

LA PRESSE

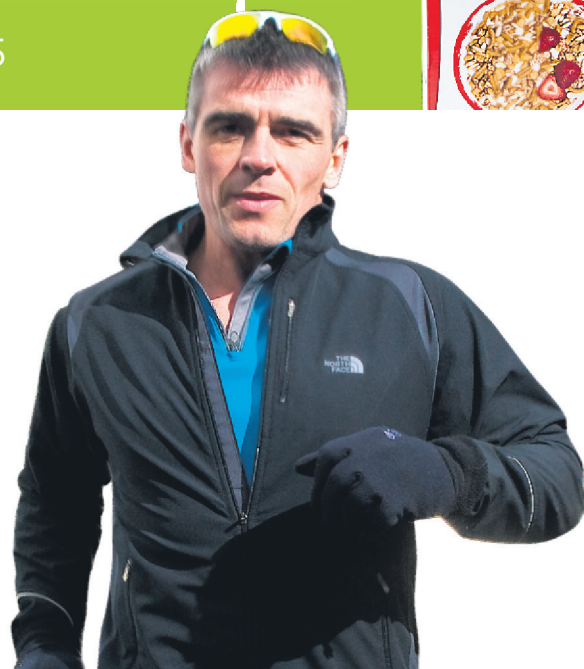


POUR LA FORME
BOTTES KANJOO
JUMPS
PAGE 5



CÉRÉALES GOLEAN
BONNES POUR
LA SANTÉ!
PAGE 5

SANTÉ



À LA SANTÉ DE...
PATRICE GODIN
PAGE 4

ENFANTS

La santé des petits vous préoccupe? Consultez toutes nos nouvelles sur la santé des enfants au www.lapresse.ca/enfants

LES HOMMES SONT-ILS MOINS FERTILES QU'AVANT?

La santé reproductive masculine est scrutée à la loupe comme jamais. Selon les dernières nouvelles, ça ne tourne pas rond dans le pantalon des hommes, et ce, partout sur la planète. La production de spermatozoïdes serait en déclin, tout comme la qualité de ces microscopiques nageurs. Doit-on s'en inquiéter? À LIRE EN PAGES 2 ET 3



ILLUSTRATION FRANCIS LÉVEILLÉE, LA PRESSE

COMPRIMÉS

MATHIEU PERREAULT

LE YOGOURT CONTAGIEUX

Les grands mangeurs de yogourt ont généralement un meilleur régime que la moyenne, selon une nouvelle étude américaine. L'écart dépasse 1 point, sur un maximum de 20, sur l'échelle de qualité du régime DGAI. Les amateurs de yogourt sont 50 % moins susceptibles de fumer, ont moitié moins de déficiences en divers micronutriments, mangent plus de fruits, moins de viandes froides et boivent plus de vin et moins de bière. Dans l'échantillon, 41 % des hommes et 64 % des femmes mangeaient du yogourt de temps à autre.



LE LANGAGE ET LA PSYCHOSE

Les hommes dont les capacités verbales diminuent à l'adolescence sont plus à risque de souffrir de psychose, selon une étude anglo-suédoise. Les psychiatres, qui ont suivi 10 700 hommes de façon prospective pendant 30 ans, préviennent qu'il ne s'agit pas d'un moyen de prédire la psychose dans la population générale, mais d'une technique supplémentaire pour le diagnostic précoce de la psychose.

RETOUR DU DÉFI SANTÉ 5/30

La campagne Défi Santé lancée hier a pour but d'inciter les Québécois à manger mieux, à bouger plus et à prendre soin d'eux. Elle se déroulera du 1^{er} mars au 11 avril. Selon les organisateurs, ces trois habitudes de vie contribuent à la bonne santé physique et mentale et aident à prévenir des problèmes tels que le surpoids, le diabète, les maladies cardiovasculaires et certains cancers. Pour y arriver, on demande aux participants de se fixer trois objectifs concrets: manger 5 portions de fruits et légumes par jour, bouger 30 minutes par jour et mieux équilibrer leur vie. www.defisante.ca/fr/reglements/description-du-defi-sante-530-equilibre

SOURCES: JAMA, Medline, Elsevier, BBC



Je prends MaSanté en main.

