



# SANTÉ

D<sup>re</sup> CHANTAL GUIMONT  
POUR EN FINIR  
AVEC LA CIGARETTE  
PAGE 4

ENFANTS

La santé des petits vous préoccupe? Consultez toutes nos nouvelles sur la santé des enfants au [www.lapresse.ca/enfants](http://www.lapresse.ca/enfants)



# LE BONHEUR INGRÉDIENT ESSENTIEL À LA SANTÉ

Une croyance populaire veut que les gens en santé soient plus heureux que les autres. En fait, les études montrent plutôt que le bonheur favorise une bonne santé. Alors, souriez! **PAGES 2 ET 3**



## COMPRIMÉS

MATHIEU PERREAULT

### LA SOLITUDE DE L'ÂGE D'OR

Vivre seul n'augmente pas le risque de mourir à l'âge d'or, selon une nouvelle étude australienne. D'autres études avaient avancé cette hypothèse, mais n'avaient pas tenu compte de la santé mentale et physique de leurs cobayes. Les psychiatres de l'Université de Sidney ont utilisé les données recueillies pendant 10 ans auprès de 3600 personnes de plus de 50 ans, dont le quart sont mortes durant la période de suivi.

Sources: BBC, Medline, Elsevier, JAMA



### AISELLES SANS ODEUR

Une femme occidentale sur cinquante n'émet pas d'odeur aux aisselles, selon des dermatologues de l'Université de Bristol. La mutation génétique responsable de ce phénomène n'empêche pas les trois quarts de celles qui en sont porteuses d'utiliser du déodorant. À l'opposé, 5% des femmes qui ont le gène normal n'utilisent pas de déodorant. Chez les hommes, cette mutation est beaucoup plus rare.

### L'ALCOOL NUIT AU SOMMEIL

Un petit verre avant de dormir? Oui, mais mieux vaut ne pas en prendre trois ou quatre, selon des chercheurs du London Sleep Center, qui ont analysé 20 études sur l'alcool et le sommeil. Un abus d'alcool endort plus rapidement, mais fragmente le sommeil de la deuxième moitié de la nuit.



Je prends MaSanté en main.

Faites vos renouvellements automatiques en ligne.

Seulement chez



Inscrivez-vous en succursale ou sur [Brunet.ca/lapresse](http://Brunet.ca/lapresse)

# HEUREUX ET EN SANTÉ

NATHALIE CÔTÉ  
COLLABORATION SPÉCIALE

« J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé », a écrit Voltaire, il y a plus de 200 ans. Aujourd'hui, la science confirme qu'il a vu juste.

En effet, des chercheurs ont établi un lien entre le bien-être et une réduction du nombre de maladies bénignes comme les rhumes, les maux de gorge, la fièvre et la diarrhée. Mais ce n'est pas tout. Ils ont aussi découvert que les gens heureux souffraient moins de problèmes cardiaques, d'asthme, de dépression et d'arthrite. Enfin, ils vivraient en général plus longtemps et en meilleure santé!

Comment est-ce possible? « Les neurosciences prouvent que les attitudes positives ont un effet sur le cerveau où elles activent des régions différentes. Ces régions produisent

des hormones et des cellules qui contribuent à notre immunité, à la réduction de la douleur et à la santé en général », indique Lucie Mandeville, professeure titulaire au département de psychologie de l'Université de Sherbrooke et auteure de livres sur la psychologie positive. À l'inverse, les attitudes négatives seraient néfastes.

D'ailleurs, l'Association médicale américaine a cité le stress chronique comme l'ennemi numéro 1 de la santé aux États-Unis. Selon elle, les émotions seraient en partie responsables de 75 % des problèmes de santé, souligne Christian Boukaram, radio-oncologue et chef de radiochirurgie à l'hôpital Maisonneuve-Rosemont. Le médecin signale aussi que l'adrénaline, à court terme, peut renforcer le système immunitaire. Mais sa présence sur une plus longue période a l'effet inverse. L'hormone stimule

même le développement des cellules cancéreuses.

