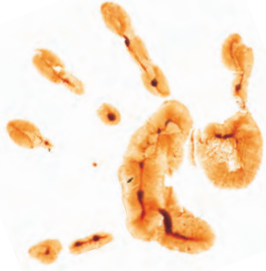


*Nouvelles, trucs santé et produits dignes d'intérêt*

Diana Swift



# Retardez les purées!

Le fait de retarder le moment où l'on commence à nourrir son bébé à la cuillère serait plus important que la durée de la période de l'allaitement si l'on veut protéger notre enfant contre les risques d'obésité quand il aura atteint l'âge moyen. Telles sont les conclusions d'une étude publiée dans l'*American Journal of Clinical Nutrition*, réalisée à Copenhague sur des sujets qui provenaient d'une banque de données périnatales. Les chercheurs ont découvert que le risque de devenir obèse à l'âge de 42 ans décroissait proportionnellement avec l'augmentation de l'âge (en mois) où l'on commence à nourrir l'enfant avec des aliments solides comme des légumes, de la viande, des céréales ainsi que du pain et des biscuits mous. L'allaitement a été associé à un risque plus faible d'obésité chez l'enfant.

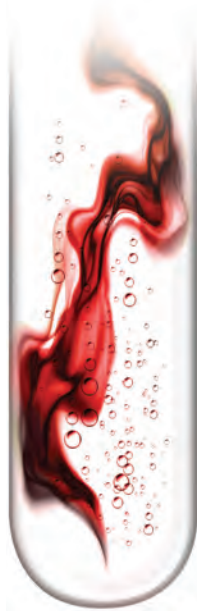


## Mieux vaut prévenir que guérir

**Test de dépistage précoce de l'arthrite** — Selon une étude suédoise publiée dans la revue médicale *Arthritis & Rheumatism*, un taux élevé de protéines inflammatoires appelées cytokines et de quelques substances similaires pourrait être un signe précurseur de la polyarthrite rhumatoïde.

Des chercheurs de l'Hôpital universitaire d'Umeå ont découvert que le taux de ces substances chimiques avait augmenté de façon importante dans le sang des personnes arthritiques de nombreuses années avant que les symptômes ne soient apparus. Cette découverte pourrait paver la voie à un diagnostic précoce de cette maladie et à un traitement destiné à prévenir les dommages aux jointures.

C'est à partir d'une vaste banque de sang que des chercheurs ont analysé les échantillons de 86 sujets avant que des symptômes ne soient apparus (prétraitement). Ils ont aussi fait des prélèvements sur 69 autres personnes après que la maladie se soit déclarée et auprès de 256 sujets qui ne présentaient aucun signe de polyarthrite rhumatoïde. Les gens chez qui cette maladie auto-immune s'était déclarée avaient un taux de substances inflammatoires (produites par le système immunitaire) nettement plus élevé que les autres participants. « Ces découvertes nous permettront de mieux prévenir les risques liés au développement de la polyarthrite rhumatoïde et peut-être d'en prévenir la progression », écrivait l'auteur principal des travaux de recherche, le Dr Solbritt Rantapää-Dahlqvist, rhumatologue à l'Hôpital universitaire d'Umeå.



## Vrai ou faux?

Pour une femme, il est préférable pour sa santé cardiaque que son tour de taille ne dépasse pas 80 cm (31,5 po).



Response : Vrai!

Jupiterimages





# Finis ton assiette!

Pour une fois, on peut prendre au pied de la lettre cette recommandation de nos mamans.

Découvrez la gamme d'ustensiles et de vaisselles pour la table créés par Diane Bisson, professeure à l'École de design industriel de l'Université de Montréal. Ce sont les assiettes de plastique jetables à l'école de son fils qui ont donné à Diane Bisson l'idée de mettre au point, avec la collaboration d'une diététiste et d'un chef cuisinier, quelque 40 pièces de vaisselle comestible, que vous pourrez découvrir dans son livre *L'aliment comme matériau comestible*.

