

J'imagine que vous êtes, comme moi, soulagés que l'hiver tire à sa fin. Pour célébrer le retour des beaux jours, j'ai pensé partager avec vous quelques données scientifiques et conseils d'experts qui devraient vous aider à mieux profiter du printemps.

## LE ROUGE ET LE BLEU

Certaines couleurs semblent avoir une influence sur nos fonctions cognitives. Selon les chercheurs de la Sauder School of Business de l'Université de Colombie-Britannique, à Vancouver, le rouge a un effet stimulant sur la concentration dans les tâches qui exigent le souci du détail. Le bleu, par contre, améliore nos aptitudes pour les tâches créatives.

Sous la direction du Dr Juliet Zhu, les chercheurs ont obtenu ces résultats après avoir supervisé 600 participants alors qu'ils exécutaient des tâches qui nécessitaient soit de la concentration et de la minutie, soit de la créativité. Ces travaux ont été réalisés principalement à l'ordinateur sur des écrans avec un fond rouge, bleu ou blanc. Les personnes à qui on avait attribué un écran rouge pour qu'ils procèdent à ce travail ont présenté un taux d'efficacité 31 % supérieur à celles qui ont effectué la même tâche sur un écran bleu. Par contre, dans les réunions de brainstorming (pour proposer de nouveaux concepts) et dans les activités connexes qui faisaient appel à la créativité, l'écran bleu a permis d'obtenir des résultats deux fois supérieurs.

Comment expliquer de tels résultats ? Selon le Dr Zhu, ceux-ci seraient liés au fait que les gens associent le rouge aux panneaux ARRÊT à l'angle des rues, aux feux d'urgence des véhicules et aux stylos rouges des enseignants. En somme, tout ce qui rappelle les interdictions, les dangers ou les erreurs. Le bleu, par contre, a un pouvoir apaisant. Il nous rappelle l'eau et le ciel; il évoque la tranquillité et favorise l'ouverture, l'exploration et la créativité. « Si vous devez préparer votre déclaration de revenus ce mois-ci, vous vous acquitterez mieux de votre tâche si vous déplacez votre bureau près d'un mur ou d'un rideau rouge », de conclure Juliet Zhu.

**SANTÉ DENTAIRE : SANTÉ GLOBALE** La maladie dentaire est l'affection chronique la plus répandue chez les enfants et les adolescents en Amérique du Nord. Et les preuves sont de plus en plus nombreuses à l'effet que la santé buccale est intimement liée au bien-être physique et psychologique. Un des moyens de combattre les maladies dentaires consiste à s'assurer que tous les citoyens puissent avoir accès à des quantités optimales d'eau potable fluorée. Mais la fluoration est-elle sécuritaire ?



L'an dernier, un comité d'experts a reçu de Santé Canada le mandat d'examiner les plus récentes découvertes sur l'eau fluorée. Ses conclusions : la concentration de fluor dans l'eau potable distribuée par les municipalités canadiennes ne peut avoir le moindre effet néfaste sur la santé. Malgré les rumeurs prétendant le contraire qui circulent dans les médias, le Dr Peter Cooney, dentiste en chef du Canada, nous informe que, pour qu'une dose de fluor soit

toxique, il faudrait qu'un homme adulte puisse boire d'un seul coup au moins 15 000 litres d'eau fluorée dans les concentrations maximales recommandées. En ce qui a trait aux enfants, nous n'avons pas non plus la moindre preuve qu'ils devraient éviter de boire de l'eau fluorée dans les concentrations considérées aujourd'hui acceptables. Les Centres de prévention et de contrôle des maladies des États-Unis affirment que l'eau fluorée est une des 10 plus importantes réalisations du 20<sup>e</sup> siècle dans le domaine de la santé publique.

**LA SANTÉ PAR LES NOIX** Les noix sont de plus en plus présentes dans l'alimentation des Canadiens. De toutes les noix, l'amande est sans contredit la meilleure. L'amande est plus riche en protéines, vitamine E, calcium et magnésium que les autres noix, en plus d'avoir une forte teneur en potassium. Une portion de 28 grammes d'amandes contient trois grammes de fibres et 34 milligrammes de phytostérols, des extraits végétaux qui abaissent le taux de cholestérol sanguin, dont le « mauvais » cholestérol (celui des LDL). « Pour les gens qui souffrent d'une intolérance au gluten, la poudre d'amande représente une bonne alternative à la farine de blé pour préparer ou épaissir les sauces et les soupes », de dire Gina Sunderland, une diététiste agréée de Winnipeg. Et bien qu'une portion d'amandes contienne 160 calories, elle peut jouer un rôle appréciable dans le contrôle du poids. L'amande étant dure et fibreuse, le corps ne peut en absorber toutes les calories, et comme on est généralement plus vite rassasié avec les amandes qu'avec toute autre collation, on en mange moins et l'on consomme ainsi moins de calories. Selon une étude récente, la consommation quotidienne d'une portion d'amandes de 344 calories n'entraîne aucun gain de poids, tout en augmentant dans le sang la teneur en vitamine E.

Bon printemps!

Diana Swift  
Rédactrice en chef  
editor@canadian-health.ca