

LA PRESSE



À LA SANTÉ DE...
PASCALE TREMBLAY
LE CARDIO PLEIN-AIR
PAGE 4

LA ZUMBA
LA FOLIE
DE L'HEURE
PAGE 5



SANTÉ

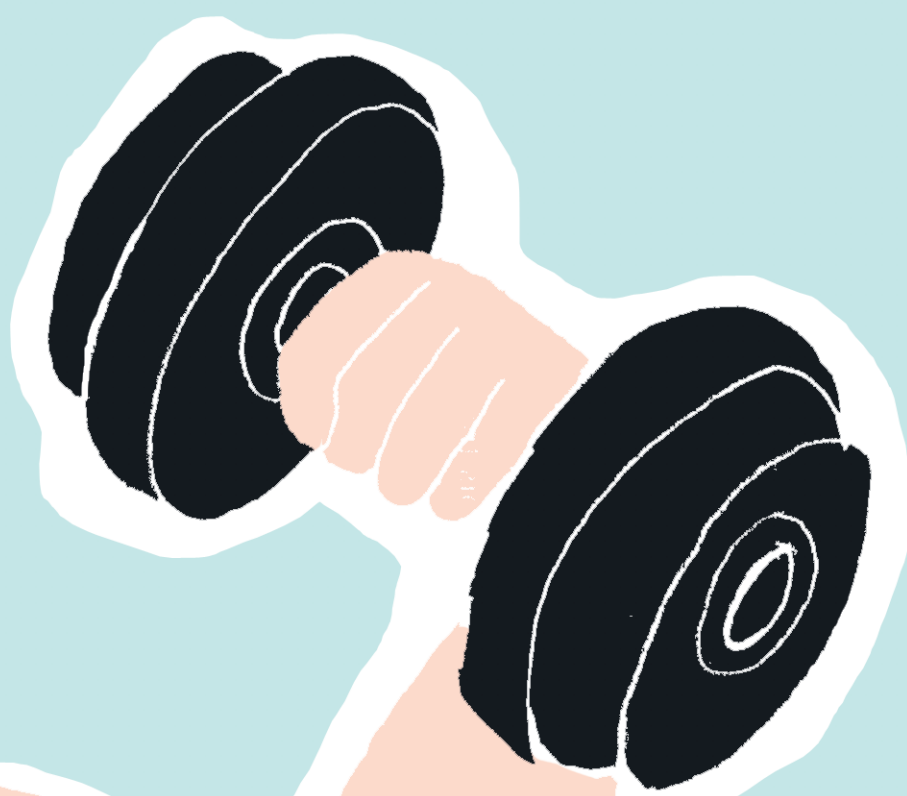


PETITS SOINS
UN EXERCISEUR
POUR BÉBÉ?
OUI, MAIS...
PAGE 5

SOUS LA LOUPE
Quel biscuit pour mon
tout-petit? Analyse
de trois choix sur
lapresse.ca/biscuits

REMISE EN FORME

Halte aux fausses croyances



Élimine-t-on les toxines par la sueur? Est-ce que l'acide lactique fait mal? Parce que c'est la rentrée pour tout le monde – dans les salles d'entraînement aussi! –, notre journaliste Sophie Allard profite de l'occasion pour faire le point sur 10 idées vraies ou fausses concernant la mise en forme. Un reportage illustré à lire en pages 2 et 3.

ILLUSTRATION FRANCIS LEVEILLÉE, LA PRESSE

COMPRIMÉS

MATHIEU PERREAULT

LES SECRETS DU RÉGIME

Les gens qui veulent perdre du poids devraient plutôt éviter les aliments très caloriques au lieu de surveiller de manière générale leur alimentation, selon une nouvelle étude de l'Université de Toronto. Les psychologues ontariens, qui ont interrogé 40 étudiants au régime, ont constaté que surveiller tout ce que l'on mange induit un sentiment d'échec, alors que se concentrer sur les desserts et la restauration rapide permet plus de réussite, et est donc plus encourageant. L'abandon du régime est souvent lié à un sentiment d'échec.



HYPERTENSEURS ET CANCER

Certaines classes d'hypertenseurs (médicaments pour corriger la basse pression) augmentent de deux à quatre fois le risque de cancer des lèvres, selon une nouvelle étude américaine. Ces médicaments augmentent en effet la photosensibilité de la peau. Les chercheurs du groupe californien Kaiser Permanente, qui ont étudié les dossiers de 700 patients souffrant d'un cancer des lèvres et de 23 000 personnes non atteintes, avancent que les patients prenant ce type de médicaments devraient se protéger du soleil et en discuter avec leur médecin.

PRESCRIPTIONS POUR ENFANTS MAL SUIVIES

Plus d'une prescription pédiatrique sur cinq n'est jamais présentée au pharmacien, selon une nouvelle étude américaine. Cela signifie que l'efficacité relative de la médication, un facteur important de rechute, n'est pas seulement due à une mauvaise posologie. Les chercheurs de l'Université Northwestern à Chicago, qui ont épluché 17 000 prescriptions, avancent que les prescriptions électroniques, transmises directement au pharmacien, ont plus de chance d'être suivies.



SOURCES: Medline, Elsevier, The Wall Street Journal, APA, JAMA



Je prends MaSanté en main.

🕒 Créez des rappels de prise.

Seulement chez



Inscrivez-vous en succursale ou sur Brunet.ca.

REMISE EN FORME



Les vacances d'été sont bel et bien terminées. La routine de la rentrée est installée. Ça y est. Il est temps, dites-vous, de vous remettre en forme. Comment s'entraîner, quels en sont les bienfaits santé et les trucs pour ne pas lâcher? Pas si simple! *La Presse* vous lance sur quelques pistes et vous présente 10 affirmations – vraies ou fausses – sur l'entraînement.

