

Élan
Rumeurs sur
l'exercice et
les poumons
Page 6

ACTUEL SANTÉ

Nutrition
La fortification
des aliments
Page 4



Qu'est-ce que le lichen plan ? La chronique de Danielle Perreault, page 4



La Presse

CAHIER B | LA PRESSE | MONTRÉAL | DIMANCHE 1^{ER} DÉCEMBRE 2002

| 15^E JOURNÉE MONDIALE CONTRE LE SIDA |

SIDA



Pourquoi certains gais jouent à la roulette russe?

DR RICHARD A. FRIEDMAN
New York Times

La plupart des jeunes gais et bisexuels américains qui ont été diagnostiqués séropositifs, dans le cadre d'une vaste enquête récente, ignoraient qu'ils étaient porteurs du virus du sida.

Ces résultats ont été présentés par le Dr Duncan MacKellan, épidémiologiste américain aux Center for Disease Control and Prevention, lors de la 14^e Conférence internationale sur le sida qui s'est déroulée à Barcelone l'été dernier.

En tout, 5719 hommes de 15 à 29 ans ont participé à cette étude. Les chercheurs ont découvert que 573 d'entre eux étaient séropositifs et 77 % de ces personnes ignoraient qu'elles étaient infectées.

En dépit du fait que plusieurs de ces hommes aient eu de fréquentes relations sexuelles à haut risque, comme des pénétrations anales sans condom, ils se considéraient hors de danger.

Comment expliquer un tel comportement potentiellement fatal et autodestructeur ? Après tout, ce ne sont pas les campagnes de prévention contre la transmission du VIH qui manquent actuellement.

« Savoir quelles sont les pratiques sexuelles sans danger n'est pas suffisant », affirme le Dr Robert Klitzman, professeur adjoint à la clinique de psychiatrie de l'Université Columbia et auteur de *Being Positive: The Lives of Men and Women With HIV*. (Être positif: la vie des hommes et des femmes porteurs du HIV). « Les études nous apprennent les unes après les autres

que les gens ont des relations sexuelles dangereuses et qu'ils risquent ainsi de contracter le sida même s'ils sont au courant des dangers. Le sexe amène les gens à manquer de jugement. Et quand vous ajoutez l'alcool et la drogue, alors ce jugement peut être encore plus affaibli. »

Mais il y a un aspect de ce comportement qui échappe à toute explication : l'autodestruction. Pourquoi une personne risque-t-elle consciemment sa vie en s'exposant au danger de contracter un virus qui peut entraîner la mort ?

L'homophobie intériorisée

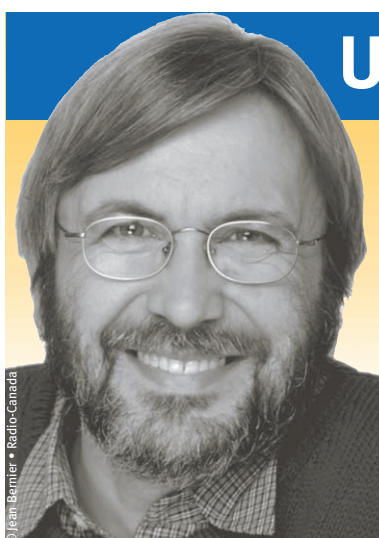
Le phénomène de l'homophobie intériorisée peut être l'une des réponses à cette troublante question. On a tous entendu parler d'homophobie, terme presque impropre, puisque phobie égale peur alors que l'homophobie sous-entend l'aversion et même la haine des homosexuels. Avec l'homophobie intériorisée, l'assaillant et la victime sont une seule et même personne.

Le Dr Richard C. Friedman (aucun lien de parenté avec l'auteur de ces lignes) a écrit avec la Dr^e Jennifer Downey, le livre *Sexual Orientation and Psychoanalysis* (orientation sexuelle et psychanalyse). Ils décrivent dans cet ouvrage l'homophobie intériorisée comme un problème psychologique répandu et souvent grave chez les gais et lesbiennes; problème à l'origine de plusieurs comportements autodestructeurs comme les relations sexuelles non protégées.

Voir SIDA en B2



Conception graphique HÉLÈNE DE GUISE, La Presse ©

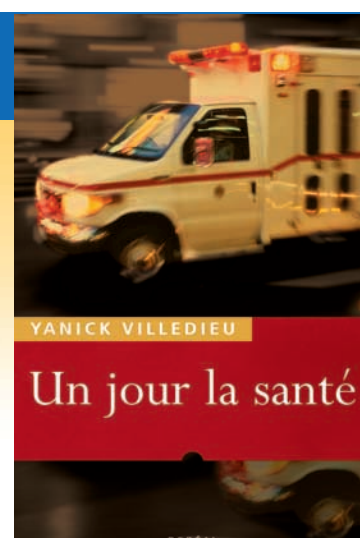


Un livre plus que jamais d'actualité !

Un jour la santé

« Analyste rigoureux, Yanick Villedieu se transforme, au fil de son ouvrage, en éditorialiste virulent. »
Liliane Lacroix, *La Presse*

YANICK VILLEDIEU



320 pages • 25,95 \$



Boréal

www.editionsboreal.qc.ca



DÉCOUVERTE

LES GENS HEUREUX vivent-ils plus vieux? De plus en plus de données semblent l'indiquer. Des études récentes ont en effet établi une corrélation entre la longévité et l'optimisme, la pensée positive de même qu'un faible degré d'hostilité, d'anxiété et de dépression. Il est probable que les personnes heureuses vivent plus longtemps parce qu'elles entretiennent des comportements sains. «Il a été prouvé que les gens qui sont en bonne santé psychologique vivent plus longtemps», dit le Dr Howard S. Friedman de l'Université de la Californie à Riverside, un psychologue qui a étudié les traits de personnalité reliés à la longévité. «Cependant, les explications sont souvent très complexes.»



LA SANTÉ DANS LES MÉDIAS

CETTE SEMAINE, l'émission *Découverte* présente un inquiétant reportage intitulé «Les microbes résistants dans votre assiette». On y apprend notamment que la perte d'efficacité des antibiotiques ne vient pas seulement des abus à la maison et dans les hôpitaux. On sait maintenant que les fermes sont aussi responsables du problème. L'explication : les microbes résistants des animaux nous sont transmis dans la viande que nous mangeons et ils transmettent leur gènes de résistance à notre faune intestinale.



RAYON X

LE RACHITISME, une vieille maladie que l'on croyait avoir éradiquée au début du XX^e siècle, semble faire un retour imprévu depuis quelques années dans le monde. Le principal suspect : une carence en vitamine D et en calcium, surtout chez les enfants nourris au sein. Une étude du département américain de l'Agriculture (USDA) a confirmé le phénomène en avril 2002. Selon son auteur, la situation est grave et pourrait amener les gouvernements à recommander une supplémentation de vitamine D aux enfants nourris au sein (ce que les médecins québécois recommandent déjà) afin que leur organisme puisse mieux absorber le calcium.



CITATION MATERNELLE DE LA SEMAINE

«Lynsey a perdu 12 livres au cours de son voyage. Et elle n'était pas très grosse au départ, alors c'est quelque chose...», a déclaré Marnie Bennett, la mère de Miss Canada, Lynsey Bennett, après le retour de sa fille du Nigeria où devait avoir lieu le concours Miss Monde.



SITE WEB DE LA SEMAINE

Si vous avez renoncé aux vœux pieux du genre «Plus jamais je ne boirai!» et que les prochaines semaines s'annoncent fastes et bien arrosées, mieux vaut prévoir une dose d'humour pour accompagner les difficiles lendemains de veille qui vous attendent. Sur le site www.hungover.net, vous trouverez (entre autres) des recettes éprouvées, saugrenues et même fantaisistes pour se débarrasser d'un nauséux lendemain de veille. Parmi nos préférées : appliquer une goutte d'eau de rose sur les tempes pour activer la circulation sanguine vers le cerveau.

Sylvie St-Jacques, collaboration spéciale

SIDA

Suite de la page B1

« Certains gais et lesbiennes élevés dans une société qui désapprouve l'homosexualité vont intérioriser ces attitudes et valeurs négatives, constate le Dr Friedman. Chaque fois qu'une telle personne va éprouver de l'attirance physique pour une personne du même sexe, elle va ressentir de la honte, de la culpabilité, et va s'en vouloir sans très bien comprendre pourquoi. Ces sentiments fonctionnent souvent au niveau de l'inconscient. »

Le Dr Friedman donne en exemple un de ses patients homosexuels qui est venu chercher de l'aide pour une dépression et un comportement qu'il qualifiait lui-même

d'autodestructeur. Sans savoir pourquoi, il avait eu des relations anales non protégées avec plusieurs partenaires. Au cours de sa thérapie, l'homme a révélé que ses parents l'avaient vivement critiqué, en plus d'être abusifs et homophobes. Résultat : il a toujours pensé que ses parents ne l'aimaient pas parce qu'il était gai. Son comportement dangereux provenait d'une haine envers lui-même enfouie dans son inconscient.

Désordres psychologiques

Cela ne veut pas dire que l'homophobie intériorisée explique à elle seule tous les actes sexuels à

risque. Souvent, seul un manque de jugement peut expliquer ce comportement. Toutefois, deux récentes enquêtes épidémiologiques publiées dans *The Archives of General Psychiatry* ont démontré que les gais et lesbiennes couraient plus de risques d'être atteints de certains désordres psychologiques que les hétérosexuels.

Dans une étude, le Dr Theo Sandfort, de l'Université d'Utrecht, aux Pays-Bas, a relevé des taux plus élevés d'abus de substances toxiques chez les lesbiennes et de problèmes d'anxiété chez les gais que chez les hétérosexuels. L'autre étude, menée celle-là par le Dr Ri-

chard Herrell, de l'Université de l'Illinois, a comparé le taux de suicide chez les jumeaux identiques masculins où l'un des deux était homosexuel. On a découvert que les homosexuels tentaient de se suicider 6,5 fois plus souvent que leur frère jumeau hétérosexuel, même après avoir été traités pour des problèmes psychiatriques ou des abus de drogues ou d'alcool.

S'il y a effectivement plus de problèmes psychiatriques chez les gais et lesbiennes que chez les hétérosexuels, c'est peut-être en raison de facteurs biologiques ou sociaux ou encore d'une interaction complexe de facteurs.

Bien que ces études n'aient pas évalué l'homophobie, il se peut bien que la fréquence élevée de troubles psychiatriques chez les homosexuels soit liée, du moins en partie, à l'homophobie, intériorisée ou non. D'autres études ont démontré un lien étroit entre des expériences de traumatismes et la santé mentale des gais et lesbiennes.

