

# pause

nutrition  
bien-être  
mode de vie  
forme physical

# santé

## 10 capsules santé

Vous brûlerez environ 150 calories en marchant 30 minutes. Si vous marchiez tous les jours pendant six mois, vous perdriez cinq livres.

Pour un goûter satisfaisant, mangez un aliment riche en protéines, comme du beurre d'arachide sur un craquelin. La protéine est le nutriment qui indique au cerveau que vous n'avez plus faim.

La teneur en gras du poulet n'augmente pas si vous le faites cuire avec la peau. Enlevez simplement celle-ci avant de manger la viande.

Les légumineuses (comme les pois chiches, les haricots communs, les haricots bruns, etc.) sont les sources de fibres les plus riches de notre régime alimentaire.

Le risque de crise cardiaque est plus élevé chez les femmes qui fument et prennent la pilule.

Évitez d'utiliser le même mascara pendant plus de trois mois, car les vieux mascaras sont une source de bactéries causant des infections et une source de moisissures et même de virus.

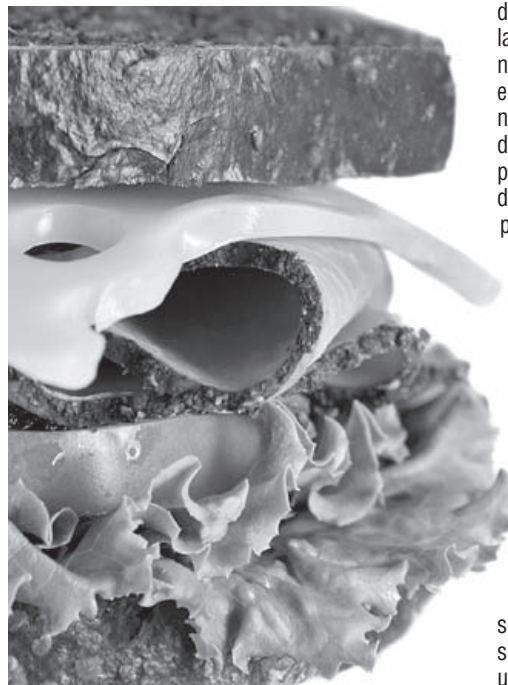
Un avocat moyen contient 30 grammes de graisses, en grande partie des graisses mono-insaturées saines pouvant aider à réduire les niveaux de mauvais cholestérol ou cholestérol HDL.

Consommez des fruits et des légumes saisonniers frais pour profiter de leur meilleur goût et de leur teneur optimale en nutriments.

Le tabac jaunit rapidement les dents. Des aliments qui peuvent les tacher sont la sauce soya, le curry, les bleuets, le café, le vin rouge, les colas, les jus de fruits foncés et le thé.

L'ajout d'une demi-tasse (125 ml) de vinaigre blanc au cycle de rinçage final aide à assouplir les tissus et réduit le collement électrostatique sans ajouter de parfum ou d'irritants chimiques.

## Diète sans gluten



diète sans gluten stricte pour la vie. Heureusement, la plupart des éléments composant un régime sain ne contiennent pas de gluten par nature. Il s'agit entre autres des légumes et des fruits frais, des noix, des graines, des légumineuses, des aliments de soya, de la viande maigre, de la volaille, du poisson et des produits laitiers. Le riz, les farines de maïs, de soya ou d'autres légumineuses, et de petites quantités d'avoine pure non contaminée sont permis dans une diète sans gluten. L'amarante, le sarrasin, le millet, le quinoa, le sorgho et le teff sont des substituts avantageux à cause de leur très grande valeur nutritive. Utilisez un bon livre de recettes sans gluten (p. ex. *500 recettes sans gluten pour tous*, par Denise Pelletier) pour vous aider à ajouter ces grains à vos repas et goûters. Vous pouvez aussi préparer ou acheter des mélanges à pâtisserie et des farines sans gluten pour remplacer la farine de blé dans la majorité des recettes.

Comme les sauces, les vinaigrettes, les soupes, les viandes préparées, les produits de charcuterie et même les friandises contiennent souvent du gluten, lisez le texte en petits caractères sur les emballages de ces produits. Procurez-vous une liste détaillée des aliments permis, des aliments contestés et des aliments à éviter auprès d'un diététiste enregistré ou d'une ressource réputée.

Vous trouverez toutes sortes de pains, de céréales, de tortillas, de craquelins et d'autres produits céréaliers sans gluten dans les épiceries ordinaires (à noter toutefois que certains de ces produits ne contiennent pas les éléments nutritifs que l'on trouve dans les versions à base de blé). Les personnes qui doivent suivre une diète sans gluten devraient consulter un diététiste pour les aider à planifier des repas et des goûters sains sans gluten et éviter de manquer de fer, de vitamines B ou d'autres éléments nutritifs trouvés dans les produits céréaliers.

**NOTE :** Si vous présentez les symptômes décrits, consultez votre médecin. Il est important de recevoir un diagnostic juste avant de commencer à suivre une diète sans gluten.

