

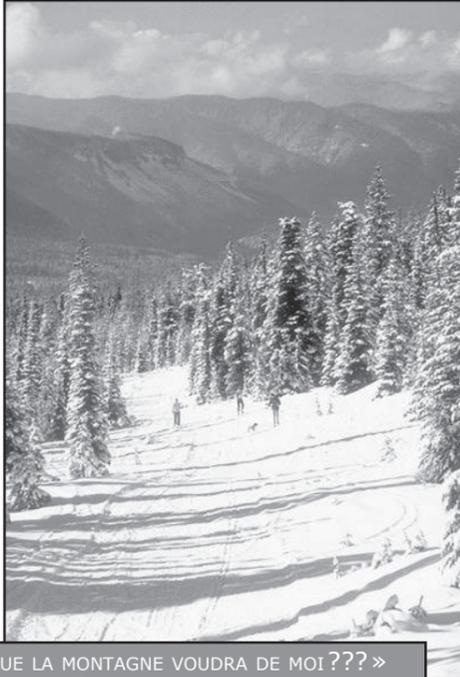
VOUS AVEZ LA PAROLE !

Une critique, une remarque, une pensée, un commentaire, un coup de cœur ou un coup de gueule... Cette rubrique est la vôtre, alors n'hésitez pas à nous écrire...

Sandra Fortin

– La leçon de ski.

Dimanche matin 8h30, vous arrivez au centre de ski pour la première leçon de votre vie. Impressionnée par la vue qui s'offre à vous, vous êtes surexcitée en pensant à tout ce qui vous attend et vous vous imaginez déjà en train d'exécuter une descente fulgurante dans un slalom endiablé! Enfin, vous allez faire du ski alpin! Emmittoufflée comme si vous alliez affronter l'Everest, vous sortez de la voiture, tel un Bonhomme Michelin, et vous vous dirigez tout droit vers le coffre, afin d'enfiler vos bottes.



« EST-CE QUE LA MONTAGNE VOUDRA DE MOI ??? »
– SANDRA FORTIN (PH : LIBRE DE DROIT)

Mais voilà qu'après avoir inséré un premier pied, celui-ci reste coincé dans le long couloir menant à la chaussure, à la manière d'une ballerine qui ferait des pointes. Votre gros orteil touche le fond mais à l'endroit où devrait être votre talon! Calmement, vous essayez de l'extraire en tirant les deux énormes langues de plastiques de chaque côté. Ho hisse! Ho hisse! Mais surprise, votre pied demeure piégé et il commence soudainement à vous faire souffrir. Un petit vent de panique commence à souffler...vous vient alors en tête l'image des chinoises aux petits pieds bandés... et à cette vision, et celle de votre propre pied, qui menace de se fendre au niveau de la cheville si vous ne faites pas quelque chose, une mini crise d'angoisse s'empare de vous. L'exaltation éprouvée à la vue des pentes s'est complètement évanouie! Vous vous asseyez sur le bord du coffre, prenez une grande inspiration et fixez intensément votre bottine. Y a pas un grand mathématicien qui a dit un jour que tout ce qui entre doit ressortir? Vous tentez donc à nouveau de mettre en pratique cette réconfortante théorie.

Dix minutes plus tard, en nage jusqu'à la racine des cheveux, vous regardez l'heure : 8h55! La leçon débute à 9h! En proie à une soudaine envie de hurler votre déroute, fiston passe alors à côté de vous, et vous lance sur un ton découragé : «Maman, veux-tu que je t'aide?» Vous acceptez son offre avec la reconnaissance de celui qui vient d'être sauvé d'une mort certaine et en moins de deux, vous voilà le pied confortablement installé au fond de l'étau... et de une!

Vous arrivez à la leçon de ski avec cinq minutes de retard, un ski dans chaque main, la démarche décontractée de Robocop et l'air crevé comme si vous veniez de gravir la montagne à pied! Le moniteur bronzé vous accueille avec toute la blancheur de sa dentition et, du haut de sa bonne humeur dominicale, vous demande : «Première fois?» ...C'est si évident?!?! Il vous annonce qu'à la fin de la leçon, vous serez capable de descendre seule la pente école située juste devant vous. En solo, vous éclatez d'un rire nerveux. Ils sont fous ces moniteurs!

