



## Parlez-moi D'HUMOUR

Alcide Borik



### Faire le ménage...

J'ai profité des vacances pour faire le grand ménage de fin d'année ; ça m'a permis de faire un peu le tri des vieilles choses qui m'encombraient à la maison... Déjà, depuis des années, mon ex était partie me débarrassant de sa présence, avec, en plus, et avec l'aide d'une justice fast-food, presque tout ce que je possédais. Il ne me restait donc rien de précieux pour couvrir mes pensions alimentaires. Elle-même étant partie, je gagnai au change!

Pour ce qui est de mes armoires à provisions, j'ai vérifié avec les officines de protection du consommateur : Les dates limites de conservation sont imposées par les industriels pour écouler un maximum de produits et renouveler régulièrement leurs stocks. C'est bon à savoir, surtout quand le panier d'épicerie coûte de plus en plus cher. Renseignements pris,

- les yogourts ont été analysés et goûtés 57 jours après le dernier jour de consommation autorisé inscrit sur l'emballage : même saveur, même fraîcheur, donc aucun problème pour être consommé.
- les charcuteries sous vide peuvent être consommées 15 jours après la date de consommation affichée.
- Les gâteaux secs, biscuits sous vide de toutes sortes, confiseries, chocolats, légumes secs : pâtes, riz, lentilles.. sont consommables et de même saveur 3 à 4 ans après la date de limite de consommation affichée. Envoyez-les donc aux banques alimentaires, vous ferez du bien au lieu de polluer. La question à 1000\$ est : se pourrait-il que les industriels organisent ce gâchis alimentaire pour augmenter leurs bénéfices et satisfaire leurs actionnaires de plus en plus exigeants?
- Un médecin de laboratoire confirme qu'il en est de même pour les remèdes. Sagit-il d'un « racket » des compagnies pharmaceutiques? La seule différence est qu'après trois ans, l'efficacité est légèrement diminuée, soit autour de 95% au lieu de 100%...

Donc, avant de jeter vos Immodium, Aspirine et autres pilules, pensez que vous enrichissez surtout les compagnies pharmaceutiques... sans compter que vous imposez une cure d'amaigrissement à votre portefeuille qui n'en a pas besoin, et donnez la constipation forcée aux bélugas du St-Laurent au lieu de les faire ch... avec des sables bitumineux... Merde alors!

Les lois antiterroristes de Monsieur Harper.

Un sage chinois a dit un jour : C'est en voyant un moustique se poser sur vos testicules que vous comprenez que les problèmes ne peuvent pas tous être résolus par la violence. Il est désespérant de voir que la violence semble être devenue le moyen privilégié pour la résolution des problèmes, et c'est une culture qui s'oppose à notre conception de la démocratie.

Nous avons beaucoup de lois dans ce pays. Trop, peut-être. Ce n'est pas en en promulguant de nouvelles que nous résoudrons nos problèmes avec les fous d'Allah ou d'ailleurs. Les lois, on les a. Encore faut-il les appliquer ! Le Canada est un pays souverain. Il peut parfaitement exiger des demandeurs d'immigration, et à plus forte raison, des demandeurs de nationalité et de passeport, de souscrire à un accord de principe avec notre culture, de considérer que les lois canadiennes priment sur toutes les autres, faute de quoi, des sanctions pourraient s'appliquer, allant des amendes, à l'emprisonnement, voire le divorce comme la déportation vers d'autres cieux. Après tout, accorder la résidence à quelqu'un, ne signifie pas forcément qu'il ait d'autres droits s'il ne s'en montre pas digne.

## 5 things every Canadian should know about obesity

Successful obesity management requires realistic and sustainable treatment strategies

There has been a dramatic increase in the number of Canadians living with obesity over the past few decades and it is often cited as a risk factor for other chronic health conditions including type 2 diabetes, hypertension, cardiovascular disease and some forms of cancer. This means that obesity is frequently a hot topic in the news. But media stories often miss the mark when it comes to informing Canadians about the complex factors that lead to obesity.

What we know is that obesity is both a chronic and often progressive condition. Research has identified a number of factors associated with obesity including: physical activity, diet, socioeconomic status, ethnicity, immigration and environmental factors, which all interconnect in complex ways and patterns. This means that while the root cause of weight gain may be a reduction in metabolic rate, overeating or a reduction in physical activity, secondary factors such as biological (e.g., genetics), psychological (e.g., depression) and/or socioeconomic (e.g., poverty) may also pose significant barriers to weight management.

So the short term, 'quick-fix' solutions often espoused by shows like The Biggest Loser - focusing on maximum weight loss in a minimum amount of time - are generally unsustainable in the long term and associated with high rates of weight regain. Experts point to the fact that successful obesity management requires realistic and sustainable treatment strategies.

