when it comes to children at higher risk for cavities. However, there are not enough dental hygienists to meet such needs, particularly with regard to the dental sealant program for school children.

In 2015, the OHDQ spent considerable time properly documenting and communicating to the government and the *Office des professions du Québec* the significant positive impacts of taking a proactive approach to oral health problems. In this regard, 2016 is set to confirm the dental hygienist's expertise in

"Never give up because access to oral health care services for all Quebecers is the single most important mission of your professional order."

the area of prevention, regardless of the workplace: in public health organizations, in residential and long-term care centres (CHSLDs) or nursing homes, at home and in private practices.

The right service must be provided at the right time, at the desired place, for the duration required, by a qualified professional, and at the best possible cost. This framework used many times by the government and its working groups has guided the modernization of several health professions and enabled the government to make sounder choices when allocating budgets.

The government will benefit from the comprehensive deployment of preventive oral care services, which will enhance efficiency, effectiveness and access to care for all.

To help improve the health of Quebecers, we must take part in establishing a Quebec oral health policy.

Remember our motto: never give up. ■



Diane Duval, DH
President

For comments: dduval@ohdq.com
Tel.: 514 284-7639, extension 217

DE L'ÉNERGIE À REVENDRE

Par Marie-Pier Lambert, HD



Avec le temps froid et les journées plus courtes, il est tout à fait normal de ressentir plus de fatigue. Exception faite pour les gens qui se sauvent du froid durant plusieurs mois, nous ressentons tous un peu les effets du changement de saison. Plusieurs petites habitudes de vie peuvent cependant nous aider à combattre ce phénomène. De la relaxation à l'alimentation, voici les petits trucs du web pour retrouver votre énergie.

Prenez soin de vous!

Caféine: toxique et délicieuse



Un « easter egg » gracieuseté du Pharmachien
www.lepharmachien.com

Qu'est-ce que la caféine et d'où provient-elle?

La caféine est une substance que l'on retrouve naturellement dans les feuilles, graines et fruits de certaines plantes.

Son rôle dans la nature est d'agir comme un insecticide naturel afin d'exterminer les « bibittes » qui voudraient tenter de grignoter la plante.

Pharmachien

Je ne sais pas si vous connaissez le *Pharmachien*, mais c'est tout simplement délicieux! Olivier Bernard, pharmacien de profession, illustre une panoplie de situations et de sujets grâce à des bandes dessinées. Son humour est réconfortant pour le professionnel de la santé en nous. Il a d'ailleurs fait une bande dessinée sur sa première carie et c'était très précis! Une de ses publications aborde la caféine. Savez-vous quand vous arrêter lorsqu'il est question de consommation de caféine? Cette page saura fort probablement répondre à plusieurs de vos questions et vous faire rire.
<http://lepharmachien.com/cafeine/>

EMPLOI en PHARMACIE

MA PETITE ENTREPRISE :



LA BOUTIQUE OFFICIELLE DU BLOG!



LES LIVRES DU PHARMACHIEN!



Fatigue hivernale : les aliments qui boostent

Anna Kelli, @l'ingridiente
JournalDesFemmes.com

Partager sur Facebook Twitter Pinterest



La météo fait grise mine et votre moral est au plus bas. Et en plus, vous êtes fatiguée. Et si la solution était dans votre assiette? Voici les aliments anti-fatigue pour retrouver du tonus cet hiver.

Manque de sommeil, déprime hivernale, **stress**, **thérapie** et autres **causes de l'hiver**... Les causes de la **fatigue** sont nombreuses et pas toujours évidentes à identifier. Quoi qu'il en soit, si cette fatigue perturbe trop votre quotidien et que vous ne parvenez pas à vous en débarrasser, consultez votre médecin pour faire un petit bilan.

Le savoir-vous? Une mauvaise **alimentation** peut, elle aussi, engendrer de la fatigue. Et pour cause : un organisme sous ou mal alimenté ne dispose pas de suffisamment d'éléments essentiels à son bon fonctionnement et il doit donc puiser dans ses réserves. Du coup, il est obligé d'établir des priorités avec le peu dont il dispose. Par exemple, l'organisme privilégie l'oxygénation du cerveau à la force musculaire, ce qui explique que vous ayez moins d'énergie pour bouger au fil de l'exercice. L'alimentation est donc essentielle pour aider à combattre la fatigue. Et pour bien manger, il faut manger **EQUILIBRÉ** et varié, sans excès de sucre. Le **petit déjeuner** est en particulier **indispensable pour bien commencer la journée**. Il doit être copieux, surtout en hiver. Cependant, dans la journée, même quand il fait froid, il faut garder une alimentation équilibrée et pas forcément plus riche, comme le confirme Béatrice Benavent-Marco, diététicienne : **"pour éviter la fatigue, vous ne devez pas manger trop riche sous prétexte que les températures extérieures sont froides**. En effet, de nos jours, les apports énergétiques sont peu augmentés en hiver car notre exposition au froid reste moindre (chauffage, vêtements chauds, déplacement en voiture ou transport en commun...".

Les aliments qui boostent

Texte très intéressant faisant un lien entre la fatigue hivernale et l'alimentation. Pour contrer la fatigue, changer de petites habitudes alimentaires ça peut être magique. En fait, un mode de vie équilibré peut faire toute la différence. À vous de voir si vous mettez toutes les chances de votre côté!

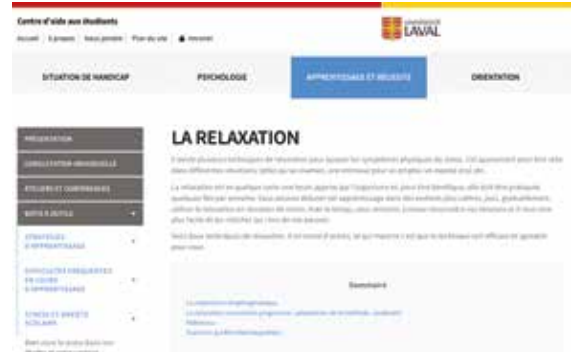
<http://sante.journaldesfemmes.com/nutrition-digestion/contre-la-fatigue-quoi-manger.shtml>



Bien dormir

Pour éviter la fatigue, il faut d'abord et avant tout bien dormir. Le site web de « Sommeil sans douleur » est une exceptionnelle source d'information sur le sommeil. Dans la section « Conseils d'expert », vous trouverez plusieurs petits textes sur une multitude d'aspects entourant le sommeil. Le texte sur les trucs pour bien dormir est vraiment super afin de vous préparer chaque jour à avoir un sommeil des plus réparateurs.

<http://sommeilsansdouleur.ca/fr/conseils-expert/trucs-pour-dormir>



La relaxation

Question d'avoir un sommeil de qualité, il est essentiel d'être bien reposé avant d'aller au lit. Le site de l'Université Laval offre des explications sur deux techniques de relaxation détaillées dans la section « Centre d'aide aux étudiants ». Je peux vous assurer que ces techniques ne peuvent être que bénéfiques aux hygiénistes dentaires que nous sommes. Notez que la technique de respiration diaphragmatique peut aussi être utilisée à tout moment de la journée où vous en ressentez le besoin.

<https://www.aide.ulaval.ca/apprentissage-et-reussite/boite-a-outils/stress-et-anxiete-scolaire/la-relaxation/>

NOUS EMBAUCHONS PERSONNEL DENTAIRE



PLACEMENT EN SANTÉ

1-844-433-DENT (3368)
CV@CODEBLEU.CA
CODEBLEU.CA



DENTISTE | HYGIÉNISTE DENTAIRE | ASSISTANTE DENTAIRE | SECRÉTAIRE DENTAIRE | COORDONNATRICE DE CLINIQUE | COORDONNATRICE DE PLAN DE TRAITEMENT



DÉPRESSION

ou épuisement professionnel ?

Par **Le Douglas**, Institut universitaire en santé mentale

Source : Reproduction autorisée. Institut universitaire en santé mentale Douglas, un établissement constitutif du CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal. <http://www.douglas.qc.ca/info/depression-ou-burn-out>

Êtes-vous au bord de l'épuisement professionnel (le *burn-out*) ? Qu'est-ce que l'épuisement professionnel et est-ce la même chose que la dépression ? Peu importe ce que c'est, il semble affecter un grand nombre d'individus.

Qu'est-ce que l'épuisement professionnel ?

L'épuisement professionnel n'est pas un terme médical officiel ou un diagnostic dans le domaine de la santé mentale. Il s'agit d'un terme qui a été inventé pour décrire un état de fatigue ou une incapacité à fonctionner normalement dans le milieu de travail quand les demandes dépassent la capacité d'un individu à les recevoir.

De nos jours, la communauté scientifique n'arrive pas à s'entendre sur la façon de définir l'épuisement professionnel. Certains le perçoivent comme un phénomène lié exclusivement au travail alors que d'autres l'associent à quelque chose de plus large.

Au sein de la population générale, le terme épuisement professionnel, ou *burn-out*, est comparable à n'importe quelle appellation courante. La définition évolue continuellement. Au cours du temps, le terme peut prendre une signification différente selon chaque personne. Par exemple, certaines personnes utilisent le terme *burn-out* quand elles ont le sentiment de s'ennuyer dans leur emploi et qu'elles sont à la recherche de nouveaux défis. D'autres vont l'utiliser pour décrire une dépression majeure en raison du puissant symbole que cette notion véhicule. De façon générale, nous employons le terme épuisement professionnel lorsque nous voulons décrire une incapacité à gérer la pression liée au travail.

Qu'est-ce que la dépression ?

La dépression est un phénomène complexe qui implique des mécanismes internes et des influences externes. On la

diagnostique lorsqu'une personne présente une humeur dépressive (sentiment de tristesse, de vide, des pleurs, etc.), ou une perte d'intérêt ou de plaisir. D'autres indicateurs peuvent accompagner la dépression tels que :

- des changements dans l'appétit
- des difficultés de sommeil, soit de l'insomnie ou une tendance à trop dormir
- de la fatigue excessive
- de l'agitation
- des sentiments d'inutilité
- des difficultés de concentration
- des pensées suicidaires ou des références récurrentes à la mort.

Il ne faut pas sauter aux conclusions si vous pensez vous reconnaître. Plusieurs situations de vie difficile peuvent nous amener à nous sentir ainsi de temps en temps. La question importante est liée à l'intensité et à la durée. On considère qu'il s'agit d'une dépression quand les symptômes persistent plus de deux semaines et qu'ils sont suffisamment intenses pour causer d'importantes souffrances personnelles ou une incapacité à fonctionner normalement.

Y a-t-il un lien entre épuisement professionnel et dépression ?

L'épuisement professionnel est généralement perçu comme un problème lié au stress dans le milieu de travail, alors que la dépression est un phénomène plus complexe qui peut s'infiltrer dans toutes les sphères de notre vie. Mais est-il possible de séparer ces deux termes ? Dans les faits, l'épuisement professionnel et la dépression sont reliés de très près.

En théorie, il est possible de retrouver l'épuisement professionnel de façon isolée. Tout le monde peut « se brûler » si l'on augmente constamment les demandes sans donner les moyens d'y répondre. Dans de tels cas, la personne reviendra rapidement à la normale si on la retire de la situation problématique.

Il en va de même pour la dépression. Il se peut que tout cela n'ait rien à voir avec le travail ou le stress. Généralement, une dépression majeure perdurera si l'individu demeure en poste ou qu'il reste à la maison.

Cependant, dans la plupart des cas il n'est pas aussi facile de faire une distinction entre les deux. Prenons le cas d'une personne qui a un fort sentiment de responsabilité et une tendance à être perfectionniste. De telles personnes ont l'habitude de bien exécuter leur travail puisqu'elles se sentent mal à l'aise lorsqu'elles voient un travail brouillon ou incomplet. Par conséquent, elles entreprennent plusieurs tâches et elles livrent la marchandise. Les employeurs et les collègues commencent alors à s'appuyer sur elles de plus en plus. Si

elles arrivent ensuite au point où elles doivent se reposer, ne sentiront-elles pas qu'elles ont laissé tomber tout le monde ? Ne seront-elles pas déprimées et n'éprouveront-elles pas un sentiment d'échec ? Dans de tels cas, les sentiments dépressifs ont tendance à s'attarder même si la personne est éloignée de la situation stressante qui a pu contribuer à créer ces sentiments en premier lieu.

Si nous observons ces traits de caractère dans le milieu de travail, est-il possible de les observer ailleurs également ? Est-il possible que ces personnes aient un sentiment d'échec lorsque leurs enfants éprouvent des difficultés à l'école ou si elles vivent un divorce, par exemple ?

La relation entre la dépression et l'épuisement professionnel est très évidente dans les cas que nous pourrions décrire comme une pure dépression et où le travail n'est pas un problème. Les gens qui souffrent d'une dépression majeure se sentent agités, fatigués et ont de la difficulté à se concentrer. Ils ne ressentent aucune satisfaction et aucun plaisir même lorsque la tâche est accomplie avec succès. Il n'est pas difficile d'imaginer que leur productivité en souffre. Même les tâches les plus simples se transforment en gros soucis.

Dans de tels cas, les pressions liées au travail font souvent déborder le vase. Le travail n'est pas la cause du problème, mais devient un facteur qui contribue à la dépression. L'incapacité de fonctionner au bureau amène ensuite la personne dépressive vers un sentiment d'échec et de culpabilité. Lorsque ces personnes doivent prendre un arrêt de travail, on dit qu'elles sont en congé pour épuisement professionnel, même si elles correspondent aux critères pour une dépression majeure.

Est-ce important de distinguer épuisement professionnel et dépression ?

Même si pour plusieurs personnes le terme épuisement professionnel est de moins en moins associé au stigma de la dépression, l'étiquette utilisée est probablement moins importante que le désir de remettre leur vie en ordre. Ainsi, le rôle des psychologues et des psychiatres demeure le même, que la personne consulte pour traiter une dépression ou un épuisement professionnel. Le professionnel doit évaluer les causes du problème afin de pouvoir les traiter.

Les facteurs externes peuvent être liés à des situations particulières ou un contexte plus général. Les facteurs internes peuvent être liés à des aspects biologiques ou à la personnalité. Si une incapacité à se fixer des limites et un sentiment de responsabilité démesuré contribuent à créer un stress excessif au travail ou à des soucis personnels difficiles à gérer, ces aspects doivent tout de même être abordés en traitement. ■



Fiches d'information. Réponses SST.

LA FATIGUE

Par **Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail**

Source : Reproduction autorisée. Fiches d'information. Réponses SST. La fatigue, <http://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/fatigue.html>, Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail. Réimprimé avec la permission du CCHST, 2015.

Qu'est-ce que la fatigue?

La fatigue est une sensation d'épuisement, de lassitude ou de somnolence consécutive au manque de sommeil, à une activité mentale ou physique prolongée, ou à de longues périodes de stress ou d'angoisse. Les tâches fastidieuses ou répétitives peuvent intensifier le sentiment de fatigue. La fatigue peut être décrite comme aiguë ou chronique.

La fatigue aiguë est le résultat d'un manque de sommeil pendant une courte période ou de brèves périodes d'activité physique ou mentale intense. Les effets de la fatigue aiguë sont de courte durée et peuvent généralement être éliminés par le sommeil et le repos.

Le syndrome de fatigue chronique désigne un état de fatigue constant et grave qui ne peut être soulagé par le repos. Les symptômes du syndrome de fatigue chronique sont semblables à ceux de la grippe, ils durent plus de six mois et interfèrent avec certaines activités. La cause exacte de ce syndrome est toujours inconnue.

La fatigue est-elle directement liée au milieu de travail?

Les niveaux de fatigue ne peuvent être mesurés ou quantifiés facilement; par conséquent, il est difficile de déterminer précisément l'effet de la fatigue sur les taux d'accident et de blessures.

Certaines études ont révélé que lorsque des travailleurs obtiennent moins de 5 heures de sommeil avant de travailler ou que ceux-ci demeurent éveillés pendant plus de 16 heures consécutives, le risque de commettre des erreurs causées par la fatigue au travail augmente considérablement.

Ces études montrent que le nombre d'heures sans sommeil est comparable au taux d'alcoolémie. Voici les précisions de WorkSafeBC à ce sujet :

- 17 heures sans sommeil équivalent à un taux d'alcoolémie de 0,05 ;
- 21 heures sans sommeil équivalent à un taux d'alcoolémie de 0,08 (limite légale au Canada) ;
- de 24 à 25 heures sans sommeil équivalent à un taux d'alcoolémie de 0,10.

La fatigue est jugée comme ayant une incidence sur le rendement au travail. *L'Alberta Human Resources and Employment* signale que la plupart des accidents surviennent lorsque les personnes sont plus sujettes à la somnolence – entre minuit et 6 h et entre 13 h et 15 h. Et le manque de sommeil a effectivement été lié à des accidents majeurs comme le déversement d'hydrocarbures de l'Exxon Valdez et l'accident nucléaire à Chernobyl.

Quels sont certains signes de fatigue ?

Les signes et les symptômes de la fatigue comprennent :

- lassitude ;
- somnolence, notamment s'endormir contre sa volonté (« micro-siestes ») ;
- irritabilité ;
- dépression ;
- étourdissement ;
- perte d'appétit ;
- troubles digestifs ;
- prédisposition accrue aux maladies

« Elles peuvent se réveiller souvent durant la nuit, se réveiller trop tôt, avoir de la difficulté à s'endormir le soir ou encore à se rendormir si elles ont été réveillées. »

Quels sont les effets de la fatigue et leur lien avec le travail ?

Comme il est impossible de « mesurer » la fatigue, il est difficile de faire la distinction entre les effets des longues heures de travail et les effets du manque de sommeil sur les changements des taux d'accidents ou de blessures.

Cependant, les études rapportent les effets suivants :

- réduction de la capacité de prendre des décisions ;
- réduction de la capacité de mener des activités de planification complexes ;
- réduction de la capacité de communiquer ;
- baisse de la productivité ou du rendement ;
- baisse du niveau d'attention et de vigilance ;
- réduction de la capacité de gérer son stress au travail ;
- réduction du délai de réaction – tant physique que mentale ;
- perte de mémoire ou réduction de la capacité de se rappeler des détails ;
- omission de tenir compte des changements dans l'environnement ou dans l'information fournie ;
- incapacité de rester éveillé (p. ex. s'endormir durant l'utilisation de machines ou au volant d'un véhicule) ;
- tendance accrue à prendre des risques ;
- distractibilité accrue ;
- augmentation des erreurs de jugement ;
- augmentation des absences pour des raisons de maladie, absentéisme, taux de roulement ;
- augmentation des coûts au titre des soins médicaux ;
- augmentation des taux d'accident.

Quelles sont certaines causes de la fatigue ?

Les causes de la fatigue sont très, très nombreuses.

Les facteurs liés au travail **peuvent** comprendre notamment les longues heures de travail, les périodes prolongées d'activité physique ou mentale, les pauses trop courtes entre les quarts de travail, un repos insuffisant, un stress excessif ou une combinaison de ces facteurs.

Dans certains cas, la fatigue peut être causée par un trouble du sommeil. Vous devriez consulter votre médecin ou un professionnel de la santé pour obtenir plus de renseignements à ce sujet. Mentionnons, entre autres, les troubles du sommeil suivants :

Insomnie

Les personnes qui souffrent d'insomnie se plaignent souvent de ne pas arriver à s'endormir ou à dormir une nuit complète. Elles peuvent se réveiller souvent durant la nuit, se réveiller trop tôt, avoir de la difficulté à s'endormir le soir ou encore à se rendormir si elles ont été réveillées. Quoi qu'il en soit, elles ne se sentent pas reposées. L'insomnie peut être de courte durée (en réaction à un événement stressant ou à un changement dans l'environnement) ou de longue durée.

Apnée du sommeil

La plupart des cas d'apnée du sommeil sont causés par une affection appelée « apnée obstructive du sommeil ». L'apnée du sommeil est un trouble respiratoire caractérisé par de brèves interruptions (10 secondes au moins) de la respiration durant le sommeil. Elle est causée par une obstruction (ou collapsus) du pharynx ou des voies respiratoires au cours du sommeil. Ce rétrécissement entrave ou empêche la respiration durant le sommeil (l'air ne peut entrer ni sortir du nez et de la bouche, même si l'organisme continue d'essayer de respirer). Cette affection est associée à des interruptions fréquentes du sommeil, qui empêchent d'obtenir un sommeil réparateur. Les personnes atteintes se plaignent souvent de maux de tête matinaux et de somnolence diurne excessive.

Les symptômes suivants, entre autres, sont associés à l'apnée du sommeil :

- ronflement chronique, fort ;
- halètement ou étouffement durant le sommeil ;
- somnolence diurne excessive ;
- changements de personnalité ou difficulté à réfléchir.

Syndrome des jambes sans repos

Les personnes souffrant du syndrome des jambes sans repos ressentent des engourdissements, des impatiences, une traction ou des picotements qui suscitent une envie irrésistible de bouger les jambes. Ce syndrome, qui survient généralement alors que la personne essaie de s'endormir, entrave le sommeil. Des mouvements involontaires des jambes peuvent également se produire, éveillant la personne (même si elle n'en est peut-être pas consciente) et perturbant la structure du sommeil.

Narcolepsie

La narcolepsie est une maladie rare associée à des accès de sommeils inopinés, la personne éprouvant un besoin incontrôlable de dormir plusieurs fois par jour.

Autres situations

Des substances comme la nicotine, la caféine et l'alcool peuvent altérer la qualité du sommeil. La caféine peut rester présente dans l'organisme durant trois à sept heures et perturber le sommeil. L'alcool peut réduire le délai d'endormissement, mais il perturbe le sommeil plus tard durant la nuit. La nicotine peut également perturber le sommeil et réduire la durée totale de ce dernier.

D'autres substances, comme les médicaments en vente libre ou les médicaments prescrits, peuvent aussi perturber le sommeil. Par exemple, les benzodiazépines (médicaments utilisés pour soulager l'anxiété ou l'insomnie) à action prolongée peuvent causer une somnolence diurne.

Combien d'heures de sommeil faut-il ?

Tout dépend, mais des études indiquent qu'il faut, en moyenne, au moins 7,5 à 8,5 heures de sommeil chaque jour. Selon certaines

études, la plupart des travailleurs de nuit dorment environ cinq à sept heures de moins par semaine que les travailleurs de jour. (Et, on peut accumuler un « déficit » de sommeil, mais pas un surplus.)

Le corps humain fonctionne selon une horloge biologique interne qui règle les périodes d'éveil et de sommeil. Bien que ces rythmes « circadiens » soient influencés par des phénomènes extérieurs comme le lever et le coucher du soleil, c'est le cerveau qui détermine le cycle de chaque personne. La plupart des cycles sont d'une durée de 23 à 25 heures, et comprennent naturellement des « creux » ou des périodes pendant lesquelles les personnes se sentent fatiguées ou moins alertes – même celles qui sont bien reposées.

