

LA PRESSE

PÈRE NOËL  
Y CROIRE OU PAS?  
PAGE 5

LA DOCTEUR RÉPOND  
AH NON, PAS DE LA FIÈVRE!  
PAGE 4



# SANTÉ



JOUER POUR LA FORME  
L'ACROYOGA,  
LE YOGA AÉRIEN  
PAGE 5

DIX VŒUX SANTÉ POUR NOËL

## UNE INVITATION À CÉLÉBRER



Durant les Fêtes, on pardonne les démesures, les écarts à la routine. Ils font partie de ce temps de l'année, c'est la tradition. Mais si ces excès s'avéraient bons pour la santé? Lisez nos cartes de Noël pour festoyer sans le moindre remords. Et oui, c'est scientifique!

REPORTAGE EN PAGES 2 ET 3.

PHOTOMONTAGE LA PRESSE

### COMPRIMÉS

MATHIEU PERREAULT

#### D'UNE GÉNÉRATION À L'AUTRE

Les femmes qui fument durant la grossesse peuvent transmettre à leurs petits-enfants un risque accru d'asthme, selon une étude américaine. Les pédiatres de l'Université de Californie à Los Angeles, qui ont travaillé sur des rats à qui ils ont injecté de la nicotine, expliquent qu'il s'agit d'un effet « épigénétique ». Normalement, la théorie de l'évolution de Darwin enseigne que des mutations génétiques ne peuvent apparaître en une seule génération, mais les mutations temporaires épigénétiques peuvent être transmises de cette manière.

SOURCES: Medline, JAMA, Elsevier, Wiley, The Economist

#### LA DOULEUR DES PARENTS

La douleur chronique semble être d'origine génétique, selon une nouvelle étude norvégienne. Les psychologues de l'Université de science et de technologie de Trondheim ont interrogé 5300 adolescents et leurs parents, séparément, et ont calculé que si la mère ou le père souffrait de douleur chronique, l'enfant avait 50% plus de risque d'en souffrir également. Dans la cohorte étudiée, représentative de la population norvégienne, un adolescent sur deux a rapporté de la douleur chronique.

#### QUATRE HEURES DE SOMMEIL EN MOINS

En Amérique du Nord, la nuit de sommeil passe de 13,5 à 9,5 heures par jour entre la naissance et la fin de l'adolescence, selon une étude américaine. La différence entre petits et grands dormeurs est importante: si on compare le 10<sup>e</sup> et le 90<sup>e</sup> percentile, on passe de 10,5 à 17 heures à la naissance, et de 8,5 à 13 heures à 18 ans. La durée de la sieste est aussi variable, allant de 2 à 7 heures à la naissance et d'une demi-heure à 4,5 heures à 5 ans, toujours pour les 10<sup>e</sup> et 90<sup>e</sup> percentiles. Les pédiatres de l'Université de Californie à Los Angeles ont suivi 6800 enfants pendant 18 ans.



Je prends MaSanté en main.

+ Dossiers + Renouvellements + Rappels

Seulement chez



Inscrivez-vous en succursale ou sur Brunet.ca.



# BONNES RAISONS DE CÉLÉBRER NOËL



## 1 CANTIQUES ET ANTICORPS

Êtes-vous du genre à fredonner *Minuit, chrétiens* sous la douche ou à chanter à tue-tête *Jingle Bells* au volant de votre voiture? Voilà une bonne façon de tenir les virus à distance! Chanter contribuerait à renforcer le système immunitaire et à améliorer l'état émotionnel, selon des chercheurs de l'Institut musical de l'Université de Francfort (2004). Ils ont analysé un échantillon sanguin de membres d'une chorale avant et après une répétition du requiem de Mozart. Après le chant, le taux d'immunoglobulines A (anticorps) était beaucoup plus élevé et la présence de cortisol, hormone de stress, était moindre. Les sujets étaient également plus optimistes. Chanter, c'est aussi adopter une posture droite, relâcher les épaules, respirer profondément par le ventre et se laisser masser par les vibrations induites par notre voix, rappelle-t-on sur Doctissimo. La détente est assurée.

Vous n'avez pas la fibre du ténor et préférez tendre l'oreille? Telle une drogue, l'écoute de la musique augmente le niveau de dopamine (hormone du plaisir) de 6 à 9 %, selon une étude montréalaise publiée en 2010.



## 2 DONNER AUGMENTE L'ESPÉRANCE DE VIE

Les bénévoles sont plus énergiques, ont une plus grande impression de maîtriser leur vie et ont une meilleure estime d'eux-mêmes, soutiennent des chercheurs de l'Université Cornell. Les gens qui pratiquent le bénévolat chaque semaine sont 16 % plus enclins à être en excellente santé que ceux qui n'en font pas, montre une étude de la London School of Economics. Chez les aînés, le bénévolat est associé à un risque de mortalité diminué de 41 %, avancent pour leur part des scientifiques de l'Université de Stanford. Plus l'impact de nos actions est concret, plus les bienfaits sont grands. Être généreux serait même deux fois plus bénéfique que l'aspirine contre les maladies cardiaques!

Même les enfants de moins de 2 ans se sentent mieux lorsqu'ils donnent des friandises que lorsqu'ils en reçoivent. Ils se sentent mieux encore lorsqu'ils offrent des friandises qui leur appartiennent, indiquent des chercheurs de l'Université de Colombie-Britannique. Les petits ne sont pas aussi égocentriques qu'on le croit!



