

LA PRESSE



À LA SANTÉ DE...
LOUISE GAGNON
ET LES COURGES
PAGE 6

PETITS SOINS
IL REFUSE DE
FAIRE DODO
PAGE 5



SANTÉ

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



SLACKLINE
TROUVER SON
ÉQUILIBRE
PAGE 5

PERFORMANCE SPORTIVE

DES ALIMENTS MIRACLES?

Même lorsque le sport est loisir, il est souvent pris très au sérieux. Équipement de pointe et entraîneur privé sont privilégiés. Comme la performance passe aussi par l'assiette, les sportifs mangent de plus en plus santé et jettent leur dévolu – selon les tendances – sur des « aliments miracles ». Notre journaliste fait un survol des dernières modes et découvertes en matière d'alimentation sportive. PAGES 2 À 4



PHOTO MARTIN CHAMBERLAND, GRAPHISME JULIA TRUDEAU, LA PRESSE

Brunet MaSanté prend soin des enfants.

Brunet versera 1\$ à

Rêves d'enfants
pour chaque inscription à MaSanté.



Aidez-nous à donner

Venez vite rencontrer notre escouade du 20 octobre au 25 novembre pour compléter votre inscription!

Consultez **Brunet**.ca

en collaboration avec

APOTEX
À L'AVANT-GARDE DES GÉNÉRIQUES

DANS L'ASSIETTE DES SPORTIFS

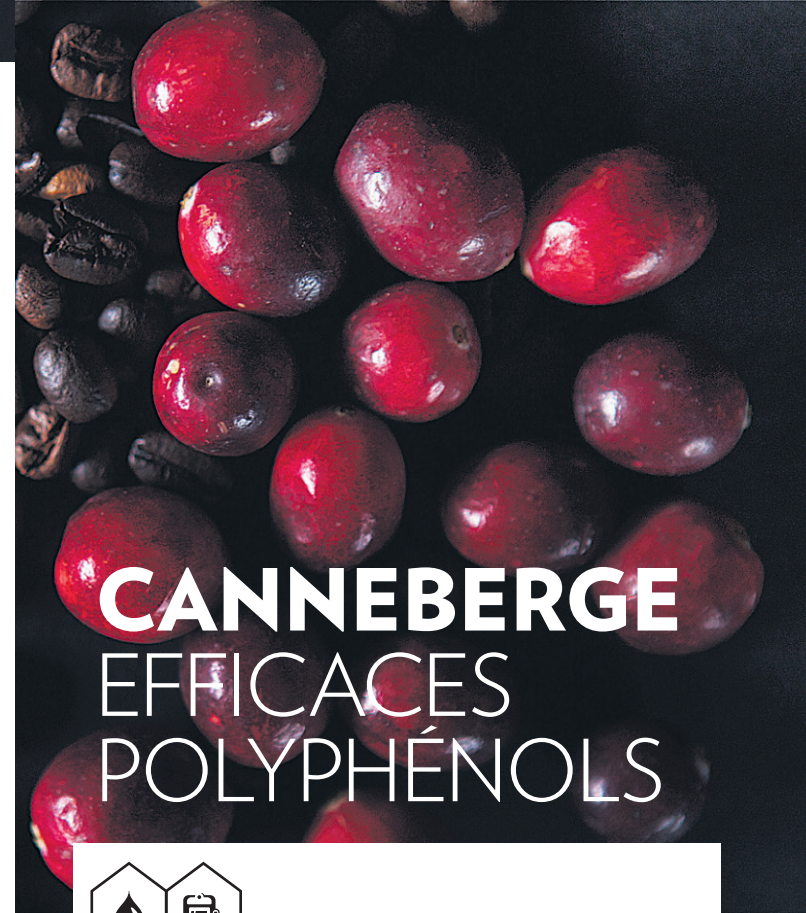


SOPHIE ALLARD

Le sprinteur jamaïcain Yohan Blake dit manger 16 bananes par jour. Le nageur américain Michael Phelps ingère 12 000 calories par jour, dont trois sandwiches aux œufs et une omelette de cinq œufs. La pongiste chinoise Xian Yi Fang se force à manger une tranche de jambon avant chaque match. Aux Jeux olympiques de Pékin, Usain Bolt a ingéré des dizaines de croquettes de poulet avant ses exploits légendaires. Le quinoa, le yogourt grec et les autres fruits des champs étaient prisés par les olympiens à Londres cet été. Certains mets fétiches des athlètes étonnent. D'autres sont particulièrement en vogue.