Comment obtenir un sommeil plus réparateur ?

Prévention

Si vous croyez avoir un problème de santé qui nuit à votre sommeil, consultez votre médecin et demandez-lui une investigation.

Hygiène du sommeil

Il n'y a pas de méthode universelle pour obtenir un sommeil réparateur – ce qui fonctionne pour une personne ne fonctionne pas nécessairement pour une autre. Voici une liste de suggestions :

- Se mettre au lit et se lever à la même heure tous les jours.
- Faire de l'exercice régulièrement.
- Manger à des intervalles réguliers et adopter un régime alimentaire équilibré, composé de fruits, de légumes, de grains entiers, de bons gras et de protéines.
- Utiliser son lit pour dormir seulement (p. ex., ne pas écouter la télévision, lire ou travailler au lit).
- En cas d'insomnie, ne pas essayer de dormir. Se lever et lire ou s'adonner à une activité reposante.
- Éviter la caféine, le tabac ou l'alcool – en particulier avant d'aller au lit.
- Fermer la sonnerie du téléphone et le haut-parleur du répondeur.
- Demander aux membres de sa famille de prendre garde de ne pas déranger les personnes qui dorment. Ils peuvent, par exemple, utiliser des écouteurs pour la télé et la radio, au besoin.
- Veiller à ce que la chambre à coucher soit le plus sombre et le plus calme possible. Utiliser des stores ou des rideaux foncés, lourds, ou porter un masque sur les yeux. Insonoriser la chambre si c'est possible ou utiliser des bouchons d'oreilles.
- La plupart des personnes dorment mieux lorsque la température de la chambre est fraîche. Envisager d'utiliser un appareil de climatisation ou un ventilateur durant les mois d'été.

Quels sont les conseils pour l'adoption de bonnes habitudes alimentaires favorisant le sommeil ?

Les Diététistes du Canada ont fait les recommandations suivantes :

Établir des heures fixes pour les repas

Notre organisme a besoin d'énergie, procurée par les aliments, pour que nous puissions accomplir nos activités quotidiennes. Il est important de prendre ses repas à heures fixes pour fonctionner

de façon optimale. Si vous avez tendance à sauter des repas ou à manger à des heures irrégulières, vous pourriez éprouver de la fatigue, des fringales, ou manger davantage au repas suivant. Efforcez-vous de prendre au moins trois repas par jour comprenant une variété d'aliments des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien pour manger sainement.

Idées de collations pour la pause

Prendre une collation est un excellent moyen de nous sustenter et d'obtenir l'énergie nécessaire pour terminer notre quart de travail. Au moment des pauses, choisissez des collations santé qui comprennent une variété d'aliments des quatre groupes alimentaires. Voici quelques idées de collations :

- craquelins et fromage ;
- biscuits « thé social » et lait ;
- yogourt et petit muffin faible en gras ;
- bâtons de céleri et beurre d'arachide ;
- mini-carottes et trempette au fromage à la crème faible en gras ;
- morceaux de fruits frais avec du yogourt nature.

Surveillez son apport en caféine

Un apport excessif en caféine peut causer de l'insomnie, des maux de tête, de l'irritabilité et de la nervosité. Il est recommandé d'éviter de consommer des aliments contenant de la caféine dans les cinq heures précédant l'heure du coucher.

Les aliments suivants sont des sources de caféine :

- café ;
- thé ;
- thé glacé ;
- colas ;
- chocolat ;
- médicaments contre les maux de tête.

Les remplacer par les aliments suivants :

- café ou thé décaféiné ;
- boissons autres que les colas ;
- eau.

Collations favorisant le sommeil

Se coucher l'estomac vide ou immédiatement après un repas copieux peut perturber le sommeil. Si vous êtes affamé à votre retour à la maison, prenez une collation faible en gras et facile à digérer. Un goûter léger avant d'aller au lit aide à obtenir un sommeil réparateur. Voici quelques exemples de collations :

- céréales avec du lait ;
- fruits frais et yogourt ;
- gruau avec des raisins ;
- biscuits digestifs avec du lait ;
- tranche de pain grillée avec une petite banane ;
- bagel multigrain, grillé et légèrement beurré.

(Source : Les diététistes du Canada, 2002, communication personnelle)

Quels sont les conseils pour la conduite automobile?

Idéalement, vous **devriez** éviter de conduire si vous êtes fatigué. Voici néanmoins quelques conseils à suivre si vous devez le faire :

- Aérer adéquatement le véhicule.
- Éviter de consommer de la caféine ou d'autres drogues pour se garder éveillé (on se sentira très fatigué une fois leur effet dissipé).
- Écouter la radio (en particulier la radio à prépondérance verbale).
- Prendre des repas légers et éviter les aliments riches en gras.
- S'arrêter souvent (environ toutes les deux heures). Faire une marche et prendre quelques bouffées d'air frais.
- En voyage avec d'autres personnes, se faire remplacer au volant.

Comment le milieu du travail peut-il aider les travailleurs à rester vigilants?

Les facteurs suivants contribuent à accroître la fatigue :

- éclairage sombre ;
- acuité visuelle réduite (p. ex. en raison des conditions climatiques) ;
- température élevée ;
- niveau de bruit élevé ;
- niveau de confort élevé ;
- tâches qui doivent être exécutées durant de longues périodes ;
- tâches fastidieuses, répétitives, difficiles, ennuyeuses et monotones.

Le milieu de travail peut aider en assurant un éclairage adéquat, une température confortable et un niveau de bruit acceptable. Les tâches devraient présenter divers degrés d'intérêt et elles devraient changer durant le quart de travail.

Si les heures de travail prolongées/supplémentaires sont monnaie courante, il faut tenir compte du temps requis pour rentrer à la maison, préparer les repas, manger, socialiser avec sa famille, etc. L'employeur pourrait peut-être envisager les solutions suivantes :

- hébergement sur place ;
- mets préparés pour les travailleurs ;
- local où les employés pourraient faire une sieste avant de rentrer à la maison en automobile.

Pour plus de renseignements sur les heures de travail prolongées et le travail par quarts, veuillez consulter les documents Réponses SST suivants :

- horaire de journées prolongées : questions de santé et de sécurité (<http://www.cchst.ca/oshanswers/ergonomics/workday.html>).
- Travail en rotation (<http://www.cchst.ca/oshanswers/ergonomics/shiftwrk.html>). ■

* Tiré de l'article intitulé « *Fatigue, Extended Work Hours and Safety in the Workplace* » (<http://work.alberta.ca/document/WHS-PUB-erg015.pdf>) » par *Workplace Health and Safety, Alberta Human Resources and Employment*, juin 2004, modifié en août 2010.



10 RAISONS pour expliquer votre fatigue

Par plaisirsante.ca

Source : Reproduction autorisée. 10 raisons pour expliquer votre fatigue. Reproduit avec l'autorisation de plaisirsante.ca. Copyright (c) 2010 par Périodiques Reader's Digest Canada Limité. Toute autre reproduction ou distribution est strictement interdite. www.plaisirsante.ca/sante/sommeil/10-raisons-pour-expliquer-votre-fatigue

Vous vous sentez encore amorphe, même après la troisième tasse de café? Votre style de vie peut en être la cause. Voici dix raisons qui pourraient expliquer cette fatigue et voici également comment retrouver votre énergie.

Pourquoi êtes-vous si fatigué?

La fatigue chronique est aujourd'hui l'une des affections les plus courantes et elle peut également engendrer beaucoup de frustration. Même si votre style de vie est sain et même si vous n'avez pas de gros problèmes de santé, vous pouvez tout de même crouler sous le poids d'une fatigue chronique.

« Plusieurs confondent fatigue et torpeur et ce n'est pas du tout la même chose », explique Doug Cook, diététiste agréé et nutritionniste à l'hôpital St-Michael de Toronto. Quelquefois, la fatigue peut avoir un déclencheur d'ordre viral ou bactérien ou le coupable peut être une maladie grave. Mais le plus souvent

heureusement, la cause est simple et facile à éliminer. « La fatigue est souvent reliée au style de vie, poursuit-il. La fatigue est symptomatique du comportement de notre société: trop occupé, vous brûlez la chandelle par les 2 bouts. » Ce qui était autrefois l'apanage des étudiants universitaires est devenu la norme à toutes les étapes de notre vie.

Voici les raisons les plus courantes pour expliquer cette sensation de manque de tonus de même que ce que vous pouvez faire pour trouver plus d'énergie.

1. L'absence d'exercice

Cela peut paraître bizarre, mais l'exercice physique met en branle toutes sortes de processus biochimiques qui contrent la fatigue et vous aident à demeurer fringant après coup. Voyez la chose comme une rétroaction positive: plus vous investissez d'énergie dans l'exercice, plus vous en retirez de bénéfices.

2. Les mauvaises habitudes de sommeil

La somnolence n'est pas équivalente à la fatigue qui est un manque global d'énergie. Mais l'une des principales causes de la fatigue est le manque de sommeil. En plus du manque de sommeil, un sommeil irrégulier ou trop de sommeil peuvent aussi être cause de fatigue. Pour vous remettre sur pied, donnez-vous une routine de sommeil à heure stable, sans dormir plus que vous en avez besoin. Vous aurez la surprise de vous sentir beaucoup mieux.

3. L'excès de poids

En plus d'être un plus grand fardeau pour votre ossature et votre organisme, l'obésité peut provoquer l'apnée du sommeil, un trouble respiratoire pouvant nuire sérieusement au sommeil. Selon l'Association pulmonaire du Canada, les personnes qui font de l'apnée du sommeil peuvent cesser de respirer des dizaines et des centaines de fois au cours d'une nuit. Si vous avez des doutes à ce propos, parlez-en à votre médecin.

4. Enceinte

L'un des premiers changements qui survient au début de la grossesse, et le plus remarquable, est la modification soudaine de votre position de sommeil. La grossesse produit un impact important sur votre corps et il est courant de ressentir de la fatigue au cours du premier trimestre. Si votre heure habituelle de coucher est après minuit et si vous piquez abruptement du nez à 21 heures, la grossesse pourrait en être la cause. Les nouvelles mamans peuvent avoir de la difficulté à trouver le sommeil parce qu'elles doivent du jour au lendemain s'adapter à l'horaire de sommeil de leur bébé.

5. Trop de café

Si vous comptez sur la caféine pour faire votre journée, vous pouvez développer une accoutumance : en l'absence de votre dose, vous ressentirez un état de manque et vous aurez besoin de plusieurs tasses de café ou de thé pour vous sentir « normal ». Et quel est le pire moment de cette période de manque ? Le matin. Pour empirer la situation, si vous buvez du café ou du thé au cours de la soirée, votre système peut encore contenir de la caféine pendant que vous dormez, ce qui nuira aux phases normales de sommeil paradoxal et vous vous lèverez plus fatigué que la veille. La solution simple consiste à diminuer la dose de caféine que vous absorbez durant la journée et à éviter les boissons avec caféine au moins quelques heures avant d'aller au lit.

6. L'absence de petit déjeuner

Il y a une raison pour laquelle on appelle le petit déjeuner le plus important repas de la journée. On vous le répète depuis l'enfance : du médecin à votre mère et probablement chacun de vos professeurs. Et pourtant, nous sommes nombreux à sauter ce repas de façon régulière ou à avaler quelques bouchées de pain avant de prendre la porte. Prenez le temps de déjeuner chaque matin et vous éviterez la période léthargique du milieu de l'après-midi.

7. Une carence en fer

Un régime pauvre en fer est souvent la cause de la sensation de fatigue. Les végétariens et les végétaliens qui ne consomment pas de viande rouge peuvent avoir une carence en fer, mais il est faux de prétendre que toutes les personnes qui ont supprimé les produits animaux de leur alimentation ont systématiquement des bas niveaux de fer. Cela peut aussi arriver aux consommateurs de viande, particulièrement s'ils se privent de bons aliments, parfois peu attrayants, comme les épinards, les abats et les œufs. Les femmes sont particulièrement sujettes à l'anémie : des menstruations importantes associées à un régime pauvre en fer peuvent provoquer l'anémie.

8. La dépression

La fatigue est un effet secondaire courant de la dépression ; elle s'accompagne de symptômes bien connus comme la perte d'appétit, l'augmentation du poids, l'anxiété et la perte d'intérêt pour la chose sexuelle. Si vous croyez que vous vivez un épisode dépressif, parlez-en à un professionnel de la santé. Vous pouvez aussi ajouter à votre régime des aliments qui contribuent à améliorer l'humeur.

9. Un début de diabète

Le diabète atteint un niveau pandémique au Canada et pour l'Association canadienne du diabète, une grande fatigue et un manque d'énergie en sont les symptômes. Cependant, les personnes qui contractent un diabète de type 2 peuvent n'avoir aucun symptôme. Par prévention, l'Association recommande à toute personne de plus de 40 ans de faire vérifier son niveau de sucre au moins à tous les trois ans.

10. Un nouveau médicament

La fatigue est un effet secondaire courant de la prise de médicaments : les antihypertenseurs, les narcotiques, les tranquillisants et les antidépresseurs sont les principaux coupables. Lorsque vous prenez un nouveau médicament, laissez un peu de temps à votre organisme pour s'ajuster. Cependant, si la somnolence persiste pendant plusieurs semaines et nuit à vos activités quotidiennes, consultez votre médecin.

Augmentez votre énergie avec des méthodes saines

Globalement, les meilleures façons de demeurer en santé et plein d'entrain sont simples : mangez bien, dormez avec régularité, ne consommez pas trop d'alcool (en plus de la gueule de bois, les composantes des produits alcooliques peuvent provoquer de la fatigue), faites de l'exercice et du plein air.

« Je dis souvent à mes patients que la fatigue est un message que l'organisme transmet pour leur dire de ralentir, explique la docteure Rhonda Church, qui pratique la médecine familiale en Nouvelle-Écosse. Plusieurs personnes sont confrontées à la fatigue parce que leur vie est submergée par le stress. Contrôlez votre niveau de stress : établissez vos limites et consacrez du temps pour vous-même et les personnes que vous aimez ». ■

L'HORLOGE CIRCADIENNE

Les rythmes de la vie

Par S. Papagerakis, L. Zheng, S. Schnell et coll.

Source : Reproduction autorisée. Papagerakis S., Zheng L., Schnell S., et coll. Traduction de l'article original intitulé : « *The circadian clock in oral health and diseases* ». J Dent Res., 2014;93:27-35. Tirés à part offerts par P. Papagerakis, Service d'otolaryngologie, École de médecine, Université du Michigan, Ann Arbor, MI; petrosp@umich.edu

Contexte

L'organisme possède des horloges biologiques qui contrôlent ses rythmes circadiens. L'horloge centrale (noyau suprachiasmatique) est située dans l'hypothalamus, tandis que les horloges périphériques sont situées dans d'autres parties de l'organisme. L'horloge centrale subit l'influence de la luminosité et des cycles jour/nuit. Les horloges périphériques, quant à elles, ne sont pas influencées par la lumière, mais sont activées par l'horloge centrale ou par des stimuli indépendants, tels que la prise des repas. Des boucles de rétroaction permettent au réseau de base qui produit les rythmes circadiens de contrôler l'expression et l'activation de divers gènes et activités de transcription. Les processus en jeu dans les maladies de la cavité buccale et polysystémiques qui pourraient être modifiés par le rythme circadien ont été étudiés.

Liens avec les maladies buccodentaires

Dans la cavité buccale, le tissu minéralisé dentaire se forme sous l'action d'horloges biologiques complexes. Les cellules basales de l'épithélium buccal expriment les gènes des horloges, ce qui indique leur présence dans ces structures. L'écoulement salivaire et l'activité sécrétoire des glandes salivaires peuvent aussi subir les effets de l'horloge circadienne. D'autres données probantes montrent qu'il existe un lien fonctionnel entre l'horloge circadienne et le cycle cellulaire de la muqueuse buccale et du tractus gastro-intestinal (GI) des mammifères. En fait, une vague d'expression des gènes de l'horloge pourrait passer de la muqueuse buccale au rectum, ce qui indiquerait que la muqueuse buccale pourrait influencer sur la fonction GI. Sur les 20 gènes de l'horloge, 16 ont été décelés dans la muqueuse buccale normale.

Liens avec les maladies polysystémiques

L'altération de l'horloge circadienne a été liée à diverses maladies, notamment le cancer et la polyarthrite rhumatoïde. La régulation de l'inflammation chronique par l'horloge circadienne pourrait être reliée à la maladie et à l'homéostasie normale de l'organisme

(figure 4). En effet, une relation complexe semble exister entre le rythme circadien et la régulation des systèmes immunitaires inné et adaptatif; les gènes de l'horloge pourraient donc jouer un rôle dans l'induction et l'élaboration des fonctions auto-immunes. Les changements de mode de vie peuvent aussi perturber le rythme circadien endogène chez environ 50 % des humains; or, il a été démontré que cette perturbation augmente le risque d'apparition et d'évolution du cancer. La détection de la régulation asynchrone des gènes de l'horloge pourrait permettre d'évaluer de façon plus précise le risque de cancer ou de surveiller l'évolution de la tumeur. Le gène p53 et la cycline B1 sont parmi les gènes de l'horloge circadienne directement ciblés chez l'humain. Des données probantes montrent aussi que le rythme circadien peut contrôler le renouvellement et la quiescence des cellules souches dans les tissus épithéliaux. Les gènes de l'horloge interne, surtout le PER3, pourraient être associés au processus pathogène des carcinomes épidermoïdes de la tête et du cou (CETEC).

Modifications épigénétiques et maladies associées

Le polymorphisme et les mutations des gènes de l'horloge ont été directement liés à la prédisposition aux maladies et à la pathogénèse de diverses maladies. L'épigénétique renvoie aux changements héréditaires et comprend les effets régulateurs non liés aux séquences d'ADN en tant que telles, mais peut aussi comprendre divers petits ARN non codants des cellules. Tous les mécanismes épigénétiques jouent un rôle régulateur dans l'expression des gènes et sont liés à des maladies telles que les cancers de la bouche. Le lien entre les gènes de l'horloge et le dérèglement de la méthylation de l'ADN dans les maladies buccodentaires a été démontré. Les résultats indiquent notamment une hyperméthylation significativement accrue dans les tumeurs négatives pour le virus du papillome humain (VPH) comparativement aux tumeurs positives pour le VPH. Des variations de la méthylation de l'ADN ont aussi été démontrées dans les sous-types de CETEC et répondent à des facteurs environnementaux tels que le régime alimentaire.

« Des études plus poussées sur les liens entre la santé buccodentaire et la santé générale s'imposent... »

Portée clinique

L'étude des rythmes circadiens a permis de cerner diverses horloges biologiques présentes dans le corps humain qui pourraient jouer un rôle dans l'apparition et l'évolution de maladies. Des études plus poussées sur les liens entre la santé buccodentaire et la santé générale s'imposent, mais on découvre de plus en plus de signaux afférents qui maintiennent les rythmes circadiens dans le corps humain (figure 5). Cependant, on ignore toujours comment se fait la régulation de l'horloge interne buccale, comment

différents signaux efférents influent sur la communication entre l'horloge centrale et les horloges périphériques, et comment est régulé le système de l'organisme en entier. Lorsque nous en saurons plus et que nous comprendrons mieux le lien entre les rythmes circadiens et la maladie, les professionnels de la santé pourront mieux déterminer le moment optimal pour instaurer un traitement et comment utiliser le système immunitaire du patient pour mieux prendre en charge la maladie. ■

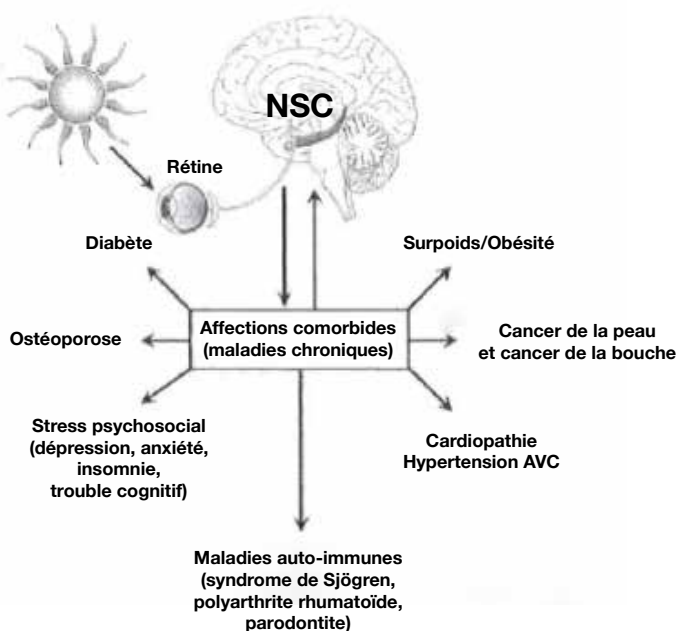


Fig. 4. – Des données probantes émergentes portent fortement à croire que les variations de l'horloge circadienne sont directement ou indirectement liées à un nombre de plus en plus élevé de maladies chroniques. Cette illustration résume les liens établis entre l'horloge circadienne et les maladies chroniques. Veuillez noter que les patients peuvent présenter plusieurs de ces maladies (affections comorbides). Modifiée d'après Kondratova et Kondratov, 2012. (Gracieuseté de Papagerakis S., Zheng L., Schnell S., et coll. : « The circadian clock in oral health and diseases ». *J Dent Res*, 2014;93:27-35.)

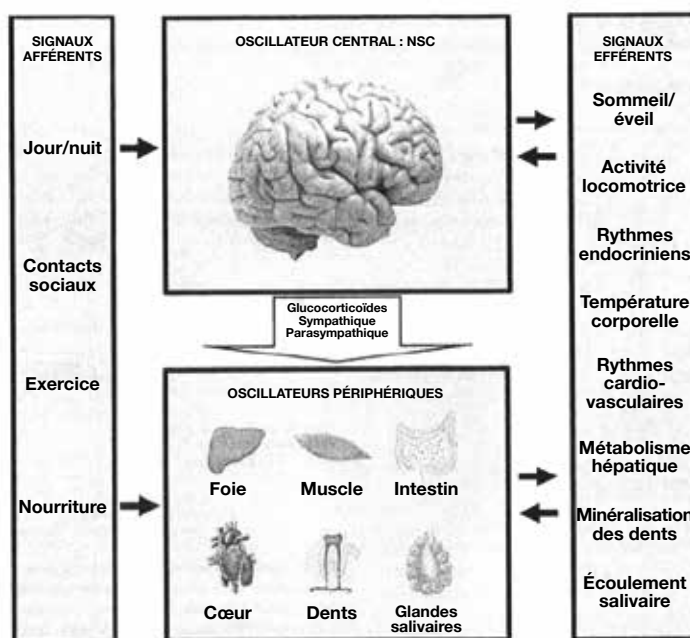


Fig. 5. – Cette illustration résume les signaux afférents et efférents connus du système circadien. Elle montre aussi les interactions les mieux caractérisées entre l'horloge centrale et les horloges périphériques. Nous avons ajouté la minéralisation des dents et la production de salive à la liste des signaux efférents. Modifiée d'après Garaulet et Madrid, 2009. (Gracieuseté de Papagerakis S., Zheng L., Schnell S., et coll. : « The circadian clock in oral health and diseases ». *J Dent Res*, 2014;93:27-35.)

