

pause

nutrition
bien-être
mode de vie
forme physique

santé

10 capsules santé

Pour vous aider à maîtriser votre poids, planifiez vos repas et vos goûters. Manger au hasard conduit souvent à des excès de table.

Évitez de dormir sur le ventre, car cette position fatigue le cou. Dormez plutôt sur le côté ou le dos.

Un bureau contient en moyenne 400 fois plus de bactéries qu'un siège de toilette. Désinfectez régulièrement votre bureau.

L'ennui est l'une des principales raisons pour lesquelles les gens abandonnent leur programme d'exercice physique. Pour vaincre l'ennui, faites de l'exercice avec un ami.

La caféine peut faire augmenter les niveaux de cortisol, l'hormone du stress. Évitez les boissons et les aliments caféinés si vous êtes anxieux.

Consommez des fibres. Vous vous sentirez rassasié et assouvirez votre appétit. De plus, elles favorisent la bonne santé de vos intestins en accélérant l'élimination des déchets pouvant causer le développement du cancer.

Il est vital pour les enfants de dormir suffisamment. Sécrétées pendant le sommeil, les hormones de croissance favorisent la croissance et la régénération des muscles.

Vous pouvez réduire d'un tiers la quantité de sel que contiennent les légumes et le thon simplement en les rinçant et en les égouttant.

Même les fumeurs sont vulnérables à la fumée secondaire. En fumant dans un espace restreint pendant la journée, le fumeur peut inhaler l'équivalent de trois cigarettes supplémentaires.

Avoir un aquarium chez soi est un passe-temps qui favorise la santé. L'observation des poissons apaise l'esprit et détend, ce qui réduit la pression artérielle et diminue le stress.

Apprivoiser l'anxiété



Il est normal de se sentir un peu nerveux ou anxieux dans certaines situations, par exemple durant un examen ou lors d'une urgence. Cependant, si vous éprouvez constamment de la peur, de l'anxiété ou du souci au point où votre vie et votre travail s'en ressentent, vous souffrez peut-être d'un trouble anxieux.

On estime au bas mot que 12 % des Canadiens souffrent d'un (ou plusieurs) des six troubles anxieux (trouble d'anxiété généralisée, trouble d'anxiété sociale, trouble de stress post-traumatique, trouble panique [avec ou sans agoraphobie], trouble obsessivo-compulsif ou phobie particulière).

C'est l'anxiété généralisée, se manifestant sous la forme de souci excessif, d'inquiétude, de fatigue, d'irritabilité, de difficulté à se concentrer, de tremblements, de sueurs, de battements rapides du cœur et d'insomnie, qui compte parmi les troubles anxieux les plus fréquents. La personne atteinte de ce trouble peut présenter d'autres symptômes comme des crises de panique, des peurs irrationnelles ou des comportements d'évitement (par exemple, une personne se met soudainement à avoir peur des ascenseurs et cesse de les utiliser).

Les troubles anxieux sont deux fois plus fréquents chez les femmes que chez les hommes et sont généralement héréditaires. De plus, un traumatisme d'enfance, la maladie, le stress, un trouble de la personnalité, l'abus d'alcool ou d'autres drogues ou la dépression peuvent favoriser l'apparition d'un trouble anxieux. Un bon nombre de personnes atteintes d'un trouble anxieux cherchent refuge dans l'alcool ou la marijuana. Malheureusement, ces

substances aggravent les symptômes.

Heureusement, les troubles anxieux se traitent facilement, habituellement par des séances de consultation psychologique combinées à des médicaments.

Les séances de consultation psychologique (thérapie verbale) s'avèrent très efficaces. Elles aident les gens à mieux comprendre la source de leur stress et leur enseignent des stratégies pour mieux les gérer. Autre approche utilisée : la thérapie cognitivo-comportementale, qui consiste à reconnaître les pensées et les comportements négatifs et à les remplacer par des choix positifs.

L'anxiété se traite le plus souvent au moyen de certains antidépresseurs, qui exercent une action sur les substances chimiques du cerveau pouvant contribuer à l'anxiété, et lorazépam (Ativan) ou alprazolam (Xanax), des sédatifs ayant une affinité avec les benzodiazépines et faisant disparaître à court terme les symptômes d'anxiété.

Ne laissez pas la peur, l'inquiétude ou l'anxiété perturber votre vie personnelle et professionnelle. Il existe des traitements très efficaces qui peuvent vous aider. Consultez votre médecin.

Ressources utiles pour les gens en proie à l'anxiété :

Association canadienne des troubles anxieux
<http://www.anxietycanada.ca>

Association canadienne pour la santé mentale
<http://www.acsm.ca>

Société pour les troubles de l'humeur du Canada
www.mooddisorderscanada.ca

ps
Dans ce
numéro

trois Frénésie alimentaire **quatre** Plus de créativité et moins de calories
six Ronflement **sept** Douleurs au cou

DouceMENT avec le sel

Les Canadiens consomment beaucoup trop de sel et s'exposent ainsi à de graves problèmes de santé.



Selon l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (2004), les Canadiens d'âge adulte consomment en moyenne 3 092 mg de sodium par jour, soit plus du double de la quantité quotidienne (1 500 mg) recommandée par Santé Canada. Les études révèlent également que les enfants et les adolescents en consomment des quantités tout aussi grandes.