«L'alimentation dans le monde sportif est faite de nombreuses tendances. On consomme des aliments dont les effets ne sont pas toujours validés. Au niveau de la performance, ce qu'on sait qui fonctionne est très limité. Très peu de produits à la mode ont démontré scientifiquement leur efficacité», indique Mélanie Olivier, nutritionniste du sport, qui a notamment conseillé l'équipe olympique canadienne aux JO de Turin, Pékin et Vancouver. Les courants bougent au fil des découvertes scientifiques et de la mode chez les vedettes.

Actuellement, tous les produits qui misent sur un effet vasodilatateur, qui augmentent le débit sanguin, ont la cote. «C'est une tendance assez lourde dans le milieu», note Benoît Lamarche, chercheur à l'Institut des nutraceutiques et des aliments fonctionnels (INAF) de l'Université Laval. Même les sportifs de week-end se laissent prendre au jeu. Avec raison?



CANNEBERGE EFFICACES POLYPHÉNOLS



On sait que la canneberge, bourrée d'antioxydants, contribue à prévenir les infections urinaires chez les femmes. Mais du jus de canneberge pour améliorer ses performances? Pourquoi pas!

Les résultats d'expériences réalisées à l'Université Laval sur des patineurs de vitesse suggèrent que les polyphénols – consommés dans une boisson à la canneberge et aux pépins de raisin – pourraient améliorer la performance sportive. Comment? En augmentant le débit sanguin. «On savait déjà que les polyphénols pouvaient induire une vasodilatation artérielle chez des sujets sédentaires, par exemple chez les fumeurs avec rigidité artérielle. Mais on ignorait si l'effet était le même chez des athlètes. On a réussi à démontrer que oui», indique Benoît Lamarche, chercheur à l'Institut des nutraceutiques et des aliments fonctionnels (INAF) de l'Université Laval.

Lorsqu'elle était consommée avant un effort intense sur vélo, une boisson riche en polyphénols n'améliorait pas la performance. «On a néanmoins remarqué que, après une activité à haute intensité, les niveaux de métabolites comme l'acide lactique sont plus bas, souligne M. Lamarche. L'augmentation de la circulation sanguine accélère la vidange des déchets métaboliques comme l'acide lactique. La récupération en est probablement favorisée.» D'autres études doivent confirmer ces résultats, précise-t-il. Son équipe a mis au point un supplément (Cranload) en vente depuis juillet aux États-Unis sous forme de capsules.

Peut-on booster sa performance sportive grâce à une plateée d'atocas? «Pour atteindre la quantité de polyphénols suggérée [600 mg], il faudrait consommer environ 16 tasses de canneberges!», dit Benoît Lamarche. Pour des sportifs moins entraînés, la quantité nécessaire pour produire un effet est probablement moindre. N'empêche...

✓ **Principal nutriment:** vitamine C.

✓ **Inconvénients:** risque de calculs rénaux si on ne boit pas assez d'eau lors de la consommation de capsules. Diarrhée si consommée de façon excessive. Interaction possible avec certains médicaments.

Source: passeportsante.net

NOUVEAU LIVRE!

RICARDO

La mijoteuse

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

offert en librairie ou sur librairie.lapresse.ca



LES STARS ET L'EAU DE COCO



En plein essor, la popularité de l'eau de coco a la cote chez les sportifs. On la dit désaltérante, isotonique, peu sucrée et remplie à craquer d'oligoéléments et riche en potassium. Les grandes entreprises – Pepsi-Cola, Coca-Cola – et Madonna vendent le précieux liquide à prix d'or! La rumeur est reprise partout: l'eau de coco a une composition qui ressemble à celle du plasma sanguin, si bien qu'elle aurait été injectée par intraveineuses à des soldats. Rien de cela n'est confirmé.

Certains chercheurs ont établi que l'eau de coco est une solution de rechange intéressante pour la réhydratation en l'absence d'eau potable à proximité. Par intraveineuse? Les rares études réalisées sur le sujet n'ont pas été concluantes, notamment en raison d'un effet diurétique. Quoi qu'il en soit, Rihanna, Demi Moore, Matthew McConaughey en sont friands. « Il y a beaucoup d'engouement basé sur de fausses croyances pour des produits qui n'ont pas vraiment d'impact sur la performance », explique la nutritionniste Mélanie Olivier.

