

# POUR ALIMENTER VOTRE RÉFLEXION

## La grosseur compte!

Manger de plus petites portions de nourriture est une des façons les plus faciles de couper dans les calories mais ça peut aussi être un gros défi avec la tendance actuelle des méga portions. Plusieurs d'entre nous en sommes venus à considérer les méga portions comme des portions standard ou normales. Par exemple, la grosseur des muffins a augmenté de 400% au cours des 10 dernières années et plusieurs considèrent maintenant un gros muffin comme une portion normale pour une personne.



Même les « pros » sont induits en erreur par ce qu'ils voient: dans une étude sur la consommation de nourriture, les nutritionnistes ont reçu une grande cuillère, un gros bol ou les deux avec lesquels

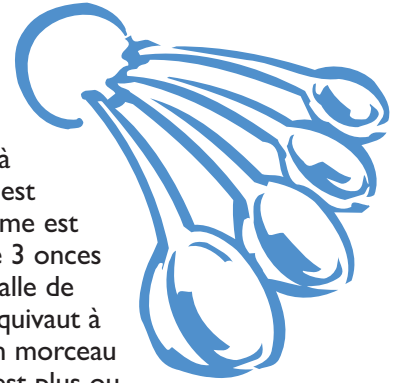
elles devaient se servir. Toutes se sont servi une portion plus grosse que celles ayant reçu des bols et ustensiles de grosseur normale.

Comment reconnaître une portion raisonnable? Visualisez la grosseur recommandée d'une portion lorsque vous mangez à l'extérieur, planifiez un repas ou prenez une collation. Par exemple, la quantité de viande recommandée lors d'un repas sain est de 3 à 4 onces, soit la grosseur d'un jeu de cartes. Prenez une tasse à mesurer ou une balance pour aliments et pratiquez-vous à mesurer quelques-uns de vos plats favoris dans une assiette afin de voir ce que représente une portion de 1/2 tasse ou 3 onces. Cela vous aidera à vous servir des portions raisonnables.

Les gens avec un diabète n'ont pas besoin d'éviter certains aliments mais devraient prendre des portions modérées afin de contrôler leur poids. Voici quelques idées pour vous aider à vous servir des portions « santé »:

- ◆ Utilisez une plus petite assiette. Cela satisfera votre besoin de voir une assiette pleine.
- ◆ Si vous avez des restes après un repas, divisez-les déjà en portions santé avant de les ranger.
- ◆ Sachez ce que peut contenir votre vaisselle favorite. Ainsi, vous saurez ce qu'est approximativement une tasse de céréales dans votre bol, soit 1 portion d'hydrates de carbone.

- ◆ Estimez les portions en utilisant des objets courants: le poing d'une femme équivaut à environ 1 tasse, le bout de son doigt, 1 c. à thé alors que le pouce est 1 c. à soupe. Votre paume est environ une portion de 3 onces de viande cuite. Une balle de tennis ou de baseball équivaut à 1/2 tasse, la portion d'un morceau de fruit. Un gros œuf est plus ou moins 1/4 de tasse.



- ◆ Utilisez un verre long et étroit pour vos breuvages; la quantité a l'air plus grande.
- ◆ Si vous achetez votre nourriture en gros volume, essayez de la diviser en petites portions avant de la ranger. Les recherches démontrent que les gens mangent plus lorsque les emballages sont plus gros.
- ◆ Gardez des aliments sains à portée de la main. Exemple: conservez des légumes coupés dans l'eau au frigo.
- ◆ Rangez les grignotines hors de la vue pour éviter qu'elles ne vous tentent trop. Exemple: conservez vos chips dans le congélateur.
- ◆ Mangez sans distraction, fermez le téléviseur.
- ◆ Mangez lentement afin que le message de satiété se rende à votre cerveau.

En utilisant ces trucs, vous apprécierez facilement de plus petites portions et vous vous sentirez satisfait d'avoir mangé la bonne quantité.



