

LA PRESSE



À LA SANTÉ DE...  
CHRISTINE BROUILLET  
PAGE 4



LES BISCUITS STARCA  
BONS AU GOÛT  
ET PLUTÔT SANTÉ!  
PAGE 5

# SANTÉ



**ENFANTS**  
La santé des petits vous préoccupe? Consultez toutes nos nouvelles sur la santé des enfants au [www.lapresse.ca/enfants](http://www.lapresse.ca/enfants)



PETITS SOINS  
COMBATTRE  
LE RHUME  
DES ENFANTS  
PAGE 5

SOMMEIL

## BIEN DORMIR

Pas toujours facile

Le sommeil, cet état naturel de perte de conscience primordial pour la santé, occupe le tiers de notre vie. Afin d'être bénéfique, il doit être réparateur pour permettre au corps de se ressourcer. Pourtant, il est souvent perturbé. Il y a l'insomnie, ce mal du temps, mais aussi d'autres désagréments, dont parfois nous ne sommes même pas conscients. Regardez sur deux d'entre eux qui gâchent les nuits. En souffrez-vous? REPORTAGE EN PAGES 2 ET 3.

## COMPRIMÉS

MATHIEU PERREAULT

### UNE SOLUTION DE RECHANGE AUX STATINES

Des chercheurs australiens proposent une solution de rechange pour les patients qui réagissent mal aux statines, ces médicaments qui abaissent le taux de cholestérol et qui sont beaucoup utilisés en cardiologie. Une étude de trois mois avec 160 patients répartis dans 33 hôpitaux participants a permis de constater l'efficacité des anticorps monoclonaux. Entre 10% et 20% des gens réagissent mal aux statines. Ils souffrent, la plupart du temps, de douleurs musculaires.

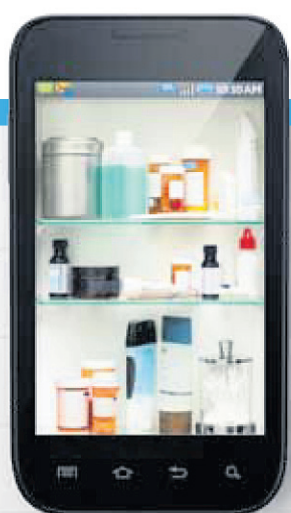
Sources: JAMA, Elsevier, Pediatrics, BBC, The Wall Street Journal

### LE RESTAURANT, RAPIDE OU NON

Les restaurants avec service aux tables sont plus nuisibles à la santé des enfants que la restauration rapide, selon une étude de l'Université de l'Illinois. Chez les adolescents, c'est le contraire: la restauration rapide augmente davantage la consommation de calories, de sucres et de gras. Des nutritionnistes de Chicago ont calculé que les restaurants avec service augmentaient de 160 kilocalories par jour la consommation des enfants, et la restauration rapide de 126 kilocalories, par rapport à une consommation moyenne de 1800 kilocalories.

### DANSE POUR ADOLESCENTES

La danse peut contribuer à réduire l'anxiété chez les adolescentes, selon une étude suédoise. Les psychologues de l'Université d'Örebro ont suivi pendant un an 110 adolescentes qui tendent à internaliser leurs problèmes. Cela mène à des douleurs psychosomatiques à la tête, au dos, au ventre, à de la fatigue et à un sentiment d'inquiétude. La moitié d'entre elles a suivi, pendant huit mois, deux séances de danse récréative par semaine. L'état des danseuses s'est amélioré de manière significative, par rapport au groupe témoin.



Je prends MaSanté en main.

Faites vos renouvellements automatiques en ligne.

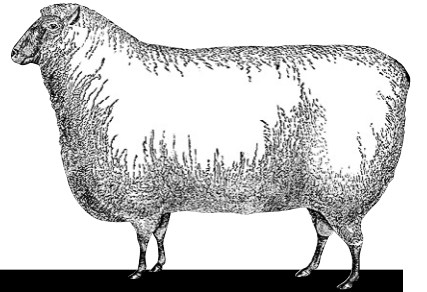
Seulement chez



Inscrivez-vous en succursale ou sur [Brunet.ca](http://Brunet.ca).

## SANTÉ

# BIEN DORMIR N'EST PAS UN LUXE



CAROLINE RODGERS  
COLLABORATION SPÉCIALE

Nous passons un tiers de notre vie à dormir. Mais tous n'ont pas le sommeil réparateur dont ils ont besoin pour recharger leurs batteries! Les troubles du sommeil sont nombreux et répandus. L'insomnie, l'apnée du sommeil, le bruxisme et le syndrome des jambes sans repos n'en sont que quelques exemples.

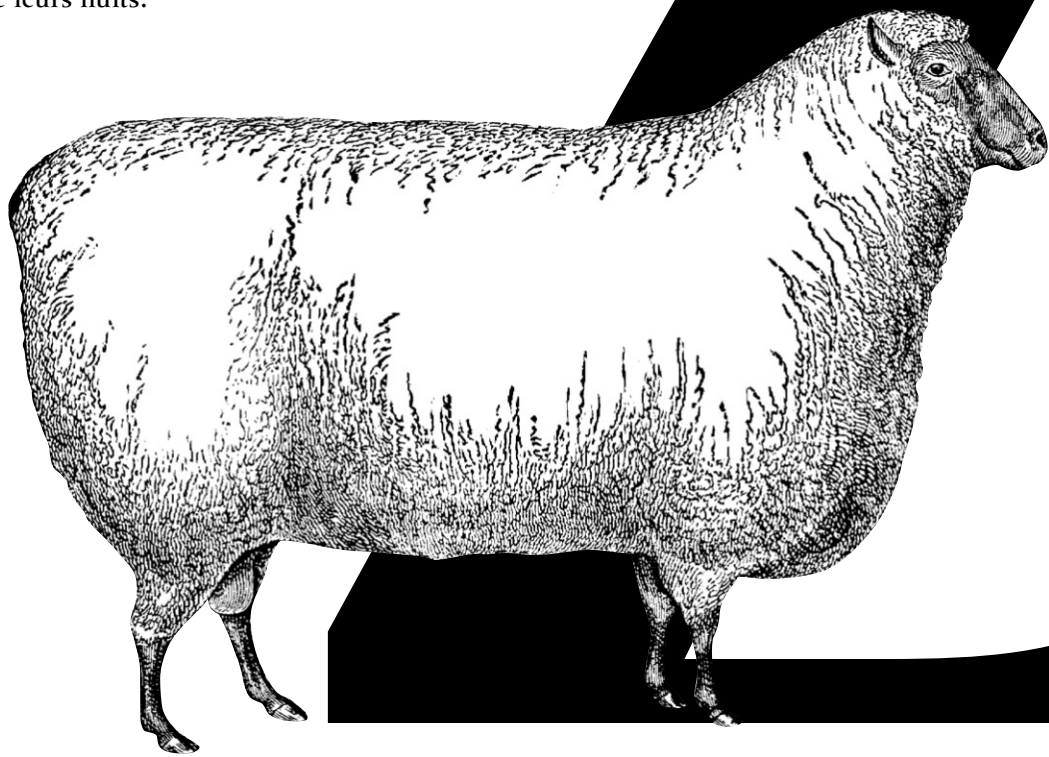
Les ennemis du sommeil sont présents partout dans nos vies modernes: café, alcool, nicotine, stress, anxiété, horaires de travail atypiques, maladies, mauvaises habitudes, mauvaise alimentation, bruit, vieillissement, déséquilibres hormonaux, la liste est longue. Et mal dormir peut avoir de graves conséquences. En plus d'avoir des répercussions sur l'humeur, la fatigue et la somnolence entraînées par un sommeil de mauvaise qualité ou insuffisant augmentent les risques d'accidents, de maladies et d'absentéisme au travail. Elles nuisent également à la productivité, entre autres effets.

