

LE DEVOIR

SANTÉ



LOUISE-MARIE HOULE
COLLABORATION SPÉCIALE

La santé est l'état naturel du corps humain. Cette merveilleuse machine est si résistante qu'il lui faut souvent des dizaines d'années d'abus, de négligences et de mauvais traitements pour commencer à diminuer sa performance. Mais à ce moment il est souvent trop tard: cancer ou maladie cardiaque, même s'ils peuvent être soignés, diminuent la qualité de vie et entraînent pour la société des coûts de traitement de plus en plus lourds.

Pourquoi attendre d'en être rendu là, quand il est si agréable de profiter d'un corps en bonne santé? Se garder en forme ne coûte pas cher. Les fruits, les légumes et les produits laitiers sont beaucoup plus économiques que l'alcool et le tabac. On dépense moins en marchant qu'en utilisant sa voiture. Dormir suffisamment n'entraîne pas de frais particuliers.

Tous les organismes spécialisés dans le domaine de la santé le répètent: de saines habitudes de vie favorisent au plus haut point le maintien d'un bon état physique. A l'opposé, un grand nombre

de désordres qu'on mettait autrefois sur le compte de la fatalité, peuvent maintenant être reliés directement à une mauvaise alimentation, à l'obésité, au tabagisme ou à la sédentarité. Même le stress, cause souvent invoquée de maladies cardiovasculaires, n'est plus une excuse puisqu'il peut être géré et désamorcé à l'aide de différentes techniques. A nous de choisir!

Dans les pages qui suivent, on reprendra contact avec les principaux ingrédients de la bonne forme: poids normal, alimentation équilibrée, détente, exercice modéré mais régulier; moins de café et... adieu la nicotine!

Le bien-être ressenti à mesure que la condition physique s'améliore compense largement les quelques sacrifices nécessaires au début: meilleure productivité, moins de fatigue, résistance accrue aux maladies... L'être humain, paraît-il, a été conçu pour vivre cent ans sans problèmes de santé. Et la recette est simple. Alors, pourquoi pas?

PHOTO JACQUES NADEAU

MENS SANA IN CORPORE SANO

Vous avez déjà l'esprit sain — preuve en est que vous lisez les titres en latin dans le Devoir. Mais avez-vous le corps sain? Devant cette question toute simple, vous doutez et voulez une solution — preuve en est que vous continuez à lire cette annonce. La réponse à vos besoins tient en un mot: Frulix. Ce sont de délicieuses collations faites de céréales et de vrais fruits. Et si vous cherchez des raisons raisonnables pour y goûter en voici quelques-unes: elles répondent aux exigences du guide alimentaire canadien, elles sont faibles en gras saturé, elles sont une source de fibres, elles n'ont ni arôme artificiel, ni colorant artificiel. Bref, Frulix saura vous rééquilibrer.

Fais ce que dois, aime ton corps.

J'aime mon corps. J'aime Frulix.

 **FRULIX**

SANTÉ ET NUTRITION

L'information nutritionnelle

Pour planifier soi-même une alimentation bien équilibrée

MARTINE TURENNE
LE DEVOIR

Dans la foulée du bien-manger, du vivre mieux, en meilleur état et plus longtemps, les consommateurs que nous sommes se sont pris d'un vibrant désir de savoir exactement (ou à peu près) ce que nous consommons. D'où l'extrême importance qu'a pris l'étiquetage des produits.

Loin de cette époque où une soupe était une soupe, des biscuits au chocolat, de simples biscuits au chocolat. Désormais, le sac de biscuits arborera sur son flanc de quoi satisfaire la curiosité du plus zélé consommateur. De plus en plus, c'est l'étiquette du produit qui fera balancer le cœur (et la raison) du client pour tel ou tel produit, dont le contenu est détaillé en calories, glucides, protéines, matières grasses, sodium, thiamine, riboflavine, niacine et autres «ines» de même acabit et aux propriétés parfois mystérieuses.

«Connaître le contenu des produits, dit le Dr Hélène Bélsis, professeur au département de nutrition de l'Université de Montréal, même si cela est compliqué, répond à un souci de plus en plus grand du consommateur de savoir ce qu'il mange.»

Au Canada, tous les aliments emballés doivent comporter une liste des ingrédients contenus. A cela s'ajoute ce que l'on appelle «l'étiquetage nutritionnel», une nomenclature complète des propriétés nutritives des aliments contenus dans le produit. Cet étiquetage est régi par des normes strictes, mais sa présence ou son absence sur un produit sont laissées à la discrétion du fabricant. «L'étiquetage se fait sur une base volontaire, note la diététiste Louise Désaulniers, mais la grande majorité des fabricants inscrivent désormais ces informations car de nos jours, omettre de détailler la valeur nutritive d'un produit pourrait paraître suspect.»

Cela dit, les règles de l'étiquetage sont nombreuses et fort complexes et décrypter tous les éléments composant un produit peut s'avérer ardu, voire carrément impossible pour le consommateur non initié. Il s'agit donc d'en comprendre les règles de base.

On retrouve d'abord sur l'étiquette de tout produit emballé la liste des ingrédients, classés par ordre décroissant d'importance en fonction du poids (et non du volume). Cela donne une bonne idée de ce que vous mangerez. Disons que si vous achetez une soupe aux poireaux, et que les poireaux se retrouvent au cinquième rang des produits annoncés, bien après le sodium, l'eau ou les glucides, eh! bien votre soupe n'aura du potage aux poireaux que le nom, ou presque. Même chose pour les jus. «Si votre jus d'orange présente l'eau et le sucre en tête de ses ingrédients, ce n'est plus du jus, mais simplement un breuvage à l'orange», note le Dr Bélsis.

Un décryptage de la liste des ingrédients vous indiquera un tas de choses. Par exemple, si les céréales achetées sont ou pas à grain entier, si les pâtes alimentaires sont enrichies ou non (elles le sont si on retrouve dans la liste du fer, de la niacine, de la riboflavine et de la thiamine, rien de moins).

A la suite de la liste des ingrédients viennent les «allégations nutritionnelles», qui servent à souligner une caractéristique particulière d'un aliment. Le gouvernement canadien a établi des règles d'usage et un produit doit satisfaire à certaines exigences pour que le fabricant puisse écrire qu'il est «une source de» ou «à faible teneur en». Certains fabricants plus malins ont contourné ces lois, il y a quelques années, en inscrivant que leur produit était, par exemple, sans cholestérol, alors qu'il n'en avait jamais contenu. «Des fabricants d'huile écrivaient des choses semblables, dit Louise Désaulniers, ce qui laissait croire aux consommateurs que le produit rival, qui n'inscrivait rien de tel, en contenait un niveau élevé. Or, il n'y a jamais eu de cholestérol dans ces huiles. Ce n'était pas en soi un mensonge, mais cela faussait le public.» Depuis, le gouvernement a raffiné sa législation afin d'éviter pareil tour de force de marketing.

L'étiquetage nutritionnel présente d'abord la grosseur de la portion, point de repère pour évaluer par la suite l'information. Si la portion consommée est plus petite ou plus grosse que la portion déclarée, la teneur en calories et autres nutriments (matières grasses, sodium) variera proportionnellement.

On retrouve ensuite l'énergie contenue, c'est-à-dire le nombre de calories (Cal) par portion, également exprimée en kilojoules (kJ).

Viennent par la suite les protéines, exprimées en grammes par portion. «Par exemple, dit Louise Désaulniers, si vous achetez un diner de poisson congelé, vous devez vous assurer qu'il contient entre 12 et 15



Les pâtes alimentaires que vous achetez sont-elles «enrichies» ou non? Lisez l'étiquette.

grammes de protéines par portion, ce qui est un minimum pour constituer un vrai repas.»

Après les protéines, l'information sur les matières grasses, l'un des «messages nutritionnels» essentiels, note Santé et Bien-être Canada, puis qu'une trop grande quantité de gras absorbée quotidiennement favorise les maladies cardio-vasculaires et les trop hauts taux de cholestérol.

On retrouve dans cette information la teneur totale en matières grasses de l'aliment. Si vous achetez un diner surgelé, par exemple, il commencera à être intéressant sur le plan nutritif s'il ne contient pas plus de 10 grammes de gras par portion. Pour une alimentation moins grasse, c'est la teneur totale en matières grasses qui constituera le renseignement le plus important. Et pour avoir une idée juste de la quantité de gras contenu, il s'agit, essentiellement, de comparer la teneur en matière grasse d'un produit avec un autre de même type. Pour avoir une alimentation saine, il faut qu'au plus 30% de la consommation énergétique quotidienne provienne des lipides, c'est-à-dire entre 60 et 105 grammes de matières grasses par jour.

Certains produits détaillent cette information en y précisant la teneur pour chacun des types de matières grasses utilisées: polyinsaturées, monoinsaturées ou saturées. Information importante, note Louise Désaulniers, puisque chaque type présente des particularités spécifiques. La diététiste incite aussi les gens à s'informer, lors de l'achat d'un produit contenant de l'huile, si cette dernière a été ou non hydrogénée, et à quel stade. «Plusieurs fabricants de margarine, par exemple, utilisent le procédé de l'hydrogénation, qui transforme l'huile en solide. Or, ce procédé fait en sorte que la margarine devient aussi grasse que le beurre.» Même phénomène pour

les craquelins: certains fabricants sont fiers d'inscrire que leur produit est fait de blé entier, en principe plus sain, mais la présence d'huile hydrogénée les rend tout aussi gras, voire plus, que d'autres craquelins «ordinaires». «Il n'y a pas que les fibres à regarder, indique Louise Désaulniers. Il faut voir aussi la quantité de gras.»

On doit aussi éviter d'acheter des produits contenant des faux gras, ajoute la diététiste, souvent présents dans les crèmes glacées. «On ne sait pas trop ce que ces gras artificiels auront comme conséquences sur l'organisme. Mieux vaut donc acheter une vraie crème glacée.»

Après les matières grasses, les glucides. C'est là que l'on retrouve la teneur en sucres, en amidons et en fibres. Il s'agit de comparer la quantité de glucides présente chez différentes marques d'un même produit.

Puis viennent les indications sur la quantité de sodium, soit le sel présent dans un aliment. Encore là, il s'agit de comparer. Il faut cependant se méfier des produits annoncés contenir «50% moins de sel»: cela signifie que l'on a réduit leur teneur en sel, certes, mais ce n'est pas forcément un gage que ces produits ont une basse teneur en sodium.

L'étiquetage nutritionnel se conclut avec le pourcentage de l'apport quotidien recommandé, c'est-à-dire l'apport en vitamines et en minéraux. Plusieurs produits sont ainsi enrichis en vitamines, «une mesure extrêmement utile, note le Dr Hélène Bélsis, pour augmenter la quantité de vitamines dans certains aliments plus faibles.» L'enrichissement de ces aliments permet aussi de compenser certaines pertes liées à leur conservation.

