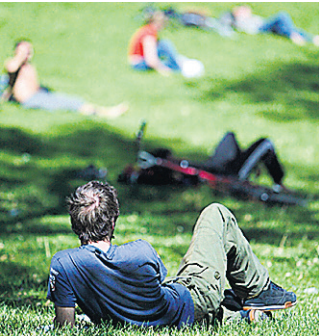


ACTUEL SANTÉ

PETITES ANNONCES

ÉLAN
GARDER LA FORME
AU SOLEIL

PAGE 4



NUTRITION
CUISINER AVEC
L'HUILE D'OLIVE

PAGE 4



sur cyberpresse.ca

FEMMES

Plus de nouvelles sur la
santé des femmes à lire sur
cyberpresse.ca/femmes

BOUGER

Vous cherchez des
suggestions pour vous
mettre en forme? Allez sur
cyberpresse.ca/bouger

PLUS FUTÉES, LES MAMANS?

Surdose de couches et de comptines, tâches répétitives, privation de sommeil. Dans tout ce brouhaha, les mères ont parfois l'impression de voir leurs capacités intellectuelles diminuer. Et si c'était l'inverse? Des chercheurs avancent que, lorsqu'elles ont des enfants, les femmes résisteraient mieux au stress, amélioreraient leurs capacités d'apprentissage, leur mémoire et, du coup, développeraient une efficacité multitâche sans précédent. Bonne fête maman!



SOPHIE ALLARD

Collaboratrice au New York Times et lauréate du prix Pulitzer, Katherine Ellison a longuement hésité avant d'avoir des enfants. «Une partie de notre cerveau fiche le camp avec le placenta», l'avait prévenue une amie. La journaliste craignait de se transformer en «femme enceinte gâteuse qui pleurniche devant les pubs de Kleenex» ou en «mère désespérée qui n'a plus rien

en tête en dehors des listes de courses et des horaires de covoiturage».

Question de rassurer les mamans et de combattre les préjugés, Katherine Ellison a écrit *Le cerveau des mères ou comment la maternité rend les femmes plus intelligentes*, disponible depuis peu en français. Aujourd'hui mère de deux garçons, elle rapporte dans son ouvrage les dernières découvertes en neurosciences sur le cerveau de la mère.

«D'un point de vue neurologique, avoir un enfant constitue une véritable révolu-

tion. Il n'y a rien de mieux pour le cerveau», indique Michael Merzenich, spécialiste du développement du cerveau à l'Université de Californie, cité par l'auteure.

«C'est vrai, ça? Et après combien d'enfants la folie prend-elle le dessus?» blague Élisabeth Boily au bout du fil, avant de couper court à la conversation. Il est 11 h, la maman de six enfants, âgés de 4 mois à 14 ans, doit aller chercher des marmots à l'école, changer une couche, allaiter son dernier et préparer le dîner pour la mar-

maille. On lui demande souvent comment elle fait. «Ça vient tout seul, nous assure-t-elle en soirée, une fois ses petits au lit. Ma capacité parentale a grandi d'un enfant à l'autre, je suis plus calme et je me fais davantage confiance. Je crois que la nature nous donne ce qu'il faut. Est-ce une forme d'intelligence? Probablement. En tout cas, mon bagage de mère ne m'a pas rendue débile, au contraire.»

►Voir **CERVEAU** en page 2

ILLUSTRATION PHILIPPE TARDIF, LA PRESSE

Faites-le au nom de 50 000 patients.

Chaque année, nos 1 700 médecins, chirurgiens, chercheurs et professionnels de la santé réalisent l'impossible pour sauver plus de 50 000 personnes atteintes de maladies cardiovasculaires.

Votre don sauve des vies.
514 593-2525 fondationicm.org

**FONDATION
INSTITUT DE
CARDIOLOGIE
DE MONTRÉAL**

ACTUEL CERVEAU DE MAMAN

Plus futées, les mamans?

CERVEAU

suite de la page 1

Plongé dans un bain d'hormones reproductives et soumis à des expériences émotionnelles intenses – comme l'accouchement et l'allaitement –, le cerveau de la mère se transforme physiquement. Il développe de nouveaux neurones pour affronter un environnement soudainement plus exigeant. « Dans l'histoire animale, le cerveau de la mère est programmé pour assurer la survie de ses petits, leur trouver de la nourriture, se rappeler où celle-ci est sécuritaire et éviter les prédateurs », explique Craig Kinsley, professeur en neurosciences, joint à son bureau de l'Université de Richmond, en Virginie. Il a été l'un des premiers scientifiques à suggérer, dans les années 90, que

le nouveau-né, tandis que sa mémoire et ses capacités d'apprentissage sont améliorées. La mère gère mieux le stress, tout en étant plus courageuse », souligne le D^r Kinsley. Les compétences sociales – ou intelligence émotionnelle – seraient aussi augmentées. Il en est de même chez l'humain, avance-t-il.

Auteure des *Chroniques d'une mère indigne*, Caroline Allard n'est pas surprise. La maternité l'a complètement changée. « Du jour au lendemain, je suis devenue très organisée, capable de faire 20 choses à la fois. Le sac à couches est l'emblème de notre intelligence organisationnelle, explique la doctorante en philosophie. Je suis plus productive au bureau, je gère mieux mon temps. Pas le choix: à 16h, je quitte le bureau. Je suis plus maternelle avec mes proches et mes collègues et, quand je vis un pépin au bureau, je relativise. »

Les effets sur le cerveau de la maman sont accentués lors d'un deuxième enfant. Claire-Dominique Walker, directrice de la recherche en neurosciences à l'hôpital Douglas, à Montréal, explique. « On peut s'imaginer que, lors d'un premier cycle de gestation, des changements s'opèrent dans un circuit. Une trace reste, le corps est rodé pour un deuxième cycle. C'est un peu comme le système immunitaire: après avoir combattu un virus, certaines cellules en gardent la trace pour y répondre plus rapidement et plus efficacement s'il revient. Chez

l'humain, il y a aussi une dimension cognitive. La mère est déjà passée par là, elle sait que le bébé ne se cassera pas. » Elle réagit plus vite aux pleurs de bébé, produit plus de lait et est moins stressée.

Mieux outillée pour toujours, la maman? Oui, répond Craig Kinsley. Il a observé des progrès en apprentissage et mémoire chez des rates jusqu'à 18 mois après leur dernière portée. Chez l'humain, ça équivaut à 80 années! « Les mères âgées de 80 ans ont moins de risques d'alzheimer et leur cerveau semble en meilleure santé », souligne le chercheur.

Les mamans: meilleures gestionnaires, pompières moins stressées et journalistes plus productives? Pas sûr, dit Claire-Dominique Walker. « Les changements au cerveau sont favorisés et maintenus par la hausse d'hormones reproductives, axés sur l'enfant. Ils sont latents, ils disparaissent après l'allaitement et se manifestent seulement lors d'une nouvelle gestation. Après, on revient plus ou moins à la normale », précise-t-elle.

