CLINIQUE PHYSIOTHÉRAPIE DES MONTS
2955, boul. Curé Labelle, Prévost
Tél. : (450) 224-2322
www.physiodesmonts.com

L'ostéoporose, mieux vaut prévenir que guérir!

Saviez-vous que?

- L'ostéoporose touche plus de 800 000 Canadiens (1 sur 37);
- Les femmes sont 4 fois plus susceptibles de souffrir d'ostéoporose;
- Au Québec, près de 80% des filles et 50% des garçons de 9 à 16 ans ne comblent pas leurs besoins quotidiens en calcium;
- Environ 70% des 25 000 fractures de la hanche qui surviennent chaque année, au Canada, sont attribuables à l'ostéoporose. Parmi celles-ci, 20% entraînent le décès des victimes.

Qu'est-ce que l'ostéoporose?

Le terme ostéoporose vient des mots « ostéo » qui signifie os et « porose » qui signifie porosité ou amincissement. L'ostéoporose est la perte de densité osseuse, c'est-à-dire que l'os se détériore avec le temps et il devient donc fragile et plus enclin à se fracturer. Un éternuement peut causer la fracture d'une côte et le simple fait de trébucher, une fracture vertébrale.

Les cellules osseuses sont en constant renouvellement. Dans les os, il y a continuellement construction de nouveaux tissus et destruction des vieux tissus (« remodelage »). Jusqu'à l'âge d'environ 30 ans, la construction l'emporte sur la destruction, permettant ainsi la croissance et la consolidation de la masse osseuse. Par contre, après 40 ans, la masse osseuse tend à décliner de 1 à 2% par année. C'est lorsque la perte osseuse devient supérieure à 2% que les risques d'ostéoporose augmentent.

Les os les plus souvent touchés par l'ostéoporose sont ceux du **poignet**, de la **hanche** et de la **colonne vertébrale**.

Quelles sont les causes?

Le manque d'exercice physique, une perte de poids importante, un déséquilibre hormonal prolongé (hyperthyroïdie), une ménopause précoce (avant l'âge de 45 ans), des menstruations irrégulières, une alimentation pauvre en calcium, l'usage prolongé de certains médicaments causant des carences en calcium, un manque de vitamine D, l'alcoolisme et la consommation abondante de caféine sont des facteurs pouvant causer l'ostéoporose.

Qui sont les personnes à risque?

Les femmes de race blanche de plus de 50 ans et les hommes de plus de 70 ans, l'hérédité, les femmes ayant une fine ossature, les personnes atteintes de certaines maladies dont la cirrhose du foie ou l'arthrite rhumatoïde sont des personnes prédisposées à l'ostéoporose.

Que faire pour prévenir l'ostéoporose?

Afin de prévenir la perte osseuse il est important de faire de l'exercice physique, manger des aliments riches en calcium et en vitamine D, réduire sa consommation de caféine et d'alcool, cesser de fumer et avoir un apport suffisant en protéines.

Rappelez-vous : « Mieux vaut prévenir que guérir! »

Caroline et Jasmine Perreault, physiothérapeutes

Recherche pour la sclérose en plaques

Beaucoup d'espoir à l'horizon pour nos neurones

YVAN GLADU

Votre circulation sanguine se fait-elle bien dans votre cerveau?

On a démontré que beaucoup de personnes présentent des rétrécissements dans les veines qui drainent le cerveau et la moelle épinière. Le sang met alors plus de temps à revenir vers le cœur, il peut même refluer dans le cerveau et la moëlle épinière, causant des oedèmes ou des échappements de cellules sanguines et de fluides à l'intérieur du fragile tissu cérébral. Quand le sang stagne trop longtemps dans le cerveau il se diffuse lentement et amène un manque d'oxygène (hypoxie) dans le cerveau. Le plasma et le fer contenu dans le sang se déposent dans le tissu cérébral, ce qui est également très néfaste. On nomme « insuffisance veineuse céphalorachidienne chronique » (IVCC), cette condition dans laquelle le sang provenant du cerveau et de la moelle épinière, rencontre des difficultés pour aller jusqu'au cœur.

Ces derniers mois, on a beaucoup entendu parler des travaux du Dr Paolo Zamboni qui a établi un lien entre cette condition (IVCC) et la sclérose en plaques. En débloquant les vaisseaux sanguins affectés à l'aide d'un ballonnet, comme on le fait pour le cœur, il a amené chez ses patients atteints de sclérose en plaques (SEP) des améliorations qu'on ne croyait plus possibles. Ces recherches ne sont pas nouvelles. Le médecin autrichien Franz Schelling a travaillé pendant plus de trente ans sur les liens entre la SEP et le flux sanguin au niveau du cou. Malheureusement, ses efforts pour faire valider ses travaux par la communauté scientifique se sont toujours butés à « l'establishment » médical qui refusait de remettre en question la théorie voulant que la SEP soit une maladie du système immunitaire.

