

On aura tout vu!  
**LE NOUVEAU GUIDE  
ALIMENTAIRE CANADIEN**

Bien dans sa tête  
**LA FIN DU FAMEUX  
« POIDS SANTÉ » ?**

Être parent  
**LES JEUNES DOIVENT  
BOUGER PLUS!**

Envoi poste publication enr. n° 40063591

# Pour une industrie **en santé**

Volume 18 | Numéro 2 | **PRINTEMPS 2019**

Journal distribué aux assurés  
de MÉDIC Construction

**MÉDIC**  
construction

**NUMÉRO  
SPÉCIAL**

## LA SANTÉ PHYSIQUE

### DANS CE NUMÉRO

MOT DU COMITÉ	2
SAVIEZ-VOUS QUE... ?!	2
LES PIEDS DANS LES PLATS	3
Un <i>smoothie</i> , svp!	
ON AURA TOUT VU!	4
Pleins feux sur le nouveau Guide alimentaire canadien	
BIEN DANS SA TÊTE	6
La fin du fameux « poids santé » ?	
1, 2, 3, BOUGEZ!	7
Les parcours <i>ninja warrior</i> : pour s'entraîner différemment!	
ÊTRE PARENT	8
Les jeunes doivent bouger plus!	
LES FINS MAUX DE BOB	8

# Mot du Comité

**C'est le printemps!** Plusieurs voudront sûrement se remettre en forme pour la belle saison qui approche, c'est pourquoi nous vous avons préparé un numéro spécial sur la santé physique.

Si vous cherchez une façon de vous dépasser, en développant à la fois votre agilité, votre rapidité, votre endurance, votre force physique et votre flexibilité, avez-vous déjà pensé au *ninja warrior*? De plus en plus de centres au Québec ont installé cette course à obstacles, inspirée de celle de l'émission de télévision du même nom. Pour en savoir davantage, lisez l'article du journaliste Philippe Boivin. Et puisque le *ninja warrior* s'adresse aussi aux enfants, pourquoi ne pas inviter les vôtres à y prendre part, question de bouger en famille? Selon un rapport publié l'automne dernier, l'inactivité physique atteint des niveaux alarmants chez les enfants canadiens, qui ne bougent pas assez pour se développer et grandir en santé. La chronique « Être parent » aborde ce phénomène inquiétant.

Parce que bouger et bien manger sont une recette gagnante pour une remise en forme, la journaliste Marie-Josée Roy nous présente le tout nouveau *Guide alimentaire canadien*. En plus d'en expliquer les nouveautés et les faits saillants, elle nous présente l'avis de nutritionnistes sur la plus récente mouture. Une des recommandations importantes du dernier *Guide alimentaire canadien* est un apport plus important de fruits et légumes..., et une bonne façon d'en consommer davantage – et de bénéficier de tous leurs nutriments –, c'est de se préparer un *smoothie* maison. La nutritionniste Judith Blucheau nous explique comment préparer des *smoothies* santé et nous refile une recette de son cru.

Finalement, connaissez-vous l'indice de masse corporelle (IMC)? Ce calcul, qui permet d'estimer le fameux poids santé est de plus en plus contesté, puisqu'il écarte plusieurs variables importantes, comme l'âge, le sexe et la masse musculaire. Lisez la chronique « Bien dans sa tête » pour comprendre pourquoi plusieurs spécialistes conseillent de ne pas nous y référer pour évaluer notre santé ou la nécessité de perdre du poids. Et si l'objectif à atteindre était plutôt de chercher à mener la vie la plus saine possible pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête, et ce, sans égard aux chiffres qu'indique notre pèse-personne?

**Sur ce, bon printemps!**

**Le Comité**

## Pour une industrie en santé

Le journal *Pour une industrie en santé* est tiré à 133 000 exemplaires et est destiné aux personnes assurées par MÉDIC Construction. Il est réalisé par le Comité de promotion des avantages sociaux.

### LE COMITÉ DE PROMOTION DES AVANTAGES SOCIAUX

#### PRÉSIDENTE

Nathalie Fréchette, directrice des avantages sociaux à la CCQ

#### COLLABORATEURS

Marie-Claude Blain, chargée de programme à la CCQ  
Myriam Francoeur, secrétaire de programme à la CCQ  
Robert-Claude Miron, directeur de pratique, stratégie numérique et promotion à la Direction des communications à la CCQ

#### REPRÉSENTANTS PATRONAUX

Jean-Philippe Cliche (ACQ)  
Sandy Joubert (ACQ)  
Dominic Robert (AECQ)  
René Turmel (ACRGTQ)  
Marie-Claude Tremblay (APCHQ)

#### REPRÉSENTANTS SYNDICAUX

Bertrand Gauthier (CSN-Construction)  
Styve Grenier (FTQ-Construction)  
Denis Girouard (CSD Construction)  
Annie Robineau (SQC)  
Nicolas Roussy (CPQMCI)

#### RÉALISATION DU JOURNAL

Optima Santé globale, en collaboration avec SDA3, ainsi que Caroline Guy, conseillère en relations publiques à la CCQ

#### CONCEPTION ET INFOGRAPHIE

Optima Santé globale, en collaboration avec SDA3  
© Images : stock.adobe.com

#### RÉVISION LINGUISTIQUE

Optima Santé globale, en collaboration avec SDA3, ainsi que Féminin pluriel

*Pour une industrie en santé* est publié quatre fois par année par la Commission de la construction du Québec, case postale 2040, succursale Chabanel, Montréal (Québec) H2N 0C5.

Le site Web de la Commission de la construction du Québec (ccq.org) est une source d'information sur les services et programmes de MÉDIC Construction, et offre des liens vers les sites des associations patronales et syndicales. Toute reproduction est autorisée à la condition d'en citer la source.

