

# ACTUEL SANTÉ



À TIRE D'AILE :  
DES OIES DISPERSÉES  
PAGE 8

NUTRITION: ADIEU BARBECUE ? PAGE 4



PHOTO ABDELHAK SENNA AFP

## SAUVEURS DE COEUR

Sainte-Justine part à la rescousse des enfants du Maroc

Dans son récent rapport, l'UNICEF affirme qu'une bonne partie des décès infantiles dans les pays en voie de développement découlent des complications de maladies bénignes mal traitées. Sans antibiotique, une diarrhée, une grippe ou une infection peuvent se transformer en bombe à retardement. Au Maroc, notamment, des milliers d'enfants meurent chaque année de complications cardiaques reliées à une maladie passée. Un fléau évitable que des cardiologues marocains et montréalais ont décidé de stopper ensemble.

LAURA-JULIE PERREAULT

**C**ASABLANCA – «Vous vous imaginez, au Canada, mourir parce qu'une pharyngite que vous avez eue à moins de 5 ans vous emporte avant vos 20 ans ? Ça n'arrive plus ailleurs, mais au Maroc, ça arrive tous les jours !»

Ces mots-là, le Dr Saïd Ejjennane, rencontré à Casablanca, ne les prononce pas à la légère. Cardiologue marocain, il a sauvé des centaines d'enfants

depuis qu'il pratique sa spécialité. Il en a aussi vu mourir des dizaines, parce qu'il était trop tard pour intervenir ou parce que les ressources médicales manquaient à l'appel.

Dans un pays où seulement 15% de la population possède d'assurance maladie et dans lequel plus de 4 millions de personnes vivent avec moins de 2\$ par jour, les maladies cardiaques chez l'enfant se sont transformées en véritable fléau.

Selon les statistiques compilées par le Dr Ejjennane,

de six à huit enfants s'éteignent tous les jours des suites des complications de maladies du cœur. La moitié d'entre eux succombent à des malformations congénitales qui n'ont pas été opérées à temps. Les autres décèdent des complications de simples pharyngites mal traitées et qui à la longue se sont attaquées aux valves du cœur.

«Dans tous les cas, c'est la pauvreté la grande coupable. Les parents ne peuvent même pas acheter d'antibiotiques quand les enfants ont des angines, alors, imaginez comment ils peuvent payer pour une opération de plusieurs milliers de dollars», déplore le Dr Ejjennane.

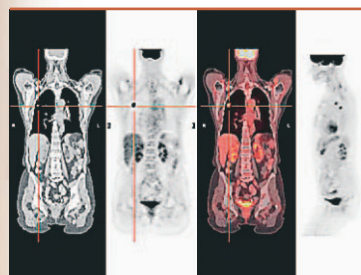
Dans sa clinique du centre-ville de Casablanca, oasis de propreté dans le vacarme de la ville immense, des mères en pleurs se présentent tous les jours. Elles portent au bout de leurs bras des bébés livides qui pleurent sans arrêt et demandent au cardiologue d'opérer gratuitement leurs enfants.

➤ Voir COEUR en page 2

### Examen TEP en moins de 48 heures

Service d'évaluation  
par TEP/CT de première qualité  
en clinique privée :

- Distingue les tumeurs malignes des tumeurs bénignes
- Évalue l'étendue d'un cancer et le stade de la maladie
- Rendez-vous et rapport en 48 heures



L'équipe du Docteur Raymond Taillefer,  
directeur médical du centre,  
est l'un des groupes les plus  
expérimentés au Canada.

www.villemarietpetct.com

VILLE  
MARIE  
CENTRE  
TEP/CT  PET/CT  
CENTRE

Renseignements 514.933.5885  
2345, rue Guy, Montréal

# ACTUEL SANTÉ

## Sauveurs de coeurs

### COEURS

suite de la page 1

« Je crains toujours de me lever la nuit et de trouver ma petite fille sans vie. Je ne dors plus », raconte Khadija Kodja, mère de six enfants qui habite une des banlieues pauvres de Casablanca. Sa cadette, Radja, à peine âgée de 4 mois, souffre d'une malformation cardiaque. « Je vois qu'elle souffre sans arrêt, mais je ne peux rien faire sauf lui donner des médicaments contre la fièvre. Nous n'avons pas l'argent pour l'opération », raconte-t-elle en relevant son voile et en respirant profondément pour retenir ses larmes.

#### Appel à l'aide

Cette souffrance insoutenable de la fille comme de la mère, une histoire qu'il a entendue mille fois, pousse le Dr Ejjennane depuis des années à prendre le téléphone pour demander à des amis fortunés d'aider telle ou telle fillette, tel ou tel petit garçon. Mais rapidement, il a compris qu'il ne pouvait suffire seul à la demande. Sous les auspices des Bonnes oeuvres du coeur, une organisation qu'il a fondée, des cardiologues marocains, puis français et espagnols lui sont venus en aide. Au fil des ans, l'organisation a réussi à bâtir un hôpital de cardiologie pédiatrique à Casablanca (le premier du genre au Maroc). Mais malgré une inauguration dans les règles par le roi Mohammed VI l'automne dernier, l'hôpital qui doit sauver la vie à 400 enfants par an ne fonctionne toujours pas, faute de formation adéquate du personnel et d'un budget de fonctionnement.

#### Sainte-Justine à la rescousse

Une partie de la solution, pense le Dr Ejjennane, se trouve à Montréal. Le service de cardiologie pédiatrique de l'hôpital Sainte-Justine est l'un des meilleurs au monde. Des centaines d'opérations à coeur ouvert et par cathétérisme y sont pratiquées chaque année. L'expertise dont a besoin le Maroc loge avenue de la Côte-Sainte-Catherine.

Avec l'aide de l'organisation québécoise Mobilisation enfants du monde, le Dr Ejjennane a réussi à rencontrer ses homologues montréalais. Il a vite réussi à convaincre le chef du service, le Dr Joaquim Miro, et ses collègues. Une équipe de 15 Montréalais,



Chef de l'unité de cardiologie pédiatrique de l'hôpital Sainte-Justine de Montréal, le Dr Joaquim Miro se rendra bientôt au Maroc avec une équipe de Montréalais pour opérer des enfants qui luttent contre des malformations cardiaques.

composée de cardiologues, de chirurgiens et d'anesthésistes, mais aussi de techniciens et de personnel infirmier, compte s'envoler pour le Maroc dès l'automne prochain. Un séjour de deux semaines leur permettrait de sauver la vie d'au moins 50 enfants.

« Mais l'idée n'est pas de nous y rendre seulement pour opérer, mais pour former le personnel de l'hôpital marocain. La technologie qu'ils ont est la même qu'ici, mais du côté formation, il y a 30 ans de retard dans certains secteurs. C'est l'aspect de la mission qui aura le plus grand impact à long terme », explique le Dr Joaquim Miro, ajoutant que ce tra-

vail de coopération peut nécessiter de cinq à 10 ans de travail, à raison de deux séjours par année.

#### De l'Afghanistan au Maroc

Le Dr Miro n'en est pas à son premier échange humanitaire avec un pays étranger. Pendant la guerre d'Afghanistan, dans les années 80, il a joint les rangs de Médecins sans frontières, se faisant pousser la barbe pour ne pas attirer l'attention de l'armée soviétique. Il a pratiqué dans maintes zones de conflit, dont le Nicaragua, le Sri Lanka, le Cambodge et l'Irak, pendant la première guerre du Golfe.

« Jusqu'à maintenant, je l'ai

toujours fait à titre personnel. Mais cette fois, tout le service qui est impliqué. C'est une première pour nous », souligne-t-il.

Il ne cache pas que la tâche est de taille. Si au Québec, 700 enfants doivent être opérés tous les ans pour des malformations cardiaques, ils sont 9000 au Maroc. « Ici, on opère dès que le diagnostic a été posé. Là-bas, ils sont des milliers à attendre », explique le Dr Miro.

Une ombre au tableau pourrait cependant mettre en péril la collaboration canado-marocaine. Le gouvernement marocain refuse pour l'instant de reconnaître la vocation humanitaire du tout nouvel hôpital

de Casablanca et ce, même si 80 % des opérations qui y seront pratiquées seront gratuites.

Si la situation n'est pas rectifiée, 40 % des fonds amassés pour opérer les enfants les plus démunis tomberont dans les poches de l'État marocain, une situation bien peu réjouissante pour le Dr Miro. Il espère seulement que le coeur des bureaucrates marocains battra bientôt autant que le sien et celui du Dr Ejjennane pour tous les enfants au bord du précipice.

Ce reportage a été réalisé avec la contribution de l'Agence canadienne de développement international (ACDI).

Information & Support  
**Rpss**  
 Regroupement des Professionnels pour la Santé du sein

CANCER DU SEIN : CONFÉRENCES LE 12 MAI 2005

**13h00** La reconstruction mammaire après traitement pour un cancer du sein. (Quand et Comment?)  
 Dr. Charles Guertin, chirurgien plasticien

**14h30** Impact du cancer sur la famille et le couple  
 Stéphane Bensoussan, psychologue

5151, rue de l'Assomption, Montréal  
 Société Canadienne du Cancer  
 (situé à côté de l'hôpital Maisonneuve-Rosemont)

Coût: 5 \$ par personne  
 Transport en commun recommandé. Stationnement payant disponible à proximité

Prière de réserver au 252-3400, poste 4636  
 Maximum de 25 places

3314345A

**Du nouveau cette année!**  
**UN CHAPITEAU DÉDIÉ À LA PRÉSENTATION DE NOS CONFÉRENCIERS.**

Ainsi, pour ce 4e Salon de l'oreille, vous pourrez assister en toute quiétude aux conférences données par des spécialistes. On y retrouve, entre autres, un psychologue, des audiologistes, une chercheuse universitaire et des chiropraticiennes.

Ces conférences abordent des sujets reliés aux acouphènes. Ils apportent plein d'information pertinente et à la fine pointe de la technologie. Ce salon s'adresse aussi bien aux jeunes qu'aux aînés; tout autant à ceux qui souffrent de ces bruits plus ou moins continus dans les oreilles qu'à leurs proches.

Ces conférences, qui s'avèrent des plus intéressantes, se terminent par un échange avec le public qui est invité à poser des questions.

Quant aux kiosques concentrés dans une autre partie de l'aréna, ils permettent d'obtenir une information personnalisée et même de contribuer à une recherche menée sur les acouphènes à l'aide de tests.

