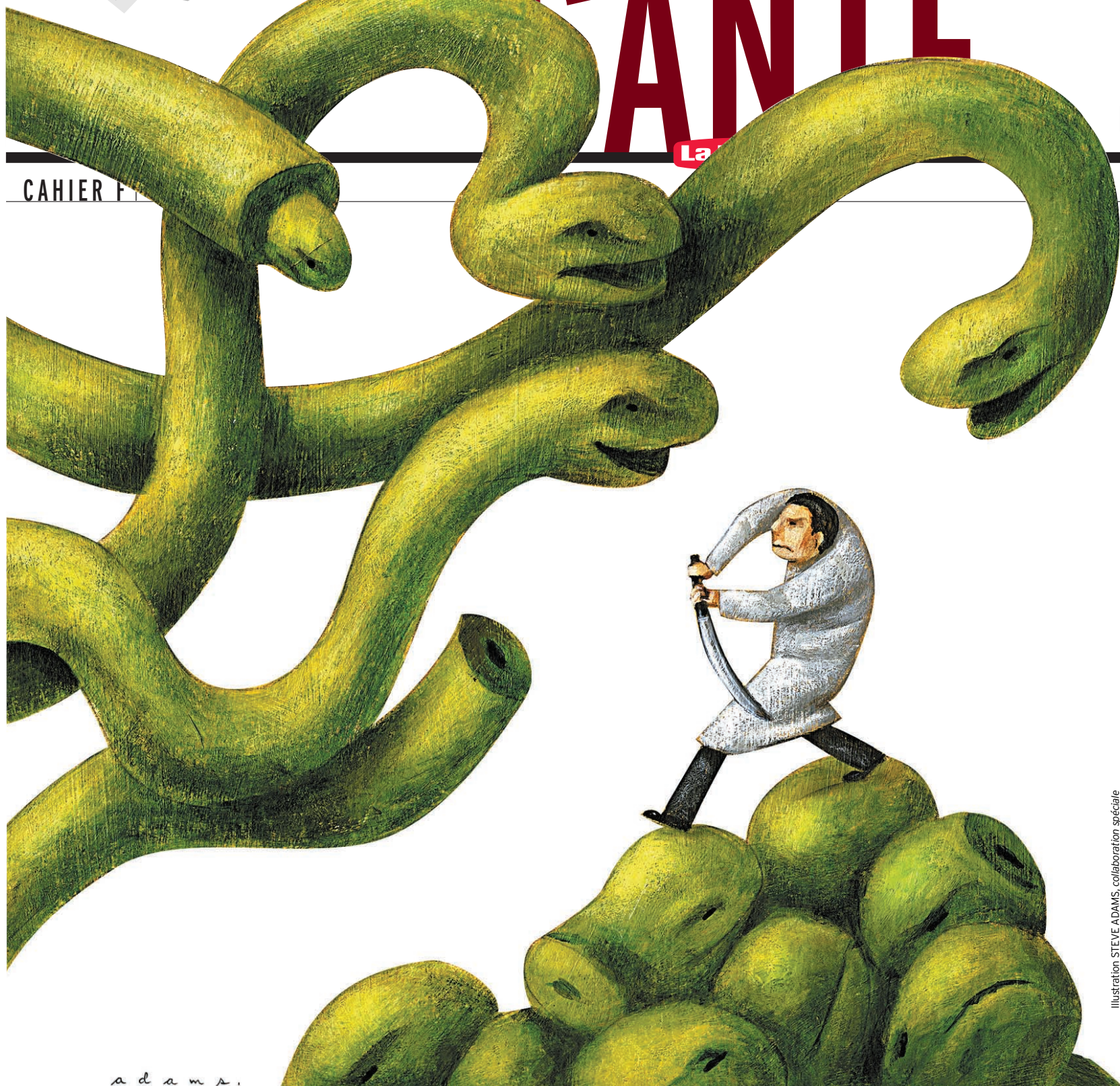




Lectures  
**La bibliothèque**  
du **FOU**  
Page 5

# ACTUEL

Élan  
**L'exercice**  
contre le  
cancer du sein  
Page 3



LA PRESSE | MONTRÉAL | DIMANCHE 30 MARS 2003

## Qu'est-ce que la maladie de Ménière?



**Dr DANIELLE PERREULT**  
collaboration spéciale

**L**a maladie de Ménière se reconnaît par quatre symptômes typiques qui se manifestent tout d'un coup: l'oreille se bouche, vous entendez un sifflement (acouphène) et vous entendez moins bien. Vient ensuite une attaque de vertige qui dure habituellement de deux à quatre heures, parfois plus, parfois moins. Tout tourne autour de vous, ou alors vous vous sentez tourner comme à la fin d'une valse. Les mouvements de la tête peuvent accentuer les symptômes mais non déclencher une crise. La surdité est plus intense au début de la crise, mais l'ouïe se rétablit graduellement et redevient normale à la fin. Des nausées et des vomissements couronnent le tout. Ces symptômes imposent un arrêt quasi total des activités.

### Que se passe-t-il ?

Imaginez le son «boum». Il existe d'abord sous forme d'ondes qui se déplacent dans l'air. Il entre dans le canal auditif pour se buter contre une «toile» — le tympan — qui se met en travers de sa route. Le choc crée des vibrations qui se répercutent sur trois osselets rangés à la queue leu leu. Après cette étape, les ondes frappent du liquide dans une structure en forme de colimaçon, la cochlée. Ici, chacune des parties du son, «b», «ou», «m», crée une vague qui est captée par des cellules nerveuses.

Le «boum» est transmis au nerf auditif, qui transporte cette information au cerveau.

