

# Santé



BIEN DANS SA PEAU... BIEN DANS SA TÊTE !

N° 117 AVRIL 1996 3,255

## BEAUTÉ

Le gommage:  
les bons gestes et  
les bons produits

**PÂQUES**  
minceur et  
saveur au menu

À découvrir:  
votre ODORAT

Sport/forme  
**ÉTIREZ-VOUS!**

**INTESTINS**  
Petits et gros problèmes

Les innovations de l'OPTOMÉTRIE



par Yasmine El Jamal, Richard Chevalier,  
Marie-Thérèse Duval et Guy Sabourin

## Bougeotte minceur



**V**ous ne tenez pas en place. Croisez et décroisez les jambes. Avez constamment le genou qui sautille. Bref, vous avez la bougeotte! C'est peut-être une manie embarrassante. Mais avez-vous pensé que les «bougeottes» dépensent plus d'énergie que les autres? Des chercheurs de

l'Institut national de la santé à Phoenix (Arizona) ont mesuré la dépense calorique de 177 personnes durant 24 heures. Résultat: ceux qui avaient la bougeotte dépensaient entre 138 et 685 calories de plus par jour que ceux qui ne l'avaient pas.

Source: Family Practice, R.C.

### TRUC • TRUC • TRUC • TRUC

Vous avez essayé en vain plusieurs trucs contre le hoquet? En voici un autre: tentez votre chance! Appliquez brièvement deux cubes de glace de chaque côté de la pomme d'Adam (le cartilage du larynx). Le froid devrait interrompre le signal nerveux qui cause les contractions du diaphragme.

Source: Physician & Sports Medicine, R.C.

## ASTHME: NOUVELLES DIRECTIVES SUR L'USAGE DE LA POMPE

**A** l'échelle mondiale, le bronchodilatateur en aérosol à base de  $\beta_2$ -agonistes — Atrovent, Ventolin, Bécotec, Bricanyl, ProAir, etc., la fameuse «pompe» — est le médicament le plus souvent prescrit pour traiter l'asthme. Il procure un soulagement rapide des symptômes en favorisant le relâchement des muscles qui entourent les bronches. Ce qui a pour effet d'ouvrir les voies respiratoires. Or, voilà que le plus récent consensus international sur l'utilisation des pompes vient d'émettre de nouvelles directives, beaucoup plus sévères que les précédentes. On préconise dorénavant un maximum de deux doses (deux bouffées) par semaine plutôt que deux par jour. L'écart est substantiel!

Pourquoi? Plusieurs études indiquent que l'utilisation abusive et non pertinente du bronchodilatateur augmente le risque de complications graves et de décès associés à l'asthme. Par conséquent, n'augmentez jamais la dose de ce médicament avant d'en avoir discuté avec le médecin. Rappelons que la pompe à base de  $\beta_2$ -agonistes est un médicament de dépannage qui ne s'attaque pas à la cause de l'asthme, c'est-à-dire l'inflammation des bronches. D'ailleurs le traitement médical de l'asthme s'oriente de plus en plus vers les pompes à base de corticostéroïdes qui réduisent justement l'inflammation des voies respiratoires.

Source: Medicine North America, R.C.

## MIRA EN IMAGES

**D**epuis 15 ans la Fondation Mira entraîne des chiens à l'intention de ceux qui ne peuvent plus compter sur leurs yeux. Et 15 ans, ça se fête. Avec un bel album souvenir sur papier glacé, plein de photos, parfois surprenantes... Certains s'y racontent, et ce ne sont pas seulement des humains! Et saviez-vous que depuis 1992, Mira est aussi un service de «chiens à tout faire»? Ceux-là aident leur maître à quitter son fauteuil roulant, décrochent le téléphone et le lui apportent, l'aident à se dévêtir, etc. Des découvertes, il y en a beaucoup d'autres dans cet album qu'on laissera traîner bien en vue. Il ne tardera pas à captiver jeunes et vieux, curieux et même grincheux qui ne croient pas qu'il y a encore sur terre du bien bon monde, et de bien bons chiens. L'album souvenir Mira 15 ans d'amour... 75 pages, 15 \$ + frais d'expédition. Pour commander: (514) 795-3725 ou 1 (800) 799-MIRA. Une belle façon d'aider financièrement l'organisme. M.-T. D.





## Le fameux «faux-gras» alimentaire

Un Américain sur trois est obèse. Pas étonnant alors que ce soit des États-Unis que vienne l'olestra, le fameux gras synthétique mis au point par Procter & Gamble. La compagnie planchait sur ce produit révolutionnaire depuis 1959 et avait demandé un premier brevet en 1971. Vingt-cinq ans d'analyses et 150 études plus tard, en janvier 96, la Food and Drug Administration américaine approuve l'olestra, en imitant toutefois son application aux snacks salés — croustilles et cie. Procter & Gamble souhaite très fort introduire son produit chez nous: Santé Canada étudie sa soumission, ce qui pourrait prendre de quelques mois à quelques années.