Durant les deux jours que durera le salon, il y aura des rafraîchissements et collation disponibles à un coût minime, le tout dans le but de rendre votre visite agréable dans une ambiance festive.

Aréna Florian Guindon  
 220, boul. Arthur-Sauvé, Saint-Eustache

Entrée gratuite  
 Service d'interprètes sur place

Le samedi 7 mai, de 12 h à 17 h  
 Le dimanche 8 mai, de 10 h à 15 h

RQPA : (514) 276-7772 (1 877 276-7772)  
 rqpa@rqpa.qc.ca

3311320

CE QU'ON A LU,  
 CE QU'ON EN PENSE.  
**LECTURES**

Le dimanche dans **LA PRESSE**

**B**  
 new balance



**INVESTISSEZ DANS VOTRE REER SANTÉ**

LA PLUS «LARGE» SÉLECTION À MONTRÉAL  
 (PLUS DE 50 MODÈLES EN MAGASIN)



(Hommes et femmes)  
 Marche  
 WW843WT

DES LARGEURS DE CHAUSSURES POUR TOUS VOS BESOINS: COURSE, MARCHÉ, MULTISPORTS OU TOUT ALLER.

(Hommes et femmes)  
 Course  
 M991GL

Fondation canadienne du cancer du sein

New Balance Canada est fière d'appuyer la Fondation canadienne du cancer.

www.boutiqueendurance.ca

**20e Anniversaire**

boutique

**e**  
**endurance**

6579, rue Saint-Denis  
 Montréal

**(514) 272-9267**

Spécialiste de l'ajustement

Beaubien

Stationnement réservé

3311313

3311313

### COMPRIMÉ

#### Pipes à crack à Ottawa

La Ville d'Ottawa continuera la distribution de pipes à crack malgré la vive opposition du chef de police Vince Bevan, qui estime que ce programme favorise et facilite la consommation de drogue. Le Dr Robert Cushman, médecin en chef à la Ville, a obtenu le maintien de cette initiati-

ve pour des raisons de santé publique. À l'instar des seringues distribuées aux héroïnomanes depuis 1991, les troussees offertes aux consommateurs de crack depuis le 1er avril ont pour objectif de réduire les risques de transmission de l'hépatite C et du VIH. Le comité de la santé avait donné son accord à cette initiative en octobre, mais elle suscite de vives critiques. Ottawa compte entre 3000 et 5000 toxicomanes, dont 80 % consomment aussi du crack. La capitale recense le plus grand nombre de cas d'hépatite C dans la province, soit 76 %, le second rang au pays.

## Erratum

Une erreur s'est glissée dans le cahier « Santé dentaire » de La Presse du dimanche 24 avril. En effet, la photo du LaserSmile de la Clinique dentaire Lavallée qui permet, entre autres, d'effectuer un blanchiment de dents en une seule séance, aurait dû être celle qui suit :



3313302

# ACTUEL SANTÉ

## BULLETIN DE SANTÉ

### LA SANTÉ DANS LES MÉDIAS

Un voile blanc, un joli bouquet, du champagne, un smoking, des alliances et... une dose ou deux de Botox. Cette populaire arme de défense contre les rides est de plus en plus prisée par les futurs mariés (hommes et femmes) qui s'apprentent à unir leur destinée devant Dieu, les hommes et la lentille impitoyable du photographe. Dans le texte «Love In The Time Of Botox» (la vie au temps du botox) qui paraît dans le dernier numéro du *Maclean's*, le journaliste John Intini fait état de cette tendance à surveiller dans les mariages de l'été prochain.

### SITE INTERNET DE LA SEMAINE

Le site [www.imnotsorry.net](http://www.imnotsorry.net) est un lieu d'échanges et de discussions sur l'avortement, à forte teneur «pro-choix». Ce site qui comporte des blogues et des forums de discussions a aussi une section consacrée à l'histoire de femmes qui, après avoir subi un avortement, évoquent le bien-fondé de leur décision.

### CITATION DE LA SEMAINE

«Grâce à la recherche, beaucoup plus de gens chez qui on aura diagnostiqué activement un cancer en 2005 survivront à leur maladie comparé à 1975.»

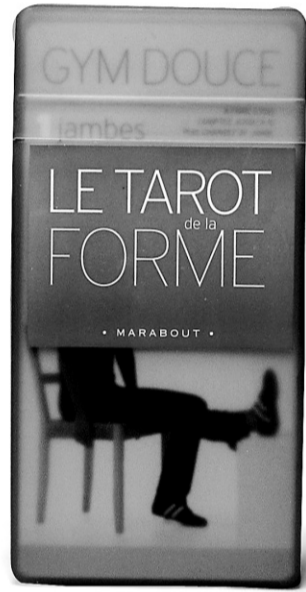
— JOHN TOY, directeur médical de Cancer Research UK.  
John Toy commentait des statistiques démontrant qu'au cours des 30 dernières années, le nombre de cancers du poumon dans le monde a doublé.

### J'AI TESTÉ

#### Le tarot de la forme

Tous les moyens et prétextes sont louables pour inciter les gens à bouger, ont dû conclure les concepteurs de ce *Tarot de la forme*, un jeu de 48 cartes proposant chacune un exercice différent. Les mouvements sont bien expliqués et illustrés, tous les muscles du corps sont sollicités, mais on se demande bien qui se mettra réellement en forme avec une telle méthode. Une adepte de la chiromancie? Un accro au poker? En d'autres termes, un gadget de plus sur les déjà très chargés étalages des librairies consacrés à la forme physique.

En vente en librairies, 17,95\$.



Les mamans ours le savent sûrement : les oméga-3, comme ceux qu'on retrouve dans le saumon, aident à prévenir le cancer du sein chez leurs filles.

PHOTO MARK BRETT, ARCHIVES PRESSE CANADIENNE

### COMPRIMÉS

#### Le cadeau des oméga-3

Les mères qui consomment poisson et autres aliments riches en oméga-3 durant leur grossesse ou leur allaitement contribuent à réduire de 40 % le risque du cancer du sein chez leurs filles. Les résultats de cette étude effectuée par des chercheurs de l'Université Pennington de la Louisiane démontrent également que si la mère continue à offrir à sa fille une alimentation incluant des sources d'oméga-3, ces risques continuent de diminuer.

#### Parfums de char

Avis aux automobilistes stressés. Les odeurs de menthe poivrée ou de cannelle dans une voiture contribueraient à réduire le niveau de frustration, d'anxiété et de fatigue et ferait de vous des automobilistes plus attentionnés. C'est ce que révèle une étude américaine pour laquelle plusieurs conducteurs ont testé ces parfums. Alors, abandonnez votre petit sapin vert et parfumez votre voiture avec l'une de ces fragrances vivifiantes.

#### Cannabis et sclérose en plaques

Santé Canada vient d'approuver un nouveau médicament dérivé des composants du cannabis. Le Canada devient ainsi le premier pays à approuver le Sativex, un médicament d'appoint administré par vaporisation dans la bouche pour le soulagement de la douleur neuropathique chez les adultes atteints de sclérose en plaques. On estime que 50 % des personnes atteintes de sclérose en plaques souffrent de douleur neuropathique chronique. Nombre de ces personnes ne répondent pas bien aux traitements actuellement offerts. Il n'existe aucun traitement permettant de guérir définitivement la sclérose en plaques et la douleur neuropathique.

#### Analgsiques et coeur

Après le retrait du marché du Vioxx et du Bextra, des médicaments sur ordonnance, une étude souligne maintenant des questions sur les dangers pour le coeur de la consommation à long terme d'analgésiques vendus sans ordonnance comme Advil, Motrin et Aleve. Ce constat est tiré d'une étude norvégienne qui visait à déterminer si les analgsiques pouvaient être employés pour prévenir le cancer de la bouche. Ces médicaments ont effectivement réduit de moitié le risque de développer un cancer buccal,

mais l'effet bénéfique de réduction des décès a été annulé par un risque accru de décéder de maladie cardiovasculaire, révèle l'étude.

#### Crachez ici

Dans un jour pas si lointain, les patients pourront cracher dans le bureau de leur médecin et personne ne s'en formalisera. C'est ce que des chercheurs ont conçu un test d'analyse de la salive humaine qui permettrait de détecter des cancers de la bouche et du sein à des stades très hâtifs. La semaine dernière, une équipe de chercheurs californiens ont présenté leurs découvertes à l'Association américaine pour la recherche contre le cancer. Dans leur étude, des « biomarqueurs » génétiques isolés dans la salive ont permis de prédire le développement du cancer de la bouche avec une exactitude de l'ordre de neuf fois sur 10. Un biomarqueur est une sorte d'empreinte digitale génétique d'une maladie.

#### Alcool et ACV

Prendre quelques verres d'alcool par jour n'aurait aucun effet sur les risques d'accidents vasculaires cérébraux. Ces dernières années, des études donnaient à penser qu'une consommation raisonnable d'alcool, jusqu'à quatre verres par jour, pouvait avoir des effets bénéfiques sur le système sanguin des gens de 40 ans et plus. Toutefois, les chercheurs des Centres de contrôle et de prévention des maladies infectieuses des États-Unis n'ont pu établir un tel lien. Ainsi, chez les non-buveurs, l'obésité, le manque d'exercice, la haute pression sanguine et le diabète avaient un impact plus grand sur le risque d'accidents vasculaires cérébraux que la simple consommation modérée d'alcool. Selon le principal auteur de l'étude, le Dr Tim Naimi, toutes les recherches antérieures sur les effets bénéfiques de l'alcool doivent désormais être considérées comme douteuses.

#### Alcool et grossesse

Les femmes enceintes doivent renoncer à toute consommation d'alcool pendant leur grossesse sous peine de causer des lésions durables et irréparables au bébé, affirme un rapport publié par la Direction norvégienne de la santé. Même en quantités limitées, l'alcool augmente le risque de malformations à la naissance, de troubles de vision, de problèmes de croissance, de lésions cérébrales, de troubles comportementaux ou encore de problèmes cognitifs, souligne le rapport. Dans le monde, près de deux enfants sur mille naissent avec de graves troubles de la santé (le syndrome EAF — effets de l'alcool sur le foetus) consécutifs à une forte absorption d'alcool par leur mère, selon des estimations internationales.