Femmes d'aujourd'hui

FATIGUÉE D'ÊTRE FATIGUÉE ?

Par **Extenso**, Le Centre de référence en nutrition du Département de nutrition de l'Université de Montréal.

Source : reproduction autorisée. www.extenso.org. <http://www.extenso.org/article/fatiguee-d-etre-fatiguee/>

Mercredi après-midi, 15 h. Un coup de barre foudroyant vous fait rêver de votre lit douillet. Les dernières activités de la journée vous semblent insurmontables. Vous n'avez plus d'énergie... Fatiguée d'être fatiguée? De simples changements dans vos habitudes alimentaires peuvent vous aider à reprendre votre souffle.

1. Mangez régulièrement...

mais seulement des bonnes choses

- Commencez la journée par un petit déjeuner nutritif. En rompant ainsi l'état de jeûne imposé par la nuit, vous fournissez à votre corps le carburant nécessaire pour l'aider à fonctionner à son plein potentiel.
- Privilégiez les **repas légers et équilibrés à l'heure du lunch**. Attention aux banquets trop fastueux! Votre performance au boulot pourrait s'en ressentir...
- Mangez des **collations légères au besoin**. Pendant la journée, une baisse de glycémie peut provoquer des symptômes de fatigue, d'irritabilité et de maux de tête. Manger des fruits, du yogourt ou des céréales vous permettra d'éviter ces désagréments.

2. Privilégiez les aliments riches en glucides et en protéines... ça coupe la faim

- Faites le plein d'énergie de qualité avec les **glucides**. Les glucides constituent le carburant préféré des cellules. Vous les trouverez principalement dans les produits céréaliers, le lait et ses substituts et les fruits. Assurez-vous d'en consommer régulièrement et suffisamment.
- Ajoutez des **protéines**. Les protéines vous permettent d'éviter de ressentir la faim sur une longue période de temps. Vous les retrouverez dans les aliments des catégories lait et substituts et viandes et substituts. Incluez-les à chaque repas, vous éviterez ainsi les baisses d'énergie causées par la faim.

« Les sucreries ne font qu'augmenter temporairement le niveau d'énergie, alors que les aliments riches en gras ralentissent la digestion et demandent plus d'énergie. »

- Évitez le **piège des sucreries et des aliments gras**. Les sucreries ne font qu'augmenter temporairement le niveau d'énergie, alors que les aliments riches en gras ralentissent la digestion et demandent plus d'énergie.

3. Pour une énergie d'en... fer!

Une déficience en fer peut mener à l'anémie, dont les signes sont la fatigue, des faiblesses et une perte de productivité au travail.

- Choisissez chaque jour des **aliments riches en fer**. Les meilleures sources de fer sont les viandes rouges, les abats, les céréales enrichies, les fruits secs et les légumes verts feuillus.
- Gagnez à coup sûr avec la **vitamine C**. En ajoutant une source de vitamine C (agrumes, poivrons, brocoli, etc.) à vos repas, vous faciliterez l'absorption du fer provenant des produits végétaux.

4. Allez-y mollo avec la caféine!

Même si votre café du matin est parfois nécessaire pour vous aider à vous réveiller, celui pris en soirée peut avoir des effets dévastateurs sur votre journée du lendemain. En effet, la caféine influence la qualité et la durée de votre sommeil.

5. Prenez l'air!

Prendre une marche à l'heure de la pause ou du lunch contribuera à recharger vos batteries. ■

Dernière modification : 27 novembre 2012

Références

- Ettinger S. Macronutrients: carbohydrates, proteins and lipids. In: Mahan LK, Escott-Stump S, editors. Krause's food, nutrition and diet therapy. 10th ed. Philadelphia: WB Saunders compagny; 2000.
- Fairbanks VF. Iron in medicine and nutrition. In: Shils ME, Olson J, Ross AC, Shike M, editors. Modern Nutrition in Health and Disease. 9th ed. Baltimore: Williams & Wilkins; 1999.
- Kanarek R. Psychological effects of snacks and altered meal frequency. Br J Nutr 1997;77 Suppl 1:S105-18; discussion 118-20.
- Onen SH, Onen F, Bailly D, Parquet P. Prevention and treatment of sleep disorders through regulation of sleeping habits. Presse Med 1994;23(10):485-9.

En une étape facile!

La seule solution efficace qui élimine 99,9% des bactéries, virus, champignons et parasites qui se retrouvent sur les prothèses et appareils dentaires en une seule étape facile.



NETTOIE EN PROFONDEUR

Novadent^{MD} élimine le tartre, les bactéries, les virus et les micro-organismes infectieux pouvant causer des maladies graves.



PRÉVIENT ET PROTÈGE

Novadent^{MD} laisse une fine pellicule protectrice empêchant les aliments de coller à vos prothèses.



FRAÎCHEUR ET BRILLANCE

Novadent^{MD} redonne l'éclat original dès la première utilisation.



Un test mené en laboratoire par l'Université de Montréal a démontré hors de tout doute l'efficacité et la supériorité de la formule Novadent^{MD} sur tous les autres produits semblables. Recommandé par les professionnels de la santé dentaire du Québec.



Fait au Québec
par des gens d'ici

Commandez au 1 800 474-6682

RECOMMANDÉ PAR



Association
des Denturologistes
du Québec

NOVA
Dent





L'ORGANE PRODUCTEUR

Quel est votre outil de travail le plus important ? Ce téléphone si intelligent ? Votre camion à quatre roues motrices ? Ce pointeur laser qui vous amuse tant ? Erreur. C'est votre caboche, aussi dure soit-elle !

Par **Mélissa Guillemette**

Source : Reproduction autorisée. Guillemette, M., « L'organe producteur. Quel est votre outil de travail le plus important ? Ce téléphone si intelligent ? Votre camion à quatre roues motrices ? Ce pointeur laser qui vous amuse tant ? Erreur. C'est votre caboche, aussi dure soit-elle ! ». <http://www.jobboom.com/carriere/le-cerveau-lultime-outil-de-travail/> Jobbomm.com/magazine, septembre 2013, vol. 14, no.4

Franco Lepore aurait pu prendre sa retraite il y a longtemps. À 71 ans, il le mériterait bien : ce professeur et chercheur en neuropsychologie a été intronisé à l'Académie canadienne des sciences de la santé en 2007 et a été reçu chevalier de l'Ordre national du Québec deux ans plus tard.

Mais plutôt que de se reposer sur ses lauriers, il a choisi de rester actif. En témoigne la file d'étudiants qui attendent de pouvoir lui parler dans la salle à côté de son bureau, lors de notre passage au Centre de recherche en neuropsychologie et cognition qu'il dirige à l'Université de Montréal. « Beaucoup de retraités autour de moi

passent leur temps dans les centres commerciaux, à prendre un café toujours au même endroit, à marcher le même parcours tous les jours et à éviter les travaux manuels pour ne pas se fatiguer. »

Une perspective qui lui semble non seulement plate comme la pluie, mais surtout risquée pour la santé : dans ce cas, les neurones s'ennuient à mourir, littéralement.

« Se désintéresser ainsi de ce qui nous entoure est très mauvais. Si on n'utilise pas notre cerveau, on perd des connexions, qui ne reviennent pas. »

Son modèle? Brenda Milner, une éminente neuropsychologue de l'Institut et hôpital neurologiques de l'Université McGill toujours active professionnellement... à l'âge de 95 ans! (Voir l'entrevue qu'elle a accordée à Jobboom en août 2010.)

Une étude du *King's College London* publiée en 2009 semble lui donner raison. L'analyse des dossiers de 382 patients atteints de la maladie d'Alzheimer a révélé que plus un patient avait pris sa retraite à un âge avancé, plus les symptômes de la maladie étaient apparus tard dans sa vie. Chaque année supplémentaire passée au travail était associée à un délai de près de sept semaines avant l'apparition des premiers signes de la maladie.

Bref, le travail est bon pour le cerveau... Et inversement! Au total, 86 milliards de neurones nous donnent un bon coup de main au boulot. « C'est notre seul véritable outil de travail selon moi, pas mal plus que le foie et le pancréas! » lance Bruno Dubuc, vulgarisateur scientifique et auteur du site *Le cerveau à tous les niveaux* lancé en 2002.

À quoi sert cet organe de 1,4 kilo? À tout! « Ce que tu fais, par réflexe ou pas, ce que tu penses, y compris être conscient que tu y penses, c'est grâce au cerveau. »

Prière de stimuler

Calculer, bouger, interagir, planifier, déchiffrer, créer: notre cerveau a besoin d'action pour garder la forme. *Use it or lose it*, dit-on en anglais. Plus on l'utilise, moins il s'abîme.

« Le travail est surtout bon pour le cerveau lorsqu'il est stimulant et qu'un bon équilibre est maintenu entre le travail et les autres facettes de notre vie, incluant le repos », explique de Dr Naguib Mechawar, directeur de la Banque de cerveaux Douglas – Bell Canada, à Montréal. Ce laboratoire conserve dans ses frigos ou dans le formaldéhyde plus de 3 000 encéphales légués à la science par des Québécois décédés.

Qu'entend-on par « stimulant »? Plus un poste propose des tâches diversifiées, plus il risque d'être stimulant, peu importe le domaine dans lequel on évolue. Car pour entraîner son cerveau, il faut utiliser la mémoire, l'attention, les capacités d'anticipation et de réflexion. Des activités qui entretiennent les synapses, ces connexions entre les neurones.

Le pire emploi, pour le cerveau, est répétitif – et « aliénant », ajoute Bruno Dubuc. « C'est visser des vis et ne faire que ça, sans planification. Dans ce cas, le résultat est un appauvrissement de la pensée. » Dans le classique du cinéma *Les Temps modernes*, de Charlie Chaplin, Charlot fait d'ailleurs une dépression nerveuse, à s'aliéner sur des écrous.

« À l'inverse, un artisan, comme ce gars qui a construit ce balcon à côté de chez nous, utilise beaucoup son cerveau parce qu'il doit planifier toutes les étapes sans se tromper. »

« Les tâches qu'on fait comme travailleur, [...] ça crée du stress, mais c'est aussi une occasion d'utiliser nos neurones pour résoudre des problèmes. »

– Franco Lepore

D'ailleurs, si votre emploi consiste à appuyer 50 000 fois par jour sur le même bouton, Franco Lepore vous invite fortement à laisser tomber la télévision le soir pour plutôt aller marcher ou voir des amis. « En poussant 50 000 fois le bouton, ça développe beaucoup la partie qui contrôle notre doigt, mais toutes les autres parties du cerveau, dont tout le côté affectif, sont négligées. »

Les interactions sociales semblent avoir un effet protecteur contre les troubles cognitifs. Pour prévenir la maladie, la Société Alzheimer du Canada conseille d'ailleurs de parler au téléphone et de fréquenter famille et amis. Les collègues, ça compte aussi!

Les échéances, les défis, les casse-tête et les impasses sont la gymnastique de notre tête. « Les tâches qu'on fait comme travailleur, que ce soit comme dirigeant d'entreprise ou comme ouvrier, ça crée du stress, mais c'est aussi une occasion d'utiliser nos neurones pour résoudre des problèmes », affirme Franco Lepore.

Surtout qu'un peu de stress serait apparemment bénéfique pour notre cerveau. Une étude récente de l'Université Berkeley, menée sur des rats, suggère qu'une dose de stress aigu de temps à autre favorise la production de nouveaux neurones. « Une certaine dose de stress est bonne pour vous pousser au niveau optimal de vigilance et de performance cognitive et comportementale », affirmait l'auteure et professeure de biologie intégrative Daniela Kaufer lors de la diffusion des résultats en avril 2013.

Gare aux excès

Un peu de stress, d'accord, mais pas trop... Au risque d'affecter le fonctionnement et même l'intégrité structurale du cerveau, prévient le Dr Naguib Mechawar. « On sait, par exemple, que l'hippocampe, une région cérébrale notamment importante pour la mémoire, mais aussi pour la régulation du stress, perd du volume chez des individus exposés au stress de manière chronique. Ce phénomène, mis en évidence par la neuro-imagerie et des études de modèles animaux, résulterait de l'atrophie, mais aussi de la mort de cellules. »

Garantie prolongée

Le professeur Franco Lepore n'a pas tort de redouter l'oisiveté de la retraite. Mais il y a mille façons de garder son esprit affûté en dehors du travail. L'une d'elles est le bénévolat, suggère une étude dirigée par la chercheuse Michelle Carlson, de l'Université Johns Hopkins.

Son équipe a suivi des retraités âgés de 60 ans et plus qui s'étaient engagés à faire 15 heures de bénévolat, chaque semaine pendant 6 mois, auprès de jeunes élèves.

À la fin du programme, les aînés qui ont aidé les élèves à apprendre à lire et à faire leurs devoirs avaient augmenté leur performance à différents tests cognitifs, tandis que les capacités d'un groupe témoin avaient décliné. Il n'est donc jamais trop tard pour activer ses neurones.

Les heures supplémentaires fréquentes ont un impact certain sur les performances de notre cerveau. Selon une étude menée auprès de 2 214 fonctionnaires britanniques et publiée en 2008, les employés qui travaillaient 11 heures par jour avaient de moins bons résultats à 2 tests cognitifs (vocabulaire et raisonnement) comparativement aux employés qui quittaient le travail après 7 ou 8 heures de besogne. Le style de vie de ces personnes aux horaires surchargés – peu de sommeil et peu d'exercice physique, par exemple – serait possiblement en cause.

« Si vous faites des heures supplémentaires sur de longues périodes, pendant des mois ou des années, vous développerez peut-être des symptômes liés au stress qui affectent le cerveau, explique Marianna Virtanen, épidémiologiste à l'Institut finlandais de la médecine du travail et auteure principale de l'étude. Les difficultés de concentration sont le problème le plus fréquemment rapporté par les personnes surchargées. »

Fait pour l'action

Sur une note plus philosophique, Bruno Dubuc cite le neurobiologiste français Henri Laborit, dont les travaux sont vulgarisés dans le film *Mon oncle d'Amérique* (1980), d'Alain Resnais. Laborit affirmait que le cerveau « sert à agir ».

Or, dans le monde du travail, trop de gens choisissent l'immobilisme devant une menace, « comme un petit rongeur dans un champ qui voit passer un rapace et qui ne peut ni lutter ni fuir et qui *freeze* », image Bruno Dubuc. Ils ne peuvent pas fuir leur *boss*, parce qu'ils ont des obligations économiques, familiales ou autres, et ils ne peuvent pas lutter, parce que ça leur causerait des ennuis, ajoute-t-il. « Alors ils restent là et endurent, et ça amène toutes sortes de pathologies. »

Pour rester dans l'action, Bruno Dubuc se fait un devoir de sortir pour bouger une heure chaque midi. « Après ma marche, je ne vois pas passer la première heure à mon retour devant l'ordinateur. » Sa concentration est au mieux. Ce n'est pas un hasard : l'activité physique augmente l'afflux sanguin vers la tête et, du même coup, une bonne dose d'oxygène parvient au cerveau.

Selon des études récentes, le sport favorise aussi l'émergence de nouveaux capillaires sanguins dans le cerveau, ces vaisseaux qui acheminent les nutriments aux neurones, en plus de stimuler la création de connexions synaptiques et d'augmenter le nombre de cellules dans l'hippocampe.

Une alimentation saine (voir texte en page 26) et de bonnes nuits de sommeil permettent également au cerveau de bien fonctionner. La nuit, pendant que le corps se repose, le cerveau absorbe et classe les informations accumulées dans la journée pour repartir à neuf. « Le sommeil est absolument essentiel ; il reformate le cerveau pour qu'il puisse se remettre en mode travail » le lendemain, explique Franco Lepore.

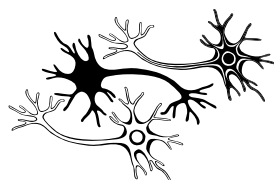
Alors, faites-vous attention à votre plus précieux outil de travail ? « Les gens ne sont pas conscients qu'ils doivent prendre soin de leur cerveau, car bon nombre de ses actions sont automatisées, pense Bruno Dubuc. Quand ils font un accident vasculaire cérébral ou développent un autre problème au cerveau, là, ils se rendent compte que c'est fragile. Certains perdent un champ visuel ou ne reconnaissent plus leur main... ! »

C'est à en perdre la tête.

Pendant votre absence

Sachez que votre cerveau est un bourreau de travail : il ne prend jamais de vacances... Même quand vous ne faites rien. Dans les années 1990, différents scientifiques ont découvert l'existence d'un réseau d'activité cérébrale lorsque le corps est au repos. Quelques années plus tard, le professeur de radiologie et de neurologie à l'université de Washington à St. Louis, Marcus E. Raichle, l'a baptisé « mode par défaut ». C'est ce réseau qui s'active quand vous travaillez et que soudain votre regard se détourne pour laisser votre esprit vagabonder : vous êtes dans la lune. Ce mode est encore mal connu, mais selon des hypothèses, le cerveau l'emploie pour se réorganiser et évaluer des scénarios au sujet de ce qui pourrait advenir, afin de s'y préparer.

Le cerveau



86 milliards
de neurones connectés
entre eux



=



1 400 grammes
en moyenne, soit environ
le poids d'un chou-fleur

Consommation



O₂ 20 %
de l'apport en oxygène



Aliments 20 %
de l'énergie alimentaire

La danse du *smatte*

Vous croyez être efficace en expédiant plusieurs tâches en parallèle? Ne vous bercez pas d'illusions!

Il est vrai que le cerveau, à la base est fait pour le multitâche. Il gère des centaines de fonctions différentes dans votre corps alors que vous lisez ces lignes. Mais il a ses limites: lorsque différentes requêtes demandent plus d'attention, ça se gâte, ont révélé de nombreuses études.

L'une des plus récentes, publiée en janvier 2013 par des chercheurs de l'université de Salt Lake City, a montré que des pros du multitâche autoproclamés se sont révélés plutôt mauvais. L'équipe est parvenue à ce constat après avoir testé les capacités de 310 étudiants à mener plusieurs actions à la fois. Les participants ont aussi rempli un questionnaire sur leurs habitudes en matière de multitâche et ont dû évaluer leur capacité à accomplir plusieurs tâches simultanément.

Au total, 70% des sujets se sont déclarés meilleurs que la moyenne, ce qui est statistiquement impossible. En fait, plus

un participant se croyait bon, plus il était probable qu'il soit un adepte du multitâche au quotidien. Et plus il en était un adepte, moins bonne était sa performance au test d'habileté.

« Le problème avec le multitâche, c'est que ça nous fait sentir bien », explique David Rock, auteur de *Votre cerveau au bureau, Le mode d'emploi efficace*. « On se sent productif et le "circuit de récompense" dans notre cerveau s'active, alors qu'en fait, on devient moins intelligent. » Notre quotient intellectuel baisserait de 10 points quand on veut faire deux choses à la fois, selon une étude britannique de 2005, ce qui représente plus du double de l'effet de la marijuana.

Et à chaque interruption pour passer d'une tâche à l'autre, notre cerveau prend quelques instants pour revenir à la première tâche. En plus de causer une perte de temps, une interruption de quatre secondes multiplie par trois le risque de commettre une erreur, selon une étude récente de l'université du Michigan.

Si vous avez répondu à trois courriels et rempli un formulaire en lisant ce dossier, il est peu probable que vous ayez gagné du temps, en fin de compte. ■

L'Ordre des hygiénistes dentaires du Québec
a choisi La Personnelle comme assureur de groupe
auto, habitation et entreprise

Demandez une soumission et comparez

1 888 476-8737

lapersonnelle.com/ohdq



Ordre des
hygiénistes dentaires
du Québec



laPersonnelle

Assureur de groupe auto, habitation
et entreprise

Certaines conditions s'appliquent. La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc.

Quoi manger pour être efficace au bureau

NOURRITURES POUR L'ÂME

Par **Mélicha Guillemette**

Source : Reproduction autorisée. Guillemette, M., « Quoi manger pour être efficace au bureau. Nourritures pour l'âme. » <http://www.jobboom.com/carriere/quoi-manger-pour-etre-efficace-au-bureau/> Jobbomm.com/magazine, septembre 2013, vol. 14, no.4

Notre cerveau est gourmand. S'il ne représente que 2 % du poids de l'humain, il utilise 20 % de l'énergie alimentaire absorbée. Ce qu'on avale a donc tout autant d'influence sur nos capacités intellectuelles que sur notre tour de taille. Dis-moi ce que tu manges et je te dirai si tu somnoles devant ton ordinateur à 15 heures!

Déjeuner

Si vous n'avez pas le temps de déjeuner le matin, les troubles de concentration vous guettent. « Le cerveau a jeûné toute la nuit, il a donc besoin d'essence ! » illustre Louise Thibault, professeure à l'École de diététique et de nutrition humaine de l'Université McGill et auteure de *Nourrir son cerveau, manger intelligemment* (Éditions de l'Homme, 2003), qui vient d'être réédité.

Pause-café

Si le café vous empêche de somnoler le matin, c'est qu'il vous monte à la tête. Littéralement. La caféine bloque les récepteurs de l'adénosine, une substance chimique du système nerveux central qui indique notre état de fatigue. « Ça devient un problème seulement si une personne a devant elle une tasse de café toute la journée, indique Louise Thibault. Elle se pense bien productive, mais elle tourne probablement en rond ! »

Le thé, quant à lui, offre une stimulation, mais aussi des antioxydants, qui combattent la production de déchets toxiques pour les neurones. Un petit boni pour le cerveau.

Lunch

C'est le temps de faire le plein de protéines, qui augmentent le niveau de dopamine. Ce neurotransmetteur stimule l'état d'alerte.

En ce qui a trait à la quantité, la table d'hôte au resto est à bannir si l'on veut être au sommet de sa forme au boulot. « Après un

repas copieux, la digestion laborieuse demande beaucoup d'énergie, explique la professeure. Il en reste donc moins pour notre cerveau. »

Il faut éviter la crème brûlée et le pouding chômeur, qui risquent de nous faire bâiller. Les sucres ont le pouvoir de nous relaxer, un peu trop parfois.