« Le cerveau de mère ne se transforme pas dans l'optique d'en faire une meilleure employée de bureau, mais il est possible que la mère tire avantage de son "nouveau cerveau" dans plusieurs sphères d'activités. On parle alors d'effets secondaires », croit M. Kinsley. Si les témoignages sont éloquentes, les preuves manquent. Katherine Ellison, elle, en est convaincue: la maternité rend les femmes plus intelligentes.

Les mamans meilleures gestionnaires et pompières moins stressées? Pas sûr...

le rôle de mère a des effets positifs sur les facultés mentales féminines. Ils sont aujourd'hui plus nombreux dizaines dans le monde. « Chez les rats, nous avons constaté que les sens de la mère sont plus aiguisés durant la grossesse et lors du contact avec

Pères: le syndrome de la couvade

SOPHIE ALLARD

Futur papa prend du poids et souffre de nausées matinales? Rien de plus normal. Si la recherche sur le cerveau maternel est toujours d'avant-garde, certains scientifiques étudient déjà comment les pères peuvent être changés jusque dans leur biochimie.

Selon des chercheurs de l'Université Queens à Toronto, « plus un couple est proche, plus l'homme a des chances de connaître un changement hormonal, provoquant des symptômes de grossesse comme la nausée et la prise de poids », résume Katherine Ellison. Fait remarquable, neuf hommes sur 10, dans deux études, présentaient

au moins l'un des deux symptômes. Une fois le bébé né, le père voit son taux de progestérone, liée à l'agressivité, chuter d'un tiers. Son taux de prolactine et d'ocytocine augmenterait, le rendant plus attentionné et plus compatissant. Comme chez la mère, ces changements sont plus marqués au deuxième enfant. Étonnant.

Distractions et trous de mémoire

SOPHIE ALLARD

« Quand j'étais enceinte, j'étais totalement absorbée par ma grossesse. Je m'inquiétais de tout ce que j'avais à faire et, au bureau, j'étais totalement déconcentrée », se souvient Caroline Allard, auteure des *Chroniques d'une mère indigne*. On ne sait plus où on a garé la voiture, on oublie notre code postal...

En fin de grossesse et jusqu'à six mois après l'accouchement, le cerveau de la mère perd jusqu'à 7 % de sa taille initiale, ont observé des chercheurs de la Royal Post-Graduate Medical School de Londres. « Certaines ressources seraient détournées du cerveau, gros consommateur d'énergie, afin de nourrir le fœtus », écrit Katherine Ellison dans *Le cerveau des mères*.

Le D^r Craig Kinsley, chercheur en neurologie, croit que le foi-

sonnement soudain de nouvelles synapses dans l'hippocampe (centre de la mémoire et de l'apprentissage) peut causer une perturbation temporaire. « Comme un chaos dans une fabrique de jouets avant Noël », illustre-t-il.

D'autres experts penchent pour un trop-plein temporaire d'hormones. L'œstrogène, la progestérone et le cortisol sont montrés du doigt. Selon des chercheurs de l'Université Simon Fraser, en Colombie-Britannique, seulement les mères de filles présenteraient une diminution cognitive.

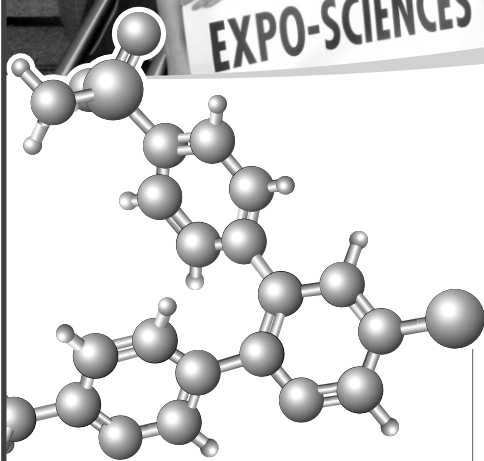
Le choc de l'accouchement affecterait aussi temporairement le cerveau, rapportent des chercheurs israéliens. Ils ont fait passer des tests neuropsychologiques à des nouvelles mères: le premier jour, elles ont plutôt mal paru, mais les déficits de mémoire verbale et visuelle sont disparus dès la deuxième journée. Ouf!



PHOTO CARLOS BARRIA, REUTERS

En fin de grossesse et jusqu'à six mois après l'accouchement, le cerveau de la mère perdrait jusqu'à 7 % de sa taille initiale. La petite révolution que connaît alors le cerveau aurait aussi de nombreux effets positifs: plus grande empathie, sens plus aiguisés, capacités multitâches accrues...

Expo-sciences pancanadienne 2008



Bonne chance à la délégation du Québec!

Du 10 au 18 mai, 40 lauréats de la Super Expo-sciences Bell, finale québécoise 2008, présenteront leur projet à Ottawa, Ontario, où plus de 500 jeunes sont attendus.

Merck Frosst, le ministère du Développement économique, de l'Innovation et de l'Exportation et le Réseau CDLS-CLS leur souhaitent la meilleure des chances.

Chef de file de l'industrie pharmaceutique, Merck Frosst est fière d'appuyer ceux qui partagent son enthousiasme pour la recherche et le progrès scientifique!

Les jeunes de la délégation québécoise à l'Expo-sciences pancanadienne, en compagnie de monsieur Vincent Lamoureux, Chef principal, Communications, Merck Frosst, et de madame Geneviève Tanguay, sous-ministre adjointe au ministère du Développement économique, de l'Innovation et de l'Exportation.

MERCK FROSST
Découvrir toujours plus.
Vivre toujours mieux.

CDLS
CONSEIL DE DÉVELOPPEMENT
DU LOISIR SCIENTIFIQUE

**Réseau
CDLS-CLS**
ENSEMBLE POUR LA RELEVÉ SCIENTIFIQUE

LA PRESSE

Développement
économique, Innovation
et Exportation
Québec

Centre universitaire de santé McGill
McGill University Health Centre

L'INSTITUT
DES CÉDRES
CONTRE
LE CANCER

Invitation à la 1^{ère} Journée du Sarcome (Cancers des os et des tissus mous)

Vendredi 23 mai 2008 de 13:00 à 17:15 hres

Salon Livingston, 6^{ième} étage, aile L (L6-500)
Hôpital Général de Montréal (CUSM)
1650 rue Cedar, Montréal (Métro Guy)

Dédiée aux patients à leur famille et au public en général
Traduction simultanée
Kiosques d'information
ENTRÉE LIBRE

