

# Vivre en santé

février/mars

2010

Un plaisir pour votre mieux-être!

Volume 2

Numéro 1

## Alimentation

Isabelle Huot :  
La vitamine D

- ses bienfaits
- les sources



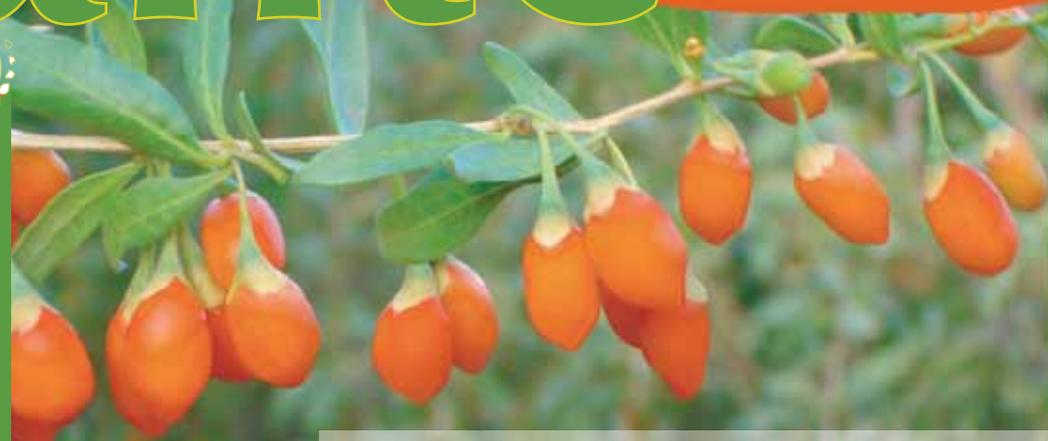
## Beauté-Santé

Hélène-Manon  
Poudrette :  
Trucs et  
astuces pour  
vous dorloter



## Environnement

Dernier  
recours :  
refroidir  
la terre ?



## LE GOJI TOUT SUR CE PETIT FRUIT

Le fruit préféré de Madonna

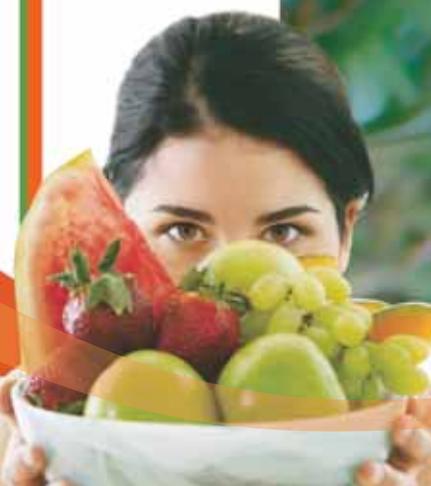
## SOMMET DE COPENHAGUE LE BILAN

Une entente qui frôle l'échec

AUSSI DANS CE NUMÉRO :  
LE CAFÉ, LE CASSIS, L'HUILE D'ARGAN,  
EXPO MANGER SANTÉ ET VIVRE VERT, ÉQUITERRE

Maintenant en collaboration avec

InfoNaturel.ca



# Problèmes Articulaires ?

## Collagène Hydrolysé

dosé à 5 000 mg /jour

### CONTRIBUE À :

- SOULAGER :** Douleurs Arthritiques et Rhumatismales  
**RÉGÉNÉRER :** Cartilage, ossature, muscles, tendons et ligaments  
**AMÉLIORER :** Texture de la peau, des ongles et des cheveux

### SUPREME COLLAGEN

Collagène  
+ Glucosamine  
+ Chondroïtine  
+ MSM

100% Collagène

### NUTRA COLLAGEN

Contient la matrice de tous les types de collagènes

## ConcenTrace

### Multi-Minéraux Ioniques

- Équilibre le pH du corps
- Améliore la vitalité et l'énergie
- Contribue à éliminer l'acidité tissulaire
- Une source complète d'Électrolytes
- Aide à l'assimilation des nutriments

En plus de son action globale sur l'organisme, **ConcenTrace** est un complément par excellence au **Collagène**, car :  
Arthrite et Arthrose = problème d'acidité.



Distribué par MONNOL Inc.

1-800-463-0420

[www.mon nol.com](http://www.mon nol.com)



## LES NOMBREUSES VERTUS DE L'HUILE D'ARGAN



Originnaire du Maroc, l'huile d'argan possède des propriétés des plus variées. On dit qu'elle protège contre les maladies cardio-vasculaires, hydrate la peau, diminue les symptômes de la ménopause, stabilise le taux de cholestérol et réduit l'hypertension. On l'utilise pour le traitement de l'acné juvénile, la varicelle, les rhumatismes, la prévention de l'athérosclérose, les irritations, l'eczéma, les gerçures et les brûlures.

### Utilisée sur la peau et dans la cuisine

Il existe deux formes d'huile d'argan soit l'alimentaire et la cosmétique. Elle est reconnue pour son effet hydratant dû à sa teneur élevée en acides gras insaturés. En fait, elle contiendrait 45% d'oméga-9 et 35% d'oméga-6. Sa forte teneur en vitamine E lui donne également des propriétés anti-inflammatoires, hydratantes et antirides. Également riche en vitamine F, elle est excellente pour les peaux sèches et contre le vieillissement de la peau.

Dans la cuisine, son petit goût de noisette est apprécié dans les plats, les salades et sur les légumes cuits à la vapeur.

Fait intéressant : on a besoin des fruits de sept à huit arbres et près de deux jours de travail, pour fabriquer un litre d'huile d'argan, une huile rare sur la planète. Mise en garde : étant donné son prix élevé, elle peut parfois être mélangée avec d'autres huiles.

### Une production à la hausse

L'huile d'argan est devenue si populaire, qu'au Maroc, il existe un vaste mouvement de reboisement pour augmenter la production. C'est un arbre qui est très résistant à la sécheresse et à la chaleur et qui s'adapte à presque tous les sols. Pourtant, l'arganier qui existe depuis des milliers d'années, est menacé de disparition, en raison de la désertification qui affecte le Maroc. L'accent est donc mis pour le protéger.

### Les Français l'adorent...

En France, l'huile d'argan fait fureur ! Les plus grands parfumeurs d'Europe ont redécouvert toutes ces vertus. Certaines compagnies de cosmétiques offrent différents produits faits d'huile d'argan, entre autres, des huiles pour le visage et le corps, des gels gommants, des crèmes protectrices, des masques, des lotions pour le bain, et des traitements contre les cernes.

Au Canada, on peut trouver l'huile d'argan sous forme alimentaire et cosmétique essentiellement dans les magasins d'aliments naturels.



Sources : [www.huileargan.blogspot.com](http://www.huileargan.blogspot.com)  
[www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)

# trophic®



## Le Concentré d'aliments verts de Trophic

**Fourni une surabondance  
d'éléments nutritif bio disponible  
d'une qualité fiable hors pair.**



Aide à :

- prévenir le dommage causé par les radicaux libres.
- stimuler le fonctionnement de votre système immunitaire.
- offrir une meilleure protection contre les maux tels que les maladies cardiovasculaires, et les infections.
- améliorer les symptômes de la fatigue, de l'épuisement, de la lassitude et de l'irritabilité
- stimuler votre niveau d'énergie et votre condition alimentaire
- procurer à votre corps la capacité et l'endurance de gérer les défis physiques et / ou intellectuels quotidien.

**[www.trophic.net](http://www.trophic.net)**

# PURE *Sensation*

Dans un corps régénéré, tout fonctionne mieux. Quelquefois par année, une cure peut s'avérer idéale pour recourir à une bonne santé.

**TOTAL DETOX** est une cure de détoxification douce, composée de 8 plantes médicinales. Ce produit favorise la digestion et l'élimination par ses actions diurétiques, laxatives et dépuratives et contribue à libérer l'organisme de ses toxines.