Si on est stressé, l'idéal est plutôt de sortir du bureau. « Des études laissent croire que lorsqu'on s'expose au soleil, notre cerveau sécrète des hormones qui vont nous calmer », explique Louise Thibault. C'est la sérotonine, surnommée l'hormone du bonheur et de la détente, qui produit cet effet positif.

Collation

Encore là, il faut des protéines pour éviter de somnoler. Louise Thibault recommande une tasse de maïs soufflé (un gramme de protéines) sans trop de beurre et de sel et un petit jus de pomme. « Manger du maïs soufflé, ça nous réveille aussi parce que ça demande un travail des muscles de la bouche. C'est plus actif que de manger un yogourt, par exemple. »

En effet, la mastication semble avoir une influence positive sur le cerveau. De nombreuses études indiquent que mâcher de la gomme dope l'activité mentale, pour quelques minutes à tout le moins.

Le jus vous fournira quant à lui du glucose, le carburant cérébral.

5 à 7

L'idéal, pour être au sommet de sa forme au travail, c'est que le cinq à sept ait lieu lorsqu'on a congé le lendemain. « L'alcool perturbe le rythme de notre sommeil », indique Louise Thibault. La nuit est rarement réparatrice quand on abuse des boissons alcooliques. ■

COMMENT MÉNAGER SON CERVEAU?

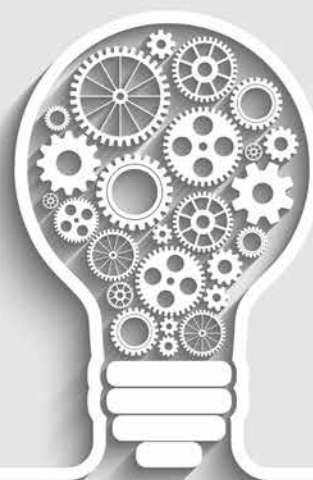
Manuel du propriétaire

Par **Mélissa Guillemette**

Source: Reproduction autorisée. Guillemette, M., « Déformation professionnelle. »

<http://www.jobboom.com/carriere/comment-menager-son-cerveau/>

Jobbomm.com/magazine, septembre 2013, vol. 14, no.4



Dans son livre récemment traduit en français, *Votre cerveau au bureau, Le mode d'emploi efficace* (InterEditions, 2013), David Rock fait une revue exhaustive de la littérature scientifique pour arriver à comprendre le cerveau et à en tirer le meilleur. Jobboom l'a joint à New York pour une consultation.

Que devrait-on savoir au sujet de notre cerveau en tant que travailleur ?

David Rock L'attention est une ressource limitée. On doit apprendre à maximiser cette ressource en portant davantage attention à notre emploi du temps.

On a tous un *pattern* différent, mais il faut observer quels sont nos moments les plus et les moins productifs dans une journée, dans une semaine et dans un mois. Si vous êtes plus créatif le matin et que vous consacrez cette plage horaire à répondre à vos courriels, ce n'est pas la meilleure utilisation de vos capacités d'attention.

Devrions-nous fixer une limite à notre temps de travail ?

DR Le nombre d'heures où il est possible d'être concentré varie d'une personne à l'autre et d'une industrie à l'autre. Mais c'est certainement plus limité que ce qu'on veut bien s'avouer.

Qui est le plus grand ennemi de notre cerveau au travail ?

DR Les distractions l'épuisent. Si vous tentez de vous concentrer sur une tâche difficile, les distractions rendent cela impossible. Un collègue qui passe ou qui jase suffit à accaparer votre attention, et

vous devez ensuite vous ramener à la tâche. C'est que le cerveau est très bon pour repérer les changements dans votre environnement : il porte attention aux plus petits détails...

Comme cet avis au bas de l'écran qui m'indique que j'ai reçu un nouveau courriel...

DR Oui, c'est impossible d'y résister ! Pour vraiment vous concentrer au bureau, c'est simple, il faut fermer la porte, éteindre le téléphone, se déconnecter d'Internet et fermer tous les programmes. Là, on peut se concentrer.

Mais il faut aussi se permettre des pauses régulières pour discuter avec un collègue, regarder une vidéo comique ou lire un magazine à potins. Avoir du plaisir quelques minutes augmente notre taux de dopamine, qui nous permettra ensuite d'être motivé et productif.

Quelle est la plus grande erreur que font les travailleurs au boulot ?

DR On se force trop souvent à travailler plus fort alors qu'il serait temps de s'accorder une pause. Quand vous avez un problème à résoudre et que ça ne fonctionne pas, plutôt que de boire un café et de vous presser le citron, prenez cinq minutes de pause pour aller marcher dehors. L'inconscient est bien meilleur pour résoudre les problèmes complexes que le conscient.

Des études ont aussi démontré que la sieste après le lunch permet de retrouver nos capacités cognitives pratiquement autant qu'après une nuit de sommeil complète. Mais on a plutôt tendance à opter pour une autre tasse de café. ■



DÉFORMATION PROFESSIONNELLE

Contrairement aux ordinateurs, désuets après quelques années, notre engin cérébral est en constante évolution.

Par **Mélissa Guillemette**

Source : Reproduction autorisée. Guillemette, M., « Déformation professionnelle. » <http://www.jobboom.com/carriere/le-cerveau-sadapte-pour-mieux-servir/> Jobbomm.com/magazine, septembre 2013, vol. 14, no.4

« Le cerveau est une structure très modifiable », explique Franco Lepore, professeur au Département de psychologie à l'Université de Montréal. Il se densifie et réorganise ses réseaux de neurones selon les stimuli extérieurs et les expériences vécues pour s'adapter à son environnement.

Voici comment le cerveau se transforme pour faire de vous un employé modèle.

La tête froide

Si vous frissonnez quand vous voyez à la télé une publicité de la Commission de la santé et de la sécurité du travail mettant en scène un événement horrible, c'est que le cerveau humain est une bête sociale. Il a la capacité de deviner et même de ressentir la douleur de l'autre. Il semblerait toutefois que le cerveau des professionnels de la santé réagisse différemment à ce sujet.

Des scientifiques de Taipei et de Chicago ont exposé des acupuncteurs et des personnes qui ne connaissaient rien à l'acupuncture à des vidéos montrant des aiguilles enfoncées sur les mains, les pieds et dans la bouche de patients.

Dans le cerveau des non-acupuncteurs, des régions associées à la perception de la douleur comme l'insula antérieure et le cortex cingulaire antérieur et le cortex somatosensoriel s'activaient lors du visionnement. Dans celui des acupuncteurs, les régions liées au contrôle des émotions se mettaient au travail, tels le cortex préfrontal médian, le gyrus frontal moyen, le gyrus parahippocampique et le lobule pariétal inférieur. Avec les années, les experts des aiguilles se sont mis à bloquer leur mécanisme de la douleur dans le cadre de leur pratique, avancent les chercheurs.

« Ils ont appris à garder la tête froide ! » résume Bruno Dubuc, rédacteur du site *Le cerveau à tous les niveaux*.

La bosse des maths

Une étude publiée en 2007 dans *l'American Journal of Neuroradiology* a démontré une corrélation entre le nombre d'heures qu'un mathématicien a passées à ces travaux de recherche et le volume de matière grise dans une région du cerveau associée à la réflexion mathématique.

Une vingtaine de mathématiciens et autant de participants travaillant dans d'autres domaines ont soumis leur ciboulot à des examens de neuro-imagerie. Chez les mathématiciens, les lobules pariétaux inférieurs et le gyrus frontal intérieur gauche, des régions associées aux calculs arithmétiques et au raisonnement visuo-spatial, étaient plus épais que chez les autres participants.

Les chercheurs n'ont pas pu confirmer si le phénomène était apparu avec la pratique intellectuelle ou si ces individus avaient un cerveau particulier avant même d'entreprendre leurs études en mathématiques. Sauf pour le gain en densité du lobule pariétal inférieur droit : il semblait proportionnel au nombre d'années d'expérience en tant que mathématicien.

Est-ce cela, avoir la bosse des maths ?

Des GPS humains

Une étude menée à Londres a révélé que les chauffeurs de taxi ont l'hippocampe postérieur droit particulièrement dense. Le nombre d'années d'expérience qu'ils accumulent dans le domaine était fortement lié à cette densité.

Cette région du cerveau est le siège de la mémoire spatiale, sa boussole. Pas étonnant qu'elle soit aussi développée chez les sujets, puisque pour obtenir sa licence, un chauffeur londonien doit connaître l'emplacement des 25 000 rues de la capitale britannique.

L'hippocampe peut aussi perdre du volume dans les cas de stress chronique. L'étude ne dit pas si les effets s'annulent pour un chauffeur de taxi londonien angoissé...

Pilote automatique

Si vous êtes un camionneur expérimenté qui emprunte la même route depuis des années, il est probable que vous arriviez à conduire de nombreuses heures d'affilée sans perdre de votre acuité. C'est que votre cerveau, habitué d'effectuer cette tâche, relègue le travail aux ganglions de la base, qui permettent de mener des activités routinières sans trop utiliser d'énergie. Vous êtes en quelque sorte branchée sur votre « pilote automatique » !

Une chanson dans la tête

Savoir bouger les doigts à une vitesse folle et avec une grande précision nécessite des heures de pratique, mais aussi une petite réorganisation dans le cortex.

Dans les années 1990, des chercheurs ont observé l'activité cérébrale d'un petit échantillon composé de violonistes, de violoncellistes et d'un guitariste grâce à l'imagerie par source magnétique. Ils ont envoyé des stimuli légers sur l'extrémité des doigts des participants et observé l'activité dans leur cerveau.

Lors de stimulations de la main gauche (celle qui marque les notes sur le manche des instruments), le cerveau des musiciens se distinguait de celui du commun des mortels : une plus grande région du cortex somatosensoriel entraînait en activité.

La zone du cerveau dédiée à l'auriculaire était particulièrement large, surtout chez les sujets qui avaient commencé à jouer de leur instrument avant l'âge de 13 ans. La différence était tout de même substantielle chez les musiciens s'étant initiés plus tard, prouvant que le cerveau reste malléable au-delà de l'enfance.

Trou de mémoire

La carrière d'un individu influencerait sur sa vie même pendant la retraite. Lors d'une étude menée à Taiwan auprès de personnes âgées et publiée au début des années 2000, des scientifiques de l'université nationale de Taiwan et de l'université catholique Fu Jen ont relevé que les risques de développer un trouble cognitif étaient de 2,4 fois plus élevés chez les cols bleus non qualifiés que chez les cols blancs de haut niveau. Le type de travail effectué est apparu comme un facteur plus important que le niveau d'éducation. ■

Gérez le risque.

Vos affaires sont exigeantes, complexes et diversifiées. Pour faire les meilleurs choix, vous avez besoin des meilleurs conseils. Rapidement. Notre équipe d'experts peut vous guider dans vos opérations, des plus simples aux plus ambitieuses.

Fasken Martineau,
partenaire de vos décisions d'affaires.

**FASKEN
MARTINEAU** 
www.fasken.com

VANCOUVER CALGARY TORONTO OTTAWA MONTRÉAL QUÉBEC LONDRES PARIS JOHANNESBURG



LE SYNDROME

de fatigue chronique (Encéphalomyélite myalgique)

Par INESS (Institut national d'excellence en santé et en services sociaux)

Source : Reproduction autorisée. « Le syndrome de fatigue chronique (Encéphalomyélite myalgique). » INESS, Le savoir prend forme. https://www.iness.qc.ca/fileadmin/doc/INESSS/Outils/Syndrome_Fatigue_Chronique/Brochure_SFC.pdf

Comprendre la maladie

Ce document d'information s'adresse principalement à l'entourage des personnes atteintes du syndrome de fatigue chronique (SFC) et à tous ceux qui veulent en savoir plus sur cette maladie. Il a pour but de faire connaître la maladie de même que les problèmes qui lui sont reliés.

Le syndrome de fatigue chronique : un mal qui frappe sans distinction

Mélanie, 28 ans, atteinte du SFC depuis 4 ans, célibataire, ancienne représentante en commerce international, maintenant prestataire de l'aide sociale. **Symptômes** : perte d'énergie soudaine, perte de poids importante et d'équilibre. **Conséquences** : perte d'emploi et d'ami(e)s, sentiment de culpabilité et repli sur soi. **Traitements privilégiés par Mélanie** : consultations avec le médecin et prise de médicaments.

Sarah, 42 ans, atteinte du SFC depuis 3 ans, mariée et mère de 2 enfants, ancienne traductrice pigiste. **Symptômes** : fatigue accablante et hypersensibilité aux bruits. **Conséquences** : perte d'autonomie, sentiment de frustration vis-à-vis de l'incrédulité des médecins. **Traitements privilégiés par Sarah** : séances de massages et médecine douce.

Jacques, 50 ans, atteint du SFC depuis 20 ans, divorcé, ancien responsable de bâtiments, salarié. **Symptômes** : douleurs musculaires

et manque de vitalité. **Conséquences** : stress, anxiété et sentiment d'insécurité. **Traitements privilégiés par Jacques** : gestion du niveau d'énergie, exercices physiques modérés et participation à des groupes de soutien.

Qu'est-ce que le syndrome de fatigue chronique (SFC) ?

Le syndrome de fatigue chronique (SFC), aussi appelé encéphalomyélite myalgique (EM), est une maladie neurologique reconnue par l'Organisation mondiale de la santé. Cette maladie se caractérise par une fatigue prolongée qui vient nuire au fonctionnement quotidien des personnes qui en sont atteintes. Cet état peut apparaître soudainement chez quelqu'un en bonne santé sans que les causes exactes puissent être clairement déterminées. Cependant, des liens ont été établis entre certaines infections (principalement causées par des virus) et l'écllosion de la maladie.

Il s'agit d'une maladie bien réelle. Contrairement à ce que pensent bien des gens, elle n'est pas le fruit de l'imagination des personnes qui en souffrent.

Même si le SFC est assez fréquent, c'est une maladie qui demeure méconnue. Actuellement, on ne dispose pas de données exactes sur le nombre de personnes atteintes au Québec. Cependant, selon des chiffres de Statistiques Canada datant de 2007, jusqu'à 1,5 % de la population pourrait en souffrir.

Cette maladie n'est pas toujours visible aux yeux des autres et ses symptômes peuvent ressembler à ceux d'autres maladies, comme la sclérose en plaques, les maladies cardiaques, neurologiques, les maladies mentales, la dépression ou le cancer. Le diagnostic du SFC peut être posé une fois qu'on a exclu toutes les autres causes possibles.

Il s'agit donc d'une tâche difficile qui demande du temps puisque les cliniciens doivent procéder à de nombreux tests pour pouvoir conclure à la présence de la maladie.

Quels sont les principaux symptômes ?

« C'est difficile de décrire comment on se sent. Ce n'est pas une fatigue comme après un effort. On n'est pas bien en dedans, c'est comme si on n'avait pas dormi pendant 48 heures... »

Le SFC s'est brusquement emparé de Mélanie il y a maintenant quatre ans. Un jour, après une longue journée de travail, elle s'est sentie soudain vidée de son énergie. Malgré le repos, son état ne s'est pas amélioré. L'épuisement fait maintenant partie de son quotidien. Mélanie a perdu son emploi. Ses ami(e)s se sont éloigné(e)s, incapables de comprendre sa situation. Et bien qu'elle sache qu'elle souffre d'une maladie bien réelle, elle se sent parfois responsable de ce qui lui arrive.

Les symptômes du SFC ne sont pas faciles à décrire. Ils ne se limitent pas uniquement à la sensation d'une grande fatigue et ils peuvent différer d'une personne à une autre.

Voici les symptômes les plus courants :

- Fatigue extrême et prolongée qui n'est pas soulagée par le repos et d'une durée d'au moins six mois
- Étourdissements
- Hypersensibilité aux bruits, aux odeurs et aux stimuli visuels
- Problèmes de mémoire et de concentration
- Anxiété et irritabilité
- Malaise musculaire qui dure plus de 24 heures suivant une activité
- Maux de tête
- Maux de gorge
- Trouble du sommeil
- Douleurs aux muscles et aux articulations
- Etc.

L'épuisement extrême, qui dure plus de six mois consécutifs, ne provient pas nécessairement d'un effort physique ou intellectuel et le repos n'est plus réparateur. L'épuisement peut être accompagné de problèmes de mémoire et de concentration, de douleurs aux muscles et aux articulations, de maux de tête, ou encore de malaises qui persistent plus de 24 heures après une activité physique ou mentale qui était facilement tolérée avant la survenue de la maladie.

« Ainsi, les personnes plus gravement atteintes ne sont plus en mesure de travailler ou d'assumer leurs responsabilités familiales et peuvent même perdre leur autonomie. »

Quelles sont les répercussions du SFC sur la vie quotidienne et les relations interpersonnelles ?

Bien que les causes du SFC ne soient pas connues, de nombreuses études ont permis d'expliquer en grande partie les malaises bien réels dont souffrent les personnes qui en sont atteintes. Ces symptômes peuvent transformer de simples gestes quotidiens en véritables défis.

Les problèmes physiques et psychologiques causés par le SFC peuvent éventuellement mener à des pertes importantes. Ainsi, les personnes plus gravement atteintes ne sont plus en mesure de travailler ou d'assumer leurs responsabilités familiales et peuvent même perdre leur autonomie. Il peut s'ensuivre une dépendance envers le conjoint ou un membre de la famille, ce qui peut causer stress, culpabilité ou frustration.

Parfois, les personnes atteintes du SFC expriment également de la frustration à l'égard des personnes de leur entourage. Cette frustration peut être le résultat de commentaires ou de gestes perçus comme insensibles, déplaisants ou désobligeants et vécus comme des reproches. Au fil du temps, les personnes atteintes peuvent développer de la méfiance et rester constamment sur la défensive lorsqu'il est question de leur état de santé.

On peut comprendre que la survenue d'une dépendance jumelée à l'incrédulité de l'entourage puisse avoir des conséquences émotionnelles importantes chez les personnes atteintes. La diminution des capacités fonctionnelles à domicile et au travail peut aussi être la source de préjugés de la part de l'entourage et contribue à un isolement aux conséquences parfois dramatiques.

Le fardeau émotionnel

Mélanie : « En janvier 2006, j'ai dû quitter mon poste. Ça m'a fait énormément de peine parce que j'adorais ce que je faisais. Mais je ne pesais plus que 100 livres, je dormais 3 heures par nuit et j'avais mal partout. Je ne savais pas (que c'était le SFC)... mais c'était évident que je ne pouvais plus continuer... »

Plusieurs émotions négatives peuvent surgir à la suite d'expériences douloureuses comme la perte de son emploi. Dans ce cas, en plus de perdre des revenus et d'en subir les conséquences sur leur qualité de vie, les personnes atteintes peuvent ressentir de la culpabilité. Si la plupart des personnes atteintes du SFC ont dû quitter leur emploi conservent toujours l'espoir de retourner travailler, elles craignent souvent ne pas être à la hauteur.

Les changements constants et imprévisibles des symptômes provoqués par le SFC donnent l'impression aux personnes atteintes d'habiter un corps qui leur est étranger, différent de celui qu'ils ont connu jusqu'à la survenue de la maladie. Comme elles ne peuvent être aussi actives, elles ont tendance à se sentir moins utiles et un cercle vicieux se forme alors. Les inquiétudes, l'anxiété, la culpabilité et le découragement mènent parfois à la dépression. Celle-ci peut même se compliquer de pensées et de gestes suicidaires.

Les préjugés et l'isolement

Jacques: « Ça, c'est un des pires côtés... les autres... l'incompréhension, le jugement des autres. "C'est dans ta tête": mon ancien patron me le disait souvent. J'étais fou, pour lui. Ça, ça été dur, des gens avec qui j'étais ami et avec qui je travaillais, qui m'ont abandonné. »

La nature méconnue du SFC entraîne souvent des soupçons de maladie mentale ou de simulation de maladie de la part de l'entourage et des professionnels de la santé. En plus d'amplifier les sentiments de frustration et d'angoisse des personnes atteintes du SFC, cette situation ajoute à leur isolement et aux préjugés dont elles sont l'objet.

Sarah: « Je vais passer des tests à l'hôpital et quand je dis à la spécialiste que je souffre de fatigue chronique, elle fait "Ah! La fatigue chronique!" en roulant des yeux... Même une spécialiste n'y croit pas et me le dit en pleine face. C'est insultant et c'est méprisant ».

La méconnaissance du SFC n'épargne pas les professionnels de la santé. L'incrédulité de certains à l'endroit des personnes atteintes remplit celles-ci de honte. On leur donne l'impression que leur condition n'est pas considérée sérieusement. Le fait de ne pas être reconnues comme étant malades par les professionnels de la santé laisse les personnes atteintes dans la confusion et dans un sentiment douloureux de laissé-pour-compte. Des médecins, parfois sceptiques, peuvent avoir tendance à croire qu'il s'agit d'une maladie imaginaire et réfèrent ces patients en psychiatrie. Il faut comprendre cependant que les problèmes émotionnels découlent de la maladie et n'en sont pas la cause. Le SFC n'est pas une maladie imaginaire, elle est bien réelle.

Le soutien de l'entourage

Composer avec la maladie au quotidien nécessite beaucoup de courage de la part des personnes atteintes. Le soutien et la compréhension de leur entourage sont d'autant plus essentiels à leur mieux-être.

Bien que la maladie puisse devenir accablante pour nombre de personnes qui vivent avec le SFC, ce ne sont pas toutes les personnes atteintes qui perdent leur autonomie ou qui deviennent invalides. Des aménagements du rythme et de la quantité de travail peuvent les aider à rester actives, ce qui contribue à leur estime de soi et combat l'isolement.

Même les parents et amis peuvent parfois ressentir un certain essoufflement. Leur écoute, leur compréhension et leur soutien dans les moments difficiles peuvent aussi contribuer énormément à réduire l'anxiété et l'isolement des personnes atteintes. Elles peuvent ainsi mieux s'adapter à leur situation et même retrouver un rythme de vie plus actif qui leur convienne. ■

Références

- Ce document d'information s'appuie sur un rapport publié par l'Agence d'évaluation des technologies et des modes d'intervention en santé (remplacé depuis par l'Institut national d'excellence en santé et en services sociaux, (INESSS). Il est fondé sur des renseignements et des témoignages recueillis dans le cadre de cette étude scientifique auprès de personnes atteintes du syndrome de fatigue chronique.

Les documents sources :

1. Hjelholt Pedersen V. Care and support needs of people with chronic fatigue syndrome/myalgic encephalomyelitis in Quebec. Montréal, Qc: Agence d'évaluation des technologies et des modes d'intervention en santé (AETMIS); 2010.
2. Guylaine Rouleau, Ugo Ceppi, Vibe Hjelholt Pedersen et Pierre Dagenais, Le syndrome de fatigue chronique – État des connaissances et évaluation des modes d'intervention au Québec. Montréal, Qc: Agence d'évaluation des technologies et des modes d'intervention en santé (AETMIS); 2010.