Selon Statistique Canada, plus de trois millions de Canadiens souffriraient d'insomnie. Au Québec seulement, cette dernière entraînerait des coûts directs et indirects de 6,6 milliards par an, selon une étude du D<sup>r</sup> Charles Morin, directeur du Centre d'étude des troubles du sommeil de l'Université Laval publiée en 2009.

D'autre part, 3% des personnes âgées de 18 ans et plus souffrent d'apnée du sommeil, et cette proportion augmente à 5% chez les 45 ans et plus. Plus d'un adulte canadien sur quatre présente un risque élevé de faire de l'apnée du sommeil et les hommes de 50 ans et plus présentant un surplus de poids sont particulièrement à risque. Souvent,

l'apnée du sommeil est associée à d'autres maladies, comme le diabète, l'hypertension, les maladies cardiaques, la dépression ou les troubles de l'humeur, et augmente les risques de les contracter.

Pour beaucoup de gens, les difficultés éprouvées pour dormir peuvent être résolues en changeant leurs habitudes de vie et en adoptant une hygiène de sommeil adéquate. Mais dans les cas plus graves, une aide médicale est nécessaire pour obtenir un diagnostic et trouver des solutions. Il sera peut-être alors nécessaire, pour ces personnes, de consulter des spécialistes du sommeil et de mener une étude de sommeil, ou polysomnographie, un examen complet en laboratoire qui permettra de savoir exactement ce qui trouble leurs nuits.



## les bébés de l'année 2012

Le vendredi 28 décembre, LA PRESSE regroupera dans un cahier spécial et sur [cahierdesbebes.com](http://cahierdesbebes.com) les photos des bébés nés au cours de l'année 2012.

LA  
PRESSE

en collaboration avec  
MAMAN  
POUR LA VIE  
com



RÉSERVEZ  
VOTRE  
ESPACE DÈS  
MAINTENANT.

Inscrivez-vous sur  
[cahierdesbebes.com](http://cahierdesbebes.com)  
avant le 12 décembre minuit.

Seulement 50 \$ (taxes en sus)  
Vous recevrez automatiquement ce livre de [la.courte.échelle](http://la.courte.échelle)

+ une séance photo incluant une  
photo 8X10, une valeur de 90 \$, chez [magenta](http://magenta.com)

bébé  
à la  
une!

ATTENTION :  
PREMIERS  
ARRIVÉS,  
PREMIERS  
SERVIS!

16 bébés se partageront l'honneur  
d'être en couverture du cahier spécial.

Inscription au coût de 235 \$  
(taxes en sus).

de plus  
courez la  
chance de  
gagner

un chèque-cadeau d'une valeur  
de 1000 \$ échangeable dans  
l'une des boutiques [DeSerres](http://DeSerres.com) On naît tous artiste

ou l'une des 20 séances photo incluant  
une photo 20X24 et une 2<sup>e</sup> photo à votre  
choix, une valeur de 254 \$, chez [magenta](http://magenta.com)

Vous pouvez aussi vous inscrire en postant avant le 7 décembre  
ce coupon dûment rempli avec la photo  
qui ne sera pas retournée (maximum 7po x 7po) à :  
**La Presse, Petites annonces,  
Les bébés de l'année 2012,  
C.P. 11053, succ. Centre-ville,  
Montréal, QC, H3C 4Y9**

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_ App. : \_\_\_\_\_  
Ville : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_  
Tél. (dom.) : \_\_\_\_\_ Tél. (trav.) : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_  
Prénom et nom du bébé : \_\_\_\_\_ Fille  Garçon  Date de naissance : \_\_\_\_\_  
Prénoms et noms des parents : \_\_\_\_\_  
La photo de bébé dans La Presse et sur [cahierdesbebes.com](http://cahierdesbebes.com) : 57,49 \$ (taxes incluses) Bébé à la une : 270,19 \$ (taxes incluses)  
 Ci-joint un chèque ou mandat-poste à l'ordre de La Presse ltée  
ou paiement par carte de crédit :  Visa  MasterCard No de la carte de crédit : \_\_\_\_\_  
Date d'expiration : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
Signature : \_\_\_\_\_

HÂTEZ-  
VOUS,  
LES PLACES  
SONT  
LIMITÉES!



Cochez si vous désirez recevoir des  
offres promotionnelles de La Presse  
et de ses partenaires.

Le tirage aura lieu le 17 décembre 2012  
aux bureaux de La Presse. La valeur  
totale des prix est de 4 000 \$.

## L'HYGIÈNE DU SOMMEIL

Des conseils pour mieux dormir

### Privilégiez

un horaire de repos en vous couchant à la même heure chaque soir, même le week-end. Pour changer la routine, allez-y progressivement, 15 minutes plus tôt ou plus tard à la fois.

### Choisissez

un moment où vous êtes fatigué, pour vous endormir rapidement. Si vous vous sentez endormi après le souper, levez-vous et bougez (vaisselle, rangement, etc.).

### Évitez

l'alcool, le tabac, les repas copieux et l'exposition à la lumière et aux écrans lumineux.

### Favorisez

une routine de sommeil (pyjama, toilette) et les activités de détente (lecture ou exercices de relaxation) dans un climat paisible.

### Gardez

l'environnement de la chambre frais, sombre, calme et confortable.

### Réservez

le lit exclusivement au sommeil et aux activités sexuelles.

### Adoptez

une heure régulière de lever. Si vous avez besoin d'un réveil-matin, vous manquez peut-être de sommeil!

### Sortez

à la lumière extérieure pendant la journée pour aider à régler l'horloge biologique.

### Limitez

la durée des siestes pendant la journée à moins d'une heure, avant 15 h. Si vous souffrez d'insomnie, éliminez la sieste.

### Consultez

au besoin un psychologue pour gérer les problèmes de stress et d'anxiété.