A Clinical Study  
BARI 2D



# BARI 2Day & 2Morrow

## *Automne 2007 / Hiver 2008* BARI 2Day & 2Morrow Staff

Dominique Auger, RN  
Institut de Cardiologie de  
Québec/Hôpital Laval

Frani Averbach, MPH, RD, LDN  
BARI 2D Coordinating Center  
University of Pittsburgh

Ruth Churley-Strom, MSN  
St. Joseph Mercy Hospital/  
Michigan Heart and  
Vascular Institute

Liz Coling  
Na Hamolce Hospital  
Prague, Czech Republic

Gilles Dagenais, MD  
Institut de Cardiologie de  
Québec/Hôpital Laval

Jorge Escobedo, MD  
Instituto Mexicano del  
Seguro Social

Suzy Foucher, RN, BA  
Montréal Heart Institute/  
Hotel-Dieu-CHUM

Madeleine Gourgues  
Institut de Cardiologie de  
Québec/Hôpital Laval  
Chris Kwong, RD, MPH, CDE  
University of Minnesota

Patricia Julien-Williams, MSN  
Washington Hospital Center/  
Georgetown University  
Medical Center

Hélène Langelier, BSc  
Institut de Cardiologie de  
Montréal/Hotel-Dieu-CHUM

Joan MacGregor, MS  
BARI 2D Coordinating Center  
University of Pittsburgh

Elaine Massaro, MS, RN, CDE  
Northwestern University/  
Feinberg School of Medicine

Susan McClinton, BSN  
Ottawa Heart Institute

Bernardo Vargas, BS  
NYU School of Medicine



# BARI 2Day & 2Morrow

## MESSAGE DE LA REPRÉSENTANTE DES COORDONNATRICES DE BARI 2D

Élaine Massaro, MS, CDE, Northwestern University

Cher participant BARI 2D,

Au nom de toutes les coordonnatrices BARI 2D, je voudrais vous féliciter et vous remercier pour tous vos efforts de participation dans cet essai clinique qui se démarque. Nous espérons que vous êtes aussi satisfait de votre participation dans cette recherche que nous le sommes de vous avoir avec nous. Un de nos buts est de vous aider à devenir moins anxieux face à l'avenir et plus confiant dans vos capacités à contrôler diabète et maladie coronarienne. La coordonnatrice de recherche vous sert de représentante, de support et de guide durant votre participation à BARI 2. Nous espérons que ce lien entre vous et votre coordonnatrice est en effet spécial et un des bénéfices du programme.

Les coordonnatrices des centres cliniques jouent un rôle vital dans la gestion de l'étude puisqu'elles aident les participants dans leur « auto-contrôle » quotidien. Elles portent le chapeau du contrôleur clinique et de la coordonnatrice des soins, éducatrice, « piqueuse », responsable de la cédule et spécialiste de l'entrée de données. Comme vous le constatez, la coordonnatrice est responsable du lien étroit entre chaque composante de l'étude dans son centre.

Un des objectifs de votre coordonnatrice et de BARI 2D est l'amélioration de votre santé globale en vous donnant les outils pour que vous ayez la maîtrise sur votre santé. Lorsque BARI 2D se terminera, nous voudrions que vous vous sentiez en mesure de savoir quoi faire et comment le faire et être convaincu que vous « pouvez » le faire. Votre coordonnatrice vous a aidé à augmenter vos connaissances, à apprendre des trucs, à développer la confiance et la motivation pour acquérir de bonnes habitudes, ainsi que développer des habiletés de résolutions de problèmes pour déjouer les mauvaises habitudes.

À la fin de BARI 2D, vous serez équipé des outils nécessaires pour faire l'auto-contrôle en collaboration avec votre (vos) médecin(s). Vous serez en mesure de vivre mieux avec votre diabète et votre maladie coronarienne. Vous les contrôlerez plutôt que de les laisser vous contrôler. Vous faites partie de la « famille BARI 2D » et nous apprécions votre participation, le temps et les efforts investis. Nous réalisons à quel point ça a été un gros engagement pour vous de venir nous voir tous les 3 mois. Votre participation n'a pas seulement eu un impact positif sur votre santé mais fournira des informations qui aideront d'autres personnes comme vous ayant un diabète et une maladie coronarienne. Les gens qui se joignent à des projets de recherche sont en effet très précieux. Quand les résultats de BARI 2D seront publiés, vous pourrez être fier d'avoir participé à cette étude avec d'autres volontaires et chercheurs du monde entier.