LES VITAMINES ESSENTIELLES

Vitamines	Rôle	Source	Effet en cas de carence
Vitamines solubles dans les lipides (liposolubles)			
Vitamine A Rétinol Caroténoïdes	Mécanisme de la vision Action sur la croissance Maintien de l'intégrité de la peau	Produits d'origine animale: huile de foie de poisson et foie de mammifères Beurre, lait, fromage Oeufs Carottes Épinards Choux	Troubles de la vue et de la croissance
Vitamine D	Maintien des taux constants du calcium et du phosphore	Huile de foie de poisson Foie Poisson Lait Soleil sur la peau	Inhibition de la croissance Augmentation de l'excitabilité, crises de tétanie Fragilité osseuse Troubles de la dentition
Vitamine E Tocophérol	Antioxydant biologique nécessaire à la vie des tissus	Huile de germe de blé ou d'autres végétaux Lait, oeufs Choux	Altération des globules rouges Diminution du volume musculaire Troubles de la vision
Vitamine K	Coagulation du sang	Épinards Choux verts Bactéries intestinales	Hémorragies
Vitamines solubles dans l'eau (hydrosolubles)			
Vitamine B1 Thiamine	Fonctionnement du système nerveux et musculaire	Levure de bière Céréales Viande Lait	Troubles psychiques sévères Atteinte des nerfs Béribéri
Vitamine B2 Riboflavine	Production d'énergie dans l'organisme	Levure Légumes, fruits Abats Oeufs, poisson Fromage	Lésions de la peau et des muqueuses Troubles de la vision Crampes Tremblements
Vitamine B3 ou Vitamine PP Acide nicotinique	Participe à la production d'énergie par les cellules	Levure Céréales Légumes Fruits Abats Poisson Fromage	Inflammation de la peau et des muqueuses Ulcération du tube digestif Anémie
Vitamine B5 Acide pantothénique	Aide à la production d'énergie dans les cellules Aide à la cicatrisation	Levure Céréales Légumes Jaune d'oeuf Lait Abats Viande	Arrêt de la croissance Chute du poids Perte des cheveux et des poils
Vitamine B6 Pyridoxine	Participe aux réactions métaboliques des acides aminés et des protéines	Levure Céréales Légumes Fruits Abats, lait Viande Jaune d'oeuf	Fatigue Lésions cutanées Douleurs musculaires
Vitamine B8 ou Vitamine H Biotine	Sert au transport du gaz carbonique dans les cellules	Levure Chocolat Riz, viande Oeuf entier	Sécheresse de la peau Douleurs musculaires
Vitamine Bc ou L1 ou M Acide folique	Sert dans le métabolisme des acides aminés	Abats Viande Oeuf Légumes verts	Anémie Troubles neurologiques Atteinte de la peau
Vitamine B12 Cobalamine	Rôle dans les fonctions biochimiques	Viande de boeuf Abats de boeuf Harengs Maquereau Fromage Oeuf entier	Anémie de Biermer Troubles neurologiques
Vitamine C Acide ascorbique	Régulation du potentiel d'oxydo-réduction cellulaire Formation du collagène Absorption du fer Résistance aux infections	Choux Épinards Agrumes	Scorbut Fatigue

SOURCE: PERDEZ DU POIDS... PAS LE SOURIRE, PAR FRANK SENNINGER, ÉDITIONS DE L'HOMME

APPORT QUOTIDIEN

Pour composer des menus équilibrés, l'information nutritionnelle des étiquettes n'est d'aucune utilité si on ignore l'apport quotidien requis pour chacun des éléments.

Voici quelques recommandations tirées du Guide alimentaire canadien.

Les protéines devraient représenter environ 15% de l'apport alimentaire quotidien, les matières grasses 30%, et les glucides 55%, dont entre 25 et 35 grammes de fibres alimentaires. Quant au sodium, il ne faudrait pas en ingérer plus de 3 grammes par jour, au lieu de 5 grammes comme le font actuellement la plupart des gens.

LA SANTÉ

Trop précieuse pour la jouer
Un débat public s'impose!

Fédération des infirmières et infirmiers du Québec

• SANTÉ ET NUTRITION •



Première règle de base lorsqu'on veut perdre des kilos en trop: faire de l'exercice régulièrement.

Perdre du poids de façon intelligente

Avec un peu de sagesse, vous tiendrez tête aux kilos étrangers!

LOUISE JACQUES
COLLABORATION SPÉCIALE

Alors que les collectionneurs s'arrachent à prix d'or les belles charmes d'Edouard Manet, les Québécois, et surtout les Québécoises, dépensent une fortune pour niveler les petites rondeurs devenues populaires dans toute société qui fait rimer maigrir, minceur, avec beauté et bonne santé.

Or, la plupart des sommes dépensées et des souffrances endurées le sont en pure perte puisque, selon la Corporation des diététistes du Québec, 95% des gens reprennent les kilos perdus, voire davantage, peu de temps après avoir suivi une cure d'amaigrissement. Se pourrait-il que maigrir et régime s'accordent moins bien qu'on le pense?

Oui, dès qu'il s'agit d'une entreprise improvisée, répond Lyne Mongeau, présidente du collectif Action-Alternative en obésité. «Perdre du poids, c'est avant tout une question de motivations.» Autrement dit, vouloir ne suffit pas, encore faut-il savoir pourquoi on veut, avec quelles récompenses et quel prix à payer. «Vous savez, les gens qui y parviennent seuls (sans recourir à des substituts alimentaires, régimes prescrits, diètes en vogue) ne courent pas après la lune. Ils font référence à des motivations profondes, se donnent des objectifs réalistes, persévèrent et, de temps en temps, s'accordent une pause. Les je-ne-mangerai-plus-de-chocolat, ça ne tient pas debout.»

Vous l'aurez compris, Lyne Mongeau et les régimes tortueux ne font pas bon ménage. «Quand on veut maigrir, la première chose à faire est de se demander: dois-je vraiment perdre du poids?», dit-elle d'ailleurs le plus sérieusement du monde. A prime abord farfelue, la question gagne pourtant en pertinence dès que l'on sait que 73% des femmes de poids normal, et 8% de celles qui sont maigres se trouvent trop dodues.

Voilà ce qui arrive quand la beauté se mesure en kilos. «Nos lunettes sont terriblement biaisées parce



Un régime équilibré doit inclure tous les groupes d'aliments, sans oublier les produits laitiers.

qu'elles sont ajustées sur ce qu'on voit, à la télé, dans les revues. Malheureusement, pas un mannequin nous y est présenté dans son gabarit normal.»

Cela dit, pour lutter contre les kilos en trop, Lyne Mongeau recommande d'intégrer sa démarche dans une approche globale. C'est-à-dire de considérer qu'éléments biologique, psychologique, social et alimentaire sont interreliés. Et de chercher, avant d'entreprendre un régime, le pourquoi des kilos supplémentaires. Ainsi sera-t-on plus sûr de guerroyer contre les bourrelets avec les armes appropriées. «Par exemple, s'il y a hérité d'obésité dans la famille, la portion de lasagne à la cafétéria sera peut-être toujours un peu trop gros-

se pour moi. Ou encore, si dans mon comportement social je ne dis jamais non, il y a de bonnes chances que je ne dise jamais non à la nourriture.» Dans ce cas-ci, apprendre à refuser pourrait devenir plus miraculeux que n'importe quel régime magique. En autant, évidemment, que rien d'autre ne vienne interférer.

Recettes universelles

Un peu complexe tout cela mais, dans le fond, à peine compliqué. Il suffit de tourner le dos aux analyses cloisonnées et de se casser la tête avant les suppressions au lieu de la perdre pendant les privations.

Mais si, malgré le printemps qui vient, vous êtes d'humeur trop paresseuse pour assainir un style de vie

qui incite les kilos à coller à la peau, voici quelques recettes universelles qui vont de pair avec régime minceur et/ou contrôle de poids.

D'abord, les règles de base: faire de l'exercice régulièrement; réduire les gras, les sucres; boire autant d'eau que possible; et comme maigrir ne veut pas dire se rendre malade, varier les aliments afin de donner à l'organisme les minéraux et vitamines qu'il réclame quotidiennement. Deux trucs en or pour éviter les abandons presto ou empêcher les kilos de revenir au galop: s'interdire les diètes trop sévères et les repas escamotés. «Lorsqu'on veut maigrir, c'est qu'on veut perdre de la graisse, rappelle Lyne Mongeau. Or, quand on perd plus d'une livre ou

deux par semaine, c'est qu'on perd aussi de l'eau et du muscle.»

Par ailleurs, si vous êtes plutôt du genre pressé ou si préparer un repas s'apparente à une corvée, pourquoi ne pas garder à portée de main de quoi vous fabriquer régulièrement des petits en cas? Des fromages écrémés, des yaourts légers, des légumes crus déjà pelés, des fruits de formes et de couleurs diverses, des céréales multi-grains sans sucre ajouté, des œufs, trois ou quatre noix, voilà de quoi improviser vite, vite, un petit repas bien sain, équilibré et sans trop de calories à brûler. Avec un peu d'imagination, au moins la moitié du frigo peut contenir de quoi dépanner en santé sans faire engraisser. Assez souvent, le corps aime bien se nourrir

sans substitut alimentaire...

Bien sûr, il se peut que chez vous le frigo soit toujours vide, simplement parce qu'il vous faut à peu près toujours manger au resto. Pas n'importe où: dans les grands aux tables d'hôtes élaborées, et dans les petits qui fleurissent bon les sauces en crème et le chocolat. Oh! Quel bonheur pour le palais, mais quelle horreur pour les hanches, les cuisses, les fesses!

Qu'à cela ne tienne: avec un peu de sagesse et de sacrifices, vous tiendrez tête aux kilos étrangers. En entrée, privilégiez le consommé plutôt que le céleri-rave ou le mini-pâté truffé. A moins qu'il soit vraiment irrésistible (c'est rare!), ne mordez pas dans votre petit pain; s'il sent trop bon pour résister, c'est donc qu'il l'est assez pour se passer de beurre.

En plat principal, évidemment, vous ne pouvez pas toujours manger de la sole pochée. Cependant, avant de commander une salade pour faire changement, vérifiez bien ce qu'on met dedans: trop de fromage, trop de jambon, trop d'huile ou de mayonnaise, cela attire rapidement ce que vous tentez de fuir douloureusement. Laissez-vous donc tenter de temps à autre par l'escalope ou le poulet moutarde, mais exigez la sauce à part. Et, sans oublier que l'exception confirme la règle, arrosez votre repas avec un bon verre d'eau plutôt qu'avec un grand bordeaux.

Si le petit creux qui persiste au dessert fait la moue devant les fruits naturels ou en salade, ne le comblez surtout pas avec des crèmes. Pourquoi ne pas demander conseil au garçon ou à la fille de table. On ne sait jamais: peut-être que la mousse aux kiwis n'est ni très grasse, ni très sucrée. En désespoir de cause, plongez votre cuiller une fois ou deux dans l'indulgent de votre patronne, le dacquoise d'un collègue ou le panaché d'un copain. Mais attention, ne risquez pas de perdre un client potentiel pour une bouchée de palais royal! Après tout, un petit demi-kilo, ça fond presque aussi vite qu'une truffe en chocolat...



Une salade? Oui, mais alors sans trop de jambon, de fromage, d'huile ou de mayonnaise!

BACCALURÉAT SCIENCES INFIRMIÈRES

FORMATION INITIALE

*Pour une profession
en demande
PARTOUT*

Opter pour l'UQAH
en sciences infirmières signifie:

- ◆ Choisir un nouveau programme axé sur des valeurs humanistes et selon une vision holistique de la personne et de la santé.
- ◆ S'enrichir de nombreux stages pratiques (1 215 heures) en milieu de travail répartis sur chacune de vos trois années d'études.
- ◆ Étudier dans une université à dimension humaine (6000 étudiants dont près de la moitié à temps complet):

Renseignez-vous dès maintenant: Téléphone: (819) 773-1850
Sans frais: 1-800-567-1283

Université
du Québec
à Hull



LES ALTERNATIVES SANTÉ

AMAIGRISSEMENT

BIOLIGNE PLUS: «Manger à sa faim tout en perdant du poids, grâce à un plan personnalisé basé sur votre type de métabolisme.»
CENTRE NUTRITION SANTÉ
Première consultation sans frais
METRO PEEL 982-6886

-sans compter les calories
-sans substitut de repas
-sans perte d'énergie

MASSOTHÉRAPIE

CENTRE JEANNE DE NEVAL: La grande forme en douceur. Massages thérapeutiques, musculaire et énergétique. Fatigue, stress, insomnie, douleurs/raideurs musculaires. Le massage démystifié, deux professionnelles vous informent, la nudité n'est pas obligatoire. Membres F.Q.M.M., reçu pour fin d'assurances — Centre Jeanne de Neval, 452 boul. Roche, suite 2C.