## Saviez-vous que...

Amélie Cournoyer, journaliste



### COMBIEN DE CAFÉS PAR JOUR?

Combien de cafés buvez-vous par jour: un, deux, cinq ou plus? Mais est-ce la bonne dose pour vous? Le site Web [caffeineinformer.com](http://caffeineinformer.com) vient de mettre en ligne un outil pour vous aider à calculer la dose de caféine quotidienne à ne pas dépasser selon votre poids, afin de profiter de tous les bienfaits de votre tasse d'arabica sans danger pour votre santé. Pour un adulte de 150 livres, par exemple, le maximum est de 2 cafés filtres de 16 onces par jour. Il est possible de faire l'exercice pour les autres sources de caféine (expressos, thés, boissons énergétiques, boissons gazeuses brunes), mais pas de faire un calcul en combinant divers stimulants. (Source: [sciencepresse.qc.ca](http://sciencepresse.qc.ca))

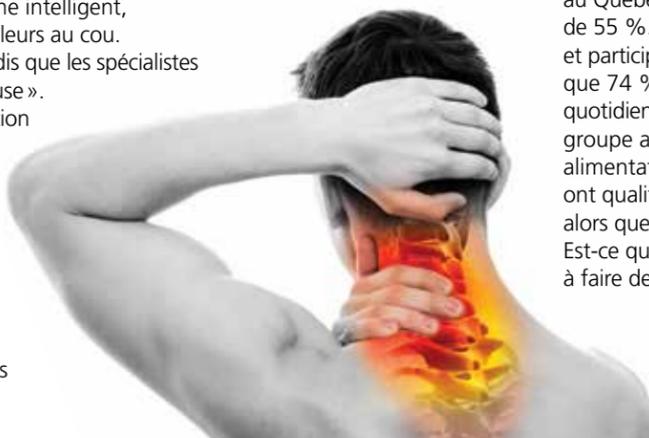


### SAUTER LE DÉJEUNER POUR PERDRE DU POIDS?

Vous êtes tenté de sauter le déjeuner dans l'espoir de perdre du poids? Sachez qu'au début des années 2000, des études ont montré que les gens qui mangeaient chaque matin avaient au contraire un poids inférieur à ceux qui ne déjeunaient jamais ou rarement. Des groupes de recherche ont même avancé que sauter le repas du matin pouvait mener au surpoids! Plusieurs hypothèses ont été émises pour expliquer ces résultats, mais aucune n'a encore été validée près de 20 ans plus tard. Si aucun lien clair n'a été établi entre la prise de déjeuners et la saine gestion du poids, une chose est sûre: le repas du matin fournit au corps le carburant dont il a besoin pour bien fonctionner tout au long de la journée! (Source: [sciencepresse.qc.ca](http://sciencepresse.qc.ca))

### SOUFFREZ-VOUS DE « TEXT NECK »?

Si vous passez beaucoup de temps à utiliser votre téléphone intelligent, vous êtes particulièrement à risque de vous plaindre de douleurs au cou. On les appelle « *text neck* » ou « syndrome du texteur », tandis que les spécialistes de la santé parlent de « contracture paracervicale douloureuse ». Toutes ces appellations servent en fait à désigner une affection de plus en plus courante depuis l'arrivée des ordinateurs portables, des tablettes et des téléphones intelligents. En effet, ces écrans nous incitent à conserver la tête baissée, ce qui peut à long terme engendrer des douleurs dues à une hypersollicitation de la tête, à un blocage du cou et à une hyperextension de la colonne vertébrale. Pour les prévenir, il est notamment recommandé de réduire le temps passé devant ces écrans, de modifier sa posture toutes les 30 minutes et de faire des étirements, comme des rotations du cou ainsi que des rotations et des élévations des épaules. (Source: [sante.lefigaro.fr](http://sante.lefigaro.fr))



### PLUS D'ANIMAUX POUR MOINS D'ALLERGIES!



Selon une récente étude suédoise, les bébés qui vivent avec un chat ou un chien à la maison sont moins susceptibles de développer des allergies au cours de l'enfance... et plus il y a d'animaux, mieux c'est! En effet, les signes d'allergie (asthme, eczéma, rhinoconjonctivite allergique) dans les familles étudiées étaient inversement proportionnels au nombre d'animaux, passant du tiers des enfants dans les familles sans animaux à zéro dans les foyers de cinq chats ou chiens et plus. Cela dit, les familles qui sont allergiques aux bêtes à poil peuvent se consoler: l'auteur principal de l'étude, Bill Hesselmar, rapporte que les animaux ne sont qu'un facteur parmi tant d'autres. « On parle ici de la théorie hygiéniste, a déclaré le professeur de l'University of Gothenburg. Même mettre la suce de son enfant dans sa bouche avant de la lui donner réduit le risque d'allergie. » (Source: [nytimes.com](http://nytimes.com))

### LES QUÉBÉCOIS SURESTIMENT LA QUALITÉ DE LEUR ALIMENTATION

Des chercheurs et chercheuses de quatre universités québécoises ont publié une étude en décembre dernier sur le site du *Canadian Journal of Cardiology*. Leur conclusion? La qualité de l'alimentation au Québec n'atteint pas la note de passage, avec un score global de 55 %. Ils ont, par exemple, relevé que 81 % des participants et participantes consomment plus de sel que la limite prescrite et que 74 % ont un apport en gras saturés qui dépasse la limite quotidienne recommandée. Pourtant, une autre étude du même groupe a révélé que nous surestimons la qualité de notre alimentation. En effet, 75 % des participants et participantes ont qualifié leur alimentation de bonne, très bonne ou excellente, alors que seulement 25 % l'ont jugée passable ou mauvaise. Est-ce que le nouveau *Guide alimentaire canadien* nous aidera à faire des choix plus éclairés? (Source: [ledevoir.com](http://ledevoir.com))



# Un smoothie, sup!

Depuis quelques années, les **smoothies** connaissent une popularité grandissante. Et avec raison, puisqu'ils sont délicieux! Mais sont-ils aussi nutritifs qu'on le pense? Zoom sur cette boisson qui attire l'oeil autant que les papilles grâce à ses couleurs éclatantes et ses saveurs variées.

