

# ACTUEL



**Des aiguilles et des bêtes**

Page 5

**En attendant bébé**

Page 7



CAHIER B | LA PRESSE | MONTRÉAL | LUNDI 19 MARS 2001

La Presse

# LE MAL DE VIVRE DES ADOS

Des enfants de plus en plus jeunes souffrent de dépression



MARIE ALLARD

« Ça fait un mois et demi que je suis en dépression. Presque à chaque soir, je pleure. Et le pire, c'est que je ne sais même pas pourquoi. Je suis en dépression parce que je me trouve grosse, laide. Aussi parce que toute ma vie va mal. En-2-k (en tout cas), la seule solution que j'ai trouvée pour régler tous ces problèmes-là, c'est de me tuer. J'ai pas envie de mourir, mais j'ai pas non plus envie de continuer à vivre dans ces problèmes-là. »

Katie, qui a écrit ces lignes, a 13 ans. Un âge qu'on croit réservé aux rigolades entre petites copines, aux séances d'imitation de Britney Spears, à l'insouciance. Pourtant, 13 ans, c'est aussi le début de l'adolescence et de ses tourments. Des tourments qui vont de la déprime passagère, à la suite d'une déception ou d'une rupture amoureuse, jusqu'à la dépression. Un mal plus lourd, plus insidieux, qui s'installe et perdure pendant plusieurs semaines.

« Il y a de plus en plus d'enfants, qui sont de plus en plus jeunes, qui font des dépressions », souligne Claire Leduc, thérapeute familiale et travailleuse sociale. « Cette augmentation frappe beaucoup les intervenants qui travaillent dans ce milieu depuis 30 ans, comme moi. C'est très inquiétant. »

Et comment. Au Québec, de 15 à 16% des jeunes âgés de 12 à 18 ans rapportent des symptômes dépressifs suffisamment importants pour nécessiter une intervention, lorsqu'ils sont évalués à l'aide d'un questionnaire. De 5 à 9% de ces ados présentent même un trouble dépressif majeur, diagnostiqué par un psychiatre, selon Diane Marcotte, professeure-chercheuse en psychologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières, qui a fait de la dépression chez les adolescents son principal sujet de recherche.

« Il y a une augmentation du nombre de dépressions chez les jeunes partout dans le monde, pas seulement ici, indique la chercheuse. Mais le taux de suicide est plus élevé au Québec que dans les autres provinces ou ailleurs... » Et qui dit suicide, dit souvent maladie mentale. « C'est un mythe de penser qu'un jeune qui n'est pas déprimé va avoir l'impulsion d'un geste suicidaire », fait valoir M<sup>me</sup> Marcotte.

Sunns, 13 ans, en est un bon exemple. « Depuis presque deux mois, je ne pense qu'à me suicider. Ça fait deux tentatives que je fais, mais elles ne fonctionnent pas. Je ne me sens pas assez forte pour continuer à vivre, j'ai toujours le goût de mourir et je ne sais plus quoi faire. Je pleure tout le temps et mes parents me traitent de bébé, mais je ne veux pas leur en parler, car je ne leur fais pas confiance et je ne me fais plus confiance... »

Sunns, tout comme Katie, a envoyé ces lignes au nouveau site Internet [www.detresse.com](http://www.detresse.com), mis en ligne par le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, le 1<sup>er</sup> février dernier. « Au cours des 13 premiers jours, nous avons reçu 472 messages », révèle Céline Muloin, directrice générale de Tel-Jeunes, l'organisme qui se charge du volet intervention du portail. Ces S.O.S., remplis de fautes d'orthographe et d'émotions, font état de troubles familiaux, d'anorexie, mais aussi d'un désarroi quasi généralisé. Et ils s'additionnent aux quelque 50 000 appels que Tel-Jeunes reçoit sur sa ligne d'écoute, chaque année...

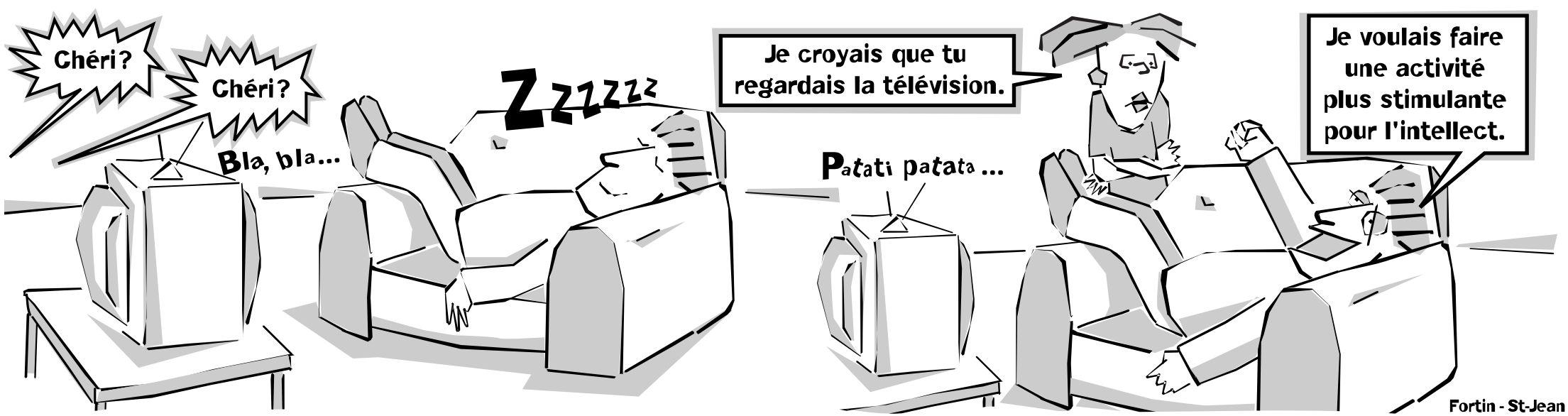


LINO

Voir MAL en B2  
Suite du dossier en B3

Illustration LINO Agodostom.com / Graphisme JOCELYNE POTTÉLLE

BANDE À PART



Fortin - St-Jean

MAL

Mais comment reconnaît-on un ado dépressif? Votre grand mollasson, votre punkette aux cheveux bleus, votre petit amateur de Playstation sont-ils affligés par la tristesse et le manque d'estime d'eux-mêmes? « Je ne sais pas si je suis dépressif », s'interroge une jeune fille de 18 ans, qui a choisi le pseudonyme Extraterrestre, dans un message adressé à [detresse.com](http://detresse.com). « Mais je dors tout le temps et j'ai le goût de ne rien faire. Je ne pense qu'à vouloir mourir, je crois que c'est la solution. Mes parents sont toujours sur mon dos, tout est de ma faute, selon eux. Ils ne m'écoutent pas, personne ne m'écoute. Je suis agressive, je fais pleurer ma mère tout le temps. À l'école, mes notes chutent, pour la peine, je ne pourrai pas aller à l'université. Je suis une fuckée, je dois être une extraterrestre, je ne suis pas comme les autres. Qu'est-ce que je dois faire, mourir, lâcher l'école, m'enfuir dans la drogue ou l'alcool? Je dois faire quelque chose, mais je ne sais pas quoi. »

Extraterrestre semble répondre à plusieurs des critères qui sont généralement employés pour décrire la dépression (voir encadré): humeur triste, désintérêt, hypersomnie, sentiment de culpabilité, indécision, pensées morbides... « Ce sont tout à fait les mêmes critères que pour le diagnostic des adultes », observe Diane Marcotte.

« Le tableau n'est cependant pas aussi clair chez les adolescents », nuance le pédopsychiatre Roger-Michel Poirier, directeur du programme de santé mentale de l'hôpital Maisonneuve-Rosemont. « Un jeune peut vivre une dépression sous-jacente, en ne répondant pas aux critères typiques. Il est alors possible, par exemple, qu'il voit beaucoup ses amis, au lieu de les délaisser. »

Ce type de dépression, qualifiée de « masquée » ou de « blanche », divise les spécialistes. « Ce concept est extrêmement intéressant », note Louis Brunet, psychologue et psychanalyste qui a travaillé à la clinique de dépression des adolescents de l'hôpital Rivière-des-Prairies, un service qui n'existe plus en raison de coupes budgétaires. « La dépression masquée permet d'expliquer que des formes de délinquance ou d'hyperactivité sont, en fait, des symptômes d'un état dépressif. Des jeunes combattent leur mal,

n'ont pas l'air déprimé, puis arrive un événement qui fait qu'ils *crashent*. C'est dramatique! Il faut tenir compte de cette diversité de réactions. »

La chercheuse Diane Marcotte est d'avis contraire. « Il est hasardeux de croire au concept de dépression masquée, dit-elle. Si on traite un jeune pour une dépression, alors que ce n'est pas ce dont il souffre, on ne l'aide pas. »

Encore faut-il que les ados ouvrent leur cœur et laissent voir ce qui se passe sous leurs mèches rebelles. « Certains jeunes arrivent en décrivant des signes de la dépression », affirme le pédiatre Jean-Yves Frappier, de la clinique de la médecine de l'adolescence de l'hôpital Sainte-Justine. « Mais d'autres présentent des symptômes physiques multiples. Ils se plaignent de maux de ventre, de tête, de cœur... c'est le reflet d'un malaise qui est ailleurs. » Reste au doc à être perspicace...