Les personnes qui pensent souffrir d'un trouble du sommeil peuvent visiter une clinique spécialisée pour, le cas échéant, réaliser une étude de sommeil.

— Caroline Rodgers, collaboration spéciale

Source: CHUM



# APNÉE DU SOMMEIL DES NUITS FATIGANTES

CAROLINE RODGERS  
COLLABORATION SPÉCIALE

Valérie Guyot n'a pas du tout le physique caractéristique du patient moyen atteint d'apnée du sommeil, qui est le plus souvent un homme avec un surplus de poids et un cou large. Ses maux étaient pourtant intenses.

«J'arrêtais de respirer environ 47 fois par heure, dit-elle. Pendant la journée, j'étais très fatiguée car mes heures de sommeil n'étaient jamais réparatrices. Et comme j'ai également une maladie génétique rare, l'Ehlers-Danlos de type hypermobile, qui se caractérise par une trop grande élasticité de la peau et des tendons causant des douleurs, l'apnée accentuait tous mes symptômes. Cela faisait quelques années que je disais au médecin que j'étais toujours fatiguée, mais il croyait que c'était à cause de l'autre maladie. J'ai finalement passé des tests et on a découvert que je souffrais aussi d'apnée, sûrement parce que les tissus de ma gorge sont trop mous.»

La fatigue nuisait à sa qualité de vie. «J'avais le goût d'entreprendre des projets, mais je me sentais incapable de le faire car cela me

demandait trop d'énergie.» Le problème a été réglé en dormant à l'aide d'un appareil CPAP (pour *Continuous Positive Airway Pressure*).

«J'ai eu de la chance, car l'adaptation à l'appareil a été instantanée, ce qui n'est pas le cas pour tout le monde. Après ma première nuit avec le masque, j'ai su que je ne voudrais plus m'en passer! Je dors avec cette machine depuis environ deux ans, et je sais enfin ce que cela veut dire de bien dormir et de me réveiller reposée. En plus, mes douleurs dues à l'Ehlers-Danlos sont bien moins fortes.»



Valérie Guyot dort mieux depuis qu'elle a reçu un diagnostic d'apnée du sommeil.

PHOTO HUGO-SÉBASTIEN AUBERT, LA PRESSE



## APNÉE DU SOMMEIL

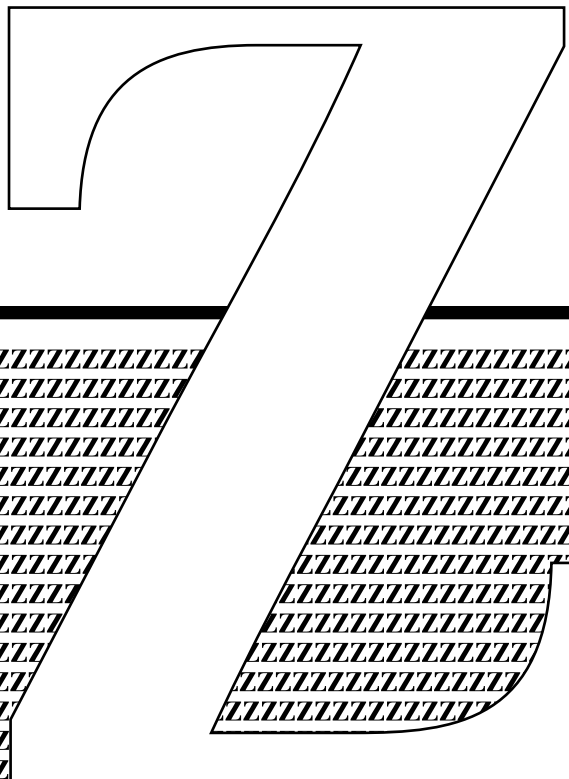
L'apnée du sommeil est une obstruction des voies respiratoires supérieures causée par un relâchement musculaire au niveau du palais mou qui cause de courts arrêts de la respiration pendant la nuit, explique Emmanuelle Paré, inhalothérapeute à la Clinique du sommeil des Laurentides.

Les symptômes sont le ronflement, la fatigue importante de jour, des maux de tête le matin, des réveils fréquents durant la nuit, un manque d'énergie et une difficulté de concentration pendant la journée. Certaines personnes n'ont cependant aucun symptôme, et la majorité des gens qui en souffrent l'ignorent.

La solution la plus fréquemment utilisée pour régler le problème est l'utilisation d'un appareil CPAP (*Continuous Positive Airway Pressure*, ou pression positive continue) pour dormir. Cet appareil envoie une pression d'air dans les voies respiratoires pour les garder ouvertes. Il est relié à un masque que porte le patient pendant la nuit. Le prix de cet appareil varie de 1600\$ à 2000\$ et est habituellement remboursé par les assurances. On peut également utiliser une prothèse buccale, mais celle-ci n'est pas efficace dans tous les cas.

«L'appareil nécessite une période d'adaptation qui varie de quatre à six semaines, en moyenne, et il faut parfois essayer plusieurs modèles pour trouver celui qui nous convient», ajoute M<sup>me</sup> Paré.

— Caroline Rodgers, collaboration spéciale



# BRUXISME DES GRINCEMENTS DE DENTS QUI FONT SOUFFRIR

CAROLINE RODGERS  
COLLABORATION SPÉCIALE

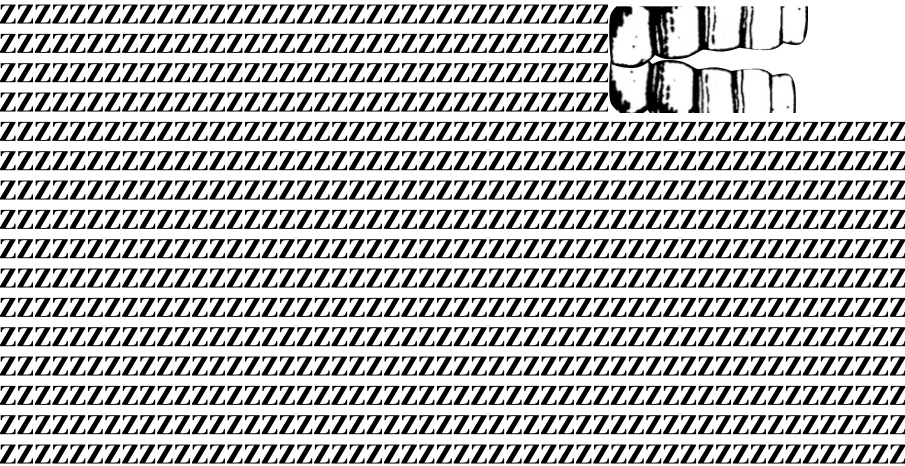
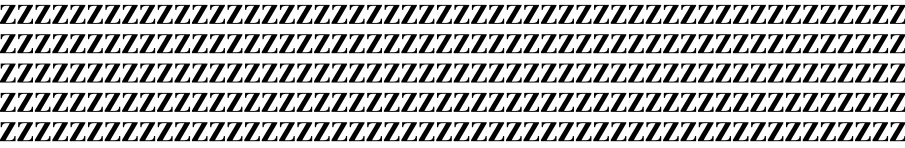
Avant de découvrir qu'elle souffrait de bruxisme, un grincement de dents involontaire qui survient pendant le sommeil, Valérie Lapierre a eu mal aux oreilles pendant des mois. Elle croyait avoir une otite qui n'en finissait pas de guérir.

