



DOMINIQUE BERTRAND
LE DEUIL : GUÉRIR ET
VIVRE APRÈS LA MORT
PAGE 4

ON JOUE POUR LA FORME
LE KIN-BALL : UN SPORT À
TROIS ÉQUIPES, NÉ AU QUÉBEC
PAGE 5

SANTÉ



ENFANTS

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

PETITS SOINS
TARIR LE PIPI
AU LIT
PAGE 5



Les aliments vertueux remplissent-ils leurs promesses?

Antioxydants, probiotiques, oméga-3... Les vertus qu'on leur prête les placeraient dans la même catégorie que l'ambrosie et le nectar des Grecs anciens. Mais pour ces types d'aliments dits santé, qu'est-ce qui relève de la science? De la nutrition? De l'optimisme béat?

PAGES 2 ET 3

PHOTOMONTAGE LA PRESSE

COMPRIMÉS

MATHIEU PERREULT

Plus de sommeil, moins de diabète

Les adolescents qui manquent de sommeil sont plus à risque de souffrir de diabète, selon une nouvelle étude américaine. Les adolescents qui dorment le moins ont 15% moins de résistance à l'insuline – un marqueur du diabète – que ceux qui dorment le plus. Cela pourrait en partie expliquer l'augmentation de la prévalence de la maladie, selon les chercheurs des universités de Pittsburgh et de Californie, qui ont suivi 245 adolescents pendant une année scolaire. Les cobayes étaient divisés en quatre groupes selon la longueur de leurs nuits. Les insomniaques dormaient en moyenne quatre heures et demie par jour et les plus dormeurs, sept heures et demie.



Antidépresseurs pour cardiaques

Un traitement contre la dépression diminue du tiers les complications et les coûts après une crise cardiaque, selon une nouvelle étude new-yorkaise. Le taux de réhospitalisation est notamment trois fois moins élevé, 5% contre 16%. Les cardiologues de l'Université de New York ont suivi 160 patients déprimés pendant six mois, et la moitié a reçu une aide particulière pour la dépression.

Une ennemie de l'alcool

L'ocytocine pourrait aider les alcooliques à arrêter de boire, selon une étude préliminaire américaine. Cette hormone, qui joue un rôle dans l'amour et les interactions sociales, a l'avantage de ne pas avoir d'effets secondaires importants, contrairement à d'autres médicaments aidant au sevrage de l'alcool. Les psychiatres de l'Université de Caroline-du-Nord ont suivi 11 patients pendant trois jours.



SOURCES: Medline, Sleep, Université de Pittsburgh, The Wall Street Journal, The New Scientist, Université de Caroline-du-Nord, Alcoholism, Archives of Internal Medicine



Je prends MaSanté en main.

+ Dossiers ⌚ Renouvellements ⌚ Rappels

Seulement chez



Inscrivez-vous en succursale ou sur Brunet.ca.

SANTÉ

ENTRE SCIENCE ET NUTRITION

À TROP VOULOIR MANGER SANTÉ...

Vous banissez désormais le gluten, vous prenez quelque gélule d'oméga-3 au petit matin, sans oublier d'engloutir un yogourt probiotique tout juste après avoir ingurgité un nectar de baies particulier, question d'être en meilleure santé? Peut-être faites-vous fausse route.

MAE DROLET-GIROUX
COLLABORATION SPÉCIALE

À tout le moins, peut-être devriez-vous remettre en question certaines de vos habitudes alimentaires. Si les effets bénéfiques de quelques composants alimentaires ont été scientifiquement prouvés, les spécialistes demeurent prudents quant aux recommandations de consommation.

«La majorité des gens se sentent en sécurité s'ils prennent des probiotiques ou des antioxydants», observe Michèle Cossette, une nutritionniste qui travaille dans le domaine de la santé depuis une trentaine d'années.

Une manière de se déculpabiliser pour certains, même s'ils fument, ne font pas assez d'exercice physique ou ne mangent pas assez de fruits et légumes, croit-elle.

«C'est bien beau, avoir de jolis meubles dans sa maison, mais si le toit coule et que les fondations ne sont pas solides, il faudrait d'abord songer à revenir aux bases», suggère-t-elle.

Malgré le nouvel intérêt pour les produits sans gluten, l'engouement pour les probiotiques et les antioxydants, Michèle Cossette constate que la majorité des gens qu'elle rencontre boivent sans aucun doute trop de jus, ne consomment pas assez de fruits et légumes et de produits laitiers.

Trop parfaits

À l'inverse, d'autres s'alimentent bien, suivent les recommandations du

Guide alimentaire canadien, font de l'exercice et, selon les dernières tendances, ajoutent à leur alimentation des suppléments de toutes sortes et des aliments fonctionnels enrichis de nutriments.

«Ce n'est pas nécessairement bon de tout faire à la perfection non plus. Un tel comportement peut nuire à

Peut-être serait-il temps de marquer une pause, avant de se lancer au marché d'alimentation pour acheter le tout dernier produit alimentaire aux présumées vertus miraculeuses.

l'équilibre d'une personne, devenir trop envahissant dans sa vie», prévient Michèle Cossette.

Peut-être serait-il temps, alors, de marquer une pause, avant de se lancer au marché d'alimentation pour acheter le tout dernier produit alimentaire aux présumées vertus miraculeuses.

Sceptique, sans être alarmiste, *La Presse* s'est questionnée sur les principaux composants alimentaires d'actualité et vous propose une vue d'ensemble qui, espérons-le, vous aidera à mieux vous y retrouver.

ALIMENT FONCTIONNEL

- > Semblable en apparence aux aliments conventionnels
- > Fait partie de l'alimentation normale
- > Procure des bienfaits physiologiques démontrés ou réduit le risque de maladie chronique



PRODUIT NUTRACEUTIQUE

- > Fabriqué à partir d'aliments
- > Vendu sous forme de pilules, de poudres ou d'autres formes médicinales
- > Effet physiologique bénéfique avéré ou assure une protection contre les maladies chroniques



Source: Santé Canada



NOUVEAU LIVRE!

RICARDO
La mijoteuse

Lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi, samedi, dimanche

PLUS DE 65 RECETTES ET 150 PHOTOS ET ILLUSTRATIONS EN 6 CHAPITRES

offert en librairie ou sur librairie.lapresse.ca



NUTRACEUTIQUES

Tire-t-on tout le jus des petits fruits?