Objectifs : - Apprendre sur la nature et les traitements requis pour les sarcomes
- Connaître le continuum de soins tant chez l'enfant que l'adulte
- Apprivoiser l'impact psycho-social du cancer
- Se familiariser avec l'existence d'un soutien pour le patient et sa famille, à l'hôpital et dans sa communauté
- Échanger avec l'équipe du CUSM dédiée au sarcome
- Discuter avec des membres de services connexes :
Cliniques de lymphoedème, de fertilité
Groupes communautaires, de soutien et charitable
Programme adolescents et jeunes adultes

3561202

Société
canadienne
du cancer

Canadian
Cancer
Society

Fondation
québécoise
du cancer

Fonds de la recherche
en santé
Québec

Santé PRODUITS ET SERVICES

ARRÊT TABAGIQUE

LASÉROTHERAPIE 3001: Cessez de fumer avec un traitement en auriculothérapie. Incluant contrôle du stress et de l'appétit, test de monoxyde de carbone, suivis et assistance garantie d'un an. Également offert traitements d'arrêt de drogue et d'alcool et contrôle de stress et d'appétit. www.laserotherapie3001.com sur rendez-vous 1-866-687-3001.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

GYM SUR TABLE THÉRÈSE CADRIN PETIT: Bougez dans un corps heureux • Remise en forme, contrôle total du dos • Prévention de blessures, spécial golf • 12-16 ans, posture et performance. Crédit d'impôt aux parents • 514-274-3110 • www.gymnastiquesurtable.com

ESTHÉTIQUE ET ÉLECTROLYSE

ACADÉMIE ÉDITH SEREI: Vous voulez des soins en esthétique ou en électrolyse à prix raisonnable? Appelez l'Académie Édith Serei pour vous faire goûter par nos étudiantes. Soins sur rendez-vous seulement. (514) 849-6171.

VACANCES SANTÉ

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN: CAMP DE SANTÉ GLOBALE. Ce camp innovateur vous plonge dans le site unique et enchanteur du parc national du Bic. Notre équipe multidisciplinaire expérimentée est prête à vous accueillir durant des séjours de 3-6 sem. et à vous accompagner dans la transformation de vos habitudes de vie, de votre corps et de votre esprit. Nous vous offrons une multitude d'activités spécialisées qui favorise la perte de poids et améliore votre santé globale. Pour en savoir plus, visitez www.sante2000leclub.com ou téléphonez au 1-800-374-2738.

Si vous désirez annoncer dans cette rubrique, composez le (514) 285-7163 ou 1 800 667-5961.

ACTUEL CERVEAU DE MAMAN



PHOTO JON NAZCA, REUTERS

Des chercheurs ont constaté que l'augmentation du taux de prolactine, une hormone sécrétée pendant l'allaitement, avait pour effet de rendre des animaux plus courageux, et même prêts à risquer leur vie, rapporte l'auteure Katherine Ellison dans son livre *Le cerveau des mères*.

Allaitement : bye bye stress !

SOPHIE ALLARD

Claire-Dominique Walker, directrice de la division de recherche en neurosciences à l'hôpital Douglas, a démontré en 2005 que l'allaitement maternel apaise l'enfant et sa mère. Des mères qui donnaient le sein et d'autres le biberon ont été exposées à diverses situations stressantes : un film sur des enfants blessés, un problème de mathématiques... Dans tous les cas, le taux de cortisol – une hormone responsable du stress – était moins élevé chez les femmes allaitantes. L'effet était plus marqué chez celles qui avaient déjà expérimenté l'allaitement. Des chercheurs suédois et américains en sont venus à la même conclusion. «L'allaitement, c'est comme une méditation. Ça relaxe et ça me permet de me recentrer», dit Élisabeth Boily, monitrice d'allaitement pour la Ligue La Leche.

Mère courage

«Chez les mères allaitantes, le taux de prolactine sécrétée dans le sang peut être multiplié par huit par rapport à son niveau normal. (...) Dans le sang, cette hormone gouverne la sécrétion du lait, mais, dans le cerveau, elle affecte le comportement, rendant les animaux

plus courageux, et même prêts à risquer leur vie», explique l'auteure Katherine Ellison. Craig Kinsley et sa collègue Kelly Lambert, chercheurs en neurosciences à l'Université de Richmond, ont observé que les rates mères n'hésitaient pas à explorer des parties éclairées d'un labyrinthe, alors que les autres préféraient se terrer dans l'ombre.

Faire 52 choses à la fois, y a rien là !

En menant des expériences sur des rates, Kinsley et Lambert ont découvert que les femelles ayant mis bas et pris soin de rejetons trouvaient plus facilement une friandise cachée dans un labyrinthe que les autres femelles. Leurs résultats, publiés dans *Nature* en 1999, montrent une amélioration des compétences de mémoire et d'apprentissage, liées à l'activité multitâche. La mère aiguise son attention, évalue constamment divers stimuli et libérerait ainsi de la dopamine.

Empathie et résolution de conflits

«Lorsqu'on est plus empathique avec son enfant de manière répétitive, on le devient également avec les autres, croit le neurologue Marco Iacobi, de UCLA, cité par Katherine Ellison. Le mécanisme

neurophysiologique est le même. Donc, ces régions du cerveau deviennent plus réactives aux stimuli.» Avec l'expérience, la mère deviendrait experte en gestion de crise. On dit qu'un parent réprimande un enfant de 2 ans en moyenne à toutes les 90 secondes, alors que les conflits parent-enfant surviennent à un taux moyen de 1,5 à 3,5 par heure.

Sens plus aiguisés ?

Le flair de la femme enceinte protégerait le fœtus des aliments toxiques et, à l'accouchement, créerait l'empreinte. «Une semaine après la naissance, la mère peut généralement distinguer un t-shirt que son bébé a porté d'un t-shirt porté par un autre bébé», écrit Katherine Ellison. Dotées d'une ouïe attentive, 96 % des mères reconnaissent les pleurs de leur enfant parmi d'autres au lendemain de l'accouchement. Un chercheur de Los Angeles a noté que les femmes enceintes réussissaient même mieux des tests de perception visuelle. Les blessures d'une mère qui allaite se cicatriraient plus vite. Intéressant : les nausées matinales réduiraient les risques de fausse couche. Vous vomissez ? Vous seriez encore plus protégées !

