

RESSOURCES :

Pour plus d'idées pour démarrer une nouvelle année:

Société Alzheimer, Un cerveau en santé

http://www.alzheimer.ca/french/brain/brain_intro.htm

Une section est dévolue à l'information sur les choix de styles de vie sains, des jeux et à des exercices pour garder son cerveau en forme.

Les diététistes du Canada

www.dietitians.ca/

(cliquer sur information en français, à gauche)

Dernières nouvelles et conseils pour manger sainement.

Canadiens en santé votre source pour un mode de vie plus sain

http://www.healthycanadians.gc.ca/index_f.html

Information et outils centrés sur le bien manger et la vie active.

Agence de la santé publique du Canada, Unité des modes de vie sains

<http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique/index.html>

Ce qu'il faut savoir pour ajouter, de façon sécuritaire, des activités physiques à sa vie de tous les jours.

professeur de psychologie et directeur du laboratoire de recherches sur le sommeil de l'université Trent. «Le discours devient confus, on ne peut utiliser que des mots simples, on trébuche et la partie du cerveau qui fait des maths ne fonctionne plus.»



La mémoire et les informations immédiates deviennent vulnérables, le cerveau ayant besoin de sommeil pour les enregistrer. Quand on a appris quelque chose, il faut une bonne nuit de sommeil pour pouvoir se le rappeler le lendemain, dit M. Smith. Après avoir étudié le sommeil et la mémoire pendant 35 ans, M. Smith ne croit pas ceux qui disent se sentir bien après seulement quatre à cinq heures de sommeil. «Pour la plupart des gens, sept à huit heures suffisent. Mais, si l'on aime dormir neuf heures, il faut le faire quand c'est possible.»

Les bleuets au pouvoir

Selon une récente étude de l'U.S. Department of Agriculture, ils sont le numéro 1 des antioxydants. Pas étonnant. Les preuves de leurs bienfaits sont là. «Les bleuets préviennent l'oxydation LDL (lipoprotéine de basse densité ou mauvais cholestérol) qui fait démarrer la formation des plaques, risque majeur pour les maladies cardiovasculaires. Quand le LDL s'oxyde, il reste collé aux parois des artères, ce qui démarre la formation des plaques, explique Kathy Gottschall-Pass, une scientifique nutritionniste de l'université de l'Île-du-Prince-Édouard. Les premiers résultats suggèrent que les bleuets peuvent ralentir le vieillissement du cerveau. «Les animaux travaillent mieux s'ils mangent des bleuets, il semble donc y avoir une application possible pour la maladie d'Alzheimer et les autres maladies dégénératives associées au vieillissement», dit-elle. Les bleuets peuvent aussi protéger le cerveau des dommages dus aux attaques. M^{me} Gottschall-Pass prévient toutefois que ne manger que des bleuets ne corrigera pas une mauvaise diète, mais que les ajouter aux portions de fruits et légumes recommandées journalièrement est une excellente idée.

M'accordez-vous cette danse?

Une étude de 10 semaines sur les bienfaits physiques et intellectuels du tango par rapport à la valse chez les aînés de 68 à 91 ans a permis de découvrir que le tango réduit le risque de chute en améliorant l'équilibre et en aidant à faire plusieurs choses à la fois (par exemple, cuisiner et parler au téléphone). Un message-clé de l'étude, dit Patricia McKinley, son auteure, professeure adjointe à l'École de physiothérapie et d'ergothérapie de McGill, est que «quiconque commence une activité physique et s'y tient a des années

Contact Costco

La plupart des entrepôts Costco et www.costco.ca proposent des produits pour apporter des changements, petits mais sains, dans ses habitudes. On y trouve des aliments santé, des équipements d'exercice et des livres.

d'avance sur celui qui refuse sous prétexte qu'il est trop vieux. Apprendre de nouvelles choses est toujours stimulant cognitivement et physiquement. Tous les styles de danse comportent des éléments qui contribuent à une bonne santé cardiovasculaire, à l'équilibre naturel, à la coordination et aux tâches multiples.»

Le bon grain entier

Bien manger avec le guide alimentaire canadien (offert sur le site de Santé Canada (www.hc-sc.gc.ca)) recommande maintenant qu'au moins la moitié des produits à base de grains comporte des grains entiers, et pour une bonne raison: ils aident à éviter les maladies cardiaques et le diabète de type 2. «Les grains entiers contiennent toutes les parties du grain, explique M^{me} Beck. On a donc tous les nutriments, comme les vitamines, les minéraux et les antioxydants. Les grains raffinés (le pain blanc), dont le germe et le son ont été enlevés, perdent 25 % des protéines, 17 nutriments, 75 % des éléments chimiques naturels et ont une teneur en fibres réduite.» Lire les étiquettes, chercher la mention «100% grains entiers» et vérifier que les grains entiers sont les premiers sur la liste des ingrédients.

Passer une heure sur le Web

Google peut aider à garder un cerveau jeune, suggèrent de nouvelles études de l'université de Californie à Los Angeles (UCLA). Quand les chercheurs comparèrent des gens de 55 à 76 ans qui allaient sur le Web à ceux qui ne le faisaient pas, l'imagerie par résonance magnétique montra plus d'activité cérébrale chez ceux qui y allaient régulièrement que chez les novices en la matière. Cependant, même ceux-ci augmentaient leur activité cérébrale après seulement une heure sur le Net pendant cinq jours. Surfer sur le Web stimule le cerveau, en particulier le lobe frontal, qui est impliqué dans la prise de décisions complexes, explique le D^r Gary Small, neuro-scientifique à UCLA et auteur de *iBrain: Surviving the Technological Alteration of the Modern Mind** (Collins Living, 2008), sur les effets de la technologie sur le cerveau.

Marcher pour se souvenir

Chacun sait que marcher aide à mémoriser. Une étude australienne de six mois publiée dans *JAMA: The Journal of the American Medical Association**, montre que marcher pendant deux heures et demie par semaine (environ 30 minutes cinq fois par semaine) peut améliorer significativement la mémoire. Les bienfaits pour le cerveau durent six à douze mois. Pour changer, on peut essayer la technique de marche nordique, qui fait appel à deux bâtons aidant à se propulser vers l'avant, un peu comme le ski de fond. Elle permet de brûler jusqu'à 46 % plus de calories, est douce pour les articulations et fait travailler le haut du corps, dit M^{me} Gormley. [H]

Angela Pirisi vit à Hamilton, Ontario. Elle écrit sur la santé dans Flare, Best Health, Cooking Light et Yoga Journal.