TEXTES: SOPHIE ALLARD



1 On élimine les toxines par la sueur.

✓ FAUX

Lors d'une activité physique intense, on transpire un bon coup, c'est vrai. Durant un effort extrême, des personnes secrètent jusqu'à 3 litres de sueur par heure! «Ça fait sortir le méchant», entend-on. Cela dit, la sueur n'est rien d'autre que de l'eau et des minéraux (électrolytes). Pas de toxines! Une étude menée en 1962 le confirmait déjà. «Qu'est-ce qu'une toxine? C'est tout simplement ce qui est toxique pour notre corps, comme les métaux lourds tels que le mercure et le plomb», indique Pierre-Mary Toussaint, kinésologue et coauteur du livre *Mythes et réalités sur l'entraînement physique*. «Le foie et les reins sont les grands filtres de l'organisme, pas la sueur par l'activité physique.» La fonction de la sueur: la thermorégulation, pas la détoxification.

2 Pour une bonne santé, on doit bouger 150 minutes par semaine.

✓ VRAI et FAUX

Selon les nouvelles directives canadiennes en matière d'activité physique, «pour favoriser la santé, les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient faire chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée à élevée par séances d'au moins 10 minutes». Il faut pour cela transpirer un peu et respirer plus fort (modéré) ou transpirer et être essoufflé (élevé).

«On laisse croire qu'il y a un seuil sous lequel bouger ne vaut rien et au-dessus duquel c'est la félicité. C'est plus complexe», nuance Guy Thibault. Docteur en physiologie de l'exercice, il est chercheur à la Direction du sport et de l'activité physique, du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. «Pour une personne sédentaire qui augmente un peu son niveau d'activité physique, sans atteindre les normes, les bienfaits sont déjà énormes.»

À l'inverse, la personne qui bouge déjà ne bouge pas forcément assez, avance-t-il. «On mise beaucoup sur l'aptitude cardiovasculaire, mais plusieurs déterminants de la condition physique sont tout aussi importants, comme la force et l'endurance musculaire, la flexibilité, la santé osseuse. La natation et le cyclisme, c'est génial pour votre santé cardiovasculaire, mais c'est bon à rien pour votre santé osseuse, parce que le corps est soutenu.» La clé? Varier les activités pour une condition physique optimale.

3 Les courbatures sont nécessaires à l'entraînement.

✓ FAUX

Les courbatures sont des douleurs musculaires, généralement sans gravité, qui surviennent environ 48 heures après un exercice intense et inhabituel, par exemple une longue randonnée en descente. Elles sont fréquentes après une période d'inactivité. Nécessaires pour autant, les courbatures? Au contraire. Elles nuiraient même à la performance, parce que le corps met alors plus de temps à récupérer et donc plus de temps à s'améliorer. Elles augmentent aussi le risque de blessures si on exige trop de ses muscles déjà affligés.

Comment prévenir? «Le moyen le plus efficace pour prévenir les courbatures est de ne jamais faire un exercice d'une longue durée ou d'une grande intensité sans s'y être préparé par une progression lente et bien dosée», écrit Guy Thibault dans son livre *Entraînement cardio – sports d'endurance et performance*. On devrait incorporer les nouveaux exercices sur une période d'une à deux semaines.

Le mal est fait? On réduit le volume et l'intensité de l'entraînement et on mise sur des sports complémentaires. On nage un peu après un marathon, par exemple. Si les massages ont parfois un effet positif, «la cryothérapie, les étirements, l'homéopathie, les ultrasons et les courants électriques n'atténuent pas les courbatures ni les autres symptômes qui y sont associés», indiquent François Gazzano et Guy Thibault sur Savoir-Sport.org.

4 Grâce à la musculation, on maigrit à des endroits précis du corps.

✓ FAUX

Des redressements assis pour un ventre plat? Cette fausse croyance perdure, semble-t-il. Chez Kino-Québec, les experts expliquent: «Il n'est pas possible de "faire fondre" la graisse d'une région donnée du corps en effectuant des exercices sollicitant les muscles de cette région. Pour que l'exercice puisse faire maigrir localement, il faudrait que les muscles utilisent comme carburant le gras provenant des réserves voisines de graisse. Or, il n'y a pas d'échanges directs.» Les muscles abdominaux n'utilisent pas le gras sous-cutané d'un ventre bedonnant. Même chose pour les muscles fessiers et la culotte de cheval. «Pour maigrir, il n'y a pas de recette miracle: il faut une balance énergétique négative, soit dépenser plus d'énergie que l'on en consomme», souligne Pierre-Mary Toussaint.



L'intimidation chez les jeunes expliquée aux parents

VOLUME 8

NADIA GAGNIER, Ph.D.
Psychologue

Vive la vie... EN FAMILLE

VOLUME 8

À l'aide! Il y a de l'intimidation à mon école

L'intimidation chez les jeunes expliquée aux parents

Nadia Gagnier, Ph. D. Psychologue

les éditions onse LA PRESSE

Offert en librairie ou sur librairie.lapresse.ca



5 On ne boit jamais trop d'eau.
✓ FAUX

Dans des cas extrêmes – et rarissimes –, il arrive que trop boire d'eau puisse être dangereux, voire mortel. On parle alors d'hyponatrémie. Le phénomène se produit pendant des épreuves d'endurance de longue distance (sur plusieurs heures) et survient le plus souvent chez les sportifs mal préparés ou mal informés. Rarement l'élite. Quand le corps contient trop d'eau, la concentration de sodium, en étant diluée, devient trop faible, ce qui cause un déséquilibre sanguin.

Une étude publiée en 2005 dans la *New England Journal of Medicine* a révélé que, parmi 488 coureurs ayant participé au marathon de Boston en 2002, 13% souffraient d'hyponatrémie en fin de course. Au marathon de Londres en 2003, une autre étude a montré que 11 coureurs ont souffert d'hyponatrémie.