CANCER DU SEIN

Boire ou pas

SILVIA GALIPEAU

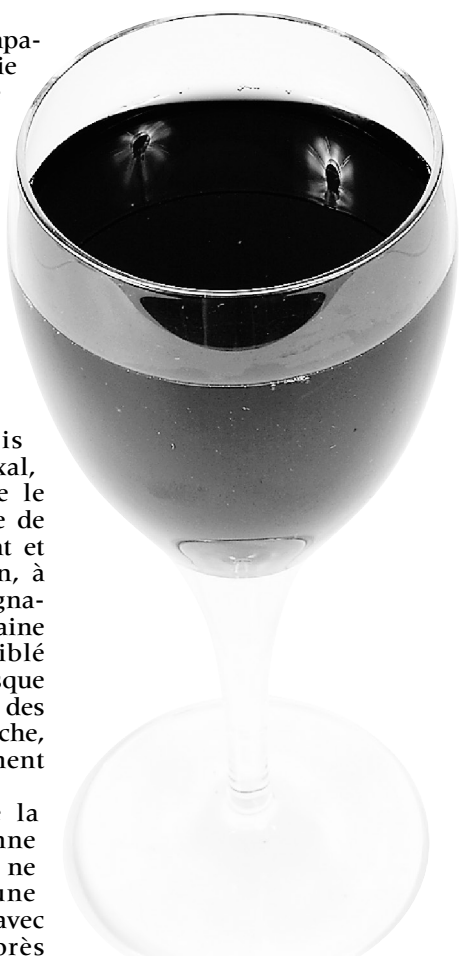
Un vin rosé, baptisé *Elle*, fait ces jours-ci son entrée en magasin. Objectif : sensibiliser la population à la cause du cancer du sein. Le hic ? La consommation d'alcool, même modérée, pourrait bien augmenter les risques de contracter ce même cancer du sein.

C'est ce qui ressort d'une étude présentée le mois dernier par le National Cancer Institute (NCI) américain. En suivant pendant sept ans quelques 180 000 femmes ménopausées, les chercheurs en sont arrivés à la conclusion suivante : celles qui boivent de un à deux verres par jour augmentent leurs risques de contracter un cancer du sein de 32 % ; quant à celles qui boivent trois verres ou plus, elles font grimper leurs risques de 50 %.

Au même moment, la compagnie vinicole Vincor s'associe pour une troisième année à la Fondation du cancer du sein du Québec, dans une campagne bénéfice. Le but ? Récolter 100 000 \$. La campagne s'articule autour d'un rosé, dont la bouteille met en vedette une «combattante», survivante du cancer. «La combattante qui (...) sirote avec confiance un avenir à saveur de bonheur», peut-on lire sur l'étiquette.

Philanthropie de mauvais goût ? «Je trouve ça paradoxal, pour le moins», commente le D^r André Robidoux, titulaire de la chaire Scotia en traitement et diagnostic du cancer du sein, à l'Université de Montréal, signalant au passage qu'une douzaine d'autres études ont déjà ciblé l'alcool comme facteur de risque relatif. «Mais si cela amène des fonds importants à la recherche, ce ne sera pas nécessairement tout mauvais.»

Même son de cloche de la part de la Société canadienne du cancer qui, par ailleurs, ne s'engagerait jamais dans une activité de marketing social avec une entreprise reliée de près



Clinique de dépistage pour problèmes de dos du 12 au 20 mai 2008

EXAMEN COMPLET GRATUIT

- Maux de dos
- Lumbago
- Arthrose
- Scoliose
- Sciatique
- Maux de tête
- Entorse lombaire
- Torticolis
- Disques
- Engourdissements
- Maux de cou
- Migraines

Traitements assistés par ordinateur

NOUS POUVONS VOUS AIDER.
Appelez maintenant au 514 335-4040 pour un examen complet sans frais, 40 \$ seront exigés pour des radiographies si nécessaire

Centre chiropratique Bois-de-Boulogne
1600 Henri-Bourassa Ouest, bureau 202, Montréal
514-335-4040 • www.chiroexcellence.com

Nous recherchons présentement des **femmes post-ménopausées de 45 à 70 ans, non-fumeuses**, pour participer à la recherche sur des médicaments connus.

Deux possibilités de séjour
Groupe A
Du 4 au 6 et 18 au 20 juin
Visites de retour : 6-7-8-20-21-22 juin
Groupe B
Du 16 au 18 et du 30 juin
au 2 juillet
Visites de retour : 18-19-20 juin et 2-3-4 juillet

1470 \$
* Indemnité compensatoire

APPELEZ MAINTENANT !
(514) 381-2546 (ALGO)
www.algopharm.com

Les précieux conseils de D^{re} Nadia, psychologue

Offerts en librairie et sur librairie.cyberpresse.ca

Nouveau : le volume n^o 5,
C'est pas moi, c'est lui!

Ne manquez pas
D^{re} Nadia, psychologue à domicile
Jeudi 19 h 30 et samedi 10 h

ÉLAN

BOUGE! DONC!

JANIE GOSSELIN

1> ESCALADE

À compter de samedi prochain, le Centre de la nature de Laval ajoute l'escalade à sa liste d'activités, pour tous les week-ends de la saison, de 12h30 à 18h. L'équipement est fourni et des moniteurs seront sur place pour aider les nouveaux adeptes. Il en coûte 3\$ pour les enfants de 12 ans et moins et 5\$ pour les adultes pour une séance de 15 minutes. Nul besoin de réserver.

www.ville.laval.qc.ca

2> VÉLO DE MONTAGNE

Depuis la semaine dernière, les vélos de montagne sont sortis au centre de ski Bromont. Si tous les parcours ne sont pas accessibles pour l'instant, il est tout de même possible de dévaler quelques pentes. On peut louer l'équipement sur place. Par ailleurs, le centre accueillera le week-end prochain une compétition de vélos de montagne. La Coupe Canada/Coupe Québec réunit des athlètes de haut niveau comme des amateurs débutants. Les 10 ans et moins peuvent même s'inscrire au «défi des bibittes» le dimanche. Les spectateurs peuvent assister gratuitement à l'épreuve de cross-country du samedi ou à la descente, plus extrême, du dimanche.

Inscriptions: www.coupequebecvm.com
Infos: www.skibromont.com
www.mondialduvelo.com
www.fqsc.net

3> GOLF

Les membres du Canadien ne sont pas les seuls à avoir troqué leurs bâtons de hockey contre ceux de golf: à la station Mont-Tremblant, la saison est déjà commencée. Le parcours du Diable, avec ses 7056 verges, est ouvert depuis le week-end dernier. Et vendredi prochain, ce sera au tour du Géant d'accueillir les golfeurs. Dans le but d'initier les jeunes, les moins de 15 ans accompagnés d'un adulte pourront jouer gratuitement sur les deux parcours à partir de 16h et ce, tout au long de la saison.

www.tremblant.ca



PHOTO ALAIN ROBERGE, ARCHIVES LA PRESSE

Le principe du maintien nous réconcilie avec l'idée de faire de l'exercice pour améliorer notre santé, car il nous permet de nous accorder des périodes de relâche...