Les sources de l'homophobie

Alors qu'est-ce qui fait qu'une personne devient homophobe ? « Nous savons que les homophobes sont des gens autoritaires, conservateurs, qui ont un passé religieux qui condamne l'homosexualité », dit le Dr Friedman. « De plus, ils côtoient très rarement des personnes de cette orientation sexuelle. »

Le Dr Henry Adams, de l'Université de Géorgie, a découvert des indices provocateurs sur l'origine psychologique de l'homophobie.

Dans le cadre d'une étude sur des hétérosexuels se décrivant eux-mêmes comme des homophobes ou des non-homophobes convaincus, le Dr Adams a exposé ces hommes à de la pornographie homosexuelle pendant qu'on mesurait la circonférence de leur pénis. Parmi les non-homophobes, aucun n'a éprouvé d'érection, alors que les homophobes en ont eu, mais ces derniers ont nié avoir éprouvé des sentiments subjectifs d'excitation sexuelle.

Ces résultats veulent-ils dire que tous les homophobes hétérosexuels sont en vérité des homosexuels cachés ? « Pour quelques-uns de ces hommes, cela semble bel et bien être le cas, mais il est impossible de généraliser à la suite d'une étude si peu étendue », déclare le Dr Friedman.

Violence contre les gais

L'origine de l'homophobie a beau être inconnue, ses effets ne le sont pas. Il suffit de penser aux brutes qui tourmentent des camarades de classe dans les cours d'écoles parce qu'ils sont efféminés. Ou au meurtre cruel et bestial de Matthew Shepard, ce collégien de 21 ans qui a été battu à mort dans l'État du Wyoming uniquement parce qu'il était gai.

Au cours de l'an 2000, par exemple, 1299 cas de crimes haineux fondés sur l'orientation sexuelle ont été signalés au FBI. Mais la réelle fréquence de la violence contre les gais est difficile à déterminer, puisqu'il s'agit d'un domaine de compétence qui relève des différents États. La police fédérale n'a donc pas compétence pour faire enquête.

La majeure partie des gens qui n'acceptent pas l'homosexualité ne sont pas des personnes violentes. Mais quand elles le sont, qu'est-ce qui explique leur agressivité ? « Les auteurs de ces crimes violents sont presque exclusivement des hommes qui éprouvent également un énorme sentiment d'insécurité au sujet de leur propre masculinité, conclut le Dr Friedman. En brutalisant d'autres hommes, ils gonflent leurs sentiments de pouvoir et de domination. »



LE SIDA TUE ENCORE 1^{er} DÉCEMBRE, JOURNÉE INTERNATIONALE DU SIDA

UN MESSAGE DU COMITÉ DES PERSONNES ATTEINTES DU VIH DU QUÉBEC. 521-SIDA. ET DE LA COALITION DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES QUÉBÉCOIS DE LUTTE CONTRE LE SIDA. 844-2477.

Dr Yves Boivin

Spécialiste
en chirurgie buccale
et maxillo-faciale

Membre actif au
CHUM

Hôpital Notre-Dame

Offre des traitements complets en
IMPLANTS DENTAIRE

Pour renseignements et consultation :

(514) 735-0324

J'AI TESTÉ



Dentifrice et rince-bouche

AU CHAPITRE des tendances qui ont dominé la dernière décennie dans le monde des produits de consommation, la formule «2 en 1» figure au sommet du palmarès. Il est d'ailleurs étonnant de constater qu'une telle initiative, qui en principe devrait réduire la taille de notre panier d'achat, a plutôt augmenté l'offre sur les tablettes. Puisque les soins dentaires n'ont pas échappé à la vague «2 en 1», j'ai testé le gel liquide Colgate qui est à la fois un dentifrice et un rince-bouche. On l'applique sur sa brosse à dents, comme pour la pâte «traditionnelle». Sans le trouver complètement inefficace, je ne suis pas vraiment convaincue de la pertinence de remplacer mon dentifrice habituel par ce gel hybride. Si son côté rince-bouche était plus puissant, j'y songerais peut-être mais en attendant, je trouve que ce produit n'est rien de plus que du dentifrice liquide qui coûte plus cher. (En vente dans les pharmacies, 2,75\$)

■ ■ ■



Savon au lait de chèvre

SUR L'EMBALLAGE, on inscrit que ce savon au lait de chèvre a une odeur de «Brise des montagnes». Qu'est-ce que ça sent, la brise des montagnes? Rien du tout. Et c'est très bien comme ça. Ce produit conçu par Capra mérite une note parfaite. D'abord, il est très doux et ne dessèche pas la peau. Ensuite, il dure très longtemps et il résiste à l'humidité, de sorte qu'il ne prend pas la texture gluante des pains de marques commerciales. Il ne contient pas de colorant ni agent de conservation, n'est pas testé sur les animaux et est biodégradable. Bien franchement, on n'a pas grand-chose à lui reprocher. Pas mal pour une petite barre beige inodore. En vente dans les pharmacies, 2\$.

■ ■ ■



Mini-slip

IL S'AGIT LÀ de la version «jeune urbaine professionnelle» des protège-dessous. En voyant ces serviettes conçues par Always et contenues dans une boîte noire au design inhabituel, on comprend que les serviettes hygiéniques ont fait du chemin depuis l'époque où les femmes étaient contraintes à porter d'épaisses couches attachées par des ceintures. Les mini-slips Alldays qui épousent la forme d'un «string» sont à mon avis une invention géniale. Je me demande d'ailleurs pourquoi on n'y avait pas pensé avant. Bien que leur variante de couleur noire les rende encore plus discrets, j'ai par contre l'impression que celles dont le PH est vulnérable aux colorants devraient opter pour leur version en blanc. (En vente dans les pharmacies, 4\$ la boîte de 24).

J'AI LU



La Nouvelle Cuisine sans gluten

LA VIE peut être drôlement compliquée pour les gens qui sont allergiques au gluten, une protéine contenue dans plusieurs grains (dont le blé, le seigle, l'avoine, le kamut, l'épeautre). En Amérique du Nord et en Europe, environ une personne sur 250 souffrirait de la maladie coéliqua. La Fondation québécoise de la maladie coéliqua a donc conçu un livre de cuisine spécialement conçu pour eux. Appétissant et joliment illustré, ce livre répertorie des mets diversifiés et originaux. Il explique aussi les origines et effets de cette allergie ainsi que ses symptômes qui peuvent apparaître à un moment ou un autre de la vie. (Disponible en librairie, au coût de 25\$).

Sylvie St-Jacques



Photo ALAIN ROBERGE, La Presse

Les organismes de charité, comme les responsables de la Guignolee, seront heureux de savoir que donner et aider est bon pour la santé. C'est ce que dit une nouvelle étude scientifique américaine.

Donner et rendre service : très bon pour la santé

d'après HealthScout News

LE VIEIL ADAGE qui dit que donner, ça fait du bien, n'a rien de symbolique, semble-t-il. Selon une nouvelle étude de l'Université du Michigan, même de très occasionnels comportements altruistes aideront à prolonger votre vie.

Un examen de 423 couples âgés pendant cinq ans démontre que ceux qui viennent en aide à une autre personne, même si ce n'est qu'une fois l'an, ont de 40 % à 60 % moins de risque de mourir que ceux qui disent n'avoir aidé personne dans les 365 jours précédents.

Le fait de rendre ou de ne pas rendre service apparaît comme un facteur clé, affirme l'auteure principale de l'étude, Stephanie Brown, de l'Institute for Social Research de l'Université du Michigan à Ann Arbor.

Le type d'assistance varie beaucoup et inclut l'aide aux membres de la famille qui vivent dans un endroit éloigné, ou encore le gardiennage d'enfants. Personne n'est financièrement compensé pour ces gestes de générosité.

Les chercheurs ont aussi examiné le

soutien émotif entre conjoints et ont découvert que ceux qui pouvaient faire en sorte que leur conjoint ressente leur amour et leur affection vivaient aussi plus longtemps que ceux qui refusaient un appui émotif à leur conjoint.

Même si les auteurs de l'étude avaient émis l'hypothèse que le don de soi favorise la santé, ils ont été « surpris par la force de leurs résultats », avoue M^{me} Brown.

Dans l'étude, les hommes avaient au moins 65 ans, et les femmes au moins 49 ans. Les participants ont répondu à une série de questions au sujet de leur vie dans le cadre d'entrevues en personne. Environ 25 % des individus interviewés ont affirmé n'avoir aidé personne au cours de l'année précédente, en plus de priver leur conjoint de soutien émotif, dit M^{me} Brown.

Au cours de la période de cinq ans, 134 personnes sont mortes de causes diverses. Plusieurs seraient mortes de toute façon, explique M^{me} Brown, mais les chercheurs ont ajouté les facteurs d'aide et de santé, entre autres. Et ils se sont rendu compte que les aidants avaient un risque de morta-

lité réduit de 40 % à 60 %.

Même s'il n'y a pas de preuves officielles du lien entre la générosité et la longévité, il existe des théories, affirme M^{me} Brown.

« Donner peut produire des sentiments positifs » et amortir les impacts cardiovasculaires, suggère-t-elle. « Nous savons que le stress est nuisible. La prochaine étape est de découvrir pourquoi les gens qui donnent vivent plus longtemps et notent une amélioration de leur santé. »

Shelley Taylor, professeure de psychologie à UCLA et auteure de *The Tending Instinct*, affirme que rendre service peut aider à soulager une accumulation de stress. « Vous pouvez tirer des avantages physiques et psychologiques de savoir que vous donnez un sens à la vie d'un autre. »

M^{me} Taylor se souvient d'avoir entendu son propre père dire qu'il mourrait seulement quand il ne serait plus utile. « Simplement de savoir que quelqu'un a besoin de vous peut être agréable », croit-elle.

Cette étude sera publiée dans la revue *Psychological Science* en 2003.

EN BREF

Patients sceptiques

LA RECHERCHE médicale peut sans doute aider à sauver des vies et à améliorer la qualité de vie, mais bien des gens ne font confiance ni au processus de recherche, ni aux chercheurs ni même à leur propre médecin. Les Noirs se montrent particulièrement sceptiques, 42 % croyant que leur médecin ne leur exposerait pas toutes les implications d'une recherche, contre 23 % au sein de la population blanche, ont révélé des chercheurs de l'Université de Caroline du Nord.

Par ailleurs, 80 % des Noirs et 52 % des Blancs croient que, s'ils participaient à une recherche, ils pourraient être utilisés comme des cobayes sans qu'on obtienne leur consentement sur tous les aspects de la recherche.