Comment la prévenir? La quantité d'eau consommée ne devrait pas excéder celle de l'eau dépensée (en sueur et urine). Aussi, les sportifs sont désormais invités à boire selon leurs signaux de soif, ce qui ne fait pas l'unanimité. Boire des boissons énergétiques, qui contiennent des électrolytes, peut aider à prévenir le manque de sodium. Si on est plus lourd après une séance d'entraînement qu'avant, c'est peut-être qu'on a trop bu...

6 La musculation augmente le métabolisme de base.
✓ FAUX

« On a longtemps cru que la musculation augmentait le métabolisme de base, mais l'effet est si minime qu'il est imperceptible, indique Pierre-Mary Toussaint. Pour un kilo de muscles gagné à l'entraînement, on brûle à peine 15 calories de plus par jour. » Trois fois rien.

7 L'acide lactique (lactate) fait mal.
✓ FAUX

Le lactate, sel de l'acide lactique, est accusé à tort de plusieurs maux chez les sportifs: douleur musculaire pendant l'effort, crampes, courbatures. « Il existe plusieurs types de fatigue musculaire, c'est un phénomène complexe qu'on comprend encore mal. Mais le lactate n'est pas en cause », indique le kinésologue Pierre-Mary Toussaint. Des études ont d'ailleurs montré qu'il peut y avoir présence de lactate sans douleur. L'inverse est tout aussi vrai.

8 Bouger à moins de 50% de son VO2max: ce n'est pas assez!
✓ VRAI

Pour voir une amélioration de sa capacité cardiorespiratoire et musculaire, on doit s'entraîner à au moins 50% de son plein potentiel. « Si on pédale lentement en lisant ou qu'on marche sur un tapis roulant tout en jasant allègrement, c'est qu'on s'entraîne à moins de 50% de sa capacité cardiovasculaire maximale. Mieux vaut réduire le temps passé au centre de conditionnement et y mettre un peu plus d'intensité », recommande Guy Thibault.

9 S'entraîner empire un rhume.
✓ FAUX

« L'entraînement cardio à intensité moyenne n'empire pas les symptômes du rhume », écrit Guy Thibault dans *Entraînement cardio - sports d'endurance et performance* au terme d'une étude menée auprès de 34 jeunes adultes d'aptitude aérobie moyenne qui se sont entraînés 1 jour sur 2 pendant 10 jours (40 minutes, 70% du VO2max), 16 autres se sont abstenus. « Tous avaient été exposés au rhinovirus et avaient contracté une infection des voies respiratoires supérieures. Il n'y avait aucune différence significative dans l'intensité des symptômes entre les deux groupes. » On continue donc de s'entraîner si les symptômes sont légers (écoulement nasal, léger mal de gorge). Par contre, si la toux est grasse, si la respiration est difficile et s'il y a courbatures, on prend une pause de quelques jours.

10 Pour s'améliorer, mieux vaut favoriser l'entraînement intermittent.
✓ VRAI

L'entraînement intermittent consiste en une alternance de courtes périodes de repos et d'effort intensif. « C'est la clé de la préparation physique, la formule la plus efficace pour améliorer les déterminants de la performance sportive », souligne Guy Thibault. On s'améliore davantage et plus rapidement qu'au cours d'un entraînement en continu, selon les études. Pourquoi? Les moments de repos permettent un renouvellement de l'énergie en vue de l'effort suivant. « En retardant la fatigue, on parvient à passer plus de temps à une intensité élevée, dit-il. Même les plus grands athlètes font de l'entraînement intermittent. » Mieux encore: on brûle davantage de calories pour le même temps passé à bouger. Des intervalles courts, 30 secondes par exemple, seraient particulièrement efficaces.

Entraînement réussi

Assiduité

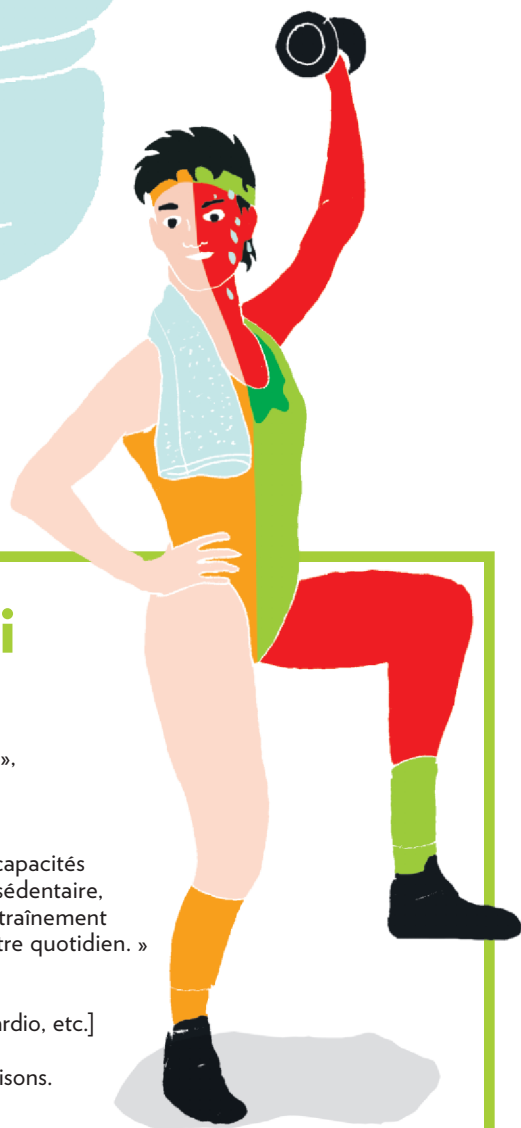
« La clé? Le plaisir. On choisit une activité qui nous plaît », dit Guy Thibault.