Ce n'est pas le sel comme tel qui fait problème. Le sodium contribue à équilibrer les liquides organiques, facilite la transmission de l'influx nerveux et influe sur l'action des muscles. C'est la consommation de trop fortes quantités de sel qui présente un risque pour la santé.

La consommation de quantités excessives de sel cause la rétention d'eau dans l'organisme, ce qui fait augmenter le volume sanguin en même temps que le risque de pression artérielle élevée, un facteur

important de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral. Au fil du temps, une pression artérielle élevée peut endommager les parois des vaisseaux sanguins et contribuer à l'accumulation de plaque dans les artères. Une pression artérielle très élevée peut faire exploser des vaisseaux sanguins du cerveau, causant ainsi un accident vasculaire cérébral.

N'oublions pas que de nombreux aliments contiennent naturellement du sodium et qu'on leur ajoute du sel au moment de les faire cuire et de les servir. Mais ce qui favorise le plus l'ingestion excessive de sel c'est la consommation d'aliments transformés et d'aliments prêts à manger, qui contribuent pour plus de 75 % du sodium dans la plupart des régimes alimentaires.

Jetons un coup d'œil à la teneur en sodium de certains aliments prêts à servir qui sont des favoris :

Aliments en vogue	Teneur en sodium (mg)
1 Big Mac de McDonald's	1 020
½ tasse/125 ml de crème de champignon condensée de Campbell	850
1 tasse/250 ml de macaroni au fromage de Kraft – Original (cuit)	561
1 c. à soupe/15 ml de sauce de soya ordinaire	500 – 2 000
2 oz/50 g de croustilles Lay – Classique	330
½ tasse/125 ml de légumes en conserve	215 – 800
1 c. à soupe/15 ml de beurre d'arachides Kraft – Crémeux	70
½ tasse/125 ml de macédoine de légumes congelée	40 – 300

Réduisez votre pression artérielle en coupant sur le sel. Pour aromatiser les aliments, essayez d'utiliser des herbes, des épices et de l'ail au lieu du sel. À table, remplacez le sel par du poivre ou un mélange d'assaisonnements sans sel. Le plus important, c'est de limiter votre consommation d'aliments transformés et prêts à manger. Votre cœur vous en sera reconnaissant.

Connaissez-vous le quinoa?

Tout comme la mode, les aliments connaissent leur vague de popularité. Il en est de même du quinoa (qui se prononce kinowa), une céréale que consommaient beaucoup les Incas.

Les grains de quinoa sont en fait des « graines » récoltées à même la plante, qui fait partie de la famille de la bête à carde, et se cuisent comme le riz.

Mais contrairement au riz et au blé, qui ne contiennent pas d'acide aminé L-lysine, le quinoa constitue une source complète de protéines et contient aussi du fer, du magnésium et des fibres, sans compter

qu'il est sans gluten.

Le quinoa a une légère saveur de noix. Il se transforme facilement en plat d'accompagnement en y ajoutant du citron, du persil et de l'ail; ou des tomates en dés, de la coriandre fraîche et du piment jalapeño. Faites-le bouillir dans du bouillon de légumes ou de poulet à sel réduit. Mettez du quinoa dans les sautés ou les ragoûts ou ajoutez du quinoa cuit et refroidi à une salade fraîche.



recette
d'automne



Du chou, mon chou?

Le chou, dans toutes ses variétés (chou vert, chou rouge, pak-choï, chou de Savoie et chou d'hiver), représente une source exceptionnelle d'éléments nutritifs. Une tasse (250 ml) de chou cuit à la vapeur contient seulement 35 calories, mais regorge de vitamines C, K, E et A de même que d'ingrédients phytochimiques. Comme le chou est peu coûteux, il vous offre une excellente dose d'éléments nutritifs pour votre argent.

Ajoutez du chou à vos repas, cru dans vos salades ou cuit dans les soupes, les ragoûts, les casseroles ou les savoureux roulés. Ajoutez aussi du chou haché cuit à la vapeur à un sauté au poulet avec graines de sésame.



SALADE DE CHOU RELEVÉE

8 portions

Salade

½ tête (petite)	chou vert râpé grossièrement
½ tête (petite)	chou rouge râpé grossièrement
6	oignons verts coupés diagonalement
1	grosse carotte, pelée et râpée en gros morceaux
1 c. à soupe. (15 ml)	graines de sésame rôties

Vinaigrette

⅓ t. (80 ml)	vinaigre de riz assaisonné
1½ gousse	ail haché fin
1 c. à thé. (5 ml)	gingembre frais râpé
1 c. à thé (5 ml)	sauce soya
1 c. à thé (5 ml)	huile de sésame

1. Mettez les ingrédients de la salade dans un grand bol. Réfrigérez jusqu'au moment de servir.
2. Battez ensemble les ingrédients de la vinaigrette. Versez un filet de vinaigrette sur la salade juste avant de servir.