+ Accédez à votre dossier personnel et celui de votre famille.

Seulement chez



Inscrivez-vous en succursale ou sur Brunet.ca/lapresse

LE DÉCLIN DU SPERME: RÉEL OU PAS?

Dans le caleçon des hommes, la santé n'est pas au mieux, semble-t-il. Alors que la prévalence du cancer du testicule n'a jamais été aussi élevée, le nombre de spermatozoïdes a décliné de façon considérable en quelques décennies, indiquent plusieurs études. Certains chercheurs ont même avancé que, si la tendance se maintient, nous pourrions assister à une potentielle extinction des gamètes mâles. Et donc de l'Homme. Y a-t-il lieu de paniquer?



SOPHIE ALLARD

Le spermatozoïde se porte mal, entend-on de la bouche de plusieurs scientifiques et dans le sens commun. En 1992, des chercheurs danois ont été les premiers à sonner l'alarme: après avoir analysé une soixantaine d'études publiées dans le monde, ils ont annoncé un déclin spectaculaire de 50 % du sperme à l'échelle internationale (entre 1938 et 1990). Ils prédisaient alors que, si la tendance se maintenait, tous les hommes seraient stériles en... 2010!

Devant cette catastrophe annoncée – qui n'a de toute évidence pas eu lieu –, plusieurs chercheurs ont commencé à s'intéresser à la santé reproductive masculine et à calculer et analyser le nombre de spermatozoïdes chez l'humain. Les résultats? Hautement variés. Le déclin du sperme serait marqué en Israël et en Chine, mais pas en Suède et en Finlande. Le sperme est, dit-on, de meilleure qualité à New York qu'à Seattle. Plus à Toulouse qu'à Paris.

La dernière étude sur les nageurs microscopiques, publiée en décembre dans *Human Reproduction*, a eu l'effet d'une petite bombe dans l'Hexagone: la concentration du sperme des Français a diminué de 32,2 % de 1989 à 2005, a-t-on appris. Chez un homme

de 35 ans, on trouvait 49,9 millions de spermatozoïdes par millilitre de sperme en 2005. C'était 73,6 millions/ml 17 ans plus tôt. Les spermatozoïdes de forme normale auraient suivi la même pente descendante (33,4 %), selon l'étude prospective menée sur 26 000 hommes. Plusieurs Français se sentent depuis bien petits dans leur pantalon.

Le déclin du sperme français (s'il y a) est-il le signe d'une tendance planétaire? «Il est impossible de le dire», affirme le docteur Bernard Robaire, chercheur spécialisé en infertilité masculine à l'Université McGill. La plupart des études réalisées depuis 20 ans présentent des faiblesses méthodologiques, ne suivent pas des normes standardisées et ne tiennent pas compte de facteurs importants, note l'expert. Sur la méta-analyse danoise à l'origine de tout ce branle-bas autour de la gamète mâle, il n'y va pas à demi-mot: «C'est une étude mal faite, dont les faiblesses ont été plusieurs fois démontrées, et qui a donné lieu à la plus grande controverse dans le domaine.»

Le compte est-il bon?

Si une baisse de la quantité de spermatozoïdes est remarquée à plusieurs endroits, il est très hasardeux d'interpréter ces chiffres et surtout de généraliser à toute une population. Pourquoi? Chez un homme, la baisse du nombre de spermatozoïdes peut dépendre d'une multitude de facteurs: l'obésité, l'âge, la fréquence des relations sexuelles, le tabac, l'inactivité physique et peut-être l'exposition à des produits toxiques. Même la saison, la quantité de sommeil et un

événement stressant sont susceptibles d'altérer le nombre de cellules reproductives. Des facteurs qu'il faudrait isoler et qui, souvent, ne le sont pas.

Les études présentent des biais parce que les échantillons utilisés ne sont pas représentatifs. Épidémiologiste et professeur adjoint à l'École interdisciplinaire des sciences de la santé de l'Université d'Ottawa, Raywat Deonandan explique: «Comme les données proviennent des banques de sperme ou des cliniques de fertilité, le profil des hommes sélectionnés est spécifique. La plupart proviennent des villes de pays riches et industrialisés.