La maladie de Ménière prend origine dans la cochlée. Pour des raisons encore inconnues, il peut y avoir trop de liquide dans ce précieux colimaçon. La pression exercée sur le fin réseau de cellules sensorielles provoque cette sensation d'oreille bouchée, l'acouphène et la surdité. Mais ce n'est pas tout. Le liquide de la cochlée est en communication avec le labyrinthe (voir dessin en B2). Il s'agit de cette partie de l'oreille qui enregistre notre position dans l'espace. Un surplus de liquide dans la cochlée aura automatiquement un impact sur le fonctionnement du labyrinthe, qui enverra de faux messages au cerveau. Vous aurez alors l'impression que ça tourne, même si vous ne bougez pas.

### La suite

La suite est très variable d'un individu à l'autre. Au pire, on peut subir une crise par semaine. Au mieux, on ne connaît qu'une seule autre crise, plusieurs années plus tard. Le Dr Rappaport, oto-rhino-laryngologiste, souligne que les crises s'espacent souvent dans les quel-ques mois suivant la première attaque. Une étude fait état de la disparition des vertiges chez 52% des patients après deux ans et chez 72% après huit ans. Par contre, la pression excessive exercée par le surplus de liquide dans la cochlée finit par détruire les cellules nerveuses responsables de capter les sons. C'est pourquoi la surdité et l'acouphène peuvent devenir permanents.

### Le diagnostic

Ce qui complique le diagnostic de la maladie de Ménière, c'est que les quatre symptômes ne sont pas nécessairement tous présents. Certains patients sont affectés par la surdité, l'acouphène et la sensation d'oreille bouchée mais ne souffrent pas de vertiges. Huit patients sur 10 n'en auront jamais. D'autres n'ont, au début, que les attaques de vertige sans acouphène ni surdité. Avec le temps, par contre, la majorité (huit sur 10) en seront affligés.