Ados et premiers soins

LE PROGRAMME ACT d'apprentissage de techniques de réanimation cardio-respiratoire a été lancé mercredi dernier à l'École secondaire Sophie-Barat et se déroulera dans d'autres écoles secondaires de Montréal. On offrira ainsi quelque quatre heures de formation aux étudiants des écoles secondaires La Dauversière, Honoré-Mercier et Saint-Luc. Éventuellement, on compte étendre ce programme au Québec tout entier. Ce sont les profes-

seurs d'éducation physique qui assureront la formation des élèves. Présentement en campagne de financement, la Fondation ACT espère amasser les fonds nécessaires pour procurer à d'autres écoles secondaires de Montréal et de la province des mannequins d'entraînement. On peut obtenir plus de renseignements sur le site www.actfoundation.ca

Honneur au dévouement

ÂGÉ DE 71 ANS, le Montréalais John Piggott est devenu le lauréat québécois du prix Allianz Canada remis à des donateurs de soins qui font preuve d'un dévouement exceptionnel en prodiguant des soins à un membre de leur famille ou à un être cher. Depuis 48 ans, M. Piggott se dévoue pour sa femme Edythe et leur fils. Atteinte d'une maladie pulmonaire chronique obstructive et de sclérodémie, M^{me} Piggott est branchée en tout temps à un appareil respiratoire. Souffrant de sclérose en plaques qui l'oblige à se déplacer en fauteuil roulant, un de leurs sept enfants demeure avec eux et encore là, M. Piggott accomplit pour lui les activités de la vie quotidienne. « John met de



John Piggott

côté la majorité de ses propres désirs et attentes pour la retraite afin de prendre soin de moi et de notre fils », a déclaré M^{me} Piggott qui a elle-même soumis la candidature de son époux.

Violence contre les femmes

PRÈS DE LA MOITIÉ des femmes victimes d'homicides sont tuées par un conjoint ou un partenaire avec qui elles vivent ou dont elles sont séparées, nous apprend l'Organisation mondiale de la Santé, qui exhorte les gouvernements à prendre des mesures pour réduire la violence faite aux femmes. En fait, la violence est responsable de 7 % environ de la mortalité féminine entre 15 et 44 ans dans le monde. Le rapport mondial récemment produit par l'OMS sur la violence et la santé démontre également que, dans certains pays, jusqu'à 69 % des femmes signalent avoir subi des agressions physiques et 47 % disent que leur premier rapport sexuel leur a été imposé. Le risque pour un homme d'agresser physiquement ses partenaires va de pair avec son jeune âge, la faiblesse de ses revenus, une scolarité déficiente et des comportements délinquants à l'adolescence. Les antécédents familiaux et la consommation abusive d'alcool sont également des facteurs importants.



Photo HUGO-SÉBASTIEN AUBERT, Fondation ACT

Le programme ACT d'apprentissage de techniques de réanimation cardio-respiratoire a été lancé mercredi à l'École secondaire Sophie-Barat.

Qu'est-ce que le lichen plan ?



Dr DANIELLE PERREAULT
ÊTES-VOUS MALADE ?

collaboration spéciale

Q Mon dentiste m'a conseillé de consulter un spécialiste en médecine buccale, qui a fait un diagnostic de « lichen plan ». Mon gynécologue m'a fait le même diagnostic, en me précisant que c'est incurable et que je dois vivre avec cela. Je suis très inquiète. Pourriez-vous me renseigner et me dire quelle est la cause de cette maladie et si ça se transmet ?

— M^{me} V., Montréal

R Votre question me permet de parler d'une maladie qui n'est pas nécessairement diagnostiquée rapidement, surtout quand elle touche à la région génitale. Le lichen plan est une maladie que l'on croit causée par une activité anormale de certaines cellules du système immunitaire. Des petites lésions (filaments blancs) peuvent se former sur les gencives et sur la muqueuse de la bouche. D'autres lésions peuvent apparaître sur la

peau, notamment dans le creux des coudes. La maladie peut aussi affecter les régions génitales. La vulve apparaît alors râpée et très rouge. Les femmes se plaignent alors d'écoulement de couleur jaune verdâtre et de brûlements rendant les relations sexuelles impossibles. Convaincues d'être atteintes d'une infection à champignons, plusieurs utilisent une crème ou des ovules antifongiques, qu'on peut obtenir sans ordonnance. Résultat : les brûlements redoublent. En y regardant de plus près, on découvre plusieurs érosions superficielles qui peuvent même s'étendre jusqu'au vagin. Si les lésions ne sont pas soignées, certaines femmes peuvent se retrouver à la longue avec des cicatrices qui bloqueront partiellement l'entrée du vagin.

Toutes ces manifestations apparaissent un jour et disparaissent habituellement au cours des 6 à 18 mois suivants. Elles peuvent récidiver chez certaines femmes et être particulièrement graves chez d'autres. On en ne sait pas exactement ce qui déclenche cette anomalie. On l'observe après la consommation de certains médicaments, mais, dans la majorité des cas, rien dans la vie ou dans le dossier médical ne permet d'identifier l'agent provocateur.

Ce n'est pas une maladie infec-

teuse, donc votre état n'est pas contagieux. Le traitement permet seulement de diminuer les symptômes et non pas de faire disparaître la maladie. Il consiste à utiliser une crème à base de stéroïdes. Pour des cas plus sérieux, on doit avoir recours à divers types de médicaments. Celles qui pensent souffrir d'une telle maladie peuvent en parler à leur médecin ou consulter un dermatologue. Vous pouvez contacter l'Association des dermatologistes du Québec pour connaître le nom des dermatologues de votre région au 514-350-5111.

Champignons

Q J'ai reçu une lettre de ma gynécologue m'indiquant la présence d'un champignon dans mon vagin. Je vis cette situation depuis un an. Je pense que la prise d'antibiotiques à répétition pourrait être la cause. Elle me prescrit des onguents et des comprimés, mais rien n'y fait. J'ai 45 ans. Comment détruire ce champignon pour de bon ?

— V.M., Québec

R La flore vaginale de 30 % à 40 % des femmes peut contenir des champignons (candida et autres cousins) qui ne les gêneront en

rien. Prélever des sécrétions vaginales et les envoyer au laboratoire est utile seulement si vous avez des symptômes comme des picotements et des sécrétions épaisses et fromagées, symptômes typiques d'une vaginite à champignons.

Si c'est le cas et que vous ne répondez pas aux traitements appropriés, vous avez effectivement un problème. Certaines femmes sont prises avec ces micro-organismes qui n'arrêtent pas de s'activer. Il semble que certaines cellules de leur système de défense, un certain type de lymphocytes, soient inefficaces au niveau de la muqueuse vaginale. L'approche la plus courante dans ces cas est de prescrire un comprimé par semaine de Diflucan (un antifongique). Après six mois de ce régime, on interrompt le traitement pour vérifier son efficacité. J'espère que vous ferez partie des femmes qui réussissent à s'en débarrasser. Un dernier point : il serait bon de vérifier si vous ne souffrez pas de diabète et même de songer à passer un test de sida. Ce sont deux maladies qui peuvent entraîner ce genre de problème.

La nourrice

VOUS AVEZ peut-être entendu la nouvelle suivante, une de ces nouvelles qui frappe l'imagination :

une montée de lait chez une jeune femme qui avait choisi le « piercing » de ses mamelons. C'est l'occasion de vous parler d'un des plus vieux métiers du monde, celui de nourrice. Voyez-vous le lien ? Saviez-vous que toute femme non ménopausée et qui n'est ni enceinte ni en post-partum peut nourrir un enfant au sein ? La stimulation prolongée du mamelon suscite la production d'hormones dans le cerveau et celles-ci agissent sur les glandes mammaires. Dans le cas de notre jeune fille, les anneaux ont été suffisants.

Attention à l'aspirine

DANS L'ARTICLE du 24 novembre, je vous indiquais l'utilité de l'aspirine à petite dose (80 mg) pour certains groupes de personnes. Même à ce bas dosage, l'aspirine est contre-indiquée dans certains cas et peut entraîner des effets secondaires. J'en ferai le tour sous peu. En attendant, si vous croyez que l'aspirine est pour vous, demandez d'abord l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.

On peut joindre le Dr Danielle Perreault à l'adresse suivante : C.P. 63082, Île-des-Soeurs, H3E 1V6
Courriel : perreaultmd@videotron.ca

Les limites de la fortification alimentaire



JACINTHE CÔTÉ
LA NUTRITION

collaboration spéciale

Dans le meilleur des mondes, le régime alimentaire de tout et chacun serait équilibré et varié. Ce régime, composé d'aliments que l'on peut trouver dans notre pays, fournirait un apport adéquat de tous les éléments nutritifs dont notre corps a besoin pour fonctionner normalement. Tout le monde aurait accès à suffisamment de nourriture et il n'y aurait pas de problèmes de santé liés aux carences nutritionnelles.

Malheureusement, la réalité est moins rose. Nous devons composer avec des facteurs climatiques et géologiques qui nous prédisposent à certaines carences nutritionnelles. De plus, la transformation alimentaire industrielle appauvrit la valeur nutritionnelle de nos aliments. Si nous ne faisons rien, c'est l'épidémie de goitre pour la majeure partie de la population, le rachitisme et le scorbut chez les enfants et de probables carences en thiamine, en riboflavine, en niacine, en fer et en vitamine A.

Mais puisque nous sommes débrouillards, nous avons trouvé le moyen de compenser les contraintes environnementales et les pertes de nutriments qu'entraîne la transformation alimentaire. Grâce à la fortification et à l'enrichissement des aliments avec certains micronutriments (vitamines et minéraux),

nous avons réussi à résoudre une partie du problème.

L'ajout de nutriments aux aliments

Comme pour la plupart des pays développés, le processus de fortification alimentaire est rigoureusement réglementé au Canada. Tous les aliments auxquels des micronutriments doivent ou peuvent être ajoutés sont énumérés dans le Règlement sur les aliments et drogues.

Dans ce règlement, on précise que l'addition de nutriments est obligatoire pour tous les aliments ayant perdu certains nutriments à la suite de leur transformation et qui contribuent à au moins 10 % de la dose quotidienne requise pour ce nutriment. Dans le cadre de ce processus de « restitution nutritionnelle », les manufacturiers en agro-alimentation doivent s'assurer d'ajouter des quantités de nutriments au moins égales à celles qui se trouvaient dans l'aliment avant la transformation, l'entreposage ou la manutention.

De plus, certains aliments sont enrichis pour aider à corriger une carence nutritionnelle dans notre population ou dans un groupe spécifique de celle-ci parce qu'ils constituent un bon véhicule. Dans ce cas, les concentrations de nutriments dans les aliments enrichis sont supérieures à celles que l'aliment contient naturellement et doivent permettre de corriger la carence.

Grâce aux règlements sur la restitution et l'enrichissement des aliments, l'addition d'iode au sel de table a permis de compenser le manque d'iode dans les sols utilisés pour le pâturage et l'agricul-

ture. Certains aspects négatifs du processus de raffinage de la farine blanche ont pu être annulés par l'ajout de thiamine, de riboflavine, de niacine et de fer. Le lait écrémé, qui perdait ses vitamines solubles dans les gras en même temps qu'il perdait sa crème, a été fortifié en vitamine A.