Ralentir et garder la forme



RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

Vous avez une excellente condition physique parce que vous avez fait du cardio tout l'hiver et continuez à en faire. Bravo! Mais voilà que l'été approche avec ses périodes de canicule et de vacances. Parions que plusieurs parmi vous ralentirez le rythme en juillet et août. Le hic, c'est que votre superbe condition physique risque de fondre au soleil, puisque les effets de l'entraînement ne sont pas permanents. Il y a cependant une solution pour garder tout en faisant moins d'exercice: appliquer le principe du maintien. Ce principe, validé par la recherche, comporte une règle de base qu'il faut absolument respecter: on peut réduire de plus de 50% la fréquence hebdomadaire et la durée des séances, mais pas l'intensité de l'effort. Voici deux exemples concrets d'application du principe de maintien.

Mario, 41 ans, s'est entraîné tout l'hiver sur un tapis motorisé, quatre fois par semaine, à raison de 50 minutes par séance. Son but: améliorer son endurance cardiovasculaire. Après avoir passé un test au début et à la fin de son programme, il a constaté un gain de 40% de sa consommation maximale d'oxygène, indice principal de la forme cardiovasculaire. À l'approche de l'été, Mario souhaite diminuer, pendant quelques semaines, le nombre d'exercices sans perdre sa forme aérobique. Il compte remplacer le tapis motorisé par le jogging sur les pistes cyclables. S'il applique le principe du maintien, il pourra se limiter à deux séances de jogging d'environ 25 minutes. Toutefois, sa vitesse de course doit être la même que celle qu'il avait sur le tapis motorisé. Autrement dit, Mario doit maintenir la même intensité d'effort, soit la même fréquence cardiaque à l'effort. Ariane, 25 ans, fait depuis janvier de la musculation à raison de trois séances de 45 minutes par semaine. Pour chacun des exercices, elle accomplit deux séries de 10 répétitions. En faisant le bilan de ses progrès la semaine dernière, Ariane a constaté qu'elle avait augmenté ses charges pour tous les exercices. Dans

certains cas, elle soulève même une charge trois fois plus lourde qu'au début du programme. Avec le temps chaud qui s'en vient, Ariane entend jeter un peu de lest dans son programme de musculation. En appliquant le principe du maintien, elle peut se contenter, à la limite, d'une séance de muscu par semaine et une série par exercice. Par contre, Ariane doit conserver la même intensité d'effort, soit soulever la même charge et exécuter le même nombre de répétitions. En somme, le principe du maintien nous réconcilie avec l'idée de faire de l'exercice pour améliorer notre santé, car il nous permet de nous accorder des périodes de relâche, ou de manquer une séance de temps en temps sans craindre de tout perdre et, surtout, sans nous sentir coupables d'en faire un peu moins. Vous voulez poser une question à Richard Chevalier? Il attend votre courrier à: actuel@lapresse.ca ou à: Richard Chevalier, Actuel La Presse, 7, rue Saint-Jacques, Montréal, H2Y 1K9.

Cuisiner avec l'huile d'olive



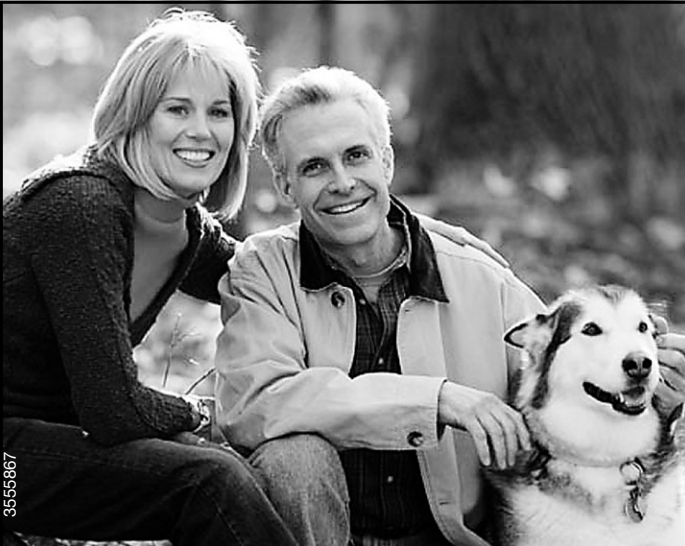
JACINTHE CÔTÉ
LA NUTRITION
COLLABORATION SPÉCIALE

Selon le guide alimentaire méditerranéen, nous devrions consommer quotidiennement huit portions de produits céréaliers à grains entiers, trois de fruits, six de légumes, deux de produits laitiers et utiliser seulement de l'huile d'olive pour cuisiner. C'est ce que fait Claude Rivest depuis plusieurs années. Il utilise l'huile d'olive pour préparer ses vinaigrettes, cuire sa viande et son poisson, ou simplement griller ses légumes (asperges, panais, etc.) au four. Il se demande toutefois s'il n'exagère pas en utilisant l'huile d'olive aussi fréquemment et si les usages qu'il en fait lui permettent de profiter pleinement de ses vertus santé. En cuisinant avec l'huile d'olive, vous avez l'avantage d'incorporer plus de gras monoinsaturés dans votre alimentation, car près de 75% de ses lipides se trouvent sous cette forme d'acide gras. Les études démontrent que la consommation de gras monoinsaturés tend à réduire les cholestérols total et LDL quand ils remplacent les gras saturés dans l'alimentation. Au-delà de ces

effets bénéfiques pour la santé du cœur et des vaisseaux sanguins, les gras monoinsaturés contribueraient à un meilleur contrôle du glucose sanguin et réduiraient les besoins d'insuline des personnes souffrant de diabète de type Deuxièmement, leur consommation aiderait à réduire la pression artérielle. L'huile d'olive renferme également des quantités appréciables de vitamine E. Les huiles d'olive peu raffinées (extravierge, première pression, à froid), plus particulièrement, sont aussi une source importante de caroténoïdes (lutéine et bêta-carotène), de chlorophylle et de composés phénoliques. Toutes ces substances sont reconnues pour leurs nombreuses propriétés in vitro: antioxydantes, anticoagulantes, anticancers, etc. C'est pourquoi plusieurs chercheurs étudient les effets de la consommation d'huile d'olive sur la prévention ou le traitement des maladies chroniques comme les maladies cardiovasculaires, le cancer, le diabète, les maladies neurodégénératives. Puisqu'elle est dotée de tout ce potentiel santé, vous ne devriez donc pas hésiter à utiliser l'huile d'olive pour cuisiner.

