Santé mag

Votre vie, votre bien-être

MEDICART

CHOISISSEZ LE PLUS GRAND RÉSEAU

EN MÉDECINE ESTHÉTIQUE
ET PHLÉBOLOGIE AU CANADA.

Dre Dominique **Fausto De Souza**	Dre Michèle **Ohayon**	Dr Jason **Leclair**	Dr Alexis **Du Cap**	Dr Dominic **St-Amour**
Dermatologue – Medicart dermatologie esthétique	Dermatologue et directrice médicale – Réseau Médicart	Directeur Opérations et Innovation – Medicart vein clinic	Omnipraticien et directeur médical – Epiderma	Omnipraticien phlébologie – Medicart phlébologie

Santé Mag Québec est publié 10 fois par année chez Publications Mag

Toute reproduction totale ou partielle de textes ou photos est STRICTEMENT INTERDITE sans l'accord de Publications Mag. Santé Mag Québec se dégage de toute responsabilité concernant le contenu publicitaire publié dans ces pages. Les opinions exprimées dans les articles ne sont pas nécessairement partagées par l'éditeur. Les informations contenues dans les articles, ne remplacent nullement l'avis d'un professionnel.

Présidente
Maria Lupien
Plus de 890 points de distribution et adresses

Prochain numéro : juin 2021
Imprimé au Canada
Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Québec, 2021

Publicité, Ventes
info@publicationsmag.com
438-494-6274

Éditeur| Chargé de projet
Diego Fiorita
Frank Fiori

Matthieu Dugal
Natacha Gagné
Ulysse Bergeron

Chroniqueurs
Diego Fiorita
Dominique Paupardin
Dr Isabelle Huot
Emiré Piyalé-Sheard
Etienne Langevin
Jean-benoît Legault

Santé mag
Conception
Julie Tremblay

Révision
Manon Leblanc

COURIR EN SANTÉ, courir plus souvent !

Collaboration spéciale Natacha Gagné

La course à pied est sans aucun doute le sport d'intensité le plus facile à transporter. C'est simple, la course se pratique partout, tout le temps !

Un minimum de matériel est recommandé pour la rendre plus agréable, mais, en réalité, presque uniquement les chaussures de course sont indispensables.

L'importance de courir constamment (et souvent)

Dans à peu près tous les sports d'intensité, particulièrement en course à pied, une planification intelligente des entraînements dans le temps, dans la durée et dans l'intensité demeure la meilleure façon de prévenir les blessures. C'est ce qu'on appelle une bonne quantification de stress mécanique.

Tous les coureurs (et leur amie Constance) doivent pratiquer leur sport juste assez pour que le corps s'adapte et pour qu'il ne blesse pas ses structures. Les coureurs conscients de l'importance d'en faire la bonne quantité en qualité mettent plusieurs cartes de succès dans le jeu.

Il ne faut pas oublier que courir est facile, mais que c'est aussi assez stressant pour le corps, lorsqu'effectué de manière inadéquate. Bien dosé, ce stress devient très positif ! Il faut que les articulations, les muscles, les os et le reste du corps s'adaptent à l'augmentation de distance, de temps ou de vitesse de course. Ces adaptations se font lorsque les entraînements sont justes assez difficiles pour que le corps relève de petits défis et lorsque les repos sont juste assez longs pour permettre une réparation efficace.

La constance créative

Être constant ne veut pas nécessairement dire « faire toujours la même chose ». Être constant signifie surtout être régulier dans son entraînement. Le tout en visant l'atteinte d'un objectif.

En variant les entraînements de manière définie et intelligente, le sport sera agréable et évolutif. Parfois, la distance, le temps ou l'intensité augmentent. D'autres fois, la distance, le temps ou l'intensité diminuent. Il faut être créatif !

Des vêtements de course oui, mais...

Constance arbore un look sport-chic, mais il n'en demeure pas moins que ce n'est pas sa priorité. Elle préfère de beaucoup qu'on l'apprécie pour sa présence et son écoute que pour son style ! Sans farce, être constant (ami de Constance) demeure plus important qu'être bien habillé.

Le coureur avec le kit le plus technologique au monde qui ne court qu'une fois par semaine a beaucoup moins de chances de performer et de courir longtemps que celui en t-shirt de coton qui s'entraîne constamment de la bonne façon. L'un sera peut-être moins confortable que l'autre... mais l'autre risquera beaucoup plus d'être un beau blessé.

Constance est donc de mise !

Bonne course à toutes et à tous !

CHOISIR MEDICART

Le plus grand réseau de cliniques en médecine esthétique et phlébologie au Canada

Dr Dominic St-Amour
Omnipraticien phlébologie – Medicart phlébologie

Le paysage médico-esthétique au Canada accueille un nouveau joueur aux reins solides et ayant déjà acquis ses lettres de noblesse. Entendant redéfinir le paysage des soins esthétiques, Medicart, une bannière consacrée aux soins professionnels de la beauté et de bien-être, voit le jour. Propriété de la firme d'investissement montréalaise Partenaires Walter Capital et de Pierre Montminy, celui même qui a bâti la marque et la renommée de l'entreprise québécoise Epiderma, Medicart marque l'histoire et devient le plus grand réseau en médecine esthétique et phlébologie au Canada.

Une structure grandissante

Lorsqu'elle est fondée, la nouvelle bannière multidisciplinaire aspire à regrouper diverses catégories complémentaires de cliniques spécialisées, notamment en dermatologie esthétique, en phlébologie et en médecine esthétique. Deux ans plus tard, la croissance du réseau va bon train. Connaissant une solide expansion, le réseau est aujourd'hui propriétaire du réseau de 30 cliniques Epiderma au Québec, de la clinique Medicart dermatologie esthétique (Ville Saint-Laurent), de Medicart phlébologie (Montréal), de Medicart clinique de varices (Ottawa) et de la clinique Magnolia (Québec) en plus d'une clinique virtuelle. Constamment à l'affût de nouveaux talents dans son champ d'expertise, le réseau regroupe à ce jour 65 médecins et infirmières.

La force du réseau

Si plus d'une soixantaine de professionnels de la santé ont choisi Medicart, ce n'est rien d'un hasard. Toutes les divisions du réseau, le plus gros au Canada, agissent en synergie comme une seule entité. Résultat ? Un environnement où l'entraide et le support sont à l'avant-plan qui permet de briser l'isolement, phénomène fréquent chez les professionnels de la santé. « Plusieurs aspects sont pris en charge par le réseau, dont la gestion et le marketing. Un tel support procure un sentiment de sécurité et permet aux médecins de mettre leur pratique au centre de leurs priorités » déclare Dr Dominic St-Amour, qui s'est joint au réseau en 2020 alors qu'il dirigeait le Centre de phlébologie désormais appelé Medicart phlébologie.

Une formule clé en main attire de nouveaux médecins qui trouvent repère chez Medicart pour établir leur pratique. « Établir une nouvelle pratique devient malheureusement de plus en plus difficile. Monter une pratique de zéro nécessite d'importants investissements tant financier que temporel », ajoute Dr St-Amour.

Une philosophie signée Medicart

Choisir Medicart, c'est aussi choisir un environnement où patients comme praticiens vivent simplement une expérience fluide et confortable. Ayant à son bord des professionnels de la santé chevronnés et cumulant des décennies d'expertise, Medicart s'assure d'être la référence et le leader de l'industrie médico-esthétique au Canada.

Forte de ses valeurs de respect, d'entraide, de confiance et d'honnêteté, l'équipe de Medicart prodigue des soins médico-esthétiques les plus novateurs avec comme objectif de rehausser la beauté naturelle de ses patients. « Ma vision du métier a toujours été de conseiller le client et d'intervenir en fonction de ses attentes, mais en tenant compte avant tout des paramètres imposés par la santé, l'harmonie, l'esthétique, la structure du visage, et ce, dans le respect des règles de déontologie. Je suis très fière d'insuffler cette vision au réseau. », déclare Dre Michèle Ohayon, directrice médicale du réseau.

Dr Alexis Du Cap,
Omnipraticien et directeur médical d'Epiderma

Dre Michèle Ohayon
Dermatologue et directrice médicale du réseau Medicart

Après être déménagée au Canada du Brésil où elle était dermatologue praticienne, Dre Dominique Fausto de Souza a complété sa deuxième résidence en dermatologie à l'Université McGill. Cette philosophie unique au réseau l'aura ensuite charmé et convaincu à joindre les rangs de Medicart. « Les dirigeants font toujours preuve d'une grande écoute envers les médecins qui pratiquent chez Medicart. Nos recommandations et nos opinions sont continûment respectées et accueillies avec une grande ouverture lorsque vient le temps de prendre des décisions importantes » affirme Dre Fausto de Souza, dermatologue à la clinique Medicart dermatologie esthétique.

Direction médicale

Œuvrer au sein du réseau, c'est réaliser son plein potentiel de carrière grâce à une direction médicale engagée ayant des années d'expérience derrière elle. Directrice médicale du réseau et dermatologue de renommée, Dre Michèle Ohayon est l'une des seules médecins canadiennes ayant suivi une formation privée directement avec le célèbre chirurgien esthétique brésilien, Dr Mauricio de Maio, qui a mis au point les concepts novateurs MD codes en matière d'injections de comblement. Aujourd'hui, les médecins du réseau peuvent approfondir leurs connaissances en ayant accès à des formations rigoureuses.