Un *smoothie* est une boisson consistante composée de fruits, de lait, de yogourt, de jus, d'eau ou de glaçons, que l'on passe au mélangeur pendant quelques minutes. On peut aussi y ajouter des légumes (comme des feuilles d'épinards ou des patates douces), des graines de chia ou du son d'avoine.

On consomme surtout les *smoothies* au déjeuner et en collation. S'ils se boivent généralement à la paille, ils peuvent aussi se manger à la cuillère, comme les bols de *smoothie*. Leur avantage notable: ils se préparent en quelques minutes à peine — une solution idéale pour les plus pressés!

## Santé, les smoothies?

Comme ils sont composés de fruits (et de légumes), on peut penser qu'ils sont toujours nutritifs. Or, certains le sont plus que d'autres! Voici quelques astuces pour préparer des *smoothies* nourrissants.

**LES PROTÉINES:** Les smoothies préparés avec du lait, une boisson de soya enrichie ou du yogourt présentent une valeur nutritive beaucoup plus intéressante que ceux faits à base de glaçons ou de jus. Les protéines contenues dans les produits laitiers et les boissons de soya prolongent le sentiment de satiété... ce qui vous évitera de grignoter inutilement entre les repas! On peut aussi y ajouter des œufs (les œufs liquides achetés en berlingots sont toujours pasteurisés) ou du tofu soyeux pour en augmenter la teneur en protéines.

**LES FIBRES:** Pour avoir une dose supplémentaire de fibres, ajoutez au mélange des flocons d'avoine, du germe de blé ou encore des graines de chia. Ces ajouts, qui passent souvent inaperçus, vous garderont rassasié plus longtemps.

**LES SUCRES:** Certains *smoothies* contiennent de bonnes quantités de sucres ajoutés. C'est par exemple le cas de ceux que l'on trouve dans les commerces et qui renferment souvent des sirops, du sucre ou de la crème glacée. Privilégiez ceux préparés à la maison. Pour rehausser leur goût, optez pour des choix d'aliments sans sucre ajouté, comme du zeste de citron, du gingembre frais râpé, des flocons de noix de coco non sucrés ou encore de la menthe fraîche ciselée.

## Buvez modérément!

Vous en conviendrez, boire nécessite moins d'efforts que mastiquer. Ainsi, il est facile d'ingurgiter de grandes quantités (de calories!) quand on boit un *smoothie*. D'ailleurs, les formats vendus dans les restaurants rapides peuvent atteindre des proportions gigantesques, frôlant parfois les 24 onces (soit environ 750 ml ou 3 tasses). Modérez votre consommation en buvant des portions plus petites, équivalant davantage à un verre de 250 ml (1 tasse).

## Pour bien commencer la journée

Plusieurs commencent leur journée avec un *smoothie*. Bien qu'il soit nutritif, il ne constitue pas un repas complet s'il est consommé seul. Pour vous assurer d'équilibrer votre déjeuner, accompagnez-le d'un bagel ou de rôties de blé entier, ou emportez au travail un muffin à l'avoine maison pour la collation.

## SMOOTHIE OU JUS?

Les *smoothies* et les jus se ressemblent peut-être, mais ils diffèrent sur un point bien important: leur teneur en fibres. Comme les jus sont issus de l'extraction des fruits, ils ne renferment aucune fibre alimentaire. Les *smoothies*, quant à eux, conservent toutes les parties des fruits (et des légumes), donc toutes leurs fibres. Cela représente un important avantage nutritionnel, puisque les fibres apportent de nombreux bienfaits sur le plan de la santé, dont une amélioration du transit intestinal, une réduction du taux de cholestérol sanguin et un meilleur contrôle de la glycémie chez les personnes diabétiques. De plus, les fibres augmentent le sentiment de satiété, contribuant à l'atteinte ou au maintien d'un poids sain.



## Smoothie Rubis (4 PORTIONS)

-  250 ml (1 tasse) de framboises surgelées
-  250 ml (1 tasse) de fraises surgelées
-  250 ml (1 tasse) de yogourt nature (ou de yogourt grec nature)
-  125 ml (½ tasse) de lait (ou plus pour obtenir une consistance plus lisse)
-  15 ml (1 c. à soupe) de zeste de citron

Déposez tous les ingrédients dans un mélangeur et mixez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et onctueuse. **Servez aussitôt.**



# Pleins feux sur le nouveau Guide alimentaire canadien

La nouvelle mouture du *Guide alimentaire canadien* a fait couler beaucoup d'encre, depuis sa sortie. Si l'approche résolument moderne adoptée par Santé Canada a déplu à certains, elle a été saluée par de nombreux professionnels de la santé, qui réclamaient du changement. Voici les faits saillants et les nouveautés de ce guide bien de son temps.