## 6 VIVA LA FAMILIA!

« Des chercheurs ont clairement démontré que, chez des gens qui passent Noël en famille, il y a un meilleur équilibre affectif, une amélioration de la satisfaction générale dans la vie et une amélioration de la satisfaction du bien-être social », indique Nicolas Chevrier, psychologue clinicien. Le soutien social et familial agit comme élément protecteur pour la gestion du stress et de la santé mentale, explique-t-il. « Plus la famille est présente, moins il y aura de risques de problèmes de santé mentale. » Une étude néerlandaise publiée en décembre dans le *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry* confirme que la solitude et l'isolement augmentent les risques de démence plus tard dans la vie.



## 7 SOLEIL ET FROID, DES ALLIÉS!

Le temps des Fêtes est l'occasion idéale pour bouger. On joue dehors à la lumière du jour de préférence, question de faire le plein de vitamine D. Celle-ci serait associée à une bonne santé osseuse, cognitive, à une réduction de certains types de cancer, de diabète et de maladies cardiovasculaires. Or, selon certaines études, le quart des Canadiens aurait un apport insuffisant de vitamine D durant l'hiver.

Vous rechignez à l'idée de frissonner? Pascal Imbeault et François Hamman, de l'École des sciences de l'activité physique de l'Université d'Ottawa, ont découvert que l'exposition au froid augmentait de façon importante la sécrétion d'adiponectine, hormone connue pour ses effets protecteurs contre le diabète, l'obésité, les maladies cardiovasculaires et même certaines formes de cancer. « Lorsqu'on est exposé au froid, qu'on frissonne un petit peu pendant une à deux heures, cette hormone est stimulée de 20 à 70 %. Aucune médication n'a des effets aussi marqués », indique le chercheur. Pour l'enquête, les sujets étaient inactifs et portaient une combinaison maintenue à 4°C. Dans ces conditions, « en moins de 15 minutes, la dépense énergétique est deux fois supérieure à celle du repos ». Il est difficile de reproduire ces conditions hors laboratoire, mais on peut tout de même supposer que le frisson, c'est la santé!

SOPHIE ALLARD

LE TEMPS DES FÊTES EST L'OCCASION IDÉALE DE FESTOYER, DE MANGER ET DE BOIRE EN QUANTITÉ. AU-DELÀ DES EXCÈS PRESQUE INÉVITABLES ET DES NUITS – TROP! – COURTES, CETTE PÉRIODE DE L'ANNÉE EST EXCELLENTE POUR LA SANTÉ. POUR LE CORPS ET POUR LA TÊTE. VOICI DONC 10 BONNES RAISONS SANTÉ DE PRENDRE PART AUX FESTIVITÉS DE NOËL.



### 3 SAPIN ANTI-INFLAMMATOIRE

Des chimistes de l'Université de Chicoutimi ont découvert un potentiel antitumoral dans l'huile essentielle de sapin baumier. Ils ont trouvé 15 composés, dont l'alpha-humulène qui présente des vertus anti-inflammatoires confirmées par plusieurs études. C'est ce composé qui agirait sur certains types de cellules cancéreuses chez l'animal.

La gomme de sapin baumier était autrefois utilisée pour traiter les infections des voies respiratoires, l'inflammation des muqueuses (comme l'herpès) et pour soulager les rhumatismes et les douleurs névralgiques, indique-t-on sur le site Passeportsanté.net. Les différents éléments du sapin sont aujourd'hui utilisés comme produits de santé naturels et sous des formes variées: la résine (gomme), les aiguilles (huile essentielle) et les bourgeons (infusion). On trouve la gomme en vrac ou en pastilles ou sous forme d'huile ou lotion.

Les vertus santé du sapin n'ont pas encore été scientifiquement démontrées chez l'humain. Mais on trouve assurément du réconfort dans l'odeur du sapin qui évoque les souvenirs de Noël. Le sapin naturel crée d'ailleurs moins d'irritations que le sapin artificiel, qui dégagerait des composés organiques volatils irritants.



### 4 RITUELS RÉCONFORTANTS

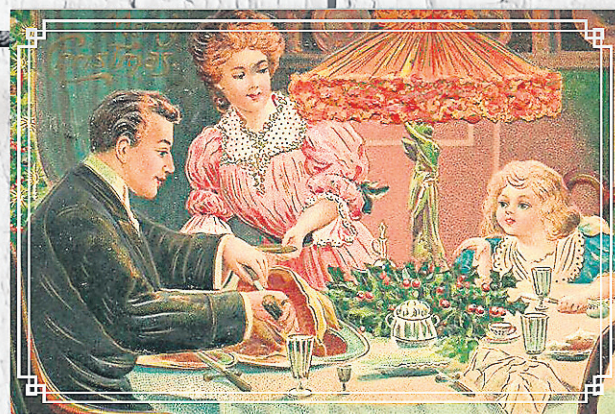
Il y a le défilé du père Noël à regarder, les biscuits de grand-maman à préparer, le sapin à choisir et à décorer, les cadeaux à envelopper... «Les rituels de Noël sont très importants, indique Nicolas Chevrier, psychologue clinicien. L'esprit de Noël, soit la construction qu'on se fait du plaisir associé à la fête, permet de développer toute une anticipation positive par rapport à l'événement et de profiter davantage de l'expérience du temps des Fêtes.» L'action de répéter les mêmes habitudes, en famille, année après année est aussi très réconfortante: chaque personne joue le rôle qui lui revient, ce qui forge l'identité familiale et, à travers cela, l'identité de chacun. Rassurant et réconfortant.