### Pilule du lendemain

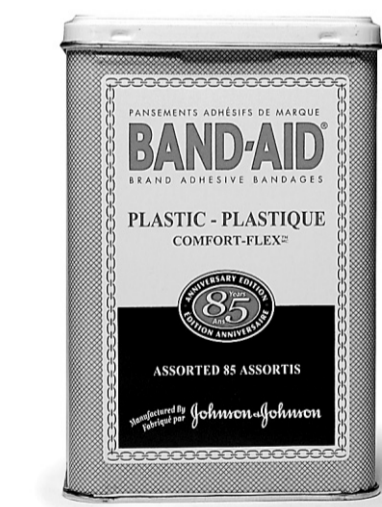
Toutes les Canadiennes devraient sous peu pouvoir se procurer la « pilule du lendemain » sans avoir à obtenir au préalable une ordonnance d'un médecin, comme c'est déjà le cas au Québec, notamment. Le ministre fédéral de la Santé a annoncé mardi avoir autorisé la vente du médicament lévonorgestrel, connu sous la marque Plan B, directement auprès des pharmacies où il sera gardé derrière le comptoir. Les femmes qui veulent se le procurer devront parler à un pharmacien pour s'assurer que ce médicament leur convient. Il doit être pris dans les 72 heures suivant une relation sexuelle pour prévenir la grossesse. La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada a accueilli favorablement la décision de généraliser l'accès libre au médicament à tout le pays, soulignant qu'environ une grossesse sur deux n'est pas désirée.

### L'obésité au Canada

Les jeunes Canadiens sont en quatrième place dans le monde pour ce qui est de l'obésité, selon une étude effectuée dans 34 pays. Le Canada est devancé à ce chapitre par Malte, les États-Unis et l'Angleterre. Il se classe par ailleurs cinquième relativement au nombre d'adolescents qui souffrent de surpoids. « Le style de vie sédentaire et le manque d'activités physiques sont particulièrement responsables de cette situation au Canada comme dans la majorité des 34 pays qui ont participé à l'étude », affirme le principal auteur de l'étude, Ian Janssen, chercheur à l'Université Queen's de Kingston, en Ontario. Aucun pays d'Asie ou d'Afrique n'a fait partie du groupe étudié. Effectuée en 2001 et 2002, l'enquête a été effectuée auprès de quelque 140 000 personnes âgées de 10 à 16 ans, dont plus de 3500 au Canada.

### Don d'organes

Quelque 90 % des Québécois sont en faveur du don d'organes. Pourtant, moins de la moitié d'entre eux ont signé leur carte d'assurance-maladie pour donner leur accord. Responsable du comité du don d'organes à l'hôpital de l'Enfant-Jésus à Québec, le Dr Stéphane Langevin est venu rappeler à un groupe de parlementaires de Québec l'importance de signer notre carte et de faire part de cette décision à nos proches. « C'est dur, le don d'organes. Très dur pour les familles, qui sont en état de choc, et souvent incapables de prendre une décision à ce moment », a-t-il dit. En cette Semaine nationale du don d'organes, le slogan *Le don de soi n'a pas d'âge* vise à rappeler exactement ce qu'il dit. À l'Enfant-Jésus de Québec, le plus vieux donneur à ce jour était âgé de 88 ans.



#### Band-Aid Comfort-Flex

Ils sont translucides donc discrets, ce qui est bien. Ils s'appliquent facilement, tiennent bien en place et adhèrent fermement, ça nous plaît. On aime bien ces nouveaux pansements Comfort-Flex, qui pendant une durée limitée sont vendus dans une jolie boîte métallique pour souligner le 85<sup>e</sup> anniversaire de Band-Aid. Leur seul défaut : ils sont très difficiles à décoller et à retirer.

Entre 3,70\$ à 5,20\$, selon le format.

### Le vent dans tes cheveux blonds...

Ceux qui n'aiment pas le fini « mouillé » du gel ou le côté gras des pomades trouveront dans le Life Preserver de John Frieda une grande satisfaction. Cette lotion légère et non huileuse donne à la chevelure fatiguée un éclat instantané et une souplesse naturelle. Tout en nourrissant les cheveux, elle les protège des rayons UV et de l'eau chlorée. Son mélange d'huile de mangue, de jojoba et de noix de coco devient plus efficace sous le soleil. Voilà un produit indispensable cet été.

Prix, 10\$.



ACTUEL SANTÉ

# Faut-il dire adieu au barbecue?

**JACINTHE CÔTÉ**  
**LA NUTRITION**  
 COLLABORATION SPÉCIALE

C'est bien malheureux, mais la cuisson de la viande au grill, volaille et compagnie, pourrait être menacée.



Mauvaise nouvelle juste avant le début de la saison des grillades. Le département américain de la Santé vient en effet d'annoncer qu'il ajoutait les amines hétérocycliques (composés can-

cérigènes formés durant cette cuisson) à sa liste officielle de substances cancérigènes. Voilà une deuxième famille de composés chimiques cancérigènes que l'on répertorie publiquement dans ces aliments grillés.

Faut-il dire adieu à son barbecue? Peut-être pas, si l'on compense en mangeant beaucoup de légumineuses, de légumes, de fruits et que l'on modifie la préparation entourant la cuisson des aliments.

**Des noms à faire peur**

On pourrait croire que les chercheurs donnent intentionnellement des noms effrayants aux composés nocifs pour la santé. Pourtant, la plupart de ces noms s'inspirent de leur structure moléculaire. D'où le nom amines hétérocycliques, employé pour désigner les composés formés par la réaction des composantes de la chair animale (créatine, acides aminés et sucres). Au cours de la cuisson de la viande ou du poisson, on observe que la production de ces composés augmente avec la température et la durée du temps de cuisson.

La consommation de la viande et du poisson cuits au barbecue nous expose aussi à d'autres com-



PHOTO ARCHIVES PRESSE CANADIENNE

La cuisson au barbecue génère des substances nocives, mais on peut compenser en mangeant beaucoup de légumineuses, de légumes et de fruits, ainsi qu'en modifiant la préparation des aliments.

posés cancérigènes. Placés directement au-dessus de l'élément chauffant (briquettes ou flamme de propane), ces aliments libèrent leurs matières grasses sous forme de gouttelettes. Dès le contact avec la source de chaleur, celles-ci sont transformées en composés hydrocarbonés polycycliques aromatiques, des substances toxiques volatiles qui viennent se poser sur les aliments à consommer.

Malheureusement, l'exposition à ces composés nocifs favoriserait l'apparition de tumeurs bénignes au côlon et au rectum, ainsi que le cancer de l'estomac. Ces substances se lieraient à la molécule d'ADN, altérant ainsi sa structure, sa forme et ses fonctions. Il en résulterait des erreurs de transcription de l'information et des anomalies sur les nouvel-

les chaînes d'ADN formées. Cela provoquerait la formation de proto-oncogènes, des protéines qui tolèrent la croissance non désordonnée de cellules, favorisant ainsi la formation de tumeurs cancéreuses.

**Réduire les risques**

Bref, si on veut réduire les risques de cancer, il est préférable d'utiliser le barbecue avec modération (suggestion personnelle : aux deux semaines maximum).

On peut aussi tenter de diminuer la production des amines hétérocycliques en réduisant la température et la durée du temps de cuisson. D'ailleurs, selon une étude américaine, les gens consommant leur boeuf bien cuit courent trois fois plus de risque d'avoir un cancer de l'estomac que ceux qui le préfèrent sai-

gnant ou à point. Si on n'a pas un système immunitaire affaibli par la maladie ou à risque à cause d'une grossesse ou de l'allaitement, il est donc préférable de manger sa viande et son poisson moins cuits. On recommande aussi de précuire ces aliments au micro-ondes avant la cuisson au barbecue. En éliminant la créatine, cette étape de préparation permettrait de limiter la formation de substances nocives.

On peut limiter l'exposition de sa viande et de son poisson aux composés hydrocarbonés polycycliques aromatiques en recouvrant les grilles de papier d'aluminium percé.

On doit aussi essayer de ne pas brûler les aliments. À cet égard, mariner la nourriture peut avoir un effet protecteur : en retenant mieux son humidité, celle-ci est

moins susceptible de brûler. Il serait toutefois bon d'éponger les aliments avant leur cuisson pour enlever l'huile en surface.

**Des plats d'accompagnement protecteurs**

Les légumineuses (pois chiches, lentilles, fèves rouges, etc.), les légumes et les fruits sont riches en antioxydants et en fibres alimentaires, des composés qui peuvent neutraliser les effets néfastes des amines hétérocycliques et des composés hydrocarbonés polycycliques aromatiques.

Toutes les légumineuses et presque tous les légumes et les fruits renferment des quantités importantes de fibres alimentaires.

Les agrumes, le kiwi, la cerise, la goyave, la papaye, la fraise et le melon sont naturellement riches en vitamine C.

La courgette, la patate sucrée, la tomate, l'abricot, l'avocat, le cantaloup, la cerise, le pamplemousse, le kiwi, la mangue, la pêche, la prune, la rhubarbe, le melon d'eau, l'asperge, le poivron, la carotte, le céleri, le maïs, le brocoli, le chou de Bruxelles, le chou frisé, la bette à carde, l'endive, l'épinard, le persil, la laitue, le pois mange-tout et la citrouille sont d'excellentes sources de bêta-carotène.

Le raisin, l'oignon, les légumineuses (haricots, lentilles, fèves de soja et produits dérivés), la pomme et les baies (bleuet, canneberge, fraise, framboise, mûre) contiennent en quantité significative des flavonoïdes, acides phénoliques et terpènes. Les piments forts renferment de la capsaïcine.

Autant que possible, ces aliments d'origine végétale devraient donc accompagner la viande, le poisson et la volaille grillée.

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

Une fois par mois, la chronique nutrition porte sur vos questions et commentaires. Adressez-les à :

**Chronique nutrition**  
 La Presse  
 7, rue Saint-Jacques  
 Montréal, QC  
 H2Y 1K9  
 ou par courriel à :  
 questiondenutrition@hotmail.com

## QUIZ SANTÉ > Alimentation : léger est-il léger?

DE PLUS EN PLUS, LES ALIMENTS QUI GARNISSENT LES TABLETTES DES ÉPICERIES SE PARENT D'ÉTIQUETTES RACOLEUSES : ALLÉGÉ, LÉGER, PLUS LÉGER, 1/3 MOINS DE GRAS...MAIS ALLÉGÉ EST-IL LÉGER? LÉGER EST-IL SANS GRAS? LES QUESTIONS QUI SUIVENT N'ONT PAS ÉTÉ CHOISIES À LA LÉGÈRE.

