

BON ou MÉCHANT, LE GLUTEN?



Les sources alimentaires du gluten

Pour la plupart des gens, il s'agit d'une **protéine comme une autre**. Toutefois, chez certaines personnes souffrant de **maladies bien spécifiques**, sa consommation provoque une **réaction immunitaire et inflammatoire**. À ce moment, il faut le retirer complètement de l'alimentation, ce qui n'est pas une mince affaire. Si vous croyez avoir une sensibilité au gluten, **consultez un professionnel de la santé** pour obtenir le juste diagnostic et surtout, les bonnes précautions alimentaires à appliquer.

Source: fqmc.org

Maladies induites par le gluten :

- Maladie cœliaque
- Dermite herpétiforme
- Ataxie au gluten
- Sensibilité au gluten non cœliaque

Quelques symptômes :

- Diarrhée récurrente
- Constipation
- Perte ou gain de poids
- Douleurs abdominales
- Ballonnements et gaz
- Anémie
- Fatigue
- Irritabilité
- Etc.

Le Cannabis n'est pas sans risque...

Bien qu'il sera légalisé sous peu à des fins récréatives, le cannabis, tout comme la cigarette et l'alcool, reste **NOCIF pour la santé**. Sa consommation engendre un sentiment de bien-être et de détente, mais tenez compte aussi de ses **nombreux effets néfastes à court et long terme**. Notez que ceux-ci sont **particulièrement dommageables chez les jeunes** car leur cerveau est encore en développement. Légal ou non, il est toujours préférable de **ne pas en faire usage**.

Effets nocifs : confusion, fatigue, dommage aux vaisseaux sanguins, perte de coordination, trouble de mémoire et de concentration, baisse de l'intelligence (QI), difficulté à réfléchir et prendre des décisions, dépression, toux chronique, dépendance... **La liste est longue!** Source: canada.ca



Fini l'hibernation!

Maintenant que la saison froide est derrière nous, l'air frais et le soleil chaud du printemps nous motivent à bouger! Si vous n'avez pas maintenu de façon régulière votre pratique d'activité physique pendant l'hiver, prenez garde de ne pas vous élaner trop vite ou trop intensément. En effet, après une **longue**

période de sédentarité ou moins active, il est préférable de **démarrer en douceur**. Voici quelques conseils pour progresser sans vous blesser et garder votre motivation.

On se pointe le nez dehors...

Réalisez des **exercices d'échauffement** pour réveiller vos muscles sans les brusquer.

Augmentez progressivement la fréquence de vos entraînements.

Augmentez progressivement la durée et l'intensité de vos efforts.

Allouez-vous du **repos!** Il est contreproductif de s'entraîner systématiquement tous les jours.