Voir **MÉNIÈRE** en F4

Illustration STEVE ADAMS, collaboration spéciale

# L'IMPOSSIBLE PILULE MIRACLE

On nous avait promis une société de loisirs à peu près sans stress pour ce début de 21<sup>e</sup> siècle. C'est raté, pour dire le moins. Avec les avancées technologiques et les découvertes scientifiques, on nous avait fait miroiter la possibilité qu'à moins d'accident, les baby boomers et leurs descendants pourraient tous espérer mourir tranquillement de vieillesse. Le Surgeon General, l'équivalent américain de notre Directeur de la santé publique, n'avait-il pas dit, dans un moment d'emballement, qu'avec les antibiotiques et les vaccins, c'en était fini des maladies infectieuses? C'était il y a plusieurs années, bien avant l'arrivée du sida, de la mangeuse de chair, de la pneumonie atypique ou de l'hépatite C, D, E, F ou G.... Sombre époque ou soubresauts inéluctables de l'histoire humaine? Mise en perspective.



**LILIANNE LACROIX**

«DE FAÇON générale, le monde est inquiétant pour l'avenir mais sur le plan santé à tout le moins, les statistiques disent qu'on vit beaucoup plus vieux. Croyez-moi, je suis au courant...»

On l'a attrapée au vol, alors qu'elle s'arrêtrait pour une journée à Montréal. Alors qu'elle s'appête à célébrer ses 82 ans dans quelques semaines, la comédienne Janine Sutto est en pleine tournée au Québec. Hier justement, elle jouait à Valley-field. Tôt demain matin, elle prendra la route pour le Nord, Baie-Comeau, Sept-Îles et Fermont avant d'attaquer l'Abitibi. «De nos jours, les gens font habituellement plus attention à leur santé. Il y a plein de maladies qui semblent nouvelles, évidemment, mais au Moyen-Âge, les gens ne vivaient simplement pas assez longtemps pour en souffrir.»

Quand on s'étonne de sa grande forme, elle met le holà : «Oh, j'ai mes limites. Pour monter dans le minibus, l'un me tire et l'autre me pousse...»

«Si t'as un mal de tête, la télé te propose une petite pilule pour le régler. Si t'as un problème de coeur, on va en trouver un autre ou même poser une machine en attendant la greffe, déclare le Dr Yves Lamontagne, président du Collège des médecins. On est toujours en

attente du miracle. On vit l'époque du miracle. Mais c'est un leurre. On ne l'a pas toujours, la pilule! On n'a pas de miracle pour tout. Est-ce qu'on vit pour autant dans une terrible époque? Pas vraiment. Mais si c'était organisé un peu plus efficacement, ça ne serait peut-être pas parfait mais ce serait certainement mieux.»

Médecin-conseil au ministère de la Santé et des services sociaux du Québec, le Dr Yves Robert sourit : «Dans notre milieu, on s'amuse à dire que la vie est une maladie mortelle et sexuellement transmissible. Et ce n'est pas ça qui va changer demain matin. Cela dit, on a grandement amélioré l'espérance de vie.

Au début du siècle, on mourait de maladies infectieuses. Maintenant, les gens survivent et ont le temps de développer autre chose, qu'il s'agisse de maladies cardiaques, de cancer ou d'Alzheimer. Virus et bactéries s'adaptent et nous posent constamment de nouveaux défis. Mais qu'il s'agisse de maladies infectieuses ou d'autres, dans tous les cas, on ne fait que repousser la frontière, comme on l'a toujours fait de tout temps. Notre monde, en ce sens, n'est ni pire ni meilleur qu'il l'a été mais les gens sont beaucoup plus au courant de tout ce qui les menace. Mais au moins, on a de meilleurs moyens de communication et aussi de meilleurs outils, antibiotiques, technologies, etc.»



Voir **MIRACLE** en F2  
Autre texte en F4



# IRAK

Suivez les développements du conflit

**À TOUT MOMENT DE LA JOURNÉE**



cyberpresse.ca

## DÉCOUVERTE

LES LENTILLES cornéennes pourraient éventuellement avoir d'autres usages que la correction de la vision. On pourrait un jour s'en servir comme moyen d'absorber des médicaments pour traiter des maladies oculaires comme le glaucome. À la rencontre nationale de l'American Chemical Society, des chercheurs ont en effet affirmé qu'ils avaient mis au point des lentilles souples contenant d'infimes particules ayant comme fonction de diffuser progressivement des médicaments directement où l'oeil en a besoin.