Par portion : 377 calories; 72 g hydrates de carbone; 18 g protéines; 8 g matières grasses; 27 g fibres

Le régime du cardiologue : « Si ça goûte bon, crachez-le! »

Auteur inconnu

Attention à l'acrylamide

Les gens savent déjà, pour la plupart, que les frites et les croustilles sont des choix alimentaires peu judicieux, car elles contiennent de fortes concentrations de graisses saturées et de gras trans. Mais il y a une autre raison de rester loin de ces aliments gras auxquels il est si difficile de résister : ils contiennent des concentrations élevées d'acrylamide, une substance chimique qui se forme naturellement lors de la transformation ou de la cuisson à très haute température d'aliments riches en hydrates de carbone et faibles en protéines. Il y a lieu de faire attention à l'acrylamide parce que cette substance cause le cancer chez les animaux.

Selon Santé Canada, l'acrylamide est absent des aliments avant leur cuisson et ne résulterait pas d'une contamination au cours de la préparation alimentaire. Ce qu'on a découvert c'est que la cuisson des aliments à des températures très élevées produit une réaction chimique entre l'acide asparagine et les sucres naturels des aliments, qui entraîne la formation d'acrylamide.

On ne connaît pas encore les effets, sur la santé de l'homme, de l'exposition à l'acrylamide et il n'existe pour l'instant aucune directive sur les quantités maximales d'aliments contenant cette substance qu'il est sécuritaire de consommer.

Les biscuits, les céréales pour petit déjeuner, le pain, les pâtisseries, les petits pains, les amandes grillées et les produits du cacao sont des sources courantes d'acrylamide. Cette substance est présente non seulement dans les aliments prêts à manger ou les aliments du commerce, mais également dans les aliments préparés à la maison.

Pour réduire l'exposition à l'acrylamide, portez attention aux températures de cuisson. Dans le cas



des frites, ne dépassez pas 350 °F (175 °C) si vous les faites frire, et 450 °F (230 °C), si vous les faites cuire au four. Faites griller légèrement le pain pour garder la croûte pâle, car les croûtes foncées contiennent de plus fortes concentrations d'acrylamide que le reste du pain.

Certains fabricants de produits alimentaires ont modifié les modes de cuisson pour réduire les concentrations d'acrylamide dans leurs produits. Santé Canada travaille avec les fabricants de produits alimentaires du Canada et l'industrie de la restauration pour élaborer des lignes directrices et examiner des stratégies afin de réduire l'acrylamide dans les aliments.

Limitez votre consommation d'aliments transformés et prêts à manger. C'est la meilleure façon de réduire au minimum votre risque d'exposition à l'acrylamide.

Frénésie alimentaire

La frénésie alimentaire, également appelée trouble alimentaire compulsif, est une condition caractérisée par des périodes de consommation incontrôlée ou continue d'aliments entrecoupées de périodes de jeûne ou de mise au régime.

Les gens atteints du syndrome de frénésie alimentaire ont souvent un excès de poids ou sont obèses, d'où le risque accru de diabète de type 2, d'hypertension et de maladie cardiaque, entre autres problèmes de santé. Ils peuvent manger plus rapidement que la moyenne, manger jusqu'à ce qu'ils aient l'estomac inconfortablement trop plein, manger sans avoir faim ou insister pour manger seuls. Les gens atteints de cette condition disent souvent éprouver du dégoût ou de la culpabilité après avoir trop mangé, sentiments qui enclenchent souvent chez eux un cycle vicieux : plus ils se laissent envahir par des émotions négatives, plus ils ont besoin de trouver réconfort dans la nourriture.

L'alimentation compulsive a des causes complexes, dont des facteurs psychologiques comme la dépression, la dévalorisation de soi et la solitude. Il n'est pas rare que la personne atteinte de frénésie alimentaire ait été victime d'exploitation sexuelle ou de violence physique. Il pourrait également exister des causes biologiques. Des recherches ont révélé que les personnes atteintes de troubles alimentaires pouvaient présenter un déséquilibre des substances chimiques du cerveau qui régissent la faim, l'appétit et la digestion.

Heureusement, les personnes souffrant de trouble alimentaire compulsif peuvent être traitées. Le traitement comprend généralement des séances de psychothérapie, comme la thérapie cognitivo-comportementale, des conseils en matière d'alimentation et (dans certains cas) des médicaments, par exemple des antidépresseurs.

Si vous avez une relation malsaine avec la nourriture et que vous n'y voyez pas de fin, consultez votre médecin ou un diététiste. C'est le premier pas vers une vie plus heureuse et plus saine.

Plus en santé maintenant – Fermez la télé!



Selon une étude canadienne fondée sur l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2007, plus les gens passent de temps à regarder la télévision, plus ils sont susceptibles d'être obèses. Réduisez le temps passé devant la télévision ou l'ordinateur en allant promener le chien ou en vous adonnant à un passe-temps ou à une activité. Même l'activité modérée peut contribuer à contrôler votre poids.

La télévision est comme un grille-pain américain, vous appuyez sur le bouton et il en sort chaque fois la même chose.

Alfred Hitchcock (1899-1980), cinéaste

Plus de créativité et moins de calories

Un régime amaigrissant qui vous laisse constamment l'impression d'être privé de vos aliments préférés est voué à l'échec. De fait, rien n'inspire plus l'envie de consommer un aliment que l'idée d'en être privé. C'est pourquoi un régime alimentaire bien équilibré vous permettant de vous offrir occasionnellement une friandise en petite quantité a beaucoup plus de chance de vous aider à atteindre votre objectif.