MAE DROLET-GIROUX
COLLABORATION SPÉCIALE

Nous louons les vertus des petits fruits et croyons jouir pleinement de leurs propriétés. Oui, la science nous en dit du bien, mais une fois transformées en jus aux allégations santé, les baies sont-elles réellement bénéfiques à notre organisme? En fait, la technologie des processus de transformation n'en préserve peut-être pas tous les bienfaits. «C'est vrai que la technologie peut parfois nous faire perdre des biomolécules actives, reconnaît d'emblée André Marette, directeur scientifique à l'Institut des nutraceutiques et des aliments fonctionnels (INAF). À l'INAF, on travaille justement sur des procédés qui pourraient au contraire nous permettre d'augmenter les biomolécules actives.»

Nous connaissons par exemple les propriétés anti-inflammatoires de la canneberge, tout comme son effet protecteur contre les infections urinaires. Mais on ignore encore quelle quantité de jus de canneberge on doit consommer pour profiter pleinement de ses bienfaits. Il est probable qu'il soit nécessaire de boire plusieurs litres de jus aux allégations santé avant de bénéficier pleinement de ses effets. «Il faut maintenant trouver une façon, avec la technologie qu'on possède à l'INAF, de concentrer davantage les principes actifs, indique André Marette. Ensuite nous pourrions offrir un jus qui aura de réels effets santé.»

Buvons moins, mangeons plus

D'ici à ce que la recherche sur les procédés de fabrication s'améliore et nous permette de ne consommer qu'un verre ou deux, peut-être serait-il pertinent, sinon nécessaire, de se tourner vers... les fruits.

«La solution n'est pas d'augmenter votre consommation quotidienne de jus afin de maximiser, par exemple, votre apport en antioxydants. Prenez plutôt un verre de jus de 125 ml et mangez des fruits et légumes frais afin de profiter de tous leurs composants tels que les fibres qui ne se retrouvent pas nécessairement dans un jus», recommande Kate Comeau, nutritionniste chez Vivaï.

La nutritionniste Michèle Cossette est du même avis et recommande de consommer des fruits plutôt que de boire du jus qui, rappelle-t-elle, contient une bonne quantité de sucre, aussi naturel soit-il.

«Les études suggèrent que les gens qui mangent plus de fruits et légumes riches en antioxydants auraient moins de risques de contracter certains cancers. Mais on ne peut pas dire que ce sont les antioxydants qui préviennent le cancer puisque ces aliments contiennent aussi d'autres composés», souligne-t-elle.

En ce qui concerne les nutraceutiques, il faudra donc attendre encore un peu, le temps de la mise au point de certains procédés de fabrication et, surtout, d'obtenir des résultats d'études cliniques prouvant l'efficacité des futurs aliments fonctionnels tant attendus.

Entre-temps, l'essentiel, nous dit Michèle Cossette, serait sans contredit de profiter pleinement des aliments à leur plus simple expression et, surtout, de retrouver le plaisir de manger.

DÉCOUVERTE

Des baies qui préviennent diabète et obésité

Quatre petits fruits, provenant de plantes forestières du Québec et du Brésil, préviendraient le diabète et l'obésité, selon une étude réalisée par deux chercheurs de l'Université Laval dont les résultats ont été divulgués le 26 septembre. Les chercheurs André Marette et Yves Desjardins ont ajouté des extraits de ces fruits au régime alimentaire riche en sucre et en gras de leur souris. Deux des extraits testés ont empêché la prise de poids et l'apparition de symptômes du diabète. Les deux autres, dont un provenant d'une espèce de cranberry québécois, ont amélioré la résistance au glucose sans toutefois prévenir le gain de poids chez les souris testées.

Les probiotiques font-ils engraisser?

Après avoir été tant vantés, voilà que les probiotiques pourraient entraîner une prise de poids, selon un chercheur français qui, précisons-le, suscite une certaine controverse.

MAE DROLET-GIROUX
COLLABORATION SPÉCIALE

Dans un article publié en septembre sur LePoint.fr, le professeur Didier Raoult, de la faculté de médecine de Marseille-2, affirme que certaines espèces de *Lactobacillus* peuvent entraîner une prise de poids significative non seulement chez les animaux, mais aussi... chez les jeunes enfants!

Contestation

« M. Raoult est très contesté », soutient André Marette, professeur à la faculté de médecine de l'Université Laval et directeur scientifique à l'Institut des nutraceutiques et des aliments fonctionnels (INAF).

André Marette rappelle que les études du professeur Raoult ont porté sur des

animaux en croissance accélérée, un facteur confondant, donc, et qu'il faut aussi considérer que la prise de poids peut être une augmentation de la masse adipeuse comme de la masse musculaire.

« Selon les résultats d'études cliniques publiés sur les bienfaits des probiotiques sur le système gastro-intestinal des populations adultes, dans des revues de pointe avec des systèmes d'évaluation très rigoureux, je pense qu'il y a beaucoup plus de preuves que les probiotiques ont des effets positifs que des effets négatifs », affirme-t-il.

Yogourts probiotiques

Si les études démontrent les bienfaits de certains probiotiques, le D^r Réjean Dubé, gastroentérologue au CHU de L'Hôtel-Dieu de Québec, est d'avis qu'il n'y a aucune preuve scientifique qui démontre un réel effet bénéfique des yogourts probiotiques.

« Je n'en fais donc pas une recommandation à mes patients, dit-il. D'autre part, il n'y a pas non plus de démonstration claire qu'ils puissent être néfastes. Leurs effets potentiels sur la microbiote restent à être définis. Est-ce que de faibles quantités de probiotiques contenus dans

les yogourts seraient suffisantes pour entraîner des conséquences mesurables? », demande-t-il, en admettant ne pas avoir la réponse.

Danone réagit

De son côté, Danone fait une autre lecture des travaux du D^r Raoult.

« Selon les résultats d'études cliniques publiés dans des revues de pointe [...], je pense qu'il y a beaucoup plus de preuves que les probiotiques ont des effets positifs que des effets négatifs. » — André Marette, professeur à la faculté de médecine de l'Université Laval

produits Activia et DanActive n'auraient montré aucun impact négatif sur le poids et l'indice de masse corporelle.

Et les enfants?

Dans l'attente de résultats d'études probants, le professeur Raoult met en garde les parents contre la consommation

André Marette n'a pas un avis aussi tranché. « Qu'il y ait des sonnettes d'alarme qui soient lancées parfois, ce n'est pas mauvais pour la recherche, mais il faut faire attention avant de dire que les probiotiques vont causer de l'obésité chez les gens », prévient-il.

Tout aussi nuancé, le D^r Réjean Dubé soutient que le problème d'obésité chez les enfants est complexe et que les causes sont multiples.