Et même si les échantillons étaient adéquats et que tous les facteurs étaient considérés, les chercheurs feraient face à d'autres difficultés: les laboratoires peinent généralement à faire le compte exact de spermatozoïdes, selon l'American Association of Bioanalysis. Pour un même échantillon, écrit-on dans le *Globe and Mail*, les résultats peuvent varier d'un laboratoire à l'autre au point de déceler une infertilité d'un côté et de rapporter des résultats encourageants de l'autre!

Le débat ne sera pas tranché de sitôt. «Je crois malgré tout que ces études détectent une tendance véritable de

Chez un homme, la baisse du nombre de spermatozoïdes peut dépendre d'une multitude de facteurs: l'obésité, l'âge, la fréquence des relations sexuelles, le tabac, l'inactivité physique et peut-être l'exposition à des produits toxiques.

Ces hommes sont exposés à la pollution atmosphérique, consomment de la nourriture transformée et de l'eau traitée et tendent à être moins actifs et plus obèses que les hommes qui vivent dans des zones rurales de pays pauvres non occidentaux.»

Selon les cliniques de fertilité et les banques de sperme, la clientèle change de profil. Par exemple, les donneurs rétribués ont souvent tendance à être de jeunes étudiants ou des gens défavorisés. Les clients des cliniques de fertilité sont généralement plus âgés, professionnels. «Je crois donc qu'il est difficile de généraliser à la population», souligne M. Deonandan.

la réduction de la production de spermatozoïdes dans le monde», note M. Deonandan.

Au-delà du nombre: l'ADN

L'infertilité masculine est définie par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) comme l'absence de rapports sexuels «normaux» non protégés chez un couple. «Il faut savoir que, dans un tiers de cas, l'infertilité est masculine et dans un autre tiers, elle est mixte, soit masculine et féminine», indique le D^r Jacques Kadoch, directeur médical de la Clinique de procréation assistée du CHUM.



Couples infertiles

Environ 330 000 couples souffrent d'infertilité au Canada, soit entre 10 et 15%. L'infertilité est en hausse chez les couples, principalement parce que la grossesse survient plus tard dans la vie. Une femme de plus de 40 ans a 40% de risque d'avoir un problème de fertilité. Pour un homme, les chances de devenir père en 12 mois ou moins diminuent de moitié entre 25 et 35 ans. À 35 ans, il a tout de même 85% des chances d'avoir un enfant à l'intérieur de 12 mois.

Source: Association des obstétriciens et gynécologues du Québec et Doctissimo

Comment va le sperme canadien?

On ne le sait pas. Il n'existe pas de données pancadiennes sur l'état du sperme. Des cohortes sont à l'étude en Alberta et en Ontario. «La recherche sur la reproduction n'est pas standardisée au pays. Les longues études, comme celle de la France, demandent un genre de financement qu'on n'a pas au Canada, indique Bernard Robaire, chercheur en infertilité masculine à l'Université McGill. Il y a certainement lieu d'encourager des recherches supplémentaires au Canada sur l'association entre l'environnement et la reproduction. On en fait relativement peu au Canada. On espère qu'il y aura une initiative dans ce sens. On a un grand pas de retard par rapport aux autres pays tels les États-Unis, le Danemark, la France, la Finlande et le Japon.»

Lorsque la grossesse est impossible, un spermogramme présentera souvent des anomalies. «On évalue le volume du sperme, la quantité et la concentration de spermatozoïdes, leur mobilité et leur forme, bien que ce dernier critère soit devenu plutôt accessoire», dit le Dr Kadoch. Les normes de l'OMS ont été revues à la baisse en 2010 à la lumière de données plus fiables. Par exemple, un homme est normalement considéré comme fertile si la concentration de spermatozoïdes est de 15 millions/ml et que 34% de ceux-ci sont mobiles. Avant, c'était 60 millions/ml pour 50% mobiles.