Vaudreuil 455-4371

CENTRE DE SANTÉ

CENTRE DE SANTÉ D'EASTMAN Grand Prix d'Excellence du Tourisme québécois 93. Laissez-vous séduire par une atmosphère de chaleureuse simplicité propice au repos et à la détente. Découvrez les charmes de la gastronomie végétarienne. Massage, enveloppement aux algues, bain d'oxygène, hydrothérapie, etc. Marches anti-stress, promenades en sentiers, balades en traineau, équitation. Domaine préservé, situé face au Mont Orford. À partir de 85\$/j. p.p. occ. d.

1-800-665-5272

PSYCHOTHÉRAPIE

VERS UN MIEUX-VIVRE ENR. Services multidisciplinaires: VIH/sida — Psychothérapie — Approches alternatives — Formation de professionnels. Supervision d'intervenants. Service d'aide aux employés (514) 526-SIDA. Autres problématiques: toxicomanie, sexualité, «burn-out».

Monique Lapointe, sexologue 443-6628. Pierre Ritchot, psychologue 523-4444

Si vous désirez annoncer
dans ces rubriques,
téléphonez à Dominique Charbonnier au (514) 985-3322

C'est beau la vie

DONNEZ!



La Société canadienne
de la Croix-Rouge
Division du Québec

SANTÉ ET NUTRITION

Le plaisir de vivre en bonne santé

Acti-Menu, une approche dynamique de la santé

LOUISE-MARIE HOULE
COLLABORATION SPÉCIALE

Des médecins qui se passionnent pour la santé plutôt que pour la maladie, mais oui, ça existe!

Conscients des limites des traitements et des pilules, les docteurs Gilles Pineau et Louis Gagnon décident il y a huit ans de lancer un programme de promotion de la santé nommé Acti-Menu ("Acti" pour activité physique et "Menu" pour alimentation).

«Au lieu d'attendre que les gens tombent malades pour les soigner, explique Louis Gagnon, nous cherchions une manière de les informer pour qu'ils puissent se garder en bonne santé.»

Excellent concept, mais pas facile à implanter dans un système comme le nôtre. Dans l'antique civilisation chinoise, paraît-il, un médecin était payé aussi longtemps que son client demeurait en bonne santé. Dès les premiers symptômes, par contre, le malade stoppait le versement des honoraires et ne recommençait qu'une fois guéri. Logique, non?

Malheureusement, notre régime d'assurance-maladie ne repose pas encore sur cette philosophie, et les docteurs Pineau et Gagnon ont eu à trouver eux-mêmes une façon de financer leur projet. C'est donc par le biais de la circulaire des supermarchés Provigo que le programme Acti-Menu fit son apparition.

Un véhicule aussi peu orthodoxe, on s'en doute, n'a pas été sans provoquer quelques froissements de sourcils chez certains membres plus conservateurs de la profession. «Proposez-nous une meilleure façon de pé-

Exercice physique et saine alimentation, deux des facteurs clés d'une bonne santé.



Louis Gagnon et Gilles Pineau ont mis au point un système spécial d'identification pour informer les consommateurs sur la valeur nutritive des aliments qu'ils achètent (ci-dessus, dans un supermarché Provigo)

nétrer dans deux millions de foyers à chaque semaine!» leur fut-il répondu («sans aucune agressivité, d'ailleurs», insiste Gilles Pineau, qui se dit partisan de la persuasion lente...)

Les deux médecins s'adjoignent donc une équipe de base et un comité scientifique composé de médecins et de diététistes de renom. A mesure que le programme se développe, il reçoit l'appui de la Fédération des médecins omnipraticiens

du Québec, de la Société canadienne du cancer, de la Corporation professionnelle des diététistes du Québec, et de nombreux autres organismes de santé.

Les chroniques, qui sont maintenant publiées dans le Magazine de Provigo, entendent fournir au public une information simple et accessible sur l'alimentation, l'activité physique et la santé en général. Foin des régimes et des pro-

grammes de mise en forme extrêmes! Acti-Menu se veut une invitation au bien-être et au plaisir de vivre en bonne santé.

Depuis quelques années, l'organisme pour-uit également une campagne de sensibilisation aux facteurs de risque de maladies cardiovasculaires, avec la collaboration du centre EPIC de l'Institut de cardiologie de Montréal, du Centre de santé publique de Québec, de l'Hô-

pital du Saint-Sacrement de Québec, et du Groupe de recherche sur l'artériosclérose de l'Institut de recherches cliniques de Montréal.

On organise même des tournées d'information sur le cholestérol dans les supermarchés... pas banal comme idée. Mais l'opération est un succès.

Depuis quatre ans, Acti-Menu a aussi développé un volet pour les enfants, en collaboration avec la

Fondation des maladies du cœur du Québec. Ce programme nommé "Sautons en cœur / Acti-Menu jeunesse" permet d'offrir à plus de 50 000 enfants par année une journée centrée sur l'activité physique et la saine alimentation. Le même programme touche aussi l'ensemble de la population des enfants du primaire, via les aventures de la bande dessinée Acti-Menu.

Avec le temps Acti-Menu multiplie ses interventions (en milieu de travail, entre autres), et chaque nouvelle initiative d'éducation populaire repose sur un maillage systématique entre de nombreux intervenants de la santé: CLSC, Centres et Unités de santé publique des territoires, infirmières et éducateurs physiques du milieu scolaire, services de santé des milieux de travail, etc.

«Pour donner aux gens le goût de la santé, dit Gilles Pineau, nous avons misé sur la qualité de vie, la joie de vivre et le bien-être physique, plutôt que sur la peur du cancer ou des maladies cardiaques. Être en bonne santé, plein d'énergie et bien dans sa peau, c'est agréable et pas nécessairement compliqué. On est moins fatigué, on fournit un meilleur rendement, on résiste mieux aux maladies... Le meilleur médecin, c'est soi-même, à condition d'être correctement informé. Mais généralement, les informations de nature médicale ou scientifique sont diffusées d'une façon qui est incompréhensible pour la plupart des gens.»

Selon Louis Gagnon, la médecine d'il y a trente ans était principalement tournée vers les maladies infectieuses, alors que celle de demain se préoccupera surtout de génétique; quant à la médecine d'aujourd'hui, affirme-t-il, c'est celle des habitudes de vie. «Comme professionnels de la santé, conclut-il, notre rôle est d'informer au mieux le public, et d'encourager chacun à se prendre en main.»

Une enquête québécoise sur la nutrition

Le texte qui suit contient des résultats préliminaires d'une enquête réalisée par Santé Québec, qui ont été présentés lors du colloque «Un appel à l'action en nutrition au Québec». Quelques variations mineures pourraient se retrouver dans le rapport final dont la publication est prévue pour juin prochain. Il s'agit de la première enquête d'une telle envergure, réalisée depuis l'enquête Nutrition Canada de 1971.

En comparant les résultats de l'enquête Nutrition Canada de 1971 à ceux de l'enquête Nutrition Québec de 1991, on constate que plusieurs changements positifs sont survenus dans l'alimentation des Québécois au cours des vingt dernières années. Par contre, au chapitre des besoins énergétiques, tous les individus présentent certaines carences, et de façon plus marquée chez les femmes.

Vitamines

Si les quantités consommées de la plupart des vitamines excèdent les quantités recommandées, on doit par contre souligner l'insuffisance de vitamine D chez toutes les personnes de 50 ans et plus, et de la folacine chez les femmes âgées entre 65 et 74 ans.

Minéraux

En ce qui concerne les principaux éléments minéraux, on dénote une insuffisance en calcium chez les hommes de 50 ans et plus, de même que chez les femmes de 35 ans et plus; un manque de fer se retrouve chez les femmes de 18 à 49 ans, et un manque de zinc chez les femmes plus âgées.

Pourtant, près d'un Québécois sur trois consomme au moins un type de supplément de façon régulière. Les femmes sont plus nombreuses que les hommes à y avoir recours, surtout celles entre 65 et 74 ans.

Matières grasses

L'enquête démontre que depuis vingt ans, Québécois et Québécoises ont réduit leur consommation de matières grasses de 13,5% pour les lipides, et de 22% pour les graisses saturées. Malgré cela, avec une

consommation en 1990 de 34,2% des calories sous forme de lipides et de 12,7% sous forme de graisses saturées, nous excédons encore la norme maximale fixée respectivement à 30% et 10%.

Cholestérol

On a pu observer par ailleurs une réduction de 26% dans la consommation de cholestérol, absorbé à raison de plus de 350 mg par jour pour les hommes contre 203 à 263 mg pour les femmes.

Glucides

Depuis 1971, la population adulte du Québec a diminué sa consommation de glucides de 12%; notre consommation de glucides représente maintenant 47% des calories consommées, un pourcentage inférieur à la recommandation actuelle de 55%.

Sodium

Depuis l'enquête précédente, la consommation moyenne de sodium est demeurée inchangée, malgré les nombreuses recommandations des dernières années à l'effet de diminuer l'apport de sel dans l'alimentation.

Alcool

Pas de changement non plus au niveau de la consommation d'alcool moyenne; cependant, on note que si les hommes ont en général diminué leur consommation, les femmes, en revanche, ont augmenté la leur.

Produits céréaliers

Pour l'ensemble de la population, la consommation moyenne de pain et de céréales se situe à 6,5 portions par jour, soit un peu plus que les 5



L'enquête révèle une insuffisance en calcium et en vitamine D chez les femmes de 35 ans et plus et chez les hommes après 50 ans. La très grande majorité des personnes de plus de 35 ans consomment moins d'une portion de produits laitiers par jour.

portions conseillées par le Guide alimentaire canadien. Si cette quantité a peu varié depuis 1971, en revanche les choix alimentaires se sont modifiés: nous mangeons trois fois plus de pain de blé entier, deux fois plus de pâtes alimentaires, de riz, de grains céréaliers, mais 50% moins de pain blanc et 25% de biscuits commerciaux.

Fruits et légumes

Depuis vingt ans, la consommation quotidienne de fruits et de légumes a peu changé: environ 5 portions par jour, soit tout juste la quantité minimale recommandée par le Guide alimentaire canadien. Il s'agit cependant d'une moyenne, puisqu'environ 40% des individus mentionnent ne consommer qu'une portion de fruits et moins de trois portions de légumes par jour.

Viandes et substituts

Depuis l'enquête précédente, aucun changement n'apparaît dans la consommation moyenne de ce groupe d'aliments, soit trois portions par jour en moyenne. Les viandes les plus populaires sont dans l'ordre: le boeuf haché, le poulet (sans peau), et le boeuf maigre. Les autres types de viandes et les poissons se classent loin derrière.

Produits laitiers

Les Québécois ne consomment toujours qu'une portion et demie de produits laitiers par jour, moins que la recommandation minimale de deux portions par jour du Guide alimentaire. En réalité, la très grande majorité des personnes de plus de 35 ans en consomment moins d'une portion par jour.