Les attitudes auraient aussi une influence sur le style de vie. Les personnes malheureuses auraient davantage tendance à adopter de mauvaises habitudes comme le tabagisme, la sédentarité, la consommation d'alcool et de drogues, une mauvaise alimentation, etc.

## Les effets placebo et nocebo

Le lien entre le corps et l'esprit a maintes fois été démontré, notamment par l'effet placebo. Pour tester l'efficacité d'un médicament, les scientifiques l'offrent à un groupe de patients. Un autre groupe reçoit quant à lui, sans le savoir, une pilule semblable, mais chimiquement neutre. « Contre toute attente, à chaque expérimentation, le placebo montre un certain degré d'efficacité », indique M<sup>me</sup> Mandeville. Statistiquement, il peut conduire

à une amélioration de 10 % à 40 % chez des gens atteints de symptômes courants: allergies, toux, eczéma, incontinence, etc. » Son impact a aussi été constaté chez des personnes gravement malades.

Étonnamment, le placebo peut aussi rendre malade. Ce phénomène s'appelle l'effet nocebo. « Dans certaines études, les effets secondaires dus au placebo sont plus importants que ceux du médicament testé », note le D<sup>r</sup> Boukaram. Ces effets sont provoqués par la peur et l'appréhension des effets secondaires.

## Un outil parmi d'autres

De là à cesser tout traitement pour s'engager sur la route du bonheur, il y a un pas que les deux experts ne franchissent pas. « L'idée, c'est de mettre toutes les chances de son côté. Il faut profiter des connaissances dans différents domaines pour aider les gens à guérir. En s'assurant

## La recette du bonheur

NATHALIE CÔTÉ  
COLLABORATION SPÉCIALE

Quel est le secret des gens heureux? Bien des psychologues, sociologues, médecins et philosophes se sont penchés sur cette question, sans trouver LA réponse.

« Quiconque prétend connaître la recette du bonheur est incontestablement un charlatan. Faites un grand détour afin de l'éviter », tranche l'auteur belge Léo Bormans, qui a joint une centaine de chercheurs de 50 pays pour son livre *Happiness, le grand livre du bonheur*. Il y aurait en fait plusieurs recettes, qui varient d'une personne à l'autre.

Pendant, des chercheurs ont démontré que chacun a un certain pouvoir sur son bonheur. Ils l'ont même chiffré: 40 %. En effet, 50 % de notre capacité à être heureux serait génétique. Environ 10 % serait plutôt lié à différentes circonstances (emploi, revenu, situation conjugale, état de santé, etc.). Le reste ne dépendrait que de nous.

Léo Bormans, qui publiera sous peu au Québec son nouveau livre intitulé *Optimiste!*, propose de s'entraîner à voir le verre à moitié plein. « Jusqu'à tout récemment, nous tenions pour acquis que l'optimisme était un trait de caractère. On ne pouvait pas y changer grand-chose. Cette idée est désormais dépassée, car elle est inexacte d'un point de vue scientifique. L'optimisme s'apprend. »

Comment? En misant notamment sur la psychologie positive, approche mise au point par le psychologue américain Martin Seligman. Elle s'appuie sur les forces des individus. Elle ne vise pas à nier la souffrance liée aux malheurs de la vie, mais elle cherche à en tirer profit. « Sur le coup, une



expérience malheureuse n'est jamais une bonne nouvelle », convient Lucie Mandeville, professeure au département de psychologie de l'Université de Sherbrooke et spécialiste de la psychologie positive. « Mais une étude a démontré que 80 % des gens en

retirent des bénéfices. L'être humain possède des forces, des talents et des ressources qui subsistent malgré ses souffrances, ses limites et ses failles. La considération des aspects positifs permet de redonner l'énergie nécessaire à tout changement personnel. »

de donner les soins médicaux nécessaires, on a avantage à fournir aussi aux malades le savoir psychologique qui les aidera à mieux guérir. C'est le fondement principal de la médecine intégrative», note M<sup>me</sup> Mandeville.