Question 1 > **Je veux limiter ma consommation de gras afin de maigrir. Un aliment qui annonce 1/3 moins de gras me convient évidemment.**  
 Vrai  Faux

Question 2 > **Je peux consommer à satiété un produit allégé.**  
 Vrai  Faux

Question 3 > **Les aliments allégés sont toujours moins chers.**  
 Vrai  Faux

Question 4 > **Un met léger est, par définition, peu gras.**  
 Vrai  Faux

Question 5 > **Un chocolat léger contient moins de calories qu'un chocolat régulier.**  
 Vrai  Faux

Question 6 > **Les aliments à faible teneur en sucre ou en sodium sont fades. C'est le prix qu'il faut payer pour être en santé.**  
 Vrai  Faux

**RÉSULTATS**

Question 1 > **FAUX**  
 Posons deux autres questions : un tiers

moins de quel gras? Un tiers moins de quel taux de gras? Prenons le cas des cacahuètes grillées à sec. Elles ont évité le bain d'huile. Sont-elles pour autant maigres? Certes non. La graine elle-même est gonflée de matière grasse. Grillée ou baignée dans l'huile, elle est toujours composée de 50% de gras.

Question 2 > **FAUX**  
 S'empiffrer d'aliments allégés ne vaut guère mieux que bouffer plus ou moins allégrement des aliments dits « plus gras ». C'est mathématique : cinq cuillerées de sauce à salade, chacune a valeur calorique de 20, équivalent à deux cuillerées de 50 calories. Un autre piège à éviter : ajouter à son menu habituel, sans rien y soustraire, un produit allégé qu'on ne consommait pas auparavant, comme une sauce ou une mayonnaise.

Question 3 > **FAUX**  
 L'allégement de beaucoup de produits alimentaires, comme le beurre ou la

margarine, peut s'effectuer par l'ajout d'eau ou même d'air (mousse au chocolat, par exemple). Il faudrait donc s'attendre à ce que les produits allégés soient plus économiques. Ce n'est pas toujours le cas. Même que le contraire se produit. Les efforts de marketing des fabricants y compteraient pour beaucoup.

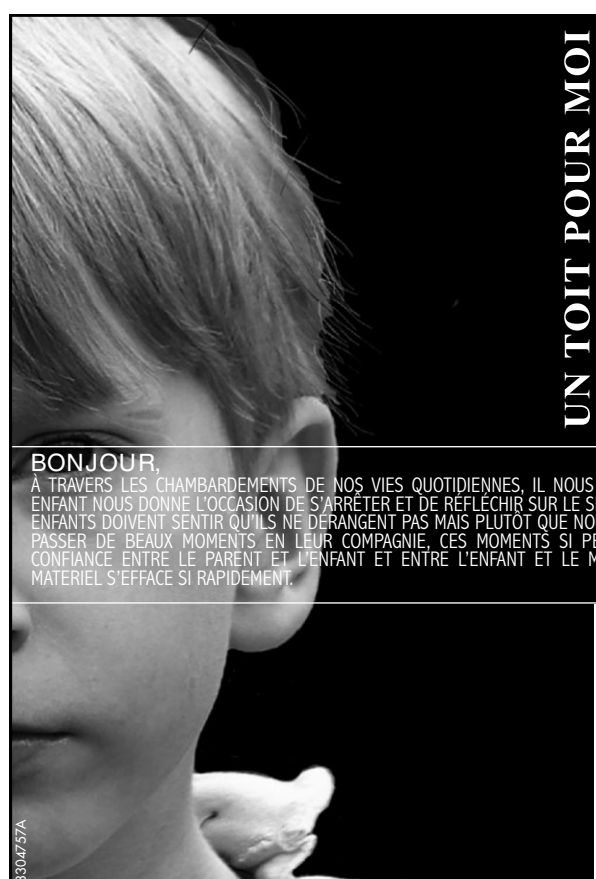
Question 4 > **FAUX**  
 Qu'est-ce qu'un aliment léger? Un aliment hypocalorique? Un produit faible en matière grasse? En sucre? En sodium? Tout cela, ensemble et séparément. Ainsi, un aliment léger en sucre peut être bourré de gras et de sel. Alors, comment s'y retrouver? En consultant les étiquettes pour apprendre en quoi un met est dit « léger ».

Question 5 > **FAUX**  
 L'allégement en sucre d'un produit peut signifier un apport accru en gras. Ainsi, un chocolat léger est sucré au polyol (polyalcool) et enrichi en fibres ou en graisses. Alors? La teneur en calories d'un chocolat

léger est donc au moins égale, sinon plus grande que celle d'un chocolat normal.

Question 6 > **FAUX**  
 Pourquoi diable les aliments qui évitent les excès de sucre, de gras, de sodium devraient-ils être fades? Cette croyance a sonné le glas de bien des programmes alimentaires équilibrés. Normal, qui ne veut pas d'aliments sains et... savoureux? La saveur détermine le choix de nos aliments. Et malheureusement, les aliments industrialisés gorgés de sucre et de sel, ont peu à peu endormi nos papilles gustatives. Pourquoi ne pas les réveiller avec des mélanges sains et plus raffinés, concoctés, par exemple, avec des fines herbes? Il existe d'excellents livres de cuisine qui évitent les pièges du sur-gras, du sur-salé et du sur-sucré. Pourquoi ne pas les utiliser et même convaincre son restaurateur préféré d'en faire un de ses livres de chevet.

Source : Questionnaire réalisé par Zip Communications Santé



**UN TOIT POUR MOI**

Séléo est un enfant âgé de deux ans qui n'a plus de contact avec ses parents. Il a été peu soigné en bas âge et conséquemment, il présente actuellement des retards de développement. Il parle encore très peu mais travaille fort pour apprendre à marcher. Il est très curieux et jouit de la présence d'un adulte qui est son substitut parental. Il tente de l'imiter. Séléo aime jouer et ces moments stimulants sont nécessaires à la récupération de ses retards. C'est un enfant abandonné pour lequel nous recherchons des parents d'accueil disponibles, rassurants et prêts à s'engager à long terme avec lui pour que la vie lui soit plus favorable.

**Pouvez-vous lui donner cette chance ?**

**BON JOUR,**  
 À TRAVERS LES CHAMBARDEMENTS DE NOS VIES QUOTIDIENNES, IL NOUS ARRIVE PARFOIS D'OUBLIER NOS PRIORITÉS. L'ARRIVÉE D'UN ENFANT NOUS DONNE L'OCCASION DE S'ARRÊTER ET DE RÉFLÉCHIR SUR LE SENS QUE NOUS DONNONS À LA FAMILLE DANS NOS VIES... NOS ENFANTS DOIVENT SENTIR QU'ILS NE DÉRANGENT PAS MAIS PLUTÔT QU'ILS NOUS AVONS CHOISI DE LES AVOIR DANS NOS VIES. NOUS DEVONS PASSER DE BEAUX MOMENTS EN LEUR COMPAGNIE, CES MOMENTS SI PETITS SOIENT-ILS, CONTRIBUENT À CRÉER UNE RELATION DE CONFIANCE ENTRE LE PARENT ET L'ENFANT ET ENTRE L'ENFANT ET LE MONDE. LES SOUVENIRS NE MEURENT PAS... ALORS QUE LE MATÉRIEL S'EFFACE SI RAPIDEMENT.

**SÉLÉO, 2 ANS**



Si vous habitez sur l'Île de Montréal et que vous souhaitez accueillir Séléo ou un enfant du même groupe d'âge, communiquez avec Madame Denyse Guay (514) 385-2318

CE QU'ON A LU,  
 CE QU'ON EN PENSE.  
**LECTURES**  
 Le dimanche dans **LA PRESSE**



**AMAIGRISSEMENT**

**MAIGRIR:** Vous avez vécu plusieurs échecs. Vous voulez comprendre pourquoi. VOUS VOULEZ RÉUSSIR. Une équipe de professionnels (médecin-psychologue, diététiste, éducateur physique) vous attend. Clinique de Médecine et de psychothérapie (514) 252-0898

**HÉMORROÏDES**

**TRAITEMENT DES HÉMORROÏDES:** Nouvelle méthode de traitement (photocoagulation) sans chirurgie, sans anesthésie fait par médecin spécialiste. (450) 372-8127.

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

# ÉLAN

PROGRAMME DE MISE EN FORME

## En forme et plus léger: le bilan de nos volontaires



PHOTO ROBERT MAILLOUX, ARCHIVES LA PRESSE

Diane Giroux, téléphoniste à *La Presse*, a bien l'intention de continuer le programme de mise en forme de Richard Chevalier, qui lui a apporté énergie et bien-être.

RICHARD CHEVALIER  
COLLABORATION SPÉCIALE

Voici le troisième et dernier suivi des cinq participants à notre programme de mise en forme lancé le 16 janvier. Rappelons que celui-ci consiste, pour une personne sédentaire, à accumuler un minimum de 150 minutes d'activités physiques modérées par semaine, en plus de faire régulièrement trois exercices qui réduisent, sinon éliminent la fatigue dans le bas du dos.

Lors du deuxième suivi, j'avais demandé à nos volontaires d'indiquer à l'aide d'un tableau les effets observés ou ressentis après quatre semaines de mise en forme. Tous avaient noté des bienfaits.

Ceux-ci se sont maintenus après les 12 semaines du programme et d'autres se sont ajoutés comme vous pouvez le constater dans le tableau. Ces résultats, fort encourageants, démontrent encore une fois qu'on peut profiter des bienfaits de l'exercice en peu de temps sans faire une tonne d'activités.

### De bonnes nouvelles

Voilà donc de bonnes nouvelles pour les personnes sédentaires qui remettent toujours au lendemain leur programme de mise en forme. J'ai aussi recueilli les commentaires des participants après leurs 12 semaines d'exerci-

ces. Il y a unanimité sur un point: tous souhaitent poursuivre leur programme, surtout que l'été approche avec ses nombreuses possibilités d'activités au grand air. Voici leurs commentaires.