La santé...
GRANDEUR NATURE

Notre recette est simple :
bien se nourrir,
adopter de saines habitudes de vie
et profiter du grand air
à pleins poumons.

Kayak de mer ALSEK

995 \$

Incluant
ensemble
de pagaie
et jupette

Également en vente pré-saison,
nos embarcations de marque
Dagger, Perception, Prijon,
Current Design, MadRiver,
Devco, Plastiques LPA
et OLD Town

NECKY
KAYAKS

LES BOUTIQUES L'AVENTURIER

1604, St-Denis, Montréal 849-4100 (métro Berri-UQAM)
Centre Décor 440, 3912, Aut. 440 O., Laval 681-8030Stéphanie a un grand-père.
Il vit grâce au stimulateur cardiaque.

Vos dons offrent une
seconde chance à quelqu'un
près de vous.



Tél. : (514) 871-1551 ou 1-800-567-8563
Télé. : (514) 871-1464

Notre compétence
au coeur de l'action

Les techniciennes en diététique pour des soins diététiques
attentionnés et professionnels au quotidien.



Association des techniciennes et techniciens en diététique du Québec

ASSOCIATION SYNDICALE AFFILIÉE À LA CENTRALE DES PROFESSIONNELLES ET PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

• SANTÉ ET NUTRITION •

Café et thé: à consommer avec modération

MARTINE TURENNE
LE DEVOIR

Le café est la boisson favorite des Canadiens, toutes catégories confondues: on vend au pays, en moyenne, 4,15 kilogrammes de grain vert par habitant chaque année.

Liquide social, parfaitement inutile sur le plan nutritif, il n'existe que parce que les gens aiment son goût, sa sensation, ses effets. Pour le pur plaisir, quoi. Et comme toute chose agréable, le café a des bienfaits indéniables, certes, mais il se doit, comme chacun sait, d'être consommé avec un minimum de modération si l'on ne veut pas être victime de ses effets secondaires déplaisants, dont l'insomnie est le plus connu mais non le moindre.

Le café est inoffensif, voire salutaire, si vous n'en consommez qu'une tasse par jour. À cette dose, la caféine stimule, réveille, dynamise l'individu, le rend plus «vigilant», note la diététiste Sonia Gascon. «À cette quantité, on note une augmentation de la vitalité et de la concentration, ajoute le Dr Michèle Nadeau, professeur au département de nutrition de l'Université de Montréal. Mais on perd ces avantages à mesure que l'on augmente la consommation.»

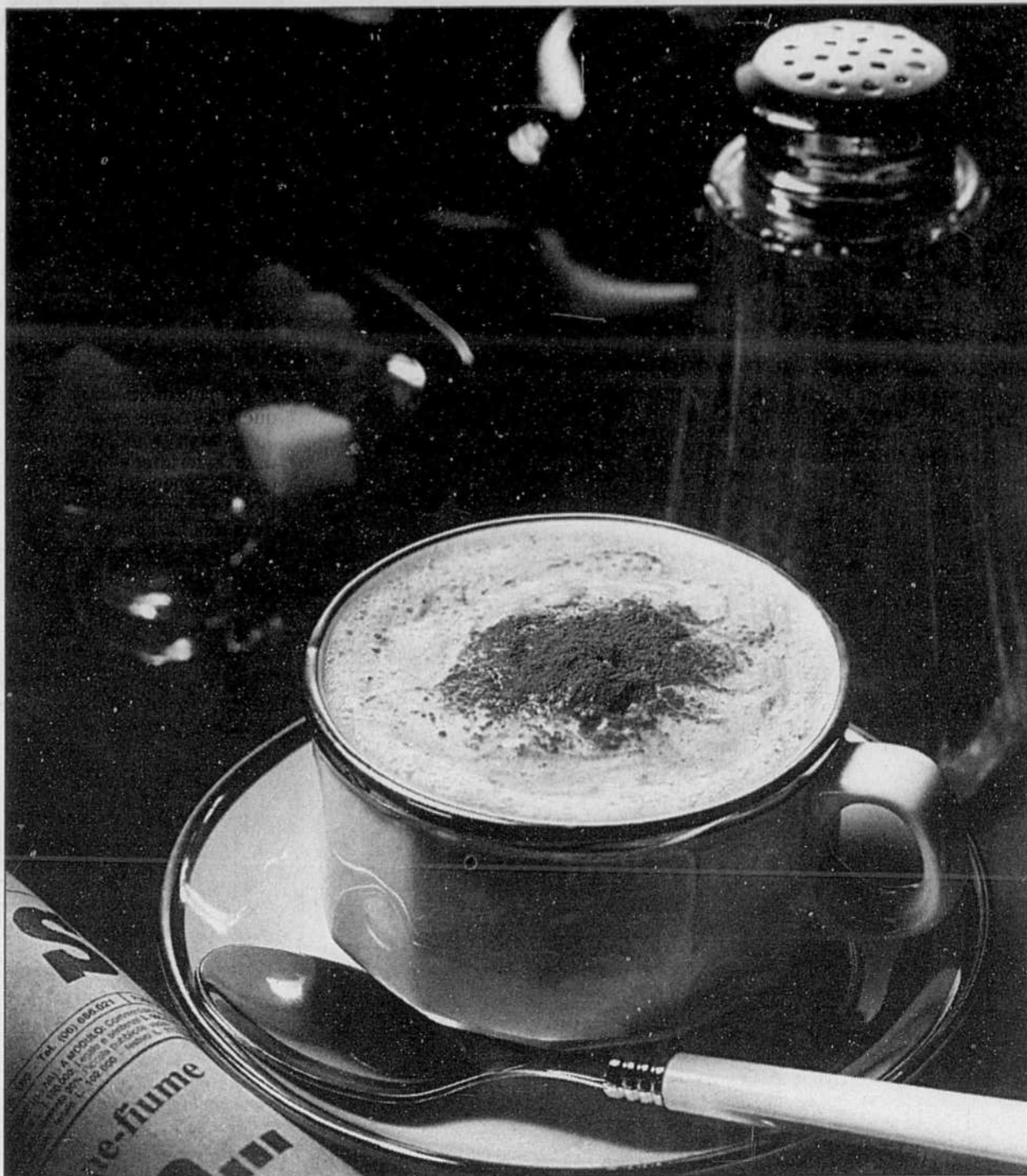
Où se situe le seuil du trop-plein? Disons qu'à deux ou trois cafés, ça va toujours. Quatre, vous êtes vraiment à la limite. Et à partir de cinq doses quotidiennes, notent les spécialistes de la chose, bonjour les ennuis. Les symptômes du caféisme, ajoute le Dr Nadeau, sont multiples: anxiété, irritabilité, nervosité excessive, étourdissements, voire dépression. L'individu trop porté sur la chose peut aussi développer des problèmes de sommeil. «On peut doubler ou même tripler le temps que

l'on met à s'endormir», note le Dr Nadeau. En fait, le «caféique» devient hyper-sensible à toutes sortes de facteurs externes (bruit, stress, etc.) qui nuisent à son bon sommeil.

L'arrêt brutal de la consommation du café provoque les mêmes symptômes que n'importe quel sevrage. «Mais c'est une accoutumance biologique plus que psychologique», précise Michèle Nadeau. Le café n'a pas d'effets euphorisants comme l'alcool, par exemple, dont il est si difficile de se passer.

Cela dit, calculer minutieusement le nombre de tasses de cafés que l'on consomme quotidiennement n'indique pas la quantité totale de caféine absorbée. La substance «dangereuse» se retrouve aussi dans le thé, le chocolat, certaines boissons gazeuses et plusieurs médicaments, notamment ceux qui combattent le rhume. Mais à un degré moindre, note Sonia Gascon. Une tasse de 6 onces de café contient entre 60 et 180 milligrammes de caféine. Un thé léger en contiendra moins de 24 milligrammes, une bouteille de 12 onces de Coca-Cola entre 28 et 64 milligrammes et 2 onces de chocolat au lait, de 3 à 20 milligrammes. «Mais il faut faire attention à l'addition de tous ces produits consommés quotidiennement», précise Sonia Gascon. Le café reste toutefois le grand pourvoyeur de caféine: 60% de l'absorption de cette substance provient du café, 20% du thé et 10% du cola, du chocolat et des médicaments réunis.

De plus, la caféine contenue dans le thé (en fait appelée théophylline) est différente: elle touche moins le système nerveux, préférant s'attaquer aux reins, l'un des symptômes d'une surdose au thé étant le besoin incessant d'uriner.



Le café est inoffensif, voire salutaire, si vous n'en consommez qu'une tasse par jour. À cette dose, la caféine stimule, réveille, dynamise l'individu, le rend plus «vigilant».

Tous les cafés sont-ils égaux en quantité de caféine? Non. La méthode de fabrication influe sur la dose que l'on absorbera. Et contre toute apparence, la tasse d'expresso contient moins de caféine que le café-filtre. «Avec la méthode expresso, l'eau reste en contact moins longtemps avec le café, note Sonia Gascon, ce qui fait que la caféine sort beaucoup moins.»

Il y a une alternative prisée au café: les déca, dont le goût est devenu un peu moins barbare ces dernières années, à tout le moins lorsque bien camouflé dans un arôme de lait. Une tasse de 6 onces contient moins de 6 milligrammes de caféine, une pitié.

Cela dit, outre les symptômes extérieurs les plus évidents, le café n'est pas un monstre pour la santé de l'homme. «Peu de corrélations entre le café et certaines maladies sont claires ou simplement prouvées», note le Dr Michèle Nadeau. Le cancer? Peut-être que oui, peut-être que non. L'hypertension? Nenni. Les problèmes cardiovasculaires? Mmmoui. On a effectivement quelques pistes plus sérieuses là-dessus. Une étude démontre que les grands buveurs de café doublent leur risque d'avoir des problèmes cardio-vasculaires.

Et le mauvais ménage café-femmes enceintes commence aussi à faire l'unanimité chez les professionnels de la santé. Des études auraient décelé une corrélation entre une consommation excessive de café et le poids inférieur d'un bébé à la naissance, voire certains problèmes de malformations. «On a quelques indices là-dessus», dit le Dr Nadeau. Et dans le cas de la femme enceinte, à qui l'on suggère de ne pas consommer plus de cinq tasses de café quotidiennement, les déca ne peuvent servir de substituts. Le problème ne se situe pas nécessairement avec la caféine, précise le Dr Nadeau, mais dans d'autres substances contenues dans le café.