« Le rôle de la microbiote n'est qu'une avenue possible, précise-t-il. La consommation importante de glucides et la sédentarité sont aussi des facteurs très importants à considérer. »

« Les conclusions de l'étude du D^r Raoult sont sans ambiguïté: les probiotiques utilisés par Danone n'ont pas d'effet sur la prise de poids et ne sont pas en cause », affirme Anne-Julie Maltais, chef des communications externes chez Danone.

La porte-parole de Danone soutient qu'il est pertinent de consommer des probiotiques et que leurs bienfaits sont reconnus par la communauté scientifique. Par ailleurs, les études menées par Danone sur ses

tion par les jeunes enfants de produits enrichis en bactéries, « compte tenu de l'épidémie d'obésité actuelle », affirme-t-il.

GLUTEN

Gare à l'autodiagnostic!

Devant la prolifération des produits alimentaires sans gluten sur les étagères de nos marchés d'alimentation, peut-être seriez-vous tenté de les adopter et, par conséquent, d'éliminer le gluten de votre régime alimentaire. Or, rien ne démontre que cette protéine soit néfaste pour la santé. Environ 1% de la population serait intolérante au gluten. Les produits de consommation sans gluten leur sont destinés. Encore faut-il avoir obtenu le bon diagnostic avant de modifier son régime.

« Il y a beaucoup d'autodiagnostic. Si une personne élimine le gluten de son alimentation avant de consulter un médecin, il sera impossible

de détecter une intolérance, ce qui retardera le traitement. Un suivi médical est essentiel, car le régime doit être strict et il peut y avoir d'autres diagnostics de maladies associées », soutient Rachel Rouleau, nutritionniste.

Elle met aussi en garde les parents qui, selon elle, doivent éviter d'imposer un régime sans gluten à un enfant sans avoir obtenu, au préalable, un diagnostic médical. Un régime inutile, donc, si l'enfant se voit privé de certains aliments, ce qui pourrait avoir des conséquences néfastes sur ses habitudes de consommation. — Mae Rolet-Giroux

OMÉGA-3

Suppléments ou aliments?

MAE DROLET-GIROUX
COLLABORATION SPÉCIALE

Les acides gras oméga-3 sont des nutriments indispensables, selon les experts en nutrition. Pour bénéficier pleinement de leur action préventive, doit-on consommer du poisson ou suffit-il de prendre des suppléments?

Les suppléments d'acides gras oméga-3 n'ont aucune incidence sur la réduction du risque d'accident cardiovasculaire majeur, selon les résultats d'une vaste étude publiée dans le *Journal of the American Medical Association* (JAMA) en septembre. Ils n'auraient aucun effet significatif non plus sur toute cause de mortalité.

« Ces résultats sont décevants, notamment en ce qui concerne le taux de mortalité », se désole Élise Latour, nutritionniste au Centre EPIC, rattaché à l'Institut de cardiologie de Montréal. N'empêche, elle considère tout de même important de consommer des oméga-3.

Filet de gelule ou de poisson?

Si le cœur vous en dit, ou vous le commande, il vaudrait sans doute mieux se procurer de bons poissons au marché. Au final, si la gelule en prend pour son rhume à la lumière des dernières études, le poisson reste encore la meilleure source de nutriments essentiels.

« Oui, c'est plus facile de prendre des suppléments que de changer ses habitudes, dit Élise Latour. Mais il est préférable de manger du poisson, de trois à quatre fois par semaine, qui contient non seulement des oméga-3, mais aussi un antioxydant et une protéine qui peut aider à une meilleure vasodilatation des artères. »

Elle recommande aussi la consommation de poissons gras, voire à la chair rosée. Tout comme les graines de lin et de chia, l'aliment entier sera sans contredit plus bénéfique que le supplément, pour ses multiples propriétés.



PHOTOMONTAGE LA PRESSE

UNE NOUVELLE ÉTUDE EST PRÊTE À DÉBUTER

ÊTES-VOUS ATTEINTE D'OSTÉOPOROSE?

SI OUI, VOUS POURRIEZ VOUS QUALIFIER POUR PARTICIPER À UNE ÉTUDE DE RECHERCHE CLINIQUE SUR UN NOUVEAU MÉDICAMENT CONTRE L'OSTÉOPOROSE.

L'étude évalue l'efficacité et l'innocuité d'un nouveau traitement pour cette maladie.

Chercheurs principaux : **Dr Richard Kremer et Dr David Grunbaum**

Les femmes ménopausées âgées de 60 ans ou plus et qui n'ont pas reçu un traitement aux bisphosphorates (comme le fosamax ou l'actonel) pendant plus de trois ans sont potentiellement admissibles à cette étude.

Cette étude est effectuée dans de nombreux centres aux États-Unis et au Canada.

Pour plus d'information
Veuillez contacter notre coordinatrice de recherche
Suzanne Fontaine au 514 634-3444, poste 30
Centre de recherche Medialpha

Avez-vous des Maux de ventre^{MC} ?

Inscrivez-vous dès maintenant pour une conférence Maux de ventre^{MC} GRATUITE

Maladie inflammatoire de l'intestin (MII)

Cette conférence est offerte par la Société GI afin que les patients et leurs familles puissent en apprendre davantage sur la maladie de Crohn et la colite ulcéreuse. La conférence sera suivie d'une période de questions.

Quand : Le jeudi 15 novembre 2012
Accueil : 18 h 30
Conférence : 19 h à 20 h 30

Conférencier : Dr Guy Aumais, gastroentérologue
Hôpital Maisonneuve-Rosemont

Endroit : Université de Montréal, salle B-2325
3200 rue Jean Brillant, Montréal QC
(Stationnement disponible au 5255 av Louis Colin)

Inscription à l'avance obligatoire au
www.mauxdeventre.org ou au 1-855-600-4875

Présentée par mauxdeventre.org
Société gastro-intestinale
Gastrointestinal Society

LA NUTRITIONNISTE RÉPOND

Le secret d'un poids santé : la mastication



JACINTHE CÔTÉ
COLLABORATION SPÉCIALE

Quels sont les facteurs qui influencent notre consommation alimentaire ?

Notre consommation d'aliments est gouvernée par plusieurs facteurs. Entre autres, la taille des portions et le contenu de notre estomac au moment de manger influencent significativement la quantité d'aliments qui seront consommés. Une nouvelle étude vient également de démontrer l'importance de bien mastiquer chacune de nos bouchées.