Enrichissement ou marketing

L'avancement des connaissances en nutrition et en fortification alimentaire n'a pas été seulement bénéfique pour la santé humaine. Les risques de toxicité nutritionnelle ont en effet augmenté quand les manufacturiers ont réalisé le potentiel des applications commerciales qu'avaient les mélanges de micronutriments.

Profitant du faible coût des micronutriments prémélangés, les manufacturiers ont rapidement mis en vente une multitude de suppléments nutritionnels et d'aliments fortifiés. Souvent ajoutés sans aucun but utile, ces micronutriments constituent un magnifique outil de marketing et donnent aux consommateurs la fausse impression d'en avoir plus pour leur argent !

Face aux pressions des manufacturiers en agro-alimentation et des consommateurs, le gouvernement

n'a pas pu légiférer contre ce type de stratégie nutritionnelle. C'est pourquoi, au lieu de porter leur attention sur les technologies employées pour la fortification et l'enrichissement, les règlements visent surtout à prévenir l'« hyper-fortification ».

Le choix des fortifiants

Une fois que la décision de fortifier ou d'enrichir un aliment est prise, d'autres considérations doivent assurer son efficacité. Entre autres choses, il faut déterminer si la forme des micronutriments à ajouter a une bonne biodisponibilité (degré d'absorption par le tube digestif). De plus, il faut s'assurer que la présence de ces micronutriments ne nuira pas à la stabilité des autres nutriments présents dans l'aliment original.

Dans le cas du sel, par exemple, c'est la présence d'impuretés qui déterminera quelle forme chimique d'iode il faut utiliser pour l'enrichissement. Certains composés iodiques sont déstabilisés par les impuretés tandis que les iodates se comportent mieux avec un sel de moins bonne qualité.

Quant à l'ajout de fer dans les aliments, de nombreuses questions demeurent sans réponse. Nous ne comprenons pas encore très bien les interactions entre le fer et

d'autres nutriments tels que la vitamine A, l'iode, le zinc et le calcium. De plus, des études additionnelles sont nécessaires pour garantir la stabilité et la biodisponibilité des formes de fer communément utilisées (sulfate et fumarate ferreux).

Malgré les nombreuses limitations et questions sans réponse, la fortification et l'enrichissement des aliments sont encore un outil valable pour aider à lutter contre les carences micronutritionnelles. Mais n'allez surtout pas croire que ces méthodes compensent toutes les pertes nutritionnelles occasionnées par la transformation alimentaire industrielle. D'autres facteurs nutritifs encore méconnus et dont les carences sembleraient liées à l'apparition de maladies chroniques (diabète, maladies cardiovasculaires et certains types de cancer), ne sont toujours pas remplacés dans nos aliments transformés.

En attendant le jour où la science et les technologies sauront reproduire à la perfection l'amalgame de nutriments présents dans nos aliments, il est préférable de choisir des légumes et des fruits frais, des produits céréaliers entiers et d'éviter les produits transformés.

Une fois par mois, la chronique nutrition porte sur vos questions et commentaires. Envoyez-les à :
Chronique nutrition
La Presse
7, rue Saint-Jacques
Montréal (QC) H2Y 1K9

questiondenutrition@hotmail.com

L'auteur de cette chronique hebdomadaire est membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec.

STRESSÉ ?

SURMENÉ ?

DÉPRIMÉ ?

ANGOISSÉ ?

TROUBLES HORMONAUX ?

Produit NATUREL
100% végétal et sans OGM.

Plantes adaptogènes
ANTI-STRESS

Plus de 25 années
de recherche

POUR TOUS !

Un autre excellent
produit de



Disponible dans la plupart des magasins d'aliments naturels,
les Loblaws (soins naturels) et certaines pharmacies.

Information : www.kamisante.qc.ca 514-990-1910 ou 1-888-777-9787

Respirez par le nez et demandez

Kama



Le mercure mauvais pour le coeur

WASHINGTON — Le taux de mercure dans l'organisme est directement associé au risque de maladie cardiaque, selon une étude internationale menée sur plusieurs centaines de personnes dans huit pays européens et en Israël. Cette étude, publiée dans la revue américaine *The New England Journal of Medicine*, tend à établir que les niveaux de mercure trouvés dans le poisson annulent les effets bénéfiques de certains acides gras qu'ils contiennent. L'étude a été conduite sur 684 hommes qui avaient tous été victimes d'un infarctus du myocarde. Ces résultats ont été comparés à ceux de 724 hommes qui n'avaient pas eu d'accident cardiaque. Les niveaux de mercure chez les patients ayant subi un infarctus étaient supérieurs de 15 % aux niveaux rencontrés chez les personnes n'ayant pas eu de problème cardiaque.

Bébés abandonnés en Thaïlande

BANGKOK — Sept nouveau-nés, en moyenne, sont abandonnés chaque jour en Thaïlande, le plus souvent par des mères infectées par le VIH-sida qui pensent avoir contaminé leur enfant, a indiqué mardi un sénateur actif dans la protection de l'enfance. Le sénateur Wallop Tangkananurak estime que depuis cinq ans le nombre de nourrissons abandonnés chaque jour par leurs parents progresse de cinq à sept en moyenne, essentiellement à cause de la pandémie. — AFP

cyberpresse.ca/arts

cyberpresse.ca

RONFLEMENT

CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL

(514) 327-5060

TRAITEMENTS AU

LASER

PAR DES OTO-RHINO-LARYNGOLOGISTES
www.ronflement.qc.ca

PIERRE FOGLIA

CHAQUE MARDI, JEUDI ET SAMEDI



La Presse
cyberpresse.ca



Photo AP

Liang Hong, directrice du Projet International sur la dépression, travaille au Centre de recherche et de prévention du suicide à Pékin. Le centre va être ouvert aux patients dès cette semaine. C'est la première fois qu'un organisme public de la sorte s'attaque au problème du suicide en Chine.

La Chine fait la lutte au suicide

Associated Press

PÉKIN — La chose aurait été inimaginable il y a encore 10 ans. Mais dès cette semaine, les autorités chinoises vont mettre sur pied une ligne téléphonique spéciale pour les personnes en détresse morale ou suicidaires. Dans un pays où tout va de plus en plus vite, peut-être trop vite, ce « SOS Amitié » pour l'instant pékinois pourrait rapidement devenir national.

Face à un fléau qui s'est aggravé avec les réformes économiques, le Centre de recherche et de prévention du suicide de Pékin emploiera 11 médecins, 13 infirmières et 20 personnes se relayant au numéro d'appel d'urgence. Il remplira diverses tâches : écouter les personnes désespérées qui appelleront, apporter un soutien psychologique, intervenir dans les situations de crise ou encore mener des recherches sur le suicide.

La création du centre est le signe d'une évolution. « La mutation de la société et de la culture nous a donné une ouverture », souligne le Dr Michael Phillips, directeur du centre, qui est financé par la municipalité de Pékin.

« Le suicide et la dépression sont sans aucun doute associés à notre développement rapide », note Zhang Jianshu, un responsable du bureau de la Santé de Pékin. « Nous devons prêter davantage attention à ce genre de question ».

Longtemps avant le début des réformes lancées il y a deux décennies par Deng Xiaoping, le suicide était déjà un problème, notamment parmi les femmes à la campagne, victimes d'abus et vouées à une existence peu gratifiante. Aujourd'hui, les bouleversements écono-

miques dans le pays aggravent le phénomène. La restructuration des entreprises publiques s'est notamment traduite par des millions de licenciements.

Il n'y a pas de système de comptabilisation national des suicides, mais les chercheurs estiment par extrapolation que 287 000 Chinois se donnent la mort chaque année, ce qui fait du suicide la cinquième cause de mortalité dans le pays. Quelque deux millions de Chinois tentent de se tuer chaque année.

Le suicide est la première cause de mortalité chez les Chinois de 15 à 34 ans et les femmes présentent un taux 25 % supérieur à celui des hommes. En outre, le taux de suicide en zone rurale est trois fois plus élevé qu'en zone urbaine. « C'est un des problèmes les plus importants de la Chine moderne », reconnaît le Dr Liang Hong, directrice des services cliniques du centre.

Les médecins du centre mènent déjà des recherches sur le suicide depuis des années. Leur dernière étude, sur les raisons pour lesquelles les Chinois se suicident, a été réalisée à partir d'entretiens avec des familles de suicidés et a été publiée dans la revue médicale britannique *The Lancet*.

Le centre espère servir de modèle, d'abord pour les 500 hôpitaux de Pékin, puis pour le reste du pays. Son activité la plus en vue sera sans aucun doute sa ligne téléphonique ouverte 24h/24, qui fait l'objet de publicités dans les journaux, à la télévision et d'annonces par haut-parleurs dans les grandes réunions sportives.

Adrien Gagnon



“ Pour moi, une journée sans mon **SULFATE de GLUCOSAMINE** c'est comme une journée sans **SOLEIL** ”

Mon nom est Annie Cardin. J'ai 33 ans et je suis serveuse depuis 9 ans. Mon emploi exige que je sois debout durant huit heures chaque jour. En plus, j'ai un problème de poids qui affecte évidemment mes articulations.

La douleur était insupportable

■ DEPUIS PLUS D'UN AN, J'AVAIS TRÈS MAL AU GENOU DROIT. LA DOULEUR ÉTAIT INTENSE COMME UN CHOC ÉLECTRIQUE SUIVIT D'UN ÉLANCEMENT. J'AVAIS DE LA DIFFICULTÉ À MARCHER. C'ÉTAIT INSUPPORTABLE. La douleur était toujours présente. J'étais très découragée. Toutes mes activités quotidiennes s'en trouvaient affectées. J'avais tellement mal que j'en étais rendu à envisager de demander un arrêt temporaire de travail.

Je n'avais plus de vie sociale

■ C'EST DÉRANGEANT D'AVOIR CONTINUELLEMENT MAL. Moi qui aimais aller au gymnase, qui aimais aller marcher, je ne pouvais plus rien faire. Je m'empêchais de faire des activités avec mes amis ou ma famille parce que je savais que j'allais m'en ressentir après. Je savais que la douleur s'intensifierait. Je préférerais me passer de faire une activité plutôt que d'avoir à souffrir par la suite. Je n'avais plus de vie sociale.

J'ai tout essayé pour me soulager de mes douleurs, sans aucun résultat

■ PENDANT PLUS D'UN AN, J'AI ESSAYÉ DIFFÉRENTES MÉTHODES POUR ME SOULAGER DE MES DOULEURS. J'ai pris des anti-inflammatoires à tous les jours. Lorsque je prenais ces médicaments j'avais moins mal sur le coup mais pas la suite la douleur revenait. Avant d'aller travailler, je prenais mes anti-inflammatoires. J'en apportais aussi au travail. Je me frictionnais aussi le genou avec une crème analgésique avant de commencer ma journée de travail et je le frictionnais aussi au dîner. La douleur s'amplifiait. JE NE SAVAIS PLUS QUOI FAIRE.

