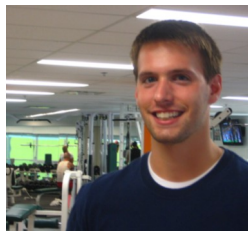




La chronique de Samuel

Samuel Garant
Kinésologue à la
salle d'entraînement
de l'ASCCS



Les boissons énergisantes et l'activité physique

Au début des années 2000, les boissons énergisantes ont fait leur entrée sur le marché et elles ne cessent de gagner en popularité depuis. On peut maintenant parler d'un véritable phénomène mondial. Ces breuvages sont mieux connus du grand public sous leur nom commercial : Red Bull®, Monster®, Nos®, etc. Elles sont censées garder l'éveil dans les cas de fatigue, mais sont-elles bonnes à consommer avant, pendant et après une activité physique ?

D'abord, il est important de mentionner que ces boissons contiennent généralement beaucoup de sucre ainsi que d'autres composés organiques, tels la caféine et la taurine. Pendant un effort physique, une boisson contenant de la caféine peut amener la personne à un état de déshydratation, ce qui nuira au bien-être ainsi qu'à la performance. En effet, la caféine est une substance diurétique favorisant la perte d'eau par les urines (tout comme l'alcool). De plus, étant donné que ces boissons sont gazéifiées et que leur concentration en sucre est trop élevée, les consommer lors d'une pratique sportive pourrait amener des troubles digestifs chez certaines personnes.

Pour ces raisons, les boissons énergisantes ne devraient pas être consommées avant, pendant ni après une activité physique. La seule boisson indispensable chez la personne active demeure l'eau.

• *La nutrition du sportif. Du loisir à la compétition.* DrsMaton et Bacquaert. Ed Chiron 2009

• *Alimentation pour le sportif. De la santé à la performance.* Dr



Bilan du camp d'été

Le camp de jour 2011 de l'Association sportive et communautaire du Centre-Sud touche à sa fin. Durant cet été, en plus de profiter des différentes activités des animateurs, les enfants ont eu notamment l'occasion d'aller à la Ronde et au Super-Aqua Club. Ils ont également pu apprécier les délices du buffet du vendredi midi et manger deux collations santé tous les jours. Afin de souligner la fin du camp et de garder plein de beaux souvenirs, toute l'équipe du camp de jour de l'ASCCS a convié les parents à une soirée tapis rouge le jeudi 18 août où seront diffusés les photos et les vidéos du camp. Enfin l'équipe de l'ASCCS tient à remercier l'ensemble du personnel de l'ASCCS pour leur aide, les animateurs et accompagnateurs pour leur travail et leur dynamisme, les parents pour leur compréhension et surtout les enfants sans qui le camp n'existerait pas. Par ailleurs, l'ASCCS tient à souligner le support indéniable des partenaires, grâce auxquels il est possible d'offrir un camp de grande qualité.

- AlterGo
- Arrondissement Ville-Marie
- Commission électrique de Montréal
- Comité d'investissement communautaire Telus
- Emploi Été Canada
- Fondation Le Berlingot

Énigmes et devinettes

1- Une bouteille et son bouchon valent 11 dollars. La bouteille en vaut 10 de plus que le bouchon. Combien vaut la bouteille et combien le bouchon ?

2- Une poule et demi pond un œuf et demi en un jour et demi. Combien d'œufs pond une poule en trente jours ?

3- Nous sommes nés de la même mère, la même année, le même mois, le même jour et à la même heure. Pourtant nous ne sommes pas jumeaux, ni même jumelles. Pourquoi ?

4- Je commence par une, je me termine par une et je ne contiens qu'une lettre pourtant je ne suis pas la lettre e. Qui suis-je ?

5- Quel mot peut-on former avec les lettres suivantes : ATELIER ?

6- Pour donner un sens à la phrase ci-dessous, il faut remplacer les pointillés par des anagrammes formés de toutes les lettres des tirages correspondants.

Bollyquoi ? Bollywood

Intrigant la danse Bollywood ? Voici donc un peu plus d'information sur cette danse offerte à l'automne à l'ASCCS.

La danse Bollywood est née du cinéma Bollywood. Ce style de film est produit en Inde, dans les studios du « Hollywood » du pays, à Mumbai (anciennement Bombay). Il s'agit de films souvent romantiques où les acteurs chantent accompagnés de chorégraphies impliquant des centaines de personnes.

Le style de chorégraphies présentées est un mélange de danse folklorique et de danse classique indienne. Il s'agit d'une célébration de joie et une forme d'expression très importante de la culture indienne. La musique utilisée est souvent de la musique traditionnelle agrémentée de rythmes actuels.

Attention ; plaisir et fous rires garantis au cours de danse Bollywood.