LIEN UTILE : Association québécoise de l'encéphalomyélite myalgique www.aqem.org.

Ce document a été réalisé par l'Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS) Rédaction : Michaël Sam Tion, consultants ; Richard Lavoie, conseiller en communication (INESSS) ; Dr Pierre Dagenais, conseiller scientifique (INESSS).

MONTREAL, Canada
2016
27 au 31 mai
PALAIS DES CONGRÈS DE MONTREAL

LE PLUS IMPORTANT
**CONGRÈS DENTAIRE
AU CANADA**



Journées dentaires
internationales
du Québec


LE DENTISTE,
LE DOCTEUR QUI VEILLE
SUR VOTRE BOUCHE

46^e CONGRÈS ANNUEL
DE L'ORDRE DES DENTISTES DU QUÉBEC
www.odq.qc.ca


Ordre des dentistes
du Québec

INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE DÈS JANVIER 2016!

Un aperçu du programme scientifique 2016 est actuellement disponible au www.odq.qc.ca.
Dès janvier 2016, vous pourrez consulter le programme préliminaire et le formulaire d'inscription directement en ligne
au www.odq.qc.ca, en cliquant sur le menu Programme et Inscription de l'onglet Congrès, ou en téléchargeant
l'application mobile JDIQ2016.

• PETIT-DÉJEUNER GRATUIT!

Le lundi 30 mai et le mardi 31 mai de 8 h à 8 h 30, un petit-déjeuner continental sera gracieusement offert à tous les congressistes dans l'aire de restauration située dans la partie sud de la salle d'exposition.

• VINS ET FROMAGES!

Le lundi 30 mai et le mardi 31 mai de 16 h à 17 h, un vins et fromages sera offert à tous les visiteurs dans l'aire de restauration de la salle d'exposition.

• ATTESTATIONS DE PRÉSENCE!

Comment obtenir une attestation de présence pour cet événement?

Si c'est votre employeur qui vous inscrit, demandez que votre courriel personnel soit inscrit pour recevoir directement votre attestation de présence. Les attestations seront envoyées au cours de la semaine suivant le congrès. Assurez-vous d'avoir inscrit votre numéro de permis.

N.B. S'assurer de faire balayer (scanner) votre porte-nom dans chacune des conférences auxquelles vous assistez. De plus, une fois durant l'évènement, faire balayer (scanner) votre porte-nom au salon des exposants.

APPLICATION MOBILE – JDIQ2016

Les Journées dentaires internationales du Québec vous offre une application mobile que vous pourrez télécharger à partir de votre appareil intelligent. Utilisez cette application pour préparer votre horaire, prendre des notes, marquer les sujets importants et partager vos commentaires sur Twitter.



un éventail de services

Forte de son équipe de 10 spécialistes et de sa vaste clinique ultra-moderne, Maxillo|Québec offre à vos patients un éventail de services :

- Extractions
- Chirurgies implantaires
- Plusieurs modalités d'anesthésie et de sédation
- Chirurgie orthognatique
- Blessures iatrogéniques du trijumeau
- Traumatismes du visage
- Infections oro-faciales
- DTM et douleurs faciales
- Fentes labio-palatines et malformations faciales congénitales
- Pathologies de la bouche et des maxillaires
- Interventions cosmétiques faciales
- Apnée obstructive du sommeil

De l'intervention la plus simple à la plus complexe, Maxillo|Québec est la référence pour collaborer promptement avec vous et vos patients.



la différence

Maxillo|Québec

chirurgie buccale et maxillo-faciale

1125, boul. Lebourgneuf, bureau 200
Québec (Québec) G2K 0J2

T 418.624.0088

F 418.624.3338

www.maxilloquebec.com

SEMAINE POUR UN QUÉBEC SANS TABAC 2016

Une campagne choc pour faire réfléchir et passer à l'action

Source : **Claire Harvey**, relations médias

Conseil québécois sur le tabac et la santé | Tél. : 514 948-5317, poste 229 | Courriel : charvey@cqts.qc.ca

Du 17 au 23 janvier 2016, la *Semaine pour un Québec sans tabac* sensibilisera la population à la souffrance des personnes atteintes d'une maladie causée par leur consommation de tabac et à l'impact de cette maladie sur leur entourage. La campagne qui aura comme slogan « **Fumer, souffrir, mourir** » invitera également la population à agir concrètement pour réduire le tabagisme au Québec.

En plus d'être à l'origine de 16 types de cancers, la cigarette tache les dents, favorise l'accumulation de tartre et représente l'une des principales causes de parodontite chez l'adulte. Profitez de la *Semaine pour un Québec sans tabac* pour vous engager et contribuer à l'effort collectif pour la réduction du tabagisme dans notre province, où le tabac fait encore 10 400 décès évitables par année. Visitez le mondesansfume.ca afin d'en apprendre davantage sur les ressources disponibles pour cesser de fumer et rejoignez la plus grande communauté Web engagée dans la lutte contre le

tabagisme sur la page Facebook Monde sans fumée. Ensemble, refusons de laisser la souffrance liée au tabagisme bouleverser plus de vies!

Un témoignage émouvant

Michel Audette, porte-parole de la *Semaine pour un Québec sans tabac 2016* a commencé à fumer à 13 ans. « À l'époque, tout le monde fumait. On croyait presque que c'était bon pour la santé ». En 2011, à l'âge de 48 ans, il a reçu un diagnostic de cancer de l'oropharynx, soit un cancer qui touche la gorge, la langue et le pharynx. L'ex-électricien a d'abord cru que la médecine pourrait le guérir, mais – malheureusement dans son cas – les traitements n'ont pas eu les effets escomptés. « Quand je pense à tout ce que le cancer m'a enlevé, c'est sûr que c'est difficile. Mais je refuse de m'apitoyer sur mon sort! Je souhaite profiter de cette campagne pour dire aux gens de faire attention à leur santé. »



**FUMER
SOUFFRIR
MOURIR**

Semaine pour un Québec sans tabac 2016

En partenariat avec :

Québec 

1 866 JARRETE (527-7383)

mondesansfume.ca

**CONSEIL QUÉBÉCOIS
SUR LE TABAC ET LA SANTÉ**



DANGERS MÉCONNUS DU TABAGISME

Le tabac : nocif pour les neurones et les enfants

Par **Info-tabac.ca**

Source : Reproduction autorisée. Dangers méconnus du tabagisme. Le tabac : nocif pour les neurones et les enfants. INFO-TABAC. Janvier-février 2013, no 95, p. 11-12.

Au-delà des maladies qui lui sont traditionnellement associées, le tabac a des effets nocifs – et inattendus – sur la santé mentale et physique des fumeurs et de leur entourage. On sait que le tabac occasionne plus de trois cancers du poumon sur quatre et représente une cause majeure des maladies coronariennes. On sait moins qu'il joue aussi un rôle dans les troubles d'apprentissage, la démence, les complications postopératoires et la santé des tabacul-teurs. Tour de piste des études récentes sur ces questions.

Plus de fumée, moins de matière grise

Les fumeurs ont un cortex plus mince dans la région orbitofrontale de leur hémisphère gauche, rapporte une équipe européenne dans *Biological Psychiatry*. Cette région du cerveau, située derrière l'œil gauche, est responsable de pensées complexes comme la prise de décision et le contrôle de soi. L'étude, dirigée par Simone Kühn, a comparé les cortex d'une vingtaine de fumeurs à ceux d'une vingtaine de non-fumeurs. Les analyses montrent que plus un fumeur consomme de cigarettes chaque jour – et plus il le fait depuis longtemps –, plus sa matière grise perd des millimètres.

Ces données sont corrélationnelles, avertissent toutefois les chercheurs. En clair : elles ne disent pas si c'est la dépendance au tabac qui amincit le cortex, ou si un cortex moins épais qui favorise la dépendance au tabac. Ce qui est certain : un cortex orbitofrontal moins charnu entraîne typiquement des prises de décisions risquées comme... fumer !

Fumer jusqu'à en perdre la tête

Fumer augmente aussi les risques de démence, nous indiquent Minna Rusanen et ses collègues dans *Archives of Internal Medicine*. Plus précisément, ces scientifiques scandinaves et américains ont constaté que brûler chaque jour un demi à deux paquets de cigarettes augmente d'environ 35 % le risque de souffrir de démence. La consommation quotidienne de plus de deux paquets double quant à elle le risque de recevoir ce diagnostic ou celui de la maladie d'Alzheimer. La relation est linéaire, précisent les chercheurs : plus on fume, plus on risque de perdre la raison.

« Dans les 30 jours suivant leur chirurgie, ceux qui étaient accros au tabac depuis plus de 10 ans étaient 100 % plus susceptibles de souffrir d'une pneumonie. »

Ces conclusions sont basées sur les dossiers médicaux de 21 000 Américains. Environ la moitié d'entre eux fumaient ou étaient d'anciens fumeurs, tandis que le quart avait reçu un diagnostic de démence. « Il est bien connu que fumer augmente le stress oxydatif [c'est-à-dire des radicaux libres] et l'inflammation, lesquels seraient [...] des mécanismes pathologiques importants dans la maladie d'Alzheimer », écrivent les chercheurs pour expliquer leurs résultats. Le tabac nuit également à l'oxygénation des tissus, ce qui pourrait aussi contribuer à la maladie.

« Le tabac ne nuit pas qu'aux fumeurs. Il affecte aussi la santé des enfants. Et cela dépasse l'asthme – et de loin. »

Le tabac n'affecte pas que la santé mentale. Comme l'ont constaté Alparslan Turan et son équipe, les fumeurs subissent plus de complications postopératoires que les non-fumeurs. Les chercheurs américains ont examiné les dossiers de 82 300 fumeurs et de 82 300 non-fumeurs passés sous le bistouri. Dans les 30 jours suivant leur chirurgie, ceux qui étaient accros au tabac depuis plus de 10 ans étaient 100 % plus susceptibles de souffrir d'une pneumonie; 80 % plus sujets aux crises cardiaques et 40 % plus à risque... de décéder, écrivent les scientifiques dans *Anesthesiology*. Et encore, M. Turan et son équipe n'ont pas retenu pour leurs analyses les malades qui avaient été opérés pour des troubles cardiaques ou qui souffraient de pneumonie avant l'opération !

Papas fumeurs, enfants leucémiques

Le tabac ne nuit pas qu'aux fumeurs. Il affecte aussi la santé des enfants. Et cela dépasse l'asthme – et de loin. Ainsi, une recherche australienne a établi une corrélation entre l'incidence de leucémie aiguë lymphoblastique (LAL) chez un enfant et le tabagisme de son père au moment de la conception. La LAL est le cancer le plus fréquemment diagnostiqué chez les enfants.

L'étude, parue dans l'*American Journal of Epidemiology*, compile les résultats d'une dizaine de recherches portant sur les liens entre LAL et tabagisme paternel. Elizabeth Milne et son équipe ont aussi mené leur propre recherche au sujet du tabagisme auprès d'environ 1 200 parents d'enfants de moins de 15 ans. Au final, leurs analyses montrent que les jeunes dont le papa fumait au moment de la conception ont 15 % plus de risques de contracter une LAL. Ces risques grimpent à 44 % si leur père fumait quotidiennement 20 cigarettes ou plus. Une relation causale entre le tabagisme des pères et l'incidence d'une LAL infantile est plausible, écrivent les chercheurs, puisque « la fumée de tabac est connue pour causer des dommages à l'ADN du sperme ».

Parents fumeurs, enfants hyperactifs

Le tabagisme des parents affecterait aussi la santé mentale de leurs rejetons. C'est ce que conclut une étude irlandaise-américaine de *Pediatrics*. Cette recherche, dirigée par Hillel Alpert, établit un lien entre le tabagisme parental et les troubles hyperactifs de leurs enfants. L'équipe a examiné les cas d'environ 55 500 enfants âgés de 11 ans ou moins. Selon les analyses, ceux qui respirent de la fumée secondaire dans leur résidence ont 50 % plus de risques – comparativement à leurs camarades vivant dans des maisons sans fumée – d'être atteints d'au moins une maladie liée à l'hyperactivité, comme un problème d'apprentissage ou un trouble de comportement.

Bien qu'elles ne soient pas causales elles non plus, ces données font réfléchir. Et procurent peut-être une autre bonne raison... d'abandonner le tabac. ■

OFFRE D'EMPLOI

Placement Prodent

Recherche des hygiénistes dentaires pour combler des postes à temps plein, à temps partiel ainsi que pour des remplacements journaliers. Le candidat ou la candidate doit être membre en règle de l'OHDQ. Tous les candidats et toutes les candidates seront contactés. Les dossiers sont traités dans la plus stricte confidentialité. Expérience requise pour remplacement à court terme.

401-7275, rue Saint-Urbain
Montréal (Québec) H2R 2Y5
Téléphones: 514 935-3368 ou 1 866 624-4664
Télécopieur: 514 935-3360
Courrier électronique: info@prodentcv.com
Site Internet: www.prodentcv.com

Quelques faits importants à savoir avant de s'inscrire à un cours

Politique d'inscription :

- Le nombre d'inscriptions est limité pour chaque cours.
- Les cours sont sujets à annulation si le nombre d'inscriptions par conférence est inférieur à 15 participants, et ce, un mois avant la tenue du cours.
- Les cours sont réservés aux membres de l'Ordre seulement.
- Vous pouvez vous inscrire en ligne au www.ohdq.com, par la poste ou par télécopieur. Aucune inscription ne sera prise par téléphone. Aucune inscription ne peut être effectuée sur place. **Les inscriptions seront acceptées au plus tard une semaine avant la date du cours choisi.**
- Pour valider votre inscription, l'OHDQ doit recevoir votre formulaire d'inscription dûment rempli accompagné d'un paiement. Les paiements par chèque seront encaissables au plus tard un mois avant la date du cours choisi. **Les paiements par carte**

de crédit sont encaissés à la réception du formulaire. Pour les inscriptions en ligne, une confirmation de la transaction vous sera envoyée par courriel.

- Vous recevrez une confirmation par courriel.
- L'attestation et le reçu seront transmis par courriel après les formations. Seul le questionnaire d'appréciation sera remis sur place. **Aucun crayon n'est fourni sur les lieux.**
- Pour la formation RCR, la carte de certification sera postée.
- Café, thé et jus seront servis à toutes les formations. Pour les formations d'une demi-journée, **aucune collation ne sera servie.**
- Le dîner est inclus dans le coût de l'inscription pour la formation du docteur Jacques Véronneau seulement.

NB : Les notes de cours sont à la discrétion de chaque conférencier et seront disponibles sur le site de l'Ordre le cas échéant.

Politique de remboursement :

Un remboursement vous sera accordé si votre **demande écrite** est acheminée par courriel ou parvient au siège social **30 jours avant la date du cours choisi**. **Le remboursement sera assujéti à une retenue de 30 % pour frais administratifs.** Votre demande devra être adressée à Marise Parent par courriel à info@ohdq.com ou par la poste à **OHDQ**, 1155 boulevard Robert-Bourassa, bureau 1212, Montréal, Québec H3B 3A7.

Formations organisées par l'OHDQ :

Dès votre inscription à un cours de l'OHDQ, les heures seront comptabilisées à votre dossier de membre. **Toutefois, si vous êtes absent le jour de l'évènement, l'Ordre annulera les heures concernées.**

Bénévoles recherchés :

L'Ordre est à la recherche de **présidents de séance** pour chaque formation, à l'exception de la formation RCR. Le rôle du président de séance consiste à présenter le conférencier, voir au bon déroulement de la logistique (pause-café, dîner, audiovisuel), récupérer les questionnaires d'appréciation et retourner le matériel à l'Ordre. **Un membre président de séance peut assister à la formation gratuitement.**

Pour les intéressés, nous vous prions de communiquer avec Marise Parent par courriel au info@ohdq.com ou par téléphone au 514 284-7639, poste 201.

Le développement du jugement professionnel de l'hygiéniste dentaire basé sur les évidences scientifiques - données probantes ; modernisation de la profession

(3 heures de formation continue)

Par **Brigitte Arends**, HD

Présentation de la conférence

La pratique de l'hygiéniste dentaire est en constante évolution depuis les années 1970. Au Québec, le cursus du programme d'hygiène dentaire est développé par compétences. De nos jours, la population s'informe constamment sur les enjeux de sa santé et collabore de plus en plus à ses traitements. La pratique de l'hygiéniste dentaire se diversifie et l'amène à travailler en multidisciplinarité. Le client est en droit de nos jours d'être mieux informé et de réclamer de l'hygiéniste dentaire, de développer un jugement professionnel basé sur les évidences scientifiques.

Cette conférence convie donc l'hygiéniste dentaire du 21^e siècle à développer son jugement professionnel en le basant sur les évidences scientifiques et d'être mieux outillé auprès de la population.

- Rechercher, comprendre, sélectionner et traiter l'information scientifique.
- Aider le client à résoudre ses problèmes.
- Intervenir auprès du client pour l'aider à améliorer sa santé dentaire et sa santé générale.
- Évaluer et intégrer les évidences scientifiques auprès du client.

Le parcours professionnel du conférencier est disponible sur le site de l'Ordre au www.ohdq.com.

Date	Heure	Ville	Lieu
Samedi 19 septembre 2015	9 h à 12 h	Québec	Hôtel Québec
Vendredi 2 octobre 2015	9 h à 12 h	Trois-Rivières	L'Urbania
Vendredi 16 octobre 2015	9 h à 12 h	Saint-Jérôme	Best-Western - Laurentides
Samedi 7 novembre 2015	9 h à 12 h	Saint-Hyacinthe	Club de Golf - La Providence
Samedi 21 novembre 2015	9 h à 12 h	Montréal	Hôtel Espresso
Samedi 19 mars 2016	9 h à 12 h	Laval	Holiday Inn
Samedi 9 avril 2016	9 h à 12 h	Chicoutimi	Le Montagnais
Samedi 23 avril 2016	9 h à 12 h	Rimouski	Hôtel Rimouski
Samedi 7 mai 2016	9 h à 12 h	Gatineau	Hôtel V

Les drogues : savoir plus, risquer moins

(3 heures de formation continue)

Par **Mohamed Ben Amar**



Présentation de la conférence

Une société sans drogue, c'est malheureusement utopique. Face à ce constat, nous sommes tous concernés par le phénomène des drogues et son impact sur la santé. Un des outils pour l'affronter est l'information. Les hygiénistes dentaires sont confrontés quotidiennement à des patients qui consomment des drogues

et qui manifestent des problèmes en bouche ou des risques de traitement buccodentaire. Cette présentation a donc pour but de les informer et de répondre à leurs questions sur les faits et méfaits des drogues qui agissent sur le cerveau humain, appelées psychotropes.

Le parcours professionnel du conférencier est disponible sur le site de l'Ordre au www.ohdq.com.

Date	Heure	Ville	Lieu
Samedi 19 septembre 2015	9 h à 12 h	Granby	Hôtel de Castel
Vendredi 16 octobre 2015	9 h à 12 h	Saguenay	La Saguenéenne
Samedi 14 novembre 2015	9 h à 12 h	Québec	Hôtel Le Plaza
Samedi 5 décembre 2015	9 h à 12 h	Laval	Best Western
Vendredi 15 janvier 2016	9 h à 12 h	Saint-Hyacinthe	Club de Golf - La Providence
Vendredi 19 février 2016	9 h à 12 h	Longueuil	Sandman
Vendredi 18 mars 2016	9 h à 12 h	Gatineau	Hôtel V
Samedi 2 avril 2016	9 h à 12 h	Montréal	Hôtel Espresso
Vendredi 22 avril 2016	9 h à 12 h	Victoriaville	Hôtel Le Victorin
Vendredi 6 mai 2016	9 h à 12 h	Val d'Or	Hôtel L'Escale

Évaluer le risque carieux et parodontal pour un suivi moderne de vos patients

(6 heures de formation continue)

Par **Jacques Véronneau, Ph.D.**

Présentation de la conférence

On assiste de plus en plus à une polarisation des patients à risque fréquentant les cabinets dentaires. Dans une ère de changements, il est primordial pour l'hygiéniste dentaire de s'imprégner des meilleures pratiques dans la détection du risque carieux et parodontal. Ce défi doit s'inspirer des avancées scientifiques de l'étiologie et la manifestation clinique de ces deux conditions. Notamment, une nouvelle théorie de l'étiologie de la carie dentaire la place près de celle de parodontie. La formation vise à améliorer les rendez-vous de suivi en nuancant les signes cliniques précoces disponibles.

L'évaluation du risque de carie dentaire et de parodontie est primordiale afin d'optimiser le traitement indiqué; ces risques basés sur l'évidence scientifique seront aussi décrits par groupe d'âge spécifique. Des pistes de solution seront documentées pour favoriser notamment, le concept moderne de cariologie d'intervention minimale et de prévention optimale. Des recherches innovatrices, non disponibles en d'autres formations, seront décrites. Ces acquis permettront aux hygiénistes dentaires de favoriser leur rôle professionnel, de façon optimale pour leurs patients.

Le parcours professionnel du conférencier est disponible sur le site de l'Ordre au www.ohdq.com.

Date	Heure	Ville	Lieu
Samedi 19 septembre 2015	9 h à 16 h	Saguenay	Delta - Saguenay
Samedi 3 octobre 2015	9 h à 16 h	Rouyn-Noranda	Hôtel Gouverneur - Le Noranda — ANNULÉE
Samedi 24 octobre 2015	9 h à 16 h	Victoriaville	Hôtel Le Victorin
Vendredi 13 novembre 2015	9 h à 16 h	Sherbrooke	Grand Times Hôtel
Samedi 12 décembre 2015	9 h à 16 h	Gatineau	Hôtel V

Évaluer et traiter la carie dentaire selon la détermination du risque : intégration d'un processus d'évaluation du risque à la carie dentaire et exercices pratiques avec études de cas

(3 heures de formation continue)

Par Sylvie Martel, HD



Présentation de la conférence

Historiquement, la dentisterie a employé un modèle plutôt chirurgical pour traiter la carie dentaire. Éventuellement, il a bien fallu conclure que de simplement restaurer la carie, ne traitait pas la cause de la maladie; ceci ne faisait qu'offrir une solution finale au problème. Ainsi un nouveau paradigme bien étudié est né, soit le modèle de management de la carie dentaire par évaluation des risques, CAMBRA (de l'anglais "Caries Management by Risk

Assessment"). Avec CAMBRA, le clinicien identifie la cause de la maladie en évaluant les indicateurs de risque, les facteurs de risque et les facteurs protecteurs contre la carie dentaire particuliers à chacun de ses clients et, par la suite, attribuer au client un niveau de risque personnel à la carie pour être en mesure de développer des protocoles d'interventions en fonction du niveau de risque identifié.

Le parcours professionnel du conférencier est disponible sur le site de l'Ordre au www.ohdq.com.