### 5 THÉRAPEUTIQUES RIGODONS

«On a bien peu de rituels qui portent sur le corps aujourd'hui. Les bienfaits de la danse sont multifactoriels. Or, c'est un moyen d'expression corporelle et l'expression est le but de tout être humain», affirme Sylvie Marchand, danse-thérapeute. La danse permet la créativité, la spontanéité. «On vit dans une société de plus en plus visuelle, où le cortex cérébral est toujours sollicité, on rationalise beaucoup. Il faut décrocher et laisser aller le corps à des élans naturels. Danser, c'est arrêter de penser... à votre job, à ce que vous avez à faire au retour des vacances. Danser, c'est lâcher prise.»

Selon une étude suédoise (2012), un programme d'intervention en danse a amélioré l'état de santé de jeunes filles ayant des problèmes de stress et de symptômes psychosomatiques. Selon les auteurs, la danse, comme d'autres exercices, pourrait prévenir la dépression et contribuer à son traitement chez les enfants d'âge scolaire. Elle engendre des émotions positives, augmente la confiance en soi lorsqu'il faut résoudre des problèmes.



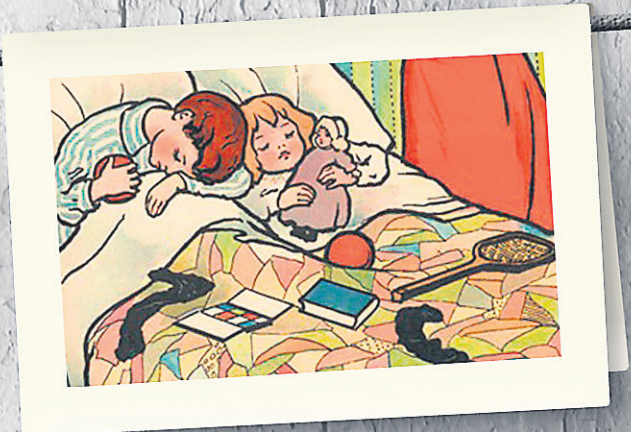
### 8 AUTOUR DE LA TABLE

«C'est bon de se retrouver entre amis et en famille autour d'une table, pas seulement à Noël mais toute l'année», dit la nutritionniste Stéphanie Côté d'Extenso, centre de référence en nutrition de l'Université de Montréal. «C'est le premier endroit où l'on va inculquer de saines habitudes alimentaires aux enfants.» Les enquêtes révèlent que les familles qui se réunissent autour de la table mangent mieux que les autres, consomment plus de fibres et de produits laitiers et moins de gras et de sel, précise-t-elle. Les parents ont un rôle de modèles, en mangeant lentement, en écoutant leur faim et en privilégiant la variété dans l'assiette. «La découverte d'aliments se fait dans un contexte positif, en harmonie et sans télévision, dit M<sup>me</sup> Côté. Les enfants vont beaucoup associer l'expérience du repas à ce qu'ils vont manger. Ça va influencer le fait de vouloir répéter l'expérience.» Si manger en famille est bon pour la santé physique, ça l'est aussi pour la santé mentale. «Des études ont montré que, chez les enfants et les adolescents, les repas familiaux peuvent contribuer à éloigner les problèmes de dépression, d'anxiété, de décrochage scolaire et de toxicomanie. Il y a une écoute, un soutien, des liens plus serrés.»



### 9 SORTIR DE LA ROUTINE!

«Cet hédonisme autour de Noël permet de sortir de la routine, de lâcher prise et de prendre du recul par rapport à la discipline, à la structure qu'on s'impose habituellement au quotidien, dit Nicolas Chevrier, psychologue. Durant le temps des Fêtes, tout est permis. On boit un peu trop, on mange un peu trop, on se couche tard, et ce, sans culpabilité. C'est une incroyable soupape au stress. Même le plus récalcitrant des travailleurs devrait en profiter pour se reposer.»



### 10 SIESTE ET GRASSE MATINÉE

Profitez de vos congés pour vous glisser longuement dans les bras de Morphée. Souvent associée à la paresse, la grasse matinée favoriserait l'apprentissage d'habiletés motrices, comme jouer d'un instrument de musique ou apprendre des pas de danse, selon une étude américaine. Ces apprentissages sont consolidés dans la dernière partie de la nuit. La grasse matinée permet aussi aux gros dormeurs – certains ont besoin de 10 heures par nuit! – de récupérer et de réduire leur manque de sommeil. La sieste, en revanche, aide à augmenter les performances cognitives plus tard dans la journée et à réduire la fatigue. Attention: les insomniaques devraient respecter un horaire de sommeil régulier.

## SANTÉ

## LA DOCTEURE RÉPOND

## Ah non! Mon petit fait de la fièvre!



CHANTAL GUIMONT  
COLLABORATION SPÉCIALE

Ne vous inquiétez pas trop vite. La fièvre est un phénomène fréquent et sans danger. Ce n'est pas une maladie en soi, mais plutôt une réaction de défense contre une agression, le plus souvent un virus ou une bactérie. Le cerveau humain est doté d'un thermostat central très efficace pour ajuster la température du corps. Il nous permet de suer lorsque nous faisons un exercice intense et de frissonner lorsque nous avons froid. En cas d'infection, le thermostat se dérègle afin de permettre à notre corps de se défendre. Normalement, la température corporelle se situe aux alentours de 37,0°C si elle est mesurée dans la bouche et de

37,5°C si elle est mesurée au rectum.