Les médecins devraient aussi s'intéresser à ce qui va bien chez leur patient et miser sur ces forces, croit-elle. «Ils n'auront pas le choix de considérer cet aspect important, entre autres parce que c'est plus rentable. Cela favorise un rétablissement plus rapide et plus définitif que la seule consommation de pilules, avance M<sup>me</sup> Mandeville. Le coût que représentent les abonnés aux urgences est trop élevé pour ne pas se poser la question de la santé globale à long terme.»

#### Prévenir grâce au bonheur

Être heureux contribue à prévenir une foule de problèmes de santé. Verra-t-on un jour des campagnes de sensibilisation comme il s'en fait pour l'activité physique et l'allaitement? «Il serait rentable de faire la promotion du bonheur. Celui-ci peut prolonger notre vie de 10 ans. En comparaison, les non-fumeurs vivent en moyenne de trois à six ans de plus que leurs voisins fumeurs, note M<sup>me</sup> Mandeville. Je crois à la promotion de gestes simples comme des "journées du câlin" et des affiches "souriez, vous êtes filmés" qui font souvent vraiment sourire les gens.»

Le D<sup>r</sup> Boukaram estime que des programmes de prévention devraient être mis en place dans les entreprises et les écoles. Certaines initiatives ont été instaurées ailleurs. En Australie, par exemple, l'école Geelong Grammar propose des cours sur le bien-être, au même titre que les cours de mathématiques.



## LE BIEN-ÊTRE À LA RESCOUSSE DES MALADES

NATHALIE CÔTÉ  
COLLABORATION SPÉCIALE

Yoga, méditation, massage, autohypnose, voilà quelques-uns des services offerts depuis une dizaine d'années dans les plus grands centres d'oncologie américains. L'objectif est double: aider les patients à garder le moral et éviter qu'ils succombent aux promesses des charlatans.

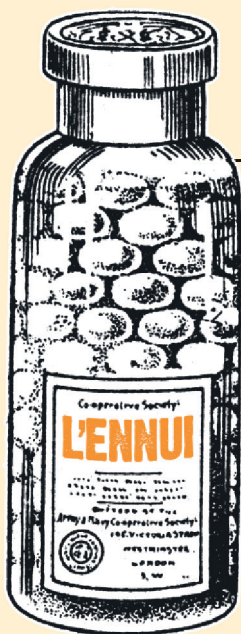
«Il y a des preuves importantes que la dépression et la détresse augmentent les effets secondaires. Elles nuisent aussi à la qualité de vie et à la durée de vie, signale Christian Boukaram, radio-oncologue et chef de radiochirurgie à l'hôpital Maisonneuve-Rosemont. Dans ces centres, on fait des recherches sur le lien entre le stress et le cancer. On teste ces outils complémentaires pour montrer leurs bénéfices sur la santé.» Dans son livre *Le pouvoir anticancer des émotions*, il cite notamment une étude réalisée à l'Université de l'Ohio sur une période de 11 ans auprès de 227 patients. Les chercheurs ont démontré que les thérapies de soutien psychologique peuvent augmenter la durée de survie

des personnes atteintes de cancer et réduire les risques de récurrence.

De plus, en offrant ces services complémentaires aux malades, on tente de combler un besoin bien présent. Jusqu'à 80 % des patients atteints de cancer utiliseraient des traitements non conventionnels. La moitié d'entre eux le cacheraient à leur médecin, selon le D<sup>r</sup> Boukaram. «Cela peut être dangereux. De plus, beaucoup de patients abandonnent le système conventionnel et tombent entre les mains de charlatans qui promettent des cures magiques.»