Les causes de la déprime

Mais un certain état dépressif n'est-il pas normal, à l'âge des bras trop longs et des débuts de moustache? « Oui, la dépression est presque inhérente à l'adolescence », convient le psychologue Pierre Foucault, qui oeuvre auprès des jeunes depuis 30 ans. « L'adolescent passe par un processus d'identification, où il cesse de dépendre de papa et maman, perd son estime de lui-même et doit retrouver qui il est. Mais la dépression de fond ne peut être liée uniquement à la crise de l'adolescence... »

Les causes de la grosse déprime sont souvent multiples. Ainsi, un garçon de 13 ans surnommé Perdu, se raconte: « Cet été, mon père a péti un infarctus, pis yé mort. Depuis ce temps, je suis en train de virer fou. J'ai mis les pieds dans la dope un peu, pis à l'école, mes notes baissent. Pis là, je ne sais plus où je vais. »

L'histoire de Tite Moi, 15 ans, est différente: « Mes parents me bousculent, me demandent des choses presque impossibles, comme avoir plus de 90 % dans toutes les matières à l'école. Invraisemblable, n'est-ce pas? Moi, chu pas capable de le faire. Je fais mon possible, mais pour ma mère surtout, ce n'est jamais assez. »

D'autres ont carrément été victimes de traumatismes graves, comme Vivant, un jeune homme de 20 ans. « J'ai perdu mon père quand j'étais enfant. J'ai été violé dans le début de mon adolescence. J'ai été battu par ma mère. Je suis dépressif. Je n'ai aucun support familial. Je n'ai aucun ami. Je suis presque sans le sou », écrit-il à Tel-Jeunes.

« L'étiologie du tissu social et familial, c'est la principale cause de dépression », explique la thérapeute Claire Leduc. « Les jeunes manquent de calme, de chaleur humaine, de discipline, de sécurité et de stabilité. Ils n'ont pas une bonne qualité de sommeil, ne mangent pas d'aliments des quatre groupes alimentaires, ne communiquent pas avec leurs parents, ne font pas de sport. Jouer au Nintendo toute la journée, ça ne contribue pas à constituer un bon système nerveux! Traîner dans la rue, être *vedge*, c'est ce qui est à la mode chez les adolescents. Pour reprendre l'expression d'une mère dont le garçon était vraiment désorganisé, on ne nourrit pas leur âme! »

« Il n'est pas étonnant que les jeunes soient déprimés », poursuit la psychologue Marie-Claude Argant-Le Clair. « Ils vivent des choses pénibles, comme par exemple le divorce houleux de leurs parents. Souvent, ces enfants doivent même prendre sur leurs petites épaules la souffrance du parent. Certains rentrent, clé au cou, sans avoir personne pour les accueillir à la maison. » La psychologue reçoit plusieurs jeunes patients qui lui racontent qu'ils dorment dans le même lit qu'un de leurs parents, célibataire. D'autres, qui grandissent dans un milieu relativement sain, font état des trop grandes pressions qui sont exercées sur eux.

Diane Marcotte, quant à elle, établit le fait que deux facteurs de développement sont particulièrement importants pour expliquer la dépression à l'adolescence, soit l'arrivée de la puberté et l'acquisition de la pensée formelle, « qui peut amener des distorsions cognitives ». L'ado en peine d'amour, qui est persuadé que jamais plus il ne pourra être aimé, est un bon exemple de ce type de maladie de pensée.

« Le Québec est le château fort des maladies mentales », ajoute, de façon plus large, le psychiatre Roger-Michel Poirier. « Les causes peuvent aussi être de nature culturelle, notamment avec le vacuum de spiritualité qui s'est fait, ou même climatique, puisqu'on manque de lumière six mois par

année. Sans compter les aspects génétiques! »

Ces causes biologiques sont évoquées par Naufrage, 18 ans. « Je ne sais pas par où commencer, écrit-il à [detresse.com](http://detresse.com), mais pour faire une histoire courte, dans ma famille, il y a plein de monde qui ont des maladies mentales. Ma mère souffre de dépression chronique depuis ma naissance et elle a été hospitalisée à plusieurs reprises. Il y a aussi ma grand-mère paternelle, ainsi que plusieurs tantes et oncles... Moi, j'ai fait ma première dépression à 11 ans. Dans ma tête, rien ne va plus depuis cette première dépression... » Dans les faits, avoir un parent dépressif est un énorme facteur de risque, mais ce ne serait pas tant pour des raisons génétiques qu'environnementales. Un ado dont la mère est dépressive apprend, en effet, à voir la vie en noir. Comme pour tous les facteurs de risques, cependant, la présence d'une personne dépressive dans une famille ne mène pas obligatoirement à la dérive des enfants. Sans que l'on ne sache trop pourquoi, un ado maltraité, diminué, abusé peut devenir un adulte heureux, tandis qu'un autre jeune, aux prises avec les mêmes problèmes, peut déprimer.

Reste l'abus d'alcool ou de drogue, qui est aussi montré du doigt. « L'utilisation régulière de la drogue déclenche un état non seulement dépressif, mais aussi psychotique, même chez des jeunes qui n'ont aucun facteur héréditaire, prévient Claire Leduc. Des parents me consultent pour leur fille ou leur garçon de 10, 11 ou 12 ans qui prend de la marijuana et qui est apathique. On n'a pas le courage de le dire, mais un petit joint, ce n'est pas inoffensif pour un enfant! Il faudrait s'organiser, comme société, pour qu'au moins il n'y en ait pas à l'école primaire. »

D'autres, comme le psychologue Pierre Foucault, estiment que la drogue ne cause pas la dépression, mais sert plutôt d'automédication. « Une bonne façon de supporter la souffrance est de consommer du *pot* ou de la coke, souligne-t-il. C'est un moyen de fuite accessible. Il faut demander au jeune aux prises avec l'alcoolisme ou la toxicomanie: qu'est-ce qui te fait mal à ce point? » Et on tombe, presque inévitablement, sur un autre cas de dépression. Qui pourra alors être traité, heureusement...

« Je suis une fuckée, je dois être une extraterrestre, je ne suis pas comme les autres... »

UNE SEMAINE SEULEMENT! - APPELEZ AVANT LE 24 MARS

la Baie NETTOYAGE DE MOQUETTES Rabais de 30-40%

NOTRE SERVICE 4 ÉTOILES : UNE GARANTIE DE SATISFACTION

- ★ Notre procédé nettoie vos moquettes à fond, complètement et en toute sécurité.
- ★ Nos spécialistes apportent un soin particulier au nettoyage des taches rebelles et des endroits passants.
- ★ Nous déplaçons et remettons en place la plupart des meubles.
- ★ Nous vous fixerons un rendez-vous qui vous convient, même le samedi.



29 \$ 2 pièces et 1 vestibule

Notre prix ord. : 46 \$. Notre procédé de nettoyage à la vapeur déluge la saleté, nettoie les fibres à fond et en ravive les couleurs.

59 \$ 5 pièces et 1 vestibule

Excellente occasion! Notre prix ord. : 85 \$.

74 \$ maison au complet\*

5 pièces, 13 marches et 1 vestibule  
Rabais de 50 \$ - valeur exceptionnelle!  
Notre prix ord. : 124 \$.

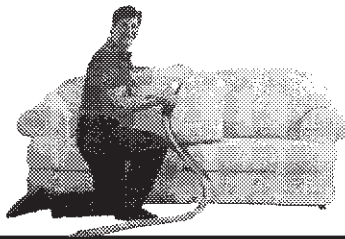
23 \$ méthode de luxe en 2 étapes

Pour chaque pièce nettoyée selon notre procédé spécial, recommandé pour les moquettes très sales. Pulvérisations préalables et agitation des fibres pendant le nettoyage à la vapeur.  
Notre prix ord. : 39 \$.

NETTOYAGE DE MEUBLES RABAIS DE 20%

59 \$ UN CANAPÉ ET UN FAUTEUIL

Nettoyage à la vapeur. Frais additionnels pour tissus spéciaux, coussins de dossier non attenants et meubles modulaires. Méthode de nettoyage adaptée au tissu pour le maximum de résultats. Notre prix ord. : 74 \$.



Appelez du lundi au samedi entre 8 h et 18 h

(514) 339-5420  
1 800 441-0224

Des frais de déplacement de 5 \$ s'appliquent à toutes les commandes. Renseignez-vous sur notre désodorisant et notre traitement de protection des fibres. Les pièces de plus de 200 pieds carrés comptent pour deux pièces ou plus. Le vestibule est limité à 10 pieds linéaires et doit être attenant. Frais additionnels pour moquettes en laine. Prix fixé séparément pour escaliers. Services non offerts dans toutes les régions.

Désolé, il est impossible d'offrir une telle qualité à moindre prix.

Les consommateurs à la recherche d'une voiture économique savent maintenant que, pour obtenir un rapport qualité-prix beaucoup plus avantageux, il est plus fûté de payer un peu plus cher et se procurer une Daewoo.

C'est dans plus de 150 pays qu'on est maintenant au courant des avantages incomparables qu'offre Daewoo. En Italie, par exemple, les ventes ont plus que doublé depuis 1997, et les Britanniques ont satisfait leur goût pour le design italien en achetant 50 % plus de Daewoo. Quant au Canada, les ventes ont

Design italien. Maniabilité britannique. Technologie allemande. Valeur Daewoo.