Les résultats des travaux du Dr Zamboni ont réussi à ébranler cette résistance et depuis le début de juillet, pas moins de sept études supportées par les Sociétés de la Sclérose en plaques aux États-Unis et au Canada ont débuté. Elles se dérouleront dans les deux pays et porteront non seulement sur les liens de l'IVCC avec la Sclérose en plaques mais aussi avec d'autres conditions neurologiques puisqu'une étude effectuée à l'Université de Buffalo a rapporté que l'on avait retrouvé une insuffisance veineuse céphalorachidienne chronique chez 56% de patients souffrant de SEP, chez 42,5% de patients souffrant d'autres désordres neurologiques et chez 22,7% de personnes en bonne santé.

Ces études pourraient conduire à une toute nouvelle approche concernant les maladies dégénératives se traduisant par la mise au point de protocoles chirurgicaux relativement simples.

Pour le plaisir... du Palais

AVEC ODETTE MORIN

pourleplaisirdupalais@hotmail.com *www.journaldeprevost.ca*

Ah! L'été!

Au risque de me répéter, saviez-vous que j'adore les fruits et les légumes frais? Je commence par les manger des yeux, leur forme et leur couleur me séduisent, ensuite leur odeur et leur goût viennent m'envouter et finalement, je suis comblée de joie en pensant à leurs nombreux atouts nutritionnels.

Mais il y a un « mais »! Je ne me laisse plus séduire si facilement par des formes parfaites et des couleurs chatoyantes, quoiqu'il m'arrive de craquer pour un ananas frais ou des mangues bien mûres. Maintenant pour moi, c'est la fraise du Québec ou rien, la framboise de mon jardin ou du marché et les bons bleuets de l'Abitibi ou du Lac-Saint-Jean. À part l'auto cueillette, il y a les kiosques de fermier, les marchés publics, certaines fruiteries où l'on peut se procurer des fruits locaux. C'est à nous d'agir maintenant pour la survie de l'agriculture locale.

Cela dit, je vous propose des recettes de boissons et de desserts sans cuisson, mettant en vedette des petits fruits de saison. Libre à vous d'utiliser les fruits de votre choix.

Kir aux fraises

Vous pouvez utiliser des framboises ou les fruits de votre choix. En ajoutant du jus de fruit à cette recette (2 tasses ou 450 ml), vous obtiendrez un « cooler » au vin.

- Fraises, 1 tasse (225 ml)
- Sirop d'érable, ¼ de tasse ou plus au goût (60 ml)
- Vin blanc sec froid, 1 bouteille (750 ml)
- Zeste d'orange finement râpé, 1 cuil. à thé (5 ml) (facultatif)

Préparation: Écrasez les fraises avec le sucre à l'aide d'un pilon ou broyez-les dans le mélangeur. Mélangez tous les ingrédients. Servez avec des glaçons et une tranche d'orange (facultatif).

Slush maison

Vous pouvez utiliser les fruits de votre choix, des fraises ou autres petits fruits, de la mangue, du melon… les ados adorent cette recette, ils vous diront que c'est « full hot ».

- Glaçons, 8 à 10
- Fraises, ½ tasse (110 ml)
- Ananas frais, ½ tasse (110 ml)
- Eau glacée, 2/3 de tasse (165 ml)
- Sucre ou de sirop d'érable, 2 cuil. à soupe (15 à 30 ml) ou plus au goût

Préparation: Mettez tous les ingrédients dans la jarre du mélangeur et actionnez le bouton pour concasser par à-coups, servez immédiatement.

Mousse aux fraises

Un dessert d'été inspiré de la fameux « panna cotta » italienne, cette mousse peut servir à faire une charlotte en la versant dans un moule à charlotte tapissé de biscuits boudoirs. On peut aussi la faire prendre dans des petits bols pour ensuite la démouler sur des assiettes que l'on garnira de coulis de fraises, de fruits frais et de fleurs comestibles.