Ma tante m'avait dit : "Essaye le SULFATE de GLUCOSAMINE d'Adrien Gagnon, ça va changer ta vie !"

■ C'est alors qu'une de mes tantes m'a recommandé de prendre du SULFATE de GLUCOSAMINE ADRIEN GAGNON. Elle avait eu le même genre de douleurs que moi et s'en était sorti grâce au SULFATE de GLUCOSAMINE. Elle m'a dit : « Essaye-le, ça va changer ta vie ! » J'AI SUIVI SON CONSEIL ET J'AI OPTÉ POUR LES PRODUITS NATURELS. J'ai donc commencé à prendre du SULFATE de GLUCOSAMINE ADRIEN GAGNON et j'ai changé mes habitudes de vie.

J'étais un peu sceptique quant à l'efficacité du SULFATE de GLUCOSAMINE mais je décide de l'essayer

■ J'avoue qu'au départ, j'étais un peu sceptique quant à l'efficacité de ce produit mais comme je ne voulais pas prendre des médicaments plus forts pour supprimer ce malaise, j'ai trouvé que sa suggestion avait beaucoup de sens. Dès que j'ai commencé à prendre du SULFATE de GLUCOSAMINE, je n'ai pas repris d'anti-inflammatoires. J'ai tout arrêté et je me suis fiée uniquement au SULFATE de GLUCOSAMINE.

Après 3 mois, je pouvais marcher et même m'accroupir

■ DÈS LE DÉBUT, J'AI RESPECTÉ LES INDICATIONS MENTIONNÉES SUR L'ÉTIQUETTE. Je prenais donc le SULFATE de GLUCOSAMINE ADRIEN GAGNON tous les jours :

- ◆ 1 comprimé de 750 mg le matin,
- ◆ et 1 comprimé de 750 mg au soir.

● J'AI PRIS LE SULFATE DE GLUCOSAMINE PENDANT SIX SEMAINES CONSÉCUTIVES. Déjà je remarquais une grande amélioration. Mais après trois mois je n'en revenais pas, je n'avais plus mal. JE N'AVAIS PLUS AUCUNE DOULEUR. Je pouvais marcher à mon aise et même m'accroupir.

Je fais maintenant de l'exercice au moins 3 fois par semaine

■ Lorsque mes douleurs se sont atténuées, je me suis mise à fréquenter le gymnase. Ça me fait tellement de bien. De plus, j'aime aussi aller marcher au parc près de chez-moi. Maintenant, je fais de l'exercice au moins 3 fois par semaine pour une durée d'une heure chaque fois.



Pour moi, une journée sans ma GLUCOSAMINE, c'est comme une journée sans soleil

■ AUJOURD'HUI JE ME SENS TRÈS BIEN, MAIS CE QU'IL Y A DE PLUS MERVEILLEUX, C'EST QUE JE N'AI PLUS AUCUNE DOULEUR. Je ne voudrais pas, pour tout l'or du monde, devoir à nouveau cette douleur. La douleur ça nous affecte. Je n'étais pas toujours de bonne humeur, j'étais plutôt irritable. Aujourd'hui, je croque dans la vie à belles dents et je parle du SULFATE de GLUCOSAMINE à tout le monde. Je ne peux pas garder ça uniquement pour moi. J'en ai bien sûr parlé à d'autres collègues de travail qui ont suivi mes conseils et qui ont commencé à en prendre. EUX AUSSI ONT EU DES RÉSULTATS ÉTONNANTS. Si je peux partager ça avec d'autres personnes qui, comme moi, ont du mal, j'en suis heureuse.

● MOI, JE NE POURRAIS PAS ME PASSER DE MON SULFATE DE GLUCOSAMINE. C'EST INDISPENSABLE À MA JOURNÉE. À TOUS LES JOURS J'AI BESOIN DE MA GLUCOSAMINE. POUR MOI, UNE JOURNÉE SANS MA GLUCOSAMINE C'EST COMME UNE JOURNÉE SANS SOLEIL. MERCI POUR TOUT !

Annie Cardin, Montréal



courriel : info@santenaturelle.ca

Disponible chez : Jean Coutu, Uniprix, Pharmaprix, Wal-Mart, Famili-Prix, Brunet, Clini-Plus, Essaim, Obonsoins, Santé Services, Clinique Santé, Provigo, Maxi, Loblaws, Sobeys, IGA, Super C, Métro Max



Maladie osseuse de Paget

Le Centre de recherche du CHUM recrute des hommes ou des femmes de plus de 30 ans.

ÉTUDE :

- Évaluation d'un nouveau médicament expérimental dans le traitement de la maladie osseuse de Paget

DURÉE :

- 6 mois avec suivi pour une période prolongée

PROFIL :

- Avoir un diagnostic confirmé de la maladie de Paget
- Ne pas recevoir de traitement contre la maladie de Paget depuis 1 an

Communiquez au :
(514) 890-8383 (boîte vocale)



ESTHÉTIQUE ET ÉLECTROLYSE

ACADÉMIE ÉDITH SEREI: Vous voulez des soins en esthétique ou en électrolyse à prix raisonnable ? Appelez l'Académie Édith Serei pour vous faire goûter par nos étudiantes. Soins sur rendez-vous seulement. (514) 849-3035

VÊTEMENTS ADAPTÉS

BOUTIQUE 3E ÂGE VÊTEMENTS ADAPTÉS: Pour personnes en perte d'autonomie. Robes, blouses, jupes, sous-vêtements, jaquettes, pantalons, chemises, etc. 45B Green, St-Lambert. 450-672-8976. Ouvert du lun. au sam. de 10h à 17h., dim. 13h à 17h.

Si vous désirez annoncer dans cette rubrique, communiquez avec Louise Mathieu au (514) 285-6950 ou 1 800 667-5961.

ÉLAN



Rumeurs sur l'exercice et les poumons



RICHARD CHEVALIER
collaboration spéciale

Sil y a un domaine où les rumeurs de toutes sortes abondent, c'est bien celui de l'activité physique. Dans le cadre de cette chronique il est impensable de toutes les scruter à la loupe. Je me limiterai aujourd'hui à certains rumeurs qui circulent sur l'exercice et les poumons. Pourquoi les poumons diriez-vous? Peut-être parce que l'hiver est à nos portes et que, dit-on, on pourrait se geler les poumons si on fait de l'exercice par temps froid.

Justement, passons sous le polygraphe cette première rumeur. Est-elle fondée?

» **Non.** Même à moins 24°C, l'air qui pénètre dans les voies respiratoires est réchauffé à une température variant entre 26,5°C et 32,2°C avant d'atteindre les bronches! Par contre, certains en ont fait l'expérience: respirer de l'air très froid peut irriter la gorge et provoquer la toux. Et la prudence est de mise chez les asthmatiques car l'air froid et sec peut déclencher des bronchospasmes pouvant conduire à une crise. Souvent, un foulard devant la bouche et le nez ou bien une capogule régleront le problème en préchauffant l'air, si on peut dire, avant qu'il n'atteigne les voies respiratoires.

Poursuivons.
» **On dit** qu'à l'instar du cœur, les poumons peuvent s'hypertrophier si on fait beaucoup d'exercices aérobiques.

» **Faux.** Les poumons ne sont pas des muscles comme le cœur en est un. Ils sont constitués d'un tissu spongieux qui ne s'hypertrophie pas. Certains marathoniens d'élite ont même une capacité vitale (quantité d'air que l'on peut expirer après une inspiration maximale) inférieure à la moyenne, ce qui ne les empêche nullement de courir à haute vitesse pendant 42 km.

» **On dit** que l'exercice nous fait respirer plus lentement et plus profondément au repos.

» **Faux.** Entraîné ou pas, le rythme respiratoire au repos est de 10 à 12 respirations à la minute. La quantité d'air ventilée au repos n'est pas non

plus modifiée par l'entraînement physique. Encore une fois ici, l'effet de l'exercice sur les poumons diffère de celui sur le cœur. On sait notamment que la personne en forme a un pouls plus lent au repos.

» **On dit** que les effets de l'exercice sur nos poumons se font surtout sentir à l'effort.

» **Vrai.** Les bénéfices arrivent même rapidement! Des études ont démontré qu'après seulement un mois de cardio, on respire déjà moins vite et plus profondément lors d'un effort modéré. C'est ce qui est arrivé à Isabelle. Le fait d'avoir un «pouls respiratoire» plus lent a pour effet de laisser l'air plus longtemps dans les poumons entre chaque respiration. Le corps peut alors extraire davantage d'oxygène dans l'air inspiré qui en contient presque 21%.

Résultat net: pour une même intensité d'effort, l'air expiré par la personne en forme contient 14 à 15% d'oxygène contre 18% pour celle qui ne l'est pas. Une situation qui oblige la personne sédentaire à pomper plus d'air pour livrer la même quantité d'oxygène aux muscles. Elle s'essouffle donc plus rapidement. Si elle est sujette à faire de l'asthme à l'effort, ce n'est pas une bonne nouvelle. À long terme (6 mois et plus), l'exercice améliore l'endurance des muscles respiratoires de 15 à 18% chez les personnes en bonne santé. Il augmente aussi le nombre de respirations à la minute lors d'un effort maximal: 35 à 45 pour la personne sédentaire contre 60 à 70 pour la personne entraînée. Cette hausse permet aux personnes en forme de «pomper» 150 litres d'air et plus par minute contre 100, en moyenne, pour les sédentaires.

» **On dit** que l'exercice retarde le déclin des fonctions respiratoires associé à l'âge.

» **Vrai.** Au fil des ans, la capacité des poumons à ventiler de l'air diminue. Par exemple, une personne de 80 ans a une capacité pulmonaire maximale de 40% inférieure à celle qu'elle avait à 30 ans. On a observé, par contre, chez des individus physiquement très actifs de plus de 60 ans, une capacité respiratoire beaucoup plus élevée que celle qu'on observe habituellement à cet âge. Ce constat montre que l'exercice retarde le déclin de la fonction pulmonaire associé au vieillissement.

» **On dit** que bloquer sa respiration pendant un effort peut être dangereux.