Pour perdre du poids, il n'est pas obligatoire non plus de modifier radicalement ce que vous mangez. Si votre régime alimentaire est déjà suffisamment varié, même de petits changements peuvent réduire considérablement les calories sans changer grand-chose au fond. L'important c'est de faire des choix intelligents. En voici 10 exemples :



1 œuf ou 2 blancs de œuf 78 cal
ou 32
1 t. de pommes de terre en purée ou ½ pomme de terre cuite au four 132 cal
ou 66



Aliment favori	Aliment contenant moins de calories
3 oz/85 g de dinde sans peau, viande foncée 159	3 oz/85 g de dinde sans peau, viande blanche 115
1 tasse/250 ml de lait 2 % 128	1 tasse/250 ml de lait 1 % 108
1 œuf 78	2 blancs d'œuf 32
1 tasse/250 ml de cocktail de canneberges 155	1 tasse/250 ml de cocktail de canneberges coupé d'eau à moitié 76
2 tranches de pain de blé entier (sandwich traditionnel) 140	1 tranche de pain de blé (sandwich à une tranche) 70
1 tasse/250 ml de céréales Frosted Flakes 140	1 tasse/250 ml de céréales Corn Flakes 101
1 tasse/250 ml de crème de poulet 188	1 tasse/250 ml de soupe au poulet et aux nouilles 79
1 oz/28 g de fromage cheddar 114	1 oz/28 g de fromage cheddar sans gras 40
1 tasse/250 ml de pommes de terre en purée 132	½ pomme de terre cuite au four 66
½ tasse/125 ml de crème glacée à la vanille 188	½ tasse/125 ml de yogourt glacé à la vanille 121
Calories totales : 1 422	Calories totales : 808

En modifiant légèrement les choix alimentaires, nous vous offrons presque les mêmes aliments, mais en supprimant un nombre élevé de calories, soit 614 dans ce cas-ci. Examinez ce que vous mangez, pensez à des options moins caloriques et limitez la taille de vos portions (ce n'est pas parce qu'un aliment contient moins de calories que vous devez en manger plus). L'important, c'est de savoir que vous pouvez réduire les calories sans vous priver de nombreux aliments que vous aimez.

L'exercice réduit la glycémie



Si l'exercice régulier profite grandement à la santé, il a pour avantage principal d'améliorer la façon dont l'organisme réagit à l'insuline, l'hormone qui métabolise le sucre. La pratique régulière d'exercices de moyenne intensité conditionne l'organisme à stabiliser la glycémie, réduisant ainsi le risque de développer le diabète. C'est aussi un excellent outil de gestion de la glycémie pour les gens qui ont déjà le diabète.

Chez les personnes en santé, le pancréas sécrète de l'insuline quand le volume de sucre (glucose) augmente dans le sang, par exemple après avoir mangé. L'insuline a, entre autres rôles, celui de stimuler les cellules pour qu'elles absorbent le glucose, ce qui diminue la glycémie.

La glycémie joue un rôle important au cours d'un exercice : elle sert de carburant aux cellules. Par exemple, un effort soudain (comme courir pour prendre l'autobus) amène le foie à sécréter suffisamment de glucose accumulé pour accomplir l'action. Pendant des séances plus longues d'exercice rigoureux, les muscles utilisent encore plus de glucose (près de 20 fois plus que la normale), ce qui réduit énormément la glycémie.

L'exercice permet au corps d'utiliser le glucose et donc, de maintenir la glycémie à un taux normal, ce qui explique pourquoi l'exercice régulier joue un rôle crucial, non seulement pour prévenir le diabète, mais pour améliorer la santé des gens vivant déjà avec cette maladie. L'exercice régulier aide aussi à maintenir son poids, à réduire la masse adipeuse, à améliorer la façon dont l'organisme réagit à l'insuline et à renforcer le cœur. C'est l'une des meilleures choses à faire pour favoriser la santé.

Note : Plus vulnérables aux maladies cardiaques, les diabétiques devraient consulter un médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice rigoureux. L'exercice peut également rendre l'organisme plus sensible à l'insuline, ce qui peut trop réduire la glycémie. Consultez votre médecin au sujet des taux de glycémie optimaux avant et après l'exercice.

J'évite généralement la tentation, sauf quand je ne peux pas y résister.
 Mae West (1892-1980), actrice américaine

Fibromyalgie



Les recherches indiquent que l'activité aérobie et la thérapie cognitivo-comportementale peuvent aider à soulager la douleur et d'autres symptômes associés à la fibromyalgie.

Avez-vous mal aux articulations et aux muscles et vous sentez-vous épuisé tout le temps? Si ce sont là des symptômes familiers, vous êtes peut-être atteint de fibromyalgie, une inflammation chronique et douloureuse des muscles et des tissus mous du corps.

La fibromyalgie est un état chronique qui se manifeste par de la fatigue ainsi que des douleurs et des raideurs généralisées localisées dans les muscles, les tendons et les ligaments (les articulations comme telles sont épargnées). Vous pouvez aussi éprouver de la difficulté à dormir, manquer d'énergie, souffrir de maux de tête et ressentir de l'anxiété. Ces symptômes peuvent varier selon la température, l'intensité de stress et même le moment de la journée.