La synergie des ingrédients de **TOTAL DETOX** vous assure une cure de détoxification douce, respectueuse des rythmes naturels de votre corps, qui agit en profondeur et revitalise tout votre organisme.



Votre cure sera  
agréable avec le  
**Pure-thé** de Land  
Art. À découvrir au  
[www.landart.qc.ca](http://www.landart.qc.ca)



*Action purifiante  
et revitalisante*



- ✓ Foie
- ✓ Reins
- ✓ Estomac
- ✓ Intestins
- ✓ Voies urinaires
- ✓ Sang

**Land Art**

Les liquides pour ma santé  
[www.landart.qc.ca](http://www.landart.qc.ca)

## Les sirops pharmaceutiques pour traiter le rhume et la grippe proscrits pour les enfants Par Lyne Quesnel, N.D.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Santé Canada déconseille désormais d'administrer des médicaments pharmaceutiques contre la toux et le rhume aux enfants de moins de 6 ans. L'organisme a conclu que leur faible efficacité ne suffit pas à compenser les risques de mauvais usage et de surdosage. Des effets secondaires graves ont également été signalés. Au total, 19 ingrédients actifs ont été étudiés. L'avis officiel ainsi que la liste complète des actifs proscrits est disponible sur le site Internet de Santé Canada. Le rhume et la grippe sont des infections très contagieuses des voies respiratoires supérieures (nez, bouche, pharynx, larynx). Les petits de moins de 4 ans sont particulièrement vulnérables car leur système immunitaire n'est pas encore complètement formé. De plus, la fréquence des rhumes est élevée dans ce groupe d'âge. À 2 ans, un bébé peut contracter jusqu'à 10 rhumes ou gripes par année. Les enfants d'âge scolaire attrapent le rhume environ 6 fois par an. Il existe des solutions naturelles pour atténuer les symptômes.

### Une solution parfaite: l'Orme rouge

L'écorce d'orme rouge devrait avoir une place de choix dans votre pharmacie familiale. Grand arbre indigène de l'est de l'Amérique du Nord, on en retrouve au Québec au sud et à l'ouest de la province. Utilisé depuis toujours par les Amérindiens, c'est un émoullient qui a une très grande valeur nutritive. On prélevait le mucilage (la partie tendre de l'écorce interne) pour en faire une préparation qu'on servait comme nourriture aux bébés, aux convalescents, aux vieillards et à tous ceux qui souffraient de troubles gastriques. On en faisait aussi une décoction qu'on appliquait pour soulager diverses plaies et irritations cutanées. « Rien de plus émoullient et de meilleur pour les plaies, internes ou externes », écrivaient en 1890 les sœurs de la Providence dans leur Matière médicale.



L'orme rouge résorbe l'infection et est facilement absorbé par notre système. Il est efficace dans les cas d'irritations du système broncho-pulmonaire, maux de gorge, rhumes, toux et douleurs gastro-intestinales. Ses propriétés médicinales sont nombreuses : émoullient,

pectoral, nutritif, expectorant, antitussif, diurétique, astringent léger, tonique en plus d'adoucir la gorge et les voies respiratoires.

La compagnie québécoise Land Art propose en cas de rhume ou même en prévention un excellent sirop contre la toux composé de 600 mg d'orme rouge par dosage. Extrait selon des méthodes traditionnelles, le mucilage d'orme rouge est combiné à de petites quantités d'extrait de réglisse et d'huile d'eucalyptus. Ces ingrédients agissent en parfaite synergie pour une efficacité maximale. Un soupçon de miel ajoute aussi aux propriétés émoullientes et rehausse délicatement le goût. Totalement sécuritaire pour les enfants, il est le choix parfait et pratique pour toute la famille.



Plus d'informations, visitez : [www.landart.qc.ca](http://www.landart.qc.ca)

## LE CAFÉ POUR LUTTER CONTRE LES MALADIES DU FOIE



Voilà une nouvelles qui saura réjouir les amateurs de café ! La consommation de plusieurs tasses quotidiennes permet de ralentir la progression des maladies du foie comme l'hépatite C. C'est du moins ce que révèlent les travaux de chercheurs américains.

Les personnes souffrant d'hépatite C chronique et d'autres maladies du foie à un stade avancé qui consomment quotidiennement un minimum de trois

tasses de café, réduisent de 53% le risque de voir la maladie progresser par rapport aux patients qui n'en consomment pas, selon cette étude dirigée par Neal Freedman de l'Institut national américain du cancer.

### Des observations surprenantes

Lors de cette étude, 766 personnes souffrant d'hépatite C et ne répondant pas aux traitements à base de médicaments antiviraux ont été questionnées sur leur consommation quotidienne de café. Elles ont été suivies tous les trois mois pendant un peu moins de quatre ans et ont subi régulièrement des biopsies pour déterminer l'évolution de la maladie. « Nous avons observé que la progression de la maladie était inversement proportionnelle à la consommation de café », explique Neal Freedman. Cependant, l'étude ne dit pas si les patients consommaient leur café noir ou avec du lait.

### Plusieurs hypothèses

Les chercheurs qui ont participé à cette étude émettent plusieurs hypothèses sur les raisons pour lesquelles le café stopperait la progression de la maladie. Il réduirait les risques de diabète de type 2, souvent associé à des maladies hépatiques, ou d'inflammation, cause possible de fibrose et de cirrhose du foie.

### La caféines : souvent au banc des accusés

Bien souvent, la caféine est pointée du doigt à cause de son rôle de stimulant qui peut retarder le sommeil de ses consommateurs ou du moins le rendre plus léger. Elle peut aussi élever le niveau d'anxiété chez les individus les plus fragiles et engendrer une accoutumance. Elle agit sur le système nerveux central. Son action diurétique importante, augmente l'excrétion urinaire de minéraux dont le calcium, ce qui augmente le risque d'ostéoporose.

Cependant, la caféine semble avoir une action stimulante sur la production des acides digestifs dans l'estomac, ce qui explique l'habitude de prendre un café après le repas. Enfin, son efficacité est reconnue lors de crises d'asthme, alors qu'elle augmente la ventilation pulmonaire.

Ajoutons maintenant à ses bienfaits, son rôle pour lutter contre la maladies du foie !

Sources : Agence France Presse

Aliments santé, aliments danger



# Oméga3

avec  
Multivitamines  
et Minéraux  
pour enfants

with  
Multi-Vitamins  
and Minerals  
for Children



Contribue au développement normal  
du cerveau, des yeux et des nerfs.  
Contribue au maintien d'une bonne santé.

*Contributes to normal brain,  
eye and nerve development.  
Contributes to maintaining good health.*

Disponible dans les magasins d'aliments  
naturels et les pharmacies participantes

**Léo Désilets**  
Maître herboriste

www.leo-desilets.com  
1-800-603-4733

# **Je vous invite à venir me rencontrer au Salon Manger Santé**

**Je serai présent vendredi le 19 mars  
de 11h à 14h au kiosque 319.**

- **Dégustation**
- **Cadeaux**
- **Conseils gratuit**
- **Surprises**

**Nil Leblanc**  
N.D., phy.



*La qualité  
sans compromis*



**Leblanc**  
LABORATOIRES

PARCE QUE VOTRE SANTÉ  
NOUS TIENT À COEUR,  
NOUS L'AVONS CRÉÉ...

# DIGESTOL

LE SEUL PROGRAMME  
DE NETTOYAGE INTERNE  
**SANS LAXATIF** POUR PERSONNES  
AYANT UNE SENSIBILITÉ INTESTINALE



La qualité  
sans compromis



**Leblanc**  
PRODUITS NATURELS  
[www.pnleblanc.com](http://www.pnleblanc.com)



*et thé vert!*

DIGESTOL DETOX  
NPN 80003477

DIGESTOL OMÉGA  
NPN 80000426

## 5 raisons d'utiliser la cure DIGESTOL de TRIOLAX :

- pour éliminer les toxines nuisibles
- pour retrouver une digestion normale
- pour retrouver son énergie
- pour bien assimiler ses vitamines et minéraux
- pour aider à perdre votre excès de poids

Si vous souffrez d'une quelconque maladie, toujours vérifier auprès de votre médecin avant d'utiliser ce produit.

distribution  
**maximum**

Tél.: 450.659.9754

## LE CASSIS : EFFICACE POUR FAIRE DISPARAÎTRE LES CERNES



On connaît plusieurs vertus au cassis, notamment celle de soulager les problèmes d'arthrite et de rhumatismes. En fait, le cassis est un anti-inflammatoire, mais voilà que des scientifiques de l'Université Hirosaki au Japon ont découvert récemment que ce petit fruit pourrait faire disparaître les cernes autour des yeux !