Gare à la taille des portions

C'est ce que suggèrent les

résultats d'une étude datant de 2003 menée auprès de 51 participants, des hommes et des femmes de 21 à 40 ans et de poids normal. Une fois par semaine, différentes tailles de portions de macaroni au fromage leur ont été offertes au dîner. Ce repas leur était servi soit dans une assiette, soit sur la table à manger dans un plat de service. À la fin de l'étude, tous les participants, sans exception, avaient consommé 30% plus de calories lorsqu'une plus grande portion leur avait été offerte.

Reconnaître les signaux

Pour éviter de se laisser avoir par une assiette trop pleine et de trop manger, il est important d'être à l'écoute des signaux de la satiété et de s'arrêter quand ils surviennent. Cette sensation de plénitude apparaît quand le cerveau a reçu toutes les informations lui indiquant que le corps a assez mangé et l'incite

à interrompre la prise alimentaire. L'estomac s'agrandit quand on mange. Cela a pour effet de stimuler les récepteurs nerveux qui évaluent le volume de la nourriture et la pression qu'elle exerce sur la paroi de l'estomac. Quand le cerveau a accumulé suffisamment de messages des récepteurs nerveux de l'estomac, on cesse généralement de manger.

Les recherches démontrent que la satiété est grandement influencée par la consommation de glucides. Leur consommation provoque une augmentation du taux de glucose sanguin qui, à son tour, stimulerait la sécrétion de plusieurs hormones et facteurs humoraux gastro-intestinaux, dont l'insuline, l'amyline et le peptide GLP-1. Ces derniers ralentiraient la vitesse à laquelle l'estomac déverse son contenu dans l'intestin grêle, ce qui augmenterait les perceptions de distension (gonflement) gastrique.

Pouvoir oro-olfactif des aliments

La satiété et le nombre de calories ingérées pendant un repas sont également influencés par la stimulation orale, c'est-à-dire le fait de mettre l'aliment en bouche, de le goûter et de le mastiquer sans l'avaler. En effet, une récente étude publiée dans *Obesity* a démontré qu'une plus longue stimulation orale a pour effet de diminuer la prise de calories. Même s'ils avaient une plus petite quantité de nourriture dans l'estomac (100 ml plutôt que 800 ml), les sujets qui ont attendu huit minutes avant d'avaler ont ingéré en moyenne 17% moins de calories que ceux qui avaient attendu une minute avec un estomac pourtant plus rempli.

Il faut donc retenir que plus la taille des portions est grande, plus ça fait longtemps qu'on a mangé et que notre estomac est vide, plus nous avons tendance à trop

manger. Et finalement, plus nous mastiquons longtemps, moins nous mangeons.

Erratum

Dans la dernière chronique nutrition (18 octobre), il aurait fallu lire que les besoins moyens estimatifs quotidiens en vitamine A pour les femmes et les hommes sont respectivement de 625 et 500 microgrammes.

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... Dominique Bertrand



Ex-mannequin et animatrice, Dominique Bertrand a vécu l'enfer lorsqu'elle a perdu son compagnon de vie, il y a 14 ans. Au moment où elle planche sur son premier roman, elle se confie sur le deuil et sur l'importance d'en parler pour garder une bonne santé mentale, sujets qu'elle abordera dans une conférence-témoignage organisée par la Maison Monbourquette le 6 novembre, à l'église Saint-Viateur-d'Outremont.



IRIS GAGNON-PARADIS
COLLABORATION SPÉCIALE

Vous avez vécu un grand deuil dans votre vie. Que s'est-il passé ?

Mon compagnon de vie est mort subitement. C'était inattendu et très difficile. J'ai fait une dépression et j'ai aussi subi un choc post-traumatique qui n'a pas été traité adéquatement, et dont je traîne les séquelles aujourd'hui : la peur de perdre quelqu'un est imprimée dans mon esprit.

Pourquoi est-ce important pour vous de partager votre expérience aujourd'hui ?

C'est un sujet qui me tient à cœur. Je crois que partager nos expériences difficiles peut empêcher les gens de sombrer dans l'isolement et leur permettre de voir que d'autres sont passés au travers. Le deuil est encore un grand tabou dans notre société. Pourtant, personne n'y échappe, nous ferons tous face à cette réalité.

Est-il possible de conserver une bonne santé mentale en traversant un deuil ?

Pour pouvoir garder un certain équilibre, il faut être entendu dans sa peine et ne pas s'isoler. Les études prouvent que plus on escamote un deuil, plus il nous poursuit. C'est à condition de pouvoir parler sans être jugé et pleurer tant qu'on en a envie qu'on peut retrouver le goût à la vie. C'est pourquoi un endroit comme la Maison Monbourquette – dont je suis la porte-parole depuis huit ans – est si essentiel. On peut aller y chercher soutien et compassion.

Comment peut-on aider une personne qui vit un deuil ?

L'entourage d'une personne endeuillée vit souvent un grand malaise. Les gens ne savent pas quoi dire, donc ils disent des inepties comme : « Un de perdu, dix de retrouvés ! » Ce qu'il y a de mieux à faire, c'est d'écouter la personne, même si elle radote. De petites attentions comme apporter à manger ou aider dans les tâches quotidiennes aident beaucoup aussi.

Par quels moyens gardez-vous la forme, physiquement et psychologiquement ?

Je sais que je resterai toujours quelqu'un de fragile et sensible à tout. Atteindre un équilibre, c'est le défi de ma vie ! Je réalise aujourd'hui que ma dépression a eu du bon : elle m'a permis d'évaluer mes limites et de les établir. Je vis donc mieux aujourd'hui qu'avant. Je n'ai jamais été sportive, mais j'essaie d'être active : j'écris chaque jour, je marche en ville, je prends les escaliers plutôt que les ascenseurs...

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

Une chance inouïe.

JOUER POUR LA FORME

Un sport issu de notre terroir!

SIMON DIOTTE, COLLABORATION SPÉCIALE

Né au Québec, le kin-ball se gagne une popularité à la mesure de son énorme ballon. C'est en 1987 que Mario Demers a inventé ce sport, qui compte aujourd'hui plus de 8000 adeptes au Québec, ainsi que des joueurs en France, en Suisse, en Belgique, en Espagne et même au Japon. Découvrez cette activité qui fête son 25^e anniversaire.

i Qu'est-ce que c'est?

Le kin-ball est un sport collectif qui oppose en même temps, dans un gymnase, trois équipes de quatre joueurs. Le but du jeu est de frapper un ballon surdimensionné afin que l'équipe attaquée, déterminée par l'équipe en possession du ballon, ne soit pas en mesure de l'attraper avant qu'il touche le sol. Si l'équipe ciblée échappe le ballon, les deux autres équipes obtiennent des points.

o Pour qui?