Joignez le réseau – Medicart.com

ANGIOPLASTIE :
l'Hôpital du Sacré-Cœur-de-Montréal réalise une première canadienne

Collaboration spéciale: Magazine L'Actualité.

Un médecin de l'Hôpital du Sacré-Cœur-de-Montréal est devenu vendredi dernier le premier au Canada à utiliser un outil qui réduirait les risques de complications et maximiserait les chances d'un résultat optimal pour les patients qui ont besoin d'une intervention chirurgicale en raison d'un vaisseau sanguin obstrué.

Lors d'une telle procédure, un hémodynamicien insère normalement un premier guide (un fil métallique très fin) dans l'artère afin d'aller mesurer la pression qui existe de l'autre côté de l'obstruction. Il doit ensuite retirer ce fil et en insérer un autre pour aller régler le problème, puis recommencer le scénario tant qu'il n'est pas satisfait du résultat.

L'outil qui a été utilisé en grande première canadienne vendredi, le guide OmniWire du géant néerlandais Philips, permet de tout faire avec un seul guide qui reste en place pendant toute la durée de l'intervention.

«C'est une technologie révolutionnaire, a lancé le docteur Erick Schampaert, à qui La Presse Canadienne a parlé quelques minutes à peine après l'intervention. Il y a moins de manipulations, donc théoriquement parce qu'on utilise le même guide, il y a moins de risques de complications de remonter et redescendre et remonter et redescendre plusieurs guides différents. La procédure est plus rapide.»

Non seulement le nouveau guide permet-il de mesurer avec précision la pression dans l'artère afin de prendre la pleine mesure du problème, mais le médecin peut ensuite l'utiliser pour acheminer les ballonnets et les tuteurs dont il a besoin jusqu'au site de l'obstruction.

En plus de risques de complications amenuisés, la durée de la procédure serait raccourcie de cinq ou dix minutes pour chaque vaisseau sur lequel on doit agir.

Une fois l'intervention terminée, le guide permet de reprendre la pression à l'intérieur de l'artère afin de vérifier si tout est rentré dans l'ordre.

«La beauté de tout ça c'est qu'à la fin de la procédure, ce même guide-là (…) a pu confirmer que le résultat d'angioplastie était optimal, que la circulation était revenue à la normale, a expliqué le docteur Schampaert. Il n'y avait pas d'inquiétude que le patient ait de l'angine résiduelle et ça minimise évidemment les risques de complications dans le futur pour ce patient-là.»

Des études antérieures auraient démontré que l'angioplastie se traduit par un résultat moins qu'optimal chez environ 20 % des patients, puisqu'un rétrécissement difficile à détecter et nécessitant de nouveaux gestes persisterait.

«Il faut être humbles et se souvenir que quand on fait une angioplastie (…), on ne fait peut-être pas un travail optimal chez tous nos patients, même si on pense que oui, a dit le docteur Schampaert. L'utilisation du nouveau guide permet de vérifier le résultat de l'intervention en quelques secondes seulement.»

Au moins trois groupes canadiens, dont un à Montréal, étaient intéressés à être les premiers à utiliser cet outil au Canada. Les deux autres se seraient désistés au profit de Sacré-Cœur, dont l'expertise en matière de physiologie coronarienne est apparemment bien connue.

«C'est une belle occasion de rendre un peu fiers les Québécois en général», a dit le docteur Schampaert.

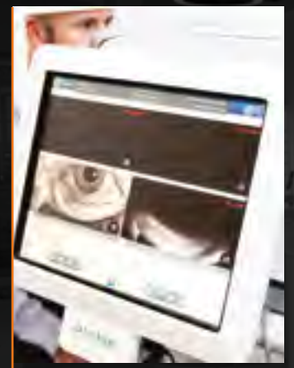
Dre Lucie Laurin, O.D.

Des professionnels
de la vision qui traitent
vos yeux comme les leurs

Vivez une expérience unique !

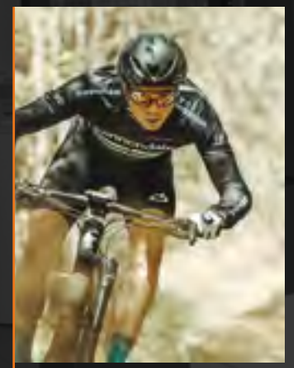
Examen de la vue et dépistage des maladies oculaires

Diagnostic précis et prise en charge adaptée à votre condition



Traitements de la sécheresse oculaire

Des soins personnalisés, avant-gardistes et complets



Vision sportive

Grande sélection de lunettes sportives avec et sans correction

Montures de créateurs indépendants

Des montures qui allient esthétique et confort

Eye Am
SOINS OCULAIRES

Une entreprise québécoise soucieuse de combler l'ensemble de vos besoins oculaires

Venez vivre l'expérience

eye-am.ca

BOUCHERVILLE | DORVAL | MONTRÉAL | QUÉBEC

L'EAU IONISÉE ET STRUCTURÉE :

Facteur de protection pour un corps en équilibre

Par Eminé Piyalé-Sheard

Fondatrice de Produits Aqua Santé et passionnée de l'eau

L'eau est sans aucun doute le nutriment le plus important dont nous avons besoin, car tous les processus de vie et de guérison qui se produisent dans notre corps nécessitent de l'eau. Or plusieurs études indiquent que près de 75 % de la population en Amérique du Nord souffrirait de déshydratation chronique sans même en être conscient!

Les dangers réels liés à la déshydratation

Lorsque nous ne buvons pas suffisamment d'eau pour remplacer les pertes d'eau quotidiennes, l'ensemble de nos processus corporels ralentissent, les électrolytes et autres éléments nutritifs ne peuvent pas être transportés correctement, les fonctions cellulaires et neurologiques diminuent, le contrôle de la température corporelle devient difficile et les déchets et toxines ne sont pas éliminés efficacement par les reins.

Dans son livre *Votre corps réclame de l'eau : Effets méconnus de la déshydratation,* le Dr F. Batmanghelidj déclare que plusieurs problèmes de santé peuvent être attribués à la déshydratation chronique. Une perte d'eau aussi faible que 1 % à 3 % du poids corporel peut entraîner des problèmes tels que la fatigue, les problèmes cognitifs (difficultés à se concentrer, sauts d'humeur), la constipation, l'arthrite, l'inflammation, les allergies et les problèmes de peau. Une perte d'eau de plus de 5% peut contribuer à un déséquilibre encore plus important et provoquer des problèmes de santé plus graves comme le diabète, le cancer, l'obésité, la douleur chronique ou encore la dépression. Une perte d'eau sévère de 15% peut même causer la mort.

Bref, la déshydratation ouvre la porte à une panoplie de maladies que la plupart des gens traitent avec une visite chez le médecin et une prescription pharmaceutique, alors que le simple fait de mieux s'hydrater avec de l'eau dans sa forme la plus naturelle pourrait rétablir l'équilibre tant recherché pour que notre corps puisse se purger de ses toxines et se guérir lui-même.

L'eau structurée stimule l'auto-guérison du corps

Au cours du XXe siècle, de nombreux chercheurs ont étudié les eaux présentant naturellement une énergie vitale accrue, telles que les pluies d'orage, les sources d'eau en haute montagne (comme chez les Hunzas qui mènent une vie active jusqu'à 100 ans et plus) ou alors l'eau miraculeuse de Lourdes. Ces recherches ont permis d'identifier un certain nombre de caractéristiques qui différencient ces eaux aux propriétés particulières des eaux 'ordinaires'.

1. L'eau dite structurée présente une concentration très élevée en oxygène et en hydrogène dissous, qui sont essentiels à la vie.

2. L'eau structurée est très riche en ions négatifs (ions hydroxyle ou OH-) ce qui augmente le taux vibratoire de l'eau et fournit à l'organisme une quantité importante d'énergie sous forme d'électrons libres.
3. L'eau structurée forme un réseau liquide cristallin de molécules H2O avec un pouvoir de dissolution accru qui favorise la communication cellulaire, les fonctions enzymatiques et neurologiques ainsi que plusieurs autres processus métaboliques.
4. L'eau structurée a la capacité de transmettre son potentiel vital par simple contact. Si on mélange un volume d'eau structurée avec 9 volumes d'eau ordinaires, que l'on agite et que l'on laisse en contact quelques heures, le mélange obtenu aura les mêmes propriétés que l'eau dynamisée de départ, bien que celle-ci ait été diluée.

Ces caractéristiques propres à l'eau structurée contribuent à l'équilibre interne et favorisent la circulation de l'énergie vitale afin d'optimiser le fonctionnement de tous les systèmes biologiques et de promouvoir l'auto-guérison du corps.

Bienfaits de l'eau ionisée et structurée

L'eau ionisée et structurée est considérée comme un pilier fondamental de la préservation de la santé et a fait l'objet de plusieurs études cliniques et scientifiques publiées dans PubMed, une ressource de la Bibliothèque nationale de médecine des États-Unis.

L'eau structurée agit sur le corps de plusieurs façons différentes :

Elle améliore l'hydratation : Grâce à la forme très symétrique et hexagonale des grappes de H_2O (aussi appelées *clusters*), l'eau structurée traverse plus aisément la membrane cellulaire et assure une hydratation en profondeur de l'organisme.

Elle aide le transport des nutriments vers les cellules : L'eau structurée est une courroie de transmission très efficace qui optimise le transport et l'assimilation rapide des vitamines, minéraux et autres nutriments dont notre corps a besoin.