«J'ai commencé à ressentir des symptômes l'an dernier, dit-elle. C'était une période de grand stress, car je venais d'acquiescer une propriété. J'ai commencé à avoir mal aux oreilles et j'ai cru que j'avais une otite. Le médecin que j'ai d'abord consulté l'a cru aussi. Après deux mois d'antibiotiques inutiles, la douleur avait augmenté au lieu de disparaître. C'est en consultant un oto-rhino-laryngologiste que le diagnostic a été posé.»

La qualité de son sommeil était mauvaise. «Je me réveillais en pleine nuit parce que je venais de serrer les dents plus fort, et cela me faisait mal au point de me réveiller. Pendant la journée, j'éprouvais des maux de tête affreux et j'étais fatiguée.»

Un protecteur buccal moulé sur la forme de ses dents, appelé plaque occlusale, a permis d'atténuer les symptômes en créant un tampon qui réduit la pression sur les dents et la mâchoire. Mais comme la situation avait eu le temps de se dégrader, elle a d'abord dû prendre des médicaments pour guérir la douleur et l'inflammation.

Aujourd'hui, grâce à la plaque occlusale, les symptômes ont pratiquement disparu et M<sup>me</sup> Lapierre dort beaucoup mieux.



Le bruxisme de Valérie Lapierre provoque des symptômes douloureux.

PHOTO FRANCOIS ROY, LA PRESSE

## LE BRUXISME

Le bruxisme est un grincement ou un serrement des dents survenant pendant le sommeil. Il peut causer une usure prématurée des dents, des maux de tête, un bris des obturations, des couronnes ou des prothèses dentaires, des douleurs. Il peut aussi réveiller le conjoint à cause du bruit. On estime que 8% des adultes et près de 14% des enfants grinceront des dents quelques fois par semaine. Le bruxisme est souvent lié au stress et à l'anxiété, et peut être diminué par la relaxation et la physiothérapie. Le port d'une plaque occlusale pendant la nuit protège les dents des dommages. Il est recommandé aux patients d'éviter les excès d'alcool, de fumer en soirée, de dormir sur le dos et d'avoir du bruit dans la chambre à coucher. Source: Ordre des dentistes du Québec

— Caroline Rodgers, collaboration spéciale

**RONFLEMENT**  
CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL  
**514.327.5060**  
TRAITEMENT AU  
**LASER**  
PAR DES OTO-RHINO-LARYNGOLOGISTES  
[WWW.RONFLEMENT.QC.CA](http://WWW.RONFLEMENT.QC.CA)

## LA NUTRITIONNISTE RÉPOND

# Vivre en santé plus longtemps? Oui, c'est possible



JACINTHE CÔTÉ  
COLLABORATION SPÉCIALE

**Le déclin de nos habiletés en vieillissant est inévitable, mais peut-on à tout le moins ralentir le processus grâce à l'alimentation?**

Être en santé et le demeurer tout en vieillissant ne relève pas d'un miracle. C'est plutôt le fruit d'un effort constant. Bien sûr, la génétique joue son rôle, mais pour garder la santé et son autonomie le plus longtemps possible, on gagnerait à adopter certaines habitudes alimentaires étant plus jeune. Un grand nombre d'hypothèses nutritionnelles émises doivent être validées ou plus approfondies. Mais

certains aliments et nutriments démontrent déjà un potentiel énorme.

#### Garder l'esprit clair...

Les gras oméga-3 à longue chaîne et l'acide docosahexaénoïque (DHA) plus particulièrement sembleraient ralentir le déclin cognitif et retarder l'apparition des symptômes de la démence (perte de mémoire, désorientation, trouble du langage). On attribuerait ces bienfaits à leur propriété anti-inflammatoire et leurs effets sur le système cardiovasculaire (vasodilatation des vaisseaux sanguins et prévention de la formation de caillots dans les artères). Si vous ne consommez pas de poisson gras (maquereau, hareng, saumon, sardine) au moins de deux à trois fois par semaine, ni ne prenez de supplément d'oméga-3 à longue chaîne régulièrement, il serait grand temps de s'y mettre.

La consommation quotidienne d'au moins trois portions de légumes vert feuillus

(laitue, épinard, mâche, bette à carde), de légumes jaunes et de légumes crucifères (chou, chou frisé, brocoli, chou-fleur, chou-rave, navet, radis) contribuerait à ralentir la perte d'habiletés cognitives. De plus, la consommation d'épinards et de chou frisé, particulièrement riches en lutéine et en zéaxanthine, contribuerait à prévenir la dégénérescence maculaire et les cataractes liées à l'âge.

Les pigments bleu foncé des bleuets, les anthocyanes, sembleraient retarder le déclin mental naturel qui survient avec l'âge. Des études animales ont démontré que le bleuet ralentit, et peut même renverser la progression de certaines lésions du cerveau vieillissant, ce qui améliore la mémoire à court terme et la coordination.

Les personnes consommant le plus d'acide folique (foie de volaille, légumineuses, épinard, asperge) seraient beaucoup moins à risque de souffrir de la maladie

d'Alzheimer. La vitamine B12 que l'on trouve dans les palourdes, le poulpe, l'huître, le foie et les rognons de bœuf ou de veau serait un facteur du maintien de la fonction cognitive. Une carence en sélénium (noix du Brésil, huître, thon, palourde, champignon shiitake) accentuerait la perte d'habiletés cognitives liée au vieillissement.

#### ... et des os forts

On sait que l'alimentation joue un rôle extrêmement important dans le développement et le maintien des os en santé. Plusieurs vitamines et minéraux sont concernés, dont les vitamines C, D et K, ainsi que le calcium, le magnésium, le manganèse, le phosphore et le zinc. D'où l'importance de consommer fréquemment les aliments qui en renferment : goyave, poivron rouge, papaye, kiwi, orange, anguille, saumon, légumes verts, huile de soja, produits laitiers, haricots de soya, chocolat noir, graine de citrouille, noix du Brésil,

son et germe de blé, riz brun, foie de bœuf ou de veau, sardines, graines de tournesol, lentilles, palourdes, huîtres, crabe, langouste.

Il est à noter que les bénéfices qui résulteront de vos efforts sur le plan de vos habitudes alimentaires seront vains si vous demeurez inactif physiquement, ne maîtrisez pas votre stress et continuez à fumer.