Il n'existe aucun test médical formel permettant de diagnostiquer la fibromyalgie. Le diagnostic requiert un examen physique complet, y compris une évaluation des réflexes, de la tonicité musculaire, de la force et de la coordination de même qu'un examen des antécédents médicaux de la personne. Des examens additionnels et des tests sanguins peuvent s'imposer pour exclure d'autres maladies. Le diagnostic repose sur deux critères principaux :

» La douleur corporelle éprouvée dure depuis au moins trois mois et se situe au-dessus et au-dessous de la taille, aux côtés gauche et droit du corps de même que dans le dos et l'avant du corps.

» Le corps compte 18 « points sensibles » connus. Habituellement, ces zones sensibles ne sont pas douloureuses, mais une personne atteinte de fibromyalgie ressentira de la douleur si un médecin connaissant bien cet état y applique une

légère pression. Le médecin posera le diagnostic de fibromyalgie si la personne ressent de la douleur à au moins 11 des 18 points sensibles.

On ne connaît pas les causes exactes de la fibromyalgie, mais l'on pense qu'il y a divers facteurs déclenchants :

- » Génétique et antécédents familiaux
- » Sexe (plus grande occurrence chez les femmes)
- » Infections
- » Traumatisme physique ou psychologique
- » Maladie rhumatismale

Il n'existe pas de cure pour la fibromyalgie, mais les symptômes se traitent à l'aide de médicaments et de l'autogestion de la santé. On peut soulager la douleur à l'aide d'acétaminophène, d'ibuprofène ou autres analgésiques. Le médecin peut également prescrire un antidépresseur pour combattre l'anxiété, favoriser le sommeil et gérer la douleur. La physiothérapie peut aider à réduire les douleurs musculaires. Il est aussi toujours recommandé de mener un style de vie sain comportant la gestion du stress physique et de la tension mentale, suffisamment de sommeil, l'exercice régulier et un régime alimentaire équilibré.

Consultez votre médecin si vous ressentez des douleurs généralisées et une fatigue persistantes.

Pourquoi connaître la RCR

La réanimation cardio-respiratoire (RCR) aura 50 ans cette année! Cette technique de sauvetage alliant des compressions rythmiques de la poitrine à la respiration artificielle a été mise au point en 1960 pour venir immédiatement en aide aux personnes ayant un arrêt cardiaque soudain.

La RCR ne réanime pas le cœur, mais les compressions de la poitrine aident à pomper le sang oxygéné jusqu'au cœur et au cerveau de façon à maintenir la personne en vie jusqu'à l'arrivée d'un professionnel de la santé. Il est vital de garder le cœur et le cerveau alimentés en oxygène pour réduire au minimum les dommages à ces organes vitaux.

Tous devraient connaître la RCR pour les raisons suivantes :

- L'arrêt cardiaque soudain est la principale cause de décès au Canada. Comme 80 % des arrêts cardiaques se produisent à domicile, il est donc fort probable que vous soyez le premier sur place.

Si vous connaissez la RCR, vous serez en mesure d'intervenir comme secouriste opérationnel efficace en cas d'urgence.

50^e anniversaire



- Le cerveau et d'autres organes commencent à mourir (à cause du manque d'oxygène) de 4 à 6 minutes après que le cœur a cessé de battre. En administrant immédiatement la RCR, vous pouvez plus que doubler les chances de survie d'une personne en arrêt cardiaque.

Bien qu'il semble facile d'administrer la RCR dans les émissions de télévision, c'est une technique qui doit être correctement utilisée pour être efficace. Les techniques et les procédés de RCR ont changé au cours des dernières années et elles diffèrent pour les adultes, les enfants et les bébés. Il est donc important de tenir à jour ses connaissances des trois techniques et d'être bien informé à ce sujet.

Si vous n'avez jamais appris la RCR, suivez un cours. La Croix-Rouge canadienne et l'Ambulance Saint-Jean, entre autres organisations, offrent des cours de RCR et de premiers soins. Si vous avez appris la RCR, mais que vos connaissances sont un peu rouillées, suivez un cours de mise à jour. N'oubliez pas que vous pouvez sauver une vie si vous connaissez la RCR.

Quant tout semble aller contre vous, n'oubliez pas que l'avion décolle contre le vent et non pas avec le vent.
Henry Ford (1863-1947), industriel américain

Soyez honnête avec votre médecin

Ne vous méprenez pas, votre médecin ne se laisse pas duper si facilement. De fait, les médecins savent que les patients minimisent souvent l'importance de leurs préoccupations en matière de santé ou dissimulent des styles de vie choisis. Même s'il peut sembler anodin de minimiser combien de cigarettes ou d'alcool vous consommez réellement, de dissimuler combien d'exercice vous faites vraiment ou de diminuer l'importance de vos symptômes physiques, vous risquez de retarder un diagnostic, d'être sujet à une erreur de diagnostic et de repousser le traitement approprié.

Les gens omettent de dire toute la vérité à leur médecin pour diverses raisons :

Ils refusent d'accepter la réalité. – De nombreux patients savent déjà que ce qu'ils font (p. ex., fumer) est mauvais pour leur santé, mais ils ne veulent pas cesser de le faire.