Le cassis étant reconnu pour améliorer la circulation sanguine, les chercheurs ont émis l'hypothèse qu'en faisant circuler le sang, ce fruit pourrait faire disparaître les cernes sous les yeux occasionnés par un manque de sommeil.

### Un petit fruit aux nombreuses propriétés

Le cassis contient de nombreux phytonutriments, antioxydants, vitamines, acides gras essentiels et minéraux. Ce petit fruit est aussi quatre fois plus riche en vitamine C que l'orange : 15 g de cassis en fournissent 30 mg, soit près de la moitié de l'apport quotidien minimum recommandé. De plus, l'huile de cassis est une source d'acide alpha-linolénique, une substance qui fait partie de la famille des acides gras oméga-3 et d'acide gamma-linolénique, un oméga-6.

Plusieurs connaissent aussi les vertus du cassis pour lutter contre les infections urinaires, les problèmes de reins et cardio-vasculaires. De plus, ces petites baies noires sont recom-

mandées dans les cas d'insuffisance veineuse (jambes lourdes, hémorroïdes), de fragilité capillaire et pour améliorer la vision nocturne. Enfin, le cassis est l'un des meilleurs protecteurs des muqueuses de la gorge.

### Un peu d'histoire

Inconnu des Grecs et des Romains, le cassis commence à être mentionné seulement au XVII<sup>e</sup> siècle. Au siècle suivant, on le cultive et l'emploie plus fréquemment. Au XIX<sup>e</sup> siècle, les Suédois le recommandent notamment pour les rhumatismes et les angines. Puis, au début du XX<sup>e</sup> siècle, les Français utilisent aussi bien les racines que les feuilles de cassis pour le traitement de la goutte et des rhumatismes chroniques, et confèrent à ce petit fruit des effets anti-inflammatoires, toniques, sudorifiques et astringents.

### Une utilisation multiple

On utilise ses feuilles en infusion et ses fruits en gelée, en sirop ou en jus. Dans un autre

ordre d'idée, il sert à fabriquer des liqueurs et même des vins. D'ailleurs, depuis au moins le XVIII<sup>e</sup> siècle, on fabrique en Bourgogne la crème de cassis, un alcool dans lequel on a fait macérer les baies de cassis. Enfin, depuis 1904, on a inventé la recette du kir : un mélange de vin blanc et de liqueur de cassis qui est devenu un apéritif encore très populaire.



## Pin-O-Oxus (Anciennement Pin-O-Génik)

Le proanthocyanidine extrait de l'écorce de pin (Origine Québec-Maritimes)

### La substance de la jeunesse

La puissance de l'antioxydation cellulaire, pour protéger les cellules contre l'usure prématurée.

Antioxydant • Antihistaminique  
Anti-inflammatoire

Avec 99% d'oligomères, la puissance d'activité de Pin-O-Oxus est supérieure à celle des autres produits de sa catégorie.

Formulé par Roland Lauzon, naturopathe  
Laboratoire Oxus  
informations : 514 384-9650



## LE GOJI : LE FRUIT PRÉFÉRÉ DE MADONNA



Le Goji est une baie d'un rouge brillant, originaire de Chine, très populaire en Occident, notamment en raison de sa forte teneur en antioxydants. L'arbuste qui produit ce fruit fait partie de la famille des solanacées (tomate, pomme de terre, piment, aubergine, etc...).

### Un petit fruit utilisé en médecine chinoise

En médecine traditionnelle chinoise, on utilise une décoction de baies séchées ou de l'écorce des racines de Goji, combinée à d'autres plantes de la pharmacopée chinoise. Les Chinois utilisent le Goji pour protéger le foie, les reins, et les organes de vision, pour stimuler le système immunitaire, traiter l'infertilité masculine et les troubles respiratoires, ralentir le vieillissement neurologique et combattre la fatigue et la faiblesse. Il « nourrit le Rein et le Foie, « humidifie le Poumon » et « augmente le Yin ».

En fait, le Goji surtout consommé sous forme de jus en Occident est utilisé depuis au moins 2 000 ans en Chine.

### Des propriétés antioxydantes

Lors de récentes recherches, on a identifié quatre polysaccharides spécifiques à cette baie. Ces substances auraient des propriétés antioxydantes, immunostimulantes, antidiabétiques, antihypertensives, anti-infertilité et hypolipémiantes.

Par ailleurs, des résultats d'essais in vitro de chercheurs chinois ont révélé des propriétés antimicrobiennes, antifongiques et antivirales à la racine de Goji. Attention : étant donné que le Goji fait partie de la famille des solanacées, certaines personnes peuvent être allergiques ou intolérants à ce fruit.

### Madonna, la légende du Professeur Yun et le Goji

Le Goji a déjà séduit les stars hollywoodiennes telles que Madonna, Kate Moss et Liz Hurley. En fait, ce sont les diététistes des stars qui ont introduit ce petit fruit qualifié de « miraculeux » en Amérique, au début des années 90.



Les Chinois croient que le Goji a une capacité de prolonger la durée de vie. Dans la province du Ningxia, où l'on cultive le Goji, il n'est pas rare de voir des gens dépasser les 100 ans. On rapporte que l'un des principaux cas de longévité, confirmé par plusieurs sources serait le Professeur Li Chung Yun, un herboriste chinois qui aurait vécu jusqu'à ...256 ans !

Il aurait survécu à ses 23 femmes. La légende dit qu'il aurait consommé du Goji à partir de l'âge de 50 ans. C'est lors d'une promenade en montagne qu'un vieil homme lui aurait dévoilé son secret de longévité, c'est-à-dire la consommation quotidienne de Goji. Voilà sûrement la raison pour laquelle Madonna adore le goji!

Sources : [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net) | [www.encyclogoji.com](http://www.encyclogoji.com)



## Explorez les incroyables bienfaits d'un pH équilibré



Produits authentiquement suisses pour toute la famille



Nourriture carencée en minéraux, stress et pollution entraînent l'accumulation d'acidité dans l'organisme. Il en résulte divers problèmes de santé tels: cancer, arthrose, arthrite, ostéoporose, caries dentaires, eczéma, psoriasis, migraines, reflux gastriques, ulcères d'estomac, dépression, fatigue chronique etc. Rien ne résiste à l'agression des acides !

### VOS ALLIÉS POUR COMBATTRE L'ACIDITÉ

#### Erbasit

#### Nimbasisit



Formule idéale pour personnes âgées et convalescentes

Le supplément de sels minéraux alcalins le plus efficace sur le marché

#### Petit-Lait

#### Indicateur de pH



Vérifiez votre pH régulièrement



Granules faciles à dissoudre et bonbons

TEL QUEL  
RECOMMANDÉ  
DANS  
CE LIVRE

DISTRIBUTION BIOBASIT  
1-800-643-8998

info@biobasit.com www.biobasit.com



## SOMMET DE COPENHAGUE : UNE ENTENTE QUI FRÔLE L'ÉCHEC

En décembre dernier, tous les yeux du monde entier étaient tournés vers Copenhague où étaient réunis 192 pays au Sommet international des Nations Unies sur le climat. Les participants devaient élaborer un accord global pour faire suite au Protocole de Kyoto. Résultat : un sommet qui a frôlé l'échec avec un accord non contraignant obtenu par des négociations de couloirs et qui n'a pas été signé par tous les pays ! Pour la presse mondiale, le sommet a prouvé l'incapacité des dirigeants de la planète à se mettre d'accord sur un projet commun essentiel à la survie de l'humanité.