Il est important de mesurer le niveau de la fièvre, surtout chez les jeunes enfants. Cela permettra de décider s'il est nécessaire de consulter ou de faire des tests. Le meilleur moyen de mesurer la température est au rectum. Après avoir lubrifié le thermomètre à l'aide de Vaseline ou d'eau fraîche, il faut l'insérer doucement dans le rectum, à un maximum de 3 cm. Si la température rectale excède 38,5°C, votre petit fait de la fièvre. Vous pouvez également mesurer la température dans la bouche pour les enfants de plus de 5 ans et les adultes. Le bout du thermomètre doit être sous la langue et la bouche doit être fermée sur le thermomètre pendant environ une minute. Il faut éviter de boire ou de manger 30 minutes avant la prise de la température buccale. Dans ce cas, la fièvre est présente si la température mesurée excède 38,0°C.

Que faire si vous ou un de vos proches fait de la fièvre? Vous devez favoriser un environnement confortable – environ 20°C –, ne pas être vêtu trop chaudement et soulager l'inconfort occasionné par la fièvre. Les maux de tête, les courbatures et une sensation de malaise général sont des manifestations fréquentes de la fièvre. En général, une bonne dose d'acétaminophène (Tylenol ou Temptra) aux quatre heures, avec un maximum de cinq doses par jour, suffit pour soulager ces inconforts. Parfois, l'ibuprofène (Advil ou Motrin) peut être ajouté tous les quatre à six heures, avec un maximum de quatre doses par jour. N'en donnez pas à votre bébé de moins de 6 mois avant d'avoir consulté un médecin. Si votre enfant va bien, il n'est pas nécessaire de traiter la fièvre. Les bains froids et les frictions à l'alcool sont à proscrire, car ils abaisseront beaucoup trop la température corporelle

et occasionneront un grelottement. Celui-ci est si efficace que la température remontera!

#### Évaluer la situation

Quand s'inquiéter? L'état général est le plus important dans l'évaluation de la fièvre. C'est un concept qui peut vous sembler un peu flou, mais faites-vous confiance. Vous connaissez votre enfant mieux que quiconque. Évidemment, votre enfant ne sera pas au sommet de sa forme s'il est fiévreux. S'il sourit, s'il boit bien et s'il dort raisonnablement, il n'y a pas à s'inquiéter. Il s'agit le plus souvent d'un vilain virus qui partira comme il est venu. Au contraire, si votre enfant est irritable, plaintif, s'il ne boit pas ou ne demande qu'à dormir, rendez-vous aux urgences. Il se défend alors contre un microbe plus sérieux et a besoin de soins. Par ailleurs, s'il garde un bon état général, consultez votre médecin

de famille si l'enfant a moins de 6 mois, si la fièvre dure plus de trois jours ou s'il tousse beaucoup. Un examen physique permettra alors de déterminer l'origine de la fièvre.

Comme toujours, ces conseils s'appliquent également aux grands! Bon hiver!

Vous avez des questions?  
sante@lapresse.ca

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



## À la santé de... Jean-François Baril



L'humoriste Jean-François Baril s'est fait connaître avec le groupe humoristique Les Mecs Comiques. Aujourd'hui, le papa de deux jeunes enfants anime deux quotidiennes: *La guerre des clans* et *Rouge café*, émission matinale de Rouge FM. Dans une vie parallèle, il serait peut-être joueur de hockey!



IRIS GAGNON-PARADIS  
COLLABORATION SPÉCIALE

#### Avez-vous toujours été sportif?

Oui, toujours! Lorsque j'étais jeune, je passais mes journées à jouer au baseball, au hockey. J'aime me dépasser et faire de l'activité physique.

#### Pourquoi est-ce important pour vous d'être actif?

C'est sain de se garder en forme en vieillissant. C'est bon pour mon corps, et pour mon esprit aussi. Un peu d'endorphine, ça fait du bien! Quand je deviens grognon, ma blonde me dit: «T'es pas mûr pour une petite partie de hockey, toi?»

#### Comment gardez-vous la forme?

Je joue deux fois par semaine au hockey et je complète en m'entraînant deux fois, que ce soit sur mon vélo stationnaire, en joggant avec mon chien ou en faisant les DVD d'entraînement P90X. Je suis aussi entraîneur adjoint pour l'équipe de hockey de mon fils, j'adore ça!

#### Comment êtes-vous tombé sous le charme du hockey?

Je me souviens de la première journée où ma mère m'a amené patiner, à 4 ans. Après trois mètres, je patinais tout seul. Le patin m'est venu naturellement, et c'est la même chose avec mes enfants. Ça doit être dans mes gènes! L'année suivante, j'ai commencé à jouer au hockey. J'avais le rêve de devenir joueur de hockey. Je me suis rendu jusqu'à midget et je me suis même fait inviter dans une équipe AA, mais cela n'avait pas été possible à l'époque, comme j'habitais un petit village. Je me suis toujours demandé jusqu'où je me serais rendu si j'avais fait partie de l'élite à partir d'atome.

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

C'est une belle école de la vie; dans une équipe, il y a des petits conflits, des moments de joie, on joue avec des caractères différents, il y a des gens meilleurs que nous, d'autres moins bons... Et j'ai beau avoir 36 ans, lorsque je compte un but ou que je fais une belle passe, j'ai toujours le même sentiment de fierté!

#### Êtes-vous compétitif?

Énormément! Par exemple, hier, j'étais fatigué et je ne jouais pas ma meilleure partie. C'était 4 à 1 pour nous et tout à coup, c'était 4 à 4. C'est venu me chercher et j'ai ouvert la machine! On a fini par gagner 7 à 4 et j'ai compté deux buts et fait une passe là-dessus! Je vais toujours tout faire pour gagner! Par contre, je ne suis jamais mauvais perdant.