Ils ont peur. – Souvent, des patients minimisent ou omettent de mentionner des symptômes de peur que leur médecin trouve véritablement quelque chose. Ils craignent également de se faire sermonner.

Ils sont embarrassés. – Certains patients ne sont pas à l'aise de discuter de certaines questions intimes comme une dysfonction sexuelle ou des préoccupations en matière de santé mentale.

Ils veulent passer pour un bon patient. – Certaines



personnes minimisent leurs préoccupations en matière de santé afin de passer pour un bon patient.

Soyez honnête avec votre médecin. Il en a vu bien d'autres et il ne vous jugera pas. Prenez des notes et apportez-les à vos rendez-vous. Dites au médecin tous les médicaments que vous prenez, y compris les vitamines et les remèdes à base de plantes médicinales. Dites-lui la vérité sur votre consommation de tabac ou d'alcool et sur l'exercice que vous faites, car il peut être important qu'il le sache pour traiter certains problèmes de santé. Enfin, décrivez clairement vos symptômes, car votre médecin se guidera sur ceux-ci pour poser un diagnostic et déterminer un traitement.

Assainisseurs d'air et désodorisants



Les assainisseurs d'air qui parfument nos maisons d'arômes sucrés sont très populaires. Près de 75 % des Canadiens achètent des fragrances en aérosol, des chandelles parfumées, des désodorisants parfumés sous forme de bâton et désodorisants branchés et beaucoup d'entre nous affirmeraient en aimer la senteur. Cependant, ces produits présentent des menaces pour la santé. En effet, beaucoup de produits désodorisants contiennent des produits chimiques qui peuvent être dangereux, notamment du formaldéhyde, des phtalates, du limonène, du benzène et des composés organiques volatiles.

Les désodorisants présentent non seulement des risques pour la santé des populations vulnérables, comme le foetus et les jeunes enfants (les phtalates ont été associés à des anomalies hormonales et à des problèmes de reproduction), mais sont une source de pollution de l'air intérieur. Les asthmatiques ou les personnes sensibles aux produits chimiques risquent également de réagir à ces produits.

Pour garder l'air frais dans votre maison, ouvrez les fenêtres pour ventiler les pièces ou achetez un purificateur d'air à filtre de carbone activé, couramment recommandé aux asthmatiques.



Ronflement et apnée du sommeil

Qu'il imite la tondeuse à gazon, se transforme en petites explosions inégales ou déferle comme les vagues de l'océan pendant toute la nuit, le ronflement est familier à près de 30 % des Canadiens. Souvent l'objet de risée, le ronflement a des répercussions sur la santé qui n'ont rien d'amusant.

Le ronflement se produit quand le flot d'air respiratoire fait vibrer les muqueuses de la gorge, qui se détendent par le sommeil, rétrécissant ainsi le passage d'air (plus le passage d'air est étroit et l'air passe rapidement, plus le ronflement est bruyant). Si le passage d'air est trop bloqué, la respiration cesse pendant une période de 10 à 20 secondes. Ce phénomène s'appelle apnée du sommeil et cause souvent des maux de tête,

de l'épuisement, des sautes d'humeur, des accidents accrus et la dépression. Au fil du temps, la fluctuation des niveaux d'oxygène peut causer de l'hypertension et accroître le risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

Certaines personnes n'auraient aucune idée qu'elles ronflent bruyamment si ce n'était des coups de coude fréquents de la part de leur partenaire exaspéré. Cependant, l'apnée présente des signes. Surveillez si vous vous sentez fatigué pendant la journée, si vous avez la bouche sèche ou mal à la gorge.

La probabilité que vous ronfliez ou souffriez d'apnée du sommeil peut être déterminée par votre anatomie, par exemple si vous avez la langue ou les

amygdales plus grosses que la moyenne. Cependant, le tabagisme, l'obésité et la consommation d'alcool peuvent également contribuer au problème.

Un poids et un style de vie sains peuvent aider à réduire le ronflement tout comme dormir sur le côté ou faire des exercices vocaux qui tonifient les muscles de la gorge.

Si vous pensez que vous-même ou un être cher souffrez d'apnée du sommeil, consultez votre médecin. Ce dernier peut vous aiguiller vers un spécialiste qui, selon la gravité du problème, peut recommander une chirurgie au laser ou une chirurgie traditionnelle ou encore l'utilisation d'un appareil de ventilation spontanée en pression positive continue.

Riez, et le monde entier rira avec vous, ronflez et vous dormirez seul.
Anthony Burgess (1917-1993), romancier et critique anglais

Pour réduire les douleurs au cou

Passer de longues heures devant l'ordinateur peut être extrêmement douloureux à la longue. Mais sachez que vous pouvez prendre quelques mesures simples pour faire disparaître votre mal... de cou. Habituellement, il suffit de modifier simplement votre posture et l'agencement de votre espace de travail.