Elle facilite l'élimination des toxines et déchets métaboliques : L'eau structurée permet une meilleure détoxication cellulaire par le système lymphatique. Plusieurs persones remarquent une augmentation au niveau de leur énergie vitale en quelques jours seulement.

Elle agit comme antioxydant puissant : Les ions négatifs que l'on retrouve dans l'eau ionisée et structurée agissent comme antioxydants pour neutraliser les radicaux libres qui contribuent au vieillissement prématuré et qui peuvent provoquer des maladies dégénératives.

Elle augmente l'efficacité métabolique : L'eau est impliquée dans tous les processus biochimiques du corps. Or l'eau structurée et ionisée a été démontrée comme étant capable d'activer des enzymes et d'optimiser d'autres fonctions métaboliques.

Elle permet de rétablir l'équilibre pH du corps : Lorsque le corps est bien hydraté et détoxiqué de façon efficace et en continu, il est en mesure de maintenir ou de rétablir un pH interne équilibré, d'autant plus si l'eau structurée est enrichie de minéraux alcalinisants bioassimilables pour neutraliser les multiples sources d'acidification de l'organisme.

Technologies pour ioniser et structurer l'eau

Il existe plusieurs systèmes de filtration sur le marché qui permettent de traiter l'eau du robinet pour la décontaminer et la rendre meilleure au goût. Or la plupart des pichets filtrants, filtres de robinet ou filtres de réfrigérateur n'ont aucune incidence sur la structure ni la vitalité de l'eau. Au contraire, certaines technologies comme les systèmes d'osmose inversée ou de distillation dévitalisent complètement l'eau de consommation et contribuent à l'acidification et à la déminéralisation de l'organisme (voir l'étude publiée par l'OMS intitulée *Health Risks from Drinking Demineralized Water*).

Utilisées en Asie depuis plus de 50 ans, les technologies d'ionisation et de structuration de l'eau, quant à elles, vont beaucoup plus loin que de la simple filtration, car elles permettent non seulement de décontaminer l'eau mais aussi de la revitaliser pour lui redonner les propriétés d'une eau vivante, structurée, oxygénée, et antioxydante, comme une eau que l'on recueillerait dans la nature directement à la source.

Les ioniseurs électriques sont très intéressants, car ces petits appareils se branchent directement au robinet et permettent de produire deux types d'eau structurée : d'une part l'eau alcaline ionisée, riche en oxygène et en hydrogène dissous, est un antioxydant puissant destiné à la consommation qui permet aussi de dissoudre les pesticides sur les fruits et légumes; d'autre part, l'eau acide ionisée utilisée en soins externes est reconnue pour son efficacité pour les soins quotidiens de la peau et des gencives, pour traiter des problèmes cutanés et pour nettoyer et désinfecter la maison de façon tout à fait naturelle grâce à son pouvoir oxydant.

Les revitaliseurs à vortex, quant à eux, permettent de dynamiser l'eau de différentes façons : avec un pichet de type Vitalizer Plus dans lequel on verse de l'eau filtrée, avec un vortex que l'on installe à la sortie d'un système de filtration ou alors avec un vortex que l'on installe directement à l'entrée principale de la maison.

Finalement, **les filtres alcalinisants** de type alkaFLOW ou aquaPRO jumelés à un revitaliseur à vortex ALIVE à la sortie du système constituent un choix intéressant car ils permettent de produire une eau alcalinisante, antioxydante et structurée à un prix plus abordable.

aqua | Produits Aqua Santé

Pour plus d'informations au sujet de l'eau ionisée et structurée et des différentes technologies d'ionisation disponibles sur le marché, visitez produitsaquasante.com où vous pourrez télécharger une copie gratuite du e-book intitulé .

Sources :

Batmanghelidj, Fereydoon. *Votre corps réclame de l'eau : effets méconnus de la déshydratation*. Jouvence, 2012.

Boislève, Jacques B. *Structure et propriétés de l'eau*. Tiré du site web www.sante-vivante.fr., 2010.

Emoto, Masaru. *Les Messages cachés de l'eau*. 2005, trad. 2013.

Kozisek, Frantisek. *Health Risks from Drinking Demineralized Water.* Rolling Revision of the WHO Guidelines for Drinking Water Quality, 2004.

Pollack, Gerald. *The Fourth Phase of Water: Beyond Solid, Liquid and Vapour, Ebner and Sons*, 2013.

Coronavirus – LE CHUM se tourne vers l'intelligence artificielle

Collaboration spéciale Le Devoir, par Ulysse Bergeron

En partenariat avec la start-up montréalaise en intelligence artificielle My Intelligent Machines, le CHUM développe une solution de veille pour filtrer la masse d'informations scientifiques liées à la COVID. L'objectif est de réduire le temps passé à éplucher les quelque 2000 articles scientifiques publiés chaque semaine et, surtout, d'en établir la qualité.

Pour séparer le bon grain de l'ivraie dans cette masse d'informations générées par la recherche scientifique, le Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM) a signé récemment un partenariat de trois ans avec une jeune pousse montréalaise en intelligence artificielle : My Intelligent Machines (MIMs).

La supergrappe en intelligence artificielle SCALE AI finance le projet à hauteur de 500 000 dollars.

« La valeur des connaissances a toujours été importante, mais en pandémie, il n'y en avait pas de connaissances », indique Kathy Malas, qui dirige le pôle d'innovation du CHUM. « Elle a été créée au fur et à mesure. Et les cliniciens ne faisaient pas qu'utiliser les connaissances de la littérature, ils en généraient aussi. »

Ce qui est toujours le cas : environ 2000 nouveaux articles scientifiques sont publiés chaque semaine. Plus de 100 000 publications liées à la COVID ont été indexées en 2020, soit près de 5 % de l'ensemble des articles scientifiques.

Et c'est pour passer au travers de cette mer d'informations que le CHUM s'est tourné vers MIMs. Essentiellement composée de scientifiques des données et de bio-informaticiens, la start-up de Montréal a développé une solution qui s'appuie sur l'intelligence artificielle.

En utilisant un lexique scientifique établi par des cliniciens et des experts en bibliothéconomie, il sera possible de trier les publications en fonction des besoins. Qui plus est, « nous pourrons indiquer à quel point les informations qui se trouvent dans les articles sont fiables », indique Sarah Jenna, co-fondatrice et PDG de IMs.

« Ça va permettre aux cliniciens d'améliorer leur capacité à faire de la veille scientifique », indique celle qui détient un PhD en biologie cellulaire et microbiologie.

My Intelligent Machines

Créée en 2016, MIMs est avant tout une start-up en intelligence artificielle qui développe et commercialise des logiciels

solutions SaaS (Software-as-a-Service) destinés au secteur pharmaceutique.

En plus d'assurer la vieille de publications scientifiques, les algorithmes de MIMs permettent de recueillir et de traiter des quantités phénoménales de données sur les patients lors des phases de développement d'un médicament.

Des données utiles en phase d'essais précliniques, indique Sarah Jenna.

« Avant même de développer un médicament, notre logiciel permet aux entreprises de mieux comprendre ce qui différencie les patients ou des sous-groupes de patients. »

En sachant « ce qui différencie un individu d'un autre », les pharmaceutiques et les biotechs peuvent orienter le développement de molécules en fonction des sous-groupes les plus susceptibles de répondre à un traitement. Les entreprises réduisent ainsi les probabilités d'échec lors des phases d'approbation des médicaments par les autorités, comme la Food and Drug Administration.

« Le manque d'efficacité des médicaments est associé à un taux d'échec de près de 70 % au cours des phases 2 et 3 »,

indique-t-elle, rappelant qu'il faut plus ou moins 10 ans pour développer un médicament et que les coûts qui y sont associés oscillent autour du milliard de dollars.

« En réduisant de moitié le taux d'échec en phase 2 et 3, par exemple, les compagnies pharmaceutiques peuvent épargner jusqu'à 500 millions de dollars », dit-elle.

La COVID comme levier

Le logiciel est également utilisé dans le secteur agricole : santé, nutrition et génétique animale. Or, les activités agricoles ont été freinées par la pandémie. Ce qui n'est pas le cas dans le secteur de la santé, où la COVID-19 a plutôt servi de moteur au développement de nouvelles technologies.

Le potentiel de MIMs n'est pas passé sous le radar des investisseurs. L'entreprise est allée chercher cinq millions de dollars lors d'une ronde de financement qui s'est terminée il y a deux semaines. Cette somme s'ajoute aux trois millions de dollars récoltés lors de deux rondes précédentes, celles de 2017 et de 2019. Parmi les investisseurs, signalons Anges Québec, Desjardins Capital, Real Ventures, MEDTEQ et l'ontarienne StandUp Ventures.

En décembre, MIMs a été classée parmi les 100 entreprises technologiques nord-américaines les plus prometteuses par Red Herring, publication de la Silicon Valley spécialisée en technologie.

L'ÉRABLE

L'érable, source d'énergie naturelle pour les sportifs. La nutrition sportive est un domaine de plus en plus connu et étudié, surtout compte tenu de la popularité grandissante de nombreux sports d'endurance comme le vélo, la course à pied et le ski de fond. Les études scientifiques ont depuis longtemps démontré que les glucides sont essentiels et améliorent les performances sportives. En plus de contenir des sucres naturels, des vitamines et des minéraux, le sirop d'érable du Québec est une source d'énergie idéale pour les sportifs puisqu'il fournit des glucides simples, qui se transforment facilement en glucose, agissant comme carburant durant l'exercice. De plus, une portion de 60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable comble 72 % des besoins nutritionnels quotidiens en manganèse, 27 % en riboflavine, 17 % en cuivre et 6 % en calcium.