Sincèrement,

*Elaine Massaro MS, RN, CDE*

Élaine Massaro



# HISTOIRE DE SUCCÈS D'UNE PATIENTE

## l'histoire de ZC Patiente de Prague, République Tchèque

ZC était traitée pour un diabète depuis 1974 et depuis 1990 pour hypertension. Quelques années avant de se joindre à BARI 2D, elle a débuté l'insuline mais même là, son diabète n'était pas contrôlé. Elle était continuellement fatiguée et continuait à prendre du poids. À chaque visite à l'hôpital, elle se demandait « Pourquoi l'insuline ne fonctionne-t-elle pas pour moi? »

En 2004, âgée de 68 ans, elle a été hospitalisée en raison d'un souffle court et de douleurs thoraciques. Les tests ont démontré qu'elle avait une maladie coronarienne et qu'elle était candidate potentielle pour BARI 2D. Elle est entrée dans l'étude en 2004. Le plus difficile pour l'équipe BARI 2D a été d'améliorer son diabète. Lorsqu'elle a joint l'étude, ZC avait une hémoglobine glyquée à 8.6 % et ses taux de sucre étaient très variables dans une même journée. De plus, elle présentait d'autres complications associées au diabète.

Pour commencer, l'équipe s'est concentrée à l'amélioration des connaissances de ZC sur sa maladie. Par exemple, nous avons parlé de ce qu'elle et sa famille aimaient manger, du choix et de la préparation des aliments. Graduellement, nous avons regardé comment elle pouvait mesurer ses taux de sucre plus efficacement. Comme elle le dit elle-même, « j'avais vraiment peur de ce qui pourrait m'arriver, mais je suis devenue plus confiante lorsque le médecin spécialiste du diabète a changé mes doses d'insuline graduellement et je me suis sentie beaucoup mieux ». La sorte d'insuline a aussi été changée pour mieux s'adapter à sa réalité quotidienne. Chaque étape a pris du temps mais les résultats en valaient vraiment la peine.

Elle est maintenant dans sa 3e année de l'étude et son diabète est bien contrôlé depuis 2 ans. Son hémoglobine glyquée monte rarement en haut de 6,7 et ses taux de sucre sont vraiment stables, sans épisode d'hypoglycémie.

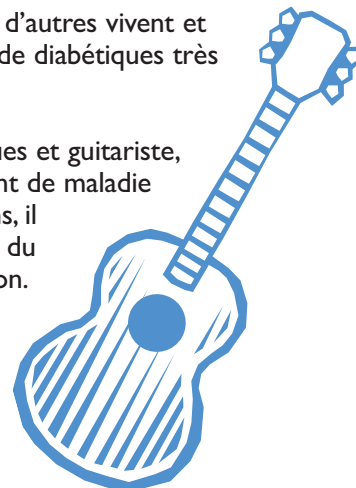
Pendant sa participation à BARI 2D, ZC a perdu environ 25 livres et elle dit qu'il y a longtemps qu'elle ne s'est pas sentie aussi bien. « Je suis plus calme et heureuse et je peux apprécier la vie maintenant sans m'en faire comme avant ». Ce sont les bénéfices réels des efforts mis dans le contrôle de sa maladie.

# VAINCRE LE DIABÈTE

## Diabétiques passionnés

Quelquefois, ça peut aider de savoir comment d'autres vivent et font face au diabète. Voici quelques exemples de diabétiques très actifs qui sont des modèles pour plusieurs.

**Mr. B.B. King**, le renommé chanteur de blues et guitariste, est un modèle inspirant pour des gens souffrant de maladie chronique comme le diabète. À l'âge de 82 ans, il a donné jusqu'à 250 concerts en un an autour du monde, chantant et jouant du blues avec passion. Il est sur la route, jouant pour les gens, enregistrant en studio ou faisant des commerciaux pour la télé. Ne vous attendez pas à ce qu'il prenne une semi-retraite! Saviez-vous qu'il est diabétique?



**Mr. Jay Hewitt** est un « triathlète ironman », il a eu un diagnostic de diabète de type 1 il y a 15 ans. C'est après le diagnostic qu'il a commencé à s'entraîner pour devenir un triathlète ironman, ce qui inclut de la natation, du vélo et de la course sur de longues distances. Il n'a pas laissé les changements de style de vie requis pour contrôler ses taux de sucre l'arrêter. Il les a intégrés à son rythme d'entraînement et de compétition. Il suggère de trouver un système qui fonctionne pour **vous** dans votre contrôle de taux de sucre et votre entraînement physique. Il recommande aussi de débiter lentement un programme d'entraînement.

**Mr. Scott King** a débuté une émission de radio sur le diabète et ensuite un magazine et un florissant site web: [www.DiabetesHealth.com](http://www.DiabetesHealth.com) (en anglais seulement). Il a édité plus de 5000 articles sur le diabète dans le but d'améliorer la vie des gens qui en sont atteints. Sa mère a développé un diabète de type 2 après qu'il ait créé son magazine et elle demeure une source d'inspiration pour son travail. Mr. King a une carrière bien remplie malgré un diagnostic de diabète de type 1 à l'âge de 17 ans.