Il arrive que le spermogramme soit on ne peut plus normal, mais qu'il y ait tout de même infertilité masculine. Et vice-versa. «Il est important de savoir que le chiffre veut dire très peu pour prédire l'infertilité, explique le chercheur Bernard Robaire. Dans les 20 dernières années, on s'est aperçu que tous les paramètres classiques confondus, comme le nombre de spermatozoïdes, leur motilité et leur forme, ne prédisent pas très bien quel homme est fertile et quel autre ne l'est pas. Ce qui compte, c'est la qualité de l'ADN qui se trouve à l'intérieur du noyau, ce qui est livré à l'ovocyte.»

Un homme peut être infertile même si ses spermatozoïdes sont aussi nombreux que 80 millions/ml! Il faut alors chercher plus en profondeur afin de mieux comprendre et prédire l'infertilité. On étudie notamment les cassures

de l'ADN et les anomalies de la structure de la chromatine (la présentation de l'ADN). «On sait que, lorsque la fragmentation est très élevée [plus de 30%], il n'y a pas de grossesse, explique le Dr Kadoch. Au-dessus de 15%, il peut y avoir des fausses couches ou d'autres issues non favorables. En dessous de 15%, c'est normal.» Les tests de fragmentation de l'ADN, plus accessibles depuis environ 2005, ne sont pas encore pratique courante et ne sont pas standardisés, mais cela ne saurait tarder. On peut aussi évaluer le caryotype de l'homme afin de détecter une possible anomalie chromosomique transmissible à l'enfant.

Si les prédicateurs classiques d'infertilité sont dépassés aux yeux de certains experts, et donc que le déclin de la fertilité masculine à l'échelle mondiale ne peut être confirmé, les inquiétudes persistent et méritent qu'on investigue davantage, disent-ils. «Est-ce qu'il y a lieu de paniquer? Absolument pas. Est-ce qu'il y a des effets de l'environnement sur le système de reproduction humaine? C'est presque certain, affirme Bernard Robaire. On peut maintenant faire une association entre certains produits chimiques, perturbateurs endocriniens, et la baisse du nombre de spermatozoïdes et de la qualité de leur ADN. L'effet sur la reproduction est bien établi, mais à quel point il est majeur chez l'homme? On n'en sait rien. Il faudra encore beaucoup de recherche.»

Pourquoi un possible déclin?

TABAC

diminue la qualité de l'ADN des spermatozoïdes (également si le fœtus est porté par une mère qui fume)

OBÉSITÉ

hausse d'œstrogène, baisse de testostérone, donc, baisse de production de spermatozoïdes

ALCOOL

baisse de testostérone, baisse de production de spermatozoïdes

ÂGE

baisse du volume de sperme, de la mobilité des spermatozoïdes et hausse des anomalies chromosomiques

PRODUITS CHIMIQUES (hypothèse)

baisse de la production de spermatozoïdes, anomalies de l'ADN (en raison de perturbateurs endocriniens)

Malformations et cancers en hausse

Si l'on ne s'entend pas sur l'ampleur du déclin du sperme, quelque chose cloche assurément sous la ceinture des hommes. «Il y a une augmentation certaine de la prévalence du cancer des testicules au cours des dernières années, le nombre de cas a doublé», indique le Dr Jacques Kadoch. On note aussi une augmentation des cas de malformation du pénis (hypospadias) et de cryptorchidie (un testicule qui ne descend pas). La fertilité peut être altérée. Des facteurs génétiques peuvent être en cause, mais on penche de plus en plus vers des explications environnementales ou liées au mode de vie.

L'Homme menacé?

Si le déclin mondial du sperme humain vient à être confirmé, rien n'indique que le genre humain s'éteindra. Il suffira toujours d'un bon spermatozoïde pour féconder l'ovule. «Et avec la technique de micro-injection ICSI, le pronostic est bon», indique le Dr Kadoch. Dans la majorité des cas, la femme devient enceinte lorsque le taux de spermatozoïdes chez l'homme est au-dessus de 5 millions, note Bernard Robaire.