D'ailleurs, l'optimisme et le bonheur n'immunisent pas les gens contre la maladie. Ils ne constituent pas non plus un remède miracle pour guérir tous les patients. «Je ne crois pas que l'on puisse enrayer un cancer sans traitements médicaux par la pensée magique ou positive. En fait, je pense que ce genre de croyance peut être nocif pour les patients. Il peut engendrer de la culpabilité ou une pression à demeurer positif», déplore le D<sup>r</sup> Boukaram. Il ne faut pas perdre de vue que le cancer est causé par une multitude de facteurs.

## Les ingrédients néfastes



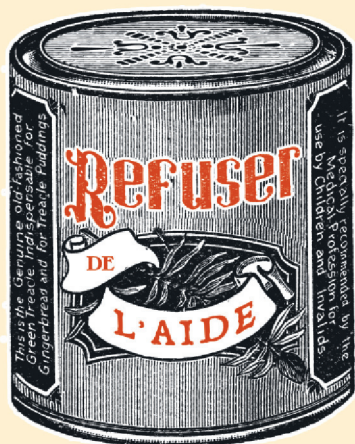
#### L'ENNUI

«Les maladies chroniques frappent plus de 80 % des personnes de 50 ans et plus qui mènent une vie solitaire et malsaine. Or, elle touche seulement 5 % de celles qui ont une bonne vie sociale et aiment travailler ou s'adonner activement à un passe-temps», indique Ernst Gehmacher, du Bureau pour l'organisation de la recherche en sciences appliquées à Vienne, en Autriche.



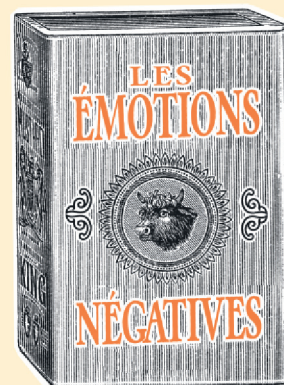
#### LA MAUVAISE HUMEUR

Ceux qui voient la vie en noir vivent moins longtemps. Voilà la conclusion de chercheurs de l'Université du Kentucky qui ont analysé les récits autobiographiques de 700 religieuses rédigés lorsqu'elles avaient environ 20 ans. Les deux tiers de celles qui ont manifesté le plus d'émotions positives ont atteint 90 ans. À peine 30 % de leurs consœurs plus malheureuses étaient toujours en vie à cet âge. Une autre étude réalisée à l'Université de Yale conclut que les personnes optimistes vivent en moyenne 7,5 années de plus que les pessimistes.



#### REFUSER L'AIDE

Le soutien psychologique aide les malades à survivre plus longtemps. Le chercheur américain David Spiegel a réalisé une étude auprès de 86 femmes souffrant d'un cancer du sein incurable. Celles qui ont bénéficié d'une thérapie de soutien de groupe et d'apprentissage de l'autohypnose ont survécu 36,6 mois contre 18,9 mois pour les autres.



#### LES ÉMOTIONS NÉGATIVES

Un chercheur de l'Université du Kansas a invité des cobayes à plonger leur bras dans l'eau glacée. Il a démontré que les personnes porteuses d'espoir toléraient la douleur deux fois plus longtemps que celles éprouvant des émotions négatives.



#### LE PESSIMISME

Il y aurait la moitié moins de maladies cardiaques chez les personnes optimistes, selon une étude réalisée par Laura Kubzansky, de l'Université Harvard.



#### L'ANXIÉTÉ

Des recherches sur des animaux ont montré que des conditions anxiogènes intenses provoquaient une hausse de 30 % de l'agressivité du cancer. Elles favorisaient aussi l'apparition de métastases.

## LA DOCTEURE RÉPOND

## Cette cigarette de trop...

D<sup>re</sup> CHANTAL GUIMONT  
COLLABORATION SPÉCIALE

Récemment, je vous exposais quelques trucs pour reprendre la forme. Cette démarche doit inclure le changement de certaines habitudes de vie, dont le tabagisme. Avec de l'aide et une bonne volonté, il est possible de se débarrasser de cette fâcheuse habitude. Faites-vous confiance!