Raffinée ou non
On obtient l'huile d'olive en broyant les olives, avec leur noyau habituellement. Ce mélange est ensuite pressé, à froid ou à une température inférieure à 30°C, une ou plusieurs fois. L'huile extraite peut être consommée telle quelle par ceux qui apprécient ses

saveurs complexes, parfois piquantes et légèrement astringentes. L'huile extraite peut aussi être raffinée. Cette étape supplémentaire permet d'enlever les pigments (caroténoïdes et chlorophylle) et autres impuretés qui, au contact de l'air, de la lumière et de la chaleur, peuvent se dégrader en composés toxiques, détectables au goût âcre de l'huile. C'est la principale raison pour laquelle on raffine les huiles, pour les rendre plus stables. Si vous voulez incorporer l'huile d'olive aux recettes dont les ingrédients vont devoir mijoter longtemps ou à haute température, vous devriez choisir une huile raffinée, qu'on reconnaît par sa couleur jaune pâle. Les huiles d'olive non raffinées (extravierge, première pression, pressée à froid) ont une belle couleur verdâtre et sont généralement vendues dans des contenants opaques. Elles devraient être réservées pour assaisonner vos légumes, pâtes ou viandes, après leur cuisson. Elles peuvent aussi remplacer le beurre sur le pain ou servir à la préparation d'une vinaigrette. L'auteure de cette chronique est membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec. Chaque semaine, elle répond à vos questions et commentaires. Adressez-les à: Chronique nutrition, La Presse 7, rue Saint-Jacques, Montréal (QC), H2Y 1K9 ou par courriel à: questiondenutrition@hotmail.com



Comment est votre sourire?

Tous les gens que vous rencontrez remarquent votre dentition, mais quand avez-vous pris le temps de l'examiner dernièrement? Eh bien, allez chercher un miroir et prenez le temps d'observer votre bouche.

Souriez naturellement, et puis recherchez :

- Dents croches • Espace entre les dents • Dents manquantes • Dents décolorées

Maintenant, examinez vos gencives :

- Sont-elles apparentes lorsque vous souriez? • Sont-elles roses ou rouges et boursoufflées ?

Maintenant, regardez l'ensemble.

- Est-ce que votre sourire rehausse votre image? • Selon vous, quel est l'avis des gens sur votre sourire?

Si vous pouviez changer ce que vous voulez de votre sourire, qu'est-ce que ce serait?

Quand il s'agit de votre sourire, vous pouvez être sélectif. Choisissez judicieusement votre spécialiste.

Si vous souhaitez redresser, blanchir, réparer, remplacer vos dents ou rafraîchir complètement votre sourire, vous pouvez faire confiance au Dr Saad, il saura bien vous donner un magnifique sourire.

Dr Y. Saad D.D.S.

www.montrealdentaire.com 514 697-0701
Plaza Pointe-Claire, 269, boulevard St-Jean (près de l'autoroute 20), bureau 201, 2^e étage

514.987.VENDU (8363) • petitesannonces@lapresse.ca

LES PETITES ANNONCES

CVENDU.ca
C'EST GRATUIT!

à visiter aujourd'hui

MTL > A AHUNTSIC - DIM. 14 H - 16 H



8865 MARCEL CADIEUX
Grand condo, 4e étage, 5½,
2 salles de bains, pl. bois, ascenseur, a/c, garage!
GUY MARCOUX 514 381-8278
Re/Max courtier

MTL > AHUNTSIC - 10320 - 24 TANGUAY



Paroisse St-André-Apôtre. Spacieux triplex s/dét, garage, cour côté soleil
419 000 \$. Dim. 14-16h. Re/Max Ambiance MR crtr, **MICHEL RAFFA 514 233-3611** www.michelraffa.com

MTL > AHUNTSIC - 2060 PRIEUR



Cottage dét., rénové 2006, 4 càc à l'étage, 8 pces, foyer, abri d'auto.
399 000 \$. Dim. 14-16h. Re/Max Ambiance MR crtr, **MICHEL RAFFA 514 774-4566** www.michelraffa.com

MTL > AHUNTSIC



BORD DE L'EAU
Condo de luxe, 4½, pl. bois franc, fenestration abondante, balcon, garage intérieur, 325 000 \$
Visite sam-dim. 13-15h. **11 825 Norwood # 303**
Isabelle: 514-991-8518

MTL > CENTRE-SUD - DIM. 14 À 16H



1909 AVENUE GULET
Ravissante maison de ville, unité de coin sur 3 niveaux très lumineuse, design et luxe 1000 pi car., 2 c. à c., 2 s-bain. A 2 min. métro Papineau. 279 000 \$
J.P. Bourguet 514 378-2626 La Capitale crtr

À VENDRE
À LOUER
IMMOBILIER

100 VISITES LIBRES

2241 VALOIS, 6X4½, élect. loc., près métro, 449 000\$, revenus 41 784 \$. Samedi de 14h à 16h.
Sylvie Millette, L'Expert Imm. 514-409-4716

101 ÎLE DE MONTRÉAL

MTL-EST, 8587 Dubé, duplex, 5½, 2 s/bains, 2 pces, pl. bois, fenêtres changées, plafonds 9 pi., terr. beau pour chacun des logements, cour arrière privée, r-de-ch. libre à l'acheteur, 235 000\$, 514-746-5346
Claude Tollerast 514-746-5346

MTL-NORD, 5576 Charlevoix

Triplex (30x40) 2x5½, 2e tour, terrain (30x125), 350 000 \$ négociable
514-945-9435; 514-261-9390

P.A.T., triplex rénové, r-de-ch.

5½, 2 s/bains, 2 pces, pl. bois, 315 000 \$ + 450-467-5673

ROSEMONT, Jardin Botanique, triplex, s/sol fini, gar, cour, occ.

pos. Message: 514-727-0293

VERDUN, duplex 803-805 Gall, cour, double, privé, stat., grande cour, 235 000 \$, 514-767-5331

VILLERAY, très beau duplex

semi-dét., rénové, bien entretenu, 2 états, arrière. 369 000 \$, 514-727-7575. **Sutton Accès**

102 CENTRE-VILLE

MAGNIFIQUE condo de luxe, 1200 pi, entrée privée, sur St-Ambroise, à côté du Marché Atwater, 2 balcons, stat. int., secteur tranquille près d'un parc, 235 000 \$, 514-776-8390. **www.lac3711.com**

LAVAL RIVE-NORD

CHAMPFLEURY (STE-ROSE), 3 s/bains + s/d'eau, solarium 4 c. en main, 3+1 ch, 329 900 \$, 514-776-8390. **www.lac3711.com**

ILE PATON. Condos haut de gamme à vendre. Versailles 4½, Laurier 4½. 514-776-8390. **www.lac3711.com**

ROSEMÈRE, cott. 3+1 ch., 2 pces, 2 s/bains + s/d'eau, solarium 4 c. en main, 3+1 ch, 329 900 \$, 514-776-8390. **www.lac3711.com**

MTL > HOMA - 3762 ADAM



Dim. 14h à 16h. Magnifique cott. tout rénové, cachet, foyer, superbe cuisine, 2 s/bains, s-sol fini. Grande cour, 2 terr. Impeccable! 499 000 \$. MSL 1427444.
KYRIA AUGER 514-962-7177
La Capitale du Mont-Royal crtr.