« L'eau de coco est très populaire, mais ce n'est pas grand-chose d'autre que de l'eau, un peu de glucides et du potassium », poursuit M^{me} Olivier. Une trace de vitamine C, un peu de phosphore, de calcium et de magnésium. « Pas de sodium, alors que c'est ce qu'on perd quand on transpire. »

L'eau de coco, désaltérante, est moins calorique et moins sucrée que les jus de fruits. Selon une petite étude en Malaisie (2007), l'eau de coco est une bonne solution réhydratante après l'effort – si elle est enrichie de sodium – et serait mieux tolérée que les boissons sportives, toujours selon cette étude. Les sujets rapportaient moins de nausées et de maux d'estomac.

✓ **Inconvénients:** Chère. Lorsque consommée en grande quantité, l'eau de coco pourrait avoir un effet laxatif. Aussi, comme il s'agit d'un produit naturel, sa composition (vitamines et minéraux) peut varier d'un échantillon à l'autre.

LÉGENDE

- Augmente le débit sanguin
- Pourrait améliorer la performance
- Course à pied
- Pourrait améliorer l'endurance
- Produit désaltérant
- Produit riche en potassium



BETTERAVES EN CONCENTRÉ

PHOTOS MARTIN CHAMBERLAND, GRAPHISME JULIA TRUDEAU, LA PRESSE



Plusieurs coureurs ont récemment ajouté les betteraves à leur menu. Des betteraves cuites ou du jus de betterave. Une étude américaine parue en avril 2012 dans le *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* suggère que les betteraves améliorent la performance sportive. Les chercheurs de l'Université St. Louis ont demandé à des volontaires de courir 5 km sur tapis roulant à deux reprises. Une fois après avoir mangé des betteraves cuites, l'autre après avoir consommé des canneberges. Ils ont couru à 12,3 km/h avec les betteraves contre 11,19 km/h avec les canneberges.

Selon une étude britannique publiée dans la revue *Medicine and Science in Sports and Exercise* en 2011, les betteraves, en jus cette fois, permettraient un effort accru. Dans un contre-la-montre simulé, des cyclistes qui avaient bu 500 ml de jus de betterave pendant six jours ont réussi à tenir un effort plus longtemps que lorsqu'ils avaient consommé le placebo: 11 à 12 minutes au lieu de 9-10 minutes. Cela se traduit par une amélioration de 2% de l'endurance. Dans une autre étude britannique, des cyclistes ont amélioré leur chrono de 16%.

La cause? Les nitrates. Il a déjà été démontré qu'ils abaissent la pression sanguine. De plus, ils réduiraient la consommation d'oxygène durant l'effort et amélioreraient ainsi l'endurance. Les experts ne savent pas trop comment expliquer cet effet, et d'autres études plus poussées doivent être réalisées avant de pouvoir tirer des conclusions. Il n'en fallait pas plus pour que des sportifs adoptent la betterave.

« Je pense qu'il y a une tendance parmi les coureurs: l'attrait de la nouveauté », indique le kinésiologue Daniel Riou, auteur du blogue *Courseapied.ca*. Il s'est prêté au jeu.

Il a bu 500 ml la veille d'une course de 15 km, et 250 ml le matin même. « Je ne me sentais pas très différent, mais ça m'a donné une bonne performance. Est-ce l'effet de la betterave? Je ne pourrais pas dire. » Des coureurs ayant adopté cette

« cure » affirment avoir réalisé une bonne performance. On conseille de garder en bouche les gorgées pour améliorer l'action des enzymes qui transforment les nitrates. Encore faut-il aimer le goût!

✓ **Principaux nutriments (betterave et feuille):** vitamine A, vitamine K, vitamine B2, vitamine B9, cuivre, fer, magnésium, manganèse.

✓ **Inconvénients:** En trop fortes doses, la betterave peut causer diarrhées et douleurs abdominales. Goût très prononcé. Chère (en format jus).

REPORTAGE PUBLICITAIRE

Mythe ou réalité?



Le cou et les mains doivent-ils vraiment trahir l'âge d'une femme?

D^r Jean-François Tremblay répond:

Ce mythe peut dorénavant être démenti.

Nous disposons aujourd'hui de technologies de pointe par injection, technique laser et soins esthétiques avancés afin de corriger le relâchement de la peau, les rides et les taches sur le cou, le décolleté et les mains.