Cette solution pourrait être beaucoup plus efficace que les gouttes oculaires pour administrer des médicaments. Avec les gouttes pour les yeux, on fait valoir les chercheurs, 95% du médicament se retrouve dans des régions de l'oeil qui n'ont pas besoin d'être traitées. Ces lentilles cornéennes pourraient également être utilisées pour corriger la vision.



## LA SANTÉ DANS LES MÉDIAS

UNE FOIS PAR ANNÉE, le *Vogue* américain publie son *Shape Issue*, numéro dans lequel on retrouve — exceptionnellement — des femmes de toutes les formes et grandeurs. Drew Barrymore, Mia et Liv Tyler et Jennifer Lopez démontrent qu'il n'est pas obligatoire de se soumettre au diktat de la minceur extrême pour avoir du style. Une bonne raison de laisser tomber le régime pré-maillot de bain.

Drew Barrymore et Liv Tyler

## MIRACLE

Suite de la page F1

### Le véritable fléau: l'injustice

S'il se réjouit des progrès scientifiques et de la panoplie de médicaments qui nous permettent de vivre plus longtemps et plus en santé, le bioéthicien David Roy considère que les inégalités entre les pays et l'injustice criante qu'elles créent viennent assombrir considérablement le portrait.

« Au Québec et au Canada, un système national assure un certain niveau de soins de base alors qu'à une demi-heure de nos frontières, aux États-Unis, des personnes n'ont aucune forme d'assurances. C'est sans compter tous ces Africains totalement démunis devant l'épidémie de sida. Ici même, considérez le degré de pauvreté d'un segment quelconque de la population et vous aurez automatiquement le degré de mortalité et de morbidité. Et je ne parle pas des familles qui s'épuisent à soigner un grand malade dont les besoins dépassent de beaucoup leurs ressources psychiques, émotionnelles, financières ou physiques. Heureusement, estime-t-il, nous sommes de plus en plus conscients de ces lacunes : c'est la première

condition pour augmenter le niveau de justice et baisser le niveau de souffrance. »

Cette conscience doit toutefois s'étendre aux têtes dirigeantes, estime la sociologue Louise Vandellac. Celle-ci trouve complètement indécent que les décideurs exploitent à ce point des problèmes d'organisation de service et s'obstinent à négliger les véritables enjeux. Couper en environnement pour mettre de l'argent sur les urgences est tout à fait contre-productif mais terriblement humain, déplore-t-elle : « Qu'on s'occupe d'alimentation, d'environnement, de réduction des écarts sociaux et du sain développement des enfants, et on pourra enfin prétendre travailler à bâtir un monde meilleur. »

### Terrible solitude

Directeur du Conseil de protection des malades, Paul Brunet croit que, si on a progressé dans la technologie, les rapports humains ont connu une détérioration importante : « Souvent les malades souffrent plus d'isolement que de leurs problèmes de santé. Ils ont plus besoin de gestes humains que de

pilules. Ceci dit, les gens qui reçoivent des soins en courte durée se disent en général satisfaits mais beaucoup n'en reçoivent pas... C'est d'un triste ! »

« Quand des hommes et des femmes meurent pour des considérations politiques, financières ou autres, c'est assez décevant, déclare le Dr Lamontagne, qui se souvient encore de ces 1000 enfants biafrais qu'il avait réussi à préserver mais qui sont morts de la guerre.

Sur le plan de la santé, vit-on une époque de merde ? a-t-on crûment demandé à Arlene, 14 ans. « Avec toute la cochonnerie qu'on nous fait bouffer, mets-en ! » a spontanément répondu l'adolescente.