Les boissons à base d'érable peuvent-elles compétitionner avec les boissons pour sportifs disponibles sur le marché ?

Les plus récentes découvertes scientifiques portant sur les bienfaits potentiels des produits d'érable du Québec sur la santé ont été présentées par d'éminents chercheurs lors du deuxième symposium mondial sur l'érable, intitulé « La chimie et les effets biologiques des produits de l'érable », et présenté le 31 mars dernier à Orlando en Floride, dans le cadre de la rencontre annuelle de l'American Chemical Society (ACS), le plus grand rassemblement de la communauté scientifique au monde.

À l'occasion de cet événement scientifique, une équipe de chercheurs de l'Université de Montréal a présenté les résultats de la première étude clinique visant à démontrer l'effet du sirop d'érable et de l'eau d'érable sur l'activité physique.

Cette équipe dirigée par Jonathan Tremblay, Ph. D., professeur agrégé à l'École de kinésiologie et des sciences de l'activité physique de l'Université de Montréal, a démontré que l'eau d'érable et/ou le sirop d'érable avec une teneur en glucide équivalente à celle des boissons commerciales pour sportifs (60 g/L) constituent une bonne source d'énergie pendant une activité physique d'endurance. Soixante-seize hommes âgés de 18 à 45 ans pratiquant un sport de façon récréative ou compétitive ont participé à cette étude.

Ces effets ont pu être mesurés grâce au marquage isotopique des glucides ingérés, en complément de prélèvements d'échantillons sanguins et de la mesure des échanges gazeux pendant une séance de vélo de deux heures, immédiatement suivie d'un contre-

la-montre de 20 km. Le sirop d'érable est composé principalement de saccharose, ce qui facilite son absorption aux bénéfices des muscles durant l'effort1. Le sirop d'érable pur dilué peut donc constituer une réelle alternative pour augmenter l'apport énergétique pendant l'activité physique. « Les boissons à base de sirop d'érable peuvent remplacer les boissons commerciales », conclut le chercheur principal de l'étude, Jonathan Tremblay. Les boissons pour sportifs faites à base de sirop d'érable ne contiennent ni sucre transformé, ni gluten, ni colorant, ni additif, et conviennent au régime végétalien. « L'utilisation d'un produit naturel que les athlètes apprécient et qu'ils sont enclins à boire davantage pendant l'exercice peut être bénéfique au maintien de l'équilibre hydrique », soutient le chercheur principal de l'étude, Jonathan Tremblay. L'érable au service des sportifs Depuis 2015, Érable du Québec est la source d'énergie officielle de la Fédération québécoise des sports cyclistes, devenant ainsi le partenaire d'entraînement de choix pour les cyclistes. Pour en connaître davantage sur le Programme de recherche sur l'érable des Producteurs et productrices acéricoles du Québec, consultez le site www.scienceerable.ca.

Gastronomie
Alimentation & plaisirs culinaires

LE magazine spécialisé pour la restauration et l'hôtellerie au Québec, depuis 18 années maintenant!

Avec plus de 300 000 lecteurs par parution, distribué gratuitement dans les restos, cafés et hôtels au Québec.

22 000 abonnés reçoivent GRATUITEMENT une version électronique.
CONTACTEZ-NOUS info@publicationsmag.com

SPRIRITUEUX DU TERROIR

LES INDUSTRIES CERTICO présentent Amerable Amaro

Produit artisanal du Québec.

La saveur unique d'AMERABLE provient d'une combinaison d'épices, de fines herbes et de fruits soigneusement choisis qui trouvent leur équilibre dans la pureté du sirop d'érable canadien, mondialement connu pour son bouquet, sa qualité et ses bienfaits. Intrigant et délicat, son goût doux-amer déploie des notes aromatiques et boisées que soulignent et subliment la saveur sucrée et les nuances de noisette du sirop d'érable.

Code SAQ • 13673888

35,00 $

Distribué au Québec par Amphora Vins

Récif, Gin de bord de mer

Le gin Récif est un clin d'œil à l'environnement côtier où il est distillé, en référence aux nombreux rochers à fleur d'eau dans la mer le long des côtes gaspésiennes. Il sort tout droit de l'imaginaire de son créateur, Joseph St-Denis Boulanger, maître-distillateur de la Distillerie des Marigots.

L'idée initiale était de créer un gin distinct tout en respectant les caractéristiques d'un gin traditionnel. On y retrouve donc la baie de genévrier, bien en évidence, et aussi des notes d'agrumes, d'épices et de racines.

Le Récif présente d'entrée de jeu des arômes de miel foncé avec une rondeur parfumée et des accents terreux et salins évoluant vers des notes d'agrumes et de fleurs sauvages, laissant ensuite place à une longue finale épicée.

Code SAQ • 14592140

49, 00 $

Débouchez vos artères
de façon naturelle avec ses aliments

De nombreux aliments sont extrêmement profitables pour déboucher les artères de la plaque artérielle et du cholestérol, et ainsi prévenir le développement de l'athérosclérose, une maladie grave qui peut entraîner des maladies cardiaques, dont des insuffisances cardiaques.

*** La majorité de ces aliments sont issu d'une diète méditerranéenne (à adopter)

Le poisson.

Comme le montre l'étude de l'Université de Southampton, en Angleterre, le poisson, en particulier le thon et le saumon, est très efficace pour prévenir l'obstruction des artères, car il est riche en huile oméga 3. Ce sont les acides gras essentiels oméga 3 qui empêchent la plaque de s'accumuler dans les artères ainsi que l'oxydation du cholestérol et la formation de caillots sanguins.

L'ail.

Les propriétés médicinales de l'ail sont connues depuis longtemps et utilisées pour traiter de nombreux troubles, y compris l'hypertension artérielle et les maladies cardiaques. De nombreuses études ont confirmé que l'ail est particulièrement indiqué contre la sclérose de l'artère coronaire.

Les tomates.

Les tomates sont riches en lycopène qui est particulièrement efficace contre le durcissement des artères selon une étude coréenne. C'est le lycopène qui est responsable de la couleur rouge des tomates. Les études confirment également que les femmes qui consomment régulièrement des tomates sont moins sujettes aux troubles cardio-vasculaires.

Le raisin.

Le raisin est riche en flavonoïdes, en resvératrol et en quercétine, qui empêchent l'oxydation du cholestérol, inhibant ainsi l'accumulation de plaque sur les parois des artères. Le raisin diminue également les risques de maladies cardiaques et la formation de caillots sanguins.

Les épinards.

Riches en acide folique et en potassium, les épinards sont particulièrement indiqués contre l'hypertension. Ils préviennent non seulement la formation de cholestérol, mais préservent aussi contre les insuffisances cardiaques sur le long terme. Les épinards sont également riches en lutéine, un composé qui protège contre la dégénérescence maculaire liée à l'âge.

L'huile d'olive.

Les incroyables bienfaits de l'huile d'olive pour la santé, notamment sur la prévention de l'accumulation du cholestérol, ont été confirmés par de nombreuses études. Ce qui rend cette huile particulièrement efficace c'est sa haute teneur en graisses mono-insaturées qui peuvent nettoyer les artères du LDL, ou mauvais cholestérol.

L'avoine.

L'avoine contient des fibres solubles qui préviennent la formation du cholestérol. Selon les études, consommer quotidiennement entre 1,5 et 2,5 tasses d'avoine cuite peut presque réduire le taux de cholestérol de 20 %.

La grenade.

Riche en antioxydants, la grenade est l'un des fruits les plus efficaces pour prévenir le durcissement des artères. En empêchant l'accumulation du cholestérol, elle réduit les dommages sur les vaisseaux sanguins et endigue la progression de l'athérosclérose.

Le jus de canneberge.

Il suffit de boire trois verres de ce jus par semaine pour déboucher vos artères de l'accumulation de plaque et de cholestérol. Les extraordinaires bienfaits pour la santé de ce jus viennent de sa capacité à augmenter à absorber les graisses et produire de l'énergie. C'est ainsi que l'accumulation de graisses dans les vaisseaux sanguins est empêchée.

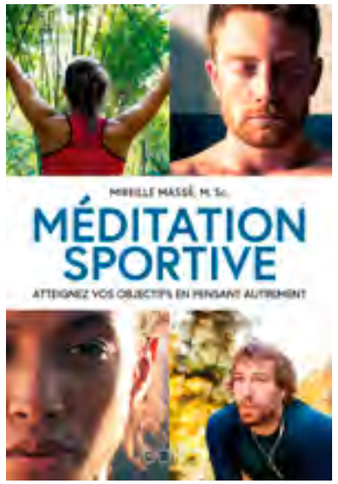
Le Jeûne, un art de vivre

Profitez des bienfaits d'une perte de poids et d'une meilleure santé.

Jason Fung M.D., Eve Mayer et Megan Ramos sont vos auteurs ; un médecin, une apprentie et une chercheuse.

Cet ouvrage santé écrit à six mains met l'accent sur l'approche psychologique et sur les habitudes qui peuvent nous condamner à rester dans les mêmes comportements. Accessible, le guide explique les bases scientifiques du jeûne intermittent et aborde les dilemmes du quotidien. De la planification des repas aux stratégies mentales et aux activités sociales, il aidera le lecteur à développer une routine de jeûne durable, avec des résultats concrets et bénéfiques, tout au long de la vie.