» **Vrai.** Cette manoeuvre, que les physiologistes appellent manoeuvre de

Poumons de marathoniens et de sédentaires

Mesure	Marathoniens	Groupe contrôle*	Preuve statistique
Âge (année)	27,8	27,4	n-s**
Stature (cm)	175,8	176,7	n-s*
Surface corporelle (m ²)	1,82	1,89	n-s*
Capacité vitale (lit.)	5,13	5,34	n-s*
Air pompé (ventilation) au repos (lit. d'air/min.)	11,8	11,9	n-s*
Rythme respiratoire au repos (respirations/min.)	10,9	11,1	n-s*

* individus sédentaires mais en bonne santé / ** non-significative

Source : Malher, D.A., et al.: Ventilatory responses at rest and during exercise in marathon runners. J. Appl. Physiol., 52:388, 1982

Valsalva, augmente subitement la pression à l'intérieur des cavités abdominale et thoracique. Cela a pour effet de comprimer les veines qui ramènent le sang au cœur. L'organisme réagit en élevant d'abord brusquement la pression artérielle. Mais comme il y a de moins en moins de sang qui arrive au cœur, la pression sanguine chute cette fois-ci. En moins de deux on passe de l'hypertension à l'hypotension! Il n'est pas rare alors que des points noirs — pour ne pas dire des «étoiles» valsent devant nos yeux. On risque aussi de ressentir des étourdissements. Au delà d'une certaine baisse, on peut perdre conscience. Par conséquent, si vous rougeoyez en faisant vos abdos, expirez pendant l'effort.

» **On dit** que ce n'est pas normal de tousser après un exercice.

» **Faux.** Cela se produit, en fait, assez souvent, parce que l'exercice, en nous faisant ventiler plus fort, assèche les muqueuses des voies respiratoires, ce qui nous fait tousser. Cette toux post-exercice est encore plus fréquente par temps froid ou quand l'air est sec.

» **On dit** que l'exercice ne peut rien contre les maladies pulmonaires.

» **Faux.** Jumelé à d'autres mesures préventives (une meilleure alimentation et l'abandon de la cigarette en particulier), l'exercice peut aider en particulier dans les cas d'asthme, de fibrose kystique, d'emphysème et de bronchite chronique.

Fibrose kystique : À cause d'un gène défectueux, les poumons de la personne atteinte sont graduellement envahis par un épais mucus qui obstrue bronches et

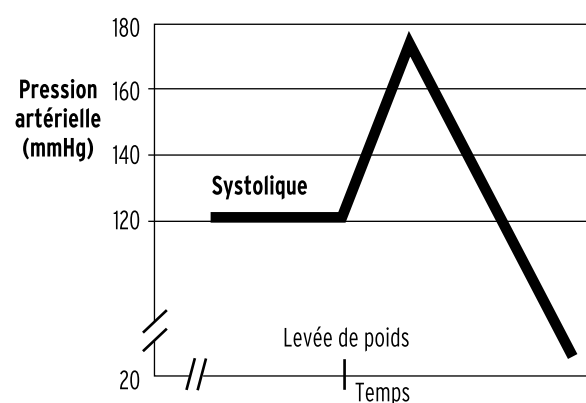
alvéoles. L'air circule donc péniblement dans de telles conditions. L'exercice, en améliorant l'endurance des muscles respiratoires, l'endurance du cœur et la capacité à ventiler plus d'air, accroît la qualité de vie des personnes atteintes. Une étude publiée dans le *New England Journal of Medicine* indique même une amélioration du taux de survie en fonction de la condition physique des personnes atteintes.

Emphysème et bronchite chronique : Ces deux maladies conduisent à une obstruction progressive des voies respiratoires et des alvéoles. Comble de malheur, il est fréquent qu'un emphysémateux soit aussi atteint de bronchite chronique et vice-versa. Respirer devient donc une tâche ardue avec le temps. À l'effort, ça peut même devenir l'enfer.

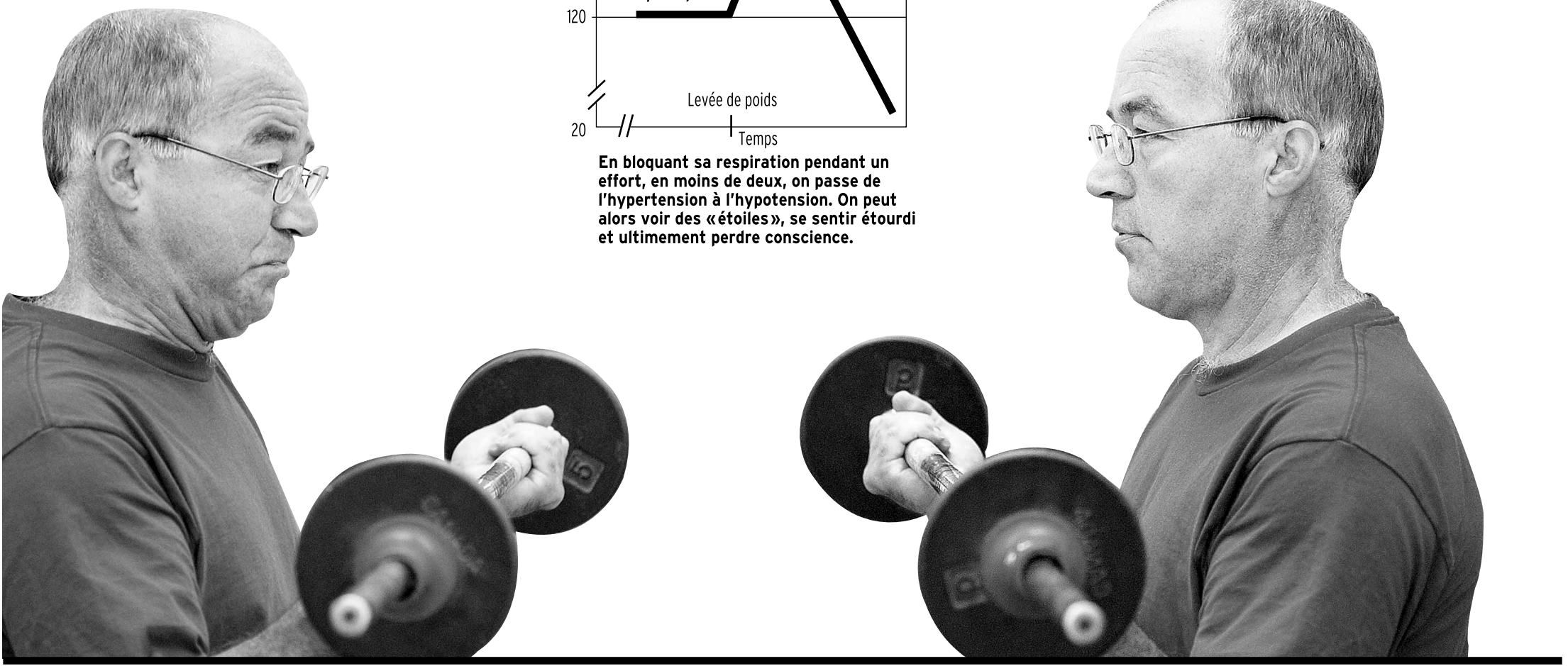
Travaillant comme des forcenés pour faire circuler l'air dans des voies obstruées, les muscles respiratoires peuvent, en effet, accaparer jusqu'à 40% de l'oxygène disponible lors d'un effort physique. Ce qui en laisse peu pour les autres muscles. Toutefois, au moins une trentaine d'études ont fait la preuve qu'un programme d'exercices progressif et bien encadré augmente la capacité de travail physique des personnes atteintes. Certaines ont même pu renouer avec la marche quotidienne et monter à nouveau un escalier alors qu'elles en étaient incapables auparavant. L'exercice diminue aussi la consommation d'oxygène par les muscles respiratoires; ces derniers sont donc plus efficaces.

Je m'arrête ici sur la route des «on dit». Mais, je vous l'assure, la route est encore bien longue et sinueuse dans le pays des rumeurs.

1. Si vous bloquez votre respiration >>>>>> 2. Voici ce qui arrive à votre pression artérielle >>>>>> 3. Alors, expirez (lentement) pendant l'effort (graphique ci-contre)



En bloquant sa respiration pendant un effort, en moins de deux, on passe de l'hypertension à l'hypotension. On peut alors voir des «étoiles», se sentir étourdi et ultimement perdre conscience.



LE COURRIER DE RICHARD



RICHARD CHEVALIER
collaboration spéciale

VOUS VOULEZ poser des questions à Richard Chevalier sur le conditionnement physique? Expédiez un courriel à actuel@lapresse.ca ou envoyez une lettre au 7, rue Saint-Jacques, Montréal, H2Y 1K9. Richard ne peut malheureusement répondre à toutes les demandes.

Q STÉPHANIE: Je suis la maman d'une merveilleuse petite fille de deux mois. Avant et pendant ma grossesse je m'entraînais en moyenne trois fois par semaine pendant environ 1h30. Je souhaite recommencer à m'entraîner d'ici peu. Pour retrouver mon poids plus rapidement, une amie m'a conseillée de prendre des suppléments tel que Xenadrine vendus dans les magasins d'aliments naturels. Est-ce que ce genre de produit peut-être dangereux pour la santé? Merci.

R RICHARD. Chère Stéphanie, pourquoi vous presser autant de retrouver votre poids? Prenez le temps qu'il faut avec votre petite. Le temps venu, vous reprendrez, comme vous le souhaitez, le collier de l'entraînement. C'est parfait et la meilleure façon de retrouver un bon rapport entre sa masse maigre (lire: les muscles) et sa masse grasse. Quant à la xénadrine (un produit qui ferait fondre la graisse!) je sais que c'est un «savant» mélange de racine de cecé, d'écorce de cela et tutti quanti. Je sais aussi qu'on ne la recommande pas en période d'allaitement (est-ce votre cas?). Quoiqu'il en soit je ne suis pas favorable aux approches expéditives pour retrouver sa ligne. Les diètes et produits amaigrissants provoquent plus d'inconvénients que d'avantages. Je vous promets de vous livrer mon opinion sur la chose bientôt.

Q BERNARD ARCHAMBAULT: Je fais depuis toujours toutes sortes de sports et depuis la lecture de votre article sur la quantité d'exercices à faire, je me pose une question. J'ai accroché à : «activité modérée, 50% à 70%». Tous les jours, je marche une heure en faisant 140 pas à la minute et je ne respire que par le nez. De retour au condo, je monte 300 marches minimum et des fois 600 sans arrêt, tout en ne buvant que de l'eau. Rendu en haut, je suis à 120 ppm (pulsations par minute). Je suis moins euphorique que quand

je faisais du jogging mais je me sens très bien. Le matin au réveil, mon moteur est généralement entre 46 et 50 ppm. Mon pouls à l'effort, qui est de 120 ppm comme je l'ai dit, représente un effort de 80% compte tenu de mon âge (220-70=150 X 80%=120 ppm). Je suis essoufflé et je descends assez vite à environ 80 ppm. Si je multiplie par 70%, je fais 105 ppm et je ne suis pas essoufflé. Ce qui me tracasse c'est le 120 ppm à 80%. Vous mentionnez 50% et 70% de votre fréquence cardiaque MAXIMALE? Si je continue à du 120 ppm tous les jours, vais-je «péter au fret» bientôt ou devrais-je ralentir mes pouls par minute à environ 70% de ma fréquence cardiaque maximale?