Date	Heure	Ville	Lieu
Vendredi 11 septembre 2015	9 h à 12 h	Boucherville	Hôtel Mortagne
Samedi 12 septembre 2015	9 h à 12 h	Laval	Best Western
Vendredi 6 novembre 2015	9 h à 12 h	Québec	Hôtel Québec
Samedi 7 novembre 2015	9 h à 12 h	Trois-Rivières	L'Urbania
Vendredi 12 février 2016	9 h à 12 h	Montréal	Hôtel Espresso
Samedi 23 avril 2016	9 h à 12 h	Gatineau	Hôtel V

Formation en RCR – Cardio secours adultes-enfants / DEA

(4 heures de formation continue)

Par Formation Langevin

Objectifs de la formation :

1. Chaîne d'intervention et procédure d'appel aux services d'urgence
2. Reconnaissance des problèmes cardiaques (angine, infarctus, arrêt cardio-respiratoire)
3. Traitement des problèmes cardiaques (nitro, AAS)
4. Prévention et facteurs de risque des problèmes cardiaques
5. Dégagement des voies respiratoires

6. Respiration artificielle
7. Réanimation cardio-respiratoire
8. Utilisation d'un DEA (défibrillation externe automatisée)
9. Pratique de toutes les techniques sur mannequins de réanimation.

Chaque candidat recevra une carte de réussite et un manuel aide-mémoire.

Date	Heure	Ville	Lieu
Samedi 26 septembre 2015	8 h à 12 h	Québec	Hôtel Québec
Samedi 17 octobre 2015	8 h à 12 h	Gatineau	Hôtel V — ANNULÉE
Samedi 9 janvier 2016	8 h à 12 h	Laval	Holiday Inn
Samedi 16 janvier 2016	8 h à 12 h	Montréal ¹	Hôtel Espresso
Samedi 6 février 2016	8 h à 12 h	Lévis	L'Oiselière
Samedi 20 février 2016	8 h à 12 h	Saint-Hyacinthe	Club de Golf - La Providence
Samedi 16 avril 2016	8 h à 12 h	Trois-Rivières	Hôtel Gouverneur

¹ Cette conférence sera donnée en français, mais les questions pourront être posées dans la langue de votre choix.

Formulaire d'inscription

Nom :	Prénom :	N° permis :
Adresse :		Code postal :
Numéro de téléphone :	Adresse courriel :	
Signature :		Date: JJ / MM / AA
OHDQ 1155 boulevard Robert-Bourassa, bureau 1212 Montréal (Québec) H3B 3A7 ou par télécopieur : 514 284-3147	J'acquiesce les frais requis, le cas échéant, par: chèque de _____ \$ ci-inclus, libellé au nom de l' Ordre des hygiénistes dentaires du Québec . Le chèque postdaté doit être daté au plus tard un mois avant la date du cours choisi. Les paiements par carte de crédit sont encaissés à la réception.	
<input type="checkbox"/> Visa <input type="checkbox"/> Mastercard	N° de la carte : ____/____/____/____	Date expiration : MM / AA
Nom du détenteur de la carte :		Signature :
N° enr. T.P.S. 10698 6011 RT 0001 N° enr. T.V.Q 1 006 163 498 TQ0001		

Le développement du jugement professionnel de l'hygiéniste dentaire basé sur les évidences scientifiques – données probantes; modernisation de la profession

(3 heures de formation continue)

- **Brigitte Arends, HD**

Coût membre : 57,49 \$ taxes incluses

- Laval** Samedi 19 mars 2016
- Chicoutimi** Samedi 9 avril 2016
- Rimouski** Samedi 23 avril 2016
- Gatineau** Samedi 7 mai 2016

Les drogues: savoir plus, risquer moins

(3 heures de formation continue)

- **Mohamed Ben Amar**

Coût membre : 57,49 \$ taxes incluses

- Saint-Hyacinthe** Vendredi 15 janvier 2016
- Longueuil** Vendredi 19 février 2016
- Gatineau** Vendredi 18 mars 2016
- Montréal** Samedi 2 avril 2016
- Victoriaville** Vendredi 22 avril 2016
- Val d'Or** Vendredi 6 mai 2016

Évaluer et traiter la carie dentaire selon la détermination du risque : intégration d'un processus d'évaluation du risque à la carie dentaire et exercices pratiques avec études de cas

(3 heures de formation continue)

- **Sylvie Martel, HD**

Coût membre : 57,49 \$ taxes incluses

- Montréal** Vendredi 12 février 2016
- Gatineau** Samedi 23 avril 2016

Formation en RCR - Cardio secours adultes-enfants/DEA

(4 heures de formation continue)

- **Formation Langevin**

Coût membre : 74,73 \$ taxes incluses

- Laval** Samedi 9 janvier 2016
- Montréal** Samedi 16 janvier 2016
- Lévis** Samedi 6 février 2016
- Saint-Hyacinthe** Samedi 20 février 2016
- Trois-Rivières** Samedi 16 avril 2016

Politique d'inscription et d'annulation

Tous les détails relatifs à la politique d'inscription et d'annulation sont disponibles en première page du calendrier de formation continue.

LE CONGRÈS DE L'OHDQ UNE TOUTE NOUVELLE FORMULE EN 2016!

- 10 heures de formation continue
- Conférence spéciale de Rose-Marie Charest
- Réseautage avec vos collègues
- Panel avec des intervenants en santé
- Coquetel
- Salon des exposants
- Souper-gala et danse

LES PRATIQUES DE DEMAIN

CENTRE DES CONGRÈS DE QUÉBEC
14-15 | OCTOBRE | 2016

PLUS DE RENSEIGNEMENTS
SUR WWW.OHDQ.COM



Ordre des
hygiénistes dentaires
du Québec

NE MINIMISEZ PAS LA FATIGUE auprès de votre clientèle féminine :



Nouvelles recommandations de l'Association des maladies du cœur américaine pour la prévention des problèmes cardiaques chez la femme.

Par Sylvie Martel, HD, s.martelis@rogers.com

Étude 1 : Lafon A, Pereira B, Dufour T, Rigouby V, Giroud M, Béjot Y, Tubert-Jeannin S. *Periodontal disease and stroke: a meta-analysis of cohort studies. European Journal of Neurology. 2014 Sep;21(9):1155-61, e66-7.*

Cette revue de littérature avait pour but de déterminer l'association entre les maladies parodontales et l'incidence d'accident vasculaire cérébral (AVC) par le biais d'une méta-analyse d'études par cohortes.

Les études par cohortes revues incluaient celles où on avait évalué l'incidence d'AVC (fatal, non fatal, ischémique ou hémorragique) et où on avait documenté les données de statut parodontal de départ et les valeurs de risque relatif calculé. La qualité des études retenues a été évaluée selon un processus critérié. Les analyses ont ensuite été faites séparément pour trois différents résultats : la parodontite, la gingivite et la perte de dents.

Des 743 écrits revus, seulement neuf études par cohortes ont pu être retenues. Les coefficients de qualité des différentes études variaient énormément. Trois études prospectives qui employaient des indicateurs fiables d'évaluation de la maladie parodontale ont obtenu les plus hauts scores. Inversement, trois études qui employaient une évaluation de l'incidence d'AVC subjective ou qui diagnostiquaient un AVC sans examen à imagerie à résonnance magnétique ont obtenu les scores les plus faibles. Les résultats des méta-analyses variaient considérablement selon le résultat considéré et le type d'AVC.

Les auteurs étaient d'accord pour avancer que le risque d'AVC est considérablement augmenté en présence de parodontite [risque relatif 1,63 (1,25, 2,00)]. La perte de dents était aussi un facteur de risque pour l'AVC [risque relatif 1,39 (1,13, 1,65)]. Par contre, le risque d'AVC a varié très peu en présence d'une gingivite.

Cette revue de littérature démontre que la parodontite et la perte de dents sont associées avec l'incidence d'accidents vasculaires cérébraux.

Impact sur la pratique de l'hygiène dentaire :

L'identification de clients à risque pour un AVC commence avec l'enregistrement du questionnaire médical. Celui-ci doit inclure la prise des signes vitaux et plus précisément la prise de la tension artérielle surtout chez nos clients à risque accru. Comme l'hypertension est un facteur de risque très important dans la prévalence d'un AVC, l'hygiéniste dentaire qui voit son client à raison d'une à trois fois par année peut être celle ou celui qui dépiste l'hypertension chez son client et ensuite le dirige vers son médecin pour un suivi.

De plus, comme les écrits suggèrent que les gens aux prises avec une parodontite et une perte de dents semblent être plus à

risques pour un AVC, il est important de bien informer notre clientèle à risque de maladies cardiovasculaires qu'il y a une association entre la maladie parodontale et les maladies cardiovasculaires et qu'une condition parodontale non traitée et sévère peut augmenter le risque d'un événement cardiovasculaire dans le futur.

Par ailleurs, il ne faut pas oublier les signes lors d'un AVC; signes qui sont souvent minimisés chez la femme selon un rapport émis par la Fondation des maladies du cœur. Un sondage auprès de 1 013 Canadiennes a rapporté que près de 50% d'entre elles ne savaient pas qu'un malaise, un engourdissement de la face, d'un bras ou d'une jambe étaient des signes d'AVC. D'autres signes incluent la difficulté à parler et l'affaissement du visage, et plus particulièrement chez la femme, celle-ci peut ressentir une fatigue généralisée, de la nausée, avoir le hoquet, ressentir des douleurs thoraciques, avoir la vision trouble, des étourdissements, des maux de tête douloureux et avoir de la difficulté à respirer. Signes qu'elle peut ignorer s'ils sont peu sévères.

Quant à nous, d'être bien préparé-e pour reconnaître et répondre à une urgence médicale cardiovasculaire ne fera qu'augmenter les chances de survie de la personne affectée.

Étude 2: *Bushnell C, McCullough LD, Awad IA, et al. Guidelines for the prevention of stroke in women: a statement for healthcare professionals from the American Heart Association/American Stroke Association. Stroke. 2014;45:1545–1588.*

Ces lignes directrices sur la prévention d'un accident vasculaire cérébral (AVC) spécifiquement chez la femme ont été publiées par l'*American Heart Association* (AHA) et l'*American Stroke Association*. Ceci est en fait le premier document qui émet des lignes directrices touchant la prévention des AVC chez la gent féminine. L'article cible les facteurs de risque pour un AVC qui sont soit uniques à la femme ou plus communs chez la femme que chez l'homme. Ces facteurs incluent entre autres, le système de reproduction, la migraine avec aura, l'obésité, le syndrome métabolique, la dépression, le stress émotionnel, et la fibrillation auriculaire.

Plusieurs facteurs de risque sont présents autant chez les deux sexes, mais

plus de femmes sont affectées par un AVC de par le fait qu'elles vivent souvent plus longtemps que les hommes. De plus, les femmes ont d'autres facteurs de risque que ceux rapportés et vus plus communément auprès de la population en général. Il reste que les antécédents familiaux, l'usage du tabac, le taux de cholestérol élevé, l'hypertension et l'inactivité physique demeurent des facteurs de risque très importants pour les deux sexes. Par contre, le risque d'avoir un AVC chez la femme est grandement affecté par les hormones, la santé du système de reproduction, la grossesse, l'accouchement et d'autres facteurs spécifiques à son sexe. D'où l'importance d'établir des lignes directrices propres aux femmes.

Ainsi un groupe d'experts a cherché extensivement la littérature médicale scientifique et s'est arrêté sur un ensemble d'études qui ont été évaluées, critiquées et classifiées selon les méthodes de classification de la qualité des conclusions employées par l'AHA et l'*American College of Cardiology*.

Les experts en sont venus à identifier les facteurs de risque propres au sexe féminin, ceux qui sont plus communs chez la femme que chez l'homme ainsi que ceux où la prévalence est similaire chez les deux sexes. (Voir le tableau 1)

Docteure Bushnell, une des auteures, mentionne qu'il faut être à l'affût de femmes avec des antécédents d'hypertension et de prééclampsie durant la grossesse, car elles sont à risque élevé pour un AVC et de l'hypertension plus tard dans leur vie. Les nombreuses études qui supportent ce lien sont très convaincantes et avant l'émission de ces nouvelles lignes directrices peu de femmes étaient au courant de ce risque.

De plus, les auteurs mentionnent qu'il serait important de développer un coefficient du risque pour un AVC propre à la femme pour être en mesure de quantifier le risque tout au long de sa vie. Un tel outil permettrait aux cliniciens de déterminer les risques à long terme chez les femmes, de déterminer des stratégies préventives ciblées et d'être mieux outillés pour décider quand ces stratégies devraient être mises de l'avant. Par contre, les auteurs déplorent le manque d'études sur ce sujet. Mais ils réitèrent que de déterminer et de documenter les facteurs de risque pour un AVC propres à la femme est une première étape bien importante suivie de l'éducation des gens concernés. ■

Tableau 1 : Facteurs de risque pour l'AVC.

Facteurs de risque	Facteurs de risque spécifiques à un sexe en particulier	Facteurs de risque qui sont plus communs chez la femme	Facteurs de risque avec prévalence similaire chez l'homme et la femme, mais avec un impact non connu sur chacun
Grossesse	x		
Prééclampsie	x		
Diabète de grossesse	x		
Emploi de contraceptifs oraux	x		
Emploi d'hormones post-ménopause	x		
Changement au niveau hormonal	x		
Migraine avec aura		x	
Fibrillation auriculaire		x	
Diabète		x	
Hypertension		x	
Inactivité physique			x
Âge			x
Historique de maladies cardiovasculaires			x
Obésité			x
Nutrition/Diète			x
Emploi du tabac			x
Syndrome métabolique			x
Dépression		x	
Stress psychosocial		x	

LES TI (TECHNOLOGIES DE L'INFORMATION) au service de l'inspection professionnelle

Par **Agathe Bergeron**, HD, Responsable de l'inspection et la pratique professionnelle

Hygiéniste dentaire depuis déjà quelques années, Caro sait bien que l'inspection professionnelle est une obligation pour tous les ordres professionnels et que la surveillance générale représente un moment privilégié de faire le point sur sa pratique, de valider et clarifier certains aspects dans le but d'améliorer ses façons de faire, et ce, toujours pour le bien de ses patients.

Bien que ce processus soit rigoureux, important et confidentiel, elle a réalisé que les TI (technologies de l'information) lui ont facilité plusieurs étapes et offraient plusieurs avantages. Voici quelques exemples :



Technologies	Avantages
Courriel inspection@ohdq.com	Lorsque sa date de visite a été fixée, elle a reçu un courriel provenant de inspection@ohdq.com qui l'invite à consulter la rubrique Inspection professionnelle de la section Membres et étudiants du site de l'OHDQ.
Site de l'OHDQ, section Membres et étudiants www.ohdq.com (numéro de permis et mot de passe requis)	Elle en a profité pour y mettre à jour son dossier d'emploi et comptabiliser ses dernières formations continues. Elle a consulté la rubrique Inspection professionnelle qui contient les informations préparatoires et les questions les plus fréquemment posées en prévision de la visite. Elle a ensuite vérifié le contenu de la Boîte à outils de l'inspection et a bien aimé y retrouver plusieurs articles déjà publiés dans <i>L'Explorateur</i> . Dès qu'elle a reçu son questionnaire, elle constata que grâce à son bon jugement professionnel elle pouvait répondre aux questions, mais elle a validé plusieurs de ses réponses à l'aide des nombreuses références de la Boîte à outils . Comme elle avait quelques interrogations en prévision de la visite, elle les a acheminées par courriel comme spécifié dans les documents, à inspection@ohdq.com . À chaque fois, elle a obtenu une réponse automatique la rassurant que son message était bien reçu et par la suite, les clarifications souhaitées lui ont été transmises par le service d'inspection.
Questionnaire en version électronique à remplir à l'écran	Considérant qu'elle voulait changer quelques-unes de ses réponses, elle a fait une demande via inspection@ohdq.com , afin de recevoir de nouveau le questionnaire, mais cette fois-ci en version électronique. Cette option lui a permis de répondre aux questions directement à l'écran et une fois terminé, elle a pris soin de bien enregistrer son questionnaire dans ses documents.
Télécopieur 514 284-3147	Afin de respecter le délai pour le retour de son questionnaire au siège social de l'Ordre, Caro préféra l'acheminer par courriel à inspection@ohdq.com sachant qu'ainsi elle n'avait pas à en faire une photocopie, ayant sauvegardé son questionnaire sur son ordinateur. Elle aurait toutefois eu d'autres choix tels : • L'imprimer et le poster, tout en se gardant une photocopie • L'imprimer et l'envoyer par télécopieur au 514 284-3147
Tablette ou iPad	Pour la visite, elle décida de placer sur sa tablette, son questionnaire sauvegardé et les preuves de formations continues demandées, plutôt que de trimbalier son ordinateur. Elle constata que l'inspectrice avait elle aussi les documents requis sur tablette et utilisait celle-ci pour revoir son questionnaire, valider sa liste de formations continues et prendre en note les éléments discutés pendant la rencontre.
Séance du Comité « sans papier »	L'inspectrice lui a aussi expliqué que les membres du Comité d'inspection finaliseraient son rapport de visite au cours de leur prochaine séance, les données leur étant transmises via un site sécurisé qui leur permet de tenir leur séance « sans papier », tout en préservant la confidentialité requise.
Numériseur et téléphone intelligent	Lorsque Caro consulta son rapport de visite, elle prit note des suivis exigés. Elle a donc numérisé la preuve de formation qu'elle avait oubliée d'apporter à la rencontre, elle répondit au plan d'action en se référant encore une fois la Boîte à outils de l'inspection et elle fit le suivi avec inspection@ohdq.com . Il ne lui manquait alors qu'une preuve de qualification récente en RCR et son dossier serait complet! Aussitôt qu'elle obtint sa carte de qualification en RCR, elle la prit en photo avec son téléphone intelligent et l'achemina également par courriel au service d'inspection de l'Ordre.

Caro aurait pu tout aussi bien utiliser les façons de faire conventionnelles (version imprimée et poste), mais elle a pu ainsi réaliser que les TI lui ont permis de faciliter sa démarche d'inspection en respectant la confidentialité, tout en rendant les communications beaucoup plus rapides, économiques et écologiques!

Vision du futur

Éventuellement, une « boîte aux lettres » virtuelle et personnelle sera ajoutée à chaque dossier de membre dans la section **Membres et étudiants** du site de l'OHDQ. Ceci permettra au Comité, tout en préservant la confidentialité, d'y déposer pour chacun des membres visités, tous les documents relatifs au dossier d'inspection plutôt que de les poster. À chaque étape, un message sera envoyé au membre l'invitant, grâce à son numéro de permis et son mot de passe, à consulter sa « boîte aux lettres » personnelle qui contiendra d'étape en étape : l'avis d'inspection, le questionnaire préalable à la visite, le rapport et le suivi de celui-ci, ainsi que toute autre communication provenant du Comité d'inspection professionnelle.

La confidentialité demeurera toutefois toujours une des priorités du Comité et c'est pourquoi toutes questions en lien avec l'inspection doivent être confiées au personnel du service d'inspection de l'OHDQ.

Agathe Bergeron, HD,
Responsable de l'inspection et
la pratique professionnelle
514 284-7639 ou 1 800-361-2996,
poste 214
inspection@ohdq.com

Jinette Laparé, adjointe administrative
514 284-7639 ou 1 800-361-2996,
poste 207
inspection@ohdq.com

Véronique Dionne, HD, présidente du Comité
Sophie Campagna, HD, membre du Comité
Julie Drolet, HD, membre du Comité
Marie-Josée Dufour, HD, membre du Comité
Sonia Petrilli, HD, membre du Comité
Carolle Bujold, HD, inspectrice
Anna Maria Cuzzolini, HD, inspectrice ■



DES ALIMENTS QUI BOOSTENT LE MORAL

Par **Isabelle Huot**, docteure en nutrition

Source : Reproduction autorisée. Huot, I. « Des aliments qui boostent le moral ». Lebelage.ca, novembre 2014, pages 24-27.

La déprime guette chacun de nous à certains moments de notre vie. On estime même que, en 2020, la dépression sera la deuxième maladie la plus importante dans le monde, après les maladies cardiovasculaires. Certes, on ne guérit pas la dépression avec des aliments miracles. Toutefois, plusieurs études confirment les effets de certains aliments sur la chimie de notre cerveau et, par conséquent, sur notre état d'esprit. Tour d'horizon des aliments bons pour le moral!

Le cerveau, grand chef d'orchestre

Le cerveau est un organe très complexe constitué de milliards de cellules nerveuses, que l'on appelle neurones. Siège de la pensée et des réflexions, le cerveau contrôle aussi tous les systèmes du corps. À l'aide de neurotransmetteurs, il peut agir sur les muscles, sur les glandes et peut communiquer avec tout le reste de notre

organisme. Ces neurotransmetteurs sont indispensables à notre bien-être et influencent considérablement notre humeur. Parmi les neurotransmetteurs qui jouent sur notre humeur et notre bien-être se trouvent la sérotonine et la dopamine. En consommant certains nutriments ou certains aliments, on stimule la sécrétion de ces deux précieuses composantes.

Les glucides d'abord

On trouve principalement les glucides dans les produits céréaliers, mais aussi dans certains aliments comme les pommes de terre. Leur consommation permet d'augmenter les niveaux de sérotonine en circulation, rehaussant ainsi le moral.

Les régimes faibles en glucides, bien que populaires, affectent le moral. On doit donc s'assurer de consommer des aliments riches

en glucides à chacun des repas de la journée. En plus d'influencer notre état émotionnel, ils assureront une énergie constante pour la réussite des activités quotidiennes. Selon le *Guide alimentaire canadien*, les femmes de 51 ans et plus devraient consommer 6 portions de produits céréaliers par jour, alors qu'il est recommandé aux hommes de 51 ans et plus d'en consommer 7.

Sources de glucides	Portions du <i>Guide alimentaire canadien</i>
Pain de grains entiers	1 tranche
Riz brun	125 ml (1/2 tasse)
Pâtes de blé entier	125 ml (1/2 tasse)
Couscous	125 ml (1/2 tasse)
Céréales de grains entiers	Chaudes: 30 g. Froides: 175 ml (3/4 tasse)
Pommes de terre	125 ml (1/2 tasse)

Ces aliments qui nous réconfortent

Souvent reliés à des souvenirs d'enfance, certains aliments ou certains plats nous réconfortent particulièrement. Que ce soit des ragoûts, des mijotés, la fameuse tarte aux pommes de notre mère ou les biscuits que nos enfants apprécient tant, ces aliments agissent comme un baume!