**AU**Canada, une personne sur 133 serait atteinte de la maladie cœliaque, une maladie auto-immune génétique (et non pas une allergie) caractérisée par l'endommagement de l'intestin grêle par les protéines du blé, du seigle et de l'orge (appelées gluten). S'ils continuent de consommer des aliments contenant du gluten, les gens atteints de cette maladie peuvent devenir incapables d'absorber le fer, l'acide folique, le calcium et les vitamines A, D, E et K, courant ainsi un risque accru d'ostéoporose, d'infertilité et de certains cancers. Les symptômes de la maladie cœliaque sont généralement des ballonnements, des gaz, la nausée, la diarrhée, une fatigue extrême, une perte de poids, des éruptions cutanées, l'apparition d'aphtes, des ecchymoses apparaissant facilement et des douleurs articulaires.

La maladie cœliaque se traite seulement par une

ps  
dans  
ce numéro



deux

Surutilisation des antiacides

six

Grincement des dents

sept

Mise en forme fusion

huit

Test de l'épreuve d'effort

## Edamame – le goûter santé



**Découvrez l'edamame**, l'un des goûters les plus prisés et les plus sains sur le marché aujourd'hui.

Considérée depuis des siècles comme un délice en Asie orientale, l'edamame est essentiellement une cosse de soya verte cueillie avant maturité. Ressemblant aux pois verts, les edamames se trouvent le plus souvent dans la section des aliments congelés du supermarché, généralement emballés dans des contenants pour micro-ondes pouvant servir à les réchauffer. On peut également les cuire à la vapeur ou les faire bouillir dans de l'eau légèrement salée.

Les edamames se mangent comme entrée. Une fois cuites, on les déguste à même la cosse

que l'on jette ensuite. On peut également écosser les edamames et les ajouter aux salades ou aux plats principaux.

Les fèves de soya sont une excellente source de protéines végétales et d'autres éléments nutritifs importants. Une portion de 1/2 tasse (environ 1 1/8 tasse de cosses entières) contient 120 calories et fournit 11 g de protéines, 3,6 g de gras principalement sain, 40 mg de vitamine C, 130 mg de vitamine A et 9 g de fibres, de même que du fer, du phosphore et du calcium.

La prochaine fois que vous rêvez d'un goûter, oubliez les croustilles et délectez-vous d'edamames.

## Optez pour des aliments entiers

**Les Canadiens soucieux** de leur santé cherchent de plus en plus à consommer des aliments à leur état le plus naturel et non pas fortement transformés ou conçus par l'être humain. Les aliments naturels englobent les grains entiers, les fruits et les légumes frais, le lait et la volaille et les viandes fraîches. Ce souci pour la santé fait suite aux préoccupations croissantes au sujet de la surconsommation d'aliments génétiquement modifiés et fortement transformés pouvant compromettre la santé.

L'organisme humain décompose lentement les aliments entiers pour en extraire l'énergie et les éléments nutritifs nécessaires au fonctionnement des cellules du corps. Les adeptes des aliments entiers croient que la consommation de grandes quantités d'aliments fortement modifiés ou transformés entrave la digestion naturelle. De plus, les aliments transformés ont généralement une forte teneur en agents de conservation, en gras, en sucre et en sel et ont perdu des fibres et beaucoup de vitamines et de minéraux essentiels. Des aliments comme le riz, les pommes de terre instantanées, les gâteaux, le pain blanc, la charcuterie, les barres-collations et les boissons gazeuses sont des exemples courants d'aliments fortement transformés.



Vous n'altérez pas votre santé en vous offrant à l'occasion un aliment transformé. C'est quand les aliments raffinés et transformés forment la plus grande partie de vos choix alimentaires que vous risquez d'avoir des problèmes de santé à longue échéance.

Il est démontré que la consommation d'aliments entiers et frais aide à stabiliser la glycémie, augmente l'énergie et aide à stabiliser le poids. Optez pour une pomme au lieu d'un biscuit ou d'une barre énergisante pour le goûter de l'après-midi. Essayez de consommer plus de fruits et de légumes, de grains entiers cuits et de viandes biologiques. Gardez les « aliments prêts à manger » transformés et raffinés comme gâterie occasionnelle.

## Délicieux kiwis

**Le kiwi, ce fruit exotique** à pulpe verte et acidulée qui ressemble à un œuf brun duveteux constitue un excellent choix alimentaire. Une seule tasse de kiwi contient autant de potassium qu'une banane (552 mg), 164 mg de vitamine C, 154 U.I. de vitamine A et 2,5 mg de vitamine E. Ce fruit contient aussi 2 g de protéines et 5,3 g de fibres alimentaires. Il est donc un excellent goûter à emporter. Le kiwi contient aussi une enzyme qui dissout les protéines, ce qui en fait un excellent attendrisseur de viande. Vous n'avez qu'à piler un kiwi mûr, à en étendre la chair sur la viande et à la réfrigérer pendant 30 minutes avant de la faire cuire.