UN SPERMOGRAMME NORMAL, C'EST

un éjaculat de plus de

1,5

MILLILITRE

une concentration de spermatozoïdes de plus de

15

MILLIONS/ML



4%

Proportion minimale de spermatozoïdes à morphologie normale

39 millions

environ le nombre approximatif de spermatozoïdes par éjaculat

Source : OMS

SANTÉ

LA NUTRITIONNISTE RÉPOND

L'ACIDE PHYTIQUE ET LA MÉNOPAUSE

Le pour et le contre

JACINTHE CÔTÉ
COLLABORATION SPÉCIALE

Durant ou après leur ménopause, les femmes souffrant d'ostéoporose se font parfois recommander d'éviter les aliments riches en acide phytique. Cette recommandation ne fait pas l'unanimité chez les scientifiques.

Avant d'aller plus loin, prenons le temps de nous familiariser avec cette grosse molécule. L'acide phytique, aussi connu sous le nom d'ester hexaphosphorique de l'inositol, existe généralement sous forme de sel de calcium et de magnésium. Il forme ainsi des phytates.

L'acide phytique est naturellement présent dans les grains de céréales, les légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots rouges ou blancs) et les

graines oléagineuses (graines de tournesol et de sésame, soja). On le trouve également dans certains légumes-racines (patate douce, plantain, topinambour, manioc, taro, etc.).

Le hic avec l'acide phytique, c'est qu'il forme très facilement un complexe avec le zinc, le cuivre, le magnésium, le calcium, le fer. C'est pourquoi on le soupçonne de nuire à la digestion et à l'absorption de ces minéraux. Il peut également se lier aux protéines que l'on trouve dans la viande, la volaille, le poisson, les œufs, les légumineuses, et ainsi nuire à leur digestion et à leur absorption. À première vue, il faut donc l'éviter à tout prix.

Raffinage, cuisson ou germination

Plusieurs méthodes ont été mises au point pour se débarrasser de l'acide phytique. C'est dans l'enveloppe extérieure – le son – des céréales entières et des graines oléagineuses que l'on trouve la plus forte concentration d'acide

phytique; on peut donc l'enlever par des étapes de raffinage. Mais cela élimine aussi de précieux minéraux et des fibres essentielles au bon fonctionnement des intestins.

Heureusement, il existe d'autres solutions. La germination (trempage dans l'eau pendant 12 heures et rinçage) permet de réduire de moitié la teneur en phytates grâce à l'activation des enzymes digestives naturellement présentes, dont la phytase.

La cuisson peut aussi aider. La précuisson des céréales à déjeuner commerciales, par exemple, élimine jusqu'à 70 % des phytates dans les céréales éclatées (riz) et jusqu'à 33 % dans les céréales en flocons.

L'acide phytique du soja résiste toutefois à la chaleur, mais est digéré par la fermentation. C'est probablement pourquoi, en Asie, le soja est plus fréquemment consommé fermenté, sous forme de miso, de tamari, de tempeh ou de natto. La fermentation lente des farines de céréales

complètes, utilisée par exemple pour la fabrication du pain au levain, favorise la dégradation des phytates.

Vraiment nocif?

Oui, l'acide phytique réduit l'absorption des minéraux contenus dans les aliments et les suppléments. Toutefois, les aliments riches en phytates regorgent eux-mêmes de minéraux. La perte d'assimilation peut ainsi être compensée par l'apport alimentaire accru.

En 2006, des chercheurs américains ont démontré que les phytates du soja pouvaient réduire les risques de maladie cardiovasculaire athérosclérotique. En effet, ils ont observé une réduction des taux d'homocystéine et de ferritine dans le sang, ainsi que du niveau de saturation de la transferrine, tous des marqueurs de risque qui augmentent au moment de la ménopause.

À deux reprises, en 2008 et en 2012, des chercheurs espagnols ont démontré qu'une consommation accrue de

phytates accroissait la densité osseuse et, qu'à l'inverse, une faible consommation augmentait les risques d'ostéoporose.

En altérant l'absorption du fer et du cuivre, les phytates sembleraient prévenir la croissance cellulaire anormale et la formation de tumeurs cancéreuses.