Disponible aux Éditions Trecarré.



Méditation sportive

Atteignez vos objectifs en pensant autrement. Cultiver la force et la souplesse de son esprit. Quelles que soient notre activité et nos compétitivités, nous nous heurtons tous un jour au piège de l'entraînement et de la vie : blessures, épuisement, manque de discipline ou de temps…pour retrouver l'épanouissement dans l'atteinte de nos objectifs, Mireille Massé propose de développer les outils qui sont la méditation, la respiration et la préparation mentale.

Pour rester en santé et garder harmonieusement l'activité physique au cœur de nos vies, l'auteure nous invite, avec humour et pédagogie, à changer notre façon de penser!

*** Préface signée Patrice Godin; ultramarathonien, comédien, auteur

Disponible aux Éditions Édito

Vieillir avec panache

Avec sa verve habituelle et son sens de la formule, Jocelyne Robert déboulonne un à un les clichés reliés au vieillissement. Elle nous aide à comprendre pourquoi la vieillesse nous épouvante, à modifier le regard que nous portons sur les plus âgés de notre société. Plus encore, elle leur propose de changer la perception qu'ils ont d'eux-mêmes. En bref, elle invite à réinventer cet âge de la vie et à créer un monde non pas de merveilles, mais de joie pure : un âge de toutes les libertés, de l'érotisme retrouvé, de l'instant présent, des solitudes glorieuses, des tendres et désirables visages parcheminés

Disponible aux Éditions de L'Homme

Le poulet

Pour gagner en masse musculaire, il est nécessaire de consommer des aliments contenant des protéines maigres et sans trop de graisses. Le poulet remplit haut la main ces deux conditions. Il est aussi la viande qui contient le plus de protéines par portion de 100 g, soit 31 g de protéines.

Le bœuf et les autres viandes rouges

Un bon apport en protéines est la clé de l'alimentation pour une personne qui souhaite gagner en masse musculaire. Le bœuf et les viandes rouges en général sont des aliments qui contiennent beaucoup de protéines. Puisque le bœuf est souvent très gras, les coupes de viande maigres sont à privilégier.

Le tofu ferme

Même s'il est préférable d'intégrer des viandes à un régime destiné au gain de masse musculaire, les protéines végétales telles que le tofu ferme conviennent aussi très bien à une alimentation riche en protéines. Cependant, il faut en consommer une plus grande portion (environ 150 g au lieu de 100 g) pour atteindre une quantité de protéines comparable à la viande rouge ou à la volaille.

Les produits laitiers

Les produits laitiers, et particulièrement le lait, sont des aliments de choix pour un tel régime. Ils contiennent des protéines, mais aussi des glucides, des vitamines et des minéraux, ce qui favorise le gain de muscles. Aussi, les personnes âgées devraient voir à consommer chaque jour une bonne quantité d'aliments riches en calcium afin de préserver leur masse musculaire.

Le riz

Les protéines ne sont pas la seule source de nutriments nécessaires à la prise de masse musculaire. Les glucides sont une composante importante d'un tel régime. Ainsi, le riz convient bien pour favoriser une meilleure musculature, d'autant plus qu'il est un accompagnement de choix.

Les œufs

Les œufs, dans leur entièreté, sont une excellente source de protéines. Contrairement à ce que plusieurs pensent, les œufs ne se consomment pas qu'au déjeuner : ils sont aussi excellents le midi dans une salade ou un sandwich ou en soirée en ajout sur une pizza ou dans un riz frit.

Les boissons de soya

De plus en plus populaires, les boissons de soya sont un bon choix pour une collation sur le pouce santé. Elles contiennent une bonne quantité de protéines, ont bon goût et permettent de rester hydrater.

Les noix

Une bonne façon d'augmenter sa masse musculaire est de consommer plusieurs repas et collations contenant des aliments riches en protéines, en calories et en glucides. Les noix, qui contiennent une bonne quantité de chacun de ces nutriments, sont donc des aliments à privilégier lorsque la faim se fait sentir au beau milieu de la journée.

Le thon

Le thon renferme plusieurs nutriments, ce qui en fait un aliment fort apprécié dans plusieurs circonstances, dont la prise de masse musculaire. En effet, il est une source de protéines complète.

Les avocats

Considérés comme une source de bonnes graisses, car ils sont assez caloriques, les avocats s'intègrent facilement aux repas tout au long de la journée. Les avocats sont aussi riches en fibres, en vitamines et en minéraux.

Le pain

Pour autant qu'il soit fait de grains entiers, le pain est un aliment important dans un régime visant le gain de masse musculaire : il contient beaucoup de glucides, mais aussi des fibres.

Le beurre d'arachides

Comme il est fait à partir d'une légumineuse, le beurre d'arachides naturel est une excellente source de protéines : pour une portion de deux cuillères à soupe, il peut contenir jusqu'à 7 g de protéines. Il s'intègre aussi à plusieurs plats, dont les sautés à l'asiatique auxquels il ajoute une belle touche onctueuse.

Les céréales

Qu'elles soient simplement ajoutées à un yogourt ou transformées en barres (sans trop de sucre, évidemment), les céréales, dont l'avoine, se consomment facilement toute la journée et contiennent une grande quantité de glucides, de calories et de fibres. Elles aident donc à une prise de poids saine.

Yogourt

Comme les autres produits laitiers, le yogourt est un aliment de choix pour consommer plus facilement plus de protéines. Il est facilement accessible et s'intègre bien à une multitude de plats. C'est dans le yogourt grec que l'on retrouve la plus grande quantité de protéines, soit près de 8 g.

Les pâtes alimentaires

Grâce à leur grande quantité de glucides (45 g pour une portion de 150 g de pâtes cuites), les pâtes alimentaires sont un bon complément à l'entraînement. En effet, les glucides contribuent à fournir l'énergie nécessaire pour constituer et entretenir la masse musculaire du corps.

Les légumineuses

Les légumineuses, en tant que protéines végétales, s'intègrent à merveille dans un régime conçu pour favoriser le gain de masse musculaire. Aussi, elles contiennent une grande quantité de fibres, toujours nécessaires pour une alimentation équilibrée.

Le fromage

Même si certains types de fromages doivent être consommés avec modération en raison de leur grande quantité de graisses saturées, il est recommandé, dans le cadre d'un régime visant le gain de masse musculaire, de consommer du fromage. En effet, ce produit laitier contient beaucoup de protéines.

Le quinoa

Une autre protéine végétale, le quinoa, se taille une place de choix parmi les aliments de choix pour un gain de masse musculaire : il contient une grande quantité de protéines et de glucides, deux éléments essentiels dans cette démarche.

FAITES CONFIANCE À VOTRE SOURCE

© 2015

Les chefs font attention à l'origine de leur sources.
Elles sont sélectionnées avec attention, tout comme les carottes, concombres et poivrons sur leurs menus.
Les chefs savent qu'un bon repas commence à la source.

Dans le Domaine Panna, riche en beauté naturelle et situé dans le cœur de la Toscane, se trouve la source de l'eau minérale rafraîchissante et agréablement équilibrée Acqua Panna. Acqua Panna s'y approprie d'un goût doux et velouté unique, ce qui lui donne l'avantage rare de plaire aux palais les plus exigeants. Un goût de Toscane.

Enrichi en minéraux durant un voyage souterrain de 30 ans au centre des Alpes italiennes et mis en bouteille à la source à San Pellegrino Terme en Italie, S.Pellegrino est l'ingrédient clé des repas exceptionnels depuis 1899. Les Chefs font confiance à S.Pellegrino pour créer des moments étincelants.

ACQUA PANNA

S.PELLEGRINO

Plus d'info: finediningloversers.com

SUIVRE LES RECOMMANDATIONS DES PASSIONNÉS DU VIN : une bonne idée, mais soyez vigilants

Collaboration spéciale : Matthieu Dugal, Moteur de recherche, Ici Radio-Canada

« Évidemment, le monde du vin, c'est un univers très attrayant : il y a beaucoup de gens qui s'y intéressent. Et donc, il y a beaucoup de ressources – réseaux sociaux, infolettres – qui se consacrent au vin, mais avec un niveau de compétences variables. [...] Faites le tri! », suggère le chroniqueur Stéphane Garneau. En compagnie de Véronick Raymond, il dresse un portrait rapide des professionnels et amateurs qui se consacrent aux plaisirs œnologiques. « Trouvez la personne qui vous convient, qui vous a bien conseillé une fois ou deux, et restez avec elle. »

Selon Stéphane Garneau, le commun des mortels qui s'intéresse au vin trouvera son compte avec, par exemple, le site web du journaliste Frédéric Arnould, diplômé de la *Wine and Spirit Education Trust*, une société basée à Londres.

L'ouvrage *Rouge sur blanc*, publié récemment par le journaliste Ronald Georges, est également une très bonne ressource, selon Stéphane Garneau, car il s'adresse au grand public et aux profanes en matière de dégustation de vin.

« Je pense que l'univers québécois du vin et l'industrie québécoise du vin ont besoin d'un guide comme celui-là, qui va aller désamorcer certains préjugés en ce qui concerne le vin québécois, qui a beaucoup, beaucoup évolué au cours des dernières années. »

Stéphane Garneau estime que Frédéric Arnould et Ronald Georges font un excellent travail de vulgarisation, contrairement à certains autres acteurs du milieu du vin.