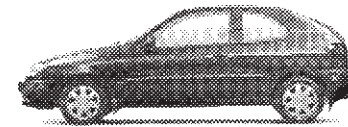
augmenté ici de 60 % par rapport à l'année précédente.

Chaque Daewoo offre une qualité de construction et de finition normalement associée aux véhicules beaucoup plus chers. Et ses nombreux équipements sont offerts de série, non pas en option

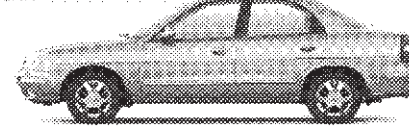
comme sur d'autres voitures. Comme quoi la valeur obtenue se définit par ce qu'on obtient pour son argent et non par le montant qu'on débourse.

Les Daewoo ont surpassé toutes les normes de sécurité nord-américaines en ce qui a trait à la protection des enfants et à la résistance des renforts avant, arrière et latéraux. Une Daewoo est-elle assez robuste pour passer l'hiver au Canada? Elle s'est moquée de tests rigoureux menés dans le Grand Nord, à Kapuskasing, pendant deux années de suite: elle n'a donc plus rien à prouver!

Lanos à partir de 13 100 \$



Nubira à partir de 17 000 \$



Mais nous offrons des taux de financement très avantageux et un an d'entretien préventif gratuit.\*



Laguna à partir de 21 000 \$

DAEWOO  
Le monde est de plus en plus fier.

POUR CONNAÎTRE L'EMPLACEMENT DU CONCESSIONNAIRE LE PLUS PRÈS DE CHEZ VOUS, COMPOSEZ SANS FRAIS LE 1 877 290-3500 OU VISITEZ LE [www.daewooauto.ca](http://www.daewooauto.ca)

<b>Daewoo Longueuil</b> 400, boul. Roland-Thérien Longueuil (450) 928-3000	<b>Daewoo Houle</b> 12230, rue Sherbrooke Est Montréal (514) 640-5010	<b>Daewoo Lajeunesse</b> 8065, rue Lajeunesse Montréal (514) 273-7771	<b>Daewoo Sherbrooke</b> 969, rue Haut-Bois Rock Forest (819) 563-0003	<b>Daewoo de Laval</b> 650, boul. St-Martin Est Laval (450) 629-6262	<b>Daewoo Gatineau</b> 346, boul. Gréber Gatineau (819) 561-6669
<b>Daewoo Trois-Rivières</b> 3651, boul. Royal Trois-Rivières (819) 374-4441	<b>Daewoo Granby</b> 1257, rue Principale Granby (450) 777-7115	<b>Daewoo Châteauguay</b> 21, boul. Industriel Châteauguay (450) 691-2424	<b>Daewoo Lével</b> 501, boul. Terrebonne Terrebonne (450) 471-4118	<b>Daewoo St-Hyacinthe</b> 5745, boul. Laurier St-Hyacinthe (450) 778-5765	<b>Daewoo St-Hyacinthe</b> 5745, boul. Laurier St-Hyacinthe (450) 778-5765

\*PDS - modèle 2001. Frais de transport et de préparation (795 \$), maintenance et taxes applicables en sus. Le concessionnaire peut vendre à prix moindre. Équippedes: montré à titre indicatif seulement. \*\*Stipule à l'achat de toute Daewoo 2001: ne ve pas oublier le service d'entretien préventif gratuit offert pendant les 12 premiers mois de la garantie. Offre d'une durée de 12 mois. Consultez votre concessionnaire pour plus de détails.

# LE MAL DE VIVRE DES ADOS

## La dépression des enfants

MARIE ALLARD

« AUJOURD'HUI, il arrive qu'un enfant de sept ou huit ans désire non seulement mourir, mais pense au moyen à utiliser pour se donner la mort. » Cette affirmation de la psychologue Marie-Claude Argant-Le Clair stupéfie. Des tout-petits, fossettes aux joues, auraient envie de mourir ?

Heureusement, les enfants qui cultivent des idées noires sont rares. À peine 0,4 à 2,5 % des 0 à 11 ans sont dépressifs, selon Diane Marcotte, professeure et chercheuse en psychologie à l'Université du Québec à Trois-Rivières. « Mais il demeure difficile d'évaluer la dépression chez les enfants, indique M<sup>me</sup> Marcotte. Selon le stade où ils sont rendus dans leur développement, les enfants ont parfois des contraintes au plan du langage ou de la compréhension d'eux-mêmes, ce qui peut les empêcher de bien identifier leurs problèmes. »

Difficile, en effet, de verbaliser ses états d'âme à trois ans. « Avant d'avoir huit ans, les enfants ne diront pas : « La vie n'a pas de sens, je n'ai pas le goût de vivre ! » corrobore Louis Brunet, professeur en psychologie à l'Université du Québec à Montréal. En fait, on sait qu'un jeune enfant développe une personnalité dépressive quand il n'a aucun plaisir à jouer, qu'il s'ennuie ou qu'il se désintéresse de tout. »

La dépression est donc tout à fait possible à un âge préscolaire. Elle est même plus fréquente chez les bambins que chez les enfants âgés de cinq à dix ans, selon Hayat Makhoul-Mirza, psychologue et professeure à la faculté des sciences de l'éducation de l'Université de Montréal. « Les tout-petits vont avoir l'humeur inégale, être pessimistes ou être très excités, des symptômes qu'on trouve moins chez les enfants d'âge scolaire, qui traversent une période de latence, indique M<sup>me</sup> Makhoul-Mirza. Ce comportement dépressif peut cependant ressortir au moment de la préadolescence, vers 11 ou 12 ans. Tout se joue avant six ans, ce n'est plus tout à fait vrai. On sait maintenant que le cerveau continue de se développer par la suite. »

Mais pourquoi est-ce que des enfants dépriment ? La thérapeute familiale Claire Leduc croit que c'est probablement en raison de petites ou grosses « peines d'amour ». « Le départ d'un parent, le décès

d'un animal ou un déménagement peuvent affecter un enfant autant que la peine d'amour d'un ado ou d'un adulte », assure M<sup>me</sup> Leduc. En fait, comme dans le cas de déprime adolescente ou adulte, les causes de la dépression enfantine sont souvent multiples.

« Les enfants déprimés ne sont pas nécessairement maltraités, met par ailleurs en garde Louis Brunet. La dépression est une maladie mentale, un problème psychologique. Des enfants, qui grandissent dans des familles normales, n'arrivent pas à voir qu'on les apprécie. Ils sont ratatinés à l'intérieur d'eux-mêmes... »

Peut-on prévenir ce mal ? Hayat Makhoul-Mirza, qui a réalisé une recherche sur le sens de la vie chez les tout-petits, constate que certains auteurs mettent l'accent sur la vie intra-utérine de l'enfant comme facteur de protection contre les jours sombres. « Un foetus qui se sent bien protégé, attendu et voulu aura confiance en la vie », explique la professeure, qui insiste également sur les soins donnés aux nourrissons. « Même s'il n'en est pas conscient, l'enfant développera davantage son estime de lui-même s'il sent qu'il est aimé. »

Quant au traitement, il demeure le même que pour la dépression adolescente ou adulte, puisque c'est la thérapie qui est préconisée. Le Ritalin est parfois utilisé, car des gamins agités seraient, en fait, des dépressifs mal diagnostiqués. « Sur la vingtaine d'enfants hyperactifs que j'ai reçus en psychothérapie, aucun n'avait pas au moins un autre problème de personnalité, confie Louis Brunet. Un grand nombre d'entre eux étaient même carrément dépressifs. » Or, bien qu'il soit utile lorsqu'il est employé à bon escient, « le Ritalin ne sert à rien quand il est distribué comme une potion magique », souligne la psychologue Marie-Claude Argant-Le Clair. « Certains parents ont parfois peur de regarder la réalité en face. »

Il est vrai que les parents ne font pas bonne figure quand vient le temps de dépister la dépression de leur rejetons. En effet, d'après les recherches de Diane Marcotte, les enfants rapportent davantage de symptômes dépressifs que leurs parents peuvent en voir... Les petits oseront-ils pour autant réclamer d'eux-mêmes la consultation d'un psy, comme la jeune héroïne du téléroman *Le Monde de Charlotte* ?



Photo ROBERT NADON, La Presse ©

La thérapeute familiale Claire Leduc tient une chronique à l'émission socio-familiale *C'est simple comme bonjour*, à Radio-Canada. « Le départ d'un parent, le décès d'un animal ou un déménagement peuvent affecter un enfant autant que la peine d'amour d'un ado ou d'un adulte », dit-elle.

## Le traitement des jeunes dépressifs

MARIE ALLARD

« J'AIMERAIS savoir si prendre des antidépresseurs m'aiderait, parce que je suis vraiment pu capable », écrit Archange, 16 ans, à Tel-Jeunes. J'ai entendu dire que le fait d'en prendre me rendra accro, que j'aurai énormément de misère à ne plus en prendre. Ma mère voulait me faire voir un psychologue, mais je sais que ça ne servira probablement à rien. J'ai la larme à l'oeil très facilement et je veux que ça cesse. Aidez-moi, s.v.p... » Archange pose une bonne question : comment traite-t-on les jeunes dépressifs ? Par la thérapie ? La médication ?