À mon avis, les phytates ont plus d'avantages que d'inconvénients. Au lieu de les éliminer d'emblée, il est probablement plus sage de les consommer avec modération.

Vous avez des questions?
sante@lapresse.ca

Diététiste passionnée, Jacinthe Côté travaille en agroalimentaire depuis près de 15 ans. Elle a étudié les effets de la transformation sur les composés actifs du sirop d'érable et les propriétés santé de la canneberge.



À la santé de... Patrice Godin



Acteur prolifique, Patrice Godin sera sur les écrans cet hiver dans le téléroman *Destinées* et la websérie *Manigances 2*. Dernièrement, il a participé au tournage du film *Rédemption*, où il incarne un homme tout juste sorti de prison. Malgré son horaire chargé, l'homme de 44 ans s'est mis à la course il y a quelques années. Aujourd'hui, il court des ultramarathons!

IRIS GAGNON-PARADIS
COLLABORATION SPÉCIALE**Comment la course est-elle entrée dans votre vie?**

J'ai toujours un peu couru, mais c'est vers 2005 que je m'y suis mis sérieusement. Je voulais me remettre en forme et arrêter de fumer. En 2006, j'ai dû m'entraîner sérieusement pour la série sur la boxe *Le 7^e round*. C'est après que j'ai vraiment réussi à arrêter de fumer et que je suis devenu accro à la course. Je suis vite passé du 10 km au demi-marathon, puis au marathon.

Aujourd'hui, vous courez des ultramarathons. Qu'est-ce que c'est?

Techniquement, un ultramarathon, c'est tout ce qui dépasse les 42,2 km du marathon. Habituellement, les distances sont de 50 ou 100 milles (80 ou 160 km). Les courses se font généralement sur sentier, mais il en existe aussi sur route. C'est peu connu ici, mais très populaire aux États-Unis.

Pourquoi avoir choisi cette forme extrême de course?

Il y a quelques années, j'ai vu une publicité qui parlait d'ultramarathon dans le *Runner's World*. Je me suis dit qu'un jour, j'en ferais un. C'est un défi! C'est aussi un décrochage complet, une aventure d'une journée, en nature.

En combien de temps courez-vous 100 milles?

L'été dernier, au Vermont, j'ai couru mon deuxième ultramarathon en 20h08. La première fois, je l'avais fait en 23 heures. L'année prochaine, je vise les 18-19 heures et j'aimerais en réaliser trois durant la saison.

À quelle fréquence courez-vous?

Presque tous les jours, à l'extérieur ou sur mon tapis roulant, avec des intervalles de vitesse. Ça fait partie de ma vie; si je ne cours pas durant deux jours, je ne suis pas bien!

Pourquoi est-ce important pour vous d'être en forme?

Les enfants et la trentaine m'ont poussé à faire plus attention à moi. Je me souviens, mes filles m'avaient imité en train de fumer. Ça m'avait donné un choc! Aujourd'hui, elles courent des 5 km avec moi.

À quel point êtes-vous accro aux gadgets?

J'aime bien ça, mais j'essaie d'épurer de plus en plus. J'ai un gros faible pour les chaussures! J'ai aussi une montre Suunto GPS avec cardiofréquence.

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

Être bien dans son corps et dans sa tête. Je me sens mieux avec moi-même aujourd'hui que lorsque j'avais 20 ans!

JOUER POUR LA FORME

Des trampolines aux pieds

Des bottes à ressort, comme dans les dessins animés, ça existe! Mais plutôt que de bondir au-dessus d'un précipice, on préfère les chausser pour faire de l'aérobic.

FLORENCE TISON, COLLABORATION SPÉCIALE

Qu'est-ce que c'est?

Les bottes trampolines Kangoo Jumps permettent de marcher ou de courir sur presque n'importe quelle surface, mais en sautillant sans arrêt. On les enfle pour son propre plaisir, ou on peut suivre un cours Kangoo Jumps Power, déjà populaire en Europe et en Californie. Ce cours propose « des routines d'aérobic en sautant comme des kangourous », dit Kimberley Gradek, qui suit le cours à Montréal depuis ses débuts au mois de septembre.

Pour qui?