J'y ai trouvé mon compte dans la mesure où l'on sait, dès le départ, que c'est une entreprise de vulgarisation qu'ils font, alors que [dans les cas des] agences d'importations privées qui diffusent des infolettres, qui ont des sites web […], on a un peu l'impression, parfois, qu'elles se parlent entre elles.
— Stéphane Garneau, chroniqueur

De son côté, Véronick Raymond tient à mettre en garde monsieur et madame Tout-le-Monde à propos des nombreux influenceurs et blogueurs qui se consacrent à la passion du vin. Dans leurs critiques, certains d'entre eux peuvent ne pas être transparents à 100 %, souligne-t-elle.

Les politiques éditoriales sont rarement annoncées [sur les sites] des influenceurs et des blogueurs. Le mot-clic «produit offert» est rarement trouvé dans les publications du vin pour nous dire que c'est un produit qui a été donné.
— Véronick Raymond, chroniqueuse

LAVAL TREMBLAY,
quand la passion passe du rêve à la réalité

Par Diego Fiorita, chroniqueur culinaire

Ce nom vous dit quelque chose? Laval Tremblay…. Hum! déjà entendu, il me semble.

Si vous êtes passé par Québec depuis la fin des années 90', vous vous êtes certainement arrêté au fameux Capitole. Vous avez, soit assisté à un spectacle ou encore vous avez cassé la croûte sur l'une des plus magnifiques terrasses ornant cette partie si prisée du Vieux-Québec!

Lui, vous l'avez probablement aperçu, affairé à s'exécuter tel un chef d'orchestre de la restauration. Ayant le total contrôle de sa salle, il voit à ce que tout fonctionne parfaitement et rien ne lui échappe!

J'ai visité moi-même le *Ristorante Il Teatro* à quelques reprises. Juste, est le mot qui convient le mieux pour décrire l'ami Laval.
Sous la gouverne de monsieur Jean Pilote, à l'époque, il fallait marcher droit, tel un soldat!
Le sens du devoir en ces lieux était de mise! Aucune restriction!

20 années plus tard, la récompense!

J'ai fait l'armée. J'ai aussi été entrainé en tant qu'athlète de haut niveau. J'ai appris une chose, c'est qu'un jour, l'évolution nous rattrape!

Le soldat doit devenir commandant. Le commandant, général. S'il se qualifie, il finit par avoir sa propre armée.
L'athlète lui, aussi doué soit-il, parvient au Jeux Panaméricains (je parle ici de moi), il tente de se qualifier pour les Olympiques et éventuellement, l'évolution le rattrape et un plus jeune que lui vient prendre sa place!
Dans le domaine où œuvre Laval Tremblay, l'évolution signifie posséder son propre resto, son propre établissement.

Et naît Polina Pizzéria

Bosser sans compter les heures accumulées, manger le soir au coin du comptoir en terminant sa journée, vivre pour son rêve et en faire son « plan de retraite», voilà la vie que mèneront la majorité des restaurateurs.
Très fier, notre Laval d'aujourd'hui a élaboré un plan d'attaque qui le positionne avec une bonne longueur d'avance :

— Il a lui-même formé son armée constituée des personnes les plus chères à son cœur!

— Sa fille bien-aimée Alexandra, en salle et son acolyte de toujours, Benoit, en cuisine.

Supporté et entouré d'amour, Laval Tremblay a fait naître, il n'y a pas si longtemps, le ***Polina Pizzeria*** sur la rue St-Louis, à Québec!

Laissez-moi vous parler de son art culinaire

On a souvent entendu dire de la bouche d'un restaurateur « Ici, tout est fait maison» ! Mais l'a-t-on réellement toujours constaté ?
Chez *Polina*, je peux vous l'assurer… Tous les fonds sont faits à partir des os, sauces et compagnie, tout!
Et en majorité, ce restaurant italien n'achète pas de provenance d'Italie ! Il achète local à saveur d'Italie ou originaire d'Italie!

La nuance?

La vache! Quelle histoire! Benoit nous a servit l'une des plus mémorables *Caprese* qui contenait de la *mozzarella di Buffala* issue d'une vache qui, à l'origine, a immigrée d'Italie pour venir y vivre sur une ferme située à St-Jean-sur-Richelieu. Reproduction naturelle se veut, désormais ce fromage est… italo-québécois (comme moi d'ailleurs…et aussi, comme la vache et ses petits!!!)
Ceci n'est que l'une des histoires abracadabrantes que j'ai eu plaisir à discuter avec le désormais «chef Benoit Dufresne», à l'origine un travailleur en construction qui a troqué le chantier pour la cuisine du *Polina pizzeria* (en quelque sorte, un autre type de chantier!).

Bien sûr Benoît était tout de même un apprenti passionné de cuisine alors le changement s'est fait tout naturellement!
Lors de notre visite, un jeune homme du nom de Yohan s'est occupé de nous. J'ignore s'il est sommelier diplômé mais ses conseils et son choix de vin se sont avérés judicieux.

La bouffe

En entrée, il ne faut pas passer à côté du carré de fromage parmesan façon *Polina*!
Poursuivre avec de superbes pizzas et ses sauces toutes préparées «maison» :
Alfredo, Bolognaise et Napolitaine. (Idéales à apporter à la maison).
Originale : La *tartufo* au jus de veau et champignon arrosée d'huile de truffes.
Un grand choix de pâtes mais l'italo que je suis s'est attardé à l'excellence de la maison : celles aux palourdes (*a la vongole*) fraîches dans leur coquille.
Situé sur un coin de rue accessible à tous, le *Polina* offre 48 places assises sur deux étages (également, magnifique salle un peu plus intime au sous-sol). Une restauration sans prétention bien que nettement à la hauteur de plusieurs *Trattoria* Italiennes de ce monde, administrée d'un personnel professionnel et sympathique, *Polina Pizzeria* a tout ce qu'il faut pour réussir. Je souhaite longue vie à Laval et sa «famille» et n'hésitez aucunement à les visiter.
Vous êtes de Québec alors assurément, vous connaissez déjà. Vous êtes de Montréal? Je viens tout juste de vous donnez une raison de plus de visiter la Vieille Capitale qui, selon moi, européen de souche, demeure la plus belle et la plus magique des villes au Canada!

POLINA PIZZERIA

44 Rue St-Louis, Québec

(418) 614-1202

www.polinapizzeria.com

TROIS CÉPAGES POUR LE PRINTEMPS

par Étienne Langevin

Les journées s'allongent, le mercure grimpe et c'est l'apparition des bourgeons dans les vignobles de l'hémisphère Nord. L'arrivée du printemps rime avec espoir, renouveau mais aussi prudence chez les vignerons alors que les prochaines semaines dicteront le succès de la nouvelle récolte. Pendant ce temps, l'hiver s'efface tranquillement chez nous et la fébrilité se fait sentir. Voici quelques bonnes quilles pour accueillir le printemps.

Le meilleur de l'Alsace

Parfois oublié ou sous-estimé, il est grand temps de redécouvrir le Riesling. Situé dans le Nord-Est de la France à la frontière allemande, l'Alsace produit de magnifiques Rieslings secs.

Avec une tradition d'excellence de 13 générations, la famille Trimbach élabore un Riesling classique, droit et sec avec une belle minéralité et des arômes de fruits à chair blanche. Le 2017 est impressionnant à ce prix, d'autant plus que le vin a été sélectionné au récent palmarès du Wine Spectator qui regroupe les 100 meilleurs vins du monde.

En terrasse ou en gastronomie, ce cépage est un véritable passe-partout. Un accord formidable avec un filet de porc à l'érable, un confit de canard, un curry relevé ou encore une salade de crevettes et avocats.

Trimbach Riesling Alsace 2017,
24,15$ (SAQ 11305547), 12.5%

Un verre ensoleillé

Cépage emblématique de la région du Douro au Portugal, la Touriga Nacional offre des vins généreux, épicés, et avec un très joli fruit.

Avec cette cuvée 100% Touriga Nacional, Quinta das Carvalhas nous propose un vin de plaisir à moins de 25$. Une texture soyeuse et une belle rondeur, avec des arômes de bleuets, de violettes et de cerises noires. Cette cuvée accompagne bien les viandes rouges comme l'agneau et le bœuf, de même que les fromages bleus.

Touriga Nacional Quinta das Carvalhas Douro 2016,
23,80$ (SAQ 11343682), 14%

Le roi de la Bourgogne

Délicat et capricieux dans la vigne, le Pinot Noir est un cépage noble complexe à maîtriser. Le pari en vaut parfois la chandelle alors que des vignerons talentueux élaborent des vins grandioses avec beaucoup de finesse.

C'est le cas du Pinot Noir de la maison Albert Brenot, établie en Bourgogne, au cœur de la France. Un style tout en élégance, avec un fruit soyeux, des arômes floraux et une belle longueur. Un grand coup de cœur !

Albert Brenot Pinot Noir Bourgogne 2018,
34,85$ (importation privée, agence Amphora), 13%

UNE SÉLECTION AMPHORA
vinsamphora.com

Envie de délicieuses trouvailles pour les petites et grandes occasions?

Contactez-nous! info@vinsamphora.com

Amphora Vins Fins et Spiritueux est une agence de représentation spécialisée dans le vin, le cidre et les spiritueux.