MTL > LACHINE 983, 25E AVENUE



Dim. 13h à 16h. Mar. au ven. 15h-20h. Superbe condo neuf 4½. Faut voir! À 45 min. du métro Angrignon, 15 min. du centre ville, 10 min. de l'aéroport de Dorval. Garantie des maîtres bâtisseurs.
514 996-5908

MTL > OUTREMONT - 45 AV. COURCELETTE



Dim. 14h-16h. Cottage dans le Haut Outremont, 4 ch., salon s/manger portes françaises. RYL Dynastie
Jean-François Bélanger 514-927-0722

MTL > OUTREMONT 5964, RUE HUTCHISON



Dim. 11 mai, 14h-16h. Copropriété, 3e étage, 2 ch., lumineux, impeccable. Belle terrasse ensoleillée. Stationnement. A voir! 329 000 \$. **GUY LIVERNOCHÉ, agent immobilier affilié, Re/MAX du CARTIER, courtier immobilier agréé, 514-271-2131.**

MTL > OUTREMONT - DIM. 14-16H



938 ANTONINE-MAILLET
Nouveau-Haut duplex, ensoleillé, 3 ch., terrasse, garage, 429 000 \$
C. VEZINA, 514-273-4475
Groupe Sutton Immo

MTL > OUTREMONT



OUTREMONT, 734 Av. Outremont, App. 1
Dim. 10 mai, 14 h - 16h. Joli app. en copropriété situé au r.-de-ch. d'un immeuble de prestige au centre de la vie de quartier, à quelques pas du métro. 339.000 \$. Particulier, 514-278-7825

MTL > OUTREMONT - SANCTUAIRE



6000 Deacon #3H - Dim. 14h-16h
Lumineux 2 ch., 2 s/bains, garage. Vue sur boisé. Tranquillité, sécurité et confort. 399 000 \$. RYL Dynastie
MARIE DUFRESNE 514-814-3260

MTL > PLATEAU - 3985 MENTANA



Dim. 14h-16h. Nouveau Grand r-de-ch. avec cour, 3ch. + 1 bur., cuisine et s/bains rénovées. 399 000 \$
ISABELLE LINDSAY 514-262-4820
Re/Max du Cartier crtr.

MTL > PLATEAU 4068 ST-HUBERT



Visite 14h-17h. Magnifique et vaste condo divise, au 3^e étage, style victorien, 1300 pi², très éclairé, rénové en conservant le cachet. Foyer au bois, galerie terrasse avec vue sur la montagne. 385 000 \$.
514-525-7698, duproprio.com/82371

MTL > PLATEAU - 4311 A DES ÉRABLES



Bel app., 1 ch. + espace ouvert, 3e étage, planchers bois franc neuf, terrasse. Très clair. 224 000 \$. Visite dimanche de 14 à 16h.
Sutton Immobiliaria crtr Pierre Breault 514-273-5244

MTL > PLATEAU - 4644 PARTHENAIS



3e étage - 215 000 \$
Charmant! Cachet, mur brique, 1 pièce double, 1 ch., 1 bureau. Terrasse privée. Dim 14-16h. La Capitale crtr, **ELIANE MAI 514 597-2121**

MTL > R.D.P. - DIM. 14-16 H



12261 MARIE-BOULARD
SPLIT IMPECCABLE, complètement rénové, garage, 359 000 \$
Marco Di Liello 514 293-4207
Re/Max Alliance crtr - **www.marcodiliello.com**

RIVE-NORD > BOUCHERVILLE



70 Varennes Nord, dim. 14 h à 16 h. Grand bungalow 6 ch., s/sol fini, réno. majeures: 2 s/bains, cuisine, toiture, fenêtres, etc... Qualité supérieure. Aucun tapis. Piscine hors-terre, terrain 6000' car, clôture. 299 000 \$. **Michel Dufour Proprio Direct. 514-386-4485.**

RIVE-NORD > BLAINVILLE



656, rue Nicole, Dimanche, 11 mai 14 h - 16 h, Superbe « Bungalow » 2004 (35 x 44 ft.) 2+1 ch., +SFM, + « Bachelor ». 289 000 \$. Vendeur Motivé.
René Lassonde, Century 21 Max-Immo crtr, 514-915-3831

RIVE-NORD > BOISBRIAND-ILE MAURICE



DIM. 14-16 H - 31 RUE DES PINS
Cottage 93, 3+1 c. à c., site exceptionnel à 20 min du centre-ville de Mtl, terrain 30 000 pi² 449 000 \$
ALAIN FOSSET 514 894-2678
Re/Max du Cartier courtier

RIVE-NORD > RAWDON DIM. 14 H À 17 H



4070 Terrasse des Chutes (45 min. Mtl). Luxueux plain-pied 1993 pi² + garage et remise 400 pi² chacun. Toute équipée foyer au gaz, a/c central, alarme, lattes-boiseries en chêne. Terrain 21 558 pi², spa, gicleurs. 229 900 \$. 450-834-5857 duproprio.com # 70993

RIVE-SUD > ST-DENIS SUR RICHELIEU



437 CH. DES PATRIOTES - Dim. 14h à 16h
Cottage rénové au complet au bord de l'eau, dans le magnifique village.
JEAN HAROLD JUIN 514-963-4753
Re/Max Actif courtier immobilier agréé

RIVE-SUD > STE-JULIE



1, boul. des Hauts-Bois, Domaine des Hauts-Bois
Dim. 11 mai, 14 h - 16 h 30. Cottage, 3 chambres à coucher, foyer, thermopompe, garage double, coin de rue. Nouveau prix! : 330 000 \$
duproprio.com/83304

RIVE-SUD > VERCHÈRES - 314 900 \$



Dim. 14-16h. **37 DANSEREAU**. Clé en main Bung. dét. 4 ch., garage et s/sol aménagé, s/manger, salon, cuisine (aire ouverte), pl. merisier, th-pompe, comb. lente, etc. Gr. Sutton Actuel agent imm.
GILLES BOILARD 514-651-1079

Pour réserver votre espace publicitaire ou pour plus de renseignements: 514-987-VENDU (8363)



100

115 CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS

ILE PATON 5½, visite dim. 14-16h 4480 Promenade Paton #102. 315 000\$. 514-333-0799.

116 MAISONS DE CAMPAGNE DOMAINES

SAINT-ALPHONSE-DE-GRANBY, 32' x 50', 2 étages, 1 ch., 2 s/bains, 2 pces, pl. bois, garage, bureau, secteur boisé, 45 min. de Mtl. 335 000\$
450-360-4618 / 514-236-7666
frnormand@videotron.ca

SAINT-DONAT, à 9 km du village, bord de la rivière Outaouais, 3000 pi² car., combustion lente 240000\$ nég.