Le magnésium, un minéral important

Le magnésium est un minéral particulièrement sollicité en période de stress. En plus de contribuer à la relaxation musculaire, il permet le maintien d'un rythme cardiaque régulier et la régulation du taux de sucre sanguin. En période de stress, il se produit des pertes de magnésium par l'urine qui peuvent induire une carence. L'hyperémotivité et une fatigue matinale sont deux symptômes de cette carence.

Le bon goût du chocolat suffit pour nous convaincre d'y succomber! Il semble par ailleurs que, en plus de sa divine saveur, le chocolat renferme plusieurs substances qui associeraient sa consommation au sentiment de bien-être. Riche en magnésium, il contient également certaines composantes, notamment la phényléthylamine et l'anandamine, qui auraient des propriétés euphorisantes! Des études préliminaires suggèrent également que les aliments riches en flavonoïdes (antioxydants), comme le chocolat, pourraient avoir un impact positif sur les facultés intellectuelles des personnes âgées. Deux carrés de chocolat noir, riche en cacao (70 % et plus), offrent un parfait mariage de saveur et de santé!

Sources de magnésium	Portions du GAC
Légumineuses	175 ml (3/4 tasse)
Céréales de type All-Bran	30 g
Flétan	75 g (2 1/2 onces)
Épinards	Crus: 125 ml (1/2 tasse) Cuits: 250 ml (1 tasse)

Des gras salutaires, les oméga-3

Contrairement aux gras saturés et trans, qui sont de mauvais gras pour la santé cardiovasculaire, les gras oméga-3 d'origine marine seraient efficaces pour contrer la dépression sans symptômes d'anxiété. Ces gras sont particulièrement consommés par les populations qui souffrent peu de dépression. Il n'en fallait pas plus pour que les chercheurs établissent une corrélation entre la consommation de poisson et le faible risque de dépression. Des essais cliniques ont confirmé ensuite le rôle des oméga-3 sur l'équilibre émotionnel.

Les meilleures sources d'oméga-3

Sardines, maquereau, saumon, hareng, thon*, truite

*Le thon blanc en conserve contient davantage d'oméga-3 que le thon pâle (trois fois plus). Par contre, sa concentration en mercure est plus importante.

On conseille habituellement de mettre du poisson au menu au moins 2 fois par semaine (à raison de 75 g à la fois). Selon certaines études préliminaires, la consommation hebdomadaire d'au moins 4 repas des poissons gras ci-haut mentionnés serait efficace comme traitement adjuvant dans la dépression majeure. Pour les personnes qui n'apprécient guère la saveur du poisson, la prise d'un supplément d'oméga-3 d'origine marine (riche en acide eicosapentaénoïque, ou AEP) est spécialement appropriée. Les études démontrent qu'un gramme d'AEP consommé au quotidien allège les symptômes de la dépression. Selon les marques de supplément, il faut prendre deux ou trois gélules au quotidien pour atteindre cette dose. Certains suppléments sont plus concentrés en AEP; ce sont eux que l'on doit sélectionner si l'on veut obtenir un effet sur l'équilibre émotionnel.

* À noter que la graine de lin et la graine de chia contiennent plutôt des gras oméga-3 d'origine végétale (acide alpha-linolénique). Ils n'agiraient pas sur les symptômes de la dépression, bien qu'ils aient également des vertus salutaires.

Des nutriments bien choisis pour de petits appétits

Les personnes plus âgées ont souvent moins d'appétit. Pour combler leurs besoins nutritifs, qui eux ne diminuent pas, et éviter les carences, il est essentiel de choisir des aliments nutritifs. À mettre au menu : légumes et fruits, légumineuses, produits laitiers et produits céréaliers de grains entiers. Manger de petits repas plus souvent et prendre des collations est aussi une belle façon de stimuler l'appétit et de satisfaire tous les besoins nutritifs.

B₆ et B₉, des vitamines gagnantes

Les vitamines qui font partie du complexe B sont nombreuses. Deux d'entre elles interviennent plus spécifiquement dans le processus de l'humeur. La vitamine B₆ est surnommée la vitamine anti-dépression! Elle participe à la production et à la synthèse de la sérotonine, l'antidépresseur naturel, et de la dopamine, la molécule du plaisir. Une alimentation riche en vitamine B₆ éloignera de la déprime et de l'irritabilité. La vitamine B₉, l'acide folique, influence également notre humeur. En effet, une carence en vitamine B₉ peut se traduire par des modifications subites de l'humeur. À mettre au menu, les aliments suivants :

Sources de vitamines B ₆	Sources de vitamines B ₉
Volailles	Abats
Poissons	Épinards
Germe de blé	Betteraves
Banane	Graines de lin
Gruau (flocons d'avoine)	Légumineuses

« Selon les résultats des études réalisées sur ce sujet, les personnes qui adoptent ce genre d'alimentation au quotidien voient augmenter d'environ 50 % leur risque de souffrir de dépression. »

La malbouffe pourrait causer la dépression !

Plusieurs études confirment l'existence de liens entre une alimentation moins saine et une augmentation du risque de souffrir de dépression. Les aliments raffinés comme le pain ou le riz blanc, les aliments transformés comme les charcuteries ou les plats préparés, ainsi que les aliments riches en gras saturés et trans, ne sont pas gages de bien-être psychologique. Selon les résultats des études réalisées sur ce sujet, les personnes qui adoptent ce genre d'alimentation au quotidien voient augmenter d'environ 50 % leur risque de souffrir de dépression. Une autre bonne raison d'adopter une alimentation saine et équilibrée. ■





ALIMENTS ANTI-FATIGUE

au menu

Par **Isabelle Huot**, docteure en nutrition

Source : Reproduction autorisée. Huot, I. « Aliments anti-fatigue au menu ». Lebelage.ca, novembre 2014, page 21.

Le manque de luminosité affecte le niveau d'énergie de plusieurs personnes. Pour éviter les pannes de dynamisme, rien ne vaut une alimentation adaptée à la saison.

5 conseils gagnants!

1. Manger plusieurs petits repas par jour

Pour stabiliser la glycémie et ainsi avoir un niveau d'énergie constant, on conseille de manger toutes les 3 heures. Il ne s'agit pas d'avaler 6 repas par jour, mais 3 repas légers et 2 ou 3 collations. Par exemple, si on prend le petit déjeuner à 7 h, vers 10 h on pourra s'offrir un fruit accompagné d'un yogourt. Cette prise régulière est gage d'entrain!

2. Faire le plein de vitamines B

Les vitamines du complexe B aident à métaboliser l'énergie provenant des glucides. En bref, elles aident à libérer l'énergie. On s'assure donc de répondre à ses besoins en vitamines B. Les noix, les graines, les légumineuses, la levure de bière et le germe de blé en sont d'excellentes sources.

3. Satisfaire ses besoins en magnésium

Le manque de magnésium peut entraîner l'irritabilité et l'anxiété et, du coup, affecter le moral et l'énergie globale. Légumineuses, chocolat noir, noix et graines (citrouille, tournesol) sont de bonnes sources de magnésium. On en intègre régulièrement au menu.

4. Ne pas oublier le fer

Si on souffre d'anémie, on manque assurément d'énergie! Pour éviter une carence en fer, on peut intégrer des protéines animales ou, si l'on est végétarien, faire provision de protéines végétales en s'assurant d'y joindre une bonne source de vitamine C (agrumes, tomates, poivrons, brocoli, etc.) pour maximiser l'absorption du fer.

5. Boire suffisamment

Le premier symptôme de la déshydratation est la fatigue. Quand les journées sont plus fraîches, on pense moins à boire, ce qui peut amener une déshydratation. Hiver comme été, on doit boire au moins 1,5 litre de liquide. Les tisanes, le thé et les soupes contribuent à l'hydratation.

Le saviez-vous?

Des études récentes démontrent qu'un apport en protéines suffisant (correspondant à 30 grammes par repas) permet de minimiser la fonte musculaire reliée au vieillissement. Cet apport protéique peut être obtenu grâce à un souper comptant 100 g de viande. Le hic, c'est que les autres repas de la journée devraient aussi contenir autant de protéines. Mon conseil? Ajouter un yogourt grec le matin, en plus du beurre d'arachide ou du fromage, et s'assurer de prendre une bonne portion de thon (90 g), d'œufs (2 à 3) ou de viandes froides (3 tranches) le midi! ■

LE MÉRITAS INSTITUTIONNEL

Dans le but de récompenser les meilleures réussites scolaires en techniques d'hygiène dentaire au Québec, l'OHDQ décerne un *Méritas institutionnel* à un hygiéniste dentaire nouvellement diplômé. Celui-ci se sera distingué par la qualité de son dossier scolaire en obtenant la meilleure moyenne de la formation spécifique de son collège. Le choix des lauréats est effectué par la compilation des résultats scolaires de tous les finissants du programme collégial de techniques d'hygiène dentaire des neuf collèges. Donc, un lauréat par collège est choisi et un *Méritas* par collège est attribué par l'OHDQ.

Cette année, tous les lauréats du Méritas institutionnel gagnent une bourse de 300 \$ grâce à la générosité de notre partenaire, la Banque Nationale.

De plus, madame **Joanie Naud** du Cégep de Trois-Rivières est la gagnante de la bourse de 500 \$, résultat du tirage au sort parmi les lauréats des neuf collèges, lequel est effectué tous les ans par les membres du Comité des bourses.

De plus, le nom des lauréats figurera sur une plaque commémorative, laquelle sera affichée au tableau d'honneur de son collège. Voici donc la liste des lauréats 2015.

Sarah Boily, Cégep de Chicoutimi

Sophie Paquin-Petitjean,
Collège de Maisonneuve

Maria Mercedes Valettini,
Cégep Édouard-Montpetit

Josiane Farly, Cégep Garneau

Yuko Sakamoto, Collège John Abbott

Alexie Doyon,
Cégep régional de Lanaudière à Terrebonne

Johane Allard, Cégep de l'Outaouais

Jessica Blanchette,
Cégep de Saint-Hyacinthe

Joanie Naud, Cégep de Trois-Rivières

PRIX RACINE

L'Explorateur, le magazine scientifique de l'OHDQ, est une source de grande fierté pour tous ceux qui y participent activement, surtout pour les membres du Comité des publications, qui s'y investissent avec beaucoup de cœur et d'énergie. Cela dit, la qualité des articles scientifiques est souvent le dur labeur d'hygiénistes dentaires qui composent des dossiers plus qu'intéressants. Le prix **Racine** vise donc à encourager et à reconnaître publiquement le temps et les efforts consentis par les auteurs de ces articles scientifiques.

Ce prix est remis après une évaluation des membres du Comité des bourses. Cette année, madame **Elaine Bertrand, HD** a été sélectionnée dans cette catégorie, pour son article s'intitulant **La grosseur et ses répercussions sur la cavité buccale**, paru dans *L'Explorateur* du mois de juillet 2014. Elle est gagnante d'un bon cadeau de la *Forfaiterie* d'une valeur de 700 \$.

Avis à tous les hygiénistes dentaires, il nous fait toujours grandement plaisir de publier vos articles!

BOURSE DE LA RELÈVE

Les étudiants inscrits au programme de techniques en hygiène dentaire et **abonnés à l'OHDQ** sont admissibles à cette bourse de 500 \$. Ceux-ci doivent soumettre un texte répondant à la question touchant leur année de cours respective. Les textes soumis doivent respecter les critères établis par les membres du Comité des bourses. Donc, un étudiant de chaque cycle peut être gagnant de cette bourse.

- **Andrée Labelle**

Première année, Cégep régional de Lanaudière à Terrebonne

« Quelle est la découverte qui vous a le plus étonné concernant la profession d'hygiéniste dentaire depuis le début de votre formation ? »

Les divers aspects de la profession

En tant que nouvelle étudiante en techniques d'hygiène dentaire, ce qui m'a le plus étonnée de la profession est la diversité des aspects de la profession. En effet, que ce soit au niveau des tâches à effectuer ou bien des endroits où l'on peut pratiquer la profession, il y a toute une panoplie de possibilités qui s'offre à nous.

Je n'avais pas pensé ni même imaginé avant de commencer mes études qu'il pouvait y avoir un volet santé dentaire publique relié à la profession. Je suis ravie d'apprendre qu'il existe une possibilité de travailler directement avec notre population locale par

le biais des CSSS. Moi qui pensais qu'être hygiéniste dentaire signifiait obligatoirement travailler dans un cabinet dentaire privé! Rejoindre les gens directement est primordial pour s'assurer d'avoir un impact positif sur la santé buccodentaire, que ce soit chez les jeunes enfants ou bien les personnes âgées. De plus, j'ai découvert à la suite de notre formation une multitude de débouchés qui permettent d'avoir une carrière variée et enrichissante : il est tout aussi possible de travailler toute sa vie en cabinet dentaire que de se diriger vers l'enseignement, la santé communautaire (CSSS) ou les centres hospitaliers, de participer à la recherche ou de devenir représentante pour une compagnie dentaire, tout en faisant partie d'un comité de l'**Ordre des hygiénistes dentaires du Québec**. Les défis ne manquent pas pour celles qui en ressentent le besoin.

La diversité dans la nature des tâches m'a aussi étonnée. Je croyais que le rôle premier de l'hygiéniste consistait à faire un détartrage et un polissage dans le but d'alléger les tâches

du dentiste. Or, c'est tout le contraire que j'ai découvert. Non seulement nous avons une profession bien à nous, mais elle est essentielle et complémentaire à celle du dentiste. Nous sommes des professionnelles de première ligne et notre rôle est essentiel pour le dépistage des affections, la prévention et le maintien de la santé buccodentaire. J'ai aussi découvert des aspects importants de la profession comme la communication, l'enseignement au patient, la réalisation d'un plan de traitement préventif, la fabrication de modèles d'études en plâtre qui, jusqu'ici, m'étaient inconnus. Il existe donc un bel équilibre entre les compétences manuelles et sociales dans notre profession. Travailler tout en aidant, c'est apporter un petit plus

dans la vie des gens, ce qui, pour certains, peut faire une grande différence. Ceci amène, j'en suis certaine, une motivation et un sentiment de réalisation personnelle accrus.

Finalement, être hygiéniste dentaire, c'est tout le contraire que simplement exécuter des tâches manuelles répétitives. Notre travail implique plutôt une multitude d'aspects répartis entre les tâches et les responsabilités. Il est possible d'évoluer et de mettre à profit nos compétences au sein de milieux de travail très distincts. De quoi plaire à plusieurs personnalités différentes. J'ai donc devant moi une belle et longue carrière qui m'attend et je sais maintenant qu'elle ne sera certainement pas monotone.

- Johane Allard

Troisième année, Cégep de l'Outaouais

« Avez-vous l'impression que vos stages vous préparent pour le marché du travail ? »

Lorsque je me suis investie dans cette belle aventure pour devenir hygiéniste dentaire, j'ai imaginé ce parcours comme une compétition olympique. L'atteinte de la victoire, je la visualisais constamment. Pour fermer la boucle de la formation à la technique d'hygiène dentaire, les stages restent fondamentaux. Or, les stages nous préparent vraiment bien à notre entrée sur le marché du travail. Ils demeurent essentiels. Ils décortiquent la matière apprise dans les livres en la transposant dans une réalité tangible.

Je me rappelle mon premier stage clinique, ce moment tant attendu, cette glace que je devais briser dès janvier. Merci à ma famille de s'être prêtée volontaire dans ce début d'inexpérience. Mais il fallait faire tomber les barrières qui m'insécurisaient afin de me surpasser. Mes parents et mes amis ont cru en moi; leur présence et leurs encouragements ont agi comme un facteur réductible de stress et de tensions. Malgré l'apparence d'une longueur insoutenable du premier stage, je me rends compte, avec le recul, que je devais acquérir une base solide. Cette base se devait d'être sans faille, sans fêlure afin de supporter mes prochains apprentissages techniques. Je considère ce premier stage franchi comme une victoire qui me propulse à la première marche du podium : la médaille de bronze brille dorénavant dans mes réalisations. Me voilà dans la course, je peux visualiser la réussite. Mes efforts et mes sacrifices me conduisent déjà vers une belle carrière professionnelle.

Le deuxième stage clinique est arrivé avec d'autres défis à relever. La confiance que j'ai acquise lors de la session précédente m'a aidé à supporter les nombreuses heures supplémentaires à la

formation pratique. Ce nouveau défi regorge de toutes sortes de cas (**classe I, classe II, classe III, parodontaux, enfants, adultes, scellements de puits et fissures**). Bien que l'écart entre le premier et le deuxième stage soit bien grand, je perçois ce stage comme une médaille d'argent, la deuxième marche du podium! Grâce à cet apprentissage de la technique, j'ai acquis davantage de rapidité tout en demeurant professionnelle. Ce stage fut le point culminant de ma démarche : il confirme mon choix de carrière.

Le troisième et dernier stage clinique, c'est l'atteinte de la dernière marche du podium : la médaille d'or! Ou plutôt la curette d'or de notre profession. Nous, étudiants en hygiène dentaire, avons le vent dans les voiles; cette vitesse de croisière nous guide vers le marché du travail. Nous amalgamons nos connaissances techniques et pratiques. Nous peaufinons l'instrumentation. Nous parlons de prévention plus aisément. Nous cumulons les gallons. Les plans de soins et les plans de traitement reflètent les réalités quotidiennes de notre future carrière. De plus, la pratique de la dentisterie opératoire ajoute une nouvelle acquisition, telle une compétence exclusive, à notre belle profession. Ce stage, c'est la touche finale à notre formation, tel le polissage d'une obturation. Cette brillance et cet éclat ajoutent une candeur à notre réussite. Sans l'appui et la présence de nos enseignantes, rien de tout cela n'aurait pu se réaliser.

Tels des médaillés olympiques, nous porterons fièrement notre épinglette comme notre propre médaille d'or. Nous revêtrons sciemment un bel uniforme déterminant notre place dans notre belle profession dont la mission se veut préventive en matière de santé dentaire. L'adhésion à l'**Ordre des hygiénistes dentaires du Québec** est dorénavant synonyme de ma fierté. ■



2016

PROGRAMME DE BOURSES ET CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ

L'*Ordre des hygiénistes dentaires du Québec* désire reconnaître, valoriser et encourager les hygiénistes dentaires, tout comme les étudiants en techniques d'hygiène dentaire, à viser l'excellence dans l'exercice de leurs fonctions et à contribuer à l'avancement et au rayonnement de la profession. À cet égard, trois bourses ont été créées : **Bourse de la relève, Méritas institutionnel et prix Racine.**

Tout hygiéniste dentaire ou abonné étudiant répondant aux critères établis par le Comité des bourses devient admissible à l'une ou l'autre de ces bourses.

Ces bourses sont remises annuellement à l'automne.

Vous pouvez obtenir plus de détails en visitant notre site Internet :

www.ohdq.com.



Sensodyne® Répare et Protège

Activé par NovaMin®

Éprouvé en clinique pour
aider à soulager
l'hypersensibilité dentinaire¹⁻⁴

NovaMin® crée une solide couche semblable à l'hydroxylapatite, similaire à l'émail dentaire naturel, sur les zones exposées de dentine et dans les tubules dentinaires¹⁻⁴.

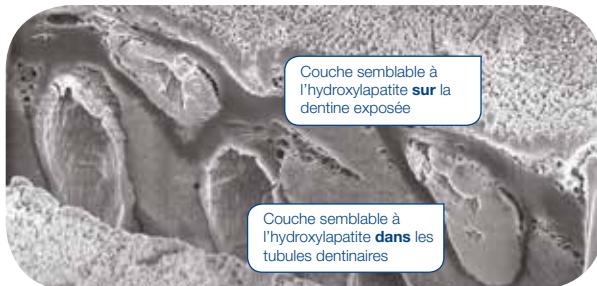


Image par microscope électronique à balayage (MEB) de la coupe transversale *in vitro* d'une couche semblable à l'hydroxylapatite formée par la solution NovaMin® sursaturée dans une salive artificielle après 5 jours (sans brossage)⁵.

Fondé sur des données internes de GSK.

Au contact de la salive,
NovaMin® déclenche une
série d'actions^{1,5}

La hausse du pH dans la
zone localisée en raison
d'un échange ionique^{1,5}

La libération d'ions calcium et
phosphate par les particules
de NovaMin®^{1,5,6}

SENSODYNE

RÉPARE
ET PROTÈGE

Pensez au-delà du soulagement de la douleur
lorsque vous recommandez Sensodyne
Répare et Protège.



LA DISCIPLINE PROFESSIONNELLE...

mieux vaut être discipliné!

Par Louise Hébert, HD, syndique

Voilà qu'aujourd'hui Marie-Lou, hygiéniste dentaire, bénéficie d'une journée de congé. Alors qu'elle s'apprête à aller faire une longue promenade à l'extérieur, voici que le facteur lui remet une lettre certifiée en provenance de l'Ordre des hygiénistes dentaires du Québec (OHDQ). Elle s'empresse de l'ouvrir et... malheur! Le syndic de l'Ordre l'avise qu'une demande d'enquête disciplinaire a été déposée à son égard. Il l'informe qu'un dossier d'enquête a été ouvert et la convoque à une rencontre. Marie-Lou s'interroge et se demande ce que fera le syndic et comment doit-elle se comporter dans les circonstances?

Afin de faire la lumière sur le questionnement de Marie-Lou, de démystifier le rôle du syndic au sein de l'OHDQ, cet article se veut un survol de ses fonctions et de ses pouvoirs en matière d'enquête disciplinaire envers un membre.

Au Québec, le système professionnel regroupe 46 ordres professionnels comportant plus de 378 000 membres, lesquels sont régis par les dispositions législatives dictées au *Code des professions*¹ et d'une pléthore de règlements.

L'essence même de l'existence de tout ordre professionnel est prévue à l'article 23 du *Code des professions* qui se lit comme suit:

« 23. Chaque ordre a pour principale fonction d'assurer la protection du public.

À cette fin, il doit notamment contrôler l'exercice de la profession par ses membres. » (Nous soulignons)

Dans le but de permettre à l'ordre de remplir cette fonction de protection du public, il est prévu des mécanismes de contrôle de la profession en matière déontologique, tel qu'énoncé à l'article 121 du *Code des professions* en ces termes:

« 121. Le conseil d'administration de chaque ordre nomme, parmi les membres de l'ordre, le syndic et, si nécessaire, des syndics adjoints et des syndics correspondants. Ces personnes composent le bureau du syndic de l'ordre. (...) »

Le rôle du syndic est par la suite défini aux articles 122 et 116 du *Code des professions* comme suit :

« 122. Un syndic peut, à la suite d'une information à l'effet qu'un professionnel a commis une infraction visée à l'article 116, faire une enquête à ce sujet [...] (...) »

« 116. [...] »

Le conseil est saisi de toute plainte formulée contre un professionnel pour une infraction aux dispositions du présent code, de la loi constituant l'ordre dont il est membre ou des règlements adoptés conformément au présent code ou à ladite loi. [...] »

Voyons maintenant de façon concrète comment le syndic exerce ses fonctions dès la réception d'une demande d'enquête disciplinaire de la part d'un plaignant.