L'équipe d'Amphora est composée de fous du vin et de spiritueux, des passionnés, des curieux, des gens qui éprouvent du plaisir à faire leur métier. Santé !

LA DIÈTE CRÉTOISE : gage de longévité

Par Isabelle Huot, docteure en nutrition

Des la fin des années 60, la Crète, une île située au sud de la Grèce, était reconnue comme le lieu où on connaissait la meilleure longévité. Ses habitants affichaient le plus faible taux de mortalité par maladies cardio-vasculaires, ce qui intéressa particulièrement les chercheurs. La qualité de leur alimentation a vote été considérée comme le facteur de protection le plus important.

Si les jeunes crétois d'aujourd'hui tentent à s'orienter vers les habitudes alimentaires nord-américaines, c'est vers l'alimentation traditionnelle qu'il faut se tourner si l'on veut vivre longtemps.

Cap sur la diète crétoise d'antan!

La Crète : berceau de la cuisine méditerranéenne

Bien que seize pays bornent la Méditerranée, la Crète demeure la référence du régime méditerranéen.

Constatant que l'huile d'olive était la principale source de gras dans l'alimentation des crétois et soupçonnant celle-ci d'être un facteur salutaire important, le concept de régime méditerranéen s'étendit à tous les pays grands producteurs d'huile d'olive : la Grèce, l'Espagne, l'Italie, la Tunisie, le Maroc, le sud de la France.

Outre l'huile d'olive, la diète crétoise est composée de plusieurs aliments salutaires.

Tour d'horizon des musts de ce mode d'alimentation

L'huile d'olive

L'huile d'olive est au cœur de l'alimentation méditerranéenne. Si les Grecs en sont les plus grands consommateurs, c'est en Crète que, de toute la Grèce, on en consomme le plus.

Les crétois en parfument tous les plats. Aucun légume n'est mangé à moins d'être généreusement arrosé d'huile d'olive.

Le pain y est trempé et le poisson grillé en est aromatisé. Pressée à froid, l'huile d'olive est gage de santé.

Les légumes

Les légumes composent la majorité des entrées qui font partie intégrante de tous les repas.

Aubergines et poivrons grillés, feuilletés d'épinards ou de pourpier (une sorte de laitue sauvage riche en oméga-3), olives, fenouil, concombre, courges, tomates et oignons, sont largement consommés.

Les crétois comptent parmi les plus grands consommateurs de légumes au monde!

Les légumineuses

Les salades d'haricots sont toujours au menu des crétois, lesquels aiment bien aussi les purées de pois chiches (hummus). Plusieurs repas ne contiennent pas de viande et reposent sur les protéines végétales.

En moyenne, les crétois qui vivent selon les traditions ne consomment que 35 grammes de viande au quotidien…bien loin de l'apport des Canadiens.

En plus des protéines, les légumineuses sont riches en fibres, en folate et en potassium.

« L'huile d'olive est au cœur de l'alimentation méditerranéenne. »

Le poisson

Bordée par la mer, la Crète profite de cette proximité pour garnir son assiette de poisson et fruits de mer. Figurant au menu plusieurs fois par semaine, les crétois rencontrent facilement leurs besoins en oméga-3. Pas étonnant qu'ils soient si en santé et de bonne humeur. Les oméga-3 étant non seulement bons pour la santé du cœur mais ils améliorent aussi le moral.

Les fromages et le yogourt

S'ils consomment peu de lait, les crétois sont friands de fromages et de yogourt. Le fromage est consommé tous les jours. Il est plus souvent fabriqué avec du lait de brebis, ce qui lui confère une richesse aromatique. Il est servi avec les entrées et entre dans la composition de nombreux plats.

Le plus reconnu est le Feta mais d'autres fromages de brebis sont aussi savoureux. Les produits dérivés de la chèvre sont aussi fréquents. Quant au yogourt, il est aussi fabriqué avec du lait de brebis.

Onctueux et ferme, il est servi nature, accompagné de miel local ou encore de coulis de fruits. Difficile à trouver au Québec, on peut faire égoutter un yogourt nature dans un filtre à café ou un coton fromage pour obtenir la texture du yogourt grec.

Un pur délice!

Les antioxydants

Outre le fait que les crétois ont un mode de vie actif, leur alimentation est gorgée de nutriments essentiels.

Dre Antonia Trichopoulou, professeure à l'école d'hygiène et d'épidémiologie de l'Université d'Athènes, s'est penchée sur 60 aliments types du régime crétois.

« Le contenu en polyphénols de ces aliments est étonnant », expliquait-elle lors d'un congrès scientifique tenu en Crète en juin dernier.

« En Grèce, nous consommons beaucoup d'herbes sauvages (dont le pourpier) qui sont très riches en composantes antioxydantes. Les verdures, le vin, les olives, les oignons, les câpres, les oranges, le persil sont autant d'aliments qui sont riches en flavanoïdes. »

Pour cette professeure d'épidémiologie, les composantes antioxydantes sont de forts facteurs de protection contre la maladie. On sait que les antioxydants protègent contre les maladies cardiovasculaires et des cancers, les deux principales causes de mortalité dans le monde.

Si les aliments fournissent une large gamme d'antioxydants, il faut toutefois éviter d'acheter des méga doses d'antioxydants en suppléments, lesquels peuvent s'avérer nocives pour la santé.

Le vin

Le vin est indéniablement associé au régime méditerranéen. Midi et soir, il accompagne à merveille le repas. Les polyphénols du vin, notamment le resvératrol, sont reconnus comme les principales composantes conférant au vin ses vertus uniques. Si l'on veut vivre à la grecque, un repas sans vin n'est pas complet !

— Les crétois savent profiter des plaisirs de la table ! Toujours en famille et entre amis, le repas est un prétexte pour socialiser. C'est attablé pendant des heures que les crétois savourent la vie ! Gageons que ces moments de détente influencent aussi la longévité…

CAUSE D'HYPERTENSION :
pas que le surpoids

Collaboration spéciale : Jean-Benoit Legault, Presse Canadienne

Des gencives en mauvaise santé pourraient rehausser le risque d'hypertension artérielle chez des individus autrement en bonne santé, prévient une nouvelle étude.

Les chercheurs du University College London ont comparé 250 adultes souffrant d'une parodontite grave à 250 adultes en santé. L'âge moyen des sujets était 35 ans.

Les participants souffrant d'une maladie des gencives étaient deux fois plus susceptibles de présenter une pression systolique de 140 mmHg ou plus que ceux dont les gencives étaient en santé.

Ce n'est pas d'hier qu'on réalise que les bactéries présentes dans la bouche peuvent faire bien plus qu'endommager les dents et les gencives, a rappelé la professeure Fatiha Chandad, qui dirige le Groupe de recherche en écologie buccale de l'Université Laval.

«Il y a une accumulation de données sur le lien entre la santé buccale et les maladies cardiométaboliques, qui incluent tout ce qui est en lien avec les maladies cardiovasculaires», a-t-elle souligné.

La nouvelle étude est d'autant plus intéressante, poursuit-elle, que les sujets étaient relativement jeunes. On peut donc penser que l'hypertension détectée chez certains n'était pas due à d'autres problèmes de santé, comme le surpoids.

Malgré tout, il reste encore beaucoup d'éducation à faire auprès du public, des professionnels de la santé et des professionnels de la santé buccale, qui sont parfois peu informés des effets systémiques que peuvent avoir ces bactéries.

Un médecin qui rencontre un patient hypertendu n'aura probablement pas comme premier réflexe de s'intéresser à sa santé buccale, a dit la docteure Chandad, et même certains dentistes ne feront pas nécessairement le lien entre la santé de la bouche et d'autres problèmes de santé.

«C›est un débat entre les facultés dentaires et les facultés de médecine, a-t-elle dit. Les résidents sont exposés à ce genre de problème dans certaines spécialités (médicales), mais définitivement, ce n›est pas la première chose que va vérifier un médecin de famille pour faire son diagnostic (d›hypertension).»

Du côté des dentistes, les parodontistes qui se spécialisent dans les maladies des gencives seront les plus «au fait de ce contact entre les bactéries qui habitent des poches (...) au niveau de la gencive et qui peuvent se transmettre par le sang», a ajouté la docteure Chandad.

«Mais je ne penserais pas que c›est courant pour un généraliste de conseiller à son patient d›aller voir son médecin», a-t-elle dit.

Sources : Les conclusions de cette étude ont été publiées par le journal médical Hypertension.

HÔTEL DÉTENTE
AU CŒUR DU VIEUX QUÉBEC

49, rue d'Auteuil, Québec (QC) G1R 4C2
Téléphone : 418 694-1173

QUELQUES BONNES STRATÉGIES
pour faire croître votre entreprise

Si vous êtes à la recherche d'occasions de croissance, avant de vous lancer et de tenter frénétiquement de trouver de nouveaux produits, services ou capacités, il se peut que quelques pistes se trouvent déjà au sein de votre entreprise. Découvrez lesquelles de nos quatre stratégies de croissance pourraient être pertinentes pour vous

Stratégie 1 : Mettez l'accent sur vos meilleurs clients

Il est reconnu qu'il est plus facile de faire plus de ventes avec ses clients actuels que d'en trouver de nouveaux. Ils peuvent vous connaître personnellement, comprendre le fonctionnement de votre entreprise, savoir comment commander et, à moins que quelque chose ne tourne pas rond, il est peu probable qu'ils fassent affaire avec une autre entreprise.