- Fraises (ou autres), 2 tasses (450 ml) écrasées au pilon ou au mélangeur
- Sucre, ½ de tasse (110 ml)
- Gélatine sans saveur, 2 sachets (2 cuil. à soupe soit 30 ml)
- Eau, ½ tasse (110 ml)
- Crème à fouetter (35%), 1 tasse (225 ml)
- Sucre, 1/3 tasse (75 ml)
- Vanille, ½ cuil. à thé (3 ml)
- Yogourt, 1 tasse (225 ml), au citron, à la vanille ou nature sucré au goût

Préparation: Mettez la gélatine à gonfler dans l'eau (3 à 5 minutes), puis faites-la fondre sur un feu très doux jusqu'à ce qu'elle soit bien dissoute (3 minutes). Écrasez les fraises avec 1/2 tasse de sucre à l'aide d'un pilon ou broyez-les dans le mélangeur. Ajoutez la gélatine, remuez et mettez le tout au frigo. Fouettez la crème, ajoutez-y 1/3 de tasse de sucre et la vanille. Incorporez la crème et le yogourt sans battre, à l'aide d'une spatule au mélange de fraises (qui commence à prendre). Réfrigérez au moins 4 heures.

Coulis de fruits

Rien de plus facile que de faire un coulis, vous mettez des fruits et du sucre dans la jarre du mélangeur et vous broyez le tout.

- Fruits au choix, 2 tasses (450 ml) ex. : fraises, framboises, bleuets, pèches, etc.
- Sucre, 1/3 de tasse (75 ml) ou au goût

Glace au yogourt (ou popsicles)

Vous pouvez servir cette glace moulée dans des ramequins ou la former en boules ou en quenelles agrémentées de fruits frais et de coulis de fruits. Si vous avez des enfants, les popsicles sont la collation estivale par excellence. Pas besoin de posséder de sorbetière pour réaliser cette recette facile, seulement un peu de disponibilité.

- Fruits frais écrasés, 1 ½ tasse (340 ml) ex. : fraises, framboises, bleuets, etc.
- Sucre, sirop d'érable ou miel, ½ tasse (110 ml) ou plus au goût selon l'acidité des fruits
- Yogourt, 2 tasses (450 ml)

Préparation: Écrasez sommairement les fruits avec le sucre ou broyez-les au mélangeur. Utilisez un bol (inox, verre) trop grand pour une plus grande surface de refroidissement. Mettez-y les fruits et le yogourt et mélangez le tout sans fouetter. (Si vous possédez une sorbetière, versez-y le mélange de fruits et de yogourt et voilà.) Mettez le bol au congélateur et à toutes les demi - heures, remuez le mélange en prenant soin de bien racler le contour à l'aide d'une spatule. Cette méthode s'applique à toutes les recettes de glaces, elles seront légères plutôt que de former un bloc compact. Ce processus peut prendre environ 3 heures. Pour les « popsicles », versez le mélange dans les moules alors qu'il est encore fluide. Remettre à congeler au moins 4 heures. Pour la glace, lorsqu'elle devient très épaisse, mettez-la dans un contenant avec un couvercle et congelez-la. Vous pouvez la consommer environ 2 heures plus tard. Un vrai délice!

N.B. Les glaces maison gagnent à être consommées dans la semaine qui suit leur fabrication, sinon elles tendent à durcir.

Gâteau au fromage version verrine (sans cuisson)

Pour les inconditionnels, voici une version moelleuse de ce grand classique qui ressemble plus à un parfait qu'à un gâteau. Sans cuisson, ce dessert gagne à être préparé quelques heures à l'avance, même la veille. J'ai utilisé des fraises broyées et j'ai monté le tout comme une grande verrine dans un bol à entremets. Pour les biscuits broyés, j'ai utilisé des « Goglu » et c'était délicieux.

- Fromage à la crème, 1 paquet de 250 g
- Yogourt nature, à la vanille ou au citron, 3 à 5 cuil. à soupe (45 à 75 ml) au besoin
- Sucre ou sirop d'érable, 1/3 tasse (75 ml) ou plus au goût
- Vanille, 1/2 cuil. à thé (3 ml)
- Zeste d'orange ou de citron, 1 cuil. à thé (5 ml)
- Brisures ou chapelure de biscuits Graham ou au choix, 1 tasse (225 ml)
- Fruits broyés sucrés au goût ou coulis de fruit, 1 ½ tasse (340 ml) (voir la recette plus haut)
- Fruits pour décorer, au goût ex. : fraises, framboises, bleuets ou feuilles de menthe, fleurs comestibles, etc.

Préparation: Vous devez d'abord ramollir le fromage soit à la température de la pièce ou dans le micro-ondes. Ensuite, travaillez-le avec le sucre, le zeste et la vanille. À l'aide d'un fouet, ajoutez le yogourt petit à petit pour obtenir une consistance crémeuse et facile à étendre. Montez les verrines en commençant par une couche de brisures de biscuits, une couche de fromage, une autre couche de biscuits et de fromage pour finir avec le mélange de fruits. Réfrigérez au moins 2 heures et servez.

Bon appétit!