Le kin-ball se vante d'être le sport collectif le plus accessible de tous, car les techniques de base s'acquièrent aisément. «Même un intellectuel peut devenir rapidement un bon joueur!», affirme avec humour Gabrielle Croteau, 21 ans, entraîneuse de kin-ball. La force d'une équipe se trouve surtout dans la coopération et l'entraide.

«Chaque lundi soir, ma copine et moi, on fait garder nos enfants et on vient décompresser en jouant au kin-ball. En plus d'être une belle activité de couple, ça nous permet de sortir de notre cellule familiale et de rencontrer des gens sympathiques. La beauté de ce sport, c'est que chacun y est libre de mettre l'intensité voulue, car on module notre effort en fonction de notre condition physique.»

— David Nantel, 31 ans, père d'enfants de 2 et 3 ans



o Avec quoi?

Pièce maîtresse du jeu, le ballon de kin-ball fait 1,22 m de diamètre et pèse près de 1 kg. Il existe un seul fournisseur de ballon dans le monde, Omnikin, société fondée par l'inventeur du kin-ball, Mario Demers. Comme équipement personnel, les joueurs portent des genouillères afin de faire des glissades au sol pour récupérer le ballon.



o Combien?

Il en coûte entre 160 \$ et 200 \$ pour jouer une saison entière, qui s'étale d'octobre à mai. Pour vous joindre à un groupe, joignez votre association locale de kin-ball. Info : www.kin-ball.qc.ca.



o Où?

Le kin-ball s'adapte aux dimensions de n'importe quel gymnase. Règle générale, les murs ou les lignes constituent les limites du terrain. En compétition et en coupe du monde (oui, ça existe!), la dimension réglementaire est de 21,4 m sur 21,4 m.



o Pourquoi?

Les joueurs évoquent beaucoup les valeurs véhiculées par le kin-ball, comme la coopération et l'entraide, pour expliquer leur passion pour ce jeu. Au cours d'un match, l'esprit de camaraderie prédomine. «On joue toujours dans une atmosphère détendue. Même en compétition, il est permis de s'amuser et de rigoler», affirme Sylvain Delisle, 54 ans, adepte depuis 14 ans.

Source : Plaisirs Santé
PHOTO ANDRÉ PICHETTE, LA PRESSE

PETITS SOINS

Bientôt fini, le pipi au lit?



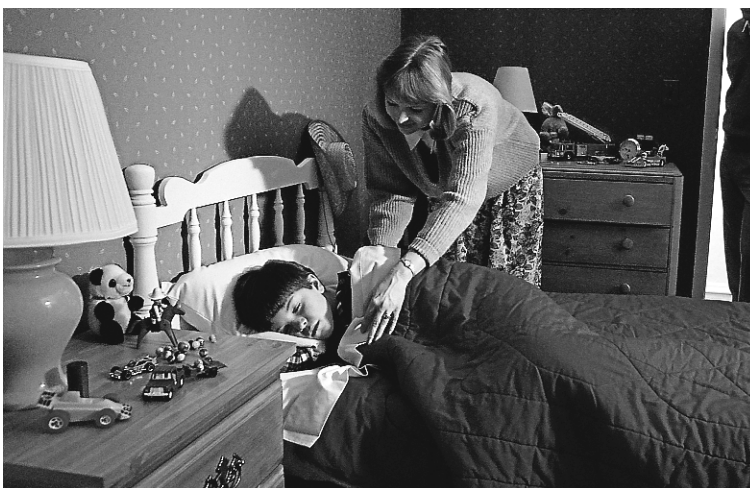
NATHALIE CÔTÉ
COLLABORATION SPÉCIALE

Ma fille de six ans et demi mouille encore son lit. Comment l'aider à devenir propre?

L'énurésie nocturne peut mettre la patience des parents et l'estime de soi de l'enfant à dure épreuve. «Mais le meilleur traitement est la patience, assure le D^r Richard Haber, directeur du centre de consultation pédiatrique de l'Hôpital de Montréal pour enfants. Ce n'est pas une maladie, c'est un problème qui se règle avec le temps.» Et c'est involontaire!

Selon la Société canadienne de pédiatrie (SCP), 15% des jeunes mouillent leur lit à 5 ans et entre 6% et 8% à 8 ans. Habituellement, les enfants dorment trop profondément et ne se réveillent pas pour aller au petit coin. Certains ont aussi une vessie plus petite ou produisent plus d'urine durant la nuit. De plus, chez les enfants constipés, l'intestin exerce parfois une pression sur la vessie. Enfin, les jeunes qui ont un retard de développement mettent généralement plus de temps à devenir propres.

Plus rarement, une condition médicale, comme une apnée du sommeil, une infection urinaire ou un diabète de type 1, peut être à l'origine du problème. «Si l'enfant est propre et recommence à faire pipi au lit ou s'il s'échappe durant la journée, il faut consulter un médecin», indique le D^r Haber.



De petits gestes simples peuvent contribuer à prévenir l'énurésie nocturne.

- > Éviter de trop boire avant de se coucher.
- > S'abstenir de consommer des boissons contenant de la caféine comme les boissons gazeuses.
- > Encourager l'enfant à uriner avant de dormir.
- > Installer une veilleuse pour que l'enfant trouve facilement le chemin de la toilette la nuit.
- > On peut aussi rassurer l'enfant en lui disant qu'il n'est pas le seul dans cette situation.

D'autres solutions

Si l'enfant est perturbé par le fait de mouiller son lit ou s'il s'empêche d'aller dormir chez un ami, certaines solutions peuvent contribuer à régler le problème.

Pour un traitement temporaire, pendant un camp de vacances par exemple, on peut donner à l'enfant un médicament, l'acétate de desmopressine (DDAVP). Celui-ci fonctionne chez la plupart des enfants les soirs où ils le prennent. «Le médicament arrête l'énurésie, mais c'est temporaire, il ne la guérit pas», note toutefois le D^r Haber. Il peut

aussi causer des effets secondaires comme des maux de tête ou de ventre. «Il existe également un antidépresseur qui a pour effet secondaire d'arrêter l'énurésie, mais on ne le recommande pas», indique-t-il.

L'autre solution est une alarme qui se déclenche quand l'enfant commence à uriner. Le hic, c'est qu'elle réveille souvent toute la maison! Selon la SCP, ce traitement fonctionnerait dans la moitié des cas environ. «Ça peut prendre un ou deux mois avant de produire des résultats, mais c'est la meilleure méthode», soutient le D^r Haber.

Saviez-vous que?