Intensité

« Plus l'intensité de l'entraînement est élevée, plus nos capacités cardiovasculaires et musculaires s'améliorent. Si on est sédentaire, on commence par adopter un mode de vie actif; un entraînement trop intense nous portera à être plus économe dans notre quotidien. »

Variété

« On varie les paramètres [flexibilité, force musculaire, cardio, etc.] sur lesquels on travaille au cours d'une même séance. » C'est impossible? On varie alors les activités selon les saisons.



ILLUSTRATIONS FRANCIS LÉVEILLÉE, LA PRESSE

Comment choisir sa salle de sport?

Proximité

« S'il faut traverser la ville pour s'y rendre, on risque de rapidement laisser tomber », note Guy Thibault.

Horaire

De plus en plus de centres offrent des heures d'ouverture d'une grande amplitude. Certains sont même ouverts 24h sur 24.

Services

Y a-t-il une garderie, un bar santé, un sauna?

Formation

Idéalement, les entraîneurs devraient avoir un diplôme en kinésiologie. « Ça ne garantit pas leurs compétences, mais un minimum de connaissances », dit Pierre-Mary Toussaint.

Ambiance

On prête attention aux lumières (trop aveuglantes?), à la musique (trop forte?), à la qualité des appareils (fonctionnent-ils adéquatement?), à la clientèle (sera-t-on à l'aise parmi ces gens?).

Prix

Les tarifs oscillent entre 30\$ et 120\$ par mois, selon les endroits et les programmes. Souvent, il est préférable de s'abonner à l'année. On s'informe sur les promotions, mais on ne s'abonne pas sur un coup de tête.

Diversité

Selon nos intérêts, on s'informe sur les cours de groupe et les installations (cours de tennis, piscine, etc.).

Éliminez les yeux pochés!

Dr Conrad Kavalec a aidé ses clients à éliminer ces poches disgracieuses au moyen d'une **PROCÉDURE SIMPLE.**

Conrad C. Kavalec
M.D., F.R.C.S. (C), D.A.B.O.
Ophthalmologiste

CHIRURGIE ESTHÉTIQUE AU LASER DES PAUPIÈRES

**1414, rue Drummond
(514) 842.2983
(514) 842.6140**

LA NUTRITIONNISTE RÉPOND

C'est le temps des conserves



JACINTHE CÔTÉ
COLLABORATION SPÉCIALE

Q Quels sont les risques de contamination associés à la mise en conserve des tomates?

R De plus en plus conscients des kilomètres alimentaires (*food miles*) et de l'impact positif de l'approvisionnement alimentaire local, les Québécois reprennent les habitudes de leurs parents et mettent leurs aliments en conserve. Très pratique et pouvant se faire en famille ou entre amis, cette technique de préparation des aliments n'est toutefois pas sans risques pour la santé.

Microbiologie de la tomate

D'abord, on ne met pas en conserve de la même manière les aliments acides et ceux qui ne le sont pas. La tomate

fait partie de la catégorie des aliments acides, car elle a un pH de 2,9.

La tomate renferme principalement de l'eau, des acides et des sucres. Ce sont surtout les bactéries, levures et moisissures qui la font surir, fermenter et moisir. Ces microorganismes se retrouvent habituellement sur la pelure des fruits et des légumes, mais ils peuvent pénétrer les tissus internes si elle est endommagée.

Les bactéries se forment difficilement dans les aliments qui sont acides (pH inférieur à 4,6). Si la mise en conserve des tomates est faite dans des conditions hygiéniques, les risques de contamination bactérienne sont plutôt faibles.

Les levures et moisissures naturellement présentes à la surface des fruits et des légumes ont généralement une faible tolérance à la chaleur et sont inactivées à 100 °C.

Point de contrôle critique: la cuisson

Pour être certain que ces microorganismes laissent vos aliments tranquilles, il est

essentiel d'avoir recours à la chaleur, car la plupart sont inactivés à une température de 60 °C ou plus.

Pour favoriser la conservation des aliments acides comme la tomate, il est recommandé de les chauffer à 100°C. Cela peut se faire soit en faisant bouillir les tomates pendant 35 à 45 minutes, soit en plaçant les pots remplis dans un chaudron d'eau maintenue à ébullition pour la même durée.

Par la suite, il faut fermer les pots hermétiquement pour garder leur précieux contenu stérile. Sinon, l'infiltration d'air pourrait causer l'aigreur, la fermentation ou la formation de moisissures. Il est important d'utiliser des pots vendus spécialement pour les conserves, de s'assurer que les couvercles sont en bon état et qu'un vide se produit au moment du refroidissement.

Conserver ses conserves

Une fois le travail terminé, il faut ranger les conserves dans un endroit sec et frais à une température inférieure à



PHOTO ALAIN ROBERGE, LA PRESSE

21 °C. Disposez les conserves afin de permettre une bonne rotation (premier entré, premier sorti!) et consommez-les durant l'année. S'il y a des signes de détérioration (couvercle bombé ou qui gicle à l'ouverture, bulles, grumeaux ou moisissures, odeurs de pourriture ou d'œufs pourris, goût rance, éventé ou aigre), ne les consommez pas.

Pour avoir l'esprit en paix, il vaut mieux faire les choses selon les règles de l'art. Pour un résultat parfait, j'encourage l'achat d'un livre décrivant les méthodes de mise en conserve sécuritaires et les techniques applicables à chaque type d'aliment.

Consultez nos suggestions de livres sur:
lapresse.ca/conserves

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... Pascale Tremblay



Pendant 22 ans, Pascale Tremblay nous a parlé d'agriculture à la télévision (*La semaine verte*, *La vie en vert*, *On est tous dans le champ*). Aujourd'hui employée à la Ville de Longueuil, où elle chapeaute notamment le projet de marché public, l'agronome nous entraîne cette semaine sur les sentiers de Cardio plein air.



IRIS GAGNON-PARADIS
COLLABORATION SPÉCIALE

Comment êtes-vous tombée sous le charme de Cardio plein air?