Directrice de la nutrition et des affaires scientifiques au Centre de référence sur la nutrition humaine de l'Université de Montréal, Nathalie Jobin met un sérieux bémol : « Les gens ont de plus en plus de choix et sont de plus en plus conscients de ce qui est bon et mauvais. C'est plutôt encourageant. Je sais que les gens s'inquiètent, mais pas nécessairement pour les bonnes raisons. On s'inquiète des

nouvelles technologies (des organismes génétiquement modifiés par exemple) quand le véritable sujet de préoccupation devrait plutôt être l'obésité. On ne se pose pas les bonnes questions. À la place de se demander si on consomme suffisamment bio, on devrait plutôt s'assurer au départ qu'on mange plus de fruits et de légumes. Ceci dit, le fait même qu'on s'inquiète est plutôt réjouissant, même si, en toute connaissance de cause, il nous arrive tout de même souvent de faire les mauvais choix... »

Le Dr Robert tient à préciser les limites de la science : « Le projet du Génome humain offre un potentiel extraordinaire de guérison, par exemple. Est-ce que ça va tout régler ? Bien sûr que non. »

Selon lui, d'autres éléments n'ayant rien à voir avec les limites actuelles de la science influent grandement sur l'état de santé : « On vit tellement de paradoxes : pourquoi y a-t-il une crise du logement dans un monde où la dénatalité est marquée ? Comment peut-on avoir tellement perfectionné les moyens de communication et en arriver à ce point où les gens n'ont jamais été aussi seuls ? »

Peur de la maladie, de la solitude, de la perte d'autonomie, c'est sûrement un des côtés les plus sombres de notre époque mais cela va de pair avec une vie de plus en plus longue.

« On est davantage au courant et on voudrait avoir les moyens de combattre tous les maux mais on ne les a pas tous, dit M<sup>me</sup> Sutto. Et il y a parfois ce sentiment d'injustice. Pourquoi une personne atteinte du cancer a-t-elle une rémission et l'autre pas ? Arrivé à mon âge, il est dur d'accepter de perdre des forces mais ce qui me fait le plus peur, c'est d'en arriver à dépendre des autres. Je m'inquiète aussi pour ma fille Catherine, trisomique, qui a maintenant 44 ans mais qui a l'air d'en avoir 12. Et je défends à sa soeur Mireille de la prendre en charge. Elle prend trop de place... »

Quand on lui parle des exigences d'une tournée, M<sup>me</sup> Sutto sourit : « À la maison, je dois me lever à 6 h pour ma petite. Ici, je dors, je lis et je m'amuse car j'ai la chance de faire un métier que j'aime. En fait, c'est la paresse qui m'amène en tournée. »

## COMPRIMÉS

### Sucre et hoquet

UNE ÉQUIPE de l'Université du Michigan a découvert qu'une simple cuillerée de sucre de table peut aider à faire disparaître le hoquet. Ce moyen simple a fonctionné chez 19 personnes sur 20 et mis fin au spasme du diaphragme qui cause le hoquet. Le sucre doit toutefois être avalé sec, sans aucun liquide. Si ça ne marche pas dans votre cas, ajoutons quelques recettes de grand-mères connues ou moins connues : se pencher vers l'avant et boire un verre d'eau dans cette position ; boire un verre d'eau où on a placé un couteau ; tenir votre langue entre l'index et le pouce et la tirer délicatement ; plier le cou vers l'arrière et compter jusqu'à 10 sans respirer puis expirer et boire un verre d'eau ; respirer dans un sac de papier ; masser le fond du palais ; manger lentement du pain sec ; avaler un peu de glace concassée ; et notre préférée à l'intention des gens que vous n'aimez pas beaucoup : leur faire peur ! — d'après HealthScoutNews