La peau du kiwi est bonne à manger, mais la majorité des gens préfèrent couper le fruit en deux et manger la pulpe et les graines à la cuillère. Le



kiwi rehausse aussi le goût des salades de fruits, des boissons fouettées ou des salades vertes.

Quand vous achetez un kiwi, choisissez un fruit un peu mou quand vous le pressez légèrement ou laissez mûrir le fruit sur le comptoir pendant quelques jours (loin de la lumière directe du soleil).

**Attention aux allergies :** Le kiwi peut entraîner une réaction allergique chez certaines personnes qui éprouveront alors des symptômes pouvant varier des démangeaisons ou des picotements dans la bouche à la difficulté à respirer. L'allergie au kiwi semble liée aux allergies au latex et au rhume des foins. Les gens qui ont ces allergies devraient donc éviter de consommer des kiwis.

**Il n'y a pas d'amour plus sincère que celui de la bonne chère.**  
George Bernard Shaw (1856-1950), dramaturge irlandais

## Le jus de fruit. Peut-on en **boire trop**?

**Riche source de vitamine C** et d'autres nutriments, les jus de fruit frais ou purs à 100 % ont un goût délicieux et ajoutent un élément santé à un régime alimentaire équilibré, sans compter que beaucoup d'entre eux sont maintenant enrichis de calcium. De plus, une demi-tasse (125 ml) de jus de fruit constitue une portion de fruits, ce qui pourrait plaire aux gens qui ne sont pas portés à consommer des fruits. Mais peut-on boire trop de jus de fruit, surtout dans le cas des enfants?

Bien que les jus de fruit à 100 % contiennent des vitamines, ils sont généralement acides, ont une plus forte teneur en glucides (tous sous la forme de sucres) que le lait, ne contiennent que de petites quantités de protéines et de minéraux, et peu ou pas de fibres. Ces jus sont également riches en calories : seulement ½ tasse (125 ml) de la plupart d'entre eux contient de 60 à 80 calories.

Les enfants qui boivent trop de jus de fruit sont plus susceptibles que les autres enfants d'avoir un excès de poids (calories) et des caries dentaires (à cause du sucre et de l'acidité). La surconsommation de jus de fruit peut également causer des problèmes gastro-intestinaux, dont la diarrhée, une flatulence excessive et des douleurs abdominales. De plus, quand il boit



des jus de fruit, l'enfant se remplit l'estomac et peut manquer d'appétit quand vient le temps de consommer des aliments plus nutritifs. Enfin, on craint aussi qu'en buvant plus de jus de fruit, les enfants boivent moins de lait, réduisant ainsi considérablement l'apport en calcium aidant à la

formation des os.

La modération est toujours de mise quand il s'agit de consommer des jus de fruit. Quand vous faites l'épicerie, optez pour des jus purs à 100 % et pasteurisés (évités les jus de fruit et les boissons gazeuses aux fruits qui contiennent en fait très peu de jus). Ne donnez pas de jus aux enfants âgés de moins de six mois. La consommation quotidienne de jus ne devrait pas excéder plus de  $\frac{2}{3}$  tasse (175 ml) chez les enfants âgés d'un an à six ans, et plus de 1½ tasses (375 ml) chez les enfants de 7 à 18 ans. De plus, encouragez vos enfants à manger des fruits entiers en gardant à portée de la main des raisins, des baies et des pommes ainsi que des morceaux de fruits ou une salade de fruits frais.

### Pour dissimuler des fruits dans les aliments

- Préparez des boissons fouettées aux fruits
- Ajoutez des morceaux de pomme ou des baies ou de la purée de fruits aux muffins
- Ajoutez des bleuets aux crêpes
- Préparez des bâtonnets glacés à la purée de fruit
- Servez des baies en purée sur de la crème glacée



qui se multiplient rapidement à des températures supérieures à 4 °C (40 °F) et sont habituellement indétectables à l'œil, au goût ou à l'odeur. En quantités toxiques, ces bactéries peuvent causer de graves maladies dont les symptômes peuvent comprendre la nausée, la diarrhée, des crampes et de la fièvre. La nourriture fraîche peut être contaminée aussi quand elle entre en contact avec des aliments gâtés ou l'intérieur non lavé du réfrigérateur.

### Voici quelques façons de ne pas laisser le réfrigérateur du bureau vous donner des sueurs froides :

- Réglez le thermostat sous 4 °C/40 °F (-18 °C/0 °F dans le congélateur). Gardez des thermomètres à l'intérieur pour surveiller la température.
- Apposez sur chaque article un autocollant indiquant une date et établissez des limites de temps strictes. Quand le temps est passé, jetez la nourriture.
- Utilisez des contenants à couvercle pour chaque individu afin de réduire la contamination croisée.
- Confiez à une personne la responsabilité de nettoyer le réfrigérateur (ainsi que la cafetière et le four à micro-ondes). Si cette responsabilité doit être assumée à tour de rôle, demandez à une personne de veiller à ce que chacun collabore.