**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... Chrystine Brouillet



Elle est une des auteures les plus prolifiques et reconnues du Québec, notamment pour ses romans policiers mettant en vedette la détective Maud Graham. Alors qu'elle sera au Salon du livre de Montréal le 18 novembre pour présenter son plus récent roman, *La chasse est ouverte*, *La Presse* a mené sa petite enquête sur les habitudes de vie de Chrystine Brouillet.



IRIS GAGNON-PARADIS  
COLLABORATION SPÉCIALE

#### Êtes-vous sportive?

Je hais tous les sports! Je n'aime pas les sports d'équipe ni être en compétition avec les autres. Je vais au gym, car c'est l'activité que je trouve la moins désagréable et la moins compliquée. Mon gym n'est pas loin de la maison et il est ouvert 24 heures sur 24: c'est pratique pour une insomniaque comme moi!

#### À quelle fréquence vous entraînez-vous?

J'ai commencé il y a cinq ans et j'y vais de quatre à cinq fois par semaine, le matin. Après trois semaines, c'est une routine qui était bien intégrée. Cela prend de la volonté au réveil, mais surtout, il ne faut pas réfléchir. Il faut entrer dans ses vêtements et y aller!

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

Je ne vais pas au gym parce que j'aime ça, mais parce qu'il le faut. Je suis très gourmande et j'aime beaucoup le vin; si je ne m'entraînais pas autant, je ne pourrais pas me le permettre. C'est ma façon de ne pas me priver! Le gym me permet aussi d'atteindre un équilibre et d'avoir un esprit clair le matin lorsque je travaille.

#### Par quels autres moyens gardez-vous la forme?

Une fois par semaine, au lieu d'aller au gym, j'aime faire une longue promenade dehors. J'ai une alimentation très variée et je fais attention à ce que je mange, surtout la semaine. Je cuisine beaucoup; je ne suis pas sûre de ce que j'écris, mais je suis sûre de ma cuisine! Je suis aussi une folle du thé vert japonais — cela fait plus de 20 ans que je ne bois plus de café. C'est un incontournable: chaque matin, après le gym, je prends 15 minutes de mon temps, dans mon jardin s'il fait assez chaud, pour déguster ma première tasse de thé. C'est ma récompense!

#### Écoutez-vous de la musique en vous entraînant?

Pas le choix, car la musique du gym est épouvantable et joue à tue-tête... C'est pire que dans une discothèque!

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

Une chance absolue! La santé, c'est injuste: on l'a ou on ne l'a pas. Mais on a le devoir d'en prendre soin. Pour moi, c'est un cadeau, car j'ai la chance d'avoir hérité de la bonne résistance physique de mes parents.

JOUER POUR LA FORME

# Du ski de fond en rollers

SIMON DIOTTE, COLLABORATION SPÉCIALE

Pourquoi attendre la neige pour faire du ski de fond? Des mordus ont déjà commencé à préparer leur saison hivernale en ski à roulettes. Si plusieurs y voient simplement un entraînement, d'autres éprouvent un véritable plaisir à pratiquer ce sport inusité. *Roll baby roll!*



PHOTOS MARCO CAMPANOZZI, LA PRESSE

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

Les skis à roulettes ne datent pas d'hier. Les fondeurs comme Alex Harvey les utilisent depuis longtemps dans le cadre de leur entraînement. Cependant, cet équipement n'a jamais conquis le grand public. Les Skike pourraient changer la donne. Ces skis à roulettes de conception allemande possèdent un système de fixation qui s'adapte à n'importe quelle chaussure, sont offerts avec des pneus gonflés permettant de s'aventurer sur des surfaces plus rugueuses, comme sur des chemins de gravelle, et sont munis de – roulement de tambour – freins, ce qui n'était pas le cas des anciennes générations de skis à roulettes.

## Pour qui?

Il existe des Skike, mot formé par la contraction de «ski» et de «bike», autant pour les enfants (7 ans et plus) que pour les adultes.

## Avec quoi?

En plus des skis, il faut s'équiper de bâtons plus grands (5 cm et plus) que ceux servant pour le ski de fond (on est surélevé) et leur ajouter, aux extrémités, des férules plus solides pour mordre dans le bitume (de 20 à 30\$). Il est recommandé de porter un casque en tout temps et des protections aux genoux et aux coudes si on débute.

« Au printemps dernier, je me suis mis au ski à roulettes afin de m'entraîner plus efficacement en vue des marathons de ski de fond auxquels je participe. Depuis, chaque lundi soir, je pars en petit groupe, avec d'autres membres du Club ski Rosemère, pour un entraînement dans les rues de la municipalité. C'est très agréable, car il y a beaucoup de petites côtes et les automobilistes nous respectent énormément. Quel plaisir, également, de ne pas avoir à farter les skis! »

— Isabelle Gambu, 42 ans, skieuse à roulettes depuis quelques mois

## 1997

Année de l'invention du Skike



## Combien?

Une paire de Skike coûte à peu près 400\$. Pour les autres types de skis à roulettes, comme ceux de la marque Jenex, il faut déboursier 500\$, plus le coût de la fixation. En vente dans plusieurs magasins de plein air.

## Où?

« La beauté du ski à roulettes, c'est qu'on n'a pas besoin de faire une heure de voiture pour atteindre les pistes. On sort de la maison et on part! », explique Phil Shaw, athlète de ski de fond et fournisseur de Skike (info: glisse-roule.com).

## Pourquoi?

Pour le cardio, pour travailler une grande panoplie de muscles (mollets, cuisses, fessiers, abdominaux, bras, etc.), pour prolonger la saison de ski de fond, pour la faire commencer à l'avance ou pour s'entraîner sans endommager les articulations, voilà autant d'arguments en faveur du ski à roulettes.

## PETITS SOINS

# Comment combattre le rhume?



NATHALIE CÔTÉ  
COLLABORATION SPÉCIALE

Mes enfants sont constamment enrhumés l'hiver. Que puis-je leur donner pour les aider?



PHOTO ARCHIVES LA PRESSE

Depuis 2009, de nombreux médicaments contre le rhume et la grippe destinés aux tout-petits ont dû modifier leur étiquetage. Ils ne doivent plus être indiqués pour les enfants de moins de 6 ans, a tranché Santé Canada.

« Rien ne prouve qu'ils fonctionnaient. En fait, à cause de certains effets secondaires, l'enfant risquait de se sentir encore moins bien », indique la Société canadienne de pédiatrie (SCP). Et c'est sans compter les mauvais dosages. « Une étude a comparé le nombre de visites aux urgences pour les enfants de moins de 2 ans, avant et après la recommandation. Elles ont chuté de moitié. Plusieurs hospitalisations étaient dues à des erreurs d'administration du médicament et à des effets indésirables », signale Diane Lamarre, présidente de l'Ordre des pharmaciens du Québec.