## Des portions... aux proportions!

La notion de portion a été exclue de cette nouvelle mouture, tout comme les groupes alimentaires « lait et substituts » et « viandes et substituts », qui se classent désormais parmi les aliments protéinés. L'arc-en-ciel qui illustrait le *Guide alimentaire canadien* depuis 1992 a laissé place à une assiette divisée selon les recommandations de Santé Canada, qui s'est inspiré de la démarche entreprise par le gouvernement du Brésil. Ce pays d'Amérique du Sud a été parmi les premières nations du monde à élaborer un guide alimentaire ne tenant pas compte des portions. « L'idée, c'est de faciliter la vie des gens, mentionne Hélène Laurendeau, nutritionniste et collaboratrice à l'émission *Ricardo*. Oubliez les quantités, les grammes, les portions: l'important, ce sont les proportions. Si l'assiette que vous vous préparez ressemble à celle du guide, tout va bien! »

## Le saviez-vous?

Les premières recommandations alimentaires du gouvernement canadien ont été élaborées en 1942 sous le nom de *Règles alimentaires officielles au Canada*. Sorti en pleine Deuxième Guerre mondiale, le document ne vise pas la prévention des maladies, mais plutôt la santé des soldats qui partent au front, des travailleurs de guerre et des mères de famille.

## Revu et amélioré

Les professionnels de la santé sont unanimes: une nouvelle mouture du *Guide alimentaire canadien* était nécessaire. « Dans l'ancien guide, l'accent était mis sur les nutriments et pas assez sur tout ce qui entoure l'alimentation en général », explique la nutritionniste Cynthia Marcotte, en ajoutant que certaines données de la précédente version n'étaient plus à jour. « Par exemple, la viande rouge y était encore très en valeur, alors qu'on recommande d'en consommer moins, et un jus de fruits était considéré comme équivalant à une portion de fruits, ce qui n'est pas le cas », poursuit-elle.

Aux yeux d'Hélène Laurendeau, les problèmes d'obésité et de diabète vécus par un nombre croissant de jeunes illustrent bien le fait que l'ancienne version du *Guide alimentaire canadien*, qui datait de 2007, était mal comprise par la population. « On a des problèmes de santé publique majeurs, importants, chroniques, et qui continuent d'augmenter. Donc, on ne suit vraisemblablement pas les recommandations du guide », déplore-t-elle.

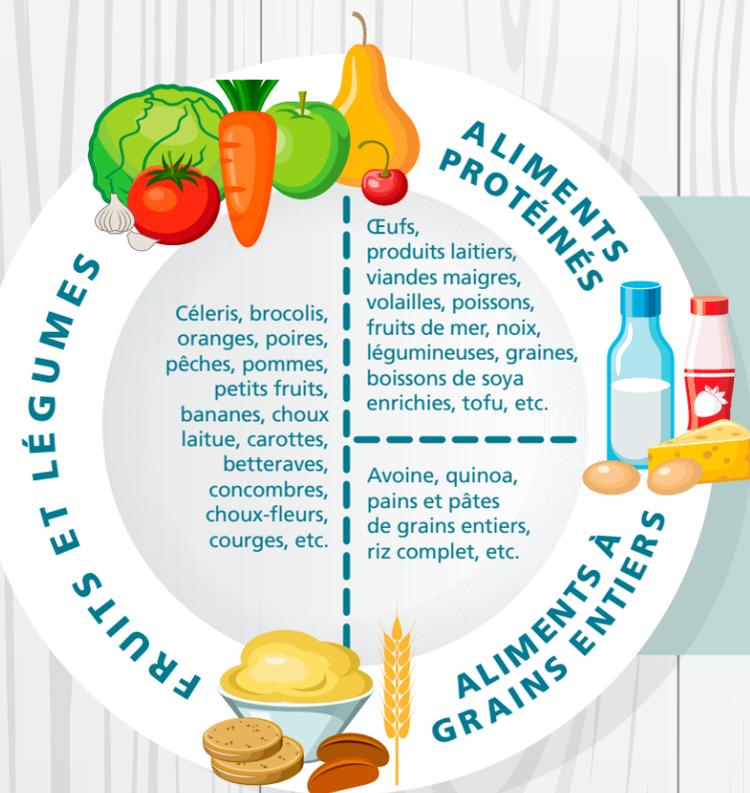
Pour élaborer la nouvelle version, Santé Canada a misé sur la transparence et a exclu du processus les lobbys de l'industrie alimentaire, de même que les études financées par des entreprises. « C'est un guide qui est vraiment inspiré de la science, affirme M<sup>me</sup> Laurendeau. Santé Canada s'est demandé: "Quelles sont les évidences scientifiques? Comment devrait-on manger pour être en santé, en 2019?" » Il en résulte des recommandations qui s'imprègnent de l'air du temps et qui englobent toutes les facettes de l'alimentation.



## Les produits laitiers: une absence controversée

Le nouveau *Guide alimentaire canadien* a provoqué des remous au sein de l'industrie laitière. Les produits laitiers, qui formaient autrefois un groupe alimentaire distinct, sont désormais regroupés avec les aliments protéinés. À la lumière du nouveau guide, faut-il conclure que les produits laitiers doivent être consommés avec modération? Absolument pas, selon Hélène Laurendeau. « Les produits laitiers ou les boissons de soya enrichies ont tout à fait leur place dans une saine alimentation et il faut continuer d'en consommer fréquemment, dit-elle. Ce que la science dit à propos du lait, c'est qu'on n'est pas obligé d'en boire pour être en bonne santé. Mais c'est un aliment super nourrissant, économique et accessible. »

De plus, un seul verre de lait contient huit grammes de protéines, ce qui en fait un excellent choix pour rehausser un repas léger ou pour bien commencer la journée. Le fromage, fleuron du terroir québécois, gagne aussi à être savouré sans culpabilité. « Le fromage, ça fait partie de notre culture. C'est un aliment local minimalement transformé », rappelle M<sup>me</sup> Laurendeau. Consommées à l'occasion, les créations de nos fromagers ont donc tout à fait leur place dans notre assiette.