Les eaux naturelles: pas dangereuses mais inutiles

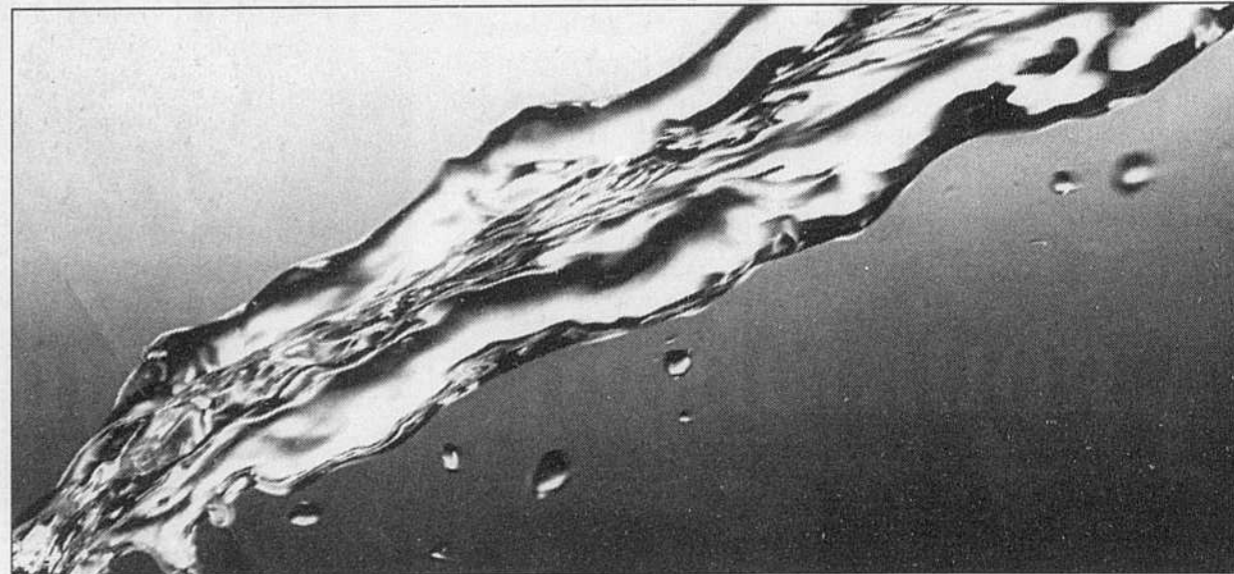
MARTINE TURENNE
LE DEVOIR

Les eaux dites «naturelles», embouteillées, connaissent depuis quelques années un engouement qui ne se dément pas au Québec. Et même si l'époque où une bouteille de Perrier sur la table d'une terrasse était gage de bon goût et de bonne éducation est révolue, il reste que les consommateurs sont de plus en plus nombreux à acheter leur eau potable au supermarché, où les différentes marques se sont multipliées depuis une dizaine d'années.

Dépense inutile? Achat superflu? C'est ce que croient la plupart des experts en eau. Une bouteille d'Evian ou de Naya n'est ni meilleure ni pire pour la santé que l'eau qui s'égoutte du robinet. Les normes de santé sont exactement les mêmes pour toutes les eaux potables au Québec. «Je ne vois vraiment pas la pertinence d'acheter des eaux embouteillées, dit le Dr Monique Gélinas, professeur au département de nutrition de l'Université de Montréal. A moins, bien sûr, que l'eau de votre robinet ne vous donne pas satisfaction.»

Michel Lavallée, chef de division des eaux commerciales au ministère de l'Environnement et de la Faune, abonde dans le même sens. «Achat inutile, à moins bien sûr de résider dans une municipalité qui a des problèmes chroniques d'aqueduc et indique régulièrement les citoyens à faire bouillir l'eau avant de la consommer.»

Publicité, effet de mode, «snobisme», dit le Dr Gélinas, «craintes injustifiées pour la santé», ajoute Michel Lavallée, ont poussé le consommateur vers les eaux embouteillées.



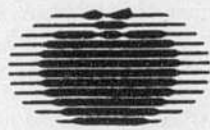
Convertis «pour de mauvaises raisons», plusieurs ont cependant développé une expertise en eau qui les font préférer désormais certaines marques plutôt que l'eau du robinet. Le prétexte du goût est venu remplacer les excuses environnementalistes. Car si l'eau goûte l'eau, certaines eaux sont meilleures, dit-on, que d'autres. «Les vrais amateurs d'eau, dit Michel Lavallée, détectent des différences notables entre diverses marques et par conséquent, entre celles-ci et l'eau de leur robinet. Et pour plusieurs, cette dernière ne les satisfait plus.» Les eaux pétillantes, notamment, peuvent être fort prisées et remplacer gentiment l'alcool lors de réunions entre amis. «Et il est vrai qu'elles sont très agréables à boire», dit le Dr Monique Gélinas.

Inutiles, «fashionables», les eaux embouteillées ne sont toutefois pas dangereuses pour la santé, contrairement

à la rumeur publique. On a parfois parlé de cas d'eaux périmées à force d'être enfermées trop longtemps dans des bouteilles. Impossible, dit Lavallée, le taux de roulement de ces bouteilles est trop important. Quant à une surconsommation de sodium ou de magnésium, minéraux très présents dans certaines bouteilles, elle est pratiquement exclue. «Les eaux qui contiennent beaucoup de minéraux, dit Michel Lavallée, ont un goût très fort, très prononcé.» Une quantité trop grande de sodium, par exemple, transforme le liquide en véritable eau de mer. «Personne ne peut donc en avaler deux litres dans une journée, c'est impossible.» Ainsi en est-il, par exemple, de l'eau de Vichy, qui contient plus de 1240 milligrammes de sodium par litre (à Montréal, l'eau du robinet en contient moins de 12 milligrammes). Mais le goût de cette eau est si particulier, dit La-

vallée, qu'il est humainement impossible d'en boire à longueur de journée. Un genre d'auto-régulation régit ainsi le monde des eaux embouteillées, évitant les risques d'abus.

Il reste toutefois une contre-indication importante: les parents ne devraient jamais faire boire des eaux minéralisées à des bébés ou de jeunes enfants, dont l'organisme ne peut recevoir en grande quantité certains minéraux. Il est donc important de ne leur donner que des eaux dites «de source», celles qui contiennent moins de 500 milligrammes de minéraux par litre. Au Québec, depuis 1973, les eaux embouteillées sont ainsi divisées en deux catégories bien distinctes: les eaux de sources (moins de 500 milligrammes) et les eaux minérales. Une législation unique en Amérique du Nord, mais qui devrait bientôt être imitée par les provinces voisines.



Corporation professionnelle des diététistes du Québec

1425, boulevard René-Lévesque Ouest, bureau 703
Montréal (Québec) H3G 1T7

Téléphone (514) 393-3733

Télécopieur (514) 393-3582



Vivre en action
Testez votre coeur

L'Institut est le spécialiste de la recherche sur la vie active

Plusieurs personnes se considèrent invulnérables aux maladies du coeur. Cependant, leurs habitudes quotidiennes racontent une tout autre histoire. Que révèlent vos habitudes à votre sujet? Répondez aux questions suivantes pour le découvrir.

plupart des gens essaient de cesser de fumer entre sept et huit fois avant de réussir pour de bon.
Cholestérol sanguin élevé Il y a un «bon» cholestérol (transporté par des lipoprotéines de haute densité ou HDL) et un «mauvais» cholestérol (transporté par

une pression sanguine normale,
• diminuez votre consommation de sel;
• limitez votre consommation d'alcool à deux verres par jour;
• maintenez un poids santé;
• ne fumez pas.

Mode de vie sédentaire L'activité physique régulière peut être efficace pour prévenir et limiter les effets des maladies cardiaques. La Fondation des maladies du coeur du Canada recommande de faire de l'activité physique tous les jours.

Il vous est difficile d'y consacrer une demi-heure chaque jour? Essayez donc d'accumuler des minutes actives au cours de la journée. Marchez pour prendre l'autobus un arrêt plus loin. Prenez l'escalier au lieu de l'ascenseur. Écrivez-vous pendant la pause du matin. Allez prendre une marche de 10 minutes pendant votre heure de dîner. Faites des redressements assis pendant les pauses commerciales à la télévision... Transformez vos minutes en minutes actives.

Éviter ces quatre facteurs de risque revient à perdre trois mauvaises habitudes de vie: fumer, manger des aliments riches en gras et ne pas faire d'exercice. Pour prendre soin de votre coeur, commencez à travailler sur une de ces trois habitudes dès aujourd'hui.

Testez votre coeur

	Oui	Non	Je ne sais pas
1. Fumez-vous?			
2. Faites-vous de l'hypertension?			
3. Votre taux de cholestérol sanguin est-il élevé?			
4. Faites-vous de l'activité physique?			

Si vous avez répondu «oui» à l'une ou l'autre des questions 1, 2 ou 3, vous risquez de développer une maladie cardiaque. Si vous avez répondu «non» à la question 4, vous risquez aussi de développer une maladie cardiaque. Si vous ne connaissez pas votre pression sanguine ou votre taux de cholestérol, demandez-les à votre médecin lors de votre prochain examen annuel.

La Fondation des maladies du coeur du Canada identifie quatre principaux facteurs évitables qui augmentent le risque de maladie cardiaque: l'usage du tabac, des taux élevés de cholestérol sanguin, l'hypertension et un mode de vie sédentaire.

Usage du tabac En plus d'entraîner des lésions aux poumons et d'être une cause de cancer, l'usage du tabac cause aussi des maladies cardiaques en durcissant les artères. Le risque de maladie cardiaque augmente avec la quantité de tabac fumé et il n'y a aucun niveau sécuritaire à l'usage du tabac.

Se libérer de la dépendance nécessite un engagement très ferme, mais beaucoup de personnes ont déjà réussi à le faire. Il existe de nombreuses méthodes pour vous aider, seul ou en groupe, à cesser de fumer. Prenez d'abord le temps de vous préparer avant de cesser de fumer et cessez ensuite. Rappelez-vous: la

des lipoprotéines de faible densité ou LDL). Le «mauvais» cholestérol adhère aux parois des vaisseaux sanguins, empêchant le sang de circuler librement vers le coeur. Vous pouvez le prévenir

• en ne fumant pas;
• en diminuant votre consommation de gras saturés et de cholestérol. (Les gras saturés sont solides à la température de la pièce. Le cholestérol ne provient que des produits animaux.)

Hypertension Une pression sanguine normale se situe aux environs de 135/85. Le premier chiffre représente la pression au moment d'un battement cardiaque; le deuxième est la pression au «point le plus bas» entre deux battements cardiaques. Pour maintenir

Une simple marche vers le Vidéoclub...



Cet article vous est présenté par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie en collaboration avec ParticipACTION.

ROUMANIE

Tout en vous offrant une cure de remise en forme, découvrez des sites exceptionnels: FELIX • HERCULANE • COVASNA • TUSNAD EFORIE • BUCAREST • NEPTUN

NOS STATIONS THERMALES

où les soins et les traitements sont reconnus mondialement.