Lorsque j'ai déménagé en 2000 dans ma maison près du parc Michel-Chartrand, à Longueuil, j'ai vu un dépliant qui annonçait les cours de Cardio plein air dans le parc. Je trouvais intéressante l'idée de faire de l'exercice dehors et de respirer de l'air pur. Aujourd'hui, ça fait partie de ma vie.

Qu'est-ce qui vous plaît dans cette activité?

Le concept: il y a de la musculation, de l'étirement, du cardio et l'équipement est très simple (NDR: élastique et tapis). Nous sommes encadrés et ce n'est pas compétitif ni élitiste. Et lorsque je termine un cours, je sais que j'ai fait tout ce que j'avais à faire. Bref, Cardio plein air a fait de moi une personne active!

À quelle fréquence pratiquez-vous le Cardio plein air?

J'essaie d'en faire trois fois par semaine, toute l'année. Cela m'a même fait apprécier l'hiver!

Par quels autres moyens gardez-vous la forme?

Je fais du jogging deux fois par semaine et parfois des activités comme le golf ou le yoga. J'ai aussi commencé à étudier le nouveau livre *Cardio plein air* de Danielle Danault, qui permet de s'entraîner toute seule avec des capsules audio ou en complétant avec du jogging. J'essaie de manger mes 10 fruits et légumes par jour, de consommer des grains entiers et de limiter les desserts, qui sont mon point faible!

Pourquoi être actif est-ce important pour vous?

Je ne suis pas de nature sportive. Faire de l'exercice, pour moi, c'est un devoir, c'est un choix rationnel. J'ai un drôle de but dans la vie: j'aimerais ça, mourir en santé.

Quelle est votre inspiration, votre modèle?

J'admire beaucoup Danielle Danault, la fondatrice de Cardio plein air. Elle a réfléchi à son projet, qui est très démocratique, et l'a mené à bon port.

Utilisez-vous des applications ou gadget techno? Si oui, lesquelles?

J'ai une montre Polar pour mesurer mes fréquences cardiaques et les calories perdues. J'ai d'ailleurs remarqué qu'une heure de Cardio plein air est plus exigeante qu'une heure de gym!

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

Holistique. Être en santé, c'est un tout cohérent: il y a la santé physique, émotionnelle... C'est de trouver l'équilibre, malgré nos vies stressantes. L'activité physique permet de compenser le stress mental ou émotionnel.

JOUER POUR LA FORME

La fièvre du zumba

SIMON DIOTTE, COLLABORATION SPÉCIALE

Inventée dans les années 90 par un prof de conditionnement physique colombien, Alberto «Beto» Perez, la zumba n'a mis que quelques années à conquérir le monde. Aujourd'hui, on estime que 14 millions de personnes suivent des cours de zumba toutes les semaines, dans plus de 150 pays. Succomberez-vous à la zumbamanie?



PHOTOS ANDRÉ PICHETTE, LA PRESSE

i Qu'est-ce que c'est?

Hybride entre la danse et l'aérobic, la zumba combine les mouvements des deux pour en faire une séance d'exercices tonifiant tous les muscles, au son de musique latino. La raison de son succès: son côté très ludique. Les participants se laissent porter par la musique et les chorégraphies, oubliant qu'ils suivent un entraînement intense.

o Pour qui?

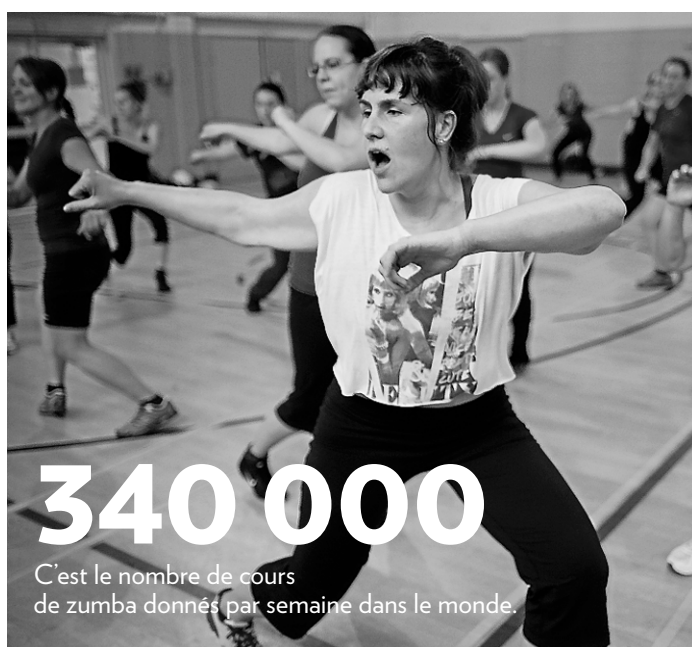
Tous les gens qui veulent bouger. Les cours de zumba se déclinent en différentes versions. La Zumba Fitness convient à la grande majorité du public. Pour les danseurs les plus assidus, il y a la Zumba Toning, qui vise à sculpter le corps. Il y a aussi des cours pour les aînés (Zumba Gold), pour les enfants (Zumbatomic), dans l'eau (Aqua Zumba) ou dans les salles de musculation (In the Circuit).

**Avec quoi?**

Des vêtements de sport et de bonnes chaussures suffisent. L'essentiel, c'est d'avoir de la bonne musique latino. Dans cette danse aérobic, la musique n'est pas juste un accompagnement, elle guide les mouvements.

«J'ai essayé la zumba il y a un an et j'ai eu le coup de foudre. L'institutrice était si gracieuse que ça m'a interpellée, moi qui suis une passionnée de danse. La beauté de la chose, c'est que la zumba s'adapte au style des professeurs. Certains y donnent une orientation plus aérobic; d'autres, une touche plus artistique.»

— Geneviève Lefebvre, 32 ans, adepte et instructrice de zumba



340 000

C'est le nombre de cours de zumba donnés par semaine dans le monde.

h Combien?