R RICHARD: Je dois d'abord vous dire toute mon admiration devant la quantité d'exercices que vous faites à votre âge. Cela dit, voici la réponse à votre question. Comme je l'ai mentionné dans l'article, le 50% à 70% vaut pour les personnes non-entraînées. Ce qui n'est assurément pas votre cas. Les experts recommandent la plage de pourcentage suivante pour les personnes en forme et entraînées comme vous: 80% à 85%. Par conséquent à 120 ppm, si vous ne sentez par ailleurs aucun malaise suspect, vous êtes dans la bonne zone aérobie.

DANS VOTRE ASSIETTE



LES LECTEURS NOUS CUISINENT

Une fois par mois, nous publions les commentaires des lecteurs. Écrivez-nous!
judith.lachapelle@lapresse.ca

■ ■ ■

Oups! Des corrections!

François Gagné, chercheur au Centre Saint-Laurent, nous précise le fonctionnement du maïs génétiquement modifié avec la bactérie *Bacillus Thurengensis* (Bt), dont nous parlions dans le texte *Rumeurs dans les champs* (10 novembre 2002). Cette bactérie est mortelle pour la pyrale, un insecte qui se régale du maïs, et le maïs génétiquement modifié peut donc se défendre lui-même contre son prédateur. Par contre, «le maïs Bt ne produit pas la bactérie, mais plutôt une endotoxine (Cry Lab le plus souvent) de la bactérie Bt», écrit le chercheur. C'est cette endotoxine qui empoisonne la pyrale et non la bactérie comme telle, comme nous l'écrivions.

Bernard Dallaire, conseiller à l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA), indique quant à lui que les saucissons ne contiennent pas de gélatine, contrairement à ce que nous écrivions dans *Du porc dans le yogourt!* (17 novembre 2002). «La gélatine n'est pas permise dans les saucissons de même que les saucisses», écrit-il. Par contre, elle peut être utilisée dans le boudin noir, la terrine de viande, la viande à tartiner et le pâté de viande.

■ ■ ■



Encore les OGM

Dominic Grégoire, agriculteur et chroniqueur au *Bulletin des agriculteurs*, répond à certaines questions concernant la performance des organismes génétiquement modifiés (OGM). «Non, nous n'utilisons pas moins d'herbicides en semant du maïs OGM», précise-t-il. Par contre, ceux-ci sont plus efficaces que la moyenne des herbicides et certains coûtent moins cher. «Oui, certains maïs génétiquement modifiés sont plus performants que les autres maïs, mais pas tous», dit-il. En effet, M. Grégoire rappelle qu'en 1999, une plante hybride de semence conventionnelle a fait meilleure figure dans les champs cette année-là que les variétés génétiquement modifiées.

Maria Acosta dénonce de son côté l'emploi des OGM, soulignant qu'il n'existe «aucune étude sur les effets des OGM sur les humains. Nous sommes les cobayes, vous avez le choix de l'être, en achetant vos aliments chez votre supermarché. J'achète certifié bio (production locale le plus souvent possible), je visite les fermes certifiées bio, je pose des questions et je sais quand on me passe un sapin. Ma santé est ma responsabilité et je la prends au sérieux.»

■ ■ ■

D'où vient le veau de Charlevoix?

Des éleveurs de veaux nous ont écrit pour répéter, comme nous le disions dans l'article *Veau à logo* (27 octobre), que le veau «Charlevoix» n'est plus élevé seulement à Charlevoix, mais également dans les régions du Saguenay et de Nicolet. «Ce ne sont que des veaux de grain du Québec comme ceux de tous les abattoirs de veaux du Québec», écrit Daniel Bélanger, producteur de veaux de grain et de lait. Le veau Charlevoix, pour M. Bélanger, a «un nom enchanteur» et bénéficie «d'un paquet de publicité» qui semble le laisser songeur...

■ ■ ■

Fini, la gélatine!

«Je suis un consommateur de yogourts et de Delisle (Danone)», écrit Clément Girard, à propos de l'article *Du porc dans le yogourt!* (17 novembre). «J'ai devant moi une boîte de 750 g et on prend bien soin de spécifier qu'il contient de la gélatine. Ça fait un bon moment qu'ils me mentent, mais c'est terminé. Ils viennent de perdre un très gros client de leurs produits.»

■ ■ ■



Du vrai poulet, malgré tout

Madeleine Hotte Benoît réagit à la question posée par un lecteur (17 novembre) qui voulait savoir s'il est vrai que le poulet frit Kentucky vient d'organismes mutants... «Comme bien des gens, j'ai un jour douté de la provenance de ce poulet, jusqu'à ce que je voie un camion de la compagnie (Coq d'or) faire une livraison à ce restaurant, raconte-t-elle. Depuis ces rumeurs ne m'atteignent plus!»

Dans la prairie de Monsieur Pochon

Le ministre de l'Environnement, André Boisclair, a évoqué cette semaine son intention de s'attaquer à la culture intensive du maïs dans les campagnes québécoises. De l'autre côté de l'Atlantique, un vieux paysan poursuit lui aussi une lutte semblable depuis plus de 30 ans. Ses armes? Une vache et du trèfle blanc.



JUDITH LACHAPELLE
jlachape@lapresse.ca

Quand André Pochon était jeune, les vaches brouaient dans les verts et gras pâturages de la Bretagne. Et de l'herbe, ce n'est pas ce qui manquait dans la région. «Une vache, c'est un herbivore extraordinaire», dit le paysan avec toute l'expérience de plus de 70 printemps, et qui a reçu *La Presse* cet automne chez lui, près de Saint-Brieuc en Bretagne. «C'est un laboratoire sur pattes, il y a des milliards de bactéries dans sa panse qui transforment les protéines végétales en protéines animales. Cette bestiole, vous la mettez dans une prairie, et elle fait le travail toute seule. Elle a une barre de coupe à l'avant et un épandeur à fumier à l'arrière!»

Les vaches passaient presque toute l'année dehors, sauf par temps très froid où l'agriculteur (ou le fermier, ou le paysan, ou le producteur agricole, ou le cultivateur... choisissez votre terme!) les gardait à l'étable et les nourrissait de foin récolté pendant la belle saison. Le lait était riche, la nourriture était abondante et bon marché. Bref, évoque André Pochon, les vaches étaient bien gardées.

Et puis, un jour, dans les années 1970, des gens importants du ministère de l'Agriculture sont venus proposer aux paysans une révolution dans leur travail : la culture du maïs. Il fallait désormais labourer les pâturages et semer ce maïs qu'on disait plein de promesses. Les vaches, gardées plus souvent à l'étable, allaient être nourries à la moulée de maïs qui permettra même de nourrir plus de bêtes avec la même superficie que les prairies.

«Oh... Vous êtes trop jeune pour avoir connu cette époque, mais on ne parlait que de ça!», se rappelle André Pochon, en rajoutant une bûche dans le poêle. «Maïs, maïs, maïs... c'était présenté comme la panacée!» André Pochon a résisté pendant deux ans avant de craquer, «sous la pression de ma mère de 72 ans, qui me demandait : «Comment, toi, Dédé Pochon, qui est tant de progrès, pourquoi tu ne fais pas du maïs comme tout le monde?» Alors, je me suis demandé si j'étais un attardé...»

André Pochon a donc labouré ses prairies et semé du maïs. Mais le ciel breton allait faire la vie dure aux agriculteurs. Gels précoces, tempêtes, pluies abondantes... «On a eu des années où le maïs n'avait même pas de grains, même pas d'épi! D'ailleurs, dans notre département, le maïs a été déclaré sinistré une année sur deux jusqu'en 1992!» Le gouvernement compensait alors les pertes. En 1992, le gouvernement en a eu assez, dit André Pochon : la culture du maïs allait désormais être subventionnée à tous les ans.

Tant que les agriculteurs ne perdent pas d'argent, ils continuent de semer du maïs, dit André Pochon, alors que le foin, lui, n'est pas assuré contre les sinistres. «Je raconte souvent dans mes conférences que, dans les années 1950, quand les scientifiques sont arrivés en Bretagne et ont parlé à des agriculteurs, ils nous ont dit : si vous nourrissez vos vaches avec de l'herbe, au lieu de les nourrir avec des choux et tout un tas de trucs, vous allez doubler le nombre de vaches à l'hectare, parce que la prairie donne de gros rendements. La révolution fourragère à la française dans les années 1950, c'était de montrer qu'avec les prairies, on augmente considérablement son rendement.»

«Alors maintenant, quand j'entends dire que la prairie diminue la production... On a tout oublié!», s'exclame M. Pochon. Effectivement, le maïs a permis de nourrir plus de vaches que le foin sur une même superficie. Sauf que le maïs, il faut payer les semences et en racheter chaque année s'il s'agit de plantes hybrides. Et comme le maïs ne contient pas assez de protéines pour nourrir les vaches, les Bretons doivent le mélanger avec du soja... importé des États-Unis. Ce qui fait dire à M. Pochon que le maïs en Bretagne, «c'est bon pour l'économie américaine!»

Le retour du bon sens

C'est aussi bon pour la production porcine, pourrait-on ajouter. Car culture du maïs et production porcine vont de pair. Le lisier de porc liquide, riche en phosphore et en azote, est un puissant engrais organique. Tellement puissant que bien des plantes ne peuvent supporter un sol si riche. Le maïs, toutefois, supporte très bien les épandages de lisier. Comme la Bretagne — et le Québec! — ne manque pas de lisier de porc, le maïs est la plante de choix. Mais la culture du maïs nécessite l'utilisation de pesticides (dont l'atrazine, qui rend les grenouilles hermaphrodites) et d'une lourde machinerie qui érode les sols, s'inquiète le ministre de l'Environnement, André Boisclair, qui aime-



Photo AFP ©

rait que le Québec se dote d'une meilleure gestion des cultures.

«Finalement, je n'ai pas produit plus ou moins de lait avec le maïs, et en plus, mes veaux avaient la chiasse... Mais on nous disait qu'il suffisait de le semer au printemps, de le regarder pousser, et de le récolter à l'automne! Et après, terminé, les vaches n'avaient plus qu'à manger du maïs! Fini le foin vert, fini de se soucier de la pluie lors de la récolte!» Mais en réalité, dit le paysan, le maïs, c'est du travail... «Le maïs, il faut labourer, semer, récolter, stocker, distribuer. Tout ça pour faire ce que la vache fait toute seule! Ça coûte cinq fois plus cher de nourrir la vache à l'auge qu'au pré et à l'herbe. Et elle répand elle-même ses déjections, alors qu'autrement il faut ramasser!»