## L'assiette recommandée par Santé Canada est divisée comme suit:

Le nouveau *Guide alimentaire canadien* recommande également de prioriser les protéines végétales et de réduire au minimum la consommation de viandes transformées (par exemple, les saucisses) et de produits de charcuterie, qui possèdent une teneur élevée en gras saturés et en sodium. « Le grand changement, c'est que Santé Canada a misé sur une assiette qui met l'accent sur les végétaux. C'est compatible avec une meilleure santé pour nous, mais aussi pour la planète », explique Hélène Laurendeau. Le guide propose aussi des conseils pour parvenir à une alimentation saine, notamment en planifiant efficacement ses repas et en mangeant en bonne compagnie.

## Le fléau des aliments ultratransformés

Une étude française dont les résultats ont récemment été publiés dans la revue *Jama Internal Medicine* démontre qu'une consommation abusive d'aliments ultratransformés augmente le risque de mourir prématurément. « Le problème, c'est que près de la moitié des calories qu'on mange au Canada provient des aliments ultratransformés, et ce, peu importe notre statut sociodémographique », déplore Hélène Laurendeau. Entre métro, boulot et dodo, la population canadienne ne sait plus où donner de la tête et cherche des raccourcis qui leur permettront d'économiser du temps.

Certains produits, comme les fruits et légumes coupés et congelés, les filets de poisson surgelés, les bébés épinards déjà lavés et les légumineuses en conserve, par exemple, ne subissent qu'une légère transformation et ne représentent pas de risque pour la santé. Mais ce n'est pas toujours le cas. « Non seulement les aliments ultratransformés sont pauvres d'un point de vue nutritionnel, mais on les travestit avec des ingrédients indésirables », explique M<sup>me</sup> Laurendeau.

Le meilleur truc pour déjouer les manœuvres de l'industrie alimentaire est de porter attention à la liste des ingrédients. Idéalement, celle-ci ne doit contenir que des éléments qui nous sont familiers et avec lesquels on cuisine à la maison. Cynthia Marcotte suggère également de se mettre aux fourneaux. « Il faut cuisiner plus souvent. C'est une bonne façon de savoir exactement ce que contient notre assiette », souligne la nutritionniste.

## Qu'est-ce qu'on boit ?

Santé Canada est formel : l'eau devrait être notre boisson de prédilection. Le nouveau *Guide alimentaire canadien* recommande d'en consommer une grande quantité, et désigne aussi le lait faible en gras et les boissons végétales enrichies et non sucrées, de même que le café et les thés non sucrés, comme des boissons santé.

Évidemment, les boissons contenant une grande quantité de sucre, comme le jus et les boissons gazeuses ou énergisantes, gagnent à être consommées avec modération. Qu'en est-il de l'alcool ? « Les directives recommandent au plus 2 verres par jour ou 10 verres par semaine pour les femmes, et au plus 3 verres par jour ou 15 verres par semaine pour les hommes, avec éventuellement un verre de plus lors d'occasions spéciales », conseille le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, qui a inspiré les recommandations de Santé Canada en matière d'alcool.

## Trois conseils pour réduire sa consommation de viande

### 1. Procéder de façon graduelle

Ce n'est pas la peine de transformer ses habitudes alimentaires du jour au lendemain ; il suffit d'intégrer graduellement plus de protéines végétales au menu. Les carnivores aguerris peuvent commencer par modifier légèrement leurs recettes. « Dans une sauce bolognaise, par exemple, on peut remplacer la moitié de la viande hachée par du tofu ou des lentilles », illustre Cynthia Marcotte.

### 2. Ne pas se priver

Certains amateurs de viande craignent que les protéines végétales ne parviennent pas à combler leur appétit, alors qu'il suffit souvent d'ajuster les quantités pour que tout rentre dans l'ordre. « Les aliments protéinés doivent représenter le quart de l'assiette, mais il faut s'adapter. Les portions d'une personne qui exerce un métier physique doivent être plus généreuses que celles de quelqu'un qui bouge peu », explique Hélène Laurendeau.

### 3. Se montrer créatif

Personne n'a envie de manger un lunch ennuyeux après avoir passé la matinée à travailler. Pour apprivoiser les protéines végétales, on gagne à les cuisiner. Du tofu non assaisonné ne passera pas à l'histoire, tandis qu'il sera divin une fois apprêté à la général Tao, par exemple.

## Gare au marketing d'influence

Les entreprises de l'industrie alimentaire rivalisent de créativité pour séduire les consommateurs. Les produits végétaliens ou sans allergènes se vendent souvent à prix d'or, mais ne sont pas toujours à la hauteur des promesses contenues sur leur emballage, d'où l'importance de porter attention à la liste des ingrédients. « Il faut se méfier des termes à la mode et qui ont une aura santé, comme "végé", "végétalien", "naturel", "sans sucre ajouté" ou "sucré naturellement", indique Hélène Laurendeau. On peut, par exemple, acheter des céréales à déjeuner supposément "granola", mais dont la liste d'ingrédients commence par du sucre. Dans ce cas-là, on ne nous ment pas, mais on ne nous dit pas que, avant la graine de lin dans la liste, il y a cinq choses que nous ne voulons pas manger. C'est ça qui est trompeur. »

Pour éviter de subir l'influence du marketing alimentaire, Santé Canada conseille de s'interroger sur les raisons qui nous incitent à acheter tel aliment ou telle boisson, et à nous méfier des tendances alimentaires. La mention « végétalien », par exemple, ne s'applique pas uniquement aux aliments santé. « Il y a des produits végétariens et végétaliens qui sont ultratransformés, rappelle la nutritionniste. C'est pourquoi la première chose que je regarde à l'épicerie, ce n'est pas la quantité de sucre, de sel ou les calories, mais bien la liste d'ingrédients. »



# Bien dans sa tête

Philippe Boivin, journaliste

## LA FIN DU FAMEUX « POIDS SANTÉ » ?



**L'indice de masse corporelle (aussi appelé IMC), vous connaissez ? On a longtemps cru que celui-ci permettait de déterminer facilement le poids santé. Or, aujourd'hui, on n'en est plus si certain...**

L'indice de masse corporelle a été élaboré au 19<sup>e</sup> siècle, non pas par un médecin, mais bien par un mathématicien et astronome belge ! Afin de dresser le portrait de l'homme moyen, Adolphe Quetelet est en effet venu à ce calcul, qui a été par la suite utilisé mondialement et qui est toujours employé par beaucoup de spécialistes de la santé de nos jours.