Il se donne tellement de cours de zumba que l'amateur peut sûrement trouver une formule à son prix. Sachez que dans les salles de sport, il faut souvent s'abonner pour profiter des cours de groupe. C'est le cas dans les YMCA et Énergie Cardio. Chez Nautilus Plus, on peut payer à la séance (15 \$) ou se procurer un passeport 10 visites (99 \$).

o Où?

Pour trouver un instructeur, visitez le site zumba.com, qui contient un répertoire de tous les cours de zumba qui se donnent dans le monde. Il est également possible de faire de la zumba à la maison en s'accompagnant de DVD ou avec les consoles de jeux vidéo Kinect pour Xbox et Wii.

? Pourquoi?

«Les cours sont axés sur le plaisir et non la performance, mais les résultats sont là: perte de poids et remise en forme», affirme Jennifer Pelletier, directrice des cours de groupe chez Énergie Cardio. Puisque c'est facile à suivre, les cours sont super efficaces. «Les gens y dépensent autant de calories que dans un cours d'aérobic traditionnel», ajoute-t-elle.

PETITS SOINS

Faut-il craindre l'exerciseur?

NATHALIE CÔTÉ
COLLABORATION SPÉCIALE

À la naissance de mon fils, j'ai reçu un exerciseur dans lequel je peux l'asseoir afin qu'il s'amuse avec des jouets disposés autour de lui. Une amie me dit que c'est mauvais pour les bébés. Est-ce vrai?

Le grand défaut des exerciseurs est que les enfants (et bien des parents!) l'adorent. Résultats: les bébés y jouent souvent trop longtemps.

«Ce n'est pas inintéressant pour le développement. Le fait que l'enfant puisse se retourner l'aide à prendre conscience de son corps dans l'environnement. Il réalise que les objets situés derrière lui ne disparaissent pas quand il se retourne, explique Josiane Caron Santha, ergothérapeute. Par contre, s'il y passe trop de temps, il perd des occasions de développer sa motricité.» Pour l'enfant, réclamer l'exerciseur est la voie de la facilité puisqu'il y est debout sans effort.

D'ailleurs, un poupon ne devrait pas être longtemps à la verticale, que ce soit dans un exerciseur ou un autre équipement, explique Mme Caron Santha. Expérimenter différentes positions permet de développer un ensemble de petits réflexes d'équilibre et de protection en cas de chute.

Développement atypique

Loin d'aider les petits à marcher plus tôt, l'utilisation fréquente de l'exerciseur tend à freiner le développement. «Le bébé fait toujours le même mouvement, il manque de variété. Durant sa première année, un enfant doit apprendre à se mouvoir et à se lever», souligne Maria de Notariis, physiothérapeute et coauteure de *Regarde-moi - Le développement neuromoteur de 0 à 15 mois*. Elle ne recommande pas ces exerciseurs et encore moins ceux où l'enfant est suspendu (le fameux Jolly Jumper). «Ils ne permettent même pas à l'enfant

de se retourner ou de faire travailler ses mains avec des jouets.»

Selon elle, ces équipements favoriseraient un développement atypique. Plusieurs petits vont se déplacer sur les fesses, par exemple. Or, des études ont démontré un lien positif entre le fait de marcher à quatre pattes et le développement du langage. Sauter cette étape pourrait entraîner des retards. «Le cerveau se développe alors différemment», résume M^{me} de Notariis.

Trop tôt

Les parents doivent aussi éviter d'installer leur poupon dans l'exerciseur trop tôt. «Je ne le recommanderais pas pour un enfant de trois ou quatre mois. Le bébé manque de tonus autour des articulations, indique M^{me} Caron Santha. Il faut attendre que l'enfant ait assez de contrôle postural pour s'asseoir seul.» «L'utiliser trop tôt est mauvais pour la

formation des os des jambes, ajoute M^{me} de Notariis. Ils peuvent crochir.»

Prudence et modération sont donc les mots d'ordre si on utilise l'exerciseur!

Saviez-vous que?

Depuis 2004, le Canada interdit la vente des marchettes à roulettes pour bébé. Ces jouets permettent aux enfants de se déplacer à une vitesse d'un mètre par seconde. Ils peuvent se renverser et tomber dans un escalier. Aux États-Unis, entre 12% et 40% des bébés ayant une marchette se sont blessés en l'utilisant, selon l'Institut national de santé publique du Québec.



PHOTO ARCHIVES LA PRESSE

o L'aliment sous la loupe

Marie Allard

VAL NATURE
Carrés granola au chocolat

► **PRIX PAYÉ:**
3,79 \$ pour 10 carrés de 17g

► **CE QUE DIT VAL NATURE:**
«De délicats carrés granola grillés couverts d'un riche enrobage chocolaté et comptant seulement 90 calories chacun.»

► **RÉALITÉ:**
Il est vrai qu'un carré au chocolat ne fournit «que» 90 calories. Mais c'est parce qu'il s'agit d'une très petite portion! Au supermarché, ces carrés emballés individuellement sont vendus avec les barres tendres. Il ne faut pas se leurrer: il s'agit de biscuits recouverts de chocolat industriel qui tentent de se travestir, pas d'un produit santé.

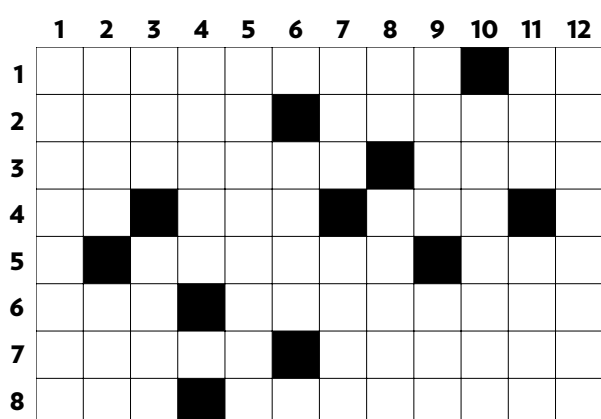
«Ces biscuits sont trop sucrés et trop gras pour être qualifiés de bons choix», indique Maryse Lefebvre, nutritionniste. La preuve: le tiers du poids du biscuit est constitué de sucre. «La quantité de mauvais gras ou de gras saturés (1,5 g), présente est importante pour une si petite portion», observe la nutritionniste. Ces gras saturés proviennent des huiles de palme et de palme, néfastes pour le système cardio-vasculaire.