### La confusion des négociations

En fait, le principal échec provient de l'accord obtenu par les États-Unis et la Chine. Les intérêts contradictoires des deux pays les plus pollués de la planète ont conduit à une alliance objective pour préserver leur souveraineté. Il s'agit d'un document dont le contenu est loin d'être à la hauteur des attentes.

Alors qu'un accord était annoncé dès vendredi soir, plusieurs pays déclaraient ne pas être au courant. Après des heures de tension durant la nuit, la convention a finalement pris note de l'accord, mais des pays comme le Venezuela et Cuba ont annoncé leur intention de ne pas le signer.



### Les principaux points de l'accord

L'entente a été négociée par 26 pays mais menée essentiellement par les États-Unis, l'Inde, la Chine, le Brésil et l'Afrique du Sud. Premièrement, les dirigeants prévoient de limiter le réchauffement climatique à 2 degrés Celsius d'ici 2050 par rapport aux niveaux préindustriels. Deuxièmement, l'accord ne fixe pas d'objectifs chiffrés de réduction d'émissions de gaz à effet de serre à l'horizon 2050. Troisièmement, les chefs d'État acceptent de consacrer 100 milliards de dollars par année d'aide au pays en développement à compter de 2020, pour les aider à s'adapter aux impacts du changement climatique. Quatrièmement, l'accord ne prévoit pas la création d'une Organisation mondiale de l'environnement qui aurait pu vérifier la mise en œuvre des engagements de chacun, les contraignant légalement. Dans les faits, des pays comme la Chine et l'Inde ne voulaient pas d'un texte les contraignant à respecter leurs engagements. Finalement, le texte « reconnaît l'importance de réduire les émissions dues à la déforestation et à la dégradation des forêts et la nécessité d'améliorer l'élimination de gaz à effet de serre par les forêts ». Il prévoit des mesures « incitatives » pour financer la protection des forêts avec des fonds des pays développés.

### Stephen Harper satisfait de l'entente

Lors de ce Sommet, le Canada a reçu le prix « Fossile de l'année ». Loin



d'être édifiant, ce prix récompense un cancre du climat, un bonnet d'âne environnemental : une « récompense » qui a couronné Stephen Harper ! Malgré tout, le premier ministre s'est dit satisfait de l'entente de principe. Selon lui, elle répond en tous points aux ambitions qu'avait le Canada pour cette conférence internationale. « Avec cet accord, les cibles des différents pays seront des cibles réalistes, pragmatiques et harmonisées, par seulement avec des objectifs environnementaux, mais aussi avec leurs objectifs économiques », a souligné le premier ministre canadien, en point de presse à Copenhague.



### Des écologistes en colère

De leur côté, les écologistes se sont dit très déçus de cette entente qu'ils considèrent plutôt comme un document permettant aux pays de continuer à contribuer au réchauffement climatique. Le co-président de Réseau Action Climat international, le Québécois Steven Guilbeault, qualifie « d'échec » le Sommet de Copenhague sur le climat, dans la mesure où, selon lui, les leaders de la planète ont failli à la tâche.

Monsieur Guilbeault, porte-parole d'Équiterre, se dit très déçu qu'il n'y ait pas eu d'entente « musclée et légalement contraignante » pour s'attaquer aux changements climatiques. Il soutient que le texte politique rédigé notamment par les États-Unis n'a été conclu que pour « sauver la face » et non la planète. Toutefois, Monsieur Guilbeault demeure positif et croit qu'une entente pourra être conduite sous peu, comme ce fut le cas à Kyoto en 1997, à Montréal en 2005 et à Bali en 2007. Il accuse par ailleurs le gouvernement canadien de ne pas avoir voulu négocier quoi que ce soit à Copenhague, selon lui, pour « sauver les sables bitumineux de l'Alberta » au détriment de la santé des Canadiens.

Même son de cloche du côté de Greenpeace qui qualifie le Sommet de « véritable échec » et affirme que l'accord n'est ni juste, ni ambitieux, ni juridiquement contraignant. « C'est une coquille vide » dit-on. Par ailleurs, l'organisme condamne l'arrogance des dirigeants des pays les plus puissants du monde et notamment Stephen Harper, pour avoir laissé derrière eux que chaos et confusion. « L'année 2009 a connu bien des crises, mais nous avons désormais à faire face à la plus grande crise de l'humanité, la crise du leadership politique, affirme Virginie Lambert Ferry, responsable de la campagne Climat-Énergie de Greenpeace Canada. « Si cette conférence est un échec, elle a ouvert la porte à un débat mondial sur la nécessité d'agir pour sauver la planète, c'est une première. Et la seconde étape, c'est Mexico, l'année prochaine », conclut Madame Lambert Ferry.

Sources : Agence France Presse / La Presse Canadienne  
www.lemonde.fr / www.cyberpresse.ca

## Une Saint-Valentin qui aime... la planète

La Saint-Valentin représente en quelque sorte la fête des petites attentions. Il y a bien mille et une façons d'exprimer son amour ou son affection à sa flamme, à ses parents, enfants, amis et collègues. Mais certaines portent en elles des petits « plus » parce qu'au-delà du plaisir qu'elles procurent, elles contribuent à réduire l'impact négatif que la consommation peut avoir sur la planète et la société. Cette année, soyez créatif et revisitez vos idées cadeaux pour surprendre positivement l'être cher sans sacrifier vos valeurs sociales et environnementales.

### Du chocolat... équitable



Le chocolat est l'un des cadeaux les plus populaires pour la Saint-Valentin. Mais il y a du chocolat... et chocolat! La culture du cacao est parmi les plus difficiles et la grande industrie chocolatière a les mains tachées par bien autre chose que la poudre de cacao. C'est pourquoi le commerce équitable du cacao est né. Une alternative qui permet de respecter l'environnement et les droits des gens qui le cultivent. Par exemple, en garantissant aux petits producteurs un revenu suffisant pour vivre décemment, et en permettant à leurs enfants d'aller à l'école. En préférant le chocolat équitable, on témoigne non seulement de son amour pour la personne à qui on l'offre, mais on encourage aussi une façon de faire du commerce au service des humains. Et on ne perd rien au goût, au contraire!

Une campagne nationale sur le chocolat équitable appelée **Pareil pas pareil** propose actuellement un concours ainsi qu'une amusante animation sur Internet et de l'information pertinente sur le sujet : [www.pareilpaspareil.com](http://www.pareilpaspareil.com). À noter que le géant Cadbury annonçait cet automne la certification équitable prochaine de sa marque Dairy Milk. Comme quoi l'intérêt que nous portons aux produits équitables peut faire bouger même les gros joueurs de l'industrie.

### Des fleurs... vivantes

La beauté des fleurs n'est pas éphémère si on choisit d'offrir des fleurs en pot qui se conservent plus longtemps et prolongent d'autant les pensées de la personne qui les a reçues pour celle qui lui en a fait cadeau. Les plantes ont en outre la propriété de produire de l'oxygène et de purifier l'air des pièces où elles se trouvent. On peut s'informer auprès de son fleuriste des plus jolies plantes à fleurs qui ont également les meilleures capacités purifiantes. Le gerbera, par exemple, existe en plusieurs variétés aux couleurs chaudes et absorbe une grande partie des composés organiques volatiles présents dans l'habitation (dont les solvants qui émanent de la peinture, du verni et des colles). Privilégiez aussi les plantes certifiées biologiques ou équitables.