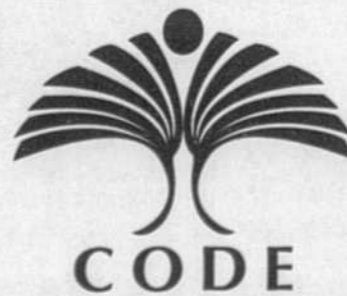
• FATIGUE • RHUMATISME • TRAITEMENT GÉRIATRIQUE
• STRESS • VIEILLISSEMENT ASIA-VITAL
• REPOS POSTOPÉRAIRE GÉRODONTAL

Des forfaits imbattables et des hôtels tout confort, de 1er choix

Consultez votre agent de voyages ou appelez le (514) 937-6411

Brochures disponibles Permis du Québec
CONTINENTAL TOURS

Aider le monde mot à mot

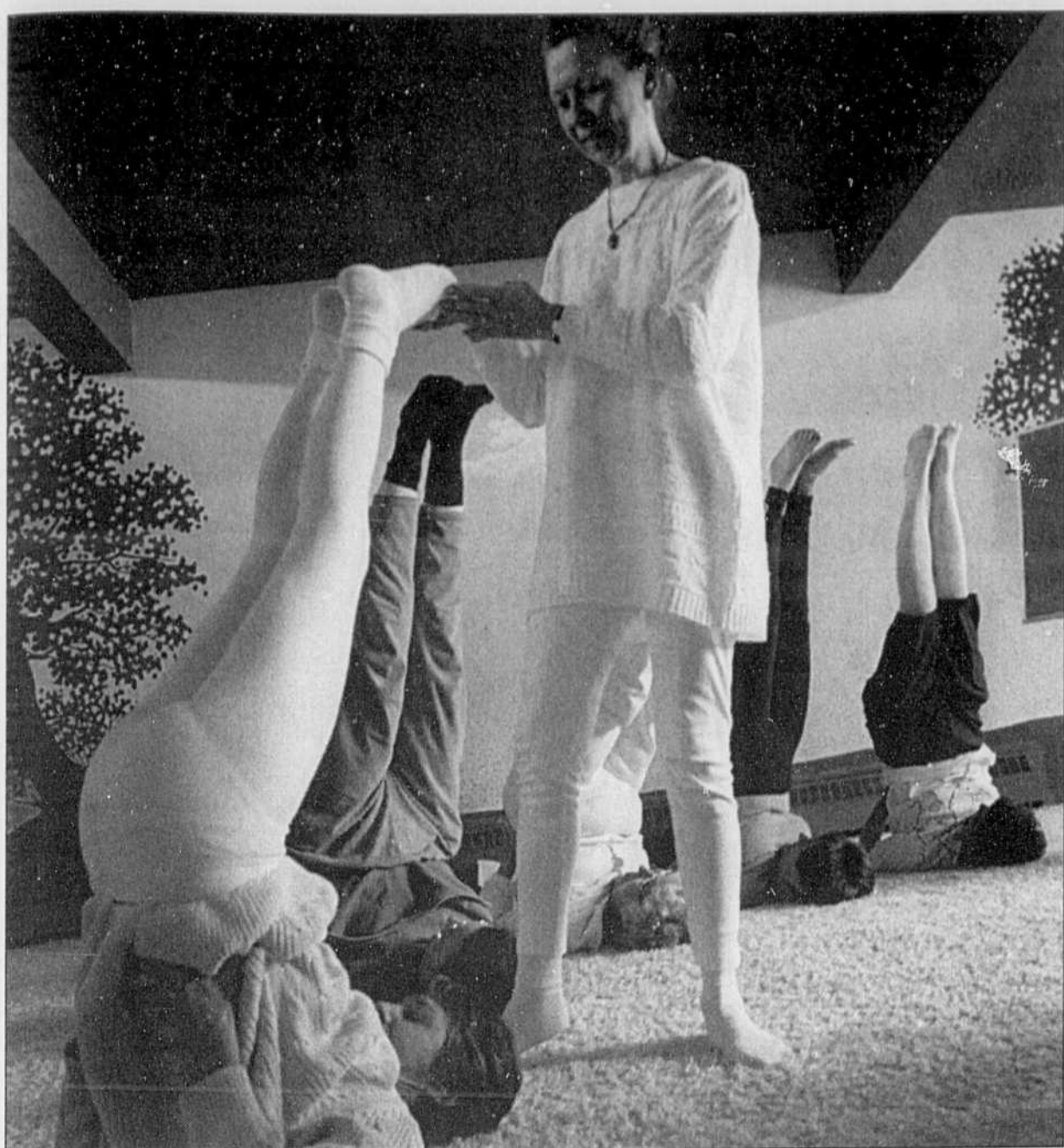


L'autonomie grâce à l'alphabétisation dans le monde en développement

Pour plus de renseignements, téléphonez au 1-800-661-CODE



• SANTÉ ET NUTRITION •



La pratique du yoga favorise la détente physique et mentale. Ces photos ont été prises au centre Colette Maher.

Stress et relaxation

Quelques méthodes pour apprivoiser le stress quotidien

Votre patron vous rend irritable ? Un divorce vous cause des maux de tête à répétition et des angoisses existentielles ? Votre emploi précaire vous entraîne dans d'interminables nuits sans sommeil ? Il est difficile d'intervenir seul face au stress de la vie moderne. Il y a néanmoins une panoplie de solutions: le yoga, l'hypnose, la relaxation progressive, la sophrologie, le training autogène, la méditation transcendante, la rétroaction biologique, l'acupuncture, la perception subliminale, le symbolisme contrôlé des images... À vous de choisir!

STÉPHAN DUSSAULT
COLLABORATION SPÉCIALE

«Il est effectivement difficile de jeter son dévolu parmi toutes ces techniques, concède le psychologue André Duchesne. Elles sont toutes bonnes, à différents niveaux, sinon elles n'auraient pas traversé le mur du temps. Il s'agit de voir laquelle nous convient le mieux.»

Pour faire un choix plus éclairé, on classe ces techniques en deux groupes: méthodes actives, et méthodes passives, qui ne nécessitent que la concentration mentale. La plupart ne sont pas scientifiquement reconnues. Effet placebo ou réussite de la technique ? Les résultats se font la plupart du temps sentir en quelques semaines de pratique.

Si vous êtes davantage du type «hyperactif», incapable de vous arrêter deux minutes pour apprécier un coucher de soleil ou êtes simplement très tendu, les méthodes actives comme la relaxation progressive de Jacobson — reconnue dans le milieu médical — sont des choix judicieux. Couché ou assis, il s'agit simplement de contracter un à un les principaux muscles de votre corps et d'observer la différence entre la sensation de crispation et du relâchement. S'ensuit un calme relatif, une disparition des manifestations physiques et psychologiques de l'anxiété. Pratiquée une quinzaine de minutes par jour, cette technique peut devenir l'instrument idéal pour se défaire d'un stress accaparant et mieux affronter les événements quotidiens.

Par contre, si vous êtes plus du type «zen», parfois enclin à éteindre les lumières de la maison pour profiter de quelques instants de répit, vous apprécierez davantage une méthode passive de relaxation comme la méditation transcendante ou le

symbolisme contrôlé des images. Cette dernière est née de l'idée que nous pouvons jouer avec nos pensées, puisque ces pensées jouent sur notre niveau de stress. Elle consiste à visualiser pendant au moins cinq minutes une image mentale paisible — une plage des tropiques, une scène champêtre ou une vallée enfouie entre deux chaînes de montagnes — et tenter

de voir, entendre et sentir tous les détails du tableau. Cet exercice stimule les cellules nerveuses responsables des sens, ce qui apaiserait le corps.

Le psychologue André Duchesne connaît cette technique, mais ne la suggère pas à ses patients. «Travailler simplement sur le mental ne m'apparaît pas suffisant. D'une certaine façon, on se dissocie de son corps, mais aussi de la réalité. Mieux vaut soigner la cause que l'effet, et nous poser les vraies questions: Pourquoi est-ce que je cours tout le temps ? Ma relation amoureuse me satisfait-elle ? Pourquoi réagir de cette façon face à telle situation ?»

Reconnaître un stress trop intense

Tracer la frontière entre un stress normal et un autre nocif relève souvent de l'utopie. On ne vérifie pas sa pression artérielle tous les jours, tout comme on ne remarque pas nécessairement une accélération du rythme cardiaque ou un hérissement plus fréquent des poils de la peau.

Selon les recherches de l'Association médicale américaine, 80 % des patients consultant un médecin ont un problème de stress lié à la raison de leur visite. Insomnie, fatigue, lourdeurs de la poitrine, maux de tête ou brûlures d'estomac sont autant de signaux d'alarme avertissant une éventuelle surdose de stress. Au

travail, plusieurs études ont démontré que la baisse de productivité et le coût direct des problèmes de santé reliés au stress coûtaient chaque année 13 milliards de dollars au Canada. Pourtant, ce stress ne naît pas toujours d'un travail harassant, bien au contraire. Une tâche que l'on n'aime pas, une autre ne comportant aucun défi, ou une absence de travail peuvent avoir des conséquences tout aussi néfastes sur le niveau de stress. Il s'agit de savoir si votre rythme de vie, votre travail, conviennent à votre tempérament.

Les réactions de vos proches sont également très importantes. On vous trouve soudainement distrait ? On souligne que vous commettez des erreurs inhabituelles ? Ne le prenez pas mal et tentez plutôt de vérifier si ces commentaires sont fondés.

Au delà des techniques de relaxation

Il n'est évidemment pas nécessaire de visiter un psychologue ou de pratiquer de façon assidue une technique spécifique pour vaincre le stress négatif. Quelques conseils de base bien connus peuvent à eux seuls venir à bout d'un stress qui hante aussi bien le corps que l'esprit. Il est indéniable qu'un corps sain résiste mieux au stress qu'un organisme fatigué. Il ne s'agit pas de brandir sa calculatrice et d'ajouter chaque calorie absorbée; mais éviter les excès réguliers de sel, sucre, alcool et médicaments et pratiquer quelques exercices simples contribuent à libérer les tensions accumulées.

On ne s'exerce pas au rire comme on pratique le racketball, mais il est tout de même possible de le favoriser, en invitant par exemple son meilleur copain à souper. Une fois la rate bien dilatée, profitez-en pour discuter des problèmes qui vous tracent. Vous vous endormirez — espérons-le — l'âme en paix, prêt à affronter le dimanche avec sérénité et détermination !

Pour en finir avec la cigarette

Les techniques de soutien, un bon complément à la force de volonté

LOUISE JACQUES
COLLABORATION SPÉCIALE

Depuis leurs bouffées initiales, Claudie Lortie, Pierre Perreault et Danielle Cantara ont renoncé à la cigarette aussi souvent qu'ils ont renoué avec leurs rouleaux blancs de tabac blond. Après quelques essais en solo, tous estiment qu'il leur faut davantage que de la volonté pour vaincre une habitude trop fortement enracinée. Pourtant, note André Gervais, pneumologue impliqué dans le comité anti-tabac de l'hôpital Notre-Dame de Montréal, les deux tiers des fumeurs cessent par eux-mêmes. «Mais, précise-t-il, ils y arrivent en moyenne après leur cinquième échec. Ce qu'il faut, c'est de la motivation.»

Cela dit, l'accoutumance à la nicotine est une toxicomanie extrêmement difficile à briser. Peut-être plus que celle à l'alcool. En fait, les recherches démontrent que cet alcaloïde du tabac est la substance qui, après l'héroïne et la cocaïne, peut créer le plus de dépendance dans l'organisme. Dès lors, on comprend mieux pourquoi, tels maints alcooliques ou cocaïnomanes, plusieurs accros du tabac ressentent le besoin impérieux du coup de pouce qui les aidera à ne plus toucher à leur poison légalisé.

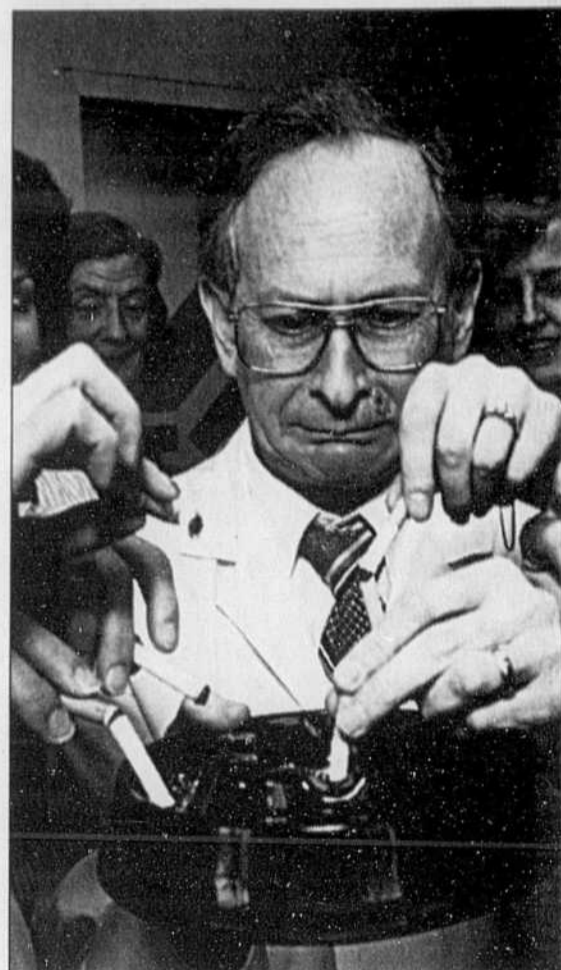
Après l'héroïne et la cocaïne, la nicotine est la substance qui crée le plus de dépendance dans l'organisme.