L'utilisation d'acétaminophène (Tylenol, Tempra) ou d'ibuprofène (Advil, Motrin) pour contrôler la fièvre et soulager les maux de gorge demeure une bonne solution. « Mais il faut vérifier la posologie. Elle varie souvent entre deux produits d'une même marque », prévient M<sup>me</sup> Lamarre.

Pour combattre la congestion, les solutions salines à vaporiser dans le nez et les poires nasales peuvent aider. « L'application d'un onguent Vicks sur le cou et

le thorax demeure recommandée pour les enfants de 2 ans et plus, explique M<sup>me</sup> Lamarre. Il faut éviter d'en mettre près des narines. » L'humidificateur à air froid peut aussi être utilisé, mais l'appareil doit être désinfecté quotidiennement pour éviter les bactéries et les moisissures.

### Produits naturels

Plusieurs produits naturels prétendent aider à soigner les symptômes du rhume. Or, naturel ne signifie pas sûr. « Certaines substances peuvent être nuisibles si elles sont prises en trop grande quantité. D'autres provoquent des effets secondaires ou des réactions allergiques. De plus, un produit sûr pour un adulte ne l'est pas nécessairement pour un enfant », rappelle la SCP.

L'efficacité des produits naturels sur les enfants n'a pas été démontrée, précise M<sup>me</sup> Lamarre. Une seule exception: le miel! « Il aide à calmer les maux de gorge et la toux. On recommande une demi-cuillerée à café pour les enfants de 1 à 5 ans et une cuillerée à café pour ceux de 6 à 12 ans », conseille-t-elle. En raison des risques de botulisme, on ne

doit pas donner de miel aux bébés de moins de 12 mois.

### Prévention

Pour prévenir la contagion du rhume, la meilleure solution demeure d'apprendre aux enfants à tousser dans leur coude et à se laver les mains. Malheureusement, contrairement à une idée répandue, les suppléments de vitamine C ne sont pas efficaces, selon M<sup>me</sup> Lamarre. Quant aux produits censés renforcer le système immunitaire, aucune étude démontrant leur efficacité sur les enfants n'a été réalisée.

## Saviez-vous que?

Il existe plus de 100 virus du rhume. Comme les bambins n'ont pas acquis d'immunité contre ceux-ci, ils peuvent en attraper de huit à dix par an avant l'âge de 2 ans, selon la Société canadienne de pédiatrie.

## L'aliment sous la loupe

Marie Allard



## STARCA Biscuits avoine-choco

► PRIX PAYÉ: 5,99\$ pour 240 g (neuf biscuits).

► CE QUE DIT STARCA: « Notre mission première est de fournir une variété de produits fabriqués de façon artisanale sans ajout d'agents de conservation, de sucre raffiné ou d'autres additifs alimentaires. »

► RÉALITÉ: C'est vrai: ces biscuits avoine-choco, vendus dans des supermarchés Metro, IGA, des fruitières et des magasins d'aliments naturels, sont plutôt santé. La liste d'ingrédients « est courte et simple, indique Lyssanne Pedicelli, nutritionniste. Ils sont sucrés naturellement avec des dattes et ne contiennent donc pas de sucre ajouté ».

Fabriqués à Sainte-Adele par une entreprise familiale – le nom STARCA est un clin d'œil aux prénoms des filles des propriétaires, Stéphanie, Ariel et Caroline –, ces biscuits ont un teneur élevée en fer et une teneur basse en sodium et en gras saturés, note la nutritionniste. Chacun fournit 2 g de fibres, ce qui est bien plus que ce qu'offrent habituellement les biscuits commerciaux.

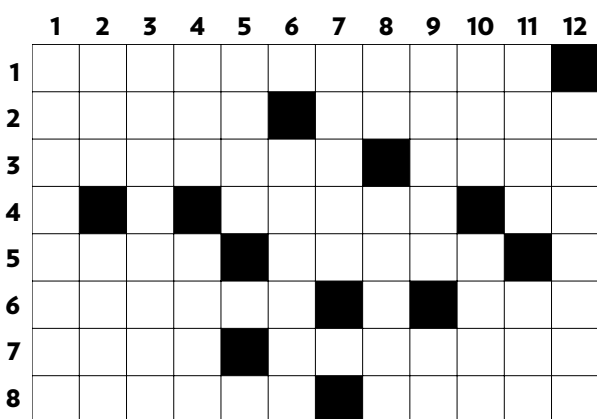
Évidemment, ces biscuits ne goûtent pas les Oreo. Mais avec leurs brisures de chocolat noir à 75 % de cacao, il s'agit d'une gâterie délicate avec un café, proche des biscuits maison. « Ces biscuits demeurent un aliment à consommer avec modération, dans le cadre d'une alimentation saine et variée », souligne M<sup>me</sup> Pedicelli.

PHOTO MARCO CAMPANOZZI, LA PRESSE



## MOTS CROISÉS JUNIOR

Du lundi au samedi  
WWW.HANNEQUART.COM



### HORIZONTALEMENT

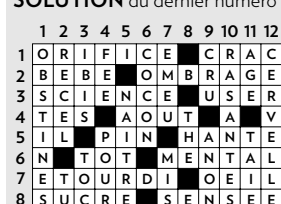
- Action de faire paraître un livre, une revue.
- Ses branches sont flexibles et servent à tresser des paniers. - Gros véhicule qui sert au transport de marchandises.
- Titre donné autrefois à un homme noble. - Il a engendré des enfants.
- Outil de Panoramix servant à couper des branches. - Participe passé du verbe devoir.
- Très petite terre entourée d'eau. - Qui sont à eux.
- Localisée. - Mot qui introduit une explication.

- Extrémité supérieure du corps. - Personne qui subit les effets d'un mal ou d'un événement fâcheux.
- Tape sur les nerfs. - Cris poussés par un public mécontent.

### VERTICALEMENT

- Personne qui distribue l'essence dans une station-service.
- Affaibli. - Ce qui unit entre elles deux ou plusieurs personnes.
- Tranche de pain de mie séchée et dorée au four.
- Déterminant pluriel. - Faire mourir une personne.