« Dans le cas d'une humeur dépressive, il y a des choses simples à faire », répond la thérapeute Claire Leduc, qui tient une chronique à l'émission socio-familiale *C'est simple comme bonjour*, à Radio-Canada. « On peut consoler l'enfant, mettre une main sur son épaule, le bercer, lui faire un massage, préparer son plat préféré, jouer avec lui... J'ai vu un parent qui a donné des vitamines Flintstones à son enfant, et ça l'a aidé. » Très bien, mais que faire dans le cas de marasmes plus graves ?

« Il faut consulter un professionnel ! » répondent en coeur tous les spécialistes interrogés. « Selon le diagnostic, l'enfant sera envoyé en pédopsychiatrie, en psychothérapie, ou pourra être suivi par son médecin de famille », précise le docteur Jean-Yves Frappier, de la clinique de la médecine de l'adolescence de l'hôpital Sainte-Justine.

La thérapie préconisée dans les cas de dépression juvénile est habituellement familiale. « J'indique souvent aux parents que ce n'est pas moi qui vais retourner à la maison avec leur enfant, fait valoir Claire Leduc. Il est important de créer une synergie au sein de la famille et d'examiner ensemble les problèmes. » Des rencontres individuelles, ponctuées de séances plénières avec les parents, peuvent aussi être envisagées.

L'important, en fait, n'est pas

### SE PROTÉGER DU BLUES

Il existe aussi des facteurs de protection contre la dépression :

- > Avoir une relation positive avec un adulte, en dehors de la famille (bon prof, entraîneur sportif motivant...)
- > Être compétent socialement (avoir des amis!)
- > Être engagé dans les activités parascolaires
- > Réussir à l'école

tant la formule que l'implication. « À la fin de l'hiver, des parents alarmés viennent parfois nous voir en disant : Il faut sauver l'année scolaire de mon enfant ! » dit la psychologue Marie-Claude Argant-Le Clair. « On s'en fout, de son année ! Il faut sauver sa peau ! Mais certains parents arrivent dans le bureau des psys comme à la cour des miracles. Ceux-ci sont prêts à payer des jeux vidéo, des voyages à DisneyWorld, des extravagances, mais ils estiment qu'un psy, c'est trop cher. Ils espèrent qu'on pourra éteindre les feux rapidement, afin de soulager parents et enfants. »

« On veut colmater les brèches, occuper l'enfant, lui éviter toute souffrance, alors qu'en fait, il faut prendre le temps de vivre les ruptures et le désarroi, souligne un autre psychologue, Pierre Foucault. Notre société dit plutôt : avale une pilule, ce qui ne règle rien. »

M. Foucault lève le voile sur un sujet délicat : la prescription d'antidépresseurs aux adolescents. « On donne des médicaments à de tout jeunes enfants, indique Claire Leduc. Je veux bien croire que les antidépresseurs sont faciles à administrer, qu'ils ont moins d'effets secondaires qu'avant, mais c'est quand même assez ahurissant ! » La médication peut cependant être un adjuvant qui permettra au jeune de ne pas totalement sombrer. « Mais si elle fait de l'enfant un zombie, elle devient un piège à

cons, prévient Pierre Foucault. Vous mettez le cadavre dans le fond du placard, vous tentez de l'oublier, mais un jour il sentira mauvais. »

Ce discours, qui avantage les psychologues, est aussi tenu par le psychiatre Roger-Michel Poirier. « La pharmacologie employée dans le cas de dépressions adultes ne fonctionne pas avec les adolescents, constate le directeur du programme de santé mentale de l'hôpital Maisonneuve-Rosemont. On ne sait pas trop pourquoi, peut-être parce que le niveau de maturation du système nerveux central des enfants n'est pas le même. Les jeunes qui, malgré tout, sont sous médication, le sont parce qu'un antidépresseur en particulier fonctionne bien du côté de leur mère ou de leur père. Ce n'est pas monnaie courante. »

Outre la thérapie et la médication, il existe aussi des programmes de traitement de groupe. Pour le compte du Centre de recherche et d'intervention sur la réussite scolaire (CRIRES), la chercheuse Diane Marcotte travaille entre autres à adapter des programmes américains qui visent à améliorer l'estime de soi et l'image corporelle des adolescents. Ces activités se déroulent ponctuellement, dans diverses écoles secondaires, principalement à la demande des psychologues scolaires.

« Il reste que seulement 15 % des jeunes dépressifs sont traités », note Diane Marcotte. Le résultat, c'est que 72 % des adolescents déprimés risquent de connaître un deuxième épisode dépressif au cours de leur adolescence ou au début de l'âge adulte. « En terme de conséquences sociales, la situation est très grave, poursuit la chercheuse en psychologie. Selon les études, les jeunes filles déprimées vont avoir plus de problèmes conjugaux que les autres femmes, et les garçons connaîtront davantage de périodes de chômage que les autres hommes. Et, à plus court terme, la dépression est aussi un facteur de risque d'abandon scolaire. »

### EST-CE QUE VOTRE ADO DÉPRIME ?

Le diagnostic de dépression majeure implique la présence d'au moins cinq de ces symptômes, pendant une période d'un minimum de deux semaines. Les deux premiers critères doivent obligatoirement être observés pour qu'il y ait une dépression.

- > une humeur triste ou irritable
- > une perte d'intérêt dans les activités habituelles
- > une perte ou un gain de poids
- > une insomnie, ou encore une surdose de sommeil
- > une agitation, ou un retard psychomoteur
- > de la fatigue ou une perte d'énergie
- > un sentiment de culpabilité, un manque d'estime de soi
- > des difficultés de concentration et de l'indécision
- > des pensées suicidaires ou des tentatives de suicide



L'Acura RL 2001

598 \$/mois\* La berline Acura la plus raffinée possède : moteur de 210 chevaux

- système d'assistance de la stabilité du véhicule (VSA)
- système de traction asservie (TCS) • coussins gonflables avant et latéraux • habitacle garni de cuir et de ronce de camphre • chaîne sonore Bose® de 225 watts avec changeur CD de 6 disques • système Homelink® • phares à décharge de haute intensité (HID) • système perfectionné de filtration d'air micrométrique • services d'assistance routière 24 heures sur 24 • Pour savoir où se trouve le concessionnaire le plus près, rendez-vous au [www.acura.ca](http://www.acura.ca) ou composez le 1888-ACURA-9.

Ceci devrait améliorer votre temps de réaction.

Une vision qui inspire un élan de passion.



\*OFFRE DE LOCATION-BAIL D'UNE DURÉE LIMITÉE portant sur l'Acura 3.5RL 2001, modèle KA965JIT, et faite seulement par l'entremise de Honda Canada Finance Inc. Mensualité de location de 598 \$ pendant 48 mois S.A.C. Acompte de 9 765 \$ ou échange équivalent et première mensualité exigibles. Taux annualisé de location de 5,8 %. Coût total de location de 38 469 \$. Franchise de 96 000 km ; frais de 0,10 \$ le kilomètre excédentaire. Transport et préparation (950 \$) inclus. Taxes, immatriculation et assurance en sus. Option d'achat au terme de la location bail pour un montant additionnel. Le prix de location des concessionnaires peut être inférieur. Pour plus d'information, consultez votre concessionnaire Acura. ®Bose est une marque déposée de Bose Corporation. ®Homelink est une marque déposée de Prince Corporation, une division de Johnson Controls.

# Sigourney Weaver présente *Heartbreakers* sur le Web

## SUR LE WEB AUJOURD'HUI

UNE DES grandes figures du jazz populaire américain est de passage ce soir sur le Net. Le trompettiste Chuck Mangione, à qui l'on doit notamment *Feels So Good*, *Give it all you got*, devenu l'hymne des Olympiques d'hiver de Lake Placid, ou encore, le thème de la série américaine *Taxi* est au site de



PHOTO PC  
Sigourney Weaver

Yahoo ([chat.yahoo.com](http://chat.yahoo.com)) ce soir, à compter de 19 h. Il y a est pour parler de sa participation au programme Harman International's music education qui vise à initier les jeunes à la musique.

AU MÊME moment, toujours sur Yahoo, une autre grande vedette est au rendez-vous. Il s'agit d'une star du grand écran : l'actrice Sigourney Weaver qui vient présenter son nouveau film *Heartbreakers*. Entre deux *Aliens*, elle s'offre un petit film ici et là. D'ailleurs, on peut la voir également par les temps qui courent dans un autre film, *Company Man*, qui met en vedette John Turturro et Woody. Pour parler de ses nouveaux projets ou revenir sur l'un de ses *Aliens*, visitez Yahoo à 19 h.

DÉCIDÉMENT, aujourd'hui, on fait dans le grand format. Le groupe rock australien AC/DC, débarque au site de MSN ([chat.msn.com](http://chat.msn.com)) le temps d'une session de clavardage, en plein milieu de leur tournée *Stiff Upper Lip Tour*. Imaginez un peu, après 28 ans de carrière, 63 millions d'albums vendus dans le monde, ces bonshommes trouvent encore le plaisir de travailler ensemble et de parcourir la planète pour rencontrer leurs fans. À 20 h.

SI VOUS AVEZ manqué les différents hommages rendus au comédien Jean Besré, rassurez-vous, vous pouvez vous reprendre. Le site de Radio-Canada ([radio-canada.ca](http://radio-canada.ca)) offre, en effet, une section spéciale en hommage à ce merveilleux comédien qui a marqué nos souvenirs à la télé et au théâtre. On y trouve un reportage sur les grandes étapes

de la carrière du comédien, des extraits d'émissions de télé, ainsi que divers documents audio et vidéo qui sont autant de témoignages. Je vous recommande particulièrement une entrevue réalisée par René Homier-Roy avec Guy Fournier au lendemain de l'accident.