C'est ainsi qu'il y a six ou sept ans Danielle Cantara frappait en même temps aux portes d'un hypnotiseur et d'un acupuncteur. «Je voulais mettre toutes les chances de mon côté.» Résultat? Deux semaines plus tard, des dizaines de dollars s'envolaient en fumée, ce qui ne surprend guère Pierre Meloche, acupuncteur. «Si quelqu'un vient à un traitement dans l'idée d'arrêter de fumer, cela ne marchera pas. La personne doit d'abord décider et arrêter par elle-même. Après, si elle éprouve des problèmes de nervosité, de boulimie, de sommeil, le traitement peut être utile.»

Depuis quatre jours, Claudie Lortie dépose quotidiennement sous sa langue quelques gouttes d'huile anti-tabac. En outre, dans son sac, elle traîne une boîte de pastilles qui, en principe, doivent l'aider à dire non. «Une vraie torture! Juste avant qu'on se parle, j'ai failli recommencer», avoue-t-elle le soupir lourd. Comme quelqu'un lui a parlé de Nicotine-Anonyme, elle se jure de tenir le coup au moins jusqu'à la prochaine rencontre. Un pas de plus vers la victoire...

«Lorsqu'on cesse de fumer, explique en effet le docteur Gervais, il faut s'attaquer à trois composantes: la dépendance physique à la nicotine, le conditionnement et le renforcement social. Et l'on doit s'adresser aux deux dernières avant le jour J. Ce n'est pas le temps, quand tu viens d'arrêter et que tu paniques pour trouver une cigarette, de te demander quoi faire.»

Voilà exactement ce qui a plu à Pierre Perreault lorsqu'il a suivi un programme de groupe combinant techniques informatives et aversives. «Au cours de la première semaine, je devais étudier mon comportement en tant que fumeur et l'on m'a donné des trucs et des conseils pour combattre l'envie de fumer. Après, avec la motivation que j'avais au départ, ça été une affaire de rien.»



Les gens qui cessent de fumer pour toujours, le font en moyenne après leur cinquième échec!

Malgré des taux de rechute importants (voir encadré), un état d'abstinence qui se vit aisément semble d'ailleurs être le lot de bien des gens qui recourent aux techniques de soutien. Par exemple, malgré deux tentatives échouées, Danielle Cantara affirme, qu'avec le patch, elle s'accommodait très bien de sa condition de non fumeuse. «C'est juste que la première fois je n'étais pas vraiment décidée. La fois suivante, j'ai eu une séparation, et je me suis retrouvée à la maison avec un enfant de cinq ans. J'ai recommencé pour me désennuyer.» Aujourd'hui, elle croit que si son omnipraticien avait allié soutien physique et psychologique, voilà un an qu'elle aurait jeté son ultime mégot.

Bien qu'il envisage également une motivation et/ou une ordonnance déficientes, le docteur Gervais ne disconvient pas que le médecin de Danielle a contribué à son deuxième échec. «Le patch ne devrait jamais être prescrit sans support. Tous les produits de substitution ne sont valables qu'à cette condition», insiste-t-il. Ce qui, en clair, signifie qu'une personne craignant la rechute imminente devrait pouvoir rejoindre et/ou visiter son médecin (ou autre personne aidante) rapidement. «Sans quoi, ajoute André Gervais, non seulement la thérapie ne vaut rien, mais elle peut également décourager le patient qui vivra un autre échec.»

DU SOUTIEN, MAIS RIEN D'INFAILLIBLE

Depuis qu'il est de bon ton de renier le tabac, des techniques de soutien plus ou moins sophistiquées laissent planer l'espoir d'un sevrage rapide et sans douleur. «Cesser de fumer est une démarche à long terme; il faut se méfier des produits-miracles», prévient Mario Bujold, directeur du Centre Vivre mieux sans fumer. Les méthodes les plus efficaces sont celles qui travaillent sur les motivations et fournissent des moyens pour contrôler l'envie de fumer et réduire les symptômes du sevrage physique.»

Au cours de la dernière décennie, tant au Canada qu'aux États-Unis, des études ont été menées pour mesurer les taux de succès des méthodes en vogue après un an d'abstinence. Désormais regroupées et publiées par le U.S. Department of Health, les résultats méritent réflexion.

MÉTHODES PASSIVES

	Taux de réussite
Pastilles et gommes:	de 6 à 10%
Timbre transdermique (sans soutien):	de 15 à 17%
Acupuncture:	10%
Hypnose:	de 13 à 30%

MÉTHODES ACTIVES

	Taux de réussite
Guides et livres:	de 10 à 20%
Conférences:	de 15 à 30%
Programmes de groupe:	de 25 à 40%

Voici donc la preuve que même parmi les techniques qui reçoivent la bénédiction des spécialistes de la santé, aucune n'est infaillible. Ces pourcentages prouvent également qu'il est bien rare qu'on réussisse à vaincre l'ennemi du premier coup. «Les tentatives d'arrêter de fumer font partie d'un processus normal qui vont amener la personne à réussir», affirme d'ailleurs Mario Bujold.

L.J

Manoir Sous les Arbres (SPA)

Pour un nouveau contexte de vacances, des thérapies corporelles, une ambiance agréable ou pour des réunions d'affaires.

Forfait santé avec ou sans hébergement incluant:
• hydromassage • enveloppement d'algues • massage • bain flottant, etc.



Le Manoir Sous les Arbres
4433, Chemin Renaud
Sainte-Agathe des Monts
(Québec)
J8C 2Z8
819-324-0404
1-800-361-6180

LES ANALYSES
HORS LABORATOIRE:
MANIPULER AVEC SOIN



Invite les gestionnaires des soins de santé et les professionnels de la santé

À une matinée-colloque:

«DANS LES HÔPITAUX: LES ANALYSES HORS LABORATOIRE, COMMENT EN ASSURER LA QUALITÉ ET LA VALIDITÉ?»

Cette activité a lieu, le mercredi 6 avril 1994 dans le cadre des activités de LA SEMAINE NATIONALE DU LABORATOIRE DE BIOLOGIE MÉDICALE 1994

Pour informations ou inscriptions:
tél.: (514) 527-9811
(800) 567-7765
fax: (514) 527-7514



• SANTÉ ET NUTRITION •



Êtes-vous en forme?

Trente minutes d'activité modérée par jour: à inscrire à l'agenda!

CLAIRE HARVEY
COLLABORATION SPÉCIALE

Pour garder la forme, pas besoin de battre des records ni de courir le marathon. Ce mythe est bel et bien mort. Marcher, jardiner ou danser contribuent à prolonger la vie et en améliorer la qualité, c'est prouvé. Avis aux sédentaires invétérés, pratiquer des exercices modérés est de loin préférable à l'inactivité chronique!

Encore aujourd'hui, les maladies du cœur et les accidents cérébrovasculaires demeurent les pires assassins au Canada. Ils causent 75 000 décès par année, soit environ 40 % des mortalités (plus que le cancer, le SIDA et les accidents, mis ensemble). Selon la Fondation des maladies du cœur du Canada, on pourrait éviter plusieurs de ces décès (l'inactivité physique vient au quatrième rang des facteurs de risque des maladies cardiovasculaires). Malgré cela, 40 % des gens ne pratiquent pas d'activité physique. Si il nous reste du chemin à parcourir, la situation s'est améliorée. En l'espace d'une vingtaine d'années, le pourcentage de la population assez active a passé de 5 % à 33 %. Nous sommes donc sur la bonne voie.

Cela dit, place au progrès. Sans devenir maniaque de la forme tout le monde devrait s'en préoccuper. «S'exercer même modestement vaut mieux que ne rien faire du tout, expose Rick Platter, directeur général à l'Institut canadien de physiologie de l'exercice. L'activité physique réduit, entre autres, le risque de cancer, la dépression et l'ostéoporose. Certains croient que le peu d'exercice qu'ils seraient prêts à faire n'en vaut pas la peine, mais c'est faux. On observe que les personnes modérément actives vivent plus longtemps que les autres.»

Inutile de suer abondamment pour se porter mieux. Serge Brassat, directeur général de PARTICIPATION, rappelle que l'on obtiendra des effets positifs lorsque l'intensité physique n'est pas très élevée. «L'accumulation jour après jour de 30 minutes d'une activité modérée comme la marche ou l'exercice chez soi constitue un moyen efficace d'améliorer sa santé. De la même manière, dix minutes d'activité physique de moyenne intensité trois fois par jour produisent presque les mêmes résultats que 30 minutes d'activité physique continue par jour. Une activité physique moyenne signifie que l'on se sent légèrement essoufflé mais capable de tenir une conversation sans problème.»

Pour en tirer des bénéfices, il faut évaluer le rapport bienfaits/risques des différents sports. Par exemple, on recommande à un individu d'âge moyen qui a un excès de poids, une tension artérielle élevée ou un mauvais profil lipidique de privilégier la marche au jogging. Afin de réduire le risque de blessures musculo-squelettiques, une personne obèse a intérêt à choisir la bicyclette, la natation ou le ski de fond. Pour l'arthritique et l'asthmatique, la natation, l'ergocycle et les exercices à mains libres semblent plus indiqués.

Lorsqu'on pousse la machine humaine à fond de train, on augmente les risques d'accidents. Selon un sondage réalisé pour la Régie de la sécurité dans les

sports du Québec et le ministère de la Santé et des Services sociaux, 6 % des gens qui pratiquent une activité sportive ont dû consulter un spécialiste de la santé pour des blessures qui vont de la simple entorse à la commotion.

Afin de prévenir les maux dus à l'exercice, on peut choisir une activité récréative au lieu d'un sport très compétitif où l'on est tenté de négliger les signaux d'alarme de son corps. «On adoptera un programme d'activités selon nos goûts et non en fonction de la mode, recommande Serge Grasset. On se basera aussi sur notre forme actuelle plutôt que sur nos performances antérieures.»

Avant de passer à l'action, une personne très sédentaire, un gros fumeur ou un diabétique devraient consulter un médecin ou un spécialiste en éducation physique. Il évaluera les ressources métaboliques comme le poids, l'âge, le niveau de sédentarité, la prise ou non de médicaments et les blessures antérieures. Il indiquera le sport qui convient le mieux.

Un peu d'exercice vaut mieux que pas du tout. On observe que les personnes modérément actives vivent plus longtemps que les autres.

Si vous n'avez pas fait d'exercice depuis longtemps, l'entraînement doit être progressif. On ne se remet pas en forme en l'espace d'un week-end. Il faut laisser le temps aux muscles de s'adapter avant d'augmenter graduellement l'intensité de l'activité. On prévient ainsi les douleurs musculaires et les micro-déchirures. Par exemple, la première semaine, on ne s'exercera qu'à 50 % de sa capacité pour atteindre 100 % après trois ou quatre semaines. Des jours de récupération doivent aussi espacer les périodes d'activités.