**Luc.** « Au début, ce fut relativement facile. Après trois ou quatre semaines, j'ai commencé à trouver plus difficile de maintenir le niveau d'exercice (il faut dire que j'étais grippé). Mais après ce passage à vide, le rythme est revenu et le goût de bouger était de plus en plus présent (retour du soleil peut-être). J'ai réussi à maintenir une moyenne de 30 minutes d'activités physiques modérées par jour. Depuis peu, j'ai ajouté 10 minutes de marche le matin et ça commence bien la journée. Je veux poursuivre le programme, car les effets ont été trop bénéfiques et je commence à perdre un peu de poids. Je ne voudrais pas lâcher au moment où les effets commencent à être visibles. »

**Diane.** « J'ai bien apprécié le programme et je vais continuer. Le beau temps arrive, c'est le temps de sortir la bicyclette et de continuer la marche. Une seule note négative: j'ai trouvé un peu difficile de faire régulièrement les trois exercices pour le dos. »

**Jean.** « Je suis en meilleure forme physique, et à partir de la troisième semaine du programme, je n'avais plus de courbatures le lendemain de mes randonnées de ski de fond. Je dois avouer

que le désir n'y était pas toujours, mais une fois rendu sur les pistes en pleine forêt, j'éprouvais une certaine fierté à me remettre en forme. Depuis deux semaines, je fais du vélo. Par beau temps, j'effectue le trajet entre la maison et la gare pour me rendre au travail, ce qui représente 8 km. Mon but pour la belle saison: faire 30 minutes de vélo tous les jours! Merci à Richard de m'avoir convaincu de suivre le programme et de m'avoir encouragé! »

**Josée.** « Maintenant que les trottoirs sont moins dangereux, j'ai bien l'intention d'allonger mon parcours quotidien et j'aurai sans doute plus de temps en juin, lorsque je serai à la retraite. »

**Linda.** « Ce programme m'a beaucoup aidée à apprécier l'exercice physique, surtout la marche. Je suis certaine que c'est grâce à cela que j'ai pu maintenir mon poids après avoir arrêté de fumer (fin octobre 2004).

J'ai même perdu quelques livres (je suis plus à l'aise dans mes vêtements).

Il est certain que mon endurance s'est beaucoup améliorée, car je suis moins essoufflée qu'au début du programme. Le seul problème est que je n'aime pas vraiment faire des exercices d'étirement ou de musculation, chose que j'essaierai certainement d'améliorer.

Je compte poursuivre mes randonnées, surtout que le beau temps est revenu. »

### CE QUI A CHANGÉ EN 12 SEMAINES

EFFETS RESENTIS OU OBSERVÉS	APRÈS 4 SEMAINES	APRÈS 12 SEMAINES
Pouls à l'effort plus lent	Diane, Jean	Diane, Jean, Linda
Moins d'essoufflement à l'effort	Josée, Linda, Jean	Josée, Linda, Jean, Diane, Luc
Récupération cardiaque et pulmonaire plus rapide	Diane, Jean	Josée, Linda, Jean, Diane, Luc
Moins de courbatures	Jean, Diane, Jean	Jean, Diane
Muscles plus fermes	Josée, Diane, Jean	Josée, Jean, Diane, Linda, Luc
Plus d'énergie pour faire les choses	Luc, Diane, Linda, Jean	Linda, Jean, Diane, Luc
Meilleur sommeil	Luc, Diane	Josée, Diane, Luc, Linda
Meilleure concentration en général	Diane	Diane, Luc
Meilleure humeur	Diane	Diane, Luc
Moins de gras à certains endroits	Luc, Diane, Jean	Linda > un peu partout Jean > tour de taille Diane > abdomen, cuisses Luc > visage, taille, cuisses

## Vélo: ces petits malaises qui gâchent notre plaisir

RICHARD CHEVALIER  
COLLABORATION SPÉCIALE

Des enquêtes ont démontré que depuis plusieurs années, le vélo est devenu une des activités physiques les plus pratiquées en Amérique du Nord. Rien d'étonnant parce qu'il répond à des besoins multiples.

Plusieurs pédalent d'ailleurs pour garder la forme, car il s'agit d'un excellent exercice pour le cœur et les muscles.

En outre, les personnes grasses ou ayant des problèmes articulaires apprécient la bicyclette parce qu'en supportant le poids du corps, celle-ci protège les articulations du stress de la gravité tout en les maintenant mobiles.

D'autres, de plus en plus nom-

breux, utilisent leur vélo comme moyen de transport. C'est économique, parfois aussi rapide qu'en voiture et, surtout, tout à fait écologique. Il faut dire que 42 % des déplacements motorisés (auto ou transport en commun) se font sur des distances égales ou inférieures à cinq kilomètres! Cela fait une belle promenade en vélo, non?

D'autres encore pratiquent, en famille bien souvent, le vélotourisme: une façon agréable de combiner exercice et voyage.

### Plaisir et liberté

Enfin, il y en a pour qui (la majorité peut-être), après six mois de froidure, la balade en vélo représente un grand moment de plaisir et de liberté. En somme, la bicyclette ne manque pas d'at-

MALAISES	CAUSES QU'ON PEUT ÉLIMINER
Au tendon d'Achille	Selle trop haute
Sur le devant du pied et de la jambe, le long du tibia	Vous pédalez en pointant les pieds ou vous moulinez trop vite
Aux cuisses, aux genoux sous la rotule et sur les côtés	Selle trop basse, rythme de pédalage trop lent
À la hanche et à l'intérieur des cuisses	Pédalage en canard (genoux vers l'extérieur)
Dans le bas du dos	Guidon trop éloigné
Aux fesses ou à l'intérieur des cuisses	Mauvaise selle, short trop court (la peau frotte sur la selle), mauvais angle de la selle
À la nuque et aux épaules	Guidon trop bas ou trop éloigné, corps trop tendu

traits, surtout que les nouveaux modèles sont de plus en plus confortables, ergonomiques et légers. De quoi séduire même les plus sédentaires.

Mais pour éviter les petits et parfois les grands malaises, enco-

re faut-il que la monture à deux roues soit bien ajustée.

Si vous n'êtes pas certain de savoir comment le faire, demandez conseil à un vélociste (personne spécialisée dans la vente et la réparation des vélos).

Le tableau ci-haut, tiré du livre *Vélo mode d'emploi*, de Michel Labrecque et de Jean-François Pronovost (publié aux Éditions du Tricycle), un tableau qui s'avère fort instructif sur les causes de ces malaises.

### COURRIER

Vous voulez poser une question à Richard Chevalier? Envoyez-lui vos questions à [actuel@lapresse.ca](mailto:actuel@lapresse.ca) ou à Richard Chevalier, Actuel La Presse, 7, rue Saint-Jacques, H2Y 1K9.

**Q** Pierre-Alexandre Lefebvre: À la suite de votre article *Adieu sofa*, j'ai entrepris et terminé le programme proposé de 12 semaines. Je me sens effectivement mieux dans ma peau autant physiquement que psychologiquement. Je tiens à vous remercier de m'avoir donné le coup de pouce nécessaire pour faire de l'exercice dans un but réaliste (12 semaines), tout en faisant attention à mon alimentation. Le tableau des calories m'a particulièrement impressionné. Je poursuis donc ce

programme pour 12 semaines de plus. Où en est le suivi de vos participants volontaires?

**R** Le voici aujourd'hui, ce troisième suivi.

**Q** Jean-G. Fournier: Peut-être connaissez-vous cette vieille méthode 5BX conçue, il y a longtemps, par la Royal Canadian Air Force et que l'on peut encore trouver sur Internet en cherchant « 5bx ». Je l'ai déjà pratiquée jadis, mais on m'a dit que ce n'était plus

tellement recommandable. Cela avait le grand avantage de ne nécessiter aucun équipement, d'être très accessible et modulé selon l'âge du participant. J'aimerais m'y remettre. Que pensez-vous de cette méthode?

**R** J'en pense le plus grand bien pourvu qu'on suive à la lettre la progression suggérée. Je mets toutefois un bémol en ce qui a trait aux exercices 1 et 2 (le programme en comprend cinq, le dernier étant un exercice aérobique). L'exercice 1

(essentiellement des flexions-extensions du tronc en position debout, jambes légèrement écartées et bras élevés au départ) devrait être exécuté de la façon suivante: a) les genoux légèrement fléchis afin de diminuer la pression sur les disques intervertébraux du bas du dos au moment de la flexion du tronc vers le sol; b) sans élan vigoureux lorsqu'on fait la flexion du tronc pour aller toucher le sol avec ses mains. Quant à l'exercice 2 (demi-redressement assis, jambes allongées et non retenues), je me limite-

rais au niveau 1 du programme en visant simplement une augmentation du nombre de répétitions au fil des semaines. Dès que vous serez capable de faire plus de 60 répétitions en une minute, vous pourrez dire mission accomplie pour cet exercice. Il sera toujours temps alors d'en choisir un autre pour les abdominaux.

On peut télécharger la troisième et dernière version de ce programme sur le site suivant: [www.statesa.com/gettingfit/5bx.php](http://www.statesa.com/gettingfit/5bx.php)

# La famille à bicyclette!

CHRISTIAN GEISER  
COLLABORATION SPÉCIALE

À u printemps, on range les manteaux d'hiver, ensuite on fait la mise au point des vélos. La grande région de Montréal compte 740 kilomètres de pistes cyclables. On serait fou de s'en priver et de profiter seul de ce plaisir. C'est une activité à pratiquer en famille et sans aucune modération.

C'est la grande année pour Junior. Ce printemps, on enlève les roulettes d'appoint et on roule en solo. Comment faire pour que cela se passe sans accroc? « L'idéal est d'amener l'enfant dans un endroit fermé à la circulation routière et, idéalement, aux autres cyclistes, conseille Patrick Howe, porte-parole de Vélo Québec et papa d'un apprenti cycliste de 6 ans. On peut ainsi y faire des essais et erreurs en toute sécurité. »

Une fois que la confiance (n'attendez pas que votre enfant roule droit, il paraît qu'il n'y parviendra pas avant l'âge de 12-13 ans) s'est installée, la famille peut choisir une piste cyclable qu'elle connaît bien et sur laquelle elle se sent à l'aise. Si possible, on évite les dimanches après-midi ensoleillés alors que les pistes sont très populaires. « Il faut se forcer à se lever plus tôt pour donner la possibilité à l'enfant de profiter d'un réseau moins achalandé. » L'enfant gagnera alors progressivement en confiance.

## Rouler en convoi

L'idéal est de rouler en convoi. Un parent derrière, l'autre devant. Quand il n'y a qu'un adulte, le choix est plus difficile. Quand on est placé à l'arrière, cela permet de voir comment les enfants se débrouillent et de mesurer leurs capacités de réaction. S'il voit un danger, le parent peut avertir les enfants.