RADIO-MONDE, la seule station de radio Internet québécoise, a mis fin à ses activités sur le Net. Son fondateur, René Ferron, vient de débrancher le service, après deux ans et demi de diffusion uniquement sur le réseau des réseaux. Officiellement, on dit vouloir « prendre une pause pour procéder à l'affinement de la fiabilité et de la qualité de la diffusion ».

Bruno Guglielminetti  
collaboration spéciale

## SALON DU BATEAU

Place Bonaventure

### 400 embarcations

15 au 19 Mars 2001

## L'événement nautique au Québec

**Courez la chance de gagner**

Concours du Salon du Bateau

- un voyage pour deux personnes à Cuba
- 3 000\$ échangeable en produits
- Une embarcation gonflable de 9' à coque rigide
- Une chaloupe de bois fabriquée sur place.

Heures:  
Jeudi et vendredi: 12h00 à 22h00  
Samedi: 10h00 à 22h00  
dimanche: 10h00 à 18h00  
Lundi: 11h00 à 17h00

Prix d'entrée: ( taxes incluses )  
admission générale: 9.50\$  
étudiants / âge d'or: 7.00\$  
enfants accompagnés (6 à 12 ans): 3.50\$  
enfants 5 ans et moins: Gratuit

Complétez ce coupon et déposez-le dans les boîtes de tirage au Salon du Bateau

Nom: _____	Prénom: _____	Age: _____
Adresse: _____		App: _____
Ville: _____	Code postal: _____	Tél.: _____

Pour se mériter leur prix, les gagnants devront répondre correctement à la question suivante:  
80 ÷ 2 - 26 =

Le tirage aura lieu le 19 mars 2001 à 16 heures à la place Bonaventure  
Les règlements du concours sont disponibles sur demande au Salon du Bateau.  
Aucun fac-similé et/ou reproduction mécanique n'est accepté.

## L'Italie menace de couper l'électricité à Radio Vatican

Agence France-Presse

ROME — Le ministre italien de l'Environnement, Willer Bordon, menace de faire taire Radio Vatican en lui coupant l'électricité si l'antenne du Saint-Siège ne réduit pas ses champs magnétiques polluants.

« Si d'ici 15 jours, la radio ne se met pas en règle, j'ordonnerai au fournisseur d'électricité de couper l'alimentation des installations » a déclaré M. Bordon, la semaine dernière, lors d'une conférence de presse à Rome.

Cette menace intervient à la suite d'un conflit qui oppose les habitants de la zone de Santa Maria in Galeria, 30 km au nord de Rome, où, dans une propriété extraterritoriale de 440 hectares, sont installés les émetteurs et les gigantesques antennes qui permettent à Radio Vatican de diffuser dans le monde entier.

Les habitants ont porté plainte contre Radio Vatican dénonçant des troubles graves et même des cas de leucémie causés, selon eux, par la pollution magnétique.

Radio Vatican était citée à comparaître par le tribunal de Rome pour un procès qui devait débiter lundi dernier, mais qui a été renvoyé à septembre, la radio ayant invoqué son caractère extraterritorial pour déclarer inadéquante la citation à comparaître.

Le ministre a convenu de l'extraterritorialité des installations, mais il a souligné que les dégâts possibles en territoire italien dus à la pollution de Radio Vatican étaient une « hypothèse concrète » qui l'obligeait d'intervenir.

Si l'antenne du pape ne réduit pas ses champs magnétiques qui sont, selon une enquête du ministère de l'Environnement, de 18 volts par mètre pour les ramener aux 6 V/mètre prévus par la loi italienne, l'électricité fournie par l'Italie sera coupée au centre de Santa Maria in Galeria, a précisé le ministre.

M. Bordon a expliqué que les lumières s'allumaient tout seules dans les appartements de la zone et que si l'on y ouvrait un frigidaire on entendait un sermon et Radio Vatican quand on sonnait à la porte.

« Nous n'avons rien contre l'antenne du pape que nous considérons, au contraire, comme un moyen très important pour la diffusion de son enseignement, mais nous estimons qu'il y a là une contradiction avec la nécessité du respect de la vie et de la santé », a-t-il commenté.

Le ministre a rappelé que si des objets dangereux pour les citoyens sont jetés par la

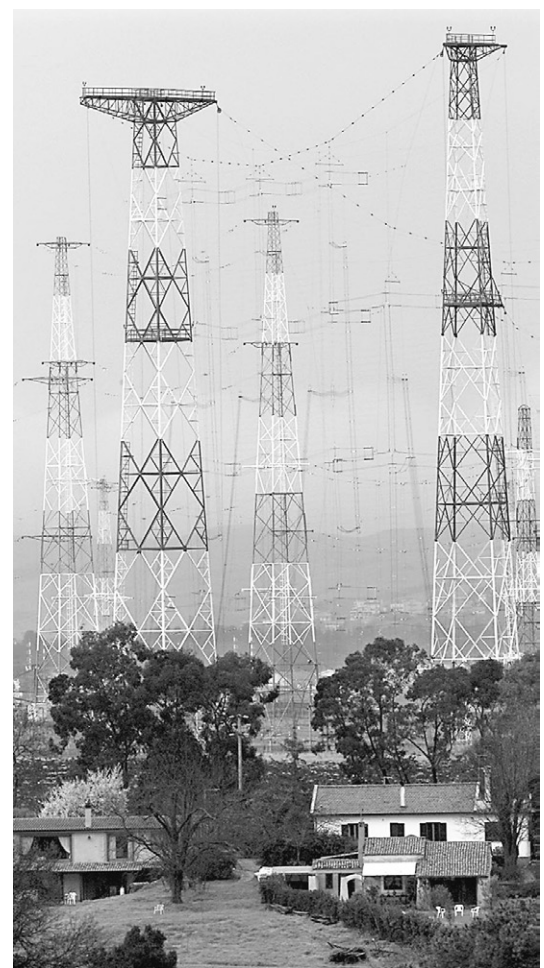


PHOTO REUTERS  
Des habitants dénoncent des troubles graves et même des cas de leucémie causés, selon eux, par la pollution magnétique de Radio Vatican.

fenêtre d'une ambassade, les autorités sont obligées de protéger la santé des personnes en prenant des initiatives.

« Il est prévu par les lois internationales que l'on en vienne même à des représailles, tout en respectant le caractère extraterritorial de l'ambassade », a-t-il affirmé.

« Nous aurions pu menacer Radio Vatican de brouiller ses émissions, mais cela aurait redoublé la pollution magnétique », a-t-il ajouté.

Le ministre donne un délai de 15 jours à l'antenne du pape pour réduire la puissance de ses émissions.

Un expert qui accompagnait le ministre a affirmé qu'il n'était pas en mesure de préciser si Radio Vatican, en réduisant la puissance de ses émissions, pourrait continuer à avoir la même réception d'écoute dans le monde entier.

# L'acuponcture pour le soin des animaux

LAMIA GRITLI  
collaboration spéciale

DANS LE cabinet du docteur Helaine Haltrecht, Sourcil ne bouge pas d'un cil sous les aiguilles d'acuponcture. C'est à croire qu'elle a davantage confiance dans les bienfaits de cette technique douce que son maître Josée Bouchard. Sourcil, vous l'aurez compris, est un animal.

Croisement de schnauzer et de terrier, à 15 ans, elle souffre d'une vestibulite qui lui inflige des pertes d'équilibre. « J'ai dû consulter un neurologue, les examens étaient poussés et plus chers; la chirurgie trop risquée. J'ai donc choisi l'acuponcture comme option. Ça ne guérit pas définitivement, mais mon chien va beaucoup mieux », souligne Josée Bouchard.

Sourcil n'est pas la seule patiente à expérimenter cette technique. Car, l'acuponcture pour les animaux domestiques ainsi que pour ceux de la ferme pénètre doucement les moeurs vétérinaires. Selon les données de l'International Veterinary Acupuncture Society (IVAS), 49 pays des quatre coins du globe pratiquent cette médecine.

Au Québec, où le nombre de vétérinaires pratiquant l'acuponcture reste négligeable, les habitués des cliniques vétérinaires sont quand même de plus en plus tentés, voire convaincus des bienfaits de l'acuponcture sur la santé de leurs compagnons domestiques. Selon le Dr Baudewijn Claeys, médecin vétérinaire à Saint-Sauveur, dans les Laurentides, et président de l'Association canadienne des médecins vétérinaires acuponcteurs, il s'agit d'une inéluctable prise de conscience de l'usage abusif des médicaments. « Les gens sont davantage sensibilisés à l'utilisation des méthodes complémentaires pour eux tout comme pour leurs animaux, afin d'éviter les effets secondaires des traitements chimiques », renchérit-il.

Quelles sont les pathologies qui exigent le recours au traitement acuponctural ?

« Dans le cas des chiens et des chats, je suis souvent consultée pour des problèmes de douleurs chroniques (arthrite ou d'hernie discale) ou encore pour les troubles neurologiques. Dans le cas des problèmes dermatiques, il est souvent difficile de les contrôler à long terme avec la cortisone, je peux donc combiner acuponcture et produits homéopathiques ou herbes chinoises », explique la

vétérinaire Haltrecht dans son cabinet de Saint-Laurent. L'acuponcture a ses limites, elle est présentée comme complémentaire à la médecine conventionnelle.