Pour plus d'informations et pour obtenir une évaluation personnalisée sans frais, contactez l'équipe MédIME au 514 739-7444

RONFLEMENT

CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL
514.327.5060

TRAITEMENT AU LASER

PAR DES OTO-RHINO-LARYNGOLOGISTES
WWW.RONFLEMENT.QC.CA



MédIME
Institut de médecine esthétique

D^r JEAN-FRANÇOIS TREMBLAY, MD, CM, FRCPC, dermatologue
directeur médical Clinique Médime, Montréal

6100, av. du Boisé, bureau 114, Montréal, Québec H3S 2W1
www.medime.com

SANTÉ

DES ALIMENTS MIRACLES?

Les études sont encore peu nombreuses et souvent réalisées sur de petits échantillons et sur une courte période de temps. « Certains aliments sont prometteurs, mais les preuves manquent encore pour arriver à une démonstration claire dans le domaine sportif », indique le chercheur Benoît Lamarche.

On sait grosso modo que la caféine, la créatine et les glucides ont un impact sur la performance. Le reste relève de l'hypothèse. « On suggère donc aux athlètes de manger sainement, des produits frais, non transformés dont ils connaissent la provenance. Il est préférable de ne pas avoir d'aliments fétiches », dit Mélanie Olivier.

« Même si on suppose qu'un produit améliore la performance, il n'a certainement pas le même impact chez l'athlète olympique, pour qui un dixième de seconde peut faire la différence entre une victoire et une dixième place, indique Benoît Lamarche. Pour l'athlète intermédiaire, ça ne change probablement rien. » Même chez l'athlète de pointe, l'alimentation n'est pas garante du résultat. « Plusieurs facteurs influencent la performance, de l'équipement à la préparation mentale. Si tout est en place, ça peut être le petit plus qui fera la différence. »



CAFÉINE ET ANTIOXYDANTS

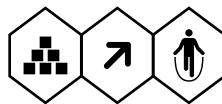


Incontournable caféine

« La caféine est encore très utilisée chez les athlètes, indique Benoît Lamarche. Elle nous réveille et nous met au bout des orteils. On se sent plus vigilant. C'est un ergogène très significatif dans les disciplines de réaction rapide, comme le hockey, où la concentration, la vigilance et la vitesse sont importantes. » On l'utilise aussi pour améliorer l'endurance. « La caféine a un effet analgésique qui fait qu'on sent moins la douleur. » Elle est consommée en capsule, en gel ou en boisson.

Des antioxydants? Pas trop!

Les antioxydants sont bons pour la santé. Soit. Pour améliorer la performance sportive? C'est une autre histoire. « On oublie que la réponse oxydative fait partie des adaptations à l'entraînement. Quand on s'entraîne, on s'oxyde volontairement. Si on bloque cet effet, bloque-t-on l'effet d'entraînement? », demande Benoît Lamarche.

SIROP D'ÉRABLE
SUCRE DE CHEZ
NOUS

Le sirop d'érable trône sur nos tables depuis longtemps. Étonnamment, on en savait très peu sur sa composition jusqu'à tout récemment. On sait maintenant que ce sucre a une valeur ajoutée et peut être avantageusement utilisé dans une boisson sportive.

« Sa première qualité est d'être un sucre simple, naturel, qui se transforme facilement en glucose et qui agit efficacement comme carburant durant l'effort », indique Mélanie Olivier, nutritionniste du sport. Actuellement en offensive marketing, la Fédération des producteurs acéricoles du Québec l'a mandatée pour développer une boisson sportive à l'érable.

Le sirop d'érable pourrait contribuer à améliorer la performance lors de

longues séances d'entraînement. Importante source de manganèse et de zinc, il pourrait également favoriser la récupération musculaire. Il contient aussi du potassium, un électrolyte qui joue un rôle dans la contraction musculaire, et un total de 54 composés antioxydants, notamment des polyphénols. « Tant qu'à consommer un sucre, aussi bien en consommer un qui a une valeur ajoutée, qui est local, sans agent de conservation ni de colorant, dit Mélanie Olivier. On conseille la consommation de glucides lorsque l'effort est de 60 à 90 minutes et plus. »

✓ **Principaux nutriments** : zinc, manganèse, magnésium, vitamine B2, potassium, calcium.

✓ **Inconvénients** : très calorique. « C'est un sucre, mieux vaut en consommer avec modération », souligne la nutritionniste.

DU COLOSTRUM,
S.V.P.!