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

Être bien dans sa peau, se sentir léger et énergisé!

## JOUER POUR LA FORME

# Acroyoga, le yoga aérien

FLORENCE TISON, COLLABORATION SPÉCIALE

Une forme de yoga avec partenaire nous ramène au temps où on nous faisait faire l'avion. Envie de s'envoler?

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

L'acroyoga, c'est du yoga acrobatique avec une pointe de danse qu'on pratique à deux ou plus. Une personne, la base, en soulève une autre, le *flyer*, pour créer des positions de yoga en équilibre. L'acroyoga requiert de la concentration, de l'effort physique et de l'écoute, parce qu'on change souvent de partenaire. « C'est un jeu, résume Bruno Charest, adepte depuis deux mois. On fait un monstre humain à deux, à trois et même à cinq. On apprend à composer avec l'autre pour former une symbiose. »

## Pour qui?

Ce sont généralement les yogis qui décident de faire de l'acrobatie plutôt que les acrobates qui décident de faire du yoga. « Mais c'est vraiment pour tout le monde », indique Jessica Goldberg, qui enseigne au studio Ashtanga Yoga de Montréal. Comme pour tout nouvel exercice, il faut toutefois connaître ses faiblesses. Les personnes souffrant de troubles cardiaques, d'hypertension ou de graves maux de dos devraient éviter ce sport. L'acroyoga se pratique autant entre femmes qu'entre hommes. « Moi qui pèse 175 livres, si je veux faire le *flyer*, il me faut un gars comme partenaire, illustre Bruno Charest. Sinon, pauvre fille en dessous de moi! »

« Faire de l'acroyoga avec quelqu'un, ce ne sera pas la même chose qu'avec quelqu'un d'autre. On doit s'adapter à lui, il doit s'adapter à nous. C'est la vie, on doit composer avec plein de monde tout le temps. On ne fait pas notre petite affaire, on n'est pas juste centré sur soi-même. En acroyoga, on a beau avoir la position parfaite, ça va s'écrouler si on ne s'ajuste pas à notre partenaire. »

— Bruno Charest, qui a découvert l'acroyoga grâce à des comparses d'escalade



## 1999

Année où Jessica Goldberg et son mari Eugene Poku ont créé le nom d'acroyoga pour nommer la fusion entre la danse, le yoga et l'acrobatie qu'ils pratiquaient.

PHOTO OLIVIER JEAN, COLLABORATION SPÉCIALE

PHOTO OLIVIER JEAN, COLLABORATION SPÉCIALE

## Avec quoi?

Un tapis de yoga et des vêtements de sport. Un pantalon molletonné fait l'affaire. « Si on porte un pantalon avec des bordures, des lacets ou des boutons, ça finit par entrer dans la peau », indique Bruno Charest.



## Combien?

Le tout premier cours coûte 10 \$ chez Ashtanga Yoga, au centre-ville de Montréal. Pour 70 \$, on a quatre ateliers pour débutant. Au studio Flow Space de Verdun, il en coûte 48 \$ pour un mois, à raison d'un cours par semaine. Des tapis sont fournis aux deux studios. Si on veut s'en procurer un, les prix commencent à 20 \$.



## Où?

Dans les studios de yoga qui offrent l'acroyoga, dont Ashtanga Yoga et Studio Flow Space, à Montréal.



## Pourquoi?

« La plupart font ça pour le plaisir, croit Jessica Goldberg. Pour moi, c'est une question de faire quelque chose de créatif avec une autre personne. On partage un moment dans le temps avec le corps en mouvement. Cela donne une bonne communication avec un autre être humain sans avoir à se parler. C'est vraiment profond. »

## LA DOCTEURE RÉPOND

# Le père Noël: pour ou contre?



NATHALIE CÔTÉ  
COLLABORATION SPÉCIALE

**Doit-on inciter les enfants à croire au père Noël? Ne donne-t-on pas le mauvais exemple en leur mentant?**



Le père Noël, loin d'être néfaste, contribue à favoriser l'imaginaire des petits, assurent les spécialistes interrogées. « À long terme, l'imaginaire favorise une bonne santé mentale », indique Nathalie Parent, psychologue. Croire au père Noël n'est pas une garantie contre les maladies, mais alimenter l'imaginaire des enfants serait une bonne chose.

Les enfants de 6 ans et moins sont généralement friands de personnages imaginaires, cela fait partie du développement normal. « Leur pensée prélogique les amène à y croire. À cet âge, les petits sont dans le merveilleux. Il y a d'ailleurs beaucoup de jeux symboliques, cela leur fait du bien », explique Sylvie Bourcier, consultante et professeure au certificat en petite enfance et famille de l'Université de Montréal. Il s'agit aussi d'une belle occasion de leur parler de générosité et du plaisir de donner.

Ne pas croire au père Noël pourrait-il être néfaste? « Le désavantage, c'est que l'enfant est exclu de quelque chose qui fait partie de la société. Il peut se sentir à part, note M<sup>me</sup> Parent. Si c'est un élément isolé, ce n'est pas un drame. Par contre, si on

élimine plein de choses liées à l'imaginaire, on est en train de tuer une ressource importante chez l'enfant. »

### Les questions

Mais les enfants qui croient au père Noël finiront inévitablement par remettre en question son existence. Inutile d'échafauder des explications farfelues. Les spécialistes suggèrent plutôt de les accompagner dans leurs questionnements en leur demandant ce qu'ils en pensent. Quand les enfants insistent pour connaître la vérité, c'est le moment de passer aux aveux. « On peut dire que le vrai père Noël est dans notre cœur. Que, comme parent, nous avions aussi le goût qu'il existe, car il donne du bonheur aux enfants », note M<sup>me</sup> Bourcier. Ensuite, on peut en faire des complices en leur demandant de ne pas vendre la mèche aux plus jeunes. Ainsi, la magie continue d'opérer autrement. Dans certains cas, l'enfant peut être déçu et même vivre un petit deuil. « Il faut l'accompagner et nommer ses émotions », recommande M<sup>me</sup> Parent.