L'énurésie nocturne est génétique. L'enfant dont un parent mouillait son lit a 25% de risque de le faire aussi. Si les deux parents le faisaient, le risque grimpe à 65%.



L'aliment sous la loupe

Marie Allard



LE CHOIX DU PRÉSIDENT Lanières de poitrine de poulet cuites

► **PRIX:**
9,49 \$ pour 500 g

► **CE QUE DIT LE CHOIX DU PRÉSIDENT:**
«Les lanières de poitrine de poulet PC, faites de viande blanche à 100%, sont délicieuses telles qu'elles ou réchauffées.»

► **RÉALITÉ:**
Déjà cuites, ces lanières de poulet vendues au rayon charcuterie sont, effectivement, prêtes à manger. Le Choix du président joue toutefois sur les mots en affirmant qu'elles contiennent de la viande blanche (poitrine de poulet) à 100%. Toute la viande est effectivement blanche... mais les lanières ne sont pas constituées à 100% de viande.

En plus du poulet, on y trouve de l'eau, de l'huile de canola, de l'amidon de maïs modifié, de l'ail, de l'oignon et du persil déshydratés. Sans oublier le sel, le lactate de potassium et le diacétate de sodium comme agents de conservation.

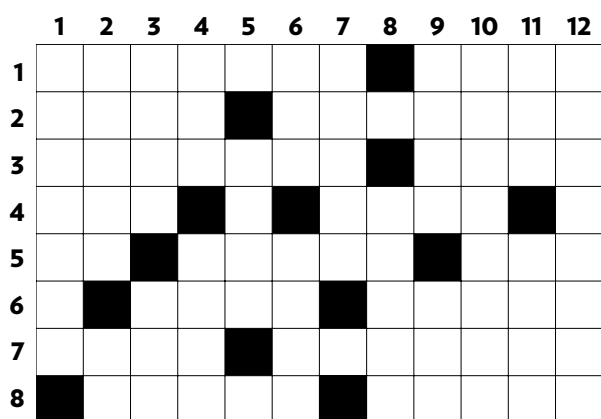
Parfait pour dépanner, ce poulet – qu'on peut garder un mois au frigo sans danger – n'est pas idéal. «Il fournit huit fois plus de sodium que la même quantité d'une poitrine de poulet nature qu'on aurait fait griller soi-même», indique Lysanne Pedicelli, nutritionniste. Il contient également moins de protéines qu'une poitrine maison (22 g de protéines pour 100 g de lanières de poulet, soit 10 g de moins que dans la même quantité de poitrine maison).

«La poitrine de poulet grillée à la maison reste le choix le plus économique et le plus santé», observe M^{me} Pedicelli.

PHOTO MARCO CAMPANOZZI, LA PRESSE

MOTS CROISÉS JUNIOR

Du lundi au samedi
WWW.HANNEQUART.COM



HORIZONTALEMENT

- Diminuer la durée de quelque chose. - Adverbe qui signifie dès maintenant ou auparavant.
- Plus qu'il ne faudrait. - Plantes bulbeuses dont les fleurs sont en forme de vase.
- Légèrement mouillés. - Mammifères rongeurs très nuisibles.
- Dépôt qui se forme au fond d'une bouteille de vin. - Grand oiseau aux ailes rudimentaires.
- Conjonction qui marque une liaison. - Rendu amer et irritabile. - Grande étendue d'eau intérieure.

- Il porte aussi le nom de cougour. - Au tennis, coup qui rabat violemment une balle haute.
- La Floride en est un. - Connaissance abstraite que l'on a de quelque chose.
- Odeur agréable d'une fleur, d'un aliment. - Plisser.

VERTICALEMENT

- Personne qui pratique un sport.
- Ensemble des sons perceptibles par l'ouïe. - Qui t'appartient.
- Capitale de l'Italie. - Préposition qui indique le moyen.

SOLUTION du dernier numéro

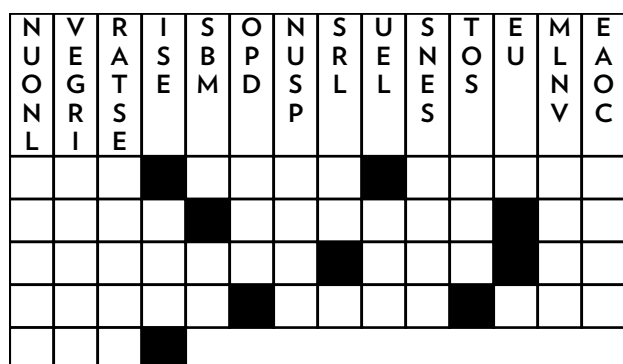
1	C	H	E	R	C	H	E	R	P	R	O
2	O	U	I	O	U	T	I	L	L	E	R
3	R	E	N	O	M	M	E	E	A	N	E
4	R	E	S	U	M	E	N	A	T	T	E
5	E	T	I	E	R	S	B	I			
6	C	R	E	E	R	O	U	R	L	E	T
7	T	O	I	C	R	I	N	I	E	R	E
8	S	I	N	G	E	F	E	S	S	E	S