« L'idée d'utiliser des aliments pour en faire des récipients n'est pas nouvelle », nous dit madame Bisson. « La miché de pain évidée ou la feuille roulée en cigare constituent de bons exemples. » En ayant soin d'éviter les agents de conservation, les colorants artificiels et le sucre, la designer a créé des prototypes avec de la farine de haricots, des châtaignes d'eau, du quinoa noir, des graines de pavot et de la poudre de caroube. Elle a aussi utilisé des pâtes de fruits (à la mangue, aux cerises et aux framboises). Résultat : des textures croustillantes, caoutchouteuses ou gélatineuses selon le type d'aliment pour lequel le récipient a été conçu. Par exemple, une gelée japonaise aux algues marines possède la consistance nécessaire pour servir de bol à une soupe bien chaude. D'autres matériaux étaient assez rigides pour être utilisés comme planche à découper. Afin de peaufiner son projet, Diane Bisson devra consacrer deux années à la recherche. Par la suite, la designer espère pouvoir mettre sa gamme de produits comestibles sur le marché.



## Le mouvement du mois

### La marche au centre commercial

En été, fini de suer! Qui a envie de se mettre en forme quand il fait 35 degrés à l'ombre? Quand l'air est saturé de pollen et qu'une couche de smog couvre le ciel? Vous n'avez plus d'excuses : les centres commerciaux de votre quartier sont la solution. Ces constructions jurent peut-être dans le décor, mais procurent des kilomètres d'espace climatisé, sans voitures pour vous embêter. Qui plus est, vous serez à l'abri des rayons ultraviolets! Arpenter les couloirs des centres commerciaux est un exercice idéal pour les personnes âgées, plus sujettes aux malaises causés par la canicule.



Parcourez tous les étages d'un pas rapide. Empruntez les escaliers au lieu des ascenseurs et n'hésitez pas à monter les marches des escaliers roulants. Une fois la séance d'exercices terminée, entrez dans une boutique et offrez-vous une pâtisserie. Mais ne vous approchez pas des comptoirs de cuisine rapide!

## Une mijoteuse plus écolo

Vous voulez économiser l'électricité, donner congé à votre four les jours de canicule ou manger un repas chaud en pique-nique sans allumer le barbecue? Rendez-vous dans une boutique orientale spécialisée dans les accessoires de cuisine et procurez-vous une mijoteuse thermique. Cet appareil de cuisson n'est pas bon marché (il coûte entre 100 \$ et 250 \$), mais il est fort ingénieux avec son récipient intérieur en inox et d'un revêtement extérieur isolant. Il suffit d'amener la nourriture à ébullition dans le récipient en inox et de déposer celui-ci dans la section isolante qui cuira vos aliments sous vide en emprisonnant la chaleur. « Je remplis la mijoteuse le matin avant de partir pour le travail. À mon retour, le repas est chaud et prêt à manger », de dire Stella Ku, une Torontoise d'origine taïwanaise, qui travaille en gestion immobilière. La mijoteuse thermique permet de préparer n'importe quel type de plat, du chili con carne aux potages, en passant par les ragoûts et les volailles.



## Les analgésiques offerts en vente libre : soyez vigilants!

Pendant des années, les médecins nous ont mis en garde contre les dangers potentiels des analgésiques en vente libre, par exemple les saignements gastro-intestinaux causés par l'aspirine et l'ibuprofène et les dommages au foie attribuables à l'acétaminophène. Voici une raison supplémentaire pour utiliser avec prudence ces médicaments : les troubles auditifs, en particulier chez les hommes de moins de 50 ans. Des chercheurs de Boston, sous la supervision du Dr Sharon Curhan, ont étudié le profil de 27 000 hommes dans le cadre d'une étude de suivi des professionnels de la santé (Health Professionals Follow-up). Dans le rapport publié dans le *Journal of Medicine*, on avance que l'utilisation de l'acétaminophène à raison d'au moins deux fois par semaine chez les hommes de 50 ans et moins double les risques de pertes auditives. La prise d'ibuprofène et autres anti-inflammatoires non stéroïdiens augmenterait de près des deux tiers ce risque, tandis que l'usage régulier de l'aspirine l'augmente du tiers. Les pertes auditives sont moins importantes chez les sujets de plus de 50 ans, mais ils deviennent tous vulnérables en prenant régulièrement ces analgésiques.