### Sage ou non?

Traditionnellement, le père Noël donne des cadeaux

uniquement aux enfants sages. Cet argument est souvent utilisé pour discipliner les lutins polissons. « Il vaut mieux souligner au quotidien ce qu'ils font de bien, estime M<sup>me</sup> Bourcier. Quand un enfant a un mauvais comportement, la conséquence doit être immédiate. » D'autant plus que les enfants ne sont pas dupes, ils savent bien qu'ils auront des cadeaux malgré tout, dit M<sup>me</sup> Parent.

## Saviez-vous que?

Depuis 30 ans, les bénévoles de Postes Canada contribuent à ce que des milliers d'enfants croient au père Noël. Ils répondent à un million de lettres adressées au personnage annuellement. Le Commandement de la défense aérospatiale de l'Amérique du Nord (NORAD) invite aussi les petits à suivre le voyage du père Noël « en direct » sur son site.



## L'aliment sous la loupe

Marie Allard



## CANTON Soupe poulet et nouilles Immuniforce

► **PRIX:**  
1,88 \$ pour 500 ml

► **CE QUE DIT CANTON:**  
« Renforcez votre système immunitaire de façon savoureuse grâce à la soupe Canton poulet et nouilles Immuniforce contenant le composé bioactif breveté Wellmune WGP provenant de levure. »

► **RÉALITÉ:**  
Manger de la soupe au poulet et aux nouilles quand on est malade, on connaît. Mais s'en servir pour renforcer son système immunitaire, est-ce sérieux? Le composé Wellmune WGP est « très intéressant pour le système immunitaire », indique Marie-Hélène Carrier, nutritionniste en consultation privée pour l'équipe NutriSimple à Mont-Saint-Hilaire et à Beloeil. « Il s'agit de bêta-glucane extrait de levure, qui a bel et bien fait l'objet d'études et qui a la capacité de seconder le système immunitaire et de prévenir les rhumes et d'autres contagions. Il ressemble à celui de Cold-FX, qui est aussi un polysaccharide, mais extrait de ginseng américain. »

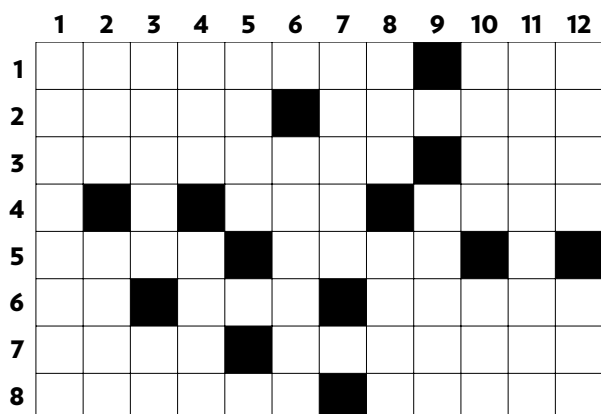
Le hic, c'est qu'il faut manger 500 ml de cette soupe chaque jour pour voir des bénéfices « au bout de quelques semaines », calcule la nutritionniste. Or, cette soupe est très salée (770 mg de sodium pour 250 ml, soit 32 % du maximum recommandé par jour), renferme très peu de fibres et de vitamines, et contient trop peu de protéines pour constituer un repas. « Le Wellmune WGP ne la rend pas plus saine », affirme M<sup>me</sup> Carrier.

La soupe aux légumes de la gamme Immuniforce est un meilleur choix que de passer, « mais pas de là à en ingérer deux tasses par jour, tous les jours, dans le but d'avoir un meilleur système immunitaire », souligne-t-elle.

PHOTO IVANOVA DEMERS, LA PRESSE

## MOTS CROISÉS JUNIOR

Du lundi au samedi  
WWW.HANNEQUART.COM



### HORIZONTALEMENT

- 1 Enveloppe dure qui protège le corps de certains animaux. - Sigle d'un train qui va très vite.
- 2 Se soumettre aux ordres de quelqu'un. - Il y en a plus d'une sur le drapeau américain.
- 3 Il est spécialisé dans les troubles de la vision. - Il y a celui des champs et celui des villes.
- 4 Stupide. - Désappointé.
- 5 Chef militaire, dans les pays musulmans. - Placé plus haut.
- 6 Participe passé du verbe rire. - C'est une personne avec qui on s'entend bien.

- Intensité d'une lumière ou d'une couleur.
- 7 Situation dans laquelle se présente une chose. - Étend ce qui était enroulé.
- 8 Tout ce qui peut servir à combattre la maladie. - Classés.

### VERTICALEMENT

- 1 Travailler conjointement avec quelqu'un.
- 2 Premières choses qu'il faut savoir dans un métier. - Petit papillon dont les chenilles rongent les tissus.
- 3 Groupé. - Ante meridiem.

- 4 Plante à odeur forte et saveur piquante. - N'atteint pas la cible.
- 5 Accaparé par une occupation.
- 6 Qui n'est pas fragile.
- 7 Déterminant démonstratif.
- 8 Après le printemps. - On l'obtient en mélangeant du bleu et du jaune.
- 9 Ensemble des accessoires utilisés au théâtre pour représenter le lieu où l'action se passe.
- 10 Remorqué. - Désigne la 3e personne du singulier.
- 11 Qui est d'une extrême froideur.
- 12 Habillé. - Qui t'appartiennent.