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 : Proverbe tchèque

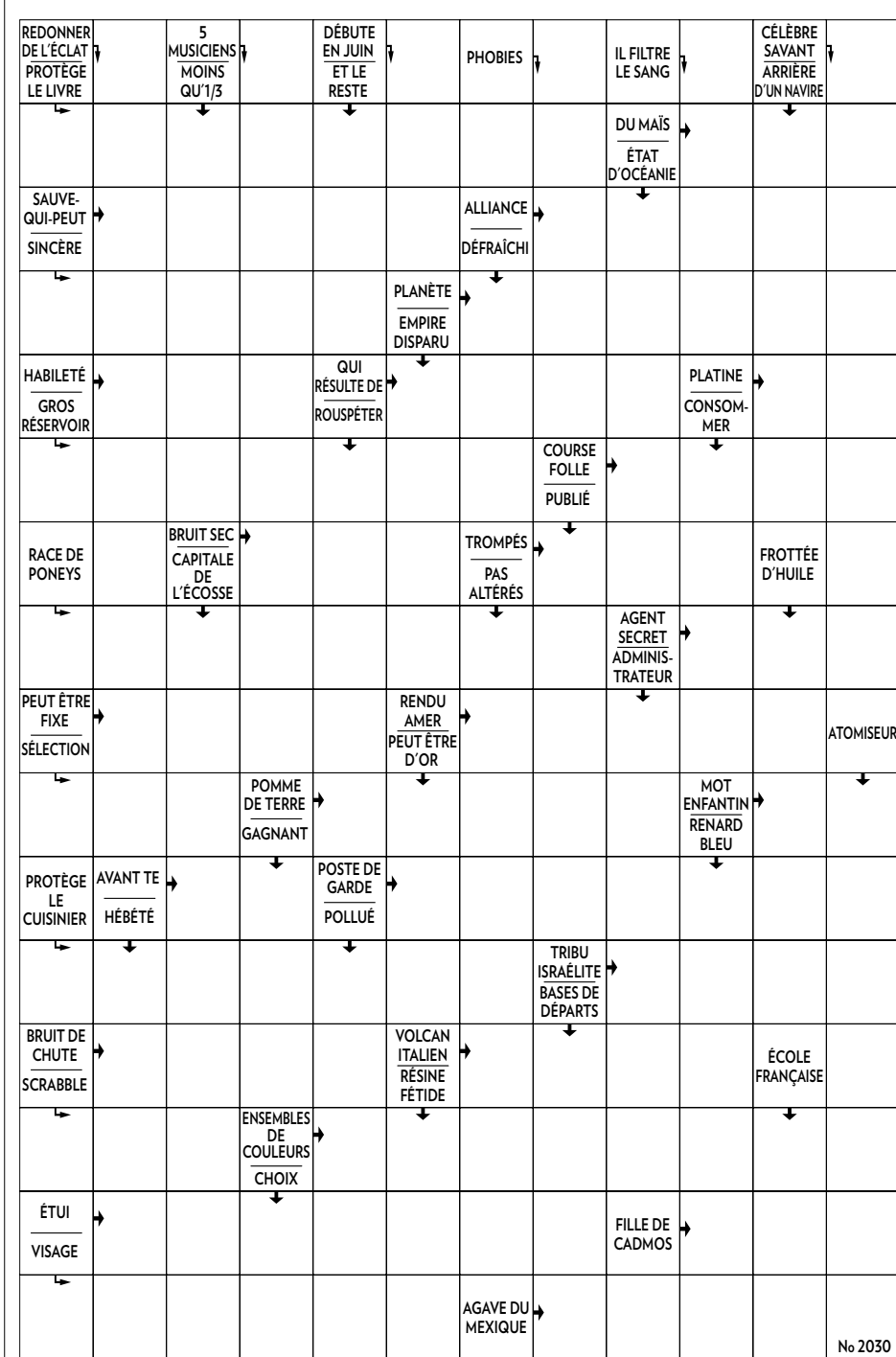


SOLUTION du dernier numéro

Citation de Robert Heinlein: Avoir raison trop tôt est socialement inacceptable.

MOTS FLÉCHÉS

11 novembre 2012



AMUSEZ-VOUS!
Jeudi 1^{er} novembre 2012
SANTÉ 6

MOTS FLÉCHÉS

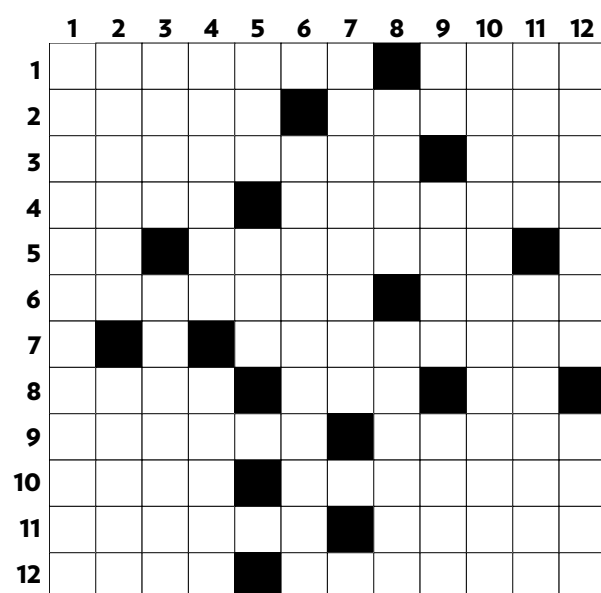
Solution du dernier numéro

1	S	U	S	P	E	C	T	E	R	A	F	E	U
2	T	I	A	R	E	A	B	I	M	E			
3	P	I	T	I	E	P	L	A	N	E	R		
4	L	U	S	B	R	E	L	R	I				
5	M	A	E	S	T	R	O	A	P	I	S		
6	T	I	R	A	P	I	E	O					
7	M	I	G	R	A	I	N	E	L	I	N		
8	O	R	C	L	A	I	R	O	N				
9	U	N	I	R	L	O	G	E	U	S	E		
10	C	O	N	C	E	R	T	O	E	R	S		
11	B	O	U	C	A	I	R	T	A				
12	P	E	T	R	E	T	R	E	C	I	R		
13	P	R	E	F	U	T	E	T	R	O	T		
14	C	E	R	I	S	E	U	S	I	N	E		



MOTS CROISÉS

Du lundi au dimanche
WWW.HANNEQUART.COM



HORIZONTALEMENT

- D'une gaieté légère - Ingénieur français.
- A une saveur aigre - Mollusque.
- Sécrétion - Partie d'une charrie.
- Archipel - Humble.
- Parcours des yeux - Filet de volaille.
- Herbes aquatiques - Léopard des neiges.
- Faire entendre une succession de bruits secs.
- Mauvaise nourriture - Baie nippone - Iridium.
- Raillerie - Sport de combat né en URSS vers 1930.
- Poudre douce - Pas neuves.
- Étonnés - Manière.
- Laxatif - Exposer à l'air.

- Appuyé - Languette qui vibre.
- Équerres - Temps universel coordonné.
- Autoritaire.
- Foules.
- C'était un poète - Mesure des poids.
- Astaire - Agitation - Ville de France.
- Opposition d'opinions.
- Contribution - Chien à trois têtes.
- Cacher des vols - Monter du courage.