Une fois arrivée au sommet, c'est seulement au moment d'entamer votre première descente, les genoux fléchis et les skis en pointe de tarte, que vous avez réalisé que vous n'aviez jamais fait de ski et que, peut-être, vous ne seriez pas capable de skier... Jamais au grand jamais, même au magasin d'articles de sports, après avoir payé la monumentale facture, il ne vous est venu en tête que peut-être vous ne seriez pas un être humainement capable de faire du slalom sur des pentes...ou que, peut-être, vous n'aimeriez tout simplement pas le faire! Vous vous êtes lancé à corps perdu dans cette folle aventure sans jamais prendre un instant pour vous poser la vraie question : «Est-ce que la montagne voudra de moi ???»

Moment d'hésitation... vous avez maintenant les jambes qui tremblotent et des sueurs froides dans le dos. Le moniteur se place alors devant-vous, les dents toujours en exposition, et il vous recommande très sereinement : «Allez-y doucement.» Allez-y doucement? Comment voulez-vous y aller doucement quand vous êtes au sommet d'une pente présentant un dénivelé de 45 degrés sur 21 mètres de longueur et que vous avez comme seul frein deux patins bien fartés qui ne vous servent qu'à prendre de la vitesse?!? Le radieux moniteur change soudainement d'expression. Le sourire laissant place à une moue dubitative et un froncement de sourcils bien défini, il vous regarde droit dans les yeux et vous demande, à la dérobée :

«Excusez-moi Madame, mais où sont vos bâtons ?»

Des bâtons?!? Mais quels bâtons?!?

Soudainement, vous les revoyez, couchés au fond du coffre de la voiture... Mais quoi?! Vous êtes d-é-b-u-t-a-n-t-e alors s.v.p. un peu de compassion! Après avoir emprunté les bâtons du moniteur, vous voilà enfin prête à dévaler le versant. C'est avec la peur au ventre que vous vous élancez, droit devant! Ça y est, vous êtes en train de skier!!! Votre cœur bat à cent mille à l'heure, tout vos sens sont en alerte et votre taux d'adrénaline est à son paroxysme. Vous ressentez un mélange d'excitation et d'effroi à la vue des arbres qui défilent le long de la pente et au sifflement du vent qui s'intensifie de chaque côté de votre tête. L'ivresse totale!

À votre suite, le moniteur vous avise qu'il faut maintenant bifurquer vers la gauche. Comment fait-on déjà? Il faut peser sur le ski du côté où l'on veut tourner ou sur le ski opposé? Pendant que vous réfléchissiez, une ombre grossissait à toute allure à votre droite et, avec terreur, vous hurlait subitement : «ATTENTIOOOONNNN!» Le temps que vous réagissiez, il était trop tard. La collision fut foudroyante! Vous avez été agrippée et projetée sur le côté, telle une truite fraîchement pêchée. Votre moniteur arrivait 2 secondes plus tard, freinant devant votre visage comme un joueur de hockey, vous envoyant en pleine figure une bonne rasée de neige... comme si vous n'y aviez pas encore suffisamment goûté!!!

«Est-ce que ça va?» vous demanda-t-il sur un ton inquiet. Encore sous le choc de l'impact et avec de la neige plein le visage, vous alliez tenter de vous relever quand, en dirigeant sans le vouloir vos deux skis face à la descente, ils se sont remis à glisser! À demi levée, vous êtes retombée assise sur vos deux patins et dans un cri d'horreur, vous êtes repartie à grande vitesse vers le bas de la pente! Le moniteur en état d'urgence s'est alors élancé devant vous et s'est mis à ordonner aux skieurs de faire de la place! Une avalanche n'aurait pas su créer autant d'émotion! C'est complètement recroquevillée sur vous-même, la tête entre les deux jambes, que votre course folle s'est achevée dans le filet de protection au bas de la pente! L'art de terminer une descente en beauté, vous l'aviez!

C'est seulement une heure plus tard, après avoir réussi à vous dépêtrer du filet que, devant un bon chocolat chaud, vous avez dû admettre que le moniteur avait eu raison. Vous aviez bel et bien descendu seule cette pente et ce, avant la fin du cours! Oui, cette journée-là, vous avez vraiment reçu une leçon de ski... Vivement l'après-ski!

• Capsule santé •

Par l'Agence de la santé publique du Canada

À la santé de votre cœur! Les bons gras et le cholestérol.

Depuis quelques années, on fait tout un plat des matières grasses. Quelle quantité manger? Quels gras sont bons? Lesquels sont mauvais?