PHOTO OLIVIER PONTBRIAND, LA PRESSE



MOTS CROISÉS JUNIOR

Du lundi au samedi
WWW.HANNEQUART.COM



HORIZONTALEMENT

- Personne dont le métier est de remplacer les acteurs dans les scènes dangereuses. - Se dit de minuit à midi.
- Sentiment très intense entre deux personnes. - Parole ou acte stupide.
- Autorité surnaturelle chez certains Amérindiens. - Couvert de poils.
- S'écrit à la fin d'une lettre, après la signature. - Action de lancer une balle. - Le mots croisés en est un.

- Ensemble d'ordinateurs interconnectés. - Après toi.
- Matière liquide et très collante. - Jeté à terre avec violence.
- Fille de la soeur. - Défaire un lien.
- Du verbe être. - Mouvements légers de la bouche et des yeux, qui expriment l'amusement.

VERTICALEMENT

- Partie d'un pays où il y a les champs, les prés, les bois.
- Grande quantité. - On y fait la grasse matinée.

- Vibration acoustique. - Course aux meilleures places.
- Préparée au four.
- Personnes qui créent des œuvres d'art.
- Bord d'une forêt.
- Autour de l'Île-du-Prince-Édouard. - Difficile à comprendre.
- Début de calcul. - Promettre par un serment.
- Laisse aller son imagination. - Il a ouvert la caverne des 40 voleurs (...Baba).
- Faire avec succès.
- Donne un goût particulier à la mayonnaise. - Tentée avec audace.
- Ils font de la farine.

SOLUTION du dernier numéro

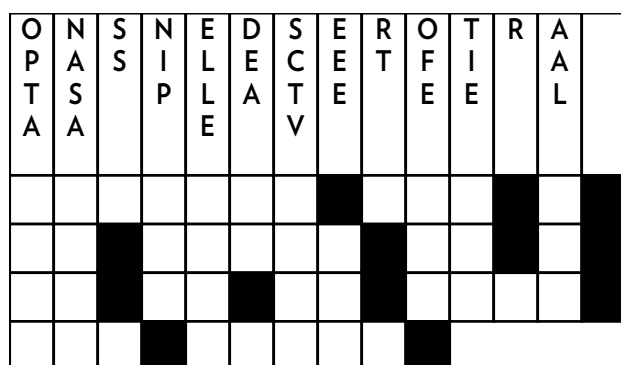


CITATION SECRÈTE

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 Miguel de Cervantès



SOLUTION du dernier numéro

Citation de Tristan Bernard: L'art dramatique, c'est une science exacte dont on ignore les données.



MOT MYSTÈRE

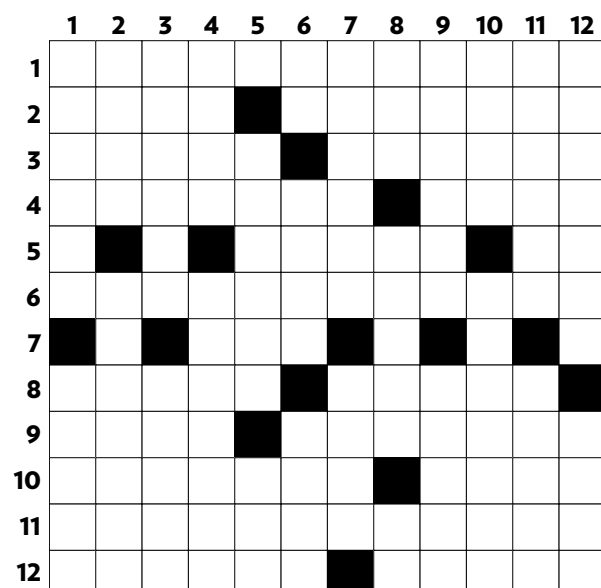
GASTRONOMIE | Un mot de 7 lettres

- | | | | |
|----------|---------|----------|----------|
| AMARETTO | EPICER | NEIGE | SON |
| ARBOUSE | EPIS | NIGRI | SUCRE |
| BEAUNE | ETIRE | NULLE | TABLETTE |
| BOLEE | EXTRA | OISEAU | TERRE |
| BREME | HERBES | PISTACHE | TETINE |
| BUCHE | HILE | RAMADAN | TOAST |
| CHOPE | HOISIN | REGAL | TOKAI |
| CIDRERIE | HOQUET | REGNIE | TRIPOUX |
| CUIRE | INULINE | RENNE | TUILE |
| CUITE | ISSUES | RHONE | WHISKY |
| DORE | KEBAB | RUBAN | XERES |
| EGOUTTER | LITRE | SBRINZ | |
| ELEVAGE | LOTTE | SEPIOLE | |
| EMECHER | LUNCH | SEVIGNE | |
| EPERLAN | MEUX | SILIQUE | |

SOLUTION du dernier numéro | MESOTHORAX

MOTS CROISÉS

Du lundi au dimanche
WWW.HANNEQUART.COM



HORIZONTALEMENT

- Opération chirurgicale.
- Bond - Inscription en tête d'un ouvrage.
- Peut se dire d'un angle - Aigu.
- Bord d'un bois - Offre.
- Petit rongeur - Fin de verbe.
- Déférente.
- Les USA y ont un droit de veto.
- Mec - Ville lumière.
- Sa pomme est connue - Instrument de mesure.
- Être digne de - Enveloppe des fruits.
- Unité astronomique de longueur.
- Mesurée - Petites baies.