450-588-4280, 819-424-4320

117 CHALET

REPRISE, bord de l'eau, site enchanteur, voisin parc de la Mauricie, maison de ville, 2 états, g+s + s/sol, meublée 129 500 \$. Tony: 819-384-5950 / 386-4920

118 MAISONS DE CAMPAGNE DOMAINES

SAINT-MATHIEU en Mauricie. Chalet 4 saisons, site exceptionnel, bord de l'eau, plage privée. FAUT VOIR! 819-221-4393

119 MAISONS DE CAMPAGNE DOMAINES

SAINT-MATHIEU en Mauricie. Chalet 4 saisons, site exceptionnel, bord de l'eau, plage privée. FAUT VOIR! 819-221-4393

120 MAISONS DE CAMPAGNE DOMAINES

SAINT-MATHIEU en Mauricie. Chalet 4 saisons, site exceptionnel, bord de l'eau, plage privée. FAUT VOIR! 819-221-4393

121 FERMES TERRES

40 ARPENTS boisés plats, Rawdon, résidentiel, 5 min. golf, 132 500 \$. **450-834-1625.**

ANCESTRAL, 5 arpents, 15 min pont Champlain, rénové, agrandi, bâtiment. site exceptionnel. Nég. 450-444-5620

122 TERRAINS RÉSIDENTIELS

À LAC LONG bord, vue lac, lots privés, boisés, ruisseaux, Eastman Estrie. **450-297-3555**

123 ÎLE DE MONTRÉAL

LACHINE, Village St-Louis, 6½ mezz., 2 ch., foyer, tourbillon, pl. bois francs, grande terrasse, toiture neuve, Garage privé. Occ. flexible juin-sept. S.V.P agents s'abstenir. 245 000\$
514-634-9119 ou 514-887-5262

124 ÎLE DE MONTRÉAL

PROJET UNIQUE ÉCOLOGIQUE
La tranquillité méritée, 40 min. de Laval. Bord de l'eau, rivière, terrain boisé, prêt à bâtir.
www.terrainvendre.ca 450-562-8117

125 ÎLE DE MONTRÉAL

STE-AGATHE, Lantier, 3 terrains plats, 45000' car., bornés, accès notarié au grand lac, bateau motorisé, chevreuils, piste cyclable, prêt à construire, 32000\$ chacun. Financement disponible., 819-326-2531.

126 ÎLE DE MONTRÉAL

10 500 boul. L'Acadie, 1½ à 4½ condo distingué au prix d'un app. béton, sécur. 514-335-3377

127 ÎLE DE MONTRÉAL

3½ chauffé, 525 \$, poêle/frigo, eau chaude, 2 ch., 2 s/bains, 2 pces, pl. bois, 10615 Francis. **514-381-8908**

128 ÎLE DE MONTRÉAL

3½ style condo, avec garage, const. neuve, près du marché Atwater, métro Lionel-Groulx. 514-803-7755 ou 514-803-0262

129 ÎLE DE MONTRÉAL

5½ (2 ch.), près Radio-Canada Style victorien, face au parc, métro Beaudry, 3 électros, foyer, 1000 \$ par mois. 1er mai, 514-287-9272

ADJ. WESTMOUNT, 4 ch., 2 s/bains, 2 étages, foyer, jardin. Chauffé. 1600 \$. 450-419-5263

AHUNTSIC, 10 751 Berri, métro, 6½, haut duplex, réno, stat., réf., 1050\$, 514-219-6120

AHUNTSIC/C111, Sauvé 0, 3½, près métro Sauvé, 100% rénové, 1^{er} juin et 1^{er} juil. 514-494-3716

AHUNTSIC, 2X5½ haut duplex, 2 ch. fermées, salon double, pl. bois, s/bains rénovés, non chauffé, 800\$, 214-624-6241

AHUNTSIC, 3½ chauffé, eau chaude, poêle, frigo, métro, 400\$, juillet. 514-384-0219.

131 ÎLE DE MONTRÉAL

AHUNTSIC, grand 5½, bas 3 plex, gar. cour, face parc, juil. 1 100 \$ 514-328-0336

132 ÎLE DE MONTRÉAL

AHUNTSIC, grand 5½, haut duplex, très éclairé, 2 ch. fermées, frais peint, près Place Fleury. Idéal couple ou prof. 790 \$ Entree 19h-21h 514-512-6108

133 ÎLE DE MONTRÉAL

AHUNTSIC, haut duplex Fleury/Garnier, 5½ chauffé, pas d'animaux. Réf. 1150\$. Après 19h au 514-382-1523

134 ÎLE DE MONTRÉAL

AHUNTSIC, luxueux 6½, piscine creusée, foyer, gar. double, vue eau 1600 \$. 514-561-2112

135 ÎLE DE MONTRÉAL

AHUNTSIC/N-BORDEAUX, 3½ chauffé, haut 3plex, entrée lav/séc., 2 balcons, libre, non-fumeur, 550\$, 514-331-4437

136 ÎLE DE MONTRÉAL

AHUNTSIC, grand 3½, 2e tour, 1200 pi², 2 s/bains, 2 pces, pl. bois, 1200 \$, 514-331-4437

137 ÎLE DE MONTRÉAL

AHUNTSIC, 5½, haut duplex, 2 ch., 2 s/bains, 2 pces, pl. bois, 1200 \$, 514-331-4437

138 ÎLE DE MONTRÉAL

AHUNTSIC, 5½, haut duplex, 2 ch., 2 s/bains, 2 pces, pl. bois, 1200 \$, 514-331-4437

AHUNTSIC, 5½, haut duplex, 2 ch., 2 s/bains, 2 pces, pl. bois, 1200 \$, 514-331-4437

139 ÎLE DE MONTRÉAL

MÉTRO H.-Beaugrand, grand 5½, 2e étage, balcon arr. bois franc, non chauffé, 825\$, 514-576-9437

140 ÎLE DE MONTRÉAL

MÉTRO JARRY, St-Denis, 2½ propre, poêle / frigo, chauffé, 525 \$, juin-juil. 450-668-5755

141 ÎLE DE MONTRÉAL

MÉTRO Joliette, parc, 4½, s/bains rénovés, bois, balcon, cachet.. 450 \$. 450-659-7672

142 ÎLE DE MONTRÉAL

MÉTRO MONK, 4½ demi s/sol réno, pl. bois, non chauffé, libre. A voir! 600 \$. 450-441-5088.

143 ÎLE DE MONTRÉAL

MÉTRO MONK, coin tranquille, propre, 4½, non-fumeur, pas d'animaux, 550\$, 5½ s/sol 450-628-9150 après 18h

144 ÎLE DE MONTRÉAL

MÉTRO PAPINEAU, (1 min) superbe grand 6½ tout rénové, 5 électros, système d'alarme, aspect loft 1500 pi<



L'enfance, pas la violence.
s.v.p. www.marie-vincent.org



**FONDATION
MARIE-VINCENT**