En attendant, que savons-nous de l'olestra? Disons qu'il s'agit en réalité de vrais gras (eh oui!) mais dont on a modifié la chimie moléculaire de sorte qu'ils gardent tout leur goût, mais qu'ils «passent tout droit» à travers le système digestif. Sans digestion — et c'est là le génie de la chose — pas d'assimilation de calories ni d'accumulation de gras dans l'organisme. Bon point pour l'olestra: un rôle dans la prévention de toutes les maladies liées à l'apport lipidique, de l'obésité aux troubles cardiaques, du diabète sucré aux accidents cérébro-vasculaires, de l'arthrose à certains cancers. Mauvais point: son interférence avec l'assimilation de la carotène. Ceci pourrait à long terme, aux dires de chercheurs qui tentent de prouver le rôle de la carotène dans la santé du système immunitaire, provoquer la cécité et augmenter les risques de certains cancers et de cardiopathies. À court terme les amateurs d'olestra devront s'attendre à des crampes intestinales et à des selles molles (comme les en prévient un avertissement sur l'emballage). Quoi qu'il en soit, la balle est dans le camp des consommateurs américains. S'ils aiment, l'olestra remplacera le gras dans une foule d'autres préparations diètes. Y. E. J.

### POURQUOI... ...l'haltérophile crie-t-il quand il soulève une grosse charge?

Des chercheurs soutiennent que ce cri peut accroître la stimulation nerveuse des muscles actifs. En criant on deviendrait en quelque sorte plus puissant... R.C.

## SOS INTERNETOOOLIKES!



Photo: MIRA

Croyant avoir découvert un nouveau syndrome de dépendance face à l'Internet, un psychiatre américain, le Dr Ivan Goldberg, fit parvenir à ses pairs, via le courrier électronique évidemment, une liste de symptômes caractérisant ledit syndrome: taper des doigts machinalement, oublier les enfants à la garderie, s'absenter du travail pour aller naviguer sur le réseau, etc. Quelle ne fut pas sa surprise quand plusieurs utilisateurs de l'Internet lui répondirent: «Moi, j'ai ces symptômes!» Certains lui ont même raconté avoir perdu femme, enfants et emploi parce qu'ils passaient le plus clair de leur temps devant l'ordinateur. Aux yeux du

médecin, l'Internet peut servir de faux-fuyant quand on a beaucoup de problèmes personnels. «Si votre conjoint vous engueule, que vos enfants se droguent et que vous êtes déprimé, passez 16 heures par jour sur l'Internet et oubliez tous ces tracas!», dit-il. Pour aider les accros de l'Internet, le psychiatre a donc fondé un groupe de soutien, le premier du genre au monde. Pour rejoindre ce groupe il faut passer par — devinez! — l'Internet. Si vous en êtes rendu à planoter sur l'édredon la nuit, notez cette adresse: list-serv@net-com.com; sujet (espace); message:Subscribe I-a-s-g (pour Internet addict support group.) R.C.

## 600 PAGES DE RESSOURCES SANTÉ

Un ado décroche, un vieillard veut se reloger et un accidenté se réadapter, une femme panique à répétition, une jeune mère s'inquiète, un homme croit être diabétique, un handicapé rêve de voyager... Tous ces gens ont besoin d'aide. Où la trouver? Le guide Accès+, édition 96, vous le dira. Quelque 600 pages — l'édition 95 n'en comptait que 350 — rassemblant toutes les données et les coordonnées utiles dans le vaste domaine de la santé. Une table des matières impressionnante: 17 pages! Quand le guide aborde une maladie physique ou mentale — elles y sont toutes, ma foi, jusqu'à la bactérie mangeuse de chair —, il présente ses symptômes, ses causes, les traitements, l'état de la recherche ainsi que tous les groupes ou les institutions du Québec qui s'y intéressent. Accès+ parle aussi bien d'allaitement, d'assurances, de droits, de transport ou d'éducation que d'itinérance, de violence ou de sectes. Bref, un guide ressources absolument complet.

C'est à l'initiative de l'Association québécoise des amis de la sclérose en plaques qu'est né le guide, en 92. Et c'est auprès de l'organisme qu'on peut se le procurer (48 \$, tout inclus). Tél.: 1 (800) 801-9123. Les librairies dépositaires des ouvrages des Publications du Québec le vendent également. À noter que la prochaine édition ne paraîtra qu'en 1998. M.-T.-D.