**Mr. Doug Burns** est Mr. Univers 2006. Il a eu un diagnostic de diabète de type 1 à l'âge de 7 ans. Il était un enfant mince qui à 12 ans s'est inspiré du physique du personnage biblique Samson. Il a alors débuté un programme d'exercice et de poids et haltères. Il a aussi décidé d'utiliser un glucomètre afin d'améliorer le contrôle de ses taux de sucre. A l'âge de 15 ans, il levait de lourdes charges. Plus tard, il a commencé à faire du culturisme et a atteint le sommet de cette discipline. Il donne des conférences sur le diabète où il souligne que lui aussi doit faire face aux mêmes défis quotidiens que tous les diabétiques. Il avoue avoir des journées où il n'a pas envie de s'entraîner. Il croit que la discipline requise pour contrôler son diabète lui a permis de s'entraîner avec succès en tant qu'athlète.

### Beaucoup d'autres vedettes vivent avec un diabète:

Halle Berry, Bobby Clarke, Jack Benny, James Cagney, Jackie Gleason, Mary Tyler Moore, Mae West, Mikhail Gorbachev, Winnie Mandela, Howard Hughes, Steve McCaffery, Johnny Cash, Miles Davis, David Crosby, Freddy Fender, Ella Fitzgerald, Peggy Lee, Rigo Tovar, Thomas Edison, Arthur Ashe, Beto Avila González, Billie Jean King, Sugar Ray Robinson, Chris Jarvis et Paul Cézanne. *Lesquelles vous inspirent?*

Source: Diabetes Health E-Newsletter  
[www.diabeteshealth.com](http://www.diabeteshealth.com)



# CASSEROLE DE SPAGHETTI ET LÉGUMES

Tous apprécieront cette délicieuse casserole de pâtes de blé entier. Les portions qui resteront, gardées au congélateur dans des contenants appropriés, feront un lunch apprécié ou un repas vite fait.

Donne 4 portions: 1 tasse de légumes et 1/2 tasse de pâtes cuites par personne

## Ingrédients:

6 onces de spaghetti de blé entier  
2 c. à thé d'huile d'olive  
1/2 piment vert, coupé en morceaux de 1 pouce  
2 gousses d'ail moyennes émincées  
1/2 aubergine moyenne (environ 8 onces) coupée en dés  
1 petite courgette jaune (environ 4 onces) coupée en dés  
1 petite courge zucchini (environ 4 onces) coupée en dés  
1 boîte de 14.5 onces de tomates en dés, non salées, non égouttées  
1 boîte de 8 onces de sauce tomate non salée  
1 c. à thé d'origan séché  
1/4 c. à thé de sel  
1/4 c. à thé de piment rouge en flocons  
2 oignons verts moyens tranchés finement

Huile végétale à vaporiser  
1 tasse (environ 4 onces) de fromage mozzarella partiellement écrémé, râpé  
1/4 tasse (environ 1 once) de parmesan râpé

## Préparation:

1. Faire cuire le spaghetti selon les instructions données sur l'emballage en omettant le sel et l'huile. Bien égoutter. Réserver.
2. Dans une casserole moyenne, sur feu moyen, verser l'huile. Cuire le piment et l'ail de 2 à 4 minutes ou jusqu'à ce que le piment soit attendri en remuant occasionnellement. Ajouter l'aubergine, la courge jaune et le zucchini. Cuire de 4 à 8 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres en remuant occasionnellement. Ajouter de l'eau, 1 c. à table à la fois, si les légumes ont tendance à coller. Ajouter les tomates non égouttées, la sauce tomate, l'origan, le sel et les flocons de piment. Augmenter le feu à température moyenne élevée et amener à ébullition. Réduire la chaleur et laisser mijoter environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les saveurs soient liées. Ajouter les oignons verts.

3. Préchauffer le four à 350oF. Vaporiser légèrement un moule carré de 8 pouces avec de l'huile végétale.
4. Mettre la moitié des pâtes dans le moule. Mettre la moitié du mélange des légumes sur les pâtes. Étendre la moitié du mozzarella et la moitié du parmesan. Répéter dans le même ordre.
5. Cuire de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que le tout soit assez chaud.