Il ne peut cependant pas s'interposer ou les forcer (en faisant obstacle) à s'arrêter. « C'est souvent ce qui est préconisé quand les enfants sont plus aguerris », précise Patrick Howe. Rouler en avant permet de mettre le pied à terre et d'arrêter les enfants aux intersections.

L'adulte sera cependant déjà passé quand Junior devra négocier un passage délicat. Par ailleurs, on ne voit pas toujours ce qui se passe derrière. Il est d'ailleurs indispensable, croit-il, d'inculquer à l'enfant les rudiments de base : on s'arrête aux intersections, on ne dépasse pas la ligne et on regarde en avant.

## Motivation et responsabilités

Au même titre que pour la marche ou le ski de fond, par exemple, l'enfant ne voit pas nécessairement tout de suite l'attrait de l'activité. Pour le motiver, on peut lui donner des responsabilités (comme mettre la carte dans son panier, utiliser sa propre gourde, etc.) et choisir le trajet selon les attractions. La perspective d'aller jouer au parc à la fin du parcours peut, par exemple, être une source de motivation.

L'attitude des parents compte aussi pour beaucoup. « Le principal moteur de l'enfant ce n'est pas seulement ses jambes, c'est aussi ses parents. »

Une fois la famille bien en forme, pourquoi ne pas se lancer un défi? Comme participer à la Féria du vélo. Même s'il n'y a plus de Tour des enfants, cela ne veut pas dire qu'ils ne sont pas les bienvenus. Au contraire. « On a constaté des changements dans les mentalités. Les gens veulent faire le Tour avec leurs enfants. Pas dans des tours distincts. »



PHOTO BOB SKINNER, ARCHIVES LA PRESSE

Mmmouais, c'est un peu mouillé, non? semblent dire ces enfants. Enfin, on est bien fiers d'avoir fait le Tour!

Pour répondre à cette nouvelle demande, la distance du Tour de l'île de Montréal a été réduite à 45 kilomètres et des haltes routières ont été aménagées aux endroits propices. Le Tour de nuit attire également des jeunes.

« C'est la soirée spéciale en bicyclette de l'année pour eux. » Les familles qui veulent participer à cet événement devraient commencer à se préparer, histoire d'évaluer les capacités du groupe.

Féria du vélo, du 29 mai au 5 juin  
(514) 521-8687; [www.velo.qc.ca/feria](http://www.velo.qc.ca/feria)

Port du casque :  
[www.safety-council.org/CCS/sujet/sport/casques.html](http://www.safety-council.org/CCS/sujet/sport/casques.html)



PHOTO ROBERT SKINNER, ARCHIVES LA PRESSE

Plein de bouts d'chou sur deux roues! C'est le Tour des enfants de la Féria qui revient une fois de plus cette année du 29 mai au 5 juin.

## L'équipement

CHRISTIAN GEISER

Il existe plusieurs façons de se promener avec Junior lorsqu'il n'est pas encore autonome sur deux roues.

La remorque est pratique pour ceux qui font plusieurs sports. La majorité des modèles peuvent se transformer en pousse-pousse pour les joggeurs ou en traîneau pour les amateurs de ski de fond. Elle a aussi l'avantage de ne pas se retourner si le cycliste tombe et, dans certains cas, de pouvoir transporter deux enfants. Coûtant en moyenne 450 \$, c'est un choix onéreux. « Par contre, elles se revendent très bien, la demande étant forte pour ce type de produit », dit Robert Voyer, propriétaire de Cycle Pop. Pour les tout-petits, on peut installer le siège-auto à l'intérieur de la remorque. Bien que celles-ci s'attachent à presque tous les types de vélos, ce sont les hybrides qui constituent le meilleur choix.

Les sièges se fixant à l'arrière du vélo sont une option plus économique. Un bon siège devrait avoir une inclinaison vers l'arrière. Si les deux parents veulent transporter leur enfant, il n'est pas nécessaire d'acheter deux sièges. Il suffit de choisir un modèle amovible et d'acheter un support de plus. Pour un bon siège, il faut compter un minimum de 100 \$. L'achat d'une béquille (arrière de préférence) simplifiera l'installation de l'enfant. Il est cependant déconseillé de laisser l'enfant sur la bicyclette alors que celle-ci repose sur ce faible point d'appui. Ceux que les montées ou les longues distances inquiètent seront heureux d'apprendre qu'il est possible d'installer un siège pour enfant à l'arrière d'une bicyclette électrique (1200 \$ en moyenne).

Tant pour les sièges que pour les remorques, les fabricants ne spécifient pas d'âge minimum d'utilisation. « Dans les deux cas, il faut s'assurer que l'enfant puisse tenir sa tête avec le poids du casque, rappelle Robert Voyer. Pour savoir quand le siège est trop petit, c'est facile : il faut se fier au volume. Tant que l'enfant peut y entrer, on peut l'utiliser. » Simple, non?

Junior roule, mais de façon chancelante? Vous pouvez le remorquer avec sa bicyclette grâce à une barre de remorquage de type Giraff (pour les vélos dont le cadre mesure de 16 à 20 pouces) ou Trail-Gator (de 14 à 20 pouces), dont les prix oscillent entre 110 et 130 \$. « Le Trail-Gator est le choix le plus pratique car la barre est télescopique », conseille Robert Voyer. Vous n'avez donc pas à enlever le système après l'utilisation. Il suffit de replier la barre et de la ranger sur le côté de la roue arrière. Avis aux familles nombreuses : il existe aussi un modèle qui permet d'attacher, à la suite, un nombre infini de vélos.

« Se procurer un vélo d'occasion est idéal pour les enfants, dit M. Voyer. C'est pas cher et ça fait moins mal au cœur l'année suivante, quand le vélo est trop petit. » L'achat du casque s'avère souvent compliqué. Il faut mesurer la tête de l'enfant et surtout, être patient. Certains modèles sont plus pratiques car ils ont une sangle qui se règle et permet d'utiliser le casque durant plusieurs années.

Cycle Pop :  
1000, rue Rachel  
(514) 526-2525, [www.cyclepop.ca](http://www.cyclepop.ca)  
ABC Cycles & Sports lté :  
5584, avenue du Parc  
(514) 276-1305  
Pignon sur Roues :  
308, avenue du Mont-Royal E  
(514) 523-6480.

## À lire

Quand on sait qu'il existe plus de 740 kilomètres (pistes cyclables, bandes cyclables et chaussées désignées) dans la grande région de Montréal, il serait dommage de se contenter du petit bout de piste qui passe devant la maison. Deux petits guides pratiques, légers et bon marché (4,95 \$) vous seront utiles pour découvrir des horizons nouveaux. *Montréal à vélo* et *Pédaler à Montréal et ses environs* s'utilisent comme des cartes routières et contiennent des informations utiles, telles que l'indication des boutiques de vélo (pratique en cas de pépins techniques), des stationnements ou encore des endroits où on prodigue des premiers soins.

Par ailleurs, si vous désirez planifier une sortie originale en connaissant les principaux points d'attraction qui jalonnent le parcours, les distances et la façon de vous y rendre, les Guides Ulysse proposent un livre intéressant : *Balades à vélo : dans le sud du Québec* (24,95 \$). Vous y trouvez toute l'information nécessaire pour une balade réussie, pas loin de Montréal. Pour les familles plus aguerries qui veulent partir plusieurs jours, *Cyclo-tourisme au Québec* (24,95 \$), toujours chez Ulysse, est un incontournable.

Finalement, si vous voulez équiper la famille, la revue *Vélo-mag* présente dans son numéro d'avril un guide d'achat répertoriant 747 vélos.

# WILFRID DEROME expert en homicides

Grand prix LA PRESSE de la biographie

- 58 -

Le docteur s'introduit dans le hangar de réception, qui comporte une vingtaine de cases frigorifiques superposées en trois niveaux. Il salue les deux garçons de service. Un cercueil repose par terre. Une famille examine le corps. Derome passera. C'est là que se fait maintenant l'identification des cadavres.

Le docteur traverse la petite cour de la morgue et aperçoit Bertillon, le grand maître de l'identité judiciaire, accompagné d'un assistant. Avec un appareil qu'il a mis au point, le maître photographie un cadavre émacié qui repose sur une civière au dossier inclinable. Son assistant tient un long bâton qui va du bout du nez du macchabée jusqu'à l'objectif de l'appareil photo monté sur un trépied. Bertillon prend une photo de face et devra répéter l'opération de profil.

Derome pénètre dans la petite salle d'autopsie située dans une courette de la morgue. Son professeur, Léon Thoinot, a l'air d'un aimable vieillard avec son chapeau de paysan, ses petites lunettes rondes et sa moustache blanche en forme de croissant. Il observe un cadavre couvert de lividités, celui de Mme Gouin.

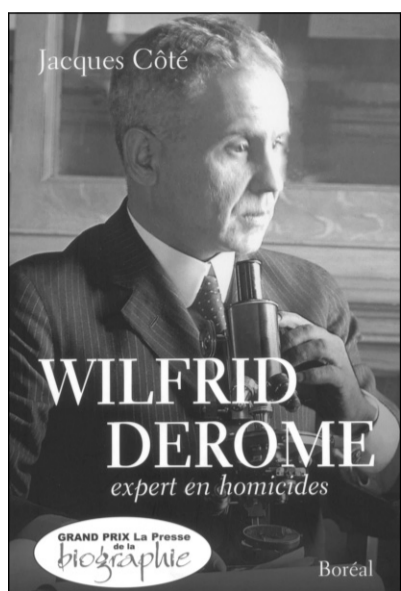
- Docteur Derome, venez voir! Ce sera instructif pour vous.

Il s'avance.  
- Il s'agit de l'histoire du vol de bijoux suivi d'un meurtre?

- Oui, et c'est de plus en plus plausible! Approchez. Regardez la main.

Il la lui met presque sur le visage.

- Il y a des lésions, dit Derome.  
- Bien sûr, petit, qu'il y a des lésions et que la tour Eiffel coiffe Paris et que nous avons tous une tête! Mais que constatez-vous? Le mot



«autopsie», du grec *autopsia*, signifie «action de voir de ses propres yeux». Que voyez-vous, docteur Derome?

Wilfrid se gratte la tête. Le professeur lui montre l'annulaire et l'index de la victime.

Derome, qui n'aime pas passer pour un cancre, se penche sérieusement sur le cas.

- Je vois que les doigts ont été fortement pressés.

- Bon, voilà! fait Thoinot, tout sourire. Ensuite?

- Ensuite...