Quiconque capable de marcher! Les Kangoo Jumps plairont même aux gens souffrant de problèmes de genoux ou de colonne vertébrale. Les Kangoo Jumps sont très douces pour les articulations, car elles absorbent une grande partie de l'impact au sol. Elles ont d'ailleurs été dessinées par des physiothérapeutes canadiens pour la réhabilitation après une blessure ou une opération.

Avec quoi?

De longues chaussettes épaisses, et pour les femmes un soutien-gorge de sport. Les Kangoo Jumps ne sont pas encore offertes en magasin, mais sur le site de la société, kangoojumps.com, ou dans les studios offrant les cours.

« La première fois, j'avais peur pour l'équilibre. Une fois qu'on est dans les bottes, on se dit : « Mais non, finalement je ne vais pas tomber! » Ça change de l'exercice de base, ça pratique exactement la même chose que les abdos-fessiers, mais en s'amusant. Je préfère largement cette forme d'exercice-là. C'est super, on apprend comme des enfants! On peut juste sautiller, et c'est drôle. »

—Nadège Aymonin, qui a commencé à suivre les cours après deux grossesses consécutives



PHOTOS OLIVIER PONTBRIAND, LA PRESSE

80

Le pourcentage de l'impact au sol que les bottes Kangoo Jumps réduisent.



Voyez notre reportage vidéo sur le sujet au www.lapresse.ca/videos

Combien?

Le prix pour les bottes est de 289\$ pour le modèle noir de base. Si l'on est coquet et qu'on désire d'autres coloris, le prix augmente : 330\$ pour le modèle blanc et rose. Précisons qu'à part la couleur, le produit reste exactement le même. Les cours Kangoo Jumps Power coûtent 150\$ pour 10 cours ou 200\$ pour 14 au Studio Bizz Iberville. Ces prix incluent la location des bottes, donc pas besoin d'investir immédiatement dans une paire!



Où?

Les bottes Kangoo Jumps peuvent s'utiliser sur n'importe quelle surface, alors on peut courir sur du gazon, du béton, ou sauter dans son salon. Mais les cours Kangoo Jumps Power se font rares. À Montréal, on en trouve uniquement aux Studios Taino à Saint-Laurent ou aux Studios Bizz Iberville sur l'avenue du Mont-Royal. Ailleurs au Québec, les cours se donnent à Mirabel, Saint-Eustache et Deux-Montagnes.



Pourquoi?

« Ça travaille l'équilibre, l'endurance, la flexibilité et les muscles des fessiers, des cuisses et les abdos, énumère l'entraîneuse des Studios Bizz, Gael Stucchi. Mais c'est surtout pour les impacts sur les articulations que c'est intéressant. Juste marcher avec les bottes, c'est vraiment de la réhabilitation pour les gens qui ont des problèmes aux genoux. » Quant aux cours, quoique très exigeants, ils sont sûrs. « On fait de gros entraînements, mais je n'ai eu aucune blessure ni courbature! », s'étonne Nadège Aymonin, habituée du cours.

PETITS SOINS

Les boissons végétales : un bon choix pour les enfants?



NATHALIE CÔTÉ
COLLABORATION SPÉCIALE

Sur les tablettes des supermarchés, on trouve de plus en plus de boissons au soya, aux amandes, au riz, à la noix de coco, à l'avoine, etc. Est-ce un bon pour les enfants? Est-ce meilleur que le lait?

Santé Canada ne recommande pas d'offrir de boissons végétales aux enfants de moins de 2 ans, rappelle Geneviève O'Gleman, nutritionniste. « Elles contiennent moins de gras, notamment des acides gras essentiels nécessaires à la bonne croissance des bébés. Les boissons végétales sont insuffisantes pour répondre à leurs besoins », explique-t-elle. Les bambins allergiques, intolérants ou végétaliens peuvent se tourner vers les laits sans lactose ou encore les préparations pour nourrissons à base de soya. Ces dernières sont spécialement conçues pour bien répondre aux besoins nutritionnels des plus petits.