### Mammographie ou échographie ?

UNE ÉTUDE de l'Université australienne de Sydney a découvert qu'une échographie pourrait être plus efficace pour découvrir les tumeurs au sein qu'une mammographie chez les femmes de moins de 45 ans qui présentent déjà des symptômes ou sont à risque. Le Dr Nehmat Houssami, professeur à l'Université et directeur de la clinique du sein MBF Sydney-Square, tient toutefois à préciser que l'étude ne portait nullement sur la population en général et qu'il n'est pas encore question de mettre la mammographie au rancart pour l'instant. — d'après HealthScoutNews

### Accutane et dégénérescence maculaire

L'ACCUTANE dont on se sert dans les cas d'acné pourrait aussi aider à traiter la dégénérescence maculaire infantile qui mène à une détérioration de la rétine chez les jeunes et à la perte de leur vision centrale. Une équipe de l'Université de Californie à Los Angeles a en effet découvert que l'injection quotidienne d'Accutane (isotretinoïne) chez des souris souffrant d'un défaut génétique semblable à celui qui cause la dégénérescence maculaire chez l'enfant supprimait le développement des pigments toxiques responsables de la progression de la maladie. « Il s'agit d'un traitement et non d'une guérison totale », prévient toutefois le Dr Gabriel Travis, professeur d'ophtalmologie à l'Université de Californie à Los Angeles, qui précisait toutefois que de nombreux tests sont encore nécessaires avant une application à l'être humain. — d'après HealthScoutNews

### L'humain n'est pas une souris

COMME POUR jeter une douche froide sur la précédente nouvelle, d'autres chercheurs américains, de l'Université de Cincinnati ceux-là, ont prouvé qu'une mutation génétique cardiaque qui provoque peu ou pas de problèmes chez les souris est fatale pour les humains. Cette recherche constitue un sérieux conseil de prudence aux chercheurs qui dépendent très souvent d'études chez les souris pour une évaluation préalable de certains traitements. La phospholamban (PLN), une protéine, aide à contrôler le flot d'ions de calcium à travers les cellules du coeur. « C'est toute une surprise. La plus grande différence entre l'humain et la souris est la réserve cardiaque, a expliqué David MacLennan, professeur de médecine à l'Université de Toronto et un des principaux chercheurs sur la PLN. Chez les humains, la capacité de contracter le coeur, la pression qui est alors développée n'est pas à son maximum dans des circonstances normales. En cas d'exercice physique, le rythme cardiaque et la capacité du coeur à se contracter augmentent. Les humains ont cette réserve dans laquelle ils peuvent puiser et qui leur vient de la PLN. » La souris, au contraire, passe le plus clair de sa vie à une cadence maximale. L'absence de



Une mutation génétique cardiaque qui est inoffensive chez la souris peut être fatale pour les humains, démontre une étude.

PLN n'a donc pas les mêmes effets chez elle. Même si les souris se sont montrées extrêmement utiles pour la recherche, il est des cas, comme celui-ci, où on ne peut passer directement de la souris à l'humain, précisait le Dr MacLennan.

— d'après HealthScoutNews



Retarder l'arrêt de la circulation du cordon ombilical permet au nouveau-né prématuré d'avoir une meilleure tension artérielle.

## Cordon ombilical et prématurés

LES PRÉMATURÉS semblent en meilleure forme si on retarde l'arrêt de la circulation dans le cordon ombilical, conclut une étude de l'Université du Rhode Island. Il semble que même un tout petit délai de 30 secondes permet au nouveau-né d'avoir une meilleure tension artérielle, des niveaux plus élevés de glucose, moins de problèmes digestifs et en général un état beaucoup plus stable. Les bébés qui ont pu bénéficier d'un délai de 30-45 secondes ont eu moins recours à un apport supplémentaire d'oxygène, ce qui laisse supposer que ce délai permet à plus d'oxygène d'affluer au cerveau du bébé et aux autres organes. Une étude plus importante visant à tester cette hypothèse débutera en avril.