Si le concept d'IMC est nouveau pour vous, sachez qu'il se calcule assez simplement : c'est votre poids en kilogrammes, divisé par votre taille en mètres, au carré (m<sup>2</sup>). Par exemple, une personne qui pèse 66 kg et qui mesure 1,80 m a un IMC de 20 ( $66/3,24 = 20,37$ ).

En règle générale, un IMC entre 18,5 et 25 signifie qu'une personne a un poids santé. En revanche, un IMC entre 25 et 30 est un signe d'obésité et les gens qui obtiennent un IMC de plus de 30 sont considérés comme obèses. Rien de très encourageant !

### La graisse abdominale : le vrai danger

Nutritionniste chez Kinatex Sports Physio, à Brossard, Nicolas Violette tient à nuancer les interprétations de ce calcul. « Pour les enfants et les adolescents, l'IMC demeure le meilleur indicateur de la croissance normale et un outil précieux dans la prévention de l'obésité infantile, dit-il. Toutefois, l'IMC ne tient pas compte de la masse musculaire. » M. Violette donne l'exemple d'une personne dont les muscles sont bien développés, comme un athlète ou un adepte d'entraînement en salle, qui pourrait obtenir un IMC très peu représentatif de son état de santé.

L'indice de masse corporelle ne tient pas plus compte de l'âge et du sexe, deux autres facteurs pouvant influencer le poids. Le calcul fait de plus abstraction de l'emplacement des tissus adipeux, dont il faut absolument tenir compte pour évaluer l'état de santé. Lorsque ceux-ci se concentrent au niveau de l'abdomen, les risques de développer des dérèglements métaboliques augmentent.

Les hommes ayant un tour de taille supérieur à 102 cm et les femmes avec un tour de taille dépassant 88 cm sont ainsi exposés au syndrome métabolique, qui augmente les risques de diabète de type 2, de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux (AVC). « Avant de s'attarder à notre IMC, on aurait donc intérêt à d'abord surveiller notre tour de taille », clame M. Violette.

### Adieu, poids santé ?

L'IMC étant de plus en plus contesté, la notion de poids santé semble aujourd'hui dépassée. Il convient maintenant de parler plutôt de « taille santé et poids naturel ». Le « poids naturel », selon l'organisme Anorexie et boulimie Québec, est celui qui est stable sans régime, sans restrictions et avec l'exercice nécessaire pour rester en bonne forme physique et mentale. Bref, c'est le poids qui revient toujours, malgré les efforts pour atteindre le poids souhaité.

Et que veut-on dire par « taille santé » ? « Idéalement, les hommes devraient avoir un tour de taille de 94 cm maximum, mais de 90 cm pour les Asiatiques et les Sud-Américains, alors que celui des femmes ne devrait pas dépasser les 80 cm, toutes populations confondues, explique M. Violette. Cependant, il faut garder en tête que ces indicateurs devraient être utilisés en complément avec un bilan de santé complet et un examen adéquat. »



### LA GRAISSE CORPORELLE PEUT-ELLE ÊTRE « BONNE » ?

Contrairement à la graisse abdominale, la graisse des fesses et des cuisses ne nuit pas du tout à la santé. Elle peut même permettre à la femme de continuer à allaiter lorsque son apport calorique quotidien est insuffisant.

### La priorité, un régime de vie équilibré

Finalement, que l'on parle de poids santé ou de poids naturel et de taille santé, l'important, avant tout, est d'adopter de saines habitudes de vie. M. Violette conseille entre autres de consacrer 150 minutes par semaine aux activités physiques d'intensité modérée et de porter attention à son alimentation. D'ailleurs, le nouveau *Guide alimentaire canadien* résume bien ce qui devrait se trouver dans notre assiette.

Mais changer ses habitudes de vie, c'est parfois un réel défi. « N'hésitez pas à aller chercher de l'aide pour mettre les chances de votre côté. Médecins, kinésithérapeutes, nutritionnistes, entraîneurs et psychologues sont là pour vous accompagner dans votre quête d'une meilleure santé », encourage M. Violette.



### OBÈSE ET EN SANTÉ, EST-CE POSSIBLE ?

Bien que certaines études aient démontré par le passé que l'obésité n'était pas nécessairement signe d'une mauvaise santé, les plus récentes recherches tendent à prouver l'inverse. La théorie d'obèse en santé (« fat but fit », en anglais) serait plutôt un état transitoire vers des dérèglements métaboliques. Impossible, donc, de maintenir cette « lune de miel » avec l'obésité à long terme...



« Je suis atteint de diabète et je me sens impuissant. JE VEUX OBTENIR DU SOUTIEN PROFESSIONNEL. »

1 800 807-2433 24/7 • SANS FRAIS

**CONSTRUIRE**  
en santé

Votre programme, votre santé.



# 1, 2, 3, bougez !

Philippe Boivin, journaliste

## LES PARCOURS NINJA WARRIOR : POUR S'ENTRAÎNER DIFFÉREMMENT !

### Des échecs bons pour le moral !

Ce type d'entraînement est si complet que même les athlètes issus d'une autre discipline ne peuvent pas espérer exceller à leur première tentative. Pour arriver à la fin d'un parcours avec un niveau de difficulté élevé, il faut s'armer de patience. « Un entraînement qui inclut de l'escalade représente 95 % d'échec. Il y a toujours un moment où on manque notre coup, ce qui nous empêche de finir notre parcours. Comme on est constamment confronté à l'échec, on apprend à voir les choses autrement, plus positivement : les petites améliorations deviennent des accomplissements », précise M. Roy.