- Boîte à lunettes - Arbre fruitier.
- Relatif à la Lune - Cheville fixée en terre.
- Cale en forme de lettre - Encaissé - Crie comme un mouton.
- Spécialiste - Publié.
- Nouveau - Montagnes de Russie - À moi.
- Éploré - Pierre peintre.
- Qui est en feu - Façonnées.
- Révoltés - Poisson tropical.
- Objectifs - Obtenues.

SOLUTION du dernier numéro

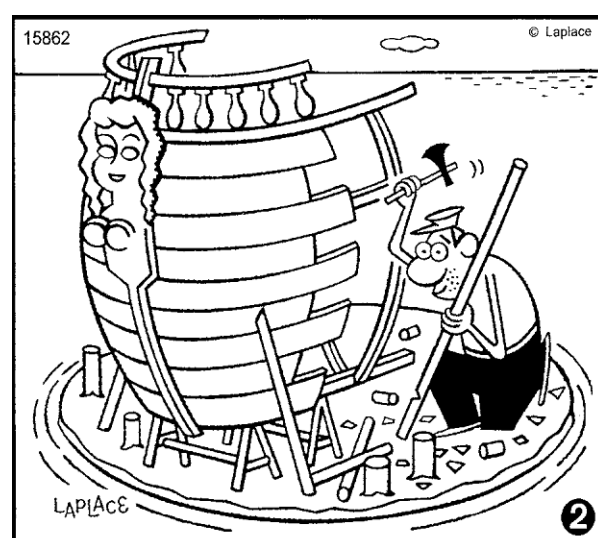
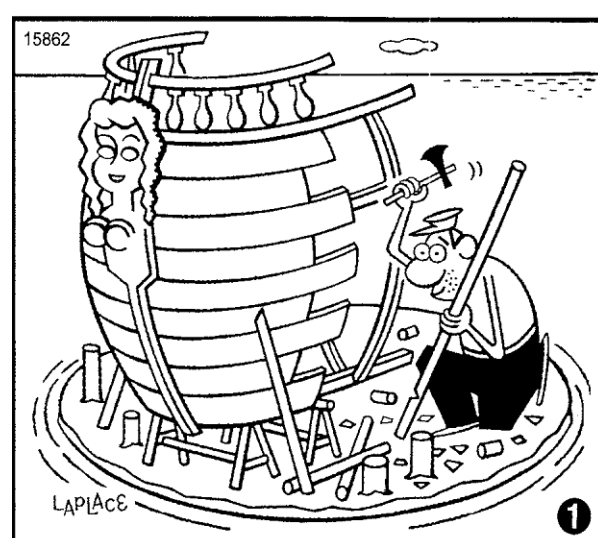


VERTICALEMENT

- Considérer à part - Organisation islamique palestinienne.
- Prophète hébreu - Rongent.
- Ils ont été massacrés au Rwanda en 1994 - Roche sédimentaire.

ÊTES-VOUS OBSERVATEUR?

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

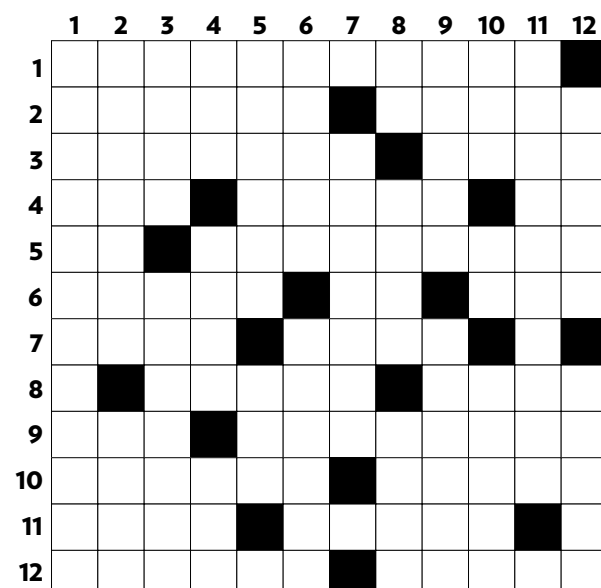


- Le genou droit de l'homme est plus court.
- Sa main gauche est plus courte.
- Le cou de la figure de droite est incurvé.
- La barre du bastingage est plus courte à droite.
- Le pied de la souche d'extrême gauche est plus court.
- Le cou de la figure de droite est incurvé.
- Le cou de la figure de droite est incurvé.
- Le cou de la figure de droite est incurvé.

NOIINTOS

MOTS CROISÉS PLUS

Du lundi au vendredi
MICHEL HANNEQUART



HORIZONTALEMENT

- Combat localisé, de courte durée.
- Courbée en arc de cercle - Tubes.
- Personne grossière - Alouette.
- Elle pue - Table sans chaises - Argon.
- Au fond de l'autobus - Soulagement.
- Outil - Sert à caler - Régat de merle.
- Chute - Indifférence.
- Souvent vue avec le boeuf - Pas doux.
- Abréviation pour un État - Religieuse.
- Un peu râpeux - Ancienne mesure de capacité.
- Sa taille est mince - Muse.
- Éponge - Célibataires.

- Traitement - Oiseaux.
- Il est en pleine transition - Frustré - Confusion.
- Recouvre sa vigueur - Souvent grouillante.
- Frère - Fils de Zeus.
- Stérilisées.
- Article - Sa viande n'est pas grasse - Poison.
- Démonstratif - Sel gemme.
- Pour conspuer - Se fixe à l'avance - Terme d'affection.
- Marquer d'affection.
- Turner à l'aigreur - Palpables.

SOLUTION du dernier numéro



VERTICALEMENT

- Combat bref et confus.
- Souvent mal éclairé - Reptile.