### Offrir du temps

Avouons-le, il n'y a pas grand-chose qui fasse davantage plaisir que de partager une activité avec une personne que l'on apprécie. On n'y pense pas toujours, mais offrir des sorties culturelles ou en nature prend tout son sens à l'occasion de la Saint-Valentin. Une sortie en plein air aura le double avantage de plaire tout en étant excellente pour la santé. Un bon repas est également réjouissant. On pourra lui donner une touche santé en achetant des aliments bio et locaux, ou encore en invitant dans un restaurant qui offre de tels produits. Avis aux amateurs de vin : de plus en plus de produits issus de l'agriculture biologique ou équitable trouvent leur place sur les tablettes de la SAQ, ainsi que dans les caves privées des restaurateurs. Les sorties culturelles valent aussi leur pesant d'or et permettent d'encourager les artistes et artisans du Québec.

Il y a quantité d'autres idées pour faire une Saint-Valentin surprenante et encore plus chaleureuse. On en découvrira une panoplie sur le site d'Équiterre : [www.equiterre.org](http://www.equiterre.org)



## sea COLLAGENIK marin aux acides cellulaires marins et au bois de velours ultra

Le collagène est l'élément des plus importants du tissu conjonctif. Il est constitué par une scléroprotéine complexe qui se polymérise en fibrilles et certains éléments de la substance du tissu conjonctif de soutien dans l'organisme et qui unit les organes entre eux.

Il prend part à la constitution d'organes aussi divers que la peau, les tendons, les os, les cartilages, la cornée etc. et forme également la substance intercellulaire.

Pour maximiser l'effet du Collagène, nous avons ajouté le Bois de Velours qui amplifiera l'action de la matrice du collagène adapté à tous les groupes sanguins.

**Régénère et revitalise :**  
**Ossature | Articulations | Sommeil | Peau**



Laboratoire Oxus  
informations : 514 384-9650

## PRECIEUSE VITAMINE D



**Isabelle Huot**  
docteure en nutrition

La vitamine D est essentielle à la santé osseuse. Elle favorise l'absorption du calcium par l'intestin et renforce la masse osseuse. Elle joue un rôle important dans la prévention de l'ostéoporose, une maladie qui touche une femme sur quatre et un homme sur huit de plus de 50 ans. Si ce rôle est bien connu, ses bénéfices dépassent largement la santé des os. En fait, des études suggèrent que la vitamine D réduirait le risque des cancers du sein et de la prostate et, avec encore plus d'appuis scientifiques, de cancer du colon. La vitamine D pourrait aussi réduire le risque de diabète, protéger des maladies des gencives et des dents, améliorer la mémoire chez les personnes âgées, réduire les symptômes de l'arthrite et le risque de maladies auto-immunes comme la sclérose en plaque. Vu ses nombreux bénéfices, la vitamine D doit être consommée quotidiennement en quantité suffisante.

La vitamine D est synthétisée par la peau lorsque l'on s'expose au soleil. La synthèse au soleil est moins efficace en vieillissant (les personnes de 65 ans et plus synthétisent 4 fois moins de vitamine D via le soleil) et est diminuée avec l'application de crème avec écran solaire. Avec nos expositions moins fréquentes au soleil et les protections élevées qui s'imposent, on doit forcément se tourner vers les sources alimentaires. Or, les études le démontrent, rares sont les personnes qui consomment suffisamment de produits laitiers. En fait, 75% des Canadiens consomment moins de 2 produits laitiers par jour alors que le Guide alimentaire en recommande deux à trois.

Le lait et les boissons végétales enrichies représentent pourtant de véritables alliés dans la rencontre de nos besoins. Pour réduire la prévalence de l'ostéoporose dans notre société, Santé Canada recommande deux tasses de lait par jour (ou boissons de soya ou de riz enrichies en calcium et vitamine D) ainsi qu'un supplément de 10 ug (400 UI) par jour pour les personnes de plus de 50 ans. Malgré les recommandations relativement récentes de Santé Canada, plusieurs experts internationaux admettent que des apports considérablement plus grands offriraient une protection optimale contre la maladie. Un apport de 1000 UI par jour est suggéré par plusieurs spécialistes. À ce niveau, les suppléments deviennent essentiels. On peut consulter son pharmacien pour choisir son supplément de vitamine D.

## Nos besoins quotidiens en vitamine D

<b>D</b>	<b>50 ans et moins : 200 UI</b>
	<b>51-70 ans : 400 UI</b>
	<b>70 ans et plus : 600 UI</b>

## Les sources de vitamine D

Rares sont les aliments naturellement riches en vitamine D. Il n'y a que les poissons gras d'eau salée (saumon, sardine, morue, etc.), les huiles de foie de poisson et les œufs qui en contiennent une certaine quantité. Pour combler nos besoins, le lait, la margarine, les œufs et plusieurs boissons de soya et de riz sont enrichis en vitamine D. Les fromages et la majorité des yogourts sont fabriqués à partir de lait non enrichi et ne peuvent être considérés comme des sources de vitamine D.

Besoins en  
vitamine DExemples  
d'aliments

<b>200 UI</b>	<b>1 verre de lait (250 ml) = 100 UI</b> <b>2 tranches de pain enrichi = 50 UI</b> <b>5 ml de margarine non hydrogénée = 24 UI</b> <b>1 portion de thon en conserve (100 g) = 36 UI</b>
<b>400 UI</b>	<b>2 verres de lait (250 ml) = 200 UI</b> <b>1 portion de truite (100 g) = 200 UI</b>
<b>600 UI</b>	<b>1 verre de boisson de soya enrichi (250 ml) = 90 UI</b> <b>2 tranches de pain enrichi en vitamine D = 50 UI</b> <b>1 yogourt enrichi en vitamine D (100g) = 30 UI</b> <b>5 ml d'huile de foie de morue = 430 UI</b>

La Boulangerie St-Méthode a fait preuve d'innovation en ajoutant à plusieurs de ses pains un extrait d'algue et de levure, sources naturelles de calcium et de vitamine D. Le tout nouveau pain sans gras sans sucre ajouté 100% grains entiers avec blé germé comble 25% des besoins en calcium et en vitamine D par portion de 2 tranches. Aussi soucieuse de la santé osseuse, la compagnie Yoplait a lancé un nouveau yogourt, ASANA, qui comble 30-40% des besoins en calcium et 25% de ceux en vitamine D par portion de 175 g. Voilà de nouveaux produits qui contribuent à la rencontre de nos besoins !

## Pour plus d'Informations

Consultez mon site internet : [www.conseilsnutrition.tv](http://www.conseilsnutrition.tv)  
ou venez me visiter à ma clinique de nutrition, Kilo Solution,  
en appelant au **514 761-KILO**.

Vivre en  
santé

1A, St-Pierre, Suite 100, Saint-onstant, (Qué) J5A 2E1  
Téléphone : (450) 659-9754 / Administration : (450) 632-8567  
Télécopieur : (450) 659-3923  
Courriel : [promotion@imprimiecnm3.com](mailto:promotion@imprimiecnm3.com)

**Éditeur :** Benoit Ouimet

**Coordonnateur :** Daniel Amyot

**Publicité :** Daniel Amyot

**Journaliste :** Guylaine Champion

**Infographie :** BedingBedang

**Administration :** Linda Plante

**Correction :** Hélène Gagné

**Impression :** Imprimerie CNM3

**Photographies Isabelle Huot :** Jimmy Hamelin

**Photographies Hélène-Manon Poudrette :** Line Fortin (couverture),  
Julien Faugère

# OLIGO-FLEX® POLY-GLUCOSAMINE

Les produits **Oligo-Flex®** ciblent les personnes actives qui souffrent de raideurs et de douleurs associées à l'apparition de problèmes articulaires.

Les utilisateurs d'**Oligo-Flex®** rapportent que les produits aident au soulagement des douleurs articulaires au niveau du dos, des genoux, mains, coudes et épaules et les aident à maintenir un rythme de vie actif.

## Une révolution dans le domaine de la glucosamine



### ► OLIGO-FLEX®

Agit vite, soit 4 fois plus rapidement que la glucosamine.

### ► OLIGO-FLEX® peut procurer les bénéfices suivants :

- » Réduction des douleurs articulaires et l'inconfort.
- » Amélioration de la mobilité et de la flexibilité.
- » Fourni au corps des éléments servant à régénérer le cartilage.