Force est d'admettre que les *ninja warriors* développent tout autant leurs aptitudes physiques que leur force d'esprit. Ces personnes apprennent à gérer leurs attentes et à diviser leur conquête de l'ultime parcours en de petits objectifs afin de rester motivées tout au long de leur progression. Un entraînement qui se traduit, en fin de compte, par un véritable *boost* pour la confiance en soi !

### Ninjas pour tous !

Vous êtes trop vieux ? Trop faible ? Trop craintif ? Contrairement à ce que vous pouvez croire, les parcours de style *ninja warrior* s'adressent vraiment à tout le monde, peu importe l'âge, le poids, la condition physique et le niveau de connaissance de la discipline. Une personne âgée pourra, par exemple, miser davantage sur les exercices d'escalade, qui ne donnent pas de chocs au corps, alors que quelqu'un qui a peur des hauteurs se concentrera d'abord sur les parcours plus près du sol.

Une personne en surpoids peut compter sur un entraînement régulier (supervisé par un entraîneur ou non) dans les parcours pour se remettre en forme efficacement. « Je connais un homme de 255 lb qui est parvenu à perdre 80 lb en un peu plus d'un an en venant s'élancer dans nos parcours à raison de deux fois par semaine. Bien sûr, il a adopté une meilleure alimentation durant la même période, mais ses résultats sont probants ! », raconte M. Roy.

De leur côté, les enfants – dès un très jeune âge – prendront un plaisir fou à essayer toutes sortes de parcours, qui deviendront pour eux des terrains de jeu. Le ratio poids/puissance de l'enfant étant nettement supérieur à celui d'un adulte, vous serez étonné par leurs prouesses !

**Croisement entre la gymnastique, le CrossFit et l'escalade, les parcours de type *ninja warrior* amènent un vent de fraîcheur en ce qui a trait aux routines d'entraînement. Et, détrompez-vous, ce sport ne s'adresse pas qu'aux grands athlètes !**

Extrêmement populaires aux États-Unis grâce à l'émission *American Ninja Warrior*, les parcours à obstacles ont depuis quelques années élu domicile plus près de chez nous. En effet, différents centres situés à Montréal et ailleurs au Québec vous offrent de tenter l'expérience *Ninja Warrior* : grimpez, sautez, glissez et balancez-vous d'une structure à une autre, le tout dans le plaisir !

Le vice-président aux opérations d'Escalade Clip'n Climb Laval, Marc-André Roy, témoigne de l'engouement que suscite cette discipline : « Les parcours que nous offrons attirent énormément de gens. Certains viennent simplement pour essayer, d'autres nous visitent régulièrement. Pour eux, l'escalade et les parcours prennent la forme d'entraînement. »

### S'activer tout en respectant son corps

Sport multidisciplinaire, les parcours à obstacles sollicitent tous les muscles du corps (des petits aux grands groupes musculaires), développent l'équilibre, la vitesse ainsi que la concentration, en plus d'améliorer les performances cardiovasculaires... et de générer une bonne dose d'endorphines ! C'est difficile d'être plus complet !

Les personnes qui débutent seront d'abord initiées par des instructeurs aux parcours plus faciles et au *freerunning*, qui consiste à s'élancer d'une plateforme à une autre. « Ensuite, nous travaillons la force et la pliométrie : mouvements en explosion, brusques changements de direction, sauts, etc. La flexibilité est également un élément sur lequel on mise beaucoup, explique M. Roy. Au fil des entraînements, les gens deviennent plus à l'aise quand il s'agit de repousser leurs limites et d'améliorer leur élan pour passer d'une barre à une autre, par exemple. » L'escalade, de son côté, améliore grandement la préhension, tout en développant la force du haut du corps.

Étonnamment, les parcours à obstacles de style *ninja warrior* choquent beaucoup moins le corps que d'autres sports en vogue, comme le CrossFit, où les blessures sont fréquentes. « Lorsqu'on regarde les structures tout en hauteur la première fois, c'est intimidant. On se dit : "Ça y est, je vais me casser la gueule !" Mais il ne faut pas se fier aux apparences ! En fait, les mouvements effectués lors de ces parcours sont plutôt sécuritaires, surtout si on les compare à un épaulé-jeté, entre autres, qui est très présent dans les entraînements de CrossFit », nuance M. Roy.

### UN SPORT SÉCURITAIRE

À votre arrivée dans un centre d'escalade et de parcours, vous êtes informé de la façon d'utiliser les différents équipements, d'enfiler le harnais de sécurité, de vous déplacer dans un tel environnement, etc. Ouvert depuis cinq ans, Escalade Clip'n Climb Laval reçoit 65 000 grimpeurs et *ninja warriors* par année (dont des groupes d'enfants). De ce nombre, on ne compte toujours aucun blessé.

### DES FAITS AMUSANTS CONCERNANT L'ÉMISSION AMERICAN NINJA WARRIOR

Pour vous qualifier à l'émission, vous devez faire parvenir à la production une vidéo démontrant vos exploits. Si vous êtes retenu, vous serez alors soumis non pas à une, mais bien à deux auditions. Ce n'est pas facile de devenir un célèbre *ninja warrior* !

Le plus vieux « *ninja* » ayant participé à l'émission, Chuck Mummy, était âgé de 72 ans. Il n'est malheureusement pas parvenu à terminer la première ronde.

Kacy Catanzaro, 29 ans, est la première femme à avoir participé à l'émission. Elle s'est hissée au rang des vedettes grâce à ses performances mémorables au fil des saisons.