## Attention au réfrigérateur du bureau

**Votre lieu de travail abrite peut-être** une importante menace à la santé que l'on désigne couramment sous le nom de « réfrigérateur du bureau », ce mélange chaotique de dîners oubliés, de condiments périmés et de substances collantes renversées.

Trop souvent et presque partout, les réfrigérateurs utilisés en commun manquent d'entretien : les dégâts ne sont pas nettoyés et se transforment en pourriture sans compter

l'accumulation des sacs à lunch gras et des tubes en plastique abandonnés. De plus, si le joint de la porte du réfrigérateur n'est pas étanche ou que l'on baisse le thermostat par mégarde, les bactéries contenues dans les aliments abandonnés ou périmés peuvent se multiplier dangereusement.

Les aliments moisissus ou sûrs se repèrent facilement. Cependant, le danger réel provient des bactéries pathogènes, comme les salmonelles,

**La viande rouge n'est pas mauvaise pour vous. C'est la viande bleu-vert qui l'est!**  
Tommy Smothers (1937-), comédien



## Attention aux antiacides

**Beaucoup de gens** sont saisis par le stress de la vie quotidienne et ont un style de vie qui leur reste, pour ainsi dire, sur l'estomac. Il n'est d'ailleurs pas rare de voir un collègue avec une bouteille ou un rouleau d'antiacides en main au travail.

Les antiacides neutralisent l'acide gastrique et se prennent par voie orale pour soulager l'indigestion et les brûlures d'estomac. Certains antiacides aident aussi à soulager les flatuosités excessives et absorbent même l'acide.

Les antiacides offrent un soulagement rapide et efficace des symptômes désagréables, mais ne doivent pas être pris tous les jours sauf sous la supervision de votre médecin. De fait, si vous devez en prendre régulièrement, vous devriez consulter votre médecin, car il se peut que les symptômes que vous éprouvez indiquent un problème sous-jacent, comme un ulcère d'estomac, une hernie hiatale, une masse (excroissance), un trouble de l'absorption ou une maladie du cœur.

Il est facile de penser que les antiacides sont un médicament sans ordonnance sans danger. Cependant, comme tous les médicaments, il faut les prendre avec prudence. Par exemple, il est bien connu que les antiacides interagissent avec certains médicaments vendus sur ordonnance (interférant parfois avec leur absorption). Il est donc important de consulter un médecin ou un pharmacien avant de les prendre. Utilisés incorrectement, les antiacides peuvent causer, entre autres effets secondaires, la diarrhée, la constipation, des maux de tête et des crampes.

Ce qu'il faut retenir, c'est que les antiacides sont utiles, mais qu'ils peuvent compromettre la santé lorsqu'ils sont utilisés incorrectement ou pour les mauvaises raisons. Il se peut qu'en prenant des antiacides vous masquiez le problème réel ou même l'aggravez. Il est impératif de lire les étiquettes des produits antiacides, car certaines personnes présentent une allergie ou une intolérance à des ingrédients comme le magnésium, le sodium ou le calcium, ingrédients que l'on trouve dans la plupart des antiacides.

Cessez de prendre des antiacides sur une base régulière. Voyez votre médecin pour faire évaluer le problème, établir un diagnostic et déterminer le meilleur traitement.



## Coude douloureux de l'utilisateur du cellulaire?

**Le coude douloureux** de l'utilisateur du cellulaire, ou syndrome du canal cubital, est une condition douloureuse causée par les longues périodes passées le coude plié, contribuant à endommager les nerfs.

Les symptômes les plus courants sont un engourdissement de la paume de la main, de l'annulaire et du petit doigt et une faiblesse des muscles de la main, de l'avant-bras et du coude.

Le maintien répété du coude en position pliée pendant de longues périodes (p. ex. lorsque vous parlez au téléphone, tapez au clavier, vous appuyez sur les coudes ou le bras pour prendre quelque chose ou soulever un objet) peut causer une irritation du nerf cubital et une fatigue constante. De plus, le nerf cubital passe par un canal dans l'os près du creux du coude, où sont attachés les muscles et les ligaments de l'avant-bras. Ces structures peuvent serrer le nerf irrité.

Pour poser son diagnostic, le médecin peut effectuer (en plus de l'examen physique) un test de conduction nerveuse pour mesurer la vitesse à laquelle les impulsions voyagent le long des nerfs et vous faire passer un électromyogramme (EMG)

pour évaluer la fonction nerveuse et musculaire.

Portez attention aux gestes que vous posez qui peuvent déclencher le problème et concentrez-vous sur la modification de vos actions afin de réduire au minimum le stress sur les coudes. Le traitement du syndrome du canal cubital dépend de sa gravité et peut englober ce qui suit :

- Réduire ou éliminer l'activité causant l'irritation, entre autres en recommandant aux utilisateurs du cellulaire d'utiliser un écouteur mains libres.
  - Limiter le temps consacré à des activités telles que tirer un objet, parler au téléphone, taper au clavier, etc.
  - Prendre périodiquement des pauses pour s'étirer les bras.
  - Porter un bracelet orthopédique ou une attelle pour limiter le mouvement du coude.
  - Porter une coudière quand on s'appuie sur des surfaces dures.
  - Prendre des anti-inflammatoires sans ordonnance ou encore de l'acétaminophène.
- Si vous continuez d'avoir mal au coude, parlez à votre médecin. Ce dernier pourra recommander un traitement manuel, des médicaments sur ordonnance ou même une chirurgie.