SOLUTION du dernier numéro

1	O	C	T	R	O	I	A	Z	O	T	E
2	C	A	S	E	M	A	H	O	M	E	T
3	T	S	U	N	A	M	I	Z	E	R	O
4	E	T	O	V	E	C	O	R	A	N	
5	T	R	O	U	N	E	O	T	A	N	
6	A	M	E	R	S	T	R	A	C	E	
7	S	T	O	A	E	R	E	E	L		
8	O	P	E	T	A	R	C	H	E	T	
9	N	U	L	L	A	R	D	L	A	M	E
10	A	N	A	L	A	I	E	U	L	E	S
11	T	A	T	E	V	I	N	S	E	N	T
12	E	U	E	S	D	E	T	E	S	T	E

MOT MYSTÈRE

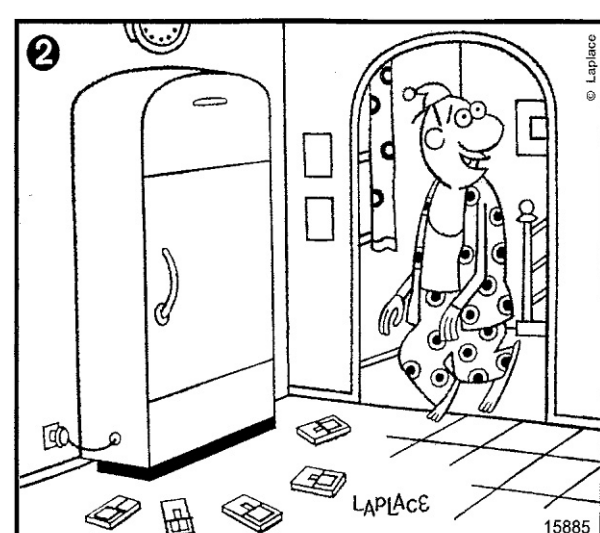
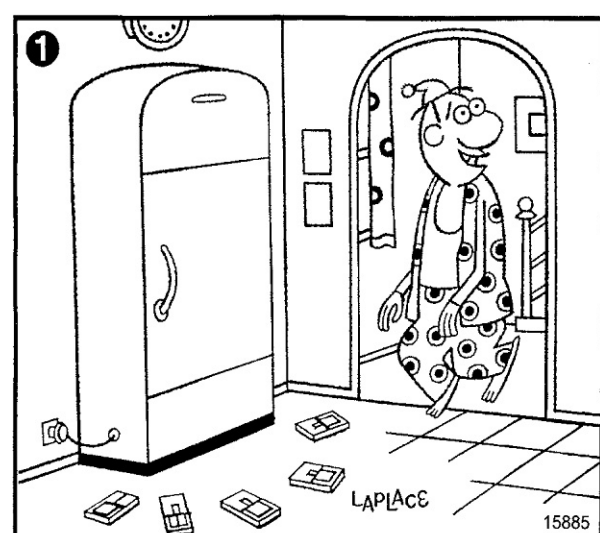
LE THEATRE | Un mot de 10 lettres

- | | | | |
|---------|----------|-------------|----------|
| ACTEUR | DUMAS | MOREAU | STEIN |
| APPIA | ENTRACTE | NATURALISME | TABEAU |
| ARRABAL | ETOILE | ODEON | TAIROV |
| ARTAUD | EXIT | OLIVIER | TCHEKHOV |
| AVIGNON | FARCE | OPERA | TUNNEL |
| BATY | FOSSE | OTWAY | UTILITE |
| BIZET | FOYER | PARADE | VIAN |
| BLIN | HERSE | PARADIS | VILAR |
| CASARES | HUGO | PICCOLI | VITRAC |
| CAVEAU | KIVI | PIRON | ZANNI |
| COPEAU | KOLTES | RACINE | |
| CRAIG | KROETZ | RAMPE | |
| DECOR | LOUER | RENARD | |
| DRUON | MANZONI | SIMON | |

SOLUTION du dernier numéro | OSMOSE

ÊTES-VOUS OBSERVATEUR?

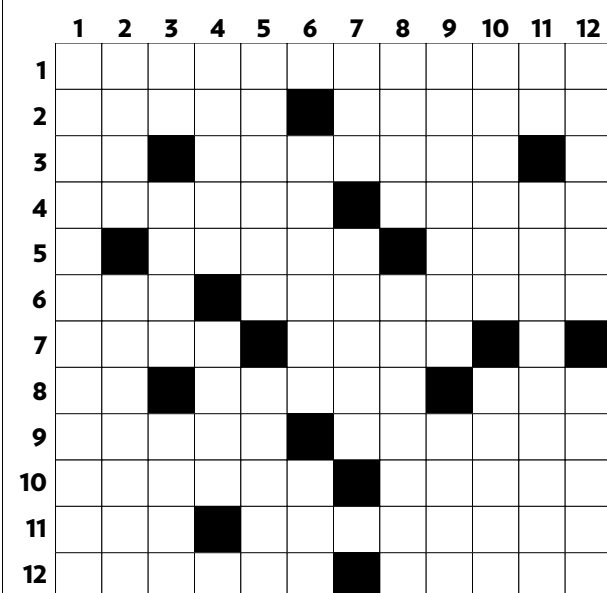
Ces deux dessins sont en apparence identiques. En réalité, il y a entre eux HUIT petites différences.



- La chevelure sur le front de l'homme.
- Son pied droit est plus gauche.
- Le socle du frigo est plus court à gauche.
- Un cadre mural est plus bas.
- Un mortier en plus sur le haut du rideau.
- Un cadre mural est plus bas.
- Plinthe du mur.
- Le socle du frigo est plus court à gauche.

MOTS CROISÉS PLUS

Du lundi au vendredi
MICHEL HANNEQUART



HORIZONTALEMENT

- Profondément.
- Peut former corbeille - Diriger.
- Pronom - Fripons.
- Tape en silence - Démoli.
- Se décider - Il a des bois.
- Explicite - Divulguent.
- Souvent très noire - D'être.
- Sert à lier - Reçoit la médaille d'or - Titre.
- Aspect chatoyant - Mordues.
- Sont moins souvent carrés qu'avant - Carapaces.
- S'inscrit en faux - Il est intolérant.
- Essayés - Personnel.

- Conjonction - Partagé - Exaspérations.
- Collège - Préfixe qui multiplie.
- Igné - Présument.
- Développer - Pas à moi.
- Vieille dose - Peu maniable.
- Chef - Jeune fille.
- Dans - Prénom.
- Mis de côté - Écrivain autrichien.
- Sorti - Unité de mesure de longueur.
- Mettent de l'ordre - Violons en ont.

SOLUTION du dernier numéro

1	E	N	G	O	U	L	E	V	E	N	T	S
2	C	O	U	R	B	E	E	P	U	R	E	
3	H	U	E	A	G	O	N	I	S	E	R	
4	A	G	A	C	E	R	E	S	S	I		
5	S	A	U	R	T	R	I	A	S	E		
6	S	T	R	I	E	O	S	A	K	A		
7	I	B	A	T	O	N	R	I	G	A		
8	E	V	A	S	E	F	A	N	E	S		
9	R	A	I	T	E	N	A	C	E			
10	S	I	N	G	E	O	R	E	S	T		
11	N	E	O	A	T	T	E	I	N	T		
12	A	S	S	I	G	N	E	S	E	T		