L'étude prenait aussi en considération les autres facteurs de risque de perte auditive, comme l'exposition aux bruits intenses, l'alcool, l'hypertension, le diabète ainsi qu'un diurétique appelé furosémide. Les chercheurs sont persuadés que les analgésiques en vente libre peuvent endommager l'oreille interne. Même si l'étude ne portait pas sur les femmes, ces dernières seraient, semble-t-il, sujettes à des problèmes similaires.



# Nouvelles données sur l'espérance d'une vie sexuelle active

Vous ne serez pas surpris d'apprendre que les personnes en bonne santé sont deux fois plus susceptibles d'être intéressées par une vie sexuelle active et d'avoir des relations sexuelles rendues à un âge moyen ou plus avancé. On a découvert aussi que l'espérance d'une vie sexuelle active diffère selon le sexe de la personne. Ces résultats ont été obtenus dans le cadre d'une étude américaine portant sur 6 000 sujets et publiée dans le *British Medical Journal*. Voici ce que nous apprend le Dr Stacy Tessler Lindau, professeure adjointe d'obstétrique-gynécologie et de gériatrie à l'Université de Chicago et auteure principale de l'étude :

- À l'âge de 30 ans, l'espérance d'une vie sexuelle active est de 34,7 années pour les hommes et de 30,7 ans pour les femmes.
- À l'âge de 55 ans, l'espérance d'une vie sexuelle active se situe entre 14,9 et 15,3 années pour les hommes et de 10,6 années pour les femmes.
- À l'âge de 55 ans, les hommes en bonne ou en

excellente santé peuvent espérer gagner en moyenne entre cinq et sept ans de vie sexuelle active, en comparaison à ceux dont la santé est moyenne ou mauvaise. Pour les femmes, on a observé que le gain variait entre trois et six ans.

- Pour les personnes âgées entre 75 et 85 ans, 38,9 % des hommes ont une vie sexuelle active, comparativement à 16,8 % des femmes.

« L'espérance d'une vie sexuelle active est plus longue chez les hommes, mais ceux-ci sont plus nombreux que les femmes à voir cette période écourtée par une santé déficiente », d'expliquer le Dr Tessler Lindau. La chercheuse mentionne aussi que puisque les femmes survivent davantage à leur conjoint, elles sont plus nombreuses que les hommes à se retrouver sans partenaire. « Par contre, chez les femmes qui ont un partenaire, la proportion de celles qui ont une vie sexuelle active est comparable à celle des hommes qui ont un partenaire. »



## Elle vous enlève les maux de la bouche

La plupart des gens associent les probiotiques à la santé intestinale (voir page 53). Mais il existe maintenant un produit à bactéries vivantes conçu pour combattre les germes buccaux responsables de la mauvaise haleine, de la pharyngite streptococcique, de la sinusite et des maux d'oreilles : la gomme probiotique avec BLIS K12. Mis au point par le microbiologiste néo-zélandais John Tagg, en collaboration avec une équipe de chercheurs de l'Université de Colombie-Britannique, ce produit est fabriqué par CulturedCare de Coquitlam (C.B), une filiale de Prairie Naturals. Chaque morceau de cette gomme à mâcher sans sucre à saveur de fruits ou de menthe contient 500 millions de bactéries actives — *Streptococcus salivarius* K12 — une souche inoffensive dont le rôle est d'inhiber les micro-organismes nuisibles. Vous pouvez vous procurer cette gomme probiotique dans les pharmacies et les magasins d'aliments naturels au prix de **5,99 \$ à 7,99 \$** pour un paquet de huit.

## Pour cuisiner... et jardiner

Les aliments qui garnissent vos assiettes ont des cousins dans vos plates-bandes, que vous les ayez plantés vous-mêmes ou qu'ils se soient frayés un chemin jusqu'à votre jardin. Mettez vos connaissances à l'épreuve en associant les plantes potagères de la colonne de gauche à celles, ornementales, de la colonne de droite.

1	Tomate	Chardon
2	Framboise	Pissenlit
3	Artichaut	Capucine
4	Asperge	Rose
5	Cresson	Lys
6	Chicorée de Vérone	Lupin
7	Petits pois	Solanacée

Réponses : 1. Tomate/Solanacée 2. Framboise/Rose 3. Artichaut/Chardon 4. Asperge/Lys 5. Cresson/Capucine 6. Chicorée de Vérone/Pissenlit 7. Petit pois/Lupin