**NOTE :**  
Il ne faut pas confondre le syndrome du canal cubital avec le syndrome du canal carpien, qui affecte principalement le poignet. Le syndrome du canal carpien est causé par un empiètement du nerf médian qui passe par le ligament carpien au poignet.

La plupart des gens sont heureux dans la mesure où ils ont décidé de l'être.  
Abraham Lincoln (1809-1865), 16<sup>e</sup> président américain

## Le pouvoir du pardon



**Alexander Pope lui attribue** des qualités divines alors que Gandhi le considère comme l'un des attributs d'un être fort. Transcendant la vertu, le pardon tient une place importante chez l'être humain et contribue à une bonne santé physique.

Les gens qui pardonnent constatent une réduction de leur hypertension, de la douleur chronique et du stress, une amélioration de la fonction cardiovasculaire, une diminution de l'anxiété, une accélération de la guérison et une amélioration des chances de vaincre la dépendance. Le pardon contribue à améliorer les relations personnelles et à nourrir l'optimisme et l'estime de soi.

Si le pardon favorise la guérison, la colère et la frustration peuvent s'avérer très nocives, car elles font augmenter la pression artérielle et le risque de maladie. Un ressentiment durable peut également vous empêcher de communiquer avec les autres, en plus de contribuer à votre isolement et à la dépression.

Pardonnez ne veut pas dire que vous devez fermer les yeux sur le mal qu'on vous a fait, mais que

vous devez vous efforcer d'en faire une chose du passé. Le pardon est une habileté qui s'acquiert en :

- + évitant de revoir en esprit l'incident qui vous a fait mal;
- + réduisant l'importance de l'événement dans votre vie;
- + changeant l'histoire de l'événement de façon que vous n'en soyez pas l'élément central;
- + considérant comment votre façon de réagir à un tort peut vous faire plus de mal que le tort même.

Les avantages du pardon ne sont pas minés par le fait que la personne qui vous a fait du mal admette ou non qu'elle a eu tort, ou même par une non-réconciliation. Vous pouvez pardonner quelqu'un tout en établissant des limites pour éviter d'être blessé de nouveau.

Ne laissez pas la colère, la frustration ou le ressentiment gruger votre bien-être physique et mental. Pardonnez, et passez à autre chose.

## Attitude positive et perte de poids

**Si vous avez de la difficulté** à respecter votre régime alimentaire, le problème est peut-être lié à votre attitude.

Il est facile de saboter les efforts déployés pour apporter un changement en tenant un « discours intérieur » négatif. Comment peut-on se sentir encouragé quand on se dit des choses négatives comme « Je dois perdre du poids parce que je ne veux plus me faire ridiculiser » ou « parce que j'en ai assez d'être incapable de porter mes vêtements »?

Concentrez-vous non pas sur ce que vous ne voulez pas, mais sur ce que vous voulez. Vous pouvez perdre du poids pour des raisons positives comme « être respecté parce que je gère mon poids » ou « avoir plus de confiance en moi ».

Des études sur le cerveau ont révélé que les pensées négatives et le souci constant produisent des émotions négatives qui vous empêchent de résoudre efficacement la question. De plus, si l'organisme est inondé d'hormones de stress, il peut avoir grand besoin de calories et accumuler des graisses. Les pensées positives quant à elles calment les émotions, produisent des dispositions meilleures et plus optimistes et vous permettent de voir les choses plus clairement. Si vous vous sentez plus heureux, il vous sera plus facile de perdre le poids que vous désirez.

Pendant la journée, prenez quelques minutes pour réfléchir à ce que vous voulez réaliser. Laissez ce sentiment positif envahir tout votre corps. Vous pouvez réaliser tout ce que vous visualisez!



## Se lever tôt pour de petits matins sans stress

**Vous sentez-vous toujours** pressé le matin?

Sautez-vous le petit déjeuner, courez-vous dans tous les sens et sortez-vous en hâte et stressé avant même d'avoir commencé la journée? Si oui, essayez de devenir un lève-tôt.

Il est bien connu que le stress influe sur la digestion, affaiblit le système immunitaire, accroît le risque de crise cardiaque et nourrit l'anxiété. Réglez votre réveille-matin une heure plus tôt de façon à créer une période favorisant un début de journée plus sain et sans stress. Profitez-en pour :

- Prendre calmement le petit déjeuner
- Préparer un repas santé
- Méditer ou pratiquer le yoga
- Aller faire du jogging ou une marche.