## Information Nutritionnelle:

Par portion:  
336 calories  
gras total 9 g (gras saturé 4g, polyinsaturé 1g, monoinsaturé 3.5 g),  
cholestérol 22 mg  
sodium 433 mg  
hydrates de carbone 49 g  
fibres 11 g  
protéines 18 g

## Échanges pour 1/4 de la recette:

2 Amidon  
4 Légume  
1 Viande maigre  
1 Gras

## POULS DE BARI 2D Les émotions et votre cœur

Les psychologues ont déjà affirmé que les émotions étaient des expressions purement mentales générées par le cerveau uniquement. Nous savons maintenant que c'est faux. Les émotions ont autant à voir avec le cœur et le corps qu'avec le cerveau. De tous les organes du corps, le cœur joue un rôle particulièrement important dans notre expérience émotionnelle. Ressentir une émotion résulte de l'action du cerveau, du cœur et du corps agissant de concert.

Le cœur est en constante communication avec le cerveau, nos émotions affectent les signaux envoyés à notre cœur par le cerveau et le cœur réagit de façon complexe. Plusieurs études ont démontré que le risque de développer une maladie coronarienne est augmenté de façon significative chez les gens présentant souvent des émotions stressantes telles l'irritation, la colère ou la frustration. Ces émotions créent une réaction en chaîne dans l'organisme, l'hormone du stress qui s'élève, les vaisseaux sanguins se contractent, la pression artérielle s'élève et le système immunitaire peut être affaibli. Si nous subissons constamment ces émotions, ceci peut causer des dommages au cœur et autres organes et éventuellement mener à de sérieux problèmes de santé.

D'un autre côté, lorsque nous éprouvons des émotions liées au cœur telles l'amour, l'attention, l'appréciation et la compassion, le cœur peut ralentir. Ces rythmes cardiaques harmonieux qui reflètent des émotions positives, peuvent être des indicateurs d'une meilleure santé cardiaque.

Les recherches démontrent que plusieurs craignent que leur niveau de stress affecte leur santé et compensent en faisant abus de nourriture ou d'alcool. Ces réactions peuvent réduire le stress momentanément mais contribuent à un style de vie malsain pouvant affecter négativement l'organisme et augmenter les facteurs de risque de maladie cardiovasculaire.

Donc, tentez d'identifier les sources de stress négatif dans votre vie et voyez comment vous pouvez les réduire et les contrôler. Évitez de tenter de régler tous les problèmes à la fois. Concentrez-vous plutôt sur une mauvaise habitude que vous avez et fixez-vous un but raisonnable pour arriver à la changer. Parlez de vos émotions! Acceptez le support de vos amis et de votre famille tout en tentant d'identifier le problème. N'ignorez pas les symptômes de la dépression. Les sentiments de tristesse, de vide, la perte d'intérêt dans les activités normalement plaisantes, la perte d'énergie ainsi que les problèmes liés à la nourriture et au sommeil sont des signaux d'alarme, particulièrement s'ils durent depuis plus de deux semaines. À l'aide d'un professionnel de la santé, vous pouvez développer une stratégie afin de combattre le stress.

Nous prenons de plus en plus conscience de l'importance de maintenir une bonne santé mentale chez les personnes qui se remettent d'une maladie cardiaque aussi bien que pour maintenir une bonne santé du cœur. Alors, prenez une marche, mangez sainement et parlez de ce qui vous tracasse. Votre cœur vous remerciera!

# Questions posées fréquemment

## Est-ce que les « boissons énergisantes » sont bonnes pour moi?

- Plusieurs promesses de vitalité, de concentration et d'endurance physique sont associées aux boissons énergisantes. Le marché publicitaire a créé le concept des boissons énergisantes pour promouvoir et vendre de nouveaux produits aux consommateurs. Les mots « boisson énergisante » qui apparaissent sur les contenants sont plus alléchants que la définition précise, c'est-à-dire un breuvage sucré avec de grandes quantités de caféine. Il ne faut pas confondre "énergie" et se sentir "plein d'énergie". L'énergie fait référence à la teneur en calories d'un aliment. Se sentir plein d'énergie fait plutôt référence à d'autres facteurs, tels la forme physique et l'état de santé.
- Quoique les principaux ingrédients dans la plupart de ces boissons soient l'eau, le sucre et la caféine, quelques-uns contiennent un ingrédient inhabituel comme le guarana, (principale source de caféine), la taurine (un acide aminé), la carnitine (un ensemble de deux acides aminés). La combinaison du glucose et de la caféine expliquerait les effets stimulants de ces boissons. Contrairement à ce qu'allèguent les fabricants, il n'y a pas de preuve que les ingrédients tels la taurine et les autres herbes participent à l'effet stimulant ou la performance accrue.