### SOLUTION du dernier numéro

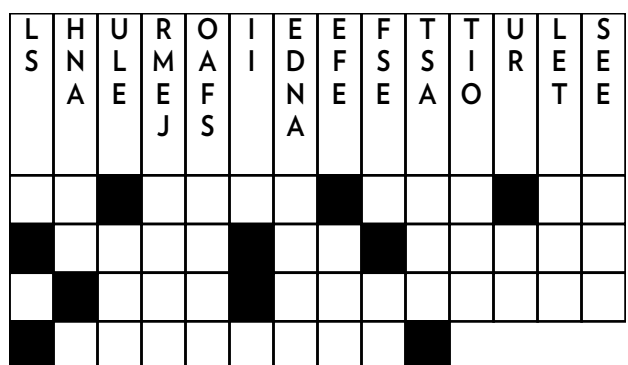


## CITATION SECRÈTE

par Isabelle Vadeboncoeur

Placez les lettres de chaque colonne dans la case appropriée de manière à former une phrase complète. Les mots sont séparés par une case noire.

Thème : Citation de Pierre Bayle



### SOLUTION du dernier numéro

Citation de Antonio Machado: Celui qui parle seul espère parler à Dieu un jour.



## MOT MYSTÈRE

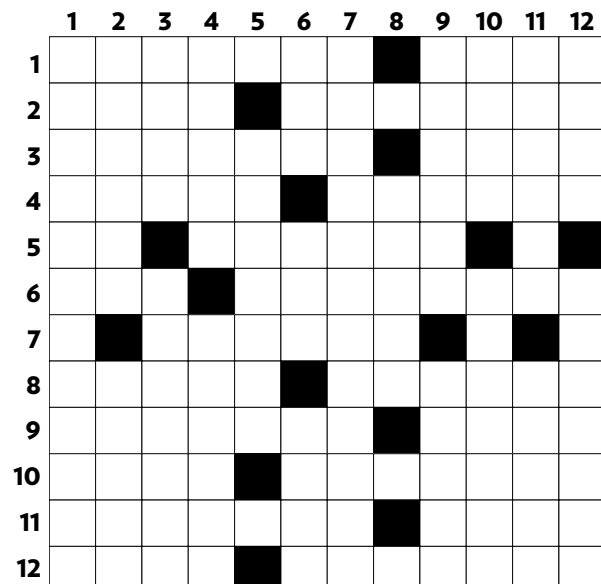
GOVERNEMENT | Un mot de 6 lettres

- |         |          |           |           |
|---------|----------|-----------|-----------|
| ADRESSE | EDIT     | NATION    | ROYALE    |
| ALLIE   | ELU      | NAZI      | SATRAPE   |
| AVIS    | EMEUTE   | NEGUS     | SCRUTIN   |
| BLEU    | FRANCO   | NIHILISTE | SIEGER    |
| CENS    | IMPOT    | ONU       | SUJET     |
| CESAR   | INSURGE  | ORDRE     | SYNARCHIE |
| CRISE   | JUNTE    | PACHA     | SYSTEME   |
| CURIE   | JUSTICE  | POLICE    | TITO      |
| DAUPHIN | LEUDE    | RADICAL   | TYRANNEAU |
| DEY     | MAIEUR   | REGENT    | ULTRA     |
| DOGE    | MAO      | REINE     | UNIONISTE |
| DOMINER | MINISTRE | REIS      |           |
| DUCAL   | MINORITE | RESCRIT   |           |
| EDILE   | MODERE   | ROUGE     |           |

### SOLUTION du dernier numéro | PATAUD

## MOTS CROISÉS

Du lundi au dimanche  
WWW.HANNEQUART.COM

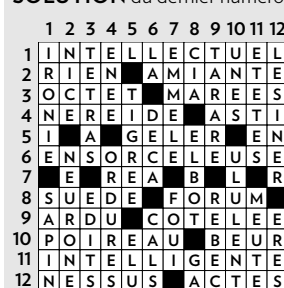


### HORIZONTALEMENT

- 1 Ce qui annonce quelque chose - À la fin d'une prière.
- 2 Aviron - Général.
- 3 Tranchés finement - Couleur.
- 4 Poussé au-dehors - Saules.
- 5 Marque le moment - Perche de mer.
- 6 Qui a vu le jour - Mets d'origine valaisanne.
- 7 Puissances d'illusion.
- 8 Pas agréable - Lèvre inférieure des insectes.
- 9 Gastro-entérite - Bien bâti.
- 10 Disque coloré - Faire macérer une plante aromatique.
- 11 Petit oiseau - Laxatif.
- 12 Venues au monde - Ver marin.

- 4 Nonchalants - Diminue la surface d'une voile.
- 5 Brûlent à l'église.
- 6 Impayée - Musique d'Algérie - À toi.
- 7 Envoûtante.
- 8 Se danse en Amérique centrale.
- 9 Inflammation aiguë du fond de la bouche et du pharynx - Fiente de vache.
- 10 Point que l'on vise - Pousser son cri, en parlant de l'hirondelle.
- 11 Dignité d'un prince musulman - Détériorent.
- 12 Lac bien connu - Enfermée.