Heureusement, il existe maintenant des moyens facilement accessibles pour entreprendre le sevrage de la cigarette. Votre pharmacien est tout désigné pour vous aider dès que germe l'idée de cesser de fumer. Que ce soit les timbres, les gommes et même certains médicaments, il pourra vous épauler et vous conseiller la meilleure méthode pour vous. Parfois, des thérapies alternatives

peuvent être tentées, comme l'acupuncture ou l'hypnose. Ne sous-estimez pas les bienfaits d'un groupe d'entraide. La motivation en équipe, comme pour l'exercice, est souvent gagnante.

Pour augmenter votre motivation, j'ai pensé vous exposer tous les bienfaits qui seront ressentis au fil des années qui suivront l'arrêt du tabagisme. Soyez assurés qu'il n'est jamais trop tard pour cesser de fumer, même si vous fumez depuis de nombreuses années.

Dès la première journée « sans tabac », le taux de monoxyde de carbone dans votre sang redevient normal. Les cellules de votre corps recommencent ainsi à recevoir tout l'oxygène nécessaire à leur bon fonctionnement. Votre tension artérielle et votre rythme cardiaque s'abaissent et les poumons commencent à rejeter les résidus de fumée. Après deux jours, la nicotine est entièrement éliminée de l'organisme et les terminaisons nerveuses commencent à se régénérer. Ainsi, votre

capacité à sentir et goûter des aliments s'améliore! Imaginez redécouvrir les recettes tant aimées, le goût subtil de l'épice que vous aimez et le bouquet d'un bon verre de vin!

Après trois jours, les bronches se relâchent, ce qui rend votre respiration plus facile et accroît votre capacité pulmonaire. Vous ressentez une plus grande énergie. Quel bilan positif en moins d'une semaine!

Dans les trois mois qui suivent l'arrêt du tabac, votre circulation sanguine s'améliore. Vous serez ainsi capable de monter les escaliers sans être essoufflé, capable de vous amuser et d'en profiter pleinement. Vous songez même à reprendre le sport que vous aimiez tant. Si vous êtes enceinte et que vous cessez de fumer dans les trois premiers mois de la grossesse, le risque d'avoir un bébé de petit poids redevient le même que chez les non-fumeuses. Quel beau cadeau à lui offrir puisqu'un bébé de petit poids est à risque de problèmes de santé majeurs.

Dans la première année, la toux, la fatigue ainsi que l'essoufflement continuel cessent graduellement. Votre voix de jeunesse remplace la voix rauque et cassée qui s'était sournoisement installée. Également, vos poumons peuvent davantage retenir les sécrétions, ce qui augmente les chances de combattre une infection. Après un an, le risque de maladie du cœur a diminué de moitié. Pour les femmes, le risque de contracter un cancer du col de l'utérus devient comparable à celui d'une non-fumeuse.

Après cinq ans, le risque de cancer de la bouche, de la gorge et de l'œsophage diminue de moitié et cette diminution se poursuit graduellement dans les années à venir. Le taux de mortalité par cancer du poumon diminue également de moitié! Et après 10 ans, ce risque rejoint celui observé chez les non-fumeurs.

Après 15 ans, le risque de problème du cœur est semblable à celui d'un non-fumeur. Ça peut paraître long, mais comme ces problèmes

n'arrivent que très rarement en jeune âge, cet effet est significatif!

Cesser de fumer est une bataille difficile, parsemée d'obstacles et de rechutes, mais vous serez fier de l'avoir gagnée. Si les bienfaits physiques ne vous ont pas convaincu, pensez au voyage que vous vous offrirez avec l'argent économisé! Vos proches vous remercieront et seront heureux de vous retrouver!