- Produit novateur conçu, breveté et fabriqué au Canada.
- Résultats dans la plupart des cas en moins de 14 jours



© Oligo-Flex est une marque de commerce enregistrée de DMC Canada, Inc. © 2007 Tous droits réservés.

## EN BEAUTÉ DE LA TÊTE AUX PIEDS...

### FAITES PEAU NEUVE POUR COMMENCER L'ANNÉE!

L'arrivée de la nouvelle année nous entraîne dans un état de profonde remise en question et nous prédispose souvent à prendre une foule de bonnes résolutions. Celle qui paraît en tête de liste est bien sûr la perte de poids, mais la deuxième position pourrait tout aussi bien inclure la première... Prendre soin de soi! Tout simplement pour commencer l'année du bon pied, voici quelques trucs et astuces pour vous dorloter.

**Hélène-Manon**  
**Poudrette**  
Artiste Beauté

*Mens sana in corpore sano*  
(un esprit sain dans un corps sain...)

L'hiver bien installée, notre peau tiraille, démange et desquame sans notre permission! Avant de vouloir à tout prix s'hydrater la peau, libérez celle-ci avec une bonne exfoliation, débarrassez là de toutes ces cellules mortes qui s'accumulent à sa surface. (Voir mon article dans le prochain numéro!)

En vieillissant notre métabolisme ralenti et le renouvellement cellulaire aussi. Les cellules naissent en profondeur, dans l'hypoderme, puis se déplacent vers la surface, en passant par le derme, où elles meurent et se détachent de la peau par desquamation, sur l'épiderme. Les cellules mortes ont du mal à se détacher et asphyxient la peau. Résultat, la peau perd de son éclat, devient terne et brouillée et n'est plus aussi agréable à toucher.

#### Peau déshydratée v/s peau sèche

Attention, une peau déshydratée et une peau sèche sont deux états de l'épiderme tout à fait différents! Voyons le phénomène pour bien comprendre la différence :

Une peau sèche présente une carence en lipides, typiquement fournis par le sébum, matière huileuse sur la peau qui sert à la rendre souple, confortable et surtout imperméable. C'est le film hydrolipidique.

Une peau déshydratée manque d'eau. L'eau constitue une grande partie de toute la couche cornée de la peau. De 10% à 20% d'eau est nécessaire pour conserver une peau en santé et maintenir ce fameux film hydrolipidique. Une peau déshydratée est souvent inconfortable et tiraille, c'est souvent le résultat après un nettoyage du visage avec un produit inadéquat. Sans cette mince pellicule huileuse, l'eau s'évaporerait de votre peau beaucoup trop vite, et poussé à l'extrême, ce phénomène pourrait causer une peau craquée, voir crevassée, et par conséquent... douleur et inconfort!

#### Comment réhydrater alors?

D'abord, il ne faut pas simplement "bloquer" la couche externe de la peau pour essayer de garder son hydratation en utilisant des crèmes à



base de lanoline ou de composés minéraux. Ceci ne suffit pas pour rétablir le bon niveau d'eau. Bloquer veut dire empêcher de respirer, empêcher le sébum de couler naturellement ce qui peut donc engendrer des points noirs, l'horreur!

Il faut donner de l'eau à votre peau depuis l'intérieur en buvant 1 à 1,5 litre d'eau par jour pour un adulte. Il faut aussi réparer les dégâts de la peau, l'aider à se reconstituer et finalement, la laisser respirer. Heureusement, nous retrouvons une panoplie de produits, simples d'utilisation, sur le marché pour ce faire.

L'épiderme se renouvelle tous les 28 jours et, d'un mois à l'autre, il n'est jamais tout à fait le même. Et c'est sans parler des changements de saison et du vieillissement.

Parlons produits hydratants : certaines marques déclinent leurs produits en plusieurs textures: lotions, gels ou fluides légers et crèmes riches. Recherchez les produits à base d'acide hyaluronique, de lanoline, de glycérine où ces éléments (principes actifs) sont renommés pour retenir l'eau dans l'épiderme. Si vous avez la bonne formulation adaptée à votre type de peau, elle la laissera souple, sans faire luire votre front ou vous laisser une sensation grasse désagréable.

#### Comment avoir une peau correctement hydratée?

Il faut éviter d'utiliser des substances qui agressent votre peau, comme le savon par exemple, il enlève la fine pellicule que votre peau fabrique pour se protéger contre l'extérieur. Utilisez un savon doux qui possède un % d'hydratant. Comme Dove ou les nettoyants Ribbons de Olay.

#### Quelques conseils pour maintenir une bonne hydratation...

- 1 Si la peau n'est pas très sèche, seulement un peu déshydratée, utilisez une lotion hydratante, sa formulation plus légère pénètre facilement.
- 2 Si la peau est plus sèche, utilisez une crème hydratante plutôt qu'une lotion, vous aurez de meilleurs résultats avec une formulation plus riche.

Hydratez-vous tout de suite à la sortie de la douche, votre peau étant encore humide cela facilitera l'absorption de votre crème de corps et agira en imbibition cornée.

3



**BLOG BEAUTÉ** PASSIONNÉ DE BEAUTÉ?

[poudrettemakeup.com/blog](http://poudrettemakeup.com/blog)

HÉLÈNE-MANON POUDRETTE  
Expert beauté

*Poudrette*  
ARTISTE BEAUTÉ

**4** Pour une sécheresse plus importante, appliquez votre crème de soin le soir, elle agira toute la nuit et profitera de votre métabolisme au repos pour réparer les dégâts.

**5** Les systèmes de chauffage font des ravages, assurez-vous que l'air ambiant dans lequel vous passer le maximum de votre temps, contient un minimum de 30 à 40% d'humidité. Sinon, un humidificateur est tout indiqué.

## Liste de produits

En institut

Le Lip Saver d'Aveda FPS 15, idéal pour les grands froids, les sports d'hiver et comme protection solaire. Toujours à base d'ingrédients botaniques purs qui hydratent, adoucissent et régénèrent les lèvres.  
Prix : 12.50\$

Disponible dans tous les salons et les spas agréés et les boutiques Aveda.  
Points de vente : 1 800.689.1066



En pharmacie et grandes surfaces

La crème hydratante Soins de l'Eczéma Aveeno baby, utilise une formule triple brevetée à l'avoine qui aide à hydrater la peau sujette à l'eczéma.

Contient des ingrédients clés comme les céramides, qui améliorent et restaurent la fonction protectrice de la peau pendant 24 heures.  
Prix : 11.99\$



La Crème à Mains Formule norvégienne de Neutrogena est cliniquement éprouvée et est offerte en formules originales et sans parfum. Cette crème douce et non comédogène contient 40 pour cent de glycérine et apaise la peau sèche instantanément, laissant les mains hydratées pendant 17 heures.

Prix : 6.99\$

✳ Visitez : [www.poudrettemakeup.com/blog](http://www.poudrettemakeup.com/blog)

En magasin d'aliment naturel : chez Avril...

Le masque apaisant Dr Hauschka, calmant et équilibrant Idéal pour les peaux sensibles et fragilisées, ce masque à la fraîche odeur d'herbes est de texture riche et crémeuse. Calmant, il contribue à la restauration et à la préservation de l'hydratation de la peau. Résultat : les rougeurs et les irritations s'estompent, la peau s'apaise, le teint s'unifie.  
Prix : 45,95 \$



En ligne

Le Baume d'argan nourrissant de la gamme Tradition de Hammam de Yves Rocher. Cet hiver, l'or liquide du Maroc déverse ses bienfaits pour aider à se retrouver et à se recentrer sur ses sensations. Ce baume pour le corps associe l'huile d'argan 100% bio à l'huile essentielle bio de fleur d'oranger, reconnue depuis toujours pour ses vertus apaisantes. Sa texture fouettée extrêmement fondante enveloppe le corps d'un délicieux parfum de fleur d'oranger. La peau retrouve sa douceur et un irrésistible toucher velouté.  
Prix : 32.00 \$

Début janvier sur internet : [www.yves-rocher.ca](http://www.yves-rocher.ca).  
En magasins dès février.