Capsule nutritionnelle

Avec l'automne qui arrive, pourquoi ne pas faire le point sur des aliments méconnus et cultivés chez nous, au Québec ?

Gourgane

Amenée par les premiers colons d'Europe, cette légumineuse est riche en fibres, vitamines, et minéraux. Plusieurs recettes se font à base de gourgane, dont la fameuse soupe aux gourganes du Lac St-Jean.



Elle peut être servie en accompagnement, et il est même possible d'en faire une farine. Cette farine ne contient d'ailleurs pas de gluten.

La gourgane se vend surtout dans la section des produits surgelés des magasins d'alimentation, alors que la farine se vend dans les magasins d'aliments naturels.

Rabiole

On consomme la rabiole en crudité, cuit à la vapeur, en purée, en ragoût, en potages ou sautés. Elle se conserve longtemps au réfrigérateur dans des sacs perforés ou entrouverts.



Elle contient du bêta carotène ainsi que plusieurs vitamines et minéraux. Elle a des vertus diurétique, laxative, rafraîchissante et bénéfique pour l'acné et l'eczéma. Il est également prouvé que la consommation de ce légume crucifère amoussi la présence de cancers tels que pulmonaires, digestifs et du sein.

Consultée en ligne, le 2 août 2011 : (http://www.radio-canada.ca/actualite/v2/lepicerie/niveau2_527.shtml)

Énigmes et devinettes (réponses)

1- Bouchon = 0,50 \$, bouteille = 10,50 \$. 2-30.
3- Nous sommes des triplés. 4- Une enveloppe.
5- Réalité 6- Levier, Réveil, Lièvre.
Consultée en ligne, le 13 juillet 2011 : (<http://www.musinbox.com/jeux/enigmes/index.php?po=6&enigme=32&rep=1&consult=1>)

Votre sécurité sur les réseaux Wi-Fi

L'ASCCS se préoccupe de la sécurité de ses membres et souhaite vous informer que ces dernières semaines, une nouvelle technologie a fait parler d'elle concernant les failles de sécurité sur Internet via un accès Wi-Fi.

En effet, Firesheep, une extension du navigateur Mozilla Firefox permet à ses utilisateurs de voir ce que font les autres utilisateurs connectés au même réseau Wi-Fi non-sécurisé et ils pourraient potentiellement voler les identifiants et les mots de passe.

En attendant une solution définitive prochainement, voici quelques astuces pour éviter que toute autre personne puisse avoir accès à vos informations personnelles :

- Soyez prudent lorsque vous utilisez un réseau Wi-Fi non-sécurisé. N'accédez pas à vos comptes courriels ou à vos comptes bancaires si le Wi-Fi n'utilise pas de clé WPA. Un réseau utilise une clé si celle-ci est indiquée à côté du nom du réseau : réseau sans fil sécurisé (wpa). Vous remarquerez aussi une image de clé jaune sur le côté.
- Si vous utilisez un réseau Wi-Fi publique, utilisez Outlook, Outlook express ou Mozilla Thunderbird avec **POP et SSL** pour consulter votre boîte de réception. Les utilisateurs de Yahoo!, Hotmail, Gmail et autres ont la possibilité de configurer leur compte afin d'envoyer et recevoir leurs courriels via des clients, tels que Microsoft Outlook et Mozilla Thunderbird.

Pour plus d'information concernant votre sécurité en ligne, visitez <http://fr.antispam.yahoo.com/>.

Comme toujours, vous pouvez également contacter notre responsable informatique au 514 522-2246, poste 231.

Le CRIC, pour un quartier ouvert à la diversité !

Le Carrefour de ressources en interculturel (CRIC) est un organisme communautaire qui rassemble et développe des ressources dans le domaine interculturel. Nous travaillons avec et pour les organismes ainsi que les résidents et résidentes du Centre-Sud afin de favoriser le rapprochement interculturel entre les citoyens de toutes origines dans le quartier.

Vous aimeriez travailler avec nous pour le rapprochement interculturel dans le quartier Centre-Sud ? Devenez membre du CRIC ! En devenant membre, vous serez informés de nos activités et vous pourrez vous impliquer dans l'organisme et nos projets.

Afin d'en apprendre davantage sur le CRIC, nous vous invitons à notre assemblée générale annuelle qui se tiendra le 26 septembre prochain au Carrefour St-Eusèbe (2349 rue De Rouen) de 17 h à 20 h 30. Pour l'occasion, nous préparons un atelier de discussion afin d'échanger avec les citoyens et les organismes sur les besoins en interculturel dans le quartier. Vous êtes intéressés à participer ? Inscrivez-vous d'ici le 6 septembre.

Carrefour de ressource en interculturel (CRIC)
1851, rue Dufresne, app.1
Montréal (QC), H2K 3K4
Téléphone : 514-525-2778
Courriel : info@criccentresud.org
Site Internet : www.criccentresud.org