Vous avez des questions?  
sante@lapresse.ca

Urgentologue, chercheuse en médecine d'urgence pédiatrique, mère de trois enfants, sportive, la D<sup>re</sup> Chantal Guimont est aussi professeure au département de médecine familiale et de médecine d'urgence de l'Université Laval et coanimatrice de l'émission *Les docteurs* à Radio-Canada.



## À la santé de... Benjamin Rochette



Surfeur aguerri et caméraman de métier, Benjamin Rochette est à la barre de l'émission *OuiSurf*, présentée au Canal Évasion les jeudis à 21 h, en compagnie de son acolyte, Jean-Michel Péloquin. Ensemble, ils ont visité huit pays en trois mois, découvert des cultures exotiques et conquis plusieurs vagues. Le jeune homme de 31 ans nous parle de sa passion et de son tempérament... hyperactif!

IRIS GAGNON-PARADIS  
COLLABORATION SPÉCIALE

## Comment le surf est-il entré dans votre vie?

Je suis issu de la culture du skate et du snowboard. Le surf, c'était un rêve de jeunesse. J'ai surfé la première fois au Salvador, où je suis parti à l'âge de 25 ans rejoindre un ami avec qui j'ai bâti une petite auberge de type *surf camp*. J'y suis demeuré trois ans et c'était un endroit magique pour apprendre le surf.

## Qu'est-ce qui vous allume dans ce sport?

J'ai toujours aimé l'eau. C'est un sport complet: physique, mental, théorique. C'est extrêmement physique et difficile à apprendre. Le seul secret pour devenir bon, c'est de passer du temps dans l'eau. Bref, le surf, c'est une quête: la quête de la vague parfaite, de la situation parfaite...

## Diriez-vous que le surf est un mode de vie?

Oui! Il faut s'y consacrer à fond, plusieurs heures par jour. Le voyage fait également partie de l'aventure. Le problème, c'est de revenir à la maison: tout est toujours à recommencer, et cela occasionne beaucoup plus de stress que le voyage en tant que tel! Heureusement, je suis chanceux, car je peux jumeler mon travail et ma passion, notamment grâce à mon site *ouisurf.ca*.

## Quel est le meilleur endroit où vous avez surfé?

Il y a les plus beaux endroits du monde, comme Tahiti, mais il faut aussi avoir de belles conditions, sinon ça ne sert à rien! Le Salvador reste ma terre promise, mais j'ai vu des endroits à couper le souffle au Maroc, aux Philippines, en Indonésie...

## Par quels autres moyens gardez-vous la forme?

Le sport a toujours été très présent dans ma vie: je suis un hyperactif, il faut que je bouge, sinon je déprime! Je ne suis pas du tout un gars de gym, par contre. J'aime faire de l'escalade, du vélo, nager... L'été dernier, j'ai essayé le *kitesurf* [planche volante] au Cap Hatteras, en Caroline-du-Nord, et j'ai beaucoup aimé. J'ai d'ailleurs fondé le site *ouikite.ca*, que j'alimente de vidéos, dans le même esprit que *ouisurf*.

## Faites-vous attention à votre alimentation?

Mon secret, c'est que je mange beaucoup de fruits, d'aliments à l'état brut, de frappés aux fruits [smoothies]. Je fais aussi attention à bien manger le matin.

## Complétez la phrase: Pour moi, être en santé, c'est...

Bien manger, bien dormir, être heureux et faire ce qu'on aime.

## JOUER POUR LA FORME

# Le tissu aérien, la folie des hauteurs

FLORENCE TISON, COLLABORATION SPÉCIALE

Une technique de cirque permet d'évoluer à des mètres au-dessus du sol en s'accrochant à la force de ses bras le long d'un large ruban de tissu. Surprise, ce n'est pas réservé aux acrobates avertis!