Coup de cœur

Trois baumes Karité Delapointe :

- L'AUTHENTIQUE karité pur 100%
- Le baume DOUCEUR karité pur avec lavande bio
- Le baume FRAÎCHEUR pour l'hiver à l'eucalyptus, menthe, thé des bois, etc.

Points de vente : [www.karitedelapointe.com](http://www.karitedelapointe.com) ou le 819-872-3346



## Concours Crest & Oral-B



Visitez [crestcanada.ca](http://crestcanada.ca) ou [oralb.com](http://oralb.com) pour plus d'informations au sujet des produits offerts.

Débutez la nouvelle année avec le sourire et gardez-le toute l'année grâce à Crest et Oral-B qui vous offre tout ce dont vous avez besoin pour tenir cette résolution! Faites-nous connaître vos trucs et astuces pour faciliter le brossage des dents de vos enfants, et vous pourriez vous mériter un ensemble de produits Crest et Oral-B qui vous donnera de quoi sourire pour plusieurs mois !

Nom : \_\_\_\_\_ ✂

Adresse : \_\_\_\_\_

Tél.: \_\_\_\_\_

Retourner votre réponse à : Vivre en Santé  
745, Ste-Rose, La Prairie, Qué J5R 1Z2  
Le tirage aura lieu le 16 avril 2010.

# Bio-K+<sup>PLUS</sup>

Chef de file des probiotiques

présente :

EXPOSANTS • CONFÉRENCES • DÉGUSTATIONS • DÉMOS CULINAIRES

## EXPO MANGER santé et vivre Vert

ENTRÉE

12\$ aînés et étudiants  
Gratuit pour les moins de 16 ans



NOS PORTE-PAROLE  
**Anne-Marie Roy et Joël Legendre**  
vous invitent chaleureusement

**MONTRÉAL 19-20-21 MARS**

Palais des congrès • 13<sup>e</sup> édition  
Vendredi 11h à 20h • Samedi 10h à 18h  
Dimanche 10h à 17h

**QUÉBEC 27-28 MARS**

Centre des congrès • 10<sup>e</sup> anniversaire  
Samedi 10h à 18h • Dimanche 10h à 17h



## Environnement

Par Guylaine Campion

# REFROIDIR LA TERRE : UN DERNIER RECOURS RISQUÉ



« Refroidir la Terre » paraît insensé et digne d'un film de science-fiction, cela pourrait bien être le dernier recours si la lutte aux changements climatiques échoue !

« C'est une vérité désagréable à entendre mais la géo-ingénierie et ses conséquences sont le prix que nous pourrions avoir à payer pour notre incapacité à agir sur le changement climatique », a affirmé le professeur John

Shepherd, de l'Université de Southampton, devant un panel de scientifiques réunis à Londres.

### Des projets extravagants retiennent l'attention

Intitulé « Géo-ingénierie du climat : science, gouvernance et incertitude », le rapport de 81 pages décrit une série de projets divisés en deux grandes catégories : ceux qui visent à « réguler » la chaleur venue du soleil et ceux visant à réduire le taux de CO<sub>2</sub> dans l'atmosphère.

Dans la première catégorie, beaucoup d'idées sont avancées mais celles-ci sont sources de questionnement, tant du point de vue de la faisabilité que des coûts : placer de gigantesques miroirs dans le ciel qui permettraient de renvoyer vers l'espace une partie du rayonnement solaire, ou encore créer des nuages au-dessus des océans grâce à d'immenses pulvérisateurs installés sur des navires qui sillonnaient la planète.

Autre hypothèse qui a retenu l'attention des scientifiques : lâcher du dioxyde de soufre (SO<sub>2</sub>) dans l'atmosphère pour atténuer la force des rayons solaires touchant la terre, pour reproduire ce qui se passe lors d'une éruption volcanique de grande ampleur. Toutefois, cela pourrait avoir un impact sur la couche d'ozone et modifier sensiblement les modèles de précipitations. En théorie, ces procédés pourraient faire baisser les températures rapidement. Cependant, elles ne permettraient pas de diminuer la concentration de CO<sub>2</sub>, souligne le rapport.

### La priorité : retirer du CO<sub>2</sub> de l'atmosphère

Les scientifiques préfèrent les techniques qui permettent de retirer du CO<sub>2</sub>, l'un des principaux gaz à effet de serre, de l'atmosphère. Ils jugent que les procédés « sûrs, efficaces et abordables » financièrement pourraient être mis en œuvre. Ils croient faisable techniquement la construction d'immenses tours à travers le monde pour « capturer » les molécules de CO<sub>2</sub> présentes dans l'air, toutefois, la question du stockage demeure sans réponse.

Autre scénario qui sème le doute : la « fertilisation » artificielle des océans, c'est-à-dire épandre du fer dans l'océan, pour stimuler la production de phytoplancton, mais les risques d'impacts sur les écosystèmes marins seraient très élevés.

Conclusion : toutes les technologies de géo-ingénierie évoquées jusqu'à maintenant présentent des risques et des incertitudes !



Sources : Agence France Presse

## MANGER SANS GRAS TRANS



Les gras trans sont mis au banc des accusés. Plus tôt nous apprendrons comment les éviter et mieux nous nous porterons.

### Que sont-ils ?

Les gras trans apparaissent lors du processus d'hydrogénation (durcissement) des huiles. Donc, les huiles hydrogénées, les margarines ordinaires et les shortenings d'huile végétale ou graisses végétales en contiennent. Ce ne sont pas des gras que l'on retrouve naturellement dans les aliments. Rendre solide un gras liquide pour prolonger la

durée de vie des produits sur les tablettes sachant que cela peut raccourcir la nôtre !!! À vouloir toujours baisser les coûts de production, c'est indéniablement dans la qualité que l'on sabre.

### Leurs effets néfastes

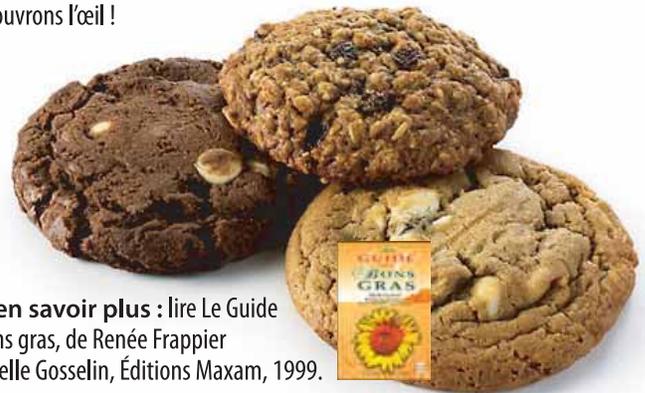
Les gras trans font monter le mauvais cholestérol dans le sang et diminuent le bon cholestérol HDL. Donc, plus on consomme de gras trans ou de gras hydrogénés, plus notre cholestérol sanguin augmente. Des études épidémiologiques ont aussi montré que les gens qui consommaient beaucoup de gras trans dans leur diète étaient deux à trois fois plus à risque d'avoir des problèmes cardiovasculaires, cinq ou dix ans plus tard. De plus, ils bloquent les processus normaux des acides essentiels, en particulier des oméga-3.

### Les sources

On les retrouve dans tous les aliments qui sont faits avec des shortenings et des huiles hydrogénées. La liste est longue : biscuits, biscottes, gâteaux, pâtes à tarte, pâtisseries, prêt-à-manger, certains beurres d'arachide, etc. Recherchez sur les étiquettes : huile hydrogénée ou partiellement hydrogénée, shortening d'huile végétale, graisse végétale et laissez le produit sur la tablette !

### Et la qualité des aliments...

Même si un aliment est étiqueté sans gras trans, il n'est pas nécessairement de grande qualité. Il faut vérifier si les ingrédients ne sont pas que de la farine enrichie et du sucre ou du sel... Nous n'avons plus le choix, ouvrons l'œil !