### SOLUTION du dernier numéro

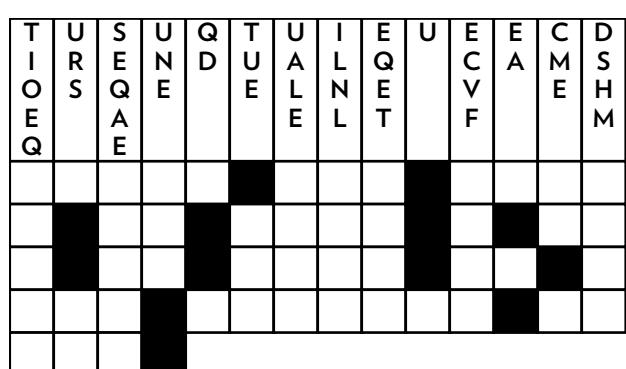


## CITATION SECRÈTE

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 Georges-Armand Masson

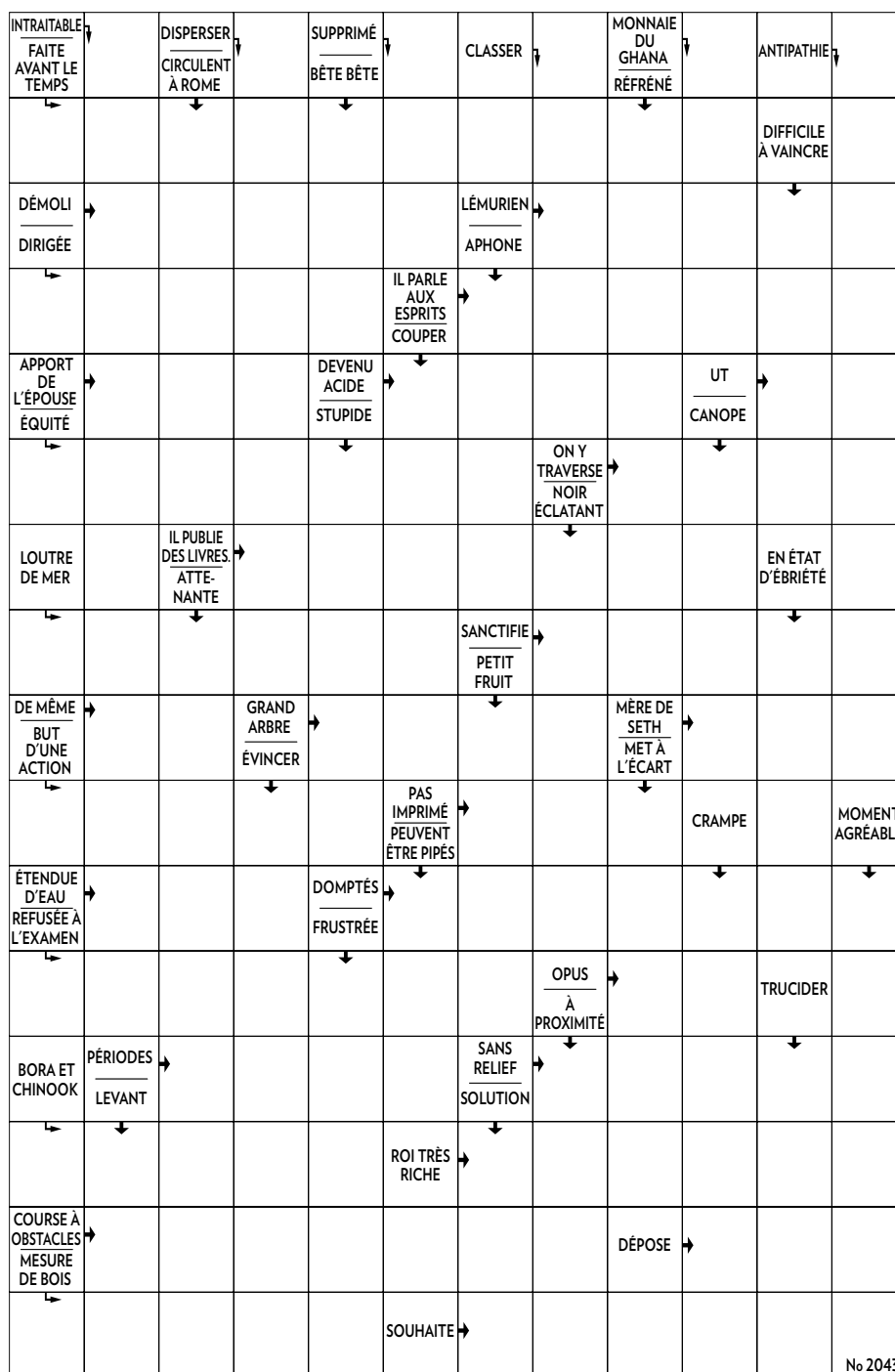


### SOLUTION du dernier numéro

Citation de Stéphane Paille: Pour parler de soi, il faut être irréprochable sur tous les plans.

## MOTS FLÉCHÉS

16 novembre 2012



No 2043

AMUSEZ-VOUS!  
Vendredi 16 novembre 2012  
SANTÉ 6

## MOTS FLÉCHÉS

Solution du dernier numéro



WWW.HANNEQUART.COM



## MOT MYSTÈRE

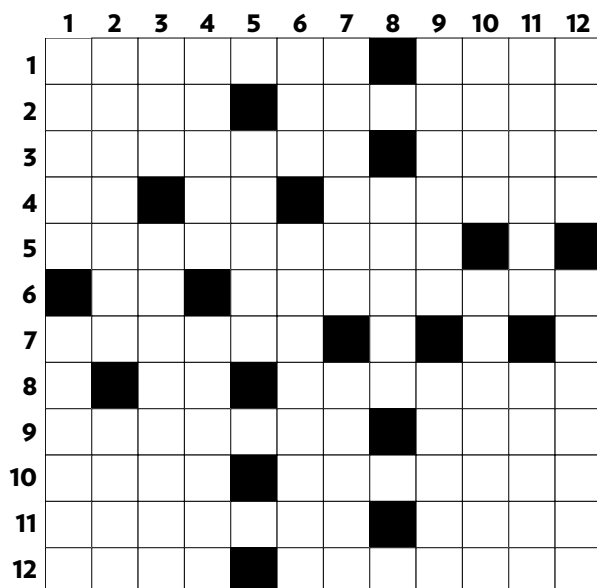
ROME ANTIQUE | Un mot de 6 lettres

- |          |             |          |            |
|----------|-------------|----------|------------|
| ARC      | ESPAGNE     | LIMES    | ROME       |
| ARENES   | ESQUILIN    | LIVIE    | SAIE       |
| ARLES    | ETAT        | MANIPULE | SESTERCE   |
| AUTEL    | FALERNE     | MARIUS   | SICULES    |
| BIGE     | FASTE       | MARS     | SULLA      |
| CATON    | FEU         | MECENE   | TEMPLE     |
| CERES    | FLAVIENS    | MILON    | TEPIDARIUM |
| CHAR     | GEMONIES    | NERON    | TOGE       |
| COHORTE  | IDES        | NIMES    | TORTUE     |
| DIANE    | IULE        | NONES    | ULPIEN     |
| EDILE    | LARES       | NUMIDIE  | VEIES      |
| EGERIE   | LEGAT       | ONAGRE   |            |
| EMPEREUR | LEGIONNAIRE | REMUS    |            |
| EPULON   | LICTEUR     | ROI      |            |

SOLUTION du dernier numéro | ENNEADE

## MOTS CROISÉS

Du lundi au dimanche  
WWW.HANNEQUART.COM



### HORIZONTALEMENT

- Condiment d'origine anglaise - Père.
- Gouffre - Neuvième mois du calendrier islamique.
- Employé du service des postes - Moulure.
- Lettre grecque - Le petit écran - Opinions.
- Affirmation.
- Mis en mouvement - Capable de se dresser.
- Pétrifié.
- Fémur - Absolues.
- Personne niaise - Monnaies bulgares.
- Gouffre - Destituer.
- Petit outil à l'usage des graveurs - Connaît.
- Insère - Dessous de la chaussure.

