

Votre VIE

NUTRITION
Les boissons
festives

PAGE 46

› Santé famille saveurs tendances mieux-être relations



SANTÉ

RONALD DENIS DOCTEUR EN MÉDECINE, CHIRURGIEN ET TRAUMATOLOGUE

Prenez-vous des vitamines, Docteur ?

La liste des vitamines et des compléments alimentaires offerts dans les commerces spécialisés et dans les pharmacies ne cesse de s'allonger. Difficile de s'y retrouver. Toutefois, tous les professionnels de la santé vous le diront : la santé ne s'acquiert pas en comprimés et rien ne saurait prioritairement remplacer une alimentation saine et équilibrée.

Une saine alimentation est censée répondre à tous nos besoins. Toutefois, notre mode d'alimentation moderne peut faire en sorte d'induire certaines carences alimentaires. Les compléments alimentaires ne redonnent pas la santé. Ils aident à la préserver en nous apportant les nutriments indispensables que nous ingérons peu ou pas autrement. Les besoins varient d'un individu à l'autre. Par exemple, les jeunes enfants ont besoin d'apports en vitamine D et les femmes ont des besoins plus élevés en fer que les hommes en raison des pertes dues aux règles et aux accouchements. Elles ont également besoin de plus de calcium au moment de la ménopause.

Ceux qui recherchent l'éternelle jeunesse dans les compléments alimentaires seront déçus. Par contre, ceux qui en vieillissant cherchent à demeurer le plus longtemps possible en santé peuvent compter sur ces compléments pour y participer.

Ceci étant dit, ce serait un mauvais choix que de courir à la pharmacie pour vous procurer à l'aveuglette quelques flacons de vitamines. Votre médecin de famille ou votre diététicien sont les meilleures personnes pour vous accompagner dans le choix de compléments alimentaires que vous pourriez considérer en fonction notamment, de votre âge, de votre sexe, de votre état de santé et de vos habitudes de vie.

MON COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

Comme tout le monde, je n'ai pas vu le temps passer et je vieillis ! Je veux toutefois continuer à le faire en santé. Dans les deux sens qui s'appliquent dans mon cas...

J'adore mon travail de chirurgien et, bien que ce soit un métier difficile, je souhaite l'exercer le plus longtemps possible. Un travail exigeant où mes horaires varient en fonction du moment où le mauvais sort frappe et les opérations de ceux qui en sont victimes peuvent durer toute une journée ou toute une nuit. Je travaille debout, avec mes mains, souvent sans pouvoir manger, et la souplesse de mes articulations est une condition essentielle pour poser les gestes précis que commande ma pratique.

C'est en participant à des essais cliniques, il y a quelques années, que j'ai découvert le



■ Le krill désigne la nuée de minuscules crustacés qui forment les bancs de zooplancton dans les eaux froides de l'Antarctique.

complément alimentaire qui me convient : l'huile de krill. J'ai tellement aimé le produit que je suis même devenu actionnaire de l'entreprise qui le commercialise, une entreprise québécoise de biotechnologie qui se spécialise dans la recherche, la validation scientifique et la commercialisation de produits naturels d'origine marine.

L'HUILE DE KRILL

En norvégien, krill signifie « nourriture de baleine », un mot créé pour désigner les nuées de minuscules crustacés, semblables à des crevettes, qui forment les bancs de zooplancton dans les eaux froides de l'Antarctique. Au bas de la chaîne alimentaire, le krill s'en trouve ainsi moins exposé aux métaux lourds et aux toxines. Composé de plus de 85 espèces, le krill constitue la plus importante biomasse au monde et son poids actuellement disponible dans l'océan est supérieur au poids de toute l'humanité réunie.

Un procédé exclusif d'extraction de l'huile de krill, inventé par des chercheurs de l'Université de Sherbrooke, permet de la commercialiser en conservant toutes ses propriétés bienfaites pour l'organisme humain.

Parmi celles-ci, sa composition unique d'oméga-3, des acides gras essentiels, transportés par des phospholipides, plutôt que par des triglycérides comme dans le cas des huiles extraites des plantes ou de poissons. Cette particularité permet aux oméga-3 de pénétrer directement les membranes cellulaires. En outre, ils sont digérés au sein de l'intestin grêle au contraire de ceux des huiles de poisson qui le sont dans l'estomac causant parfois le désagréable effet secondaire de reflux.

Parmi les bienfaits de l'huile de krill étant l'objet de plusieurs études, mentionnons sa capacité à réduire rapidement l'inflammation chronique, les douleurs articulaires et les raideurs.

L'huile de krill possède en outre de nombreuses vertus dont, notamment, celles de contribuer à la réduction du mauvais cholestérol et à l'augmentation du bon, d'atténuer chez les femmes le syndrome prémenstruel et, enfin, d'avoir des effets positifs sur le déficit d'attention et l'hyperactivité.

L'huile de krill n'est pas recommandée pour les personnes souffrant d'allergie aux fruits de mer.

SANTÉ

Des robots aux urgences ?

(AFP) | Les infirmières responsables de l'accueil dans les services d'urgences aux États unis pourraient se voir bientôt remplacées par des robots appelés *TriageBots*, enfin, c'est ce qu'ont imaginé des ingénieurs informatiques à l'Université Vanderbilt, à Nashville.

Une équipe d'ingénieurs travaille à développer de systèmes robotiques qui puissent recueillir des informations médicales, prendre des données de diagnostic de base et prendre des décisions sur les besoins immédiats d'un patient. La mise en place de *TriageBots* devrait arriver d'ici cinq ans.

Les chercheurs ont donc imaginé des robots qui se déplaceront pour la prise en charge de patients dans les salles d'attente, mais aussi des kiosques électroniques munis d'écrans tactiles et de messages vocaux pré-enregistrés. Des douleurs dans la poitrine ? Le kiosque alertera immédiatement le personnel hospitalier. Sinon, il évaluera vos signes vitaux, vous fera remplir des documents et vous indiquera dans quel service patienter.

Selon les chercheurs, environ 40 % des patients des services d'urgences arrivent avec des symptômes qui peuvent engager leur pronostic vital. Les *TriageBots* pourraient prendre en charge les 60 % restant et réduire ainsi les temps d'attente et accroître l'efficacité des hôpitaux, toujours selon l'étude.

Au Japon

Mais les robots dans les centres hospitaliers, ça n'a rien de nouveau, surtout au Japon où un robot réceptionniste, non-androïde, à l'hôpital Aizu Central au nord de Tokyo, accueille les visiteurs et répond aux questions posées oralement. Une infirmière-androïde, appelée Actroid F, a aussi été présentée il y a quelques mois.

Un autre robot, le RIBA (Robot Assistance for Interactive Body) créé par l'institut japonais de recherche physique et chimique, rend service aux patients des hôpitaux en les aidant à se lever de leur lit.

Par ailleurs, une troupe de robots-ménagers officie dans les hôpitaux britanniques : ils transportent les déchets et les draps à nettoyer, pendant que d'autres livrent les plateaux-repas et les médicaments.