Comme l'explique la Dre Ruth Collins-Nakai, cardiologue et présidente sortante de l'Association médicale canadienne, «il est important de se poser ces questions car les choix que nous faisons, combinés à notre poids corporel et à notre niveau d'activité physique, ont une incidence directe sur notre taux de cholestérol. Un niveau de cholestérol équilibré favorise la santé alors qu'un déséquilibre entraîne le risque de maladies cardiovasculaires et d'accidents vasculaires cérébraux (AVC)». Certains problèmes de cholestérol sont génétiques, mais en règle générale, nous pouvons contrôler notre taux de cholestérol en choisissant les bons gras tout au long de notre vie.

Qu'est-ce que le cholestérol?

Le cholestérol est une substance cireuse produite naturellement dans l'organisme et essentielle à son fonctionnement. Il contribue à la formation des membranes des cellules, ainsi qu'à la production de la vitamine D au niveau de la peau et d'hormones, comme l'œstrogène et la testostérone. On le retrouve dans les produits d'origine animale : viande, poisson, volaille, jaune d'œuf et produits laitiers. Certains aliments dont la teneur en cholestérol est élevée peuvent avoir une incidence sur le taux sanguin, mais c'est surtout la consommation de gras alimentaires qui en fait fluctuer le niveau de façon importante.

Le juste équilibre

Le sang contient du bon et du mauvais cholestérol. Le cholestérol HDL est considéré comme étant «bon» car il éloigne le cholestérol des artères et le transporte vers le foie qui l'élimine ensuite de l'organisme. Un niveau élevé de HDL réduit le risque de maladies cardiovasculaires. Le cholestérol LDL est considéré comme étant «mauvais» car il transporte le cholestérol vers les zones dangereuses où il se dépose sous forme de plaques. Ces plaques finissent par obstruer les artères, rendant de plus en plus difficile la circulation du sang riche en oxygène et en nutriments. Si les organes, comme le cœur et le cerveau, ne sont pas suffisamment irrigués, la personne risque de souffrir d'angine ou de subir une crise cardiaque ou, encore, un AVC. Il est donc préférable de réduire son taux de LDL. La seule façon de connaître son taux de cholestérol est de subir un test sanguin. Idéalement, le HDL doit être plus élevé que le LDL.

Dites «non» aux gras trans

La plupart des gras trans sont des huiles végétales auxquelles on a ajouté de l'hydrogène pour les rendre solides. Ce procédé est très populaire car il rehausse la saveur des aliments et en augmente la durée de conservation. Les produits de boulangerie pré-emballés, les collations et les aliments frits renferment souvent des gras trans qui, une fois consommés, risquent de hausser le mauvais cholestérol et de réduire le bon cholestérol. Il n'existe pas de niveau qui soit sans danger. Il est préférable d'éviter autant que possible de consommer ce type de gras. Vous pouvez connaître la teneur en gras trans d'un produit en consultant l'étiquetage nutritionnel. Au Canada, il est dorénavant obligatoire pour toute entreprise de déclarer la teneur en gras trans des produits pré-emballés.

Adieu gras saturés!

À l'instar des gras trans, les gras saturés contribuent également à augmenter le mauvais cholestérol. Les gras saturés sont généralement solides à la température ambiante. On les retrouve dans les collations, les produits de boulangerie et les aliments qui contiennent du lard et de l'huile de palme ou de coco.

Allô gras monoinsaturés!

Ces gras sont généralement liquides à la température ambiante et ils contribuent à faire baisser le niveau de mauvais cholestérol. On les retrouve en grande quantité dans les huiles d'olive et de canola, les avocats, les noix de cajou, les pacanes, les amandes et les arachides.

Dites «oui» aux gras polyinsaturés, surtout aux oméga-3

Les gras polyinsaturés font également baisser le mauvais cholestérol en améliorant la tension artérielle et en réduisant l'accumulation de plaques. On retrouve les acides gras oméga-3, de la famille des polyinsaturés, dans les poissons gras comme le saumon, la truite, le hareng et les sardines. Les graines de lin moulues, l'huile de lin et les œufs enrichis d'oméga-3 en sont également d'excellentes sources.

Choix sésés pour réduire le taux de cholestérol

- Consommez des aliments faibles en gras et riches en fibres
- Buvez des boissons alcoolisées avec modération
- Faites de l'exercice régulièrement
- Ne fumez pas
- Maintenez un poids-santé

Il importe de consommer tous les types de gras avec modération. En limitant votre consommation de gras trans et saturés et en privilégiant plutôt les gras monoinsaturés et polyinsaturés, vous arriverez à équilibrer votre taux de cholestérol. Votre cœur vous en sera reconnaissant!

La publication de cette capsule est financée par le



Réseau santé en français
Terre-Neuve-et-Labrador
Pour une communauté en santé