Comme mentionné préalablement, le syndic est l'instance qui reçoit les demandes d'enquête du public et qui procède à des enquêtes de nature déontologique lorsqu'il est question de l'exercice de la profession.

La provenance d'une demande d'enquête est variée et les raisons sont propres au demandeur de l'enquête. Le syndic peut d'ailleurs agir de sa propre initiative suite à l'obtention d'une information.

À la réception d'une telle demande, le syndic doit d'abord évaluer le bien-fondé et les motifs invoqués au soutien de la demande d'enquête. S'il juge que les motifs sont suffisamment sérieux, un dossier d'enquête sera ouvert et le processus s'amorcera. L'enquête aura pour but de permettre au syndic de déterminer les infractions commises par le professionnel, d'en évaluer la gravité et d'établir si la protection du public est comprise ou mise en péril par ce professionnel dans l'exercice de sa profession.

Lors de la tenue de son enquête, il est d'usage que le syndic obtienne la version des faits de l'hygiéniste dentaire sur les allégations du demandeur d'enquête. Cette procédure peut se faire par téléphone, par écrit ou par une rencontre.

Afin de mener à bien ses enquêtes, le syndic est investi d'importants pouvoirs et il jouit d'une autonomie importante dans l'accomplissement de sa tâche, notamment au niveau du processus d'enquête. Il peut notamment exiger qu'on lui fournisse tout renseignement et tout document relatif à cette enquête².

Ceci implique que lorsque le syndic correspond de quelque façon que ce soit avec un membre visé par une enquête, ce dernier a l'**obligation déontologique de collaborer** à l'enquête du syndic, tel qu'il appert de l'article 50 du *Code de déontologie des membres de l'Ordre des hygiénistes dentaires du Québec*³, lequel se lit comme suit :

« 50. L'hygiéniste dentaire doit répondre dans les plus brefs délais à toute correspondance provenant du syndic, du syndic adjoint, des inspecteurs, des enquêteurs ou des membres du comité d'inspection professionnelle de l'Ordre. »

L'objectif ultime poursuivi par le syndic dans un processus d'enquête disciplinaire est l'obtention des faits afin d'assurer la protection du public. Cet objectif revêt une telle importance que la loi prévoit qu'un professionnel ne peut faire **entrave** à l'enquête du syndic en le trompant par des réticences ou par de fausses déclarations, en refusant de lui fournir un renseignement ou document relatif à une inspection tenue en vertu de présent code ou en refusant de lui laisser prendre copie d'un tel document.⁴

La décision du syndic

Au terme de son enquête et à la lumière des faits obtenus, lorsque le syndic a des motifs raisonnables de croire qu'une ou des infractions ont été commises à l'encontre des dispositions du *Code des professions* ou des règlements adoptés par l'Ordre et qu'il dispose d'une preuve suffisante, il peut décider de déposer une plainte disciplinaire devant le Conseil de discipline de l'Ordre. Il devient alors lui-même plaignant devant le Conseil de discipline.

Cependant, si les résultats de l'enquête démontrent qu'il s'agit davantage d'une question de compétence, il peut transmettre le dossier au Comité d'inspection professionnelle, tel que le prévoit l'article 122.1 du *Code des professions* qui se lit comme suit :

« 122.1 Un syndic informe le comité d'inspection professionnelle lorsqu'il a des motifs raisonnables de croire que l'exercice de la profession par un professionnel ou sa compétence professionnelle doit faire l'objet d'une inspection visée par l'article 112. [...] »

« ...ce dernier a l'obligation déontologique de collaborer à l'enquête du syndic, tel qu'il appert de l'article 50 du Code de déontologie des membres de l'Ordre des hygiénistes dentaires du Québec³, lequel se lit comme suit :

« 50. L'hygiéniste dentaire doit répondre dans les plus brefs délais à toute correspondance provenant du syndic, du syndic adjoint, des inspecteurs, des enquêteurs ou des membres du comité d'inspection professionnelle de l'Ordre. »

Enfin, le syndic peut procéder à la conciliation des différends, tout comme mentionné à l'article 123.6 du *Code des professions* comme suit :

« 123.6 Un syndic qui estime que les faits allégués au soutien de la demande de la tenue de l'enquête peuvent faire l'objet d'un règlement peut proposer à la personne qui a demandé la tenue de l'enquête et au professionnel la conciliation et ce, en tout temps avant le dépôt d'une plainte contre ce professionnel au conseil de discipline. [...] »

Force est donc de constater que Marie-Lou doit prendre en considération et sérieusement la lettre du syndic. Elle n'a d'autre choix que de collaborer entièrement à l'enquête et répondre dans les plus brefs délais aux correspondances du syndic. Toute action contraire pourrait entraîner de fâcheuses conséquences pour Marie-Lou, dont notamment une plainte disciplinaire pour entrave au travail du syndic.

Quels que soient les résultats, les conclusions de l'enquête du syndic et la décision prise, le jugement professionnel de Marie-Lou et le respect des dispositions réglementaires et législatives en vigueur se doivent de toujours être au cœur de l'exercice de sa profession, de son comportement, de ses paroles et agissements.

Faire face à la discipline... mieux vaut être discipliné! ■

Références

1. RLRQ, chapitre C-26.
2. Art. 122 du *Code des professions*.
3. C-26, r.140.
4. Art. 122 et 114 du *Code des professions*.

JOURNÉE DE L'HYGIÉNISTE DENTAIRE

Le 12 avril 2016

Près de 6 000 experts en soins buccodentaires préventifs

Auteurs recherchés pour *L'Explorateur*

Vous aimez écrire et désirez partager vos connaissances et le fruit de vos recherches au lectorat de *L'Explorateur*? Sachez que le Comité des publications se fera un plaisir de lire votre texte et s'il correspond aux critères établis, il pourrait être publié et même être admissible au Prix Racine, prix remis annuellement par le Comité des Bourses.

Vous devez envoyer vos textes, lesquels seront soumis au Comité des publications, à madame Sophie Lecavalier à slecavalier@ohdq.com.



Fermeture du siège social

À l'occasion de la période des Fêtes, nous tenons à vous aviser que le siège social de l'OHDQ sera fermé du 19 décembre 2015 au 3 janvier 2016 inclusivement. Les employés du siège social vous souhaitent un très Joyeux Noël et une Bonne Année 2016.

Cotisation 2016-2017

Tout comme l'année dernière et dans la poursuite de la démarche écologique de l'OHDQ, le renouvellement de l'inscription annuelle au tableau des membres pourra se faire en ligne sur le site Internet au www.ohdq.com.

Toutefois, pour les membres voulant obtenir un formulaire de renouvellement de l'inscription au tableau, des frais de 20 \$ plus taxes s'appliqueront. Ceux-ci devront alors en faire la demande en s'adressant à info@ohdq.com ou en téléphonant à l'Ordre (514 284-7639, poste 201).

Le renouvellement en ligne pourra s'effectuer sur le site Internet de l'OHDQ dès la première semaine de février 2016.

MESSAGES ÉLECTRONIQUES COMMERCIAUX (MEC) Quels sont les avantages, comment s'inscrire?

Pour recevoir les messages électroniques concernant le congrès, le calendrier annuel de la formation continue de l'Ordre, les formations et promotions des partenaires de l'OHDQ, vous devez donner votre consentement en quelques étapes seulement.



ÉTAPE 1

A Allez sur le site www.ohdq.com.

B Entrez votre **Numéro de permis** et votre **Mot de passe**, puis cliquez sur le petit carré bleu.

ÉTAPE 2

C Cliquez en haut à droite sur la section « **Membres et étudiants** ».

D Dans le menu « **Membres et étudiants** », cliquez sur le sous-menu « **Mes coordonnées** ».

ÉTAPE 3

E Une fois dans le sous-menu « **Mes coordonnées** » et à l'aide de la barre déroulante, descendez jusqu'à la section intitulée : **Consentement préalable à l'envoi d'un message électronique commercial**.

C'est à cet endroit que vous devez donner votre consentement.

VOICI, EN QUELQUES CLICS, COMMENT COMPTABILISER VOS FORMATIONS CONTINUES EN LIGNE!

Tout membre est responsable de la gestion de sa formation continue et de la comptabilisation des heures d'activités de formation auxquelles il a participé.

Vous avez jusqu'au **31 mars 2016** pour comptabiliser vos heures de formation continue pour l'**année 2015-2016**. À compter du **1^{er} avril 2016**, si vous avez omis de comptabiliser une ou des formations qui ont été suivies avant le **31 mars 2016**, vous devrez communiquer la liste de ces formations en y indiquant les informations suivantes (date, heure, nom du cours, organisme) par écrit à formationcontinue@ohdq.com.

Le mot **année** signifie et désigne la période débutant le 1^{er} avril d'une année et se terminant le 31 mars de l'année suivante.

IMPORTANT

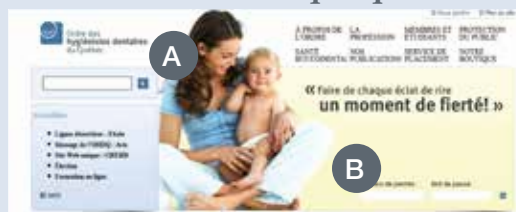
Lectures scientifiques :

Les cinq (5) heures de lecture scientifique seront ajoutées à la fin de l'année financière courante par l'Ordre, **vous n'avez donc pas à le faire**.

Formations organisées par l'OHDQ :

Dès votre inscription à un cours, les heures seront comptabilisées à votre dossier de membre. **Toutefois, si vous êtes absent le jour de l'événement, l'Ordre effectuera le suivi et annulera les heures concernées.**

Voici en quelques clics comment comptabiliser vos formations continues.



Étape 1

A Faites le www.ohdq.com.

B Entrez votre **Numéro de permis** et votre **Mot de passe**, puis cliquez sur le petit carré bleu.



Étape 2

C Cliquez en haut à droite sur la section « **Membres et étudiants** ».



Étape 3

D Dans le menu « **Membres et étudiants** », cliquez sur le sous-menu « **Mes formations continues** ».

E Lisez attentivement les explications et suivez les étapes afin de comptabiliser vos heures de formation continue faites jusqu'à présent. N'oubliez pas qu'il est important de remplir tous les champs (date, heure, nom du cours, organisme).

F Vous pouvez également supprimer une formation comptabilisée par erreur en cliquant sur le X.

Journées dentaires internationales du Québec

Comment déclarer mes heures de formation continue faites aux JDIQ?

Vous devez inscrire vous-mêmes toutes les heures de formation continue accumulées lors de cet événement à votre dossier de membre, soit par le biais du site Web de l'OHDQ, dans la section « **Membres et étudiants** ».

Combien d'heures déclarer?

EXEMPLE : Vous assistez à une conférence de 8 h 30 à 11 h, vous devez comptabiliser heure pour heure, soit 2,5 heures. Une (1) heure est accordée pour la visite du salon des exposants.

N'oubliez pas de faire balayer (scanner) votre porte-nom dans chacune des conférences auxquelles vous assistez. De plus, une fois durant l'évènement, faire balayer (scanner) votre porte-nom au salon des exposants.

RECYCLAGE DE LA CIRE DENTAIRE



Par **lefil**, Le journal de la communauté universitaire

Source : Reproduction autorisée. lefil, Le journal de la communauté universitaire, volume 50, numéro 7, 9 octobre 2014. « Recyclage de la cire dentaire ». <http://www.lefil.ulaval.ca/articles/recyclage-cire-dentaire-36436.html>

La cire utilisée par la Faculté de médecine dentaire sera recyclée, notamment pour l'industrie minière.

Un nouveau projet de récupération vient d'être lancé à la Faculté de médecine dentaire. Afin de recycler la cire dentaire usée, de nouveaux contenants prévus à cet effet ont été installés dans les divers laboratoires de la Faculté.

Jusqu'à tout récemment, près de 180 kg de cire étaient jetés annuellement aux poubelles. Dorénavant, la cire usée sera remise à l'entreprise Cire Générale, qui la recyclera pour les besoins de l'industrie minière, entre autres. ■



**Académie
DENTAIRE**
multidisciplinaire

L'ALLIANCE DU SAVOIR

Pour détails et inscriptions :

www.academiedentaire.com
info@academiedentaire.com

2066, chemin Chambly, bureau 203,
Longueuil, Qc J4J 3Y7
Tél. : 450 670-0888
Sans frais : 1 877 907-0888

FORMATION CONTINUE POUR HYGIÉNISTES DENTAIRES

- Certification laser à diode pour les hygiénistes dentaires
- L'adhésion de A à Z
- Insertion de composite pour hygiénistes dentaires
- Programme complet en orthodontie pour personnel auxiliaire (formation de 6 jours)
- L'orthodontie fixe de la mécanique à la rétention (formation de 4 jours)
- Pose de boîtier directe et indirecte en orthodontie
- Maîtriser l'art du pliage de fil en orthodontie
- **NOUVEAU** Techniques avancées pour restaurations de composite antérieures : développez vos talents



QUALITÉ DE L'ENSEIGNEMENT, FORMATION PERSONNALISÉE, SOUTIEN ET VOLET PRATIQUE SONT NOS MOTS D'ORDRE ET SONT AUSSI GAGES DE VOTRE RÉUSSITE. BIENVENUE À L'ACADÉMIE !

DES BLEUETS

pour soigner les gencives?

Par Relaxnews, publié le 8 septembre 2015

Source: Reproduction autorisée. Des bleuets pour soigner les gencives? «AFP-Relaxnews».

L'extrait de bleuet sauvage pourrait prévenir la formation de la plaque dentaire et même remplacer le bain de bouche en tant que traitement sans antibiotiques, selon une nouvelle étude.

L'équipe de chercheurs a démontré que l'extrait, qui contient notamment des polyphénols, pouvait combattre les agents pathogènes d'origine alimentaire, ainsi qu'une bactérie associée à la parodontite.

En laboratoire, l'extrait riche en polyphénols a inhibé la croissance de la bactérie appelée *Fusobacterium nucleatum*. Il a également empêché la bactérie de former des biofilms - à l'origine de la formation du tartre.

De plus, l'extrait s'est montré efficace contre l'inflammation des gencives en bloquant le mécanisme biologique qui est à son origine. Cette inflammation ou gingivite est causée par la plaque dentaire. Si elle n'est pas traitée, elle peut se muer en parodontite. La plaque devient tartre et favorise l'infection, ce qui peut détruire les tissus qui soutiennent la dent.

L'équipe de chercheurs travaille sur un appareil permettant de diffuser progressivement l'extrait de bleuets après un nettoyage en profondeur.

Les polyphénols présents dans les bleuets et dans certains autres fruits et légumes constituent une piste prometteuse dans le traitement de diverses maladies.

L'année dernière, une équipe de chercheurs avait démontré qu'ils étaient capables de neutraliser les effets d'un régime riche en graisses chez les souris.

Des souris suivant un régime riche en graisse, mais contenant entre 5% et 10% de bleuets sauvages ont pris moins de poids et ont affiché une tension artérielle systolique plus basse que leurs congénères du groupe témoin nourris de la même façon, sans les myrtilles.

Ces fruits ont par ailleurs réduit les effets pro-inflammatoires du régime riche en graisses, selon l'étude. Les bleuets sauvages contiennent davantage de polyphénols que l'espèce cultivée et vendue dans le commerce, selon les chercheurs.

L'étude a été publiée dans la revue *Journal of Agricultural and Food Chemistry*. ■

CANCER DE LA PEAU

La nuit aussi

Par Dominique Forget, journaliste

Source: Reproduction autorisée. Forget, D. «Cancer de la peau. La nuit aussi.» L'Actualité, 1^{er} mai 2015, page 12.

Les rayons ultraviolets continuent à endommager les cellules de la peau plusieurs heures après l'exposition au soleil, ont démontré des chercheurs de l'Université Yale, aux États-Unis. «On pensait que l'ADN subissait des dégâts seulement au moment où la peau était exposée aux rayons, mais c'est plus complexe, explique le professeur Douglas Brash. Les rayons activent deux types de protéines qui, ensemble, excitent un électron qui, à son tour, provoque des mutations de l'ADN. Or, ces protéines peuvent rester actives plusieurs heures après l'exposition solaire.» Le chercheur croit que des crèmes «postsolaires», contenant des antioxydants susceptibles de neutraliser les électrons excités, pourraient réduire les risques. ■



www.guilainerobert.com

LES HISTOIRES D'ALEXANDRE au quotidien

Points de vente

Laurentides: Autisme Laurentides
Matériathèque; 474 Lavolette, Saint-Jérôme

Laurentides: Sauterelles & Coccinelles
33 Boulevard des Hauteurs, Saint-Jérôme

Montréal: Autisme Montréal
4450 Rue St-Hubert, Montréal

Outaouais: Trait d'Union Outaouais inc.
109 rue Wright, local 104, Gatineau

Québec: Autisme Québec
1055, boulevard des Chutes, Québec

Montréal: Autisme Montréal
755, boul. Sainte-Foy, suite 210, Longueuil

Mauricie: Autisme Mauricie
1650 Rue Champlain, bureau 200, Trois-Rivières

Estrie: Autisme Estrie
1335 King Ouest, bureau 210, Sherbrooke

Manitoba: Ste-Rose du Lac ■

REER ET CELI

Faire le bon choix selon votre situation

Par L'équipe de rédaction de la Banque Nationale

REER ou CELI? Si la question a souvent été posée, elle est toujours d'actualité, d'autant plus que la date limite pour cotiser à ses REER approche. Afin de vous guider pour mettre de l'argent de côté pour réaliser vos projets, voici un aperçu des avantages de deux modes d'épargne, soit le régime enregistré d'épargne-retraite (REER) et le compte d'épargne libre d'impôt (CELI).

Pensez REER

Vous désirez épargner en prévision de votre retraite ou planifiez l'achat d'une première maison? Le REER s'adresse à vous! En effet, le régime enregistré d'épargne-retraite est un moyen efficace d'économiser votre argent durement gagné tout en engendrant des revenus. Fiscalement avantageux, ce mode d'épargne permet de reporter à plus tard l'impôt à payer sur les sommes placées. Ainsi, lorsque vous retirerez vos REER pour votre retraite, vous bénéficierez d'un taux d'imposition moindre vous permettant de profiter davantage de votre argent. De plus, en prenant des REER, vous pourriez avoir droit à un remboursement d'impôt.

Si vous pensez à acquérir votre première demeure, vous pouvez utiliser vos REER pour constituer votre mise de fonds. À l'aide du régime d'accession à la propriété (RAP), vous pouvez retirer jusqu'à 25 000 \$ de vos REER pour financer l'achat de votre propriété. Généralement, vous avez 15 ans pour rembourser dans vos REER les montants que vous avez retirés dans le cadre du RAP. Le remboursement débute dans la deuxième année suivant celle où vous avez fait les retraits de vos REER.

Choisissez le REER si:

- vous désirez utiliser les sommes placées comme mise de fonds pour l'achat d'une première maison;
- vous voulez vous constituer un revenu à la retraite.

Pensez CELI

Vous songez à vous acheter une voiture neuve ou à partir d'ici un an pour un voyage européen de quelques mois? Le CELI s'avère tout indiqué pour économiser les fonds nécessaires. Ce compte d'épargne vous permet de faire fructifier votre argent tout en vous laissant le loisir d'en faire usage au moment qui vous convient, et

ce, sans aucune pénalité. Les revenus qui y seront générés ne sont pas imposables et les droits de cotisation non utilisés peuvent être reportés aux années subséquentes.

Vous prendrez votre retraite à court ou moyen terme? Le CELI peut être aussi une excellente option d'épargne si vous avez déjà cotisé le montant maximum permis à vos REER ou si vous avez 71 ans et plus. Également, placer des fonds dans le CELI n'affectera en rien vos droits à des prestations gouvernementales ou à des crédits d'impôt tels le Supplément de revenu garanti (SRG) et la pension de la Sécurité de la vieillesse (PSV).

Choisissez le CELI si:

- vous recherchez un mode d'épargne flexible et sans pénalité aux retraits;
- vous envisagez d'utiliser vos fonds prochainement;
- vous voulez mettre de l'argent de côté et avez contribué au maximum à vos REER.

Ainsi, le REER comme le CELI proposent plusieurs avantages, mais comportent également différentes caractéristiques qui pourraient nourrir votre réflexion et motiver votre choix. Il vous est d'ailleurs possible d'utiliser ces deux modes d'épargne simultanément, selon un ratio déterminé, afin de faire fructifier vos placements à leur plein potentiel. Pour obtenir des conseils avisés et de l'information qui vous aidera à mettre sur pied une stratégie financière gagnante et adaptée, n'hésitez pas à communiquer avec l'un de nos conseillers.

Les informations présentées dans cette chronique le sont à titre informatif seulement et ne sont pas exhaustives. Pour tout conseil concernant vos finances et pour plus de détails sur nos solutions d'investissement, veuillez consulter un conseiller de la Banque Nationale. bnc.ca ■

Fière partenaire de



CURAPROX

SOINS BUCCAUX PREMIUM SUISSES 

**BROSSETTES INTERDENTAIRES LES PLUS EFFICACES !
DURENT JUSQU'À 5 FOIS PLUS LONGTEMPS !**



Grandeurs 06, 07, 08, 09 et 011 disponibles

DISPONIBLE POUR VOS PATIENTS CHEZ



Pour vos tablettes de recommandation:
www.oralscience.com/fr-pads



**SUCCÈS DE
VOTRE PRATIQUE
SATISFACTION DE
VOS PATIENTS**

**NOTRE ÉQUIPE DE CONSULTANTES
EST PRÊTE À VOUS RENCONTRER !
1 888 442.7070**



SMARTSERIES
designed by BRAUN



UNE MEILLEURE SANTÉ BUCCODENTAIRE EST À PORTÉE DE SA MAIN GRÂCE À VOS RECOMMANDATIONS

La brosse à dents Oral-B Pro 5000 Smart Series avec la technologie sans fil Bluetooth® se connecte à l'application Oral-B pour aider les patients à se brosser les dents efficacement et en douceur tout en encourageant l'assiduité. Programmez leur application en un rien de temps pour les guider et les motiver, et pour leur permettre d'enregistrer les résultats de brossage au quotidien.

Recommandez la brosse à dents Oral-B Pro 5000 Smart Series et encouragez ainsi (et mieux que jamais) de meilleures habitudes de brossage.

dentalcare.ca



Offerte gratuitement dans les boutiques en ligne App Store™ ou Google Play™. Apple et le logo Apple sont des marques de commerce de Apple Inc., déposées aux É.-U. et dans d'autres pays. L'App Store est une marque de service de Apple Inc.

© P&G, 2016 PGC-8157 ORAL-19197



Prolongez les soins qui commencent dans votre chaise