PHOTO OLIVIER PONTBRIAND, LA PRESSE

## Qu'est-ce que c'est?

Le tissu aérien est une longue pièce de tissu extensible pliée en deux et solidement attachée au plafond. Des acrobates professionnels ou amateurs y grimpent pour faire des figures en s'entortillant dans le tissu. « C'est une technique de cirque qui consiste à exécuter dans les airs des mouvements de force, de flexibilité, et aussi des chutes et des enchaînements chorégraphiques, » énumère Anouk Vallée-Charest, une diplômée de l'École nationale de cirque qui enseigne le tissu à la Caserne 18-30.

## Pour qui?

Dès le début, le tissu aérien demande une certaine force physique. « C'est difficile de grimper dans le tissu puisqu'il est extensible, au contraire de la corde, indique Anouk Vallée-Charest. Ça prend beaucoup de force dans les bras et les mains. » Arthritiques et acrophobes s'abstenir! Sinon, on peut y arriver, qu'on soit acrobate ou non. « Même des gens qui ne sont pas flexibles vont faire des mouvements extraordinaires, assure l'enseignante. Après ça, si je demande de faire le grand écart, ce n'est pas grave si l'ouverture n'est pas complète! »

## Avec quoi?

Des vêtements de sport, et « pas de vêtement avec plein de bouts qui partent de partout, il faut des vêtements qui collent à la peau », avertit Anouk Vallée-Charest.

« C'est comme n'importe quel sport. C'est clair qu'on ne décolle pas de terre au premier coup, et parfois même au troisième. Oui, il y a une crainte des hauteurs, et c'est important de la garder pour se souvenir que c'est un sport dangereux. Mais ça aide de savoir qu'on est en contrôle. »

— Gabrielle Favreau, qui suit des cours de tissu aérien depuis quatre ans



PHOTO OLIVIER PONTBRIAND, LA PRESSE

**1994** L'année de l'invention de la technique du tissu aérien par le trapéziste français Gérard Fasoli.

## Combien?

On demande 150 \$ pour une série de 10 cours à la Caserne 18-30, dans le quartier Hochelaga-Maisonneuve. À l'École de cirque de Verdun, on peut suivre un cours qui inclut aussi le trapèze et le cerceau aérien, pour 336 \$ les 10 semaines ou 579 \$ les 20.

## Où?

On peut difficilement pratiquer le tissu aérien chez soi, à cause de l'espace requis et de l'installation du tissu qui doit être assurée par un professionnel de cirque. « L'accrochage se fait avec une plaque à vis prête à supporter 1500 livres de chute dynamique pour une personne, explique Anouk Vallée-Charest. Chez soi, ça ne se fait pas, à part ceux qui ont un gros loft. Le tissu, c'est en studio et en gymnase. »

## Pourquoi?

« Le sentiment d'être dans les airs et de pouvoir se lâcher *lousse*, c'est assez libérateur, estime Anouk Vallée-Charest. Ce n'est pas juste de la traction de bras, il y a aussi un côté expressif, artistique. Sur le plan physique, on voit une augmentation de la force. Au début, certains ne sont pas capables de faire une traction (*chin up*). À la fin, oui. C'est gratifiant! »

## PETITS SOINS

# Les oreilles percées : ce qu'il faut savoir

NATHALIE CÔTÉ  
COLLABORATION SPÉCIALE

Les petites boucles d'oreilles en forme de cœur ou d'étoiles sont très mignonnes. Mais que faut-il prendre en considération avant de faire percer les oreilles de son enfant?



PHOTOS.COM

Même s'il est très répandu, le perçage du lobe de l'oreille est moins anodin qu'il en a l'air. « En fait, il s'agit d'une opération. Il faut donc s'assurer que ce soit fait de manière stérile », prévient Danielle Grenier, directrice des affaires médicales à la Société canadienne de pédiatrie. Elle estime aussi préférable d'attendre que l'enfant ait au moins reçu trois doses du vaccin contre le tétanos. Selon le calendrier régulier de vaccination québécois, celles-ci sont normalement données à 2, 4 et 6 mois.