- Démonstratif - Fabriquée en série.
- Ronds.
- Ancien ruminant - Ceps de vigne qui s'élevaient contre un mur.
- Compétition - Divinité.
- Secoue (la tête).
- Manifeste - Poisson à chair estimée.
- Talus pour protéger des plantes - Interlope.
- De cette nature - Alarme.
- Bourriques - Défriche un terrain.

### SOLUTION du dernier numéro

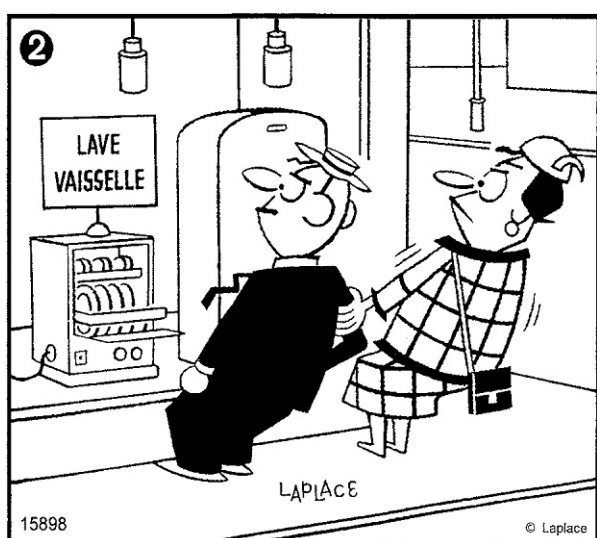
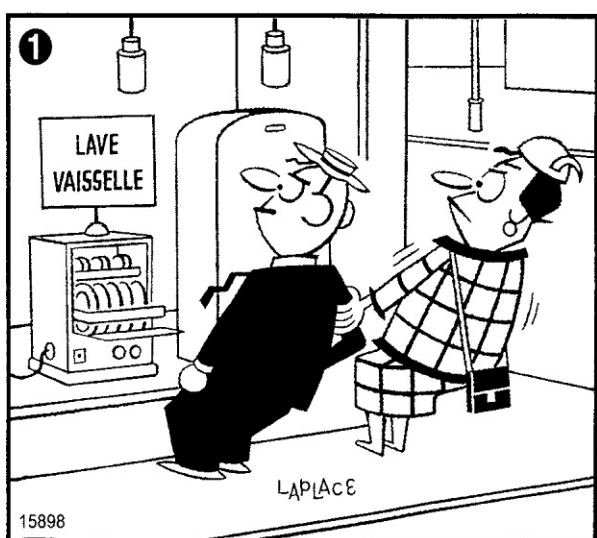


### VERTICALEMENT

- Calotte juive - Cherche à intimider.
- Individualisme - Qui concerne les moutons.
- Dissimulés - Direction.

## ÊTES-VOUS OBSERVATEUR?

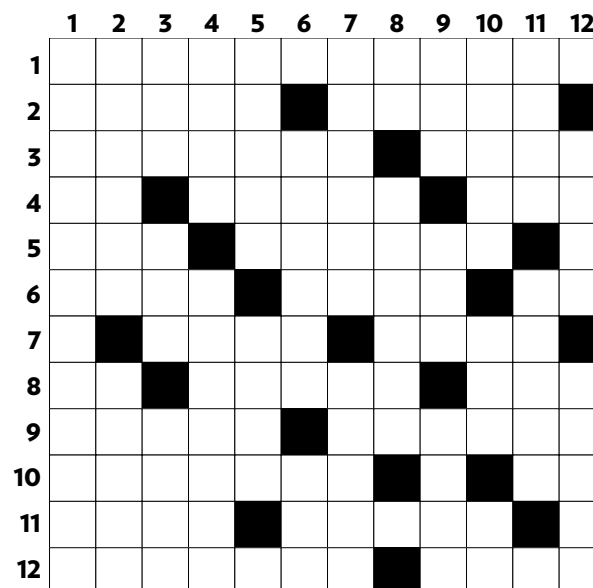
Ces deux dessins sont en apparence identiques. En réalité, il y a entre eux HUIT petites différences.



1 La jupe de la femme est plus large. 2 Une rayure en moins sur la manche de la femme. 3 La brettielle du sac est incomplète. 4 Le pied gauche de l'homme est plus long. 5 Forme de la cravate gauche du socle du lave vaisselle. 6 Bord du frigo non indiqué derrière la tête de l'homme. 7 Une assiette en moins dans le lave vaisselle. 8 Coin gauche du socle du lave vaisselle.

## MOTS CROISÉS PLUS

Du lundi au vendredi  
MICHEL HANNEQUART

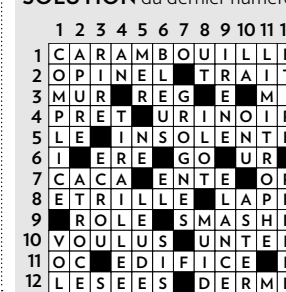


### HORIZONTALEMENT

- Émotion poussant à admirer.
- Vanter - Grand amateur d'eucalyptus.
- Chevronné - Rarement silencieux.
- Peut être carré - Part du coeur - Sort par en arrière.
- Article de sport - Substances riches en calcaire.
- Histoire nocturne - Chouette! - Pronom.
- Grand poisson - Obligé quand même à se mouiller.
- Condition - Sans ferveur - Musique.
- Protection de jardinier - Passereau.
- Rapportent - Infinitif.
- Opérations utiles - Il y en a dans la campagne.
- Plantes - Le blanc est plus gros que le noir.

- Mis à mort - Prénom - Poil.
- Déesse - Fait boiter.
- Géant grec - Pour un séjour à la campagne.
- Dessinée - Patriarche.
- Courte scène comique - Pourvus.
- Ne rumina pas toute sa vie - Dresser.
- Se jette dans le Rhin - Protection - Nouvelle.
- Vêtements - Aide les grimpeurs - En mesure.
- On y barbote - En quarantaine.
- Reçoit des coups de lames - Prix Nobel de la paix 1994.

### SOLUTION du dernier numéro



### VERTICALEMENT

- Qui exaltent.
- Appelée - Fils d'un architecte grec.