Le colostrum est sécrété par les glandes mammaires immédiatement après l'accouchement, avant la première montée de lait. Il est bourré de protéines, d'hormones de croissance et d'anticorps. Il est aussi riche en minéraux. Les suppléments de colostrum bovin auraient d'ailleurs la cote parmi les athlètes. Les haltérophiles britanniques Jake Oliver et Zoe Smith en auraient consommé cet été aux JO de Londres.

Idéal pour améliorer la performance sportive? Le colostrum contribuerait à améliorer l'efficacité du système immunitaire et à favoriser la récupération musculaire. Les risques de contracter une infection respiratoire seraient réduits de 20 %, selon des chercheurs de l'Université de Kent. Si quelques études penchent en ce sens, les preuves demeurent déficientes. Chez l'adulte, l'absorption des nutriments du colostrum serait limitée.

« On cherche à stimuler le système immunitaire. Les athlètes qui s'entraînent intensément représentent une population vulnérable aux infections, leur système immunitaire peut être affaibli. C'est une préoccupation des athlètes et des équipes. On ne veut pas être malade le jour J », indique Benoît Lamarche. Certains probiotiques pourraient stimuler le système immunitaire chez l'athlète. « Ça n'améliore pas la performance, mais si tu n'es pas malade, c'est clair que tu vas mieux performer. »

✓ **Inconvénients** : cher, peut causer des troubles gastro-intestinaux.

LA MACA
VIAGRA
PÉRUVIEN

Connaissez-vous la maca? Surnommée «viagra péruvien», c'est une plante utilisée traditionnellement pour augmenter la vigueur sexuelle. «Il y a une certaine mode envers les boissons à base d'herbes stimulantes, comme la maca, auxquelles on ajoute du gingembre, du curcuma, du ginseng. Il faut être prudent avec ce genre de produit naturel», indique la nutritionniste Mélanie Olivier.

On pense que la maca pourrait stimuler le système immunitaire et contribuer à abaisser le stress. Qu'il agirait aussi comme la testostérone. Mais rien n'a été démontré.

LÉGENDE

↑ Pourrait améliorer l'endurance

📄 Sous forme de capsule

🕒 Bon pour les disciplines à réactions rapides

🧱 Sucre simple et naturel

🏃 Bon pour les entraînements physiques

♂ Augment la vigueur sexuelle

🌿 Sous forme de plante

📈 Pourrait augmenter la performance

PRÉCISION



La gravure d'un pou publiée la semaine dernière montrait une puce plutôt qu'un pou de tête. Si les deux insectes partagent plusieurs caractéristiques, le pou se distingue par son corps aplati dorso-ventralement. Chez la puce, il est aplati latéralement. Nos excuses.

PHOTOS MARTIN CHAMBERLAND, LA PRESSE

JOUER POUR LA FORME

Trouver son équilibre!

SIMON DIOTTE, COLLABORATION SPÉCIALE

Inventée dans le parc national de Yosemite, en Californie, par des adeptes d'escalade, la *slackline* est devenue, trois décennies plus tard, une discipline en soi qui compte un nombre sans cesse grandissant d'adeptes. Découvrez le funambulisme à la sauce XXI^e siècle!

Qu'est-ce que c'est?

On attache une sangle de nylon ou de polyester entre deux arbres (ou deux points d'ancrage), puis on monte dessus et on joue à l'équilibriste. Les *slackliners* réalisent, selon leur niveau d'habileté, de nombreuses figures et font même des sauts. Attention, ne confondez pas *slackline* et fil de fer. En raison de son élasticité, la *slackline* bouge sans arrêt, elle est donc dynamique, tandis que le fil de fer est un câble statique.

Pour qui?

Comme le dit l'adage, c'est pour les 7 à 77 ans. Ses adeptes sont autant des amateurs de sport extrême, qui rebondissent sur la sangle comme sur un trampoline (style qu'on appelle *trickline*) ou qui traversent des canyons (style *highline*), que des jeunes et adultes qui recherchent l'état de plénitude qu'on atteint en marchant sur une ligne, sans risquer de se casser le cou.

Avec quoi?

On peut constituer soi-même son ensemble de *slackline* dans les boutiques d'escalade ou encore se procurer une sangle de la marque Gibbon dans un magasin de sport. Cependant, les puristes considèrent les Gibbon, dont la sangle est plus large et plus statique, comme n'étant pas de la vraie *slackline*. À vous de choisir!