Côté matos, les instruments utilisés, les aiguilles, peuvent sembler un peu... aigüés, *a priori*. « L'introduction des aiguilles est pratiquement indolore. Le client est toujours présent au cours du traitement qui se fait dans le calme. La plupart des animaux se détendent rapidement, certains somnolent même », assure Helaine Haltrecht

Avant toute manipulation, un examen général classique est de mise, de même qu'un autre de type acuponctural permettant de faire un diagnostic traditionnel chinois. « On essaie de déterminer si l'animal souffre d'une obstruction de la circulation des énergies, du Yin et du Yang, et par conséquent de déterminer le traitement nécessaire : intervention chirurgicale ou acuponcture », indique le docteur Christian D'Orangeville qui, lui, pratique l'acuponcture au laser dans sa clinique de l'avenue Laurier.

Mais pour avoir recours à l'acuponcteur, il faut avoir les moyens. Une séance peut coûter jusqu'à 80 \$, du moins pour un premier examen. « J'ai pensé faire euthanasier ma chienne Zoé, elle a des troubles d'anxiété et de nervosité; le moindre bruit l'agite. Et depuis qu'elle suit ce traitement, elle mange beaucoup mieux et est heureuse comme une reine; à présent les rencontres sont espacées », confie M<sup>me</sup> Françoise Adam, qui se dit prête à investir pour le bien-être de Zoé. Au Québec, l'Ordre des médecins vétérinaires reconnaît cette pratique traditionnelle. « On considère que c'est un outil thérapeutique valable qui peut compléter l'éventail dont disposent les médecins vétérinaires. Mais, en vertu de la réglementation, l'acuponcture vétérinaire est un acte médical vétérinaire qui ne peut être mené que par un médecin vétérinaire autorisé », indique Christiane Gagnon, présidente de l'Ordre des médecins vétérinaires du Québec.

Or, un problème se pose parce qu'au Québec, la plupart des vétérinaires acuponcteurs ne sont pas « autorisés », ayant eu leur formation (diplôme IVAS) soit aux États-Unis, soit au Canada anglais. L'Ordre refuse de reconnaître ce diplôme parce que les cours ne sont pas donnés au Québec. Cette formation IVAS, dont un des préalables est d'être déjà vétérinaire, consiste en 120 heures de cours théoriques et environ 25 heures de pratique.

L'Association canadienne des médecins vétérinaires acuponcteurs et les ses membres québécois qui possèdent un diplôme IVAS sont dans une impasse : si la formation était donnée au Québec, en français, elle n'attirerait que trop peu de candidats, alors que lorsqu'elle est donnée dans les autres provinces ou aux É.-U., en anglais, le problème du manque de candidats ne se pose jamais. « En refusant la formation IVAS, affirme Baudewijn Claeys, l'Ordre veut nous imposer une formation en français adéquate sans définir ce qualificatif. Par conséquent, il y aura moins d'étudiants, et puis comment faire pour payer les spécialistes et conférenciers invités, les compagnies pharmaceutiques refusent de nous commanditer ? »

Cependant, une formation en acuponcture existe au Québec. Elle est offerte dans les facultés de médecine vétérinaire depuis seulement deux ou trois ans, mais de l'aveu même de Christiane Gagnon, il s'agit d'une formation embryonnaire et non complète. « L'Ordre, affirme-t-elle, contrôle ses membres sur une base régulière, à tous les trois ans et demi ou quatre ans. Et on s'assure que ceux qui pratiquent l'acuponcture aient suivi une formation appropriée. En général, ils sont astreints à des normes de formation continue qui sont de 20 heures aux deux ans. »

Difficile confrontation des points de vue, mais qu'on se rassure. Aux États-Unis, le débat entre partisans des médecines traditionnelles et « conventionnelles » a aussi lieu malgré l'influence de l'IVAS depuis 1974. La solution là-bas réside dans un encadrement strict de la profession, bien loin des préoccupations de Sourcil, Félix et Zoé !



Photo ARMAND TROTTIER, La Presse ©

« La plupart des animaux se détendent rapidement, certains somnolent même », assure la vétérinaire Helaine Haltrecht.

# SEARS

PRIX EN VIGUEUR JUSQU'AU DIMANCHE 25 MARS 2001, DANS LA LIMITE DES STOCKS

## EXCLUSIVITÉ SEARS!

Nos plus bas prix de la saison pour pneus toutes saisons BFGoodrich Plus

**GARANTIE DE 90 000 km**  
CONTRE L'USURE\*

Pneus BFGoodrich Plus

Dimensions	Rég. Sears	Soldé, chacun
P185/80R13	60,99	<b>47,99</b>
P185/75R14	63,99	<b>50,99</b>
P195/75R14	67,99	<b>53,99</b>
P205/75R14	70,99	<b>55,99</b>
P175/70R13	57,99	<b>44,99</b>
P185/70R13	60,99	<b>47,99</b>
P185/70R14	67,99	<b>53,99</b>
P195/70R14	70,99	<b>55,99</b>
P205/70R15	76,99	<b>60,99</b>
P185/65R14	70,99	<b>55,99</b>

Autres formats aussi en solde

**BFGoodrich**  
Plus

Pneus Michelin Weatherwise

Dimensions	Rég. Sears	Soldé, chacun
P155/80R13	73,99	<b>67,99</b>
P195/75R14	106,99	<b>98,99</b>
P205/70R15	120,99	<b>111,99</b>
P185/65R14	106,99	<b>99,99</b>
195/60R14	109,99	<b>102,99</b>
195/60R15	120,99	<b>111,99</b>

Autres formats aussi en solde

**GARANTIE DE 120 000 km**  
CONTRE L'USURE\*

\*Weatherwise est une marque de commerce de Sears

**MICHELIN**



À PARTIR DE **34<sup>99</sup>** CHAC.

P155/80R13. Rég. Sears 47,99.

Avec garantie contre les avaries routières\*.

Flanc blanc ou flanc noir à lettres en relief,

selon les formats.

Série n° 36000.

\*Détails complets chez Sears

À PARTIR DE **63<sup>99</sup>** CHACUN

P155/80R12. Rég. Sears 69,99.

Pneus Michelin<sup>®</sup> Weatherwise<sup>™</sup>.

Avec service de changement de pneu sur place 24 heures sur 24\*.

Série n° 58000. Prix en vigueur jusqu'au dimanche 1<sup>er</sup> avril 2001



**99¢** chac.

Antigel d'essuie-glaces

Série n° 52509. Rég. Sears 2,79.

Limite: 4 par client.

Dans la limite des stocks

**RABAIS 25%**  
sur tous les essuie-glaces et tout l'éclairage pour l'auto

**SEARS**

ANJOU\* 353-7770  
BROSSARD\* 465-1000  
LASALLE\* 364-7310  
LAVAL\* 682-1200  
ST-BRUNO 441-6603  
ST-LAURENT\* 335-7770

\*COMPOSEZ LE POSTE 228

**PAS DE PAIEMENT AVANT JANVIER 2002**  
pour tous les services et produits automobiles de plus de 200 \$

Détails en magasin

Copyright 2001. Sears Canada Inc.

## Une technique vieille de 4000 ans

Cette technique est née, rappelons-le, dans la Chine ancienne voilà plus de 4000 ans. Elle réside dans l'introduction d'aiguilles (en acier inoxydable), stérilisées et jetables — hygiène oblige — le long des canaux ou lignes énergétiques nommés méridiens et sur lesquels se situent les points d'acuponcture. Une technique séculaire, certes, mais qui n'exclut pas les méthodes modernes. Les vétérinaires acuponcteurs utilisent, entre autres, des aiguilles pleines, des aiguilles à injecter, de même que l'électricité, la chaleur, des massages, des implants de billes d'or ou encore des lasers à faible intensité pour stimuler ces points d'acuponcture. Le but, comme le stipule la médecine traditionnelle chinoise, est de rétablir l'harmonie rompue des énergies dans le corps en ayant recours à l'énergie vitale, le Chi, qui circule le long des méridiens. La stimulation des points d'acuponcture favoriserait la libération de certaines substances chimiques qui peuvent expliquer l'effet analgésique noté dans certains cas.

# Harvey's à l'hôpital: un pontage avec ça ?

ANNIE CLOUTIER  
Agence Science-Presse

EN VOICI UN qu'on n'aurait pas cru voir associé à une alimentation saine et équilibrée: un restaurant Harvey's a ouvert ses portes le 5 février à... l'hôpital Maisonneuve-Rosemont. Le premier du genre à ouvrir dans un centre hospitalier québécois. Il fait partie d'un mini-complexe de restauration qui comprend également un restaurant Second Cup, un comptoir à salade et une sandwicherie.

N'est-il pas un peu incongru de retrouver un temple de la malbouffe dans un tel endroit? Brigitte Santerre, directrice du complexe, n'y voit pas de problème car « on n'y propose pas que des frites et des hamburgers, mais également des végépâtés » qui, selon elle, « se vendent bien ». Reste à savoir si on va dans ce type de resto pour manger de la salade...