Here's what everyone should know: The prevalence and severity of obesity in Canada has increased dramatically in the past three decades while fitness levels are decreasing. Research shows that one in four Canadian adults and one in 10 children are clinically obese. Obesity rates have roughly doubled in the past 30 years among both males and females in most age groups in both adult and youth categories. Since the late 1970s, increases in the prevalence of obesity have been proportionately greater for the heaviest weight classes. On top of this, evidence demonstrates a trend toward decreased

fitness for children, youth and adults.

Obesity is a costly epidemic. It has been estimated that obesity costs the Canadian economy approximately \$4.6 billion in 2008, up \$735,000 or 19 per cent from \$3.9 billion in 2000.

Measurement of obesity is not straightforward. The Body Mass Index (BMI) should be considered a rough guide for predicting health risk in individuals. The distribution and amount of body fat are also crucial determinants of some obesity-related health risks. For example, fat around the abdominal region has a stronger association with type 2 diabetes and cardiovascular disease than BMI. Hence measuring waist circumference alone provides a more complete picture of overall obesity-related health risk than BMI.

Experts are looking to government regulations and food industry. Similar to smoking and problems with alcohol use, obesity is not simply the result of individuals making bad decisions, but is strongly influenced by the social and commercial environments that puts some individuals at higher risk for certain behaviours. Some risk factors include: the promotion and availability of high-calorie food, limited access to healthy foods, lack of time for meal preparation and barriers to physical activity.

Experts point to promising government regulatory approaches such as: discouraging higher calorie consumption by enforcing serving sizes, banning food and beverage advertisements targeting children, zoning laws prohibiting fast food sales near schools, regulating nutrition claim packaging, tax credits for fitness activities, more affordable recreational activities and better walking paths.

Weight bias is associated with significant discrimination against people living with obesity in employment, health, healthcare and education and is often caused by widespread untrue negative stereotypes that persons with obesity are lazy, unmotivated and lacking willpower and self-discipline.

Carolyn Shimmin

The opinions on THIS PAGE reflect the consensus of Editorial Board.

## Nouvelles PARC-EXTENSION News

3860, boul. Notre-Dame, # 304,  
Laval, QC H7V 1S1  
Tel: (450) 978-9999 • Fax: (450) 687-6330  
E-mail: editor@the-news.ca

Distribué dans le district  
de Parc Extension.  
Distribution in the  
Park Extension area. H3N



Éditeurs-Publishers:  
George Bakoyannis  
George S. Guzman

Dir. Général-Director:  
George Bakoyannis

VP ventes & marketing  
VP Sales & Marketing  
George S. Guzman  
sales@the-news.ca

Production Graphique-Layout:  
Anne Marie Kmeid  
Elena Molter

Dir. des ventes / Sales Manager:  
Peter Stavropoulos  
peter@newsfirst.ca

Publicité-Advertising:  
Jean Paul Chamberland  
Joe Raimondo

Journalistes-Reporters:  
Martin C. Barry Nancy Girgis  
Savas Fortis James Ryan  
Fabienne Mercier Alberto del Burgo  
Kavul Sheikh Cynthia Abraham

Webmaster:  
Koos R. van der Peijl

Infographie-Layout: Media Trek  
Distribution: TC. TRANSCONTINENTAL  
Impression-Printing: TC. TRANSCONTINENTAL

Membre de: l'Association des journaux régionaux du Québec et l'Association des journaux communauté du Canada.  
Member of: Quebec Community Newspapers Association & Canadian Community Newspapers Association



Numéro ISSN : 1194-8051  
Abonnement : 59\$95 • Par exemplaire : 1\$

National Representation:



TEL: 1 800 361-6890 ext. 615  
FAX: (514) 597-1932

W W W . P X - N E W S . C O M

Toute reproduction des annonces ou informations, en tout ou en partie, de façon officielle ou déguisée, est interdite sans la permission écrite de l'éditeur. Le Journal Nouvelles Parc-Extension ne se tient pas responsable des erreurs typographiques pouvant survenir dans les textes publicitaires, mais il s'engage à reproduire uniquement la partie du texte où se trouve l'erreur. La responsabilité du journal et/ou de l'éditeur ne dépassera en aucun cas le montant de l'annonce. Les articles publiés expriment l'opinion de leurs auteurs, mais pas nécessairement celle de la direction. Publishers' Liability for Error: The publishers shall not be liable for slight changes or typographical errors that do not lessen the value of an advertisement. The publishers' liability for other errors or omissions in connection with any advertisement is strictly limited to publication of the advertisement in any subsequent issues or the refund of any monies paid for the advertisement. Articles published reflect writers' opinions, but not necessarily the opinion of this newspaper.

ENTIRE CONTENTS COPYRIGHT 2015