PHOTO OLIVIER PONTBRIAND, LA PRESSE

« Quand on réussit à rester en équilibre sur la *slackline*, on atteint un sentiment de légèreté et d'apaisement. Par la suite, on cherche toujours à toucher cet état de grâce, où l'on oublie toutes nos responsabilités et où l'on évacue tout le stress. »

— Julien Desforges, 26 ans, fondateur de Slackline Montréal et *slackliner* depuis six ans.

Combien?

L'entreprise Slackline Montréal vend des ensembles qui comprennent tout le nécessaire pour monter sa propre *slackline*, dont du rembourrage pour protéger les arbres, au coût de 100 \$. Les ensembles Gibbon se vendent 70 \$ et plus.

Où?

Trouvez deux arbres matures, tendez la sangle entre les deux, idéalement au-dessus d'une surface gazonnée, et allez-y! Ça vous tente? Slackline Montréal offre des activités d'initiation. La prochaine se tiendra le 20 octobre, à 13h, au parc Marguerite-Bourgeoys (métro Charlevoix). En cas de pluie, l'initiation se déplace dans le local de Slackline Montréal, au 801, rue d'Hibernia. Info: slacklinemontreal.com

Pourquoi?

En plus de tonifier le corps en faisant travailler les muscles stabilisateurs, ce qui diminue le risque de blessures en pratiquant toute forme de sport, la *slackline* évacue le stress et améliore la concentration. Autrement dit, c'est bon pour le corps et l'esprit.

Super Bowl XLVI

Pendant le spectacle de la mi-temps de Madonna en février dernier, des millions de téléspectateurs ont découvert la *slackline* grâce à une performance du *slackliner* Andy Lewis.



PHOTO OLIVIER PONTBRIAND, LA PRESSE

PETITS SOINS

Il refuse d'aller au lit

NATHALIE CÔTÉ
COLLABORATION SPÉCIALE

Mon fils de 4 ans met plus d'une demi-heure à s'endormir le soir. Toutes les raisons sont bonnes pour ne pas se coucher. Que faire?

La routine précédant l'heure du coucher est très importante pour favoriser le sommeil des enfants, estiment les experts. Une activité calme, suivie du bain puis d'une courte période dans la chambre avec le parent pour lire une histoire, par exemple, permet au bambin de se préparer à s'endormir. L'ambiance doit être relaxante, ce n'est pas le moment pour les chatouilles.

« Il faut contrecarrer toutes les raisons qu'il pourrait avoir de se relever. Le pipi et l'eau, c'est avant le dodo. On met au clair qu'il y aura un seul câlin et un seul bisou », indique Évelyne Martello, infirmière et auteure d'*Enfin je dors... et mes parents aussi*.

S'il s'amuse dans son lit, les jouets doivent être rangés (à l'extérieur de la chambre si nécessaire). Regarder la télévision ou un autre écran n'est pas non plus recommandé avant d'aller se coucher. La lumière de ces appareils a pour effet de réduire la production de mélatonine, hormone du sommeil.

L'importance du sommeil

Une ou deux mauvaises nuits sont sans conséquence. Mais le manque de sommeil à répétition peut s'avérer néfaste pour les petits. Bien dormir favorise le renforcement de la mémoire et, donc, les apprentissages, rappelle Reut Gruber, pédopsychologue. Des études ont démontré que le manque de sommeil diminue la capacité des enfants à gérer leurs émotions et joue sur l'attention. Ils sont également plus à risque de souffrir de troubles de l'humeur et de dépression. En cas de difficultés importantes, elle recommande fortement aux parents de consulter un expert.

Une sieste l'après-midi?

La sieste est souvent source de conflit entre les parents et les éducatrices en garderie. Les premiers plaident qu'elles empêchent les enfants de dormir le

soir. Les secondes font valoir que les petits ont besoin de repos, elles aussi d'ailleurs. Les deux parties ont partiellement raison. Les spécialistes consultés insistent sur l'importance de la sieste (ou d'une relaxation si le bambin ne s'endort pas). « Mais elle ne doit pas être trop longue. Essayez de la réduire plutôt que de la supprimer », note M^{me} Martello. Un enfant d'âge préscolaire dort entre 11 et 12 heures par jour, mais chaque personne est différente.

Saviez-vous que?

Les enfants ayant un trouble de l'attention ont souvent des problèmes de sommeil. Ils auraient plus de difficulté à s'endormir et ressentiraient davantage de somnolence durant la journée.