Pourtant, il y a la cafétéria qui dessert à la fois les visiteurs, les employés et les patients de l'hôpital. La nourriture qu'on y sert est « certifiée Menu mieux-vivre », déclare Ronald Gravel, chef du service de diététique de l'hôpital. Cela signifie qu'elle doit respecter certaines règles, notamment en ce qui concerne la quantité de sucre et de gras contenus dans les aliments. On n'utilise pas de gras hydrogénés ni d'huile de palme. Le boeuf haché doit quant à lui contenir 25 % de tofu. « Ce programme vise à améliorer et à main-



Harvey's est entré à... l'hôpital Maisonneuve-Rosemont.

Photo ROBERT SKINNER, La Presse

tenir la santé»; services de diététique et franchises ne visent probablement pas les mêmes objectifs! explique en substance M. Gravel.

De son côté, le directeur de l'hôpital, André Ducharme allègue que la concession à laquelle appartient le restaurant Harvey's ne fait que remplacer un ancien casse-croûte jugé désuet. « À cause du virage ambulatoire, il y a de plus en plus de clientèle. Nous désirons simplement offrir un plus grand choix. » Même s'il est au détriment de leur santé? Le directeur rétorque que l'on ne nuit pas à sa santé en mangeant une fois de ce type de nourriture. Et même si c'était le cas, dit-il, on ne peut pas décider pour la clientèle. « Les gens sont responsables de ce qu'ils mangent. » Même à l'hôpital, avec des aliments responsables, selon plusieurs études, de maladies cardiovasculaires?

Depuis l'ouverture de son « concurrent », la cafétéria a enregistré une baisse de sa clientèle. Mais M. Gravel préfère attendre que l'effet de la nouveauté se dissipe avant de tirer des conclusions.

Étrangement, l'arrivée de ce restaurant dans le paysage hospitalier pourrait également faire le bonheur des employés de la... cafétéria. En effet, on rapporte que des employés, surtout des jeunes, se ruent vers la bannière reconfortante du fast-food au moment de la pause.

Quant à la performance de son petit dernier, Germain Lefebvre, directeur des exploitations des restaurants Harvey's, s'en montre visiblement satisfait. Il indique que la compagnie CaraFlex, qui gère le complexe, prévoit réitérer l'expérience dans d'autres hôpitaux de la province.

## Les derniers planteurs de tabac du Maryland se reconvertissent

LAURENCE THOMANN  
Agence France-Presse

WASHINGTON — Les derniers planteurs de tabac de l'État du Maryland renoncent progressivement à leur culture en échange d'un programme de reconversion agricole censé leur garantir un revenu pendant 10 ans.

Ce programme est au cœur des discussions du dernier millier de planteurs réunis depuis mardi et pour trois semaines à l'occasion des traditionnelles enchères du tabac dans différents bourgs du sud de l'État.

Le plan de reconversion leur a été soumis, l'an dernier, par le gouverneur démocrate de l'État, Parris Glendening, qui propose d'utiliser une partie de l'accord entre les fabricants de cigarettes et la plupart des États américains pour couvrir les dépenses de santé liées à l'usage du tabac. Les industriels vont payer 206 milliards de dollars sur 25 ans à 46 États.

Sur cette somme, quelque 4,4 milliards reviennent au Maryland qui va assurer aux planteurs un revenu pendant dix ans pourvu qu'ils abandonnent la culture du tabac afin de se consacrer à une culture alternative tout aussi rentable.

« Il y a suffisamment d'argent pour aider tous ceux qui veulent changer de cap », explique Earl Hance, président de la Commission du développement agricole du sud du Maryland.

Cultivateur de tabac lui-même, Earl Hance fut l'un des premiers à être tentés par cette proposition qui « n'est pas une démarche évidente d'autant plus que le tabac est une culture rentable ».

« Mais avec la pénurie de main-d'oeuvre, c'est devenu une culture pénible et ce programme arrive à point nommé », ajoute-t-il.

Selon le contrat de reconversion, sans précédent aux États-Unis, le planteur s'engage à cesser totalement la culture du tabac mais à continuer à cultiver sa terre pendant 10 ans. Chaque exploitant est censé percevoir en échange une somme annuelle calculée sur le volume moyen de tabac vendu en 1996, 1997 et 1998.

« Le programme connaît un succès auquel nous ne nous attendions pas », note Earl Hance, en soulignant que 455 contrats de reconversion ont été signés, pour pratiquement la moitié des planteurs de l'État.

Dans le Maryland, la culture du tabac remonte au temps de son appartenance aux colonies britanniques, il y a plus de trois siècles. À l'époque, les planteurs vendaient leurs feuilles de tabac aux enchères aux marchands venus d'Angleterre.



## La Presse vous donne LE GOÛT DE rénover

Succombez à cette nouvelle série de six fascicules de 12 pages en couleurs et richement illustrés. Yves Perrier, architecte et collaborateur au cahier Mon Toit de **La Presse**, propose chaque samedi trois projets de rénovation avec plein d'idées séduisantes et de capsules-conseils très pratiques.

### Ce samedi

#### SALLES DE BAINS REPOSANTES

Une petite pièce qui prend de plus en plus de place dans nos vies trépidantes et qui invite à relaxer... Ce troisième fascicule vous présente trois exemples de rénovation de salles de bains reflétant des tendances très actuelles. Il ne vous reste plus qu'à laisser aller votre imagination avant de plonger dans un bon bain chaud!



### Samedi 31 mars

#### PIÈCES RECONVERTIES

La mode est à la récupération... Transformez un espace peu utilisé en un lieu de vie très branché! Voyez notamment, dans ce quatrième fascicule, l'aménagement d'un cinéma-maison des mieux équipés dans un ancien espace abandonné et comment un grenier inoccupé peut devenir une chambre de rêve.



Collectionnez les fascicules *Le goût de rénover* offerts gratuitement dans **La Presse** les **SAMEDIS** jusqu'au 14 avril.

Participez au concours **5 000 \$ d'achats** chez RONA.

Les bulletins de participation sont publiés tous les samedis jusqu'au 14 avril 2001 inclusivement.

Les quantités étant limitées, composez le (514) 285-6911 pour vous abonner ou réservez dès maintenant votre exemplaire de *La Presse* auprès de votre marchand de journaux.

**La Presse**

en collaboration avec

**RONA**  
au service de votre imagination

### UN PROF. À LA MAISON!



Service Privé d'Aide aux Études N&R inc.

#### COURS PRIVÉS À VOTRE DOMICILE

Pour contrer les difficultés scolaires au primaire, au secondaire et au collégial dans les matières de base telles le français, l'anglais, les mathématiques et les sciences

Pour préparer un examen important

Pour améliorer votre français ou votre anglais

Pour de l'aide individuelle aux devoirs et aux leçons

**CONTACTEZ LE S.P.A.É.**

Une équipe de 350 professeurs expérimentés et compétents

Plus de 7 000 clients satisfaits

Aucun contrat à signer, aucun engagement à long terme

**(450) 973-4526**

Adresse URL : <http://www.cours-prive.net>

Courriel : [prof@cours-prive.net](mailto:prof@cours-prive.net)

**Nous pouvons aussi donner des cours de groupe ou de l'étude dirigée dans des institutions scolaires**

#### AVIS AUX ENSEIGNANTS

Nous recherchons des enseignants pour donner des cours privés au domicile du client. Montréal, Laval, Bases Laurentides et Rive sud. Une excellente maîtrise du français parlé et écrit est requise ainsi qu'un permis d'enseigner au Québec.

### REPORTAGE PUBLICITAIRE



# CHEZ SOI 2001 aménagement

Ne manquez pas ce cahier spécial mercredi dans

**La Presse**

## ÉLAN



# En attendant bébé

JOSÉE LAVIGUEUR  
collaboration spéciale

Je me souviens avec émotion de ce qu'on ressent quand on apprend que la vie pousse en nous. Bonheur immense, inquiétude et anxiété. Les hormones se chargent de bien mélanger le tout!

Sarah, ma première puce, est venue au monde il y a trois ans et demi. Pendant les mois qui ont précédé sa naissance, j'ai pris tous les moyens nécessaires pour rester en forme. Je voulais le faire pour moi, pour ma santé physique et mentale. Mais aussi pour mon bébé.

L'exercice est primordial pour les femmes enceintes. Autrefois, on les traitait comme des personnes malades. Aujourd'hui, la plupart des spécialistes encouragent les femmes à faire de l'exercice sur une base régulière.

L'exercice aide non seulement à contrôler la prise de poids et l'hypertension, il diminue les risques de maux de dos, de varices et de crampes. De plus, il aide la femme enceinte à se sentir bien dans sa peau.

De quoi souffrent les femmes enceintes? Le plus souvent, de souffle court, de fatigue, de nausées, d'inconfort dans les articulations et de légère perte de coordination. Le souffle court est en partie causé par le volume sanguin qui augmente considérablement pendant la grossesse. Avec la production grandissante de progestérone et d'oestrogène, le corps cherche à s'ajuster à sa nouvelle réalité. Tous ces changements provoquent nausées et fatigue chez certaines femmes.

De plus, la production d'insuline augmente, ce qui signifie que le sucre reste moins longtemps en circulation dans l'organisme. La femme enceinte peut donc souffrir d'hypoglycémie, entraînant parfois des nausées, de la fatigue, des étourdissements et même des pertes de conscience.