Soya: la meilleure boisson végétale

Pour les enfants plus âgés dont l'alimentation est variée, les boissons de soya enrichies peuvent remplacer le lait adéquat. « De toutes les boissons végétales, c'est la plus nutritive. Les autres contiennent beaucoup



PHOTOS.COM

moins de protéines, indique M^{me} O'Gleman. Dans une tasse de lait, par exemple, il y a 9 g de protéines. On en trouve 7 g dans une portion équivalente de boisson de soya. Dans celles d'amandes ou de riz, c'est à peine 1 g. »

Le petit végétalien, qui ne consomme aucun produit d'origine animale, devrait toutefois en boire davantage. « On recommande quatre portions par jour », indique Marie-Josée

Leblanc, nutritionniste chez Extensio, centre de référence en nutrition de l'Université de Montréal.

Choisir des boissons enrichies

Par ailleurs, il faut s'assurer que la boisson de soya choisie porte la mention « enrichie ». « Elle aura alors une teneur en vitamine D et en calcium comparable au lait, indique M^{me} Leblanc. Ce n'est toutefois pas le cas pour les protéines et les autres nutriments. » Mais n'oubliez pas d'agiter la bouteille avant de servir. Les différents éléments ajoutés ont tendance à se déposer au fond.

Les nutritionnistes conseillent également de lire le tableau des valeurs nutritives. Certaines boissons aromatisées au chocolat, à la vanille ou à la fraise peuvent contenir de deux à trois fois plus de sucre ajouté que la version nature. « Il faut aussi faire attention aux allégations sur les emballages. Par exemple, certains portent la mention "16 g de grains entiers par portion". Cela ne signifie pas que la boisson est riche en fibres. Même s'il y a 16 g de riz dans une portion, cette céréale est tellement dénuée de fibres que la valeur nutritive du produit n'est pas meilleure », signale M^{me} Leblanc.

Saviez-vous que?

Selon l'Organisation mondiale de la santé, le meilleur lait pour un bébé est celui de sa mère jusqu'à l'âge de 2 ans. « Le second choix est la préparation pour nourrissons. Il peut y avoir cohabitation avec le lait de vache [3,25% de matières grasses] à partir de 9 mois », indique Geneviève O'Gleman, nutritionniste.



L'aliment sous la loupe

Marie Allard

KASHI
Céréales
GoLean



► PRIX PAYÉ :
5,99\$ pour 370 g

► CE QUE DIT KASHI :

« Un mélange satisfaisant de brins de son croquants, de biscuits Graham croustillants au soya, de sept céréales entières et de sésame grillé au miel. »

► RÉALITÉ :

Les céréales GoLean « comptent parmi les meilleurs choix au rayon des céréales pour le petit-déjeuner, indiquent Elisabeth Cerqueira et Joëlle Emond, nutritionnistes chez NutriSimple. Offrant 5 g de fibres et 13 g de protéines par portion, elles comblent l'appétit haut la main, jusqu'au prochain repas ».

Les GoLean contiennent moins de 10 g de sucre ajouté par portion, aucun édulcorant et sont pauvres en sel. La diversité des ingrédients empêche ces céréales d'être ennuyantes, même si elles sont saines. « On les adopte », suggèrent M^{mes} Cerqueira et Emond.

► TRUC DE NUTRITIONNISTE :

si vous les trouvez fades, ajoutez-leur des morceaux de fruits ou des fruits séchés.

PHOTO ALAIN ROBERGE, LA PRESSE

Êtes-vous une personne inquiète?

Le Laboratoire des troubles anxieux de l'Université Concordia en collaboration avec la Clinique des troubles anxieux de l'Hôpital du Sacré-Coeur de Montréal est à la recherche de personnes qui s'inquiètent de façon excessive ou exagérée pour participer à une étude évaluant un traitement psychologique ayant déjà fait preuve de son efficacité.

Si vous avez 18 ans ou plus et que vous êtes en bonne santé physique, vous pourriez être éligible pour participer à l'étude.

Pour plus d'information, veuillez téléphoner au :
514 848-2424, poste 5085

Laboratoire des
troubles anxieux
Directeur :
Michel Dugas, Ph.D., psychologue



www.concordia.ca