Derome reste bouche bée.  
- Regardez la séquence des événements. Elle vous parle. Il y a une photographie dans cette main.

- Ah, je vois! dit Derome, examinant ce gros plan de la main devant ses yeux.

- Bien, dites alors!

- Les tueurs lui ont sans doute arraché ses deux bagues, dont le petit doigt garde l'empreinte.

- Voilà, Sherlock! Vous avez

compris. C'est ce que vous rapporterez à Montréal, la faculté de déduction.

Dès le lendemain, *L'Humanité* mentionne cette hypothèse au sujet de la mort de Mme Gouin.

\* \* \*

Derome entre dans la grande salle d'autopsie. Les gradins sont remplis d'étudiants en complet et cravate. Ils sont debout, entassés jusque dans les coins. Il y en a même sur la tribune située derrière Balthazard. Quelques femmes assistent à la leçon. Derome salue un collègue roumain et s'accoude à la petite rampe, près du cadavre qui repose, à un mètre de lui, sur la table d'autopsie.

Derome fait partie des neuf étudiants qui se spécialisent en médecine légale et en psychiatrie. Il y a parmi eux six Français et trois étrangers. Pour faire partie de cette élite, il faut déjà être féru des méthodes de laboratoire appliquées à la médecine légale et à la toxicologie. Le jeune Québécois est déjà le plus assidu de tous les étudiants. Il constate à quel point ce cours est prestigieux. Des leçons comme celle d'aujourd'hui en donnent la preuve. Les professeurs sont des célébrités, et le positivisme, la connaissance scientifique par l'étude des faits, attire de nombreux auditeurs libres aux cours pratiques qui ont lieu le mercredi. La médicalisation de la criminalité passionne les gens. Même Freud, tout comme Georges Villeneuve, s'est arrêté ici pour suivre les cours de Brouardel.

## À SUIVRE

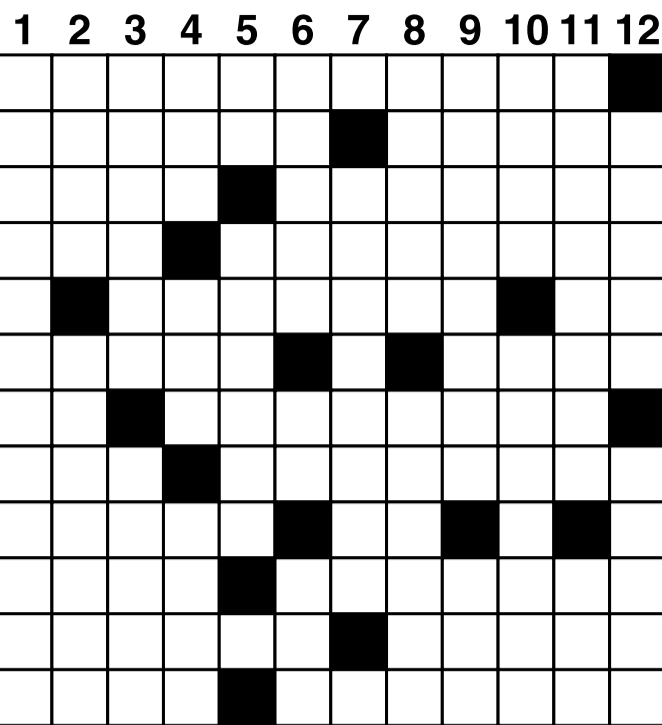


© 2003 Les Éditions du Boréal

ROMANO1MI

## MOTS CROISÉS

www.hannequart.com



1 mai 2005

Q7496

### HORIZONTALEMENT

- Fonctionnement défectueux.
- Ils parlent l'inuktitut - Les rognons, le foie, etc..
- Organe abdominal - Il fut un virtuose de la danse à claquette.
- Barrissement - Colorer d'un caractère sexuel.
- Capitale sur la Tamise - Nota bene.
- Désavouent - Cassier.
- Étain - Bout de chromosome.
- Oiseau grimpeur - D'un pays du Maghreb.
- Phase d'un projet - Qui a vu le jour.
- Le grand écran - C'était un magistrat romain.
- Action de couper - Religieuse.
- Génie de l'air - Élançés.

### VERTICALEMENT

- Prudente.
- Libertaire - Qui est au commencement.
- Insignifiant - Couteau.
- On la gave - Obtiennent - Chauve.
- C'était le do - Têtu.

- Chamois - Déchiffré - Démonstratif.
- Célèbre université.
- Planchette de bois - Qui m'appartient.
- Morceaux de pâte amincis au rouleau - Surface de la terre.
- De bonne humeur - Construisent.
- Mise pour la première fois - On y lit les grands titres.
- Langue slave - Arbres d'Afrique.

### ■ SOLUTION AU PROCHAIN



Q7495

SOLUTION DU DERNIER NUMÉRO

# LA PETITE PRESSE

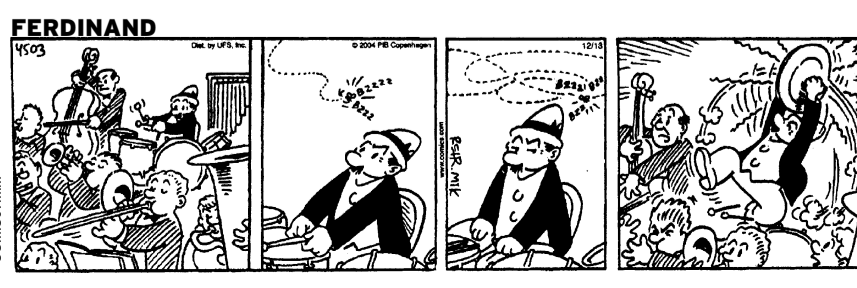
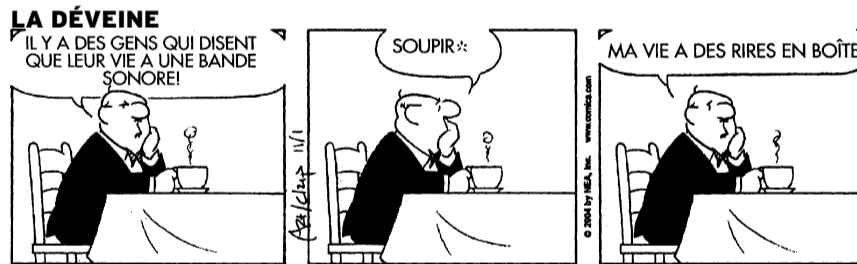
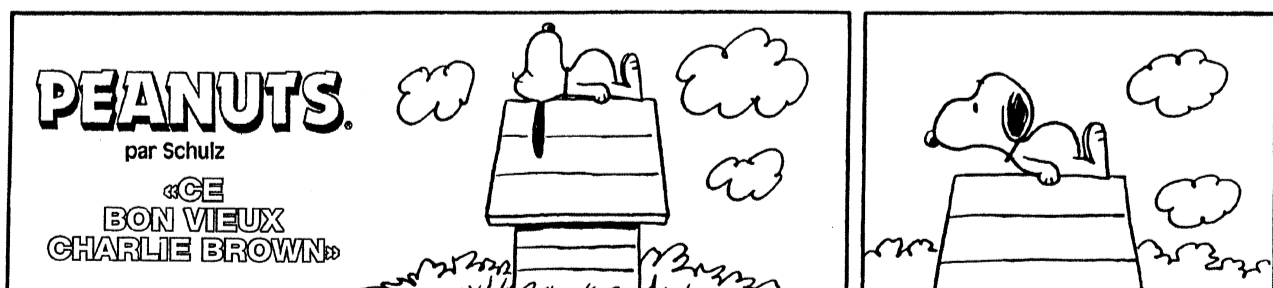
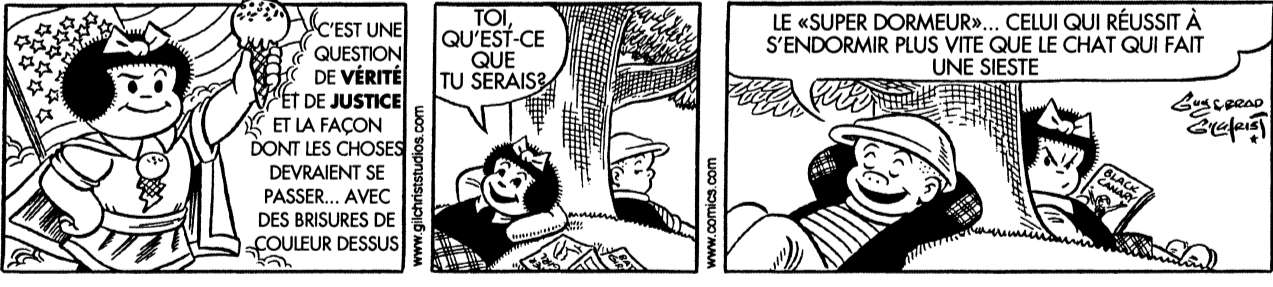
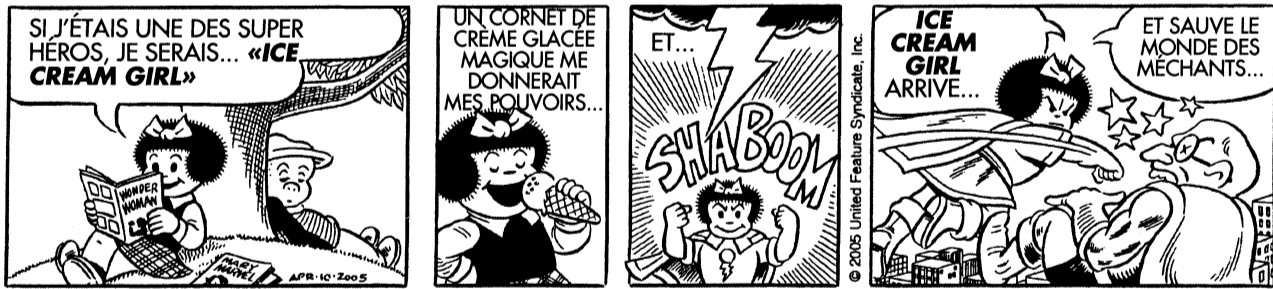
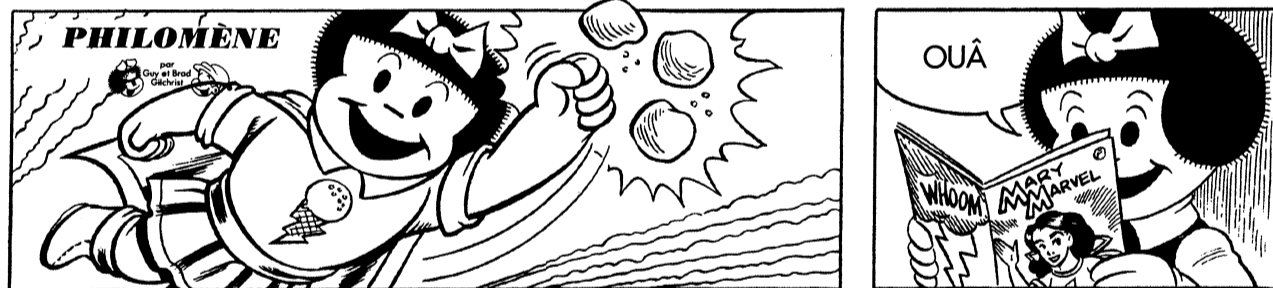




PHOTO IVANO H. DEMERS, LA PRESSE.