# LES JEUNES DOIVENT BOUGER PLUS !



**Bouger, vous le savez, est important ! Or, au Canada, nos jeunes ne bougent pas assez pour se développer et grandir en santé. Faisons la lumière sur une situation inquiétante à laquelle il faut tenter de remédier... en ayant du plaisir en famille !**

Au Canada, seulement 35 % des jeunes âgés de 5 à 17 ans atteignent les objectifs quotidiens recommandés de 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée. C'est ce que révèle le rapport publié l'automne dernier par le réseau Active Healthy Kids Global Alliance.

Que font les enfants, alors ? Vous l'avez deviné, 51 % d'entre eux passent plus de temps de loisir devant un écran que ce que les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* suggèrent.

## Un désintérêt plus marqué chez les filles

Des statistiques canadiennes rapportent que le temps accordé à l'activité physique diminue considérablement de la 6<sup>e</sup> année à la fin du secondaire, et ce, principalement chez les filles. Lors de la dernière année du primaire, environ 22 % des filles et 31 % des garçons font au moins 60 minutes d'activité physique tous les jours. En 4<sup>e</sup> secondaire, elles sont 10 % à maintenir un tel niveau d'activité, contre 22 % chez les garçons.

C'est souvent à l'entrée au secondaire que les choses se compliquent et que les ados, filles et garçons, délaissent la discipline sportive qu'ils aiment. Comme parent, on peut essayer de stimuler l'intérêt de notre ado en invitant sa compagne ou son compagnon aux sorties sportives familiales, en ski par exemple, ou encore pour faire du vélo.

« Être actif en famille favorise certes l'activité physique, mais également le vivre-ensemble, le soutien social et les interactions, lesquels sont très importants pour la santé tant physique que mentale de nos jeunes », fait remarquer Pierre Morin, directeur des opérations pour ParticipACTION au Québec.

## COMBIEN DE TEMPS DEVRAIT-IL BOUGER ?

Voici les directives canadiennes concernant le temps de jeu actif quotidien recommandé selon l'âge :

**Nourrissons pas encore mobiles :** 30 minutes de jeu sur le ventre.

**De 1 à 2 ans :** 180 minutes d'activité physique de type et d'intensité variés (incluant les jeux énergiques) réparties au cours de la journée.

**De 3 à 4 ans :** 180 minutes d'activité physique variée réparties au cours de la journée, dont au moins 60 minutes de jeux énergiques.

**De 5 à 17 ans :** L'accumulation d'au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité moyenne à élevée, comprenant une variété d'activités aérobiques. Des activités physiques d'intensité élevée et des activités pour renforcer les muscles ainsi que les os devraient être pratiquées au moins trois jours par semaine.

## Les nombreux bienfaits d'une vie active

Les jeunes qui bougent suffisamment ont une densité osseuse renforcée, souffrent moins d'embonpoint ou d'obésité, ont un meilleur profil lipidique, une pression artérielle normale et une santé cardiovasculaire bonifiée. Bouger engendre également une meilleure digestion, en plus de favoriser le sommeil. Puis, l'activité physique contribue à améliorer le système immunitaire, qui peut aider le corps, par exemple, à mieux combattre un rhume.

L'activité physique quotidienne est aussi associée à une santé mentale plus équilibrée. Les enfants actifs présentent un meilleur contrôle de leur stress, ils font moins d'anxiété – ou la gèrent mieux – et ils ont moins de symptômes dépressifs. Être actifs aide aussi les jeunes à se sentir bien dans leur peau. Et la confiance en soi est un élément à ne pas négliger, surtout à l'adolescence.

## Le défi : trouver une discipline qui le fait vibrer

Afin de rester accrochés au sport, les jeunes doivent trouver une activité qui leur plaît vraiment, quitte à changer complètement de discipline à un moment donné. « Les ados doivent choisir eux-mêmes l'activité physique qu'ils ont envie de faire, par plaisir et non pas pour satisfaire leurs parents, souligne Josée Lavigneur, célèbre professeure d'éducation physique et conférencière. Puis, ceux et celles qui vivent trop de pression dans leur sport et qui ont davantage envie de s'amuser devraient penser à trouver une activité qui convient mieux à leurs nouveaux intérêts. »

Peu importe le choix de notre enfant, l'important, finalement, c'est qu'il continue à bouger, et ce, en ayant du plaisir. Parce que si l'activité qu'il choisit est agréable à pratiquer, il ne pourra plus s'en passer. « Trouver un sport qu'on aime, c'est se faire un cadeau pour la vie », conclut Josée Lavigneur.

## 10 SUGGESTIONS POUR BOUGER EN FAMILLE

Voici quelques options (plusieurs sont gratuites !) pour dynamiser vos dimanches familiaux. Selon ParticipACTION, la première chose à retenir comme parent est que quand on bouge, nos enfants ont plus tendance à bouger, eux aussi !

1. Faire une randonnée ou du vélo
2. Patiner à l'intérieur ou à l'extérieur, ou sortir glisser sur la neige
3. Faire de l'escalade à l'intérieur ou à l'extérieur
4. S'adonner au ski alpin ou au ski de fond
5. Se baigner dans une piscine intérieure ou extérieure
6. Surfer à l'intérieur
7. Se pourchasser dans un centre de laser tag
8. Danser avec une console de jeu ou librement
9. Organiser des parcours d'agilité de type *ninja warrior* dans la cour arrière
10. Suivre un cours de yoga parent / enfant.

À compter de la prochaine rentrée scolaire, tous les élèves du Québec auront 2 périodes de récréation de 20 minutes par jour. Voilà un pas de plus vers l'atteinte de l'objectif recommandé de faire un minimum de 60 minutes d'activité physique par jour !