— d'après HealthScoutNews

## SAVIEZ-VOUS QUE...

**VOUS POURRIEZ FAIRE LA DIFFÉRENCE, DANS LE COMBAT CONTRE L'OSTÉOPOROSE?**

VOUS ÊTES UNE FEMME ÂGÉE DE 65 ET PLUS... ALORS CE MESSAGE S'ADRESSE À VOUS

Vous pourriez participer à une étude portant sur un traitement expérimental pour combattre l'ostéoporose. Si vous êtes retenue, vous profiterez d'une analyse approfondie pour évaluer votre état de santé et tout le traitement est gratuit.

Appelez-nous. Votre implication est essentielle. Notre équipe avisée répondra à vos questions sur cette étude. Grâce à vous, c'est la communauté qui bénéficiera des retombées de ces recherches!

**Dr Richard Kremer,**  
Unité de recherche sur les Os et les Minéraux/ CUSM

**(514) 843-2857**



### Clinique PRIVÉE en orthopédie

**Chirurgie du pied**  
André Perreault, M.D.  
Rendez-vous rapide  
Non RAMQ  
**Chirurgie :**  
la semaine de votre choix

Hallux Valgus (oignons) arthrose pied, etc.  
2320, rue Fleury Est, Mtl (514) 387-3871

Dr Perreault est orthopédiste certifié, diplômé en orthopédie de l'U. de McGill et en chirurgie plastique-reconstruction de l'U. de M.

**Donald Pearson & Mel Alter**  
Pharmaciens Préparateurs - Compounding Pharmacists  
**SERVICE COMPLET D'ORDONNANCES ET PRODUITS DE SANTÉ NATURELS**

- PRÉPARATION PHARMACEUTIQUE  
Nous sommes spécialement formés pour préparer des médicaments sous diverses formes, selon les besoins des patients.
- SUBSTITUTION HORMONALE BIO-IDENTIQUE  
Une alternative naturelle au traitement hormonal de substitution
- PRÉPARATION VÉTÉRINAIRE  
Si les médicaments de votre animal causent des problèmes, nous pouvons vous aider.
- NATUROPATHE, HOMÉOPATHE ET NUTRITIONNISTE  
Toujours disponibles pour vous aider.  
www.pharmaciemontreal.com

312821

**Spente**  
PRODUITS ET SERVICES  
AMAIGRISSEMENT

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

**ESTHÉTIQUE ET ÉLECTROLYSE**

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

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

# ÉLAN



## L'exercice prévient le cancer du sein



La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada estime que le risque d'avoir un cancer du sein augmente de 60 % si une femme ne fait pas suffisamment d'exercice.



**RICHARD CHEVALIER**

collaboration spéciale

À première vue, on comprend mal comment la danse aérobique, le ski de fond, le jogging, voire la marche de tous les jours pourraient prévenir le cancer du sein. C'est pourtant le cas. Au moins une quinzaine d'études ont mis en évidence le fait que les femmes actives physiquement étaient moins souvent atteintes de cancer du sein que les femmes sédentaires. Beaucoup moins souvent même dans le cas des femmes très actives physiquement (cinq heures et plus d'activités physiques vigoureuses par semaine) puisque certaines de ces études rapportent une baisse du risque de contracter la maladie de plus de 80 % !

Comment les chercheurs en sont-ils venus à établir un lien entre l'exercice et la prévention du cancer du sein ?

Tout a commencé au début des années 1980, lorsque le Dr Rose Frisch, généticienne et chercheuse à la Harvard School of Public Health, et son équipe ont constaté que l'entraînement physique intensif retardait l'apparition des premières règles (parfois de plus de deux ans) chez la jeune fille et qu'il les arrêtaient (temporairement) chez la jeune femme, ou encore provoquait une ménopause hâtive chez la femme.