Par ailleurs, la D<sup>re</sup> Grenier réfute l'argument selon lequel il vaut mieux le faire tôt pour éviter la douleur. « On a longtemps cru que la circoncision ne faisait pas mal aux bébés. Aujourd'hui, on sait que c'est faux. C'est la même chose pour le perçage des oreilles. » Une crème destinée à engourdir le lobe d'oreille devrait donc être appliquée au préalable pour prévenir la douleur.

### Quelle technique?

Il existe deux façons de percer les oreilles: le poinçon et l'aiguille. « Le problème avec le poinçon, c'est qu'il n'est

généralement pas stérilisé à la chaleur. Les pharmacies et les bijouteries ne possèdent pas l'équipement nécessaire pour le faire », indique Éric Wizman, de la boutique de perçage Nezem. De plus, avec un poinçon, c'est la tige de la boucle d'oreille qui perce le trou. « Elle n'est pas pointue comme une aiguille peut l'être. On remarque donc davantage d'enflure et le temps de guérison peut être plus long », indique M. Wizman.

Une fois l'oreille percée, M. Wizman recommande aux parents de nettoyer quotidiennement le trou à l'aide d'une solution saline jusqu'à la cicatrisation complète. L'alcool à friction et le peroxyde sont à éviter, car ils peuvent ralentir la guérison.

### Les risques

Le problème le plus fréquent à la suite du perçage d'oreille est le développement d'une infection locale. « Parfois, il y a aussi de l'inflammation derrière l'oreille et on ne la remarque pas. Il se crée alors de l'enflure et l'attache rentre dans la peau. C'est très douloureux et il faut une opération

pour la retirer », explique la D<sup>re</sup> Grenier. Elle assure voir régulièrement des cas semblables. Pour éviter cette complication, elle recommande de vérifier quotidiennement l'arrière de l'oreille de l'enfant.

La pédiatre souligne que le risque de complication augmente avec le nombre de trous dans le lobe d'oreilles. « Certaines jeunes filles, influencées par la télévision, en veulent plus d'un. Des nodules [de petites bosses] peuvent alors se former derrière le lobe de l'oreille et ils sont permanents. »

## Saviez-vous que?

Le bijou doit être choisi avec soin. Il vaut mieux se méfier du nickel qui provoque souvent des réactions allergiques. On conseille de se tourner vers une boucle d'oreille en métal chirurgical, au moins jusqu'à ce que le trou soit guéri.



## L'aliment sous la loupe

Marie Allard



## ARCTIC Mélange de légumes pour le grill

► PRIX PAYÉ : 2,50 \$ pour 600 g

CE QUE DIT ARCTIC GARDEN : « Prêt pour le BBQ! »

### ► RÉALITÉ :

Vous n'en pouvez plus d'attendre les beaux jours? Dépaysez-vous avec ces légumes surgelés qu'on peut faire cuire à la poêle, même s'ils sont conçus pour être réchauffés en papillote sur le barbecue.

Ces légumes sont « pratiques quand on a peu de temps, mais qu'on ne veut mettre de côté ni notre santé ni le goût », indique Marie-Hélène Carrier, nutritionniste en consultation privée pour l'équipe Nutrisimple à Mont-Saint-Hilaire et à Beloeil.

La liste des ingrédients est simple: légumes (pommes de terre, carottes, haricots verts, champignons, piments rouges, oignons), huile d'olive, sel, dextrose, poudre d'ail, romarin, poivre, marjolaine et thym. C'est tout.

Une demi-tasse de ces légumes faiblement salés comble 25 % de nos besoins quotidiens en vitamine A, en plus d'être une bonne source de fibres et de vitamine C, souligne M<sup>me</sup> Carrier. Avis aux locavores: ces légumes sont préparés par Bonduelle Canada, qui récolte des légumes au Québec et en Ontario.

PHOTO ALAIN ROBERGE, LA PRESSE