L'aliment sous la loupe

Marie Allard



COMPLIMENTS Tartinade de thon Compliments Équilibre

► **PRIX:**
6,99 \$ pour 375 g.

► **CE QUE DIT COMPLIMENTS:**
« Mélange onctueux et croquant de thon et de céleri. La plus santé de nos tartinades! »

► **RÉALITÉ:**
Santé, cette nouvelle tartinade de thon vendue chez IGA? Tout dépend de l'usage qu'on en fait. En petite quantité, « afin de garnir de petits canapés ou pour calmer une faim entre deux repas », c'est un choix intéressant, évalue Maryse Lefebvre, nutritionniste.

« Les gras présents dans la tartinade, majoritairement des gras mono-insaturés et polyinsaturés, sont des gras qui sont bénéfiques pour le cœur », indique-t-elle. Par contre, il est décevant de constater que la tartinade semble contenir moins de 50 % de thon. Les autres ingrédients? Bouillon de légumes, mayonnaise, sucre, amidon de maïs modifié, etc.

Autre problème: la portion de 2 cuillerées à soupe présentée sur l'emballage est trop chiche pour bien garnir un sandwich. On en met forcément plus, ce qui fait grimper les quantités de gras et de sodium à des niveaux trop élevés pour que cela demeure santé. « Pour les sandwiches, on conserve nos bonnes vieilles habitudes de préparer des tartinades de thon maison », conseille M^{me} Lefebvre.

PHOTO MARCO CAMPANOZZI, LA PRESSE

Une nouvelle crème anti-inflammatoire révolutionnaire

Qui agit en moins de 30 minutes

La nouvelle crème de marque Celadrin est un produit entièrement naturel, breveté et testé cliniquement pour son pouvoir d'atténuer l'inflammation et la douleur, tout en favorisant la souplesse et la mobilité des articulations. La crème Celadrin est un mélange d'acides gras (oméga) estérifiés de source naturelle. Elle atténue la douleur et l'inflammation causées par l'ostéoartrite, les douleurs bénignes liées aux maux de dos, muscles tendus, entorse ou contusions. La crème Celadrin combinée à du sulfate de glucosamine permet de rétablir le liquide synovial autour des articulations, d'atténuer rapidement l'inflammation et de restaurer la structure toute entière de l'articulation.

En Promotion chez : JEAN GOUTU



Un pot de crème pour articulations de 40 g

Valide du 18 au 24 octobre 2012

SANTÉ

LA NUTRITIONNISTE RÉPOND

L'alimentation des Canadiens est loin d'être idéale



JACINTHE CÔTÉ
COLLABORATION SPÉCIALE

À l'approche de l'hiver, devrais-je prendre un supplément nutritionnel?

C'est une très bonne question, mais permettez-moi un petit détour pour y répondre. Depuis l'an 2000, Santé Canada mène une Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes. En 2004, des informations sur la consommation d'aliments, les groupes alimentaires, les suppléments vitaminiques et minéraux, etc. ont été recueillies auprès de 35 000 citoyens partout au pays. Avec ces données, un rapport intitulé *Les adultes canadiens*

comblent-ils leurs besoins en nutriments uniquement grâce à l'alimentation? a été publié en 2012. Le constat est peu reluisant: l'alimentation des adultes canadiens et québécois ne leur fournit pas suffisamment de magnésium, de calcium, de vitamine A et de vitamine D.

En effet, l'apport alimentaire en calcium de plus de la moitié des adultes canadiens de 19 ans et plus est inférieur à l'apport suffisant (1000-1200 mg par jour). Et c'est le même constat pour les adultes québécois, mais dans une moins grande proportion (39%). Une carence en calcium peut causer l'ostéoporose. Les aliments riches en calcium (lait, yogourt, fromage, boissons enrichies, sardines en conserve, huîtres) devraient donc être consommés plus souvent.

Les résultats de l'Enquête ont également révélé que 43% des adultes canadiens avaient un apport alimentaire

en magnésium inférieur au besoin moyen estimatif (260 et 340 mg par jour, pour les femmes et les hommes respectivement). Au Québec, cette proportion est légèrement inférieure (35%). Une carence en magnésium peut entraîner des problèmes neuromusculaires, des convulsions et la tétanie (contraction musculaire involontaire). Il est donc essentiel d'augmenter la consommation d'aliments riches en magnésium (viande, fruits de mer, volaille, œuf, noix, graines, légumineuses).