Au diable le maïs et le «progrès», vive les bonnes vieilles prairies. Au savoir-faire ancestral, André Pochon a ajouté les observations d'un agronome, André Voisin, «qui a mis au point des lois universelles des exploitations naturelles

des herbages». «Il n'y a rien de révolutionnaire, c'est le retour au bon sens», dit André Pochon. Le but est de produire beaucoup d'herbe de qualité et pour nourrir les vaches. D'abord, les prairies permanentes engraisées avec des engrais minéraux (dont le compost lisier-paille obtenu des élevages de porc sur litière) et de l'azote qui sera capté par l'air par une plante légumineuse, comme le trèfle blanc. Les prairies temporaires, elles, sont semées d'herbes qui vont engraisser la terre. Après quatre ou cinq ans de prairie, le producteur laboure sa terre et dispose ainsi d'un sol prêt à accueillir des cultures. Très simple. «Mais il est vrai que les prairies de trèfle

blanc, ça ne fait pas acheter d'engrais azoté et, donc, ça ne fait pas marcher la coopérative!»

Le même argument est cité par Jean-Pierre Berlan, ingénieur-agronome à l'Institut national de la recherche agronomique de Paris, qui était de passage à Montréal cet automne pour une conférence sur les biotechnologies. En Afrique, racontait-il, les producteurs de maïs plantent aussi dans leurs champs une légumineuse, le desmonium ou «herbe à éléphant», qui protège le sol de l'érosion, le nourrit en l'enrichissant d'azote et éloigne l'insecte ravageur du coin, la pyrale asiatique. «Voilà une technique qui permet de produire du maïs sans acheter d'engrais ni pesticide, disait-il. Et c'est catastrophique! Parce que le PIB ne croît pas! Le bien-être des paysans augmente mais le PIB diminue! Et on nous accuse alors de priver les paysans des technologies modernes!»

Beau paradoxe. Et la situation est la même au Québec, dit André Pochon qui est venu donner des conférences l'hiver dernier aux membres de l'Union paysanne et à des étudiants en agronomie. «Vous en avez des champs de maïs au Québec, dites donc...», lance-t-il, sourire en coin. En France, il est invité un peu partout pour parler de son système «pas révolutionnaire du tout». Par curiosité ou par conviction, des agriculteurs ont semé du trèfle blanc... et ne semblent pas l'avoir regretté! Normal, dit André Pochon, puisqu'ils ont maintenant le temps de faire la sieste l'après-midi... «Je suis optimiste. Ça commence à prendre de l'expansion, nous ne sommes plus des marginaux. Tous ceux qui se sont convertis sont notre meilleure publicité! Et de plus en plus d'agriculteurs demandent une agriculture durable.»

André Pochon a publié en 2001 *Les Sillons de la colère*, qui fait suite à son précédent ouvrage, *Les Champs du possible* en 1999 (Éditions Syros) Jean-Pierre Berlan est l'auteur de *La Guerre au vivant, OGM et autres mystifications*, Agone Éditeur, 2001.

Des vieilles idées étudiées à l'université

Le système des prairies perfectionné par André Pochon et André Voisin n'est pas une lubie de paysans nostalgiques du bon vieux temps qui refusent le progrès. À preuve, ce rapport publié cette année par l'Institut national de la recherche agronomique (INRA) en France par trois ingénieurs agronomes et chercheurs.

«Ces scientifiques (...) sont unanimes : le système herbager offre une alternative très intéressante au système conventionnel de types maïs, tant sur le plan de l'écologie que de la rentabilité économique ou de l'aspect social. Un «système d'avenir» en tous cas», rapportait Le Télégramme de Bretagne, en juillet dernier.

Une autre revue de l'étude cite que, selon les auteurs, un «retour à la prairie» est possible, «sans nuire à la rentabilité, tout en assurant des gains environnementaux considérables» par

rapport aux systèmes basés sur les cultures de céréales, et surtout de maïs. Elle fait par ailleurs apparaître que «des solutions permettant la réalisation d'un bon compromis sont très diverses. Tout en étant très économes, certains systèmes peuvent rester assez productifs au niveau des productions animales et végétales : à l'inverse, d'autres peuvent aller jusqu'à des systèmes extensifs, presque entièrement herbagers ou proches de l'agriculture biologique.»

Dans des régions où la colère gronde à cause d'une cohabitation difficile entre agriculteurs et citoyens, «des acquis sociaux notables ne peuvent être obtenus que par des changements dans tous les compartiments du système de production, les ressources végétales, les performances des troupeaux, leurs méthodes de conduites ainsi que les pratiques culturales», écrivent les chercheurs.

LA PERSONNALITÉ DE LA SEMAINE

ENCORE PLUS QUE DU TALENT, DE L'INTELLIGENCE, MÊME DU GÉNIE, L'EXCELLENCE NAÎT DE L'EFFORT

Don Matthews

Le plus grand entraîneur-chef de l'histoire de la LCF vient de mener les Alouettes à une première victoire en finale de la Coupe Grey en 25 ans.

JEAN-PAUL SOULIÉ

Son bureau du vestiaire des Alouettes, au Stade olympique, est d'une simplicité austère. Un décor tout en béton, au fond d'un gymnase où s'entassent des haltères impressionnantes. Assis dans le noir près de l'œil lumineux d'un appareil de projection, la casquette enfoncée sur les yeux, Don Matthews, au surlendemain du défilé de la Coupe Grey, revoyait encore et encore sur le grand écran qui couvre tout un mur de la pièce des phases de la grande finale gagnée à Edmonton dimanche dernier contre les Eskimos. Le meilleur *coach* que le football canadien ait jamais connu est à peine sorti des festivités qui ont marqué son retour et celui des Alouettes à Montréal avec la Coupe Grey, qu'il analyse déjà le travail de ses joueurs en vue de la prochaine saison. C'est sans doute le grand secret de ses nombreuses réussites. «Non, dit-il un peu agacé, il n'y a pas d'espions, pas de secret. Chaque équipe a sa tendance. Moi, j'ai tout étudié. Nos adversaires ont nos films, nous avons les leurs. Mais depuis 25 ans que je fais ce métier, je sais quoi regarder et quoi apprendre en visionnant les jeux».

Après 25 années de *coaching*, 22 comme entraîneur-chef, Don Matthews possède la meilleure fiche de tous les entraîneurs de la Ligue canadienne de football. Et pourtant, il a par deux fois pris en charge des équipes en difficulté. En 1983, il devenait l'entraîneur des Lions de la Colombie-Britannique, qui n'avaient pas gagné la Coupe Grey depuis 19 ans. Il les a conduits à la victoire et a réitéré l'exploit en 1985, quand ses Lions ont disputé la grande finale au Stade olympique.

Don Matthews et ses joueurs ont ramené cette année la Coupe Grey à Montréal pour la première fois depuis



«Chaque fois que j'ai été embauché quelque part, il a fallu que je change des joueurs pour en prendre de meilleurs. C'est dur à faire. Quelques fois, ce sont de bons joueurs et de bons gars.»

Photo: ROBERT SKINNER, La Presse ©

25 ans, et *La Presse* salue cet exploit en nommant l'entraîneur-chef des Alouettes la Personnalité de la semaine.

Les chiffres qui émaillent de la fiche de Don Matthews sont éloquentes. L'ancien marin américain, né à Amesbury au Massachusetts, a commencé sa carrière dans le football comme capitaine de l'équipe de l'Université de l'Idaho, où il a passé quatre années. Puis il a fait ses classes en dirigeant des équipes d'écoles secondaires. En 1977, il a débuté sa carrière chez les professionnels avec les Eskimos. Il a remporté cinq Coupes Grey comme entraîneur-chef, participé à 13 finales, dont six comme assistant. Le 26 octobre dernier, contre les Renegades d'Ottawa, il remportait la 200^e victoire de sa carrière, et ce total est aujourd'hui dépassé.

La campagne 2002 est terminée, et de glorieuse façon. Don Matthews est déjà en train de préparer la suite, la prochaine saison. Pendant les six prochains mois, lui et ses assistants planifieront la défense et l'attaque de l'an prochain. «Notre travail consiste à évaluer les positions, les joueurs. Il faut aussi évaluer les agents libres, nos produits à nous, c'est-à-dire nos joueurs, et ceux de nos

compétiteurs. Et il faut essayer de voir ce qu'on peut réussir, comme dans n'importe quelle *business*». Sur les 80 joueurs potentiels, analysés un par un, il faudra en choisir 40. «Chaque fois que j'ai été embauché quelque part, il a fallu que je change des joueurs pour en prendre de meilleurs. C'est dur à faire. Quelques fois, ce sont de bons joueurs et de bons gars. C'est difficile, mais c'est une affaire de *business*. Regardez, l'an dernier, trois joueurs seulement sont revenus en défense. Nous avons eu des jeunes. Il y a les joueurs, et aussi ce que je leur demande de faire. On change de joueurs et on change de philosophie».

Ensuite, il y aura la saison elle-même. Pendant six mois, ce sera sept jours sur sept de travail, deux parties pré-saison, 18 régulières et les éliminatoires. «La force de notre équipe, c'est que nous avons de très bons joueurs canadiens. Et c'est au Québec que se joue le meilleur football au Canada. Beaucoup de jeunes n'hésitent pas à aller jouer dans des collèges américains où l'entraînement est meilleur qu'ici parce que la compétition y est plus forte et de plus haut calibre. Je ne sais pas pourquoi le Québec produit

plus de joueurs de haut niveau que le reste du Canada. Peut-être à cause de l'eau, peut-être à cause de la bière», dit Don Matthews en riant.

Au lendemain de la Coupe Grey, l'entraîneur-chef des Alouettes ne sait pas qui va faire partie de sa prochaine formation. Rien n'est décidé. «Les anciens doivent prouver qu'ils sont toujours bons, et les nouveaux qu'ils sont prêts à être bons, et au moment où on a besoin d'eux». Pour déterminer qui seront les élus, Don Matthews fait confiance à son projecteur de films, son meilleur instrument de travail, et à sa maîtrise du métier d'entraîneur-chef. Perché sur un classeur dans un coin de son bureau, un gros chien en peluche assez inattendu en ces lieux semble observer gentiment l'entraîneur aux cinq Coupes Grey. C'est Daiquiri, la chienne d'un des trois fils de Don Matthews, une fidèle amie de vacances, tout comme la grosse Harley-Davidson qu'il aime tant, et ses cannes à pêche. Mais même au bord d'une rivière à saumon, il n'est pas certain que Don Matthews ne pense pas à quelque combinaison sept contre six, pour aller bousculer le quart arrière. Un surnombre, ça finit toujours par marcher.



Photos: PC



Retrouvez **La personnalité de la semaine**

La Presse/Radio-Canada demain matin



René Homier-Roy
C'EST BIEN MEILLEUR LE MATIN
du lundi au vendredi
de 5h à 9h



**Dominique Bertrand
et Paul Houde**
TOUS LES MATINS
du lundi au vendredi
à 9h