Vous pouvez faire plus de ventes avec vos clients actuels en :

- Appelant vos clients pour voir s'ils ont besoin de passer commande pour certains produits. C'est proactif et cela mène souvent à plus de ventes.
- Dressant la liste de vos meilleurs clients (ceux qui paient à temps, commandent en gros volumes et achètent des articles à marge élevée) et établissez un cycle de promotion régulier (communications directes, bulletins électroniques, offres spéciales, rabais pour les achats en grosse quantité et avis anticipés de nouveaux produits ou services).
- Invitant les clients à des ateliers, à des webinaires ou à des lancements de produits pour qu'ils gardent votre entreprise en tête.

Toute façon de vendre aux clients que vous avez déjà sera probablement rentable.

Stratégie 2 : Élaborez un plan de marketing de croissance pour trouver de nouveaux clients

Les « nouveaux » clients les plus évidents sont ceux qui ressemblent beaucoup à vos bons clients actuels, car ils devraient avoir des besoins semblables et, par conséquent, ont donc moins besoin d'être convaincus. Déterminez où se trouvent ces clients potentiels et élaborez un plan pour les atteindre.

Voici quelques options:

- Trouvez de nouveaux contacts dans vos réseaux
- Ajoutez du contenu pour les clients sur votre site Web pour créer des pistes
- Publiez sur les médias sociaux que vos clients visitent
- Optimisez votre site Web pour les moteurs de recherche afin d'augmenter le trafic
- Achetez de la publicité en ligne.

Si vous ciblez d'autres entreprises, il peut suffire de trouver les coordonnées des propriétaires dans les répertoires ou de parcourir le bloc pour trouver de nouveaux clients et de leur demander de faire affaire avec vous en personne. Lisez notre article sur l'utilisation des médias sociaux pour trouver de nouveaux clients , pour vous aider à créer des pistes admissibles.

Stratégie 3 : Trouvez de nouvelles façons de vendre

Il y a parfois des occasions de croissance en modifiant la façon dont vous faites des affaires, surtout si la façon dont les gens achètent change. De plus en plus de canaux de vente sont offerts à une entreprise, comme la vente en ligne et des sites de tiers comme Amazon. Certaines entreprises vendent des abonnements mensuels à des utilisateurs, d'autres octroient des licences de propriété intellectuelle ou de coentreprise à des entreprises complémentaires pour qu'elles fassent la vente en leur nom.

Si vous avez l'impression de rater des occasions de vente, non pas en raison de ce que vous faites, mais de la façon dont les clients veulent effectuer leurs opérations, il est probablement temps de changer.

> **« L'amélioration de vos systèmes actuels et la création de gains d'efficacité entraîneront souvent des profits supplémentaires, ce qui réduira les efforts pour obtenir de nouveaux revenus. »**

Stratégie 4 : Maîtrisez vos flux de trésorerie

Cette dernière stratégie ne consiste pas à essayer de trouver d'autres moyens de faire croître le revenu, mais plutôt à retrouver les liquidités qui sont tombées sous le divan du salon. L'amélioration de vos systèmes actuels et la création de gains d'efficacité entraîneront souvent des profits supplémentaires, ce qui réduira les efforts pour obtenir de nouveaux revenus. C'est encore plus important s'il devient de plus en plus difficile d'accroître la croissance des ventes (ou si les ventes diminuent).

Cherchez à colmater les fuites en :

- Effectuant des vérifications régulières (et non annoncées) des stocks pour repérer s'il y a du gaspillage ou du vol
- Adoptant les logiciels de votre secteur d'activité pour simplifier les processus (chaque secteur d'activité a généralement des logiciels spécialisés)
- Utilisant des logiciels de comptabilité comme Quickbooks, Sage, Xero ou Wave pour faire le suivi quotidien de vos flux de trésorerie
- Demandant des dépôts ou des paiements progressifs pour réduire les sommes dues
- Utilisant les systèmes de notation du crédit et en établissant des limites de crédit appropriées pour réduire au minimum les pertes
- Mettant en place des vérifications de crédit obligatoires pour réduire les risques de créances irrécouvrables
- Disposant de systèmes solides pour réduire la fraude
- Vous pouvez aussi améliorer vos flux de trésorerie en augmentant les prix et en réduisant les coûts à l'échelle de votre entreprise. Le calculateur d'amélioration de la trésorerie de la TD peut vous aider à déterminer l'effet de ces changements sur vos liquidités.

Prochaines étapes

- Si vous n'utilisez pas déjà un logiciel de comptabilité ou un logiciel de votre secteur d'activité, inscrivez-vous à ce qui convient le mieux à votre entreprise pour surveiller vos facteurs opérationnels.
- Déterminez les cycles d'achat des clients pour décider quand communiquer avec eux.
- Communiquez avec vos clients actuels pour confirmer votre principal avantage concurrentiel, puis soulignez-le dans votre publicité.
- Passez en revue votre entreprise et mettez en œuvre des tactiques d'épargne.
- Déterminez les activités que vous voulez accomplir au cours des six prochains mois et commencez-les.

Soulagez les lombaires

POSSIBLE ET EFFICACE

Un mouvement brusque ou un effort intense vous a déclenché un lumbago ? C'est très douloureux, mais pas de panique : dans la plupart des cas, ce n'est pas grave. Pour soulager ce mal de dos intense, voici trois exercices faciles à pratiquer à la maison ou au bureau, en toute douceur.

Le lumbago est une douleur aiguë au niveau des lombaires, en bas du dos. Il peut apparaître après un effort intense (travaux, déménagement, sport intensif) ou suite à un mauvais mouvement. Les personnes sédentaires, en surpoids ou qui ont un métier physique sont plus disposées à déclencher un lumbago. La grossesse est également une période qui favorise ce type de mal de dos.

Pour soulager un lumbago, il faut d'abord du repos. De toute façon, en phase aiguë, la douleur est telle que vous ne pourrez pas faire d'effort. Pour atténuer la douleur, vous pouvez également utiliser des crèmes inflammatoires et demander à quelqu'un de vous masser avec.

Si le mal de dos ne passe pas au bout de 4 jours ou si le blocage est trop important, consultez votre médecin, un kiné ou un ostéopathe.

Trois exercices pour atténuer les douleurs lombaires

S'ils ne peuvent pas soigner un lumbago, certains exercices sont néanmoins très efficaces pour soulager et atténuer la douleur liée au lumbago. Effectuez des gestes très doux, respirez profondément, et surtout arrêtez l'exercice si la douleur est trop vive.

1. Allongée par terre sur le dos, repliez doucement vos genoux contre votre poitrine, tout en expirant. Faites ce mouvement lent quinze à vingt fois d'affilée, deux à trois fois par jour. Cet exercice étire le bas du dos, et le fait d'expirer en ramenant ses genoux permet de contrôler le mouvement.

2. À genoux sur le sol, vos fesses sont appuyées sur vos talons et vos jambes sont légèrement écartées. Allongez ensuite le buste entre vos genoux, et faites glisser vos mains le plus loin possible, tout en expirant, et sans décoller les fesses des talons. Restez dans cette position environ une minute, puis recommencez si vous en ressentez le besoin.

3. Allongée par terre sur le dos, pliez vos genoux tout en conservant les pieds bien à plat sur le sol. Puis, en expirant, soulevez doucement vos fesses. Essayez de garder le dos droit. Maintenez cette position pendant cinq à dix secondes, puis reposez ensuite vos fesses sur le sol en inspirant. Répétez ce mouvement une dizaine de fois. Cet exercice de gainage permet de renforcer les muscles de votre dos et donc d'atténuer les douleurs.

RÉSEAU medic art

65 médecins et infirmières

35 cliniques au Québec et en Ontario

Dr Dominic **ST-AMOUR**
Omnipraticien
Phlébologie et médecine esthétique

FAITES AFFAIRE AVEC DE VRAIS EXPERTS

Le plus grand réseau de cliniques en médecine esthétique et phlébologie au Canada

DERMATOLOGIE ESTHÉTIQUE

Montréal
Direction médicale
Dre Michèle OHAYON
514 387-6164

PHLÉBOLOGIE

Montréal
Direction médicale
Dr Dominic ST-AMOUR
514 526-8888

Ottawa
Direction médicale
Dr Jason LECLAIR et
Dre Stéphanie MALHERBE
613 722-0101

MÉDICO-ESTHÉTIQUE

30 cliniques
à travers le Québec
Direction médicale
Dr Alexis DU CAP
1 877 EPIDERMA

MÉDECINE ESTHÉTIQUE ET PHLÉBOLOGIE

Québec
Direction médicale
Dre Élizabeth MORENCY
418 650-6652

medic art

Prenez rendez-vous
medicart.com

CLINIQUE VIRTUELLE

Prenez soin de vous sans quitter votre maison

Grâce à la clinique virtuelle Medicart, notre équipe d'experts se fera un plaisir de vous accompagner et vous conseiller, dans le confort de votre foyer, afin de mettre en valeur votre beauté naturelle.

Prenez rendez-vous
epiderma.ca

epiderma
CLINIQUES MÉDICO-ESTHÉTIQUES

VOUS AUSSI
AVEZ DES DROITS

Maître Jacky Salvant

Professionnalisme assuré depuis plus de 15 ans

Droit criminel et pénal

1947, Avenue Papineau, Montréal (QC)
jacmarsal@hotmail.com
514-601-2701

Barreau du Québec