**Comment devenir un lève-tôt**

- ▶ Réglez graduellement votre horloge interne en vous couchant et en vous levant un peu plus tôt chaque semaine.
- ▶ Utilisez le discours intérieur positif pour vous forcer à vous lever dès que vous vous réveillez.
- ▶ Gardez les pièces de votre maison sombres dans la soirée et très éclairées le matin.
- ▶ Maintenez une bonne hygiène du sommeil. Par exemple, évitez la caféine après l'heure du midi et maintenez un environnement de sommeil serein.
- ▶ Restez hydraté pour éviter le mal de tête du matin.
- ▶ Évitez d'utiliser le rappel d'alarme. Il vaut mieux avoir une période plus courte de sommeil ininterrompu qu'une période plus longue de sommeil interrompu.

**Le pardon ne change rien au passé, mais il élargit l'avenir.**  
Paul Boese (1668-1738), botaniste hollandais

## Le bruxisme, un problème grinçant

### Vous arrive-t-il fréquemment de grincer des dents?

Cette action involontaire ou habituelle s'appelle bruxisme. Selon sa gravité, le bruxisme peut se caractériser par des symptômes variant d'un léger mal de mâchoire aux dommages aux dents ou même à une fracture de la mâchoire. Comme vous grincez des dents quand vous dormez, il se peut que vous n'ayez pas conscience de ce que vous faites. Cependant, les symptômes sont difficiles à ignorer. Un mal de tête, un mal de dents ou des douleurs à la mâchoire, surtout le matin, pourraient être l'indice que vous grincez des dents pendant la nuit.

On ignore la cause précise du bruxisme, mais l'on croit que le stress et l'anxiété ou un mauvais alignement des dents ou des dents manquantes peuvent contribuer grandement à l'apparition du bruxisme.

Essayez de trouver pourquoi vous grincez des dents afin de dresser un plan d'action. Essayez les solutions suivantes :

- + Réduisez le stress à l'aide de techniques de relaxation, surtout avant d'aller au lit.
- + Évitez de mâcher de la gomme ou de mâchouiller des objets comme des pailles, des cure-dents ou des crayons.
- + Évitez de boire des boissons caféinées après l'heure du midi afin de favoriser un meilleur sommeil.
- + Relaxe les muscles des mâchoires avant d'aller au lit en appliquant une serviette chaude.

Si ces suggestions ne donnent pas de résultats, consultez votre dentiste, qui peut recommander le port d'un protège-dents quand vous dormez. Si cet appareil peut vous empêcher d'endommager vos dents, il ne vous empêchera pas de serrer les gencives ou de grincer des dents. Quand vous choisissez un protège-dents, portez attention aux propriétés suivantes :

- + Choisissez un appareil fait sur mesure plutôt qu'un appareil en vente libre.
- + Choisissez un protège-dents de nuit fait d'un matériau dur adapté à vos dents du haut et du bas (consultez votre dentiste).

Non traité, le grincement de dents chronique peut endommager vos dents, voire entraîner leur perte. Dans les cas extrêmes, il peut même modifier l'apparence de votre visage. Si vous pensez que vous grincez des dents ou que vous serrez les mâchoires la nuit, parlez à votre dentiste.



## La marijuana entrave le développement des muscles

Il est peu probable que les fumeurs périodiques de marijuana qui essaient de se faire des muscles atteignent leurs buts. En effet, la marijuana perturbe les interactions hormonales nécessaires au développement des muscles.

Les produits chimiques contenus dans la marijuana nuisent à la transmission des signaux à l'hypophyse, empêchant ainsi la sécrétion d'hormones, ces messages chimiques qui aident à réguler le fonctionnement et le développement de l'organisme. Un seul « joint » peut arrêter la production de testostérone, essentielle au développement des muscles, pendant une période pouvant s'étendre à 24 heures. Les tests ont démontré que les niveaux de testostérone des sujets qui fument deux joints par semaine pendant 10 semaines ne reviennent à la normale qu'après neuf semaines.



Pour se développer, les muscles ont également besoin de protéines. Les recherches ont démontré que l'usage de la marijuana interfère avec la liaison chimique des acides aminés, les composants des protéines dans l'organisme. Deux joints par semaine peuvent neutraliser jusqu'à 1,5 gramme d'azote dans les cellules des muscles (les protéines contiennent de l'azote) et il faut plus de 200 g de protéines pour remplacer autant d'azote.

Malheureusement, même si un consommateur modéré de marijuana reçoit suffisamment de protéines, les cellules peuvent être incapables de les absorber parce que la marijuana porte atteinte aux messages transmis par les cellules pendant la reproduction cellulaire. Les produits chimiques de la marijuana empêchent les messages d'être lus correctement et les cellules sont littéralement privées de recevoir l'azote provenant des acides aminés nécessaires à la formation des cellules. L'exercice fatigue le corps, surtout s'il est intense comme l'entraînement aux poids. Un bon régime alimentaire et suffisamment de repos entre les séances d'entraînement aident le corps à récupérer en réparant, développant et renforçant les muscles. Cependant, l'usage régulier de la marijuana empêche la réparation et le développement des muscles en vous laissant surentraîné et vos muscles sous-développés.