## Qu'en est-il du sucre?

- \* Généralement, le sucre contenu dans une boisson énergisante procure un pic rapide du taux de glucose, pendant que la caféine augmente la vigilance et l'endurance. La plupart des breuvages énergisants contiennent de 3 à 4 grammes de sucre et 12 à 18 mg de caféine par once (~30 ml). Une portion de 8 onces (250 ml) contient 24-32 grammes d'hydrates de carbone et 80 -145 mg de caféine.
- \* Plusieurs de ces breuvages sont offerts en format plus grand qu'une portion, il est donc facile de consommer plus de sucre et de caféine que vous ne pensez.



- \* Parce que ces breuvages créent un pic de glucose, ils ne sont pas recommandés pour les individus atteints de diabète et qui ont déjà un défi dans le contrôle du glucose. Dépendant de votre diète, la quantité de glucose dans un de ces breuvages (250 ml) pourrait être la moitié des quantités recommandées d'hydrates de carbone dans votre repas pour une personne diabétique.

## La caféine m'affecte comment?

- ▲ Les individus réagissent différemment au stimulant qu'est la caféine. Elle peut augmenter le pouls et la pression artérielle, provoquer de l'insomnie, de l'irritabilité, de la déshydratation. Toute cette caféine supplémentaire peut interagir avec quelques-uns des médicaments pour le cœur et causer des effets indésirables.

## Et s'ils sont mélangés avec de l'alcool?

- Attention, car ces boissons énergisantes ne sont pas inoffensives... Mélangées à de l'alcool elles peuvent avoir des effets secondaires indésirables tels nausées et vomissements. Les limites acceptables de consommation d'alcool peuvent être facilement dépassées car le mélange (alcool et boissons énergisantes) donne l'impression d'être moins affecté par l'alcool, ainsi une personne peut être en état d'ébriété sans en ressentir pleinement les effets.

## Et l'eau dans tout ça?

- ◆ L'eau est le breuvage idéal. Le manque d'hydratation adéquate crée une impression de fatigue et de léthargie. L'eau ordinaire est facilement absorbée, ne contient pas d'hydrates de carbone additionnels et est facilement accessible du robinet ou de la fontaine. L'eau étanche la soif et hydrate le corps. Utiliser une tranche de citron ou de lime procure une vive sensation rafraîchissante. Prendre de petites gorgées fréquemment tout au long de la journée, spécialement quand il fait chaud ou si on fait de l'exercice est essentiel afin d'éviter une légère déshydratation et de la fatigue.

## RESTEZ EN MOUVEMENT L'exercice à petites doses est payant!

S'entraîner en salle n'est pas la seule façon de rester en forme. Si vous ne voulez pas vous joindre à un « gym » ou devoir porter des vêtements d'exercice, vous pouvez quand même être plus actif physiquement pour être en santé. Parlez-en à votre médecin avant d'augmenter vos exercices habituels.

Il existe des alternatives à un entraînement aérobique intensif et certains peuvent mieux vous convenir que d'aller dans un « gym ».

Plusieurs études ont démontré que faire de l'exercice par intervalles de 10 à 15 minutes tout au long de la journée est au moins aussi efficace que de faire une heure sans arrêt chaque jour. Effectivement, bouger toute la journée peut même être meilleur pour votre organisme que d'être très actif pour une heure et inactif le reste de la journée.

Une des raisons pour laquelle les gens font de l'exercice régulièrement est que ça augmente leur bien-être. Cela

améliore leur qualité de vie. Vous vous sentez tellement mieux que cela vous encourage à recommencer le lendemain. C'est à ce moment que vous savez que vous avez réussi à établir la nouvelle habitude de faire de l'exercice (de bouger).

Il y a beaucoup de moments dans la journée où vous pourriez être en mesure d'ajouter quelques minutes d'activités. Vous pourriez vous lever et marcher dans la maison à chaque pause commerciale d'une émission de télé ou bien danser sur une bonne musique tout en époussetant. Ça a l'air idiot mais c'est contagieux et plus vous bougez, mieux c'est!

Même si vous n'êtes pas du genre très actif, ajouter seulement 5 minutes d'activités est un début. Plusieurs pensent qu'ils ont à en faire beaucoup à la fois, donc ils préfèrent ne pas en faire. Bien au contraire, il n'en faut pas tant à chaque fois. Chaque petit pas compte!