La tête pèse environ 5,4 kg (12 livres). Quand on maintient la tête penchée vers l'avant (loin de sa base centrale au-dessus des épaules), trois fois plus de pression est exercée sur la vertèbre cervicale (cou). C'est donc 16 kg (36 livres) de pression qui sont appliqués sur cette petite colonne osseuse que forme le cou. Les muscles de cette région doivent travailler fort pour stabiliser et supporter la tête et vous pouvez être sûr qu'ils redoublent d'effort si vous ne vous tenez pas droit quand vous travaillez à l'ordinateur. Pour réduire la tension du cou et des épaules, essayez ce qui suit :

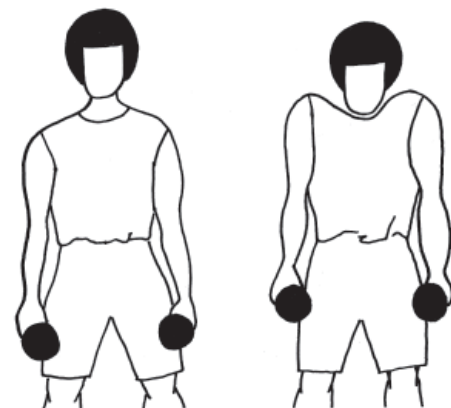
- Placez votre écran d'ordinateur à une distance de 18 à 25 centimètres (de 46 à 64 pouces) et légèrement plus bas que les yeux (environ 15° plus bas) pour éviter de lever et de baisser la tête pour passer du clavier à l'écran.
- Le dossier de votre chaise devrait être conçu de façon à soutenir le bas du dos, ce qui vous gardera plus conscient de votre posture. Vos pieds devraient reposer bien à plat sur le sol ou être légèrement élevés sur un repose-pieds.
- Votre clavier devrait se trouver à peu près à la hauteur de la taille. La souris devrait reposer près du clavier et être à la même hauteur que celui-ci.
- Prenez plusieurs pauses pour vous étirer les muscles du cou et des épaules. Faites quelques étirements à votre bureau ou levez-vous et promenez-vous dans le bureau.

Voici deux exercices simples qui renforcent et détendent les muscles du cou et des épaules :

Haussement d'épaules

Les bras détendus le long du corps et deux petits haltères dans les mains, levez les épaules jusqu'à la hauteur des oreilles. Gardez cette position et contractez les muscles du haut du cou. Baissez ensuite les épaules en les roulant vers l'arrière dans un mouvement circulaire tout en gardant les muscles tendus. Détendez-les quand vous avez ramené les épaules à la position de départ. Faites trois ou quatre séries de 10 à 12 répétitions.

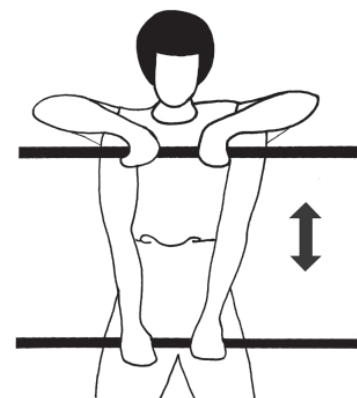
Conseil : Le haussement d'épaules (sans les poids) permet aussi d'éliminer la tension. Quand vous travaillez à l'ordinateur, prenez souvent des pauses pour faire disparaître la tension.



Haussement d'épaules

Levée d'haltères en position debout

En position debout, les pieds écartés de la largeur des épaules et les genoux détendus, tenez une barre d'haltères (ou de petits haltères) devant vous en gardant les bras droits. Les paumes sont tournées vers le sol. Écartez les mains d'environ huit pouces, soit la meilleure position pour concentrer tout le travail sur le cou et le haut du dos (quand les mains sont très écartées l'une de l'autre, cet exercice fait travailler surtout les épaules). Amenez lentement les poids vers le menton en pliant et levant les coudes plus haut que les épaules. Essayez de lever les coudes aussi haut que possible. Quand vos mains arrivent à la hauteur de la clavicule, faites une pause, puis baissez lentement les bras pour revenir à la position de départ. Faites trois ou quatre séries de 10 à 12 répétitions. Gardez les haltères près du corps quand vous les levez et les baissez.



Levée d'haltères en position debout

Tout mouvement compte



Toute activité qui vous fait bouger est bonne pour vous. Même les tâches ménagères vous font brûler des calories sans compter qu'elles vous font effectuer divers mouvements. Voyez combien de calories (l'heure) vous brûlez quand vous exécutez ces 10 activités ménagères (selon un poids corporel de 68 kilogrammes/150 livres) :

1. Faire le nettoyage général de la maison	246
2. Cuisiner ou préparer les repas	176
3. Jardiner	352
4. Tondre la pelouse	387
5. Desservir la table et laver la vaisselle	170
6. Ratisser la cour	281
7. Balayer les planchers	224
8. Marcher en tenant un enfant	246
9. Passer l'aspirateur	238
10. Repasser	156

Il est plus facile de descendre une pente que de la monter, mais la vue est beaucoup plus belle au sommet.
Henry Ward Beecher (1813-1887), membre du clergé et réformateur social

Brûler des calories sans la forme



Il est bien connu que c'est l'exercice à haute intensité qui permet de brûler le plus de calories. On sait également que, comparativement aux personnes qui sont en mauvaise forme physique, celles qui sont en bonne forme brûlent plus rapidement les calories et donc, en dépensent un plus grand nombre. Malheureusement, les personnes en mauvaise forme physique ne peuvent pas faire d'exercice très intense très longtemps, car la fatigue s'installe bien avant même qu'elles puissent brûler de grandes quantités de calories et de graisse.