**Le stress est un état d'ignorance. On croit que tout est urgent. Rien ne peut avoir autant d'importance. Relaxe.**

Natalie Goldberg (1948-), auteure américaine

## Fini l'ennui avec la mise en forme fusion

Si votre programme de conditionnement physique vous fait bailler d'ennui, essayez de mêler les choses. Appelée avec à-propos « mise en forme fusion », la combinaison de différentes formes d'exercices est un choix qui s'impose de plus en plus pour accroître l'efficacité du conditionnement et brûler des calories tout en évitant l'ennui.

La mise en forme fusion consiste à agencer deux ou trois activités physiques très différentes pour exercer les muscles et l'esprit de différentes façons. Par exemple, vous pouvez allier des exercices Pilates, de yoga ou de ballet avec des mouvements de boxe, des arts martiaux ou du vélo, etc. En mêlant les activités, vous pouvez augmenter votre force et votre endurance, renforcer votre tronc et accroître votre équilibre et votre stabilité ou l'agilité en une seule séance d'exercices.

Les classes de type fusion attirent les gens qui ne souhaitent pas se concentrer sur une seule activité et ceux qui peuvent être intimidés par les classes traditionnelles.

Pour éviter les blessures, commencez par agencer des activités différentes auxquelles vous êtes habitué. Si vous suivez des classes, vérifiez si l'instructeur a les compétences nécessaires pour enseigner des activités regroupées.

Parmi les classes de mise en forme fusion les plus courantes figurent l'entraînement en circuit (combinaison d'exercices d'entraînement aux poids et d'exercices cardiovasculaires) ou le yogilates, regroupant des exercices de yoga et Pilates. Le disco yoga (yoga sur musique disco) et l'hydro-vélo (cardio-vélo ou vélo, dans la piscine).

Retrouver le plaisir de faire de l'exercice en optant pour la fusion de techniques d'entraînement.



## LA FONTE DES KILOS AU PRINTEMPS

Si votre garde-robe du printemps semble avoir rétréci, préparez-vous pour un choc. Saviez-vous que l'hiver, les Canadiens prennent en moyenne trois ou quatre livres (1 ou 2 kilos)? De plus, l'endroit où s'accumulent les kilos excédentaires est important, car le gras qui se ramasse autour du ventre accroît le risque de maladie du cœur. Selon la Fondation des maladies du cœur, les gens courent un plus grand risque de maladie lorsqu'ils ont un tour de taille de 102 cm (40 po) ou plus chez les hommes, et de 88 cm (35 po) ou plus chez les femmes.

Ne laissez pas votre poids et votre tour de taille prendre le dessus. Passez à l'action et concentrez-vous sur une alimentation saine et une vie active. Vous trouverez des conseils utiles dans la brochure *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* à l'adresse [www.hc-sc.gc.ca/nl-an/food-guide-aliment/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/nl-an/food-guide-aliment/index-fra.php).



## Attention à façon dont vous utilisez les poids



On a cru pendant longtemps qu'il pouvait être bénéfique de marcher en portant des poids. Les nouvelles recherches révèlent toutefois que marcher ou courir avec des minihaltères dans les mains ou des poids aux chevilles peut accroître les risques de blessure. En effet, le balancement répété des bras et des jambes portant des poids exerce une pression inutile sur les articulations et les petits muscles et peut par conséquent changer vos mouvements naturels et nuire à votre mise en forme. De plus, les recherches démontrent qu'en portant des poids vous brûlerez seulement de 5 à 10 calories de plus, et non pas de 30 à 300, comme on l'affirmait dans le passé.

**CONSEILS :** Évitez de porter des poids aux chevilles. Tenez les minihaltères en les serrant légèrement dans les mains et ne balancez pas les bras. Gardez les bras pliés, puis levez et abaissez les poids à chaque pas.

Pour éviter les blessures liées au surentraînement, déposez périodiquement les poids pendant l'exercice. Mais c'est difficile de le faire quand vous courez ou faites de la marche rapide à l'extérieur. Voici donc des options plus sécuritaires :

- 1) Courez ou marchez avec un partenaire et portez les poids à tour de rôle.
- 2) Portez les poids pendant de courtes périodes quand vous utilisez un vélo stationnaire ou le tapis roulant ou un exerciceur Step Master
- 3) Portez des poids pendant les classes d'exercice en groupe, où le moniteur peut suivre de près pendant combien de temps et de quelle façon vous utilisez les poids.
- 4) Au lieu de porter des poids, marchez plus rapidement, faites un court sprint occasionnel, balancez les bras avec plus d'amplitude ou marchez sur un terrain en pente.
- 5) Les ceintures ou les vestes à poches permettant d'y insérer les poids, gardent la résistance plus près de votre corps et évitent ainsi tout risque associé au balancement des poids à l'extrémité des bras ou des jambes.
- 6) Si vous ne démordez pas de l'idée d'utiliser des poids pendant votre activité à l'extérieur, consultez un instructeur de conditionnement physique pour vous assurer d'utiliser la bonne technique.

