

VIVRE



Boire du jus pour la cause

Tout l'été, l'entreprise montréalaise Dose amassera des fonds pour la Fondation canadienne des femmes grâce à ses jus saisonniers Melon (melon et fraise) et Honey (limonade melon miel et framboise) et à un fourre-tout original. La campagne All For Melons vise notamment à mettre en lumière les droits des femmes, tout en soutenant l'éducation et la formation au féminin. L'année dernière, cette initiative a permis d'amasser 5 000 \$. Pour les encourager : www.dosejuice.com MÉTRO

Forme. Faire du sport en famille



Au Québec, de plus en plus d'événements sportifs offrent un volet jeunesse pour permettre aux parents de partager leur passion avec leurs enfants.

Le triathlon étant un sport en plein essor dans la Belle Province, des triathlons aux quatre coins de la province offrent ainsi des épreuves jeunesse. En général, deux options s'offrent aux familles : les petits font leur triathlon seuls après avoir regardé leurs parents franchir le fil d'arrivée ou parents et enfants complètent un triathlon en équipe.

Initier les tout-petits

Les enfants peuvent participer à une épreuve dès l'âge de 4 ans. De plus, pour favoriser l'initiation dans un environnement sécurisant, on permet l'utilisation de vestes de flottaison et de roues d'entraî-

Participer à de telles activités a des effets positifs sur le développement d'un enfant, comme l'adoption de saines habitudes de vie dès le plus jeune âge.

nement. Des officiels et des bénévoles sont présents pour porter main-forte à vos petits, tout au long du parcours.

En équipe

Dès l'âge de 10 ans, les jeunes sont invités à prendre le départ d'un triathlon de distance découverte en équipe. Cette formule permet aux parents et aux enfants de joindre leurs forces afin de parcourir 375 m de nage, 10 km de vélo et 2,5 km de course à pied sous la forme d'un relais.

TRIATHLON QUÉBEC

CAMPAGNE

Parcourir des kilomètres pour le cancer du sein

Une nouvelle campagne de la Fondation du cancer du sein du Québec propose de cumuler la recherche. Objectif : parcourir collectivement 12 000 km, soit le tour du Québec, d'ici au 30 septembre en tentant d'atteindre un des deux objectifs proposés (50 km ou 500 km cumulés avant la date butoir). La Virée rose vise aussi à promouvoir les saines habitudes de vie, une des missions de la Fondation. MÉTRO

Info : rubanrose.org

YOGA

Des cours gratuits tout l'été

L'événement Tout le monde yoga, organisé par YogaTribes, proposera des classes de yoga gratuites durant tout l'été en partenariat avec des studios du Grand Montréal. Jusqu'au 20 septembre, plus de 75 événements seront organisés autour de la métropole. YogaTribes en a aussi profité pour lancer son calendrier partagé de classes et d'événements de yoga permettant non seulement de rechercher une classe, mais aussi de réserver et de payer sur une même plateforme en ligne. MÉTRO

Programmation et info : www.yogatribes.com

Cinq trucs contre l'eczéma

Selon l'Association canadienne de dermatologie, 17 % des Canadiens souffrent d'eczéma. Le Dr Robert Saint-Jacques nous offre quelques conseils pour mieux maîtriser cette affection de la peau.

CATHERINE GIRARD
info@journalmetro.com

CV

Nom : Robert Saint-Jacques

Poste occupé : Dermatologue à la clinique ZenDerm

Nombre d'années d'expérience : plus de 40

Hydrater la peau

«Si une personne aux prises avec l'eczéma ne pouvait apporter qu'une chose sur une île déserte, je lui suggérerais fortement de choisir une lotion hydratante!» lance le Dr Robert Saint-Jacques. Le dermatologue précise que pour maintenir la peau hydratée, il ne suffit pas d'appliquer une crème de façon assidue; il faut aussi en utiliser une grande quantité, c'est-à-dire de 350 à 450 grammes par semaine.



Éviter le savon



Le savon ne fait pas seulement disparaître la saleté; il élimine également les huiles naturelles que nous sécrétons. Or, ces huiles jouent un rôle crucial dans l'hydratation de notre peau. Par ailleurs, la plupart des savons sont trop alcalins, ce qui provoque un déséquilibre du pH de la peau. Il est donc préférable d'opter pour des nettoyants sans savon ou des huiles de douche. «Ces produits ne moussent pas autant, mais la peau sera tout aussi propre», assure le Dr Saint-Jacques.

Vérifier son eau

Plusieurs facteurs en lien avec l'eau peuvent avoir un impact sur notre peau. Tout d'abord, il faut éviter l'eau trop chaude, car à l'instar du savon, elle élimine les huiles naturelles de notre peau. L'eau dure, quant à elle, laisse une mince couche de cristaux de minéraux sur la peau, ce qui entraîne son dessèchement. Pour remédier au problème, on peut acheter un adoucisseur d'eau ou un filtre anticalcaire. «On peut aussi faire vérifier le pH de l'eau de la maison, pour s'assurer qu'il n'est ni trop haut ni trop bas», indique le dermatologue.



Bien choisir ses tissus



La plupart des gens qui souffrent d'eczéma savent qu'un simple chandail de laine peut se transformer en véritable outil de torture. Ce que beaucoup ignorent, cependant, c'est que l'acrylique peut lui aussi provoquer des irritations et des démangeaisons. «Les peaux sensibles tolèrent généralement mieux les matériaux naturels tels que le coton ou le lin. Dans les matières synthétiques, le polyester est un bon choix aussi», soutient le Dr Robert Saint-Jacques.

Maintenir un taux d'humidité optimal

Dès que le chauffage de la maison se met en marche, le taux d'humidité relative chute de façon considérable. En plus d'irriter nos muqueuses, un taux d'humidité trop bas assèche la peau. «L'idéal, c'est de maintenir le taux d'humidité autour de 35%», affirme le dermatologue. Pour y arriver, on peut utiliser un humidificateur portatif, tout en prenant soin de l'entretenir quotidiennement, afin d'éviter la prolifération des bactéries.