Heureusement, tout n'est pas perdu pour les personnes qui désirent accroître leur capacité de brûler des calories. En effet, l'activité de moindre intensité pendant une période plus longue aide à réduire le gras corporel. Mais c'est l'entraînement par intervalles, consistant en des périodes d'exercice intense entrecoupées de périodes de repos qui demeure l'une des façons les plus efficaces d'en éliminer le plus. L'entraînement par intervalles permet non seulement de brûler plus de calories, mais exerce votre corps à éliminer plus efficacement le gras en tout temps.

Voici un exemple de séance d'entraînement par intervalles :

Réchauffez-vous pendant une période de trois à cinq minutes en exerçant une activité à plus faible intensité (p. ex. marche rapide ou exercice sur vélo stationnaire).

Augmentez l'intensité de votre activité pendant 30 secondes. Vous pouvez faire une course rapide (si vous avez opté pour la marche rapide) ou augmenter la tension et la vitesse du vélo stationnaire. Travaillez suffisamment fort pour augmenter votre rythme cardiaque au point où parler demande un effort. Guidez-vous sur

l'échelle de perception de l'effort (voir le menu latéral).

Réduisez l'intensité de votre activité pendant une ou deux minutes jusqu'à ce que vous atteigniez un rythme confortable et que votre rythme cardiaque ralentisse au point où vous pouvez parler facilement.

Recommencez de 8 à 12 fois ce cycle d'« exercice rapide » pendant 30 secondes suivi d'une période de récupération d'une ou deux minutes.

Vous pouvez modifier votre programme d'exercice de diverses façons à mesure que s'améliore votre forme physique : raccourcissez la période de récupération, accroissez la période d'exercice rapide, recommencez le cycle plus souvent, allez plus vite, utilisez une pente, accroissez la résistance ou essayez une autre activité.

Échelle de perception de l'effort

L'échelle de perception de l'effort est un moyen simple de déterminer l'intensité de l'effort physique quand vous faites de l'exercice. Dans la majorité des cas, essayez d'atteindre le niveau 5 ou 6. Si vous faites de l'entraînement par intervalles, vous devriez récupérer aux niveaux 4 ou 5 et travaillez en « forte intensité » aux niveaux 7 ou 8. Les niveaux 9 ou 10 ne sont pas recommandés à tous, même si vous êtes en excellente forme. Pour des séances plus longues, comme des randonnées pédestres ou de longues ballades en bicyclette, on recommande le niveau 5.



Niveau 1 : Assis sur le divan, vous pitonnez la télécommande.

Niveau 2 : Vous allez à un rythme confortable et pourriez maintenir cette cadence toute la journée.

Niveau 3 : Le rythme est confortable, mais votre respiration un peu plus difficile.

Niveau 4 : Vous transpirez un peu, mais vous sentez bien et vous pouvez tenir facilement une conversation.

Niveau 5 : Vous avez dépassé un peu votre zone de confort : vous transpirez un peu plus, mais vous pouvez quand même parler aisément.

Niveau 6 : Vous pouvez toujours parler, mais vous êtes un peu essoufflé.

Niveau 7 : Vous transpirez beaucoup et vous avez de la difficulté à parler.

Niveau 8 : Vous pouvez répondre à une question par un grognement et vous pouvez garder cette allure pendant seulement une courte période.

Niveau 9 : Vous avez l'impression que vous allez mourir.

Niveau 10 : Vous êtes mort.

© Canada Wide Media Limited.

2010 Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit sans l'accord écrit préalable de l'éditeur.

Les renseignements dans ce bulletin d'information sont offerts pour servir de guide général en matière de bien-être et de santé et ne sont pas des conseils médicaux. Nous recommandons à nos lecteurs de consulter leur médecin pour tout problème de santé spécifique.



Sources mixtes
Groupe de produits issu de forêts bien gérées et d'autres sources contrôlées
www.fsc.org Cert no. SW-COC-00296
© 1996 Forest Stewardship Council

pause santé est publié tous les trois mois par Canada Wide Media Limited. Une version anglaise (*Wellness Matters*) est également disponible. Envoyer toute demande de renseignements ou correspondance à l'adresse suivante : CANADA WIDE MEDIA LIMITED, 4180 Lougheed Highway, 4e étage, Burnaby (C.-B.) V5C 6A7

Télécopieur : 604-541-1167
site Web : www.pause-sante.ca
courriel : info@pause-sante.ca

Pour des renseignements sur les abonnements veuillez téléphoner Debbie Wood au 604-541-1164.

Veuillez envoyer vos commentaires, suggestions ou idées par courriel à : acollette@canadawide.com

Rédactrice en chef : Ann Collette

Directeur artistique : Timothy R. Lee

Collaborateurs : Patricia Chuey
Ann Collette
Melissa Edwards
Julia Henry
Gail Johnson
Isabelle F. Jones
Eve Lees

Conseil consultatif : Patricia Chuey, R.D.
Chris Cunningham, M.D.,
C.C.F.P., (EM), F.C.F.P.
David McD. Vass, D.D.S.