### SOLUTION du dernier numéro

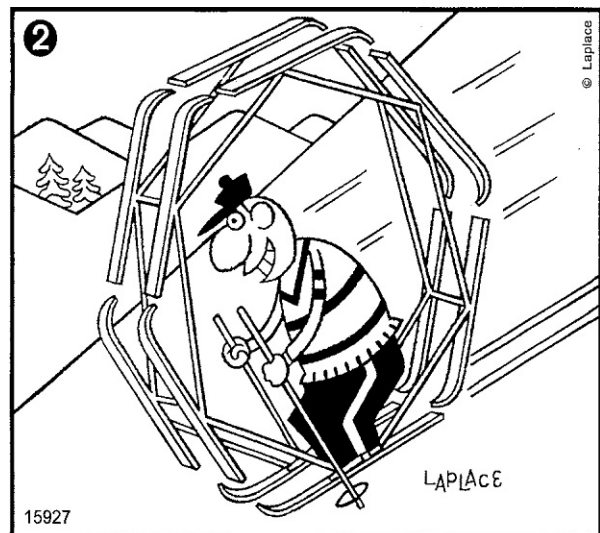
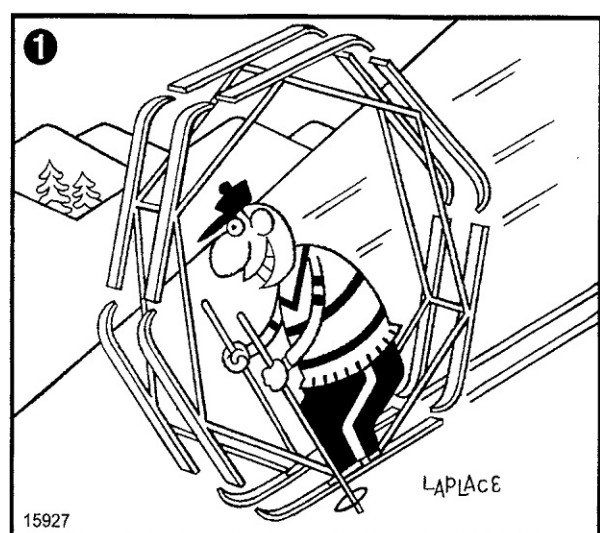


### VERTICALEMENT

- 1 Exhibition.
- 2 Nettoie la cheminée - Approfondie.
- 3 Gouverneur musulman - Couvert d'un abrasif.

## ÊTES-VOUS OBSERVATEUR

Ces deux dessins sont en apparence identiques. En réalité, il y a entre eux HUIT petites différences.

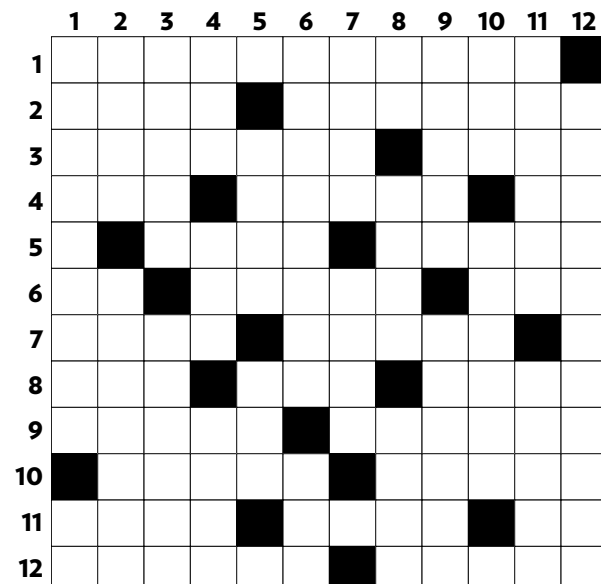


- 1 Coin de la bouche du skieur.
- 2 Son genou droit est plus long.
- 3 La bande noire non indiquée sur son bras droit.
- 4 Pointe du bâton de ski droit plus courte.
- 5 La trace de ski droit est incomplète.
- 6 Un support en moins sous le ski du haut.
- 7 Un support en moins sous le ski du bas.
- 8 La deuxième colline de gauche est incomplète.

### NOIINTOS

## MOTS CROISÉS PLUS

Du lundi au vendredi  
MICHEL HANNEQUART



### HORIZONTALEMENT

- 1 Ensemble des médicaments disponibles.
- 2 Laisse entendre - Elle n'est pas très loin de la télé.
- 3 Calmant - A un bassin.
- 4 Hardi - Ne vivent pas qu'en Australie - But d'entraînement.
- 5 Vérifié - Ivre.
- 6 Dans une question - Beauté céleste - Un endroit qui n'est pas surpeuplé.
- 7 Entre la mer et un étang côtier - Monnaies.
- 8 Termine l'arrestation - Ne sent pas la rose - Très mauvais.
- 9 Ne pas fermer les yeux - Règle plate.
- 10 Oubliée - Criminel.
- 11 Ne vola pas longtemps - Style de jazz - Cube.
- 12 Internet - Reculer.

- 3 Secourir - Vivants.
- 4 Tient la corde - Opposé au feu - On y parle aussi anglais.
- 5 Semblables - Jonctions équinaes.
- 6 Qui ont perdu le nord - Vieille pièce.
- 7 Moins fort quand il est allongé - Lever les pattes.
- 8 Opus - Éroder - Peut endommager le voilier.
- 9 Individualiste - Il a des sabots.
- 10 Fait grimper le mercure - Martyre.
- 11 Grêle et décoloré - Il était au service du roi.
- 12 Recueillir.

### SOLUTION du dernier numéro



### VERTICALEMENT

- 1 Chaque médicament à la sienne - Argon.
- 2 Sifflés - Queue de langouste.