Après avoir déserté l'île de la Couvée en face de Saint-Lambert, les 30 000 goélands qui y nichaient se sont installés dans un îlot tout près du pont Champlain.

# Les goélands déménagent



PIERRE GINGRAS

Les 26 000 goélands à bec cerclé qui nichaient dans un passé récent dans l'île de la Couvée, en face de Saint-Lambert, à quelques centaines de mètres en aval du pont Champlain, semblent avoir déserté complètement les lieux. Les oiseaux se sont installés sur un îlot en amont, sous le pont.

Au Service canadien de la faune, le biologiste Pierre Brousseau estime

que les renards sont probablement en cause. En 2003, lors d'un recensement dans l'île, les scientifiques avaient constaté qu'une famille de renards roux s'était déjà installée près de la colonie, qui comptait alors 13 000 nids. De nombreux oiseaux avaient d'ailleurs commencé à déménager leurs pénates dans l'îlot voisin où l'on comptait déjà 2000 couples. Autant d'oiseaux réunis au même endroit représente un garde-manger inespéré pour les prédateurs, du moins durant la période de reproduction. Il va sans dire que les palmipèdes n'apprécient guère leur présence. Et pour cause. L'îlot qui abrite maintenant les oiseaux est trop petit pour permettre la survie de renards sur une longue période.

Il n'est pas impossible, par ailleurs, que la progression de la végétation dans l'île de la Couvée ait pu aussi inciter la colonie à quitter l'endroit. Les goélands nichent habituellement dans des endroits où la végétation est constituée de graminées de petite taille.

## Un seul renard...

M. Brousseau explique qu'il suffit parfois d'un seul renard pour que les oiseaux quittent un lieu de nidification pour s'installer ailleurs, comme cela s'est vu dans certaines îles du Saint-Laurent où se reproduisaient des oiseaux marins. Il y a quelques années, en face de Contrecoeur, près de Sorel, plusieurs milliers de couples de goélands à bec cerclé ont

abandonné leur île pour la même raison.

Si le nombre de goélands à bec cerclé est en expansion au Québec, la population de la vallée du Saint-Laurent est stable depuis quelques années, autour de 110 000 couples. On compte une douzaine de colonies importantes dans les îles du fleuve, mais la plus considérable est celle de l'île Deslauriers, en face de Varennes, où nichent 100 000 oiseaux.

Souvent considéré comme un charognard, le goéland à bec cerclé est plutôt un omnivore qui dévore tout ce qui se présente à portée de bec. Il profite des frites ou du morceau de poulet que veulent bien lui offrir les badauds, mais il se nourrit aussi abondamment de poissons s'il en a

l'occasion, de même que d'une foule de vers de terre et d'insectes notamment dans les champs fraîchement labourés ou les parcs publics. Il chasse aussi de nombreux petits rongeurs.

Souvent appelé à tort « mouette » — une famille d'oiseaux qu'on ne trouve pas dans la région métropolitaine —, le goéland à bec cerclé élève trois petits par année. Sa longévité est parfois considérable puisqu'un spécimen a déjà atteint l'âge vénérable de 31 ans et 9 mois en milieu naturel. Deux individus élevés en captivité ont même vécu respectivement 43 et 45 ans.

COURRIEL

Pour joindre notre chroniqueur pgingras@lapresse.ca

## LE CARNET D'OBSERVATION

### Les oies des neiges se font attendre

Même si elles sont arrivées depuis le début d'avril, les oies des neiges se font désirer un peu partout au Québec. C'est le cas notamment à la réserve du Cap-Tourmente, sur la côte de Beauport, à Montmagny et à Baie-du-Febvre, trois haltes migratoires importantes, à la fois pour les grands palmipèdes et les ornithologues amateurs.

Il faut dire qu'au printemps, les oies sont réparties sur un très vaste territoire le long de la vallée du Saint-Laurent, alors que l'automne, elles ont tendance à se concentrer dans les grands refuges en raison de la chasse. Cette semaine, on en comptait à peine quelques milliers dans chaque halte. Leur nombre devrait augmenter dans les prochains jours, car elles ont l'habitude de se regrouper avant leur grand

départ pour l'Arctique. Elles nous quittent autour du 20 mai.

Alors que les canards et les bernaches sont très nombreux au sud du lac Saint-Pierre, la direction du Centre d'interprétation de Baie-du-Febvre se demande si la diminution du nombre d'oies des neiges, le long de la route 132, n'est pas attribuable à la chasse printanière qui est permise depuis quelques années dans les terres agricoles à proximité. Il faut se rappeler toutefois que cette chasse vise justement à réduire la population.

Par ailleurs, à Montmagny, le Centre des migrations vous propose, en plus de son exposition permanente, deux excellents films sur les oiseaux : *Lumière des oiseaux*, que certains ont pu voir à la télé, de même qu'un documentaire français qui montre comment on en est venu à faire changer la voie migratoire d'un petit groupe d'oies naines afin qu'elles puissent éviter les chasseurs.

En face, au cap Tourmente, les marais aménagés vous permettent d'observer de nombreuses espèces

de canards en plus d'une foule de passereaux qui viennent tout juste d'arriver de leur séjour dans le Sud.

### Grande rencontre dans l'Outaouais

Le Club des ornithologues de l'Outaouais vous convie à son grand jamboree qui aura lieu les 3, 4 et 5 juin au parc de la Gatineau. Au programme : sorties dans divers habitats de la région, visite au Musée canadien de la nature, rencontre entre amateurs passionnés. Les frais sont de 185 \$ par personne (transport local, guides, repas et hébergement en dortoir inclus). Les places sont limitées à 150 personnes. Il faut donc réserver. On clique : [www.coo.qc.ca](http://www.coo.qc.ca).

### Un faisan à Saint-Bruno

« Mon dieu, quelle grosse corneille ! » s'est exclamée Marjolaine Rheault, lundi soir dernier, avant de se rendre compte de sa méprise. Il était autour de 20 h. Dans sa cour, en plein cœur de Saint-Bruno-de-Montarville, sur la Rive-Sud, déambulait un faisan mâle qui a arpenté le terrain durant une dizaine de minutes avant de poursuivre sa route. Il s'agissait manifestement d'un oiseau d'élevage qui s'était évadé de sa prison dorée. Les faisans ne peuvent habituellement survivre à nos hivers. La couverture de neige au sol est trop abondante pour qu'ils puissent manger à leur faim.

### Initiation à l'ornithologie

Des stages d'initiation à l'observation des oiseaux auront lieu dans le parc national des Îles-de-Boucherville les samedi et dimanche 7 et 8 mai, de même que les 21 et 22 mai. Chaque cours dure trois heures dont une heure d'enseignement théorique suivie d'une séance d'observation sur le terrain (les jumelles sont fournies). Les frais sont de 15 \$ par personne. Il faut réserver sa place : 450-928-5088.

## Un huard tranquille



PHOTO FOURNIE PAR FRANCIS PLANTE

Cette photo du plongeur huard fait partie de l'exposition du concours le Biodôme-La Presse. Son auteur, Francis Plante, de Montréal, infographiste, a obtenu le premier prix dans la catégorie libre. C'est au cours d'une excursion de canot dans le parc national du Mont-Tremblant qu'il a aperçu l'oiseau couvant sur le bord de l'eau. Tranquillement et silencieusement, les canoteurs se sont approchés jusqu'à sept ou huit mètres du nid pour prendre quelques photos et quitter l'endroit aussi discrètement. « En aucun moment, le huard n'a manifesté de crainte et n'a quitté son nid », raconte-t-il.

## Sortez du nid!

Les oiseaux du Biodôme de Montréal vous donnent rendez-vous jusqu'au 23 mai, dans le cadre de l'activité Ornithologie en fête, qui débute ce week-end. Une belle occasion de sortir de votre nid pour voir l'exposition du concours Le Biodôme-La Presse où toutes les photos de nos participants sont présentées. Plus de 1000 clichés.

D'ailleurs, le Biodôme innove en organisant des ateliers d'initiation à l'observation des oiseaux d'une durée de 30 minutes pour toute la famille (7 ans et plus) où on vous indiquera notamment comment consulter un guide et utiliser correctement des jumelles. Ensuite, les participants seront invités à mettre en pratique ces données en circulant dans les écosystèmes, jumelles à la main (prêtées par le Biodôme). Horaire : samedi et dimanche : 13 h et 14 h.

Les visiteurs pourront aussi admirer une vingtaine de peintures d'oiseaux provenant de la collection Loto-Québec, dont deux Riopelle, en plus d'assister à plusieurs chroniques télévisuelles sur les habitats de l'avifaune. Comme l'an dernier, un spectacle d'oiseaux de proie sera présenté trois fois par jour en semaine et cinq fois le week-end. Et il ne faut pas oublier le Défi d'observation, dont l'objectif est découvrir le plus d'espèces possible durant votre visite.

Les frais d'entrée au Biodôme sont de 11,75 \$ par adulte et de 6 \$ pour les 6 à 17 ans. Souignons que la carte familiale de la Société des amis du Biodôme se vend 55 \$, ce qui permet à deux adultes et deux enfants d'accéder au Biodôme en tout temps durant une année.



PHOTO PRISE PAR RACHEL-JACKLYN BILODEAU

À défaut de pouvoir observer des milliers d'oies des neiges à Baie-du-Febvre, sur la rive sud du lac Saint-Pierre, les amateurs d'oiseaux pourront admirer les nombreuses bernaches du Canada.