Ces règles ne vous exemptent pas de la période d'échauffement avant l'exercice physique. Il est préférable de s'exercer doucement en faisant des activités aérobiques légères comme courir doucement sur place. Puis on s'étire lorsque les muscles sont réchauffés. Une période d'échauffement doit succéder à l'exercice physique: le meilleur moyen d'éviter les courbatures du lendemain. Vous terminerez la séance par un moment de détente et un retour au calme.

Certaines activités comme le jogging ou la danse aérobique exigent de prendre quelques précautions. Johanne Giguère, éducatrice physique au WMCA Guy-Fabre, a connu plusieurs estrophiés qui, pour avoir négligé des règles élémentaires, se sont blessés. «Pour la course et la danse, il faut porter de bonnes chaussures (changées aux six mois) qui absorberont les chocs. De préférence, on doit éviter de courir sur un terrain en pente ou de sauter sur un plancher trop dur.»

Afin de persévérer, Johanne Giguère suggère de varier le type d'activités. «Quelqu'un qui pratique la danse aérobique devrait essayer la natation ou les appareils cardio-vasculaires. Non seulement l'intérêt sera-t-il maintenu mais un autre groupe de muscles travaillera. Un autre truc consiste à inscrire les périodes d'activités physiques dans son agenda et de ne pas y déroger: le temps nécessaire pour développer de bonnes habitudes et en constater les bienfaits. Soit une période de trois mois.»

S'exercer peut demeurer une partie de plaisir. Il s'agit de faire quelques efforts et non de courir après son souffle. Avec un mode de vie actif doublé d'une saine alimentation, on gardera la santé.

Reprendre contact avec la nature

La randonnée pédestre, un sport complet

CLAIRE HARVEY
COLLABORATION SPÉCIALE

Les coureurs des bois de jadis sillonnaient montagnes et forêts pour faire le commerce des fourrures avec les indigènes. Leurs successeurs ont pris le relais. Puisque l'époque n'est plus à la trappe, les adeptes de randonnées pédestres se gavent de bon air, admirent de beaux paysages et pratiquent un exercice complet. Le marcheur utilise en moyenne 150 paires de muscles.

En plus de convenir à tous les âges, cet exercice entraîne un minimum de blessures musculo-squelettiques et augmente la capacité aérobie maximale. Le fait de marcher, abaisse la tension artérielle; aide à normaliser le glucose sanguin (prévient le diabète); contrôle l'obésité et peut améliorer les lipides sanguins (abaisser le cholestérol total et augmenter le bon cholestérol). Une promenade d'une trentaine de minutes, trois ou quatre fois par semaine, suffit pour obtenir ces bienfaits.

Selon Nicole Beauvet, présidente de Randonnées plein air, la randonnée permet de s'arracher au stress quotidien. «C'est une source de relaxation mentale. Il n'existe pas de tension. On s'enfonce dans la nature au moyen de ses seules jambes, ce qui procure une sensation de liberté extraordinaire. Notre seule préoccupation est de regarder où l'on pose les pieds pour éviter les embûches.»

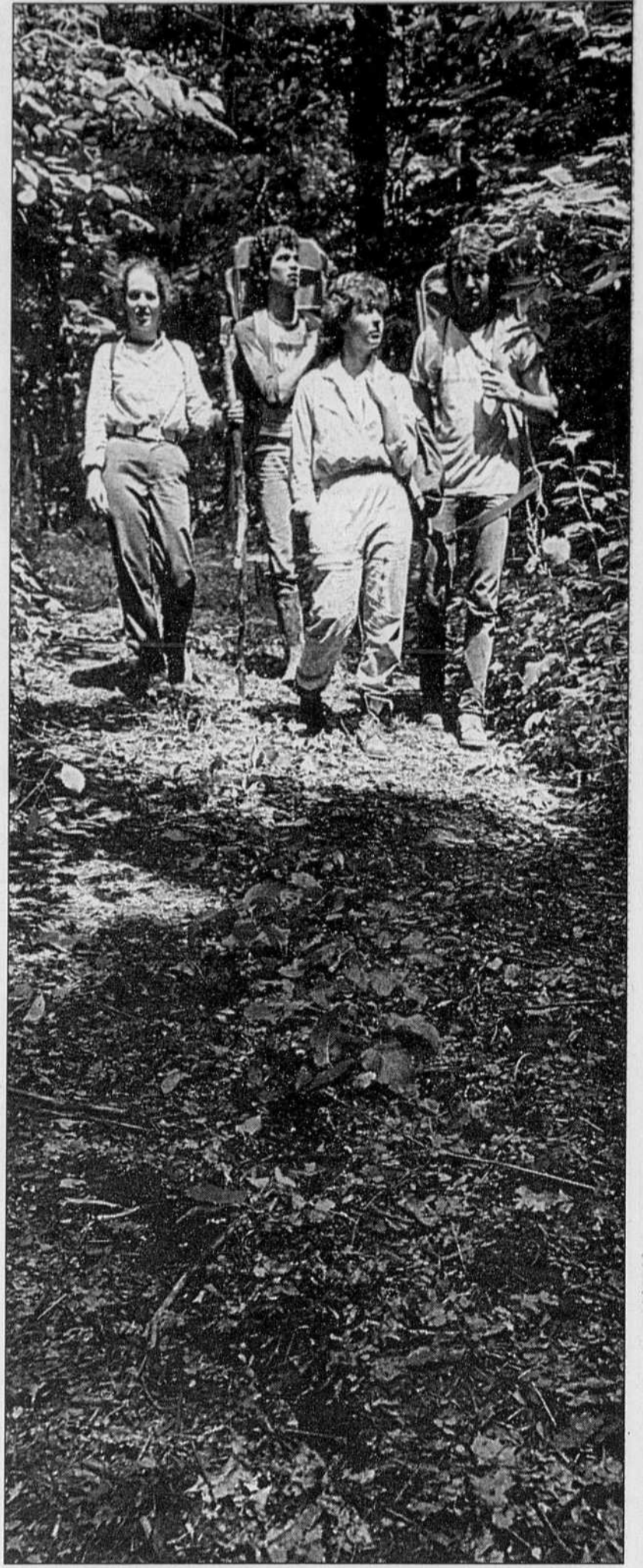
Pratiquée en groupe, la marche devient une activité sociale où le contact avec les autres peut combler un besoin important. C'est d'ailleurs plus motivant. S'ils étaient seuls, plusieurs abandonneraient en cours de route ou ne marcheraient pas d'un aussi bon pas. Ainsi, la Fédération québécoise de la marche regroupe 55 clubs dispersés aux quatre coins de la province. Ils organisent une foule d'excursions dans les 130 sentiers de randonnées du Québec.

On peut aussi visiter les États-Unis, les Rocheuses, les volcans du Costa-Rica, le Népal, etc. Pour les goûts plus modestes, Randonnée plein air offre des marches touristiques en Estrie, dans l'Outaouais ou au Vermont. «Les bons marcheurs ont accès à des circuits de 25 kilomètres mais on prévoit des autobus pour les autres, ajoute Nicole Beauvet. Les activités sont accessibles à tous ceux qui peuvent marcher pendant au moins deux heures.»

Pour faire le vide (ou le plein), la région de Montréal offre plusieurs circuits au néophyte qui désire se familiariser avec la randonnée pédestre. Pratiquement n'importe qui peut fréquenter les parcs de l'île de la Visitation, les îles Notre-Dame et Sainte-Hélène ou grimper les 213 marches qui mènent au belvédère du Mont-Royal.

Afin de partir du bon pied, il faut être bien chaussé. Il est préférable de d'acheter les souliers en fin de journée lorsque les pieds sont un peu enflés. «Les chaussures de jogging sont excellentes sur les surfaces urbaines, explique Nicole Blondeau, coordonnatrice des bénévoles à la Fédération québécoise de la marche. Mais les bottes de randonnée s'imposent en terrain accidenté. Leurs semelles doivent être anti-dérapantes. De bonnes bottes n'ont pas besoin d'être cassées. On devrait les trouver confortables même neuves. Si vous avez mal aux pieds, c'est qu'elles ne sont pas pour vous.»

On ne saurait se passer d'un



Le poids du sac à dos ne doit pas dépasser 25% du poids du marcheur.

bon sac à dos. Il ne sera pas moins lourd, mais vous le sentirez moins. Il en existe de toutes les sortes: avec ou sans armature, qui s'ajuste, avec ceinture de taille, etc. Pour votre confort, la charge n'excèdera pas un certain poids, soit 25 % du vôtre. Il doit être suffisamment grand pour contenir une gourde d'eau fraîche, des vêtements de rechange, un lunch et l'indispensable imperméable.

Nicole Blondeau recommande aux débutants de ne pas entreprendre quelque chose de trop ambitieux. «Il est préférable de commencer en terrain plat. Puis de monter

de petites collines avant de s'attaquer aux sentiers très montagneux. Si les parcs nationaux et provinciaux sont moins rustiques, ils ont des infrastructures (ponts, escaliers, etc.) pour faciliter la tâche du marcheur. Pour les longues expéditions, on doit planifier son voyage et posséder un bon équipement. Il faut aussi se mettre en forme avant le départ et partir progressivement pour permettre aux chevilles et aux genoux de s'adapter.»

Combien de kilomètres par jour? C'est à votre guise! Il ne s'agit pas de faire des exploits, mais de dépenser de l'énergie pour en regagner...

UNE INSPECTION CONTINUE POUR UNE QUALITÉ ACCRUE

La pêche canadienne se classe parmi les premières au monde et ses produits sont reconnus pour leur salubrité et leur haute qualité.

Depuis 1992, toutes les usines canadiennes participent au Programme de la gestion de la qualité, afin d'assurer que tous les poissons et fruits de mer soient conformes à des normes très strictes et ce, de la capture jusqu'à la vente au détail.

Chaque usine détermine dans ses activités de transformation des «points de contrôle critique» qu'elle soumet à des vérifications ou à des tests réguliers.

Une telle mesure permet de déceler rapidement tout défaut et, ainsi, d'accorder plus d'importance à la prévention qu'à l'inspection, ce qui réduit fortement les risques de problèmes.

Pour venir confirmer en quelque sorte, la haute qualité des normes canadiennes des inspections, la Communauté européenne a reconnu, en février 1994, le professionnalisme remarquable des inspections canadiennes du poisson, en accordant une dérogation ou une exemption aux dispositions obligatoires d'inspection de la C.E.

L'inspection du poisson au Canada, c'est la qualité avant tout.

Pour renseignements: M. Denis Dupré (514) 928-4300

La sainte paix... Vous connaissez?

POUR DÉNOUER VOTRE STRESS ET RENOUER AVEC VOUS:

- JOURNÉE BEAUTÉ-SANTÉ
- FORFAIT SANTÉ-DÉTENTE (INCLUANT SOINS CORPORELS)
- FORFAIT CHAMPÊTRE (HÉBERGEMENT + REPAS)
- CURE DE RAISINS OU CURE TONIQUE (AVEC SUIVI PERSONNALISÉ)
- MESSAGES
- DRAINAGE LYMPHATIQUE



- HYDROTHERAPIE
- ENVELOPPEMENT AUX ALGUES
- BAIN D'OXYGENE
- SESSIONS «FAIRE LE POINT, FAIRE LE PLEIN»
- GYMNASTIQUE DOUCE, TAI-CHI
- SAUNA
- GASTRONOMIE VÉGÉTARIENNE
- ÉQUITATION



895, Chemin des Diligences
Eastman (Québec) JOE IP0

CENTRE-SANTÉ
d'Eastman

Informations, réservations
1-800-665-5272 ou (514) 297-3009