



Patricia Urrico

## Où se cachent le sucre et le sel?

**A**ttention : la prétendue collation santé que vous êtes sur le point de déguster n'est peut-être pas aussi saine que vous ne le croyez. On trouve sur le marché de nombreux produits « santé » qui, après un examen plus attentif, laissent souvent à désirer.

Selon Patricia Urrico, nutritionniste au Centre de prévention cardiovasculaire, deux ingrédients méritent une attention particulière :

**Le sucre** – Le fait d'éviter les bonbons peut sembler simliste, mais qu'en est-il des jus de fruits? Selon M<sup>me</sup> Urrico, un verre de quatre à six onces de jus peut contenir l'équivalent de quatre cubes de sucre—une cause potentielle de carie dentaire, d'obésité infantile et de déshydratation. Si le sucre figure au premier ou au second rang dans la liste des ingrédients contenus dans un jus, c'est dire qu'il y en a trop. Une indication particulièrement importante si vous surveillez votre ligne, si vous êtes diabétique ou si vous avez un taux élevé de triglycérides. Misez plutôt sur la consommation de fruits frais.

**Le sodium (sel)** – Il est facile de se tenir loin des aliments salés comme des croustilles, mais le sodium se cache parfois là où l'on s'y attend le moins. Au restaurant, bien des gens choisissent de boire une eau gazeuse en ignorant sa teneur en sodium. Optez plutôt pour de l'eau plate. « Ironiquement, on constate un taux élevé de sodium dans de nombreux repas régime pré-



emballés, précise M<sup>me</sup> Urrico. Est-ce vraiment un problème? Sachez que trop de sodium peut être lié à l'hypertension artérielle, au gain de poids et à la rétention d'eau. Les yeux bouffis et les chevilles ou les jointures enflées peuvent aussi être causés par la surconsommation de sodium. »

M<sup>me</sup> Urrico ajoute qu'en magasinant dans un supermarché, il est préférable de s'en tenir aux produits offerts le long des murs qui ceinturent le magasin. C'est là où se trouvent généralement les fruits et légumes frais, les viandes et les poissons frais, les produits laitiers et les œufs. Les aliments traités qui contiennent un taux excessif de graisses, de sucre et de sodium sont souvent dans les allées du centre du magasin.

Par conséquent, si vous voulez manger sainement, ne prenez pas de décisions irréfléchies. « Prenez vos informations auprès de personnes fiables, comme les diététistes autorisés », suggère M<sup>me</sup> Urrico. Vous pouvez également vous tourner vers des sites Web sérieux comme le www.healthcastle.com, www.extenso.org, www.passeportsante.net, www.opdq.org et www.dietitians.ca.

## Les rénovations progressent rapidement



Vers la mi-juillet, l'excavation le long du chemin de la Côte-Sainte-Catherine, en vue de la construction de la nouvelle Division de radio-oncologie, était déjà bien avancée. Une fois les travaux du sous-sol terminés, l'entrée principale (le bloc gris au centre droit, derrière le terrassier), située au niveau de la rue, sera complètement reconstruite. Son nouveau design sera très élégant. Pour la première fois, les visiteurs pourront, de l'entrée principale, accéder directement au pavillon G (en haut à gauche). On prévoit la fin des travaux à l'automne 2008.

## Blues et jazz à l'HGJ



Plusieurs pièces vocales de la travailleuse sociale Brenda Ferguson (deuxième à partir de la gauche) ont figuré au programme du 8<sup>e</sup> Festival de jazz HGJ, dont la chaude musique a inauguré les premiers jours de l'été (fin juin, début juillet). En compagnie de M<sup>me</sup> Ferguson, on aperçoit (de gauche à droite) l'organisateur du festival, Bryan Highbloom, le guitariste Pierre Lajoie et la chanteuse et coorganisatrice du festival, Eve Arseneault. Les bienfaits thérapeutiques de la musique ont été offerts aux patients, aux visiteurs et au personnel dans le cadre d'une série de concerts donnés en salle et en plein air, dont les styles variaient du jazz au blues et à la fusion.