



VAINCRE NOTRE PEUR DE L'EAU

C'est notre résolution pour cette année? Élise Gaudette, directrice de l'école EAUdace, qui propose un programme pour apprivoiser l'eau, nous offre ses meilleurs conseils.

- ① **On se trouve un allié** Que ce soit une personne de confiance qui est patiente et à l'aise dans l'eau ou un professeur de natation, l'important est de pouvoir apprendre à notre rythme. Même avec un professeur, on ne devrait jamais faire des exercices qui nous effraient.
- ② **Minute par minute** On planifie des séances régulières pendant au moins 8 semaines dans une piscine surveillée. On reste aussi longtemps qu'on est bien dans l'eau et quand on en a assez, on en sort.
- ③ **À petits pas** On n'essaie pas de nager avant de pouvoir marcher sans crainte dans la piscine, et ensuite de mettre notre tête sous l'eau pour faire des bulles. Si on brûle les étapes, on risque de ne pas surmonter notre peur.
- ④ **Le plaisir d'abord** On utilise des accessoires: masque, lunettes, pince-nez, nouilles, ballons. Plus on est à l'aise et plus s'amuse, plus on aura le goût de retourner à l'eau.
- ⑤ **On demande une aide professionnelle** On s'informe à notre piscine municipale si des cours pour débutants adultes sont offerts. Quatre écoles proposent des cours adaptés aux personnes qui ont peur de l'eau: EAUdace (eaudace.ca), trois piscines à Montréal; École d'O (ecoledo.com), deux piscines, à Montréal et Laval; Au coeur de l'eau (aucoeurdeleau.com), deux piscines à Montréal; Québec Natation (quebecnatation.com), quatre piscines à Québec. Julie Leduc

ILLUSTRATION: JEAN-FRANÇOIS VACHON

QUOI MANGER DANS LE SUD?

Chaque année, entre 30 et 60 % des personnes qui voyagent dans un pays chaud contractent la diarrhée du voyageur (*tourista*). Pour des vacances de tout repos, quelques précautions alimentaires.

Boissons, fruits et légumes Certains hôtels utilisent de l'eau traitée pour la consommation, les glaçons et le lavage des fruits et légumes. En cas de doute, boire de l'eau embouteillée et des boissons sans glaçons. Éviter les laitues et les crudités et préférer les fruits qu'on peut peler soi-même (bananes, oranges, mangues).

Viandes et substituts Opter pour des viandes, des volailles, des poissons, des fruits de mer et des oeufs bien cuits plutôt que crus ou à peine cuits. Une cuisson adéquate détruit les microbes pathogènes.

Service Les aliments froids (produits laitiers, salades) devraient être gardés dans des comptoirs réfrigérés ou sur de la glace et les aliments chauds (plats cuisinés, sauces), sur des réchauds. Éviter tous les produits périssables qui pourraient avoir séjourné à la température ambiante depuis quelques heures.

Marie Breton, diététiste

UNE AUTRE CÉSARIENNE?



De nouveau enceinte après avoir accouché par césarienne? On appréciera le livre d'Hélène Vadeboncoeur, chercheuse en périnatalité. Dans *Une autre césarienne ou un AVAC? S'informer pour mieux décider*, elle offre un tour d'horizon des choix qui s'offrent à nous pour la naissance de notre prochain enfant. Un sujet toujours d'actualité, car, si la communauté médicale ne doute plus des avantages de l'AVAC (accouchement vaginal après une césarienne), l'option perd encore du terrain au Québec. Cette nouvelle édition, revue et corrigée, inclut les résultats d'études probantes qui démontrent que les risques d'une deuxième césarienne sont plus nombreux pour la mère et le bébé que ceux d'un AVAC. Une douzaine de témoignages touchants s'y trouvent désormais, en plus d'un questionnaire qui peut aider les futures mamans à prendre une décision selon leurs valeurs (Fides, 2012, 384 p., 32,95 \$). JL