L'apport alimentaire en vitamine A était insuffisant pour 40% des Canadiens et 23% des Québécois adultes. Au quotidien, leur besoin moyen estimatif est de 625 et 500 mg, pour les femmes et les hommes respectivement. Cette vitamine est impliquée dans le développement et la protection de la vision. Elle joue aussi un rôle dans la régénération des cellules de

l'épiderme et contribue donc au maintien d'une peau en santé. Les meilleures sources sont les abats de la volaille, le foie de bœuf, le jus de carottes, la patate douce cuite et la citrouille cuite.

Vitamine D recherchée

Près de 90% des adultes canadiens et québécois n'arrivent pas à combler au quotidien leur apport suffisant en vitamine D, qui varie entre 200 et 600 UI selon l'âge. Un manque chronique en vitamine D chez l'adulte se manifeste par l'apparition de l'ostéomalacie (déformation et douleur osseuse), l'ostéoporose et certains problèmes musculaires et immunitaires. La vitamine D se trouve dans les poissons gras (saumon, maquereau, sardines, anguilles). Plusieurs aliments sont ou peuvent être enrichis, tels que le lait de vache, les boissons de soja ou de noix, le pain, les céréales, le yogourt et le jus d'orange.

Si tous les aliments mentionnés font déjà partie de vos habitudes alimentaires en quantités suffisantes, la prise d'un supplément n'est probablement pas nécessaire. Sinon, je consulterais un nutritionniste pour en avoir le cœur net.

Vous avez des questions sur la santé? Écrivez-nous! 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... Louise Gagnon



Titulaire d'une maîtrise en nutrition, Louise Gagnon craque pour les courges. Cet automne, elle parcourt le Québec avec ses Journées complètement citrouille, qui s'arrêtent au marché Jean-Talon le 20 octobre.



IRIS GAGNON-PARADIS
COLLABORATION SPÉCIALE

Comment êtes-vous tombée sous le charme des citrouilles et des courges?

Ç'a été tout sauf un coup de foudre! Mes premières expériences avec la citrouille et la courge spaghetti ont été plutôt décevantes. Un jour, la chef-traiteur Denise Cornellier m'a demandé d'animer un atelier sur les courges. Après avoir goûté à son délicieux repas, j'ai réalisé leur grande valeur gastronomique. J'ai alors commencé à m'amuser à cuisiner avec les courges. Moi qui rêvais d'écrire un livre, j'avais enfin trouvé mon sujet.

Qu'est-ce qui vous allume dans cet aliment?

Il existe plusieurs variétés et chacune a son charme, elles sont cultivées au Québec et offertes dans les mois où les produits frais locaux se font plus rares. La chair de la courge regorge de bêta-carotène, reconnue pour ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. Sans compter la vitamine C, le potassium et les fibres. Quant aux graines, elles sont un concentré d'éléments nutritifs. J'aime aussi convertir les gens à ma passion; je me sens un peu comme une entremetteuse.

L'Halloween approche... des trucs pour ne pas gaspiller notre citrouille?

La manger. Et pour y arriver, pourquoi ne pas commencer par choisir parmi les variétés qui sont les meilleures au goût, comme les citrouilles à tarte? L'Halloween passée, on peut cuire la citrouille avec sa peau et récupérer la chair cuite pour en faire une purée qui pourra être utilisée pour faire des soupes, des tartes ou même une pâte à pizza. Ne pas oublier les graines de citrouille grillées, qui font une super collation.

Par quels autres moyens gardez-vous la forme?

J'essaie d'aller à la piscine trois fois par semaine et je me promène le plus souvent possible en bicyclette... électrique, qui me permet de continuer de faire du vélo malgré un problème à un genou. Je mets le moteur uniquement dans les pentes... ou lorsque j'ai envie de dépasser mon chum!

Pourquoi adopter un mode de vie sain est-il important pour vous?

Ça me permet de me garder en santé physique et mentale pour pouvoir jouir de la vie et être d'attaque dans les moments plus difficiles. C'est un acte d'amour envers moi-même.

Quel est votre modèle?

Ma mère. Elle m'a appris la gourmandise, la cuisine, la débrouillardise, la persévérance, l'audace et, à la fin de sa vie, l'indulgence.

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

Se sentir bien dans sa tête, son cœur et son corps. Jouir de la vie et pouvoir déployer son potentiel.