Si vous vous entraînez fort, vous aurez les muscles durs et serez dur à battre.  
Herschel Walker (1962-), joueur de football étoile américain



# Vert printemps, vert ménage

**Voici revenu le temps du grand ménage** du printemps dans nos maisons. Mais avant de saisir vos produits de nettoyage domestiques, sachez qu'un grand nombre d'entre eux contiennent des produits corrosifs, voire toxiques (p. ex. hypochlorite de soude, ammoniac, phénol et acide phosphorique). Les gens sont exposés à ces produits quand ils en inhalent les vapeurs ou qu'il y a contact avec ces produits qui entrent alors dans leur peau, causant parfois une irritation des yeux, des poumons et de la peau. Les émanations et les odeurs de ces produits causent souvent de l'asthme ou des migraines.

Réduisez l'exposition de votre famille aux produits chimiques corrosifs contenus dans les produits nettoyants traditionnels et optez pour des produits écologiques ou, mieux encore, des produits naturels pour le nettoyage que vous trouvez dans votre propre cuisine.

**Agents nettoyants verts :** Choisissez des produits biodégradables, non toxiques, sans phosphate, sans chlore et sans composants pétrochimiques pour ajouter une touche écologique à votre ménage. Recherchez des produits nettoyants écologiques qui indiquent la liste de tous les ingrédients sur l'étiquette. Plus la liste est courte, plus le produit est reconnu. Recherchez des ingrédients reconnaissables comme le bicarbonate de soude et l'acide citrique (jus de

citron) et sélectionnez des produits non parfumés si vous y êtes sensible.

## Agents nettoyants naturels

Vos armoires de cuisine contiennent de nombreux produits qui sont d'excellents agents de nettoyage. Voici quelques produits d'usage courant et leurs propriétés :

- ▶ **Bicarbonate de soude :** nettoie, désodorise et a des propriétés légèrement abrasives pour le récurage.
- ▶ **Borax (borate de sodium) :** minéral naturel qui nettoie, désodorise, désinfecte, empêche la croissance de la moisissure et figure dans les ingrédients des adoucisseurs d'eau et des savons.
- ▶ **Jus de citron (contient de l'acide citrique) :** enlève les taches, est un désodorisant naturel et légèrement blanchissant et dissout les résidus wde savon.
- ▶ **Sel (sodium chloride) :** peut être utilisé comme pâte à récurer.
- ▶ **Savons à base d'huile végétale** (p. ex. le savon de Castille) : excellent produit de nettoyage.
- ▶ **Vinaigre blanc (acide acétique) :** désinfecte, désodorise, enlève la graisse, dissout les dépôts minéraux, enlève la moisissure et certaines taches et constitue un bon adoucisseur de tissu.



# Qu'est-ce qu'une épreuve d'effort?

**Une épreuve d'effort** (également appelée épreuve d'effort sur tapis roulant) est un test servant à déterminer la façon dont le cœur réagit à l'effort physique. C'est le médecin qui demande le test afin d'examiner certaines conditions du cœur.

## L'épreuve d'effort permet de :

- déterminer si le sang circule adéquatement jusqu'au cœur pendant l'exercice;
- évaluer la réaction de la pression artérielle chez les personnes souffrant d'hypertension quand elles font de l'exercice;
- diagnostiquer certains types de coronaropathies;
- voir s'il y a anomalie du rythme cardiaque;
- vérifier l'efficacité de médicaments et autres traitements pour le cœur;
- déterminer un niveau d'exercice sécuritaire;
- évaluer le rétablissement d'un patient après une crise cardiaque ou une opération du cœur.

Les épreuves d'effort ont généralement lieu dans une clinique ou un hôpital. La personne est branchée à un électrocardiogramme (ECG), un appareil mesurant l'activité électrique du cœur, à l'aide d'électrodes que l'on maintient en place avec un brassard de tensiomètre. On demande ensuite à la personne de marcher sur un tapis roulant ou d'utiliser un vélo stationnaire.

Le test consiste à augmenter lentement la résistance sur le tapis roulant ou sur le vélo (ou à augmenter l'inclinaison du tapis roulant) de façon à faire travailler le cœur plus fort alors que le technicien surveille les indications de l'ECG, la fréquence cardiaque et la pression artérielle. Le test se poursuit habituellement jusqu'à ce que la personne atteigne sa fréquence cardiaque maximale ou prend fin si un problème survient. Après le test, la personne s'assoit ou s'étend sur le dos pendant que l'on vérifie tous les signes vitaux. Le test dure habituellement moins de 45 minutes.

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](http://www.pause-sante.ca)  
**courriel :** [info@pause-sante.ca](mailto: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](mailto:acollette@canadawide.com)

**Rédactrice en chef :** Ann Collette

**Directeur artistique :** Anya Lewis

**Collaborateurs :** Patricia Chuey  
Ann Collette  
Melissa Edwards  
Julia Henrey  
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.

© 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 issus de forêts bien gérées et d'autres sources contrôlées  
[www.fsc.org](http://www.fsc.org) Cert no. SW-COC-002906  
© 1996 Forest Stewardship Council