Pour en savoir plus : lire Le Guide des bons gras, de Renée Frappier et Danielle Gosselin, Éditions Maxam, 1999.

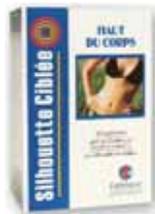
## Silhouette Ciblée



PERTES CENTIMÉTRIQUES HAUT DU CORPS

\*BUSTE -6,8cm  
TAILLE -10,1cm  
VENTRE -8,3cm

Visez juste et obtenez la silhouette désirée!



SILHOUETTE CIBLÉE HAUT DU CORPS

Le Premier Programme Minceur qui cible précisément les endroits où vous désirez mincir!



SILHOUETTE CIBLÉE BAS DU CORPS

La qualité sans compromis



Cette nouveauté basée sur 17 années d'observations et appuyée par une étude clinique\* va permettre de mincir à des endroits spécifiques.

Ce programme composé de 2 produits (interne et externe) peut être répété jusqu'à l'obtention des résultats recherchés et ce, sans danger.

Guide d'accompagnement inclus.

\*Résultats obtenus en 15 JOURS sur participants présentant une surcharge pondérale de 5 à 20Kg maximum. (IMC supérieur ou égal à 25.0Kg/m2)

PERTES CENTIMÉTRIQUES BAS DU CORPS

\*TAILLE -7,9cm  
HANCHES -9,6cm  
CUISSÉ -1,9cm



## JOËL LEGENDRE : PORTE-PAROLE DU SALON « EXPO MANGER SANTÉ ET VIVRE VERT » ET PASSIONNÉ D'UNE SAINE ALIMENTATION

Pour une troisième année consécutive, l'animateur, comédien et metteur en scène Joël Legendre a accepté avec grand plaisir d'être l'un des porte-parole du Salon « Expo Manger Santé et Vivre Vert » qui se tiendra les 19, 20 et 21 mars prochain, au Palais des Congrès de Montréal. C'est avec passion et dynamisme que ce végétarien de longue date nous fait découvrir cet événement et le plaisir de bien manger.



photo : Marie-Josée Roy / roymaj.com

*Joël, au départ, qu'est-ce qui vous a donné le goût de vous associer au Salon Expo Manger Santé et Vivre Vert ?*

Je suis végétarien depuis 27 ans et j'avais le goût de suivre des cours de cuisine végétarienne. J'ai alors rencontré l'organisatrice du Salon, Renée Frappier, et ce fut un coup de cœur réciproque ! Je rencontrais enfin quelqu'un qui pensait comme moi, c'est-à-dire être végétarien pour l'alimentation, le goût de bien manger et d'être en santé, pas nécessairement pour prôner toujours la défense des animaux et celle de la planète. Elle organisait le Salon Expo Manger Santé et Vivre Vert depuis plusieurs années et m'a demandé d'être le porte-parole. C'est avec grand plaisir que j'ai accepté ne sachant pas trop dans quoi je m'embarquais. Je croyais qu'il s'agissait d'un événement pour les granolas, les plus érudits, les végétariens stricts. C'est tout à fait le contraire ! Je suis content de propager la bonne nouvelle et d'inviter les gens parce que je sais que personne ne sera déçu. À chaque année, je demande aux gens s'ils ont aimé le Salon et à 100%, ils ressortent contents et les sacs pleins. C'est un beau Salon qui est fait en fonction des gens qui veulent apporter des changements dans leur alimentation et dans leur vie en général.

*C'est un événement pour toute la famille ?*

Oui et c'est un Salon pour les gens qui cherchent une alternative, pour ceux qui ne veulent pas nécessairement être végétarien à temps plein mais plutôt à temps partiel, en commençant par remplacer une ou deux fois par semaine un repas de viandes par un repas composé de substituts de protéines végétales, en mettant plus de légumes dans leur assiette... en fait, faire la transition et aussi convaincre la famille à faire de même. Au Salon Expo Manger Santé et Vivre Vert, on peut

acheter nos produits sur place et goûter à plein de choses. Il y a des démonstrations culinaires, des dégustations, des conférences. Il ne faut pas manger avant d'aller au Salon parce qu'on en ressort le ventre complètement plein !

*Pouvez-vous nous décrire les trois volets du Salon Expo Manger Santé et Vivre Vert ?*

Il y a bien entendu le volet « alimentation saine » où l'on découvre les artisans, les producteurs. Pour ma part, je fais une démo culinaire. J'apporte des recettes que j'ai le goût de partager avec les gens. On fait la recette et on distribue des bouchées aux gens. On prend soin de notre monde. Il y a de la joie de vivre, de la bonne humeur, c'est vraiment agréable ! Un autre volet est réservé à la « santé globale » où l'on retrouve, entre autres, des huiles à massage, des encens, des vitamines... et enfin le volet « vert » qui est de plus en plus populaire. On apprend à compléter son cycle d'action c'est-à-dire : on décide de bien manger, mais qu'est-ce qu'on fait avec les restants ? Qu'est-ce qu'on fait pour recycler au maximum ? Après deux, trois heures passées au Salon, on a tous les outils pour faire notre cycle complet et se coucher la tête reposée avec la satisfaction d'avoir fait sa part.

*Pour vous, c'est important de bien manger ?*

J'ai grandi sur une ferme et j'ai eu la chance d'avoir des parents pour qui la santé et l'équilibre étaient importants. Mon père était marathonien et ma mère, végétarienne. Quelqu'un qui est né dans une famille de trappeurs, de chasseurs ou de bouchers, et qui a été habitué à manger plus de viandes, peut vouloir autre chose. Il peut remplacer son steak aché par des lentilles, des légumineuses, de la protéine végétale qui imite la viande hachée. Il y a 27 ans, j'étais comme un extra-terrestre quand je disais que j'étais végétarien, je voyais les yeux des gens... comme si j'avais besoin de foin pour manger ! Aujourd'hui, tout le monde reconnaît l'importance de réduire sa consommation de viande rouge. En terminant, si les gens ont envie de me rencontrer, je serai au Salon le vendredi de l'ouverture à la fermeture. Le samedi et le dimanche, j'animerai mon émission de radio à Cité Rock Détente en direct. C'est un rendez-vous !



photo : Marie-Josée Roy / roymaj.com



[www.huiledemeu.com](http://www.huiledemeu.com)

La compagnie Emu Dundee Cosmécétique vous offre  
**Une Gamme Complète** de produits aux formules novatrices  
à base **d'huile d'émou**.

Des **Soins Essentiels de Beauté** au pouvoir  
régénérateur et restructurant.

DUNDEE Cosmécétique  
EMO

358, Chemin Grande-Côte, St-Eustache J7P 1G3 - Québec  
Tel. 450 974 3403 / 1866 974 3403

# Progressive®

## Des formules aussi individuelles que vous.

La gamme Progressive® MultiVitamins offre une solution au dilemme des formules multivitaminiques "une seule convient à tous", en présentant huit formules personnalisées allant des enfants aux hommes et femmes de 50 ans et plus. Ces formules mettent en vedette des concentrés d'aliments verts, des enzymes végétales et des capsules végétales à prendre en doses divisées pour une absorption et une utilisation optimales.

- Soutient un cœur en santé
- Protège contre la maladie
- Rehausse la clarté mentale
- Stimule les niveaux d'énergie
- Formulée spécifiquement pour vous!



### Formulé par Mikhael Adams, B.Sc., N.D.



Mikhael Adams, B.Sc., N.D. travaille activement à la formulation et au développement de suppléments nutritionnels depuis plus de 20 ans. Mikhael est Président de la International Association of Auricular and Bioenergetic Medicine de même que cofondateur de la Renascent Integral Health Clinic.



Hommes et Femmes  
ADULTES

Hommes  
ACTIFS

Hommes et Femmes  
50+

Formule  
PRÉNATALE

Pour les  
ENFANTS