## Les lignes directrices de l'ACOG

L'ACOG (American College of Obstetricians and Gynecologists), un organisme américain respecté qui fait des recherches dans le domaine de l'obstétrique, fait les recommandations suivantes aux femmes enceintes qui suivent un programme d'exercice:

- > un exercice doux à modéré est recommandé trois fois par semaine et il est préférable à une activité occasionnelle;
- > les exercices en position allongée sur le dos sont déconseillés après le premier trimestre de la grossesse;
- > les exercices en position statique pendant de longues périodes sont aussi déconseillés;
- > idéalement, chez une femme peu habituée à faire de l'exercice, on recommande de ne pas dépasser 140 battements cardiaques par minute. Les autres doivent porter une attention très spéciale à toutes les sensations éprouvées;
- > on peut travailler les muscles abdominaux mais il faut surveiller la diastase des grands droits;
- > tout exercice impliquant un danger de traumatisme, même léger, à l'abdomen devrait être évité;



- > une femme enceinte a besoin d'au moins 300 calories supplémentaires par jour et davantage, si elle fait de l'exercice régulièrement;
- > une femme enceinte qui s'entraîne doit boire à toutes les dix minutes, porter des vêtements frais et confortables qui laissent la transpiration s'évaporer, et faire ses exercices dans un environnement sain et bien aéré;
- > après l'accouchement, on doit compter jusqu'à six semaines pour retrouver un état normal. Il faut donc revenir très progressivement à l'entraînement régulier.

## Les abdominaux

Les femmes enceintes qui continuent à faire des exercices pour les abdominaux en position couchée risquent la diastase des grands droits. Il s'agit, en fait, de la séparation des grands droits abdominaux, qui peuvent mettre plusieurs années à retrouver leur état d'origine.

Toutefois, il faut savoir que les abdominaux transverses sont un outil important pour donner du support à la région lombaire du dos. Ils sont aussi essentiels au moment de l'accouchement. Vous pouvez entraîner ces abdominaux en faisant des «serre-fort» à votre bébé. Debout ou assise, entrez le ventre autant que vous le pouvez. Pensez à enfoncer votre nombril vers votre colonne vertébrale. Maintenez la contraction de quatre à cinq secondes et relâchez. Vous pouvez faire cet exercice aussi souvent que vous le voulez. Essayez de le faire 50 fois par jour.

Vous pouvez aussi faire des exercices de stabilisation, comme vous tenir en équilibre sur un pied le plus souvent possible. Ces exercices aideront vos abdominaux tout en améliorant votre équilibre.

Récemment, j'ai rencontré les professionnels du centre de maternité L'Écllosion, dirigé par Francyne Lefrançois et Andrée Martel. Je vous en parle parce que leur approche est nouvelle, très dynamique, et s'adresse à toute la famille.

L'équipe compte un éducateur physique, un homéopathe, un naturopathe, une acupunctrice, une massothérapeute et une ostéopathe.

Le centre de maternité L'Écllosion sera présent au Salon de la maternité et de la paternité, qui a lieu à la Place Bonaventure, du 22 au 25 mars. Tél.: (450) 649-0449.



## LE COURRIER DE JOSÉE



JOSÉE LAVIGUEUR  
collaboration spéciale

**Vous enseignez dans une école primaire, secondaire ou dans un cégep et vous avez développé des trucs pour faire bouger les élèves? Expédiez-nous un courriel à l'adresse actuel@lapresse.ca ou laissez un message dans notre boîte vocale: (514) 350-4923. Josée Lavigueur publiera les meilleures idées dans le cadre du mois de l'éducation physique.**

**Q LAURENCE BRETON:** «Vous m'avez convaincue et j'ai finalement passé la porte d'un Nautilus de mon quartier. Je suis membre et je vois déjà des résultats, après quelque deux mois d'entraînement, trois fois par semaine. Là où je suis confuse, c'est dans l'alimentation. J'ai essayé les combinaisons alimentaires, mais cela me déprime. Il me semble que ce n'est pas normal de mettre des aliments de côté comme ça. J'ai plutôt choisi de diminuer mes portions et cela me convient. Pensez-vous que je devrais tout de même persévérer avec Montignac et compagnie?»

**R JOSÉE:** «Ma réponse est simple: NON. Vous dites vous-même que vous constatez des résultats. Vous avez trouvé la solution, elle réside dans nos portions. En ce mois de la nutrition, il faudrait enfin que l'on comprenne qu'une calorie de graisse ou une calorie de sucre, c'est équivalent! On prend du poids et on se fait des réserves de graisse lorsqu'au bout d'une journée, on a avalé plus de calories que l'on en a dépensé. La seule chose que l'on doit retenir, c'est que nous devons faire de meilleurs choix. Allons vers des aliments moins gras, mais aussi qui se rapprochent le plus possible de leur état naturel. Diminuons nos portions et le tour est joué!

«Les combinaisons alimentaires vous compliquent la vie pour rien. Il est faux de croire que les «P» vous feront engraisser. Les pâtes, les pommes de terre et le pain sont d'excellents choix. Le problème, c'est ce que l'on met dessus ou la façon dont on les apprête. Les seuls avantages d'un programme comme celui de Montignac, c'est qu'il vous fait prendre conscience de votre alimentation. C'est toujours un premier pas vers une perte de poids. Consultez une diététiste pour avoir des informations plus complètes. Pendant tout le mois de mars vous aurez accès à un site fort intéressant: [www.dietetistes.ca/mangermieux](http://www.dietetistes.ca/mangermieux).

**Q JOSÉE DENIS:** «Pour toutes les ex-adeptes de diètes yoyo qui ne perdent pas espoir de réactiver et améliorer leur métabolisme de base et perdre progressivement leur surplus de poids, pourriez-vous nous suggérer un programme complet de mise en forme comprenant les exercices d'échauffement, cardio, musculation, et les étirements?»

**R JOSÉE:** «Je vous promets une chronique complète, au cours du prochain mois sur le sujet. En attendant, je dois vous dire que je suis bien contente de voir que vous avez tout compris. Pour les lecteurs qui ne saisiraient pas le sens du terme «yoyo», je prends quelques lignes pour l'expliquer. À chaque fois qu'un individu se met au régime, il envoie un message de famine à son organisme et celui-ci va ralentir son métabolisme de base pour s'ajuster en brûlant de moins en moins de calories au repos. Après chaque régime, l'organisme se sent soulagé. La famine est terminée, youpi! Il va donc se faire des réserves pour se préparer à la prochaine famine. La personne va reprendre du poids, et parfois même davantage qu'avant le premier régime. Ainsi de suite... On refait une autre diète, qui fait abaisser le métabolisme encore plus bas, et on remonte. D'où l'expression des diètes «yoyo». Cette situation devient dramatique avec le temps. Certaines femmes se retrouvent avec un métabolisme tellement lent qu'elles prennent du poids avec 600 calories par jour...

Il faut mettre les régimes à mort et se concentrer sur une alimentation plus saine et plus équilibrée, sans oublier l'impact essentiel de l'activité physique. C'est cette dernière qui, progressivement, fera grimper à nouveau votre métabolisme de base.»

**R SUZANNE PICHETTE ET IVAN FARNER:** «J'aimerais savoir s'il existe des moyens de prévention pour la maladie de l'ostéoporose et quel type d'exercices peut-on faire quand on en souffre?»

**Q JOSÉE:** «Plusieurs d'entre vous m'ont écrit pour me poser des questions sur l'ostéoporose, causée en grande partie par la ménopause. Avant la ménopause, une femme perd environ 0,3 % de sa densité osseuse par année. Après, elle en perdra de 2,5 à 3 %. L'oestrogène joue un rôle primordial dans la fabrication et l'assimilation du calcium. Lorsque les ovaires cessent la production d'oestrogènes, le taux de calcium dans les os diminue à une vitesse accélérée. Il faut donc accumuler le plus possible de calcium dans les os pendant l'adolescence et jusqu'à 30 ans. Voyez ceci comme un investissement. Plus vous aurez accumulé de calcium, plus vous préviendrez la maladie en vieillissant. Il est essentiel d'avoir une alimentation riche en calcium pour créer et entretenir une bonne densité osseuse.

«La fumée de cigarette, notamment, diminue la capacité du corps à fabriquer de l'oestrogène. Selon les recherches, une femme qui fume un paquet de cigarettes par jour perd entre 5 et 10 % de sa densité osseuse avant la ménopause. Il a aussi été démontré que l'inactivité physique amène les os à diminuer en volume et à perdre de la densité. Il est donc très important de faire des activités qui utilisent la gravité et qui placent un «stress» sur les os et les articulations. Par ailleurs, l'histoire de votre famille peut vous donner aussi de précieux indices.

«En 1892, Julius Wolf a démontré ce qu'on appelle aujourd'hui «le principe de Wolf». Plus on place de stress sur un os, plus il devient fort. Les exercices où le participant doit porter son propre poids contre la gravité favorisent l'augmentation de la densité et de la force d'un os.

«Un programme d'exercice pour des aînés souffrant d'ostéoporose doit comprendre des exercices de renforcement musculaire, d'équilibre, de souplesse et un léger entraînement cardio-respiratoire. Compte tenu de la nature de la maladie, l'accent doit être mis sur la sécurité du participant. Un entraîneur qualifié pourra vous guider, si vous avez l'autorisation de votre spécialiste de la santé.»

**Bibliothèque  
et Archives  
nationales**

**Québec** 

*La Presse*

19 mars 2001

Page B8 manquante