Comme la régulation de ces cycles biologiques dépend des oestrogènes — un groupe d'hormones sécrétées par les ovaires — les chercheurs de Harvard ont alors émis l'hypothèse que l'exercice devait forcément ralentir la production de ces hormones. L'hypothèse sera confirmée ultérieurement par d'autres études. Il y en a même une, rendue publique en juillet 2002 lors d'un congrès international sur le cancer tenu à Oslo en Norvège, qui a avancé des données précises : la baisse de la concentration en oestrogènes dans le sang est de l'ordre de 7 % après trois mois d'exercices vigoureux, voire jusqu'à 14 % chez les femmes qui ont perdu le plus de gras (voir l'encadré).

Vous ne voyez toujours pas le lien qui existe entre exercice et cancer du sein? Le voici. L'exercice réduit la production d'oestrogènes. Or, les oestrogènes sont associés à un risque accru de cancer du sein parce qu'ils stimulent la division des cellules dans le sein. Plus les cellules prolifèrent, surtout s'il s'agit de cellules précancéreuses, plus le risque d'un dérèglement malin est grand.

En somme, les oestrogènes ne provoquent pas le cancer, mais une fois déclaré, ils l'attisent, comme l'huile qu'on jette sur le feu. C'est pour cette raison que la médecine parle du cancer du sein comme étant un cancer hormonodépendant. D'ailleurs un médicament comme le tamoxifène est justement un anti-oestrogène.

### Moins de cancer du sein chez les femmes actives physiquement

Le Dr Frisch et son équipe ont dû ensuite vérifier si les athlètes, qui produisent moins d'oestrogènes au cours de leur vie, ont moins de cancers du sein que les non-athlètes. Les études ultérieures de l'équipe de Harvard ont confirmé l'hypothèse : les femmes actives physiquement sont, effectivement, moins souvent atteintes de cancer du sein que les femmes sédentaires. Mieux : l'effet protecteur de l'exercice semble maximal entre 45 et 55 ans, la période la plus critique pour voir apparaître ce type de cancer.

Dans un rapport publié en février 2001, le

Centre international de recherche sur le cancer de l'Organisation mondiale de la santé a entériné ces conclusions : «...une activité physique régulière réduit le risque de cancer du sein et du côlon, et peut-être aussi le cancer de l'endomètre et de la prostate. Le surpoids et une activité physique insuffisante sont responsables d'un tiers des tumeurs du côlon, du sein et du rein.»

La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada abonde dans le même sens et estime que le risque d'avoir un cancer du sein augmente de 60 % si une femme ne fait pas suffisamment d'exercice.

Combien d'exercice faut-il faire pour réduire le risque de cancer du sein? Il semble que pour profiter un tant soit peu de l'effet anti-oestrogènes de l'exercice, il faille dépenser au moins 1000 calories par semaine. Toutefois, la réduction du risque de cancer du sein ne dépasserait pas alors 25 %. Autour de 2000 calories, la protection peut atteindre 30 % à 55 % selon les études. À plus de 3000 calories, certaines études rapportent des baisses du risque de l'ordre de 60 % à 86 % ! Concrètement, une dépense de 1000 calories par semaine équivaut à environ deux heures d'exercices modérés (marche rapide, jogging léger, longueurs de piscine, danse aérobique sans saut, etc.) Pour dépenser 2000 calories, il faut faire presque trois heures et demie d'exercice et pour 3000 calories, plus de quatre heures.

### Comment l'exercice réduit-il la production d'oestrogènes ?

L'exercice réduit l'exposition aux oestrogènes (hypostrogénisme) de deux façons. Premièrement, l'exercice diminue la production d'oestrogènes extraglandulaires (produits à l'extérieur des ovaires) en réduisant le pourcentage de gras dans la masse corporelle. Les cellules adipeuses peuvent, en effet, sous

l'action d'une enzyme appelée aromatase, fabriquer de l'œstrogène, la forme d'oestrogène la plus active dans la division cellulaire. Deuxièmement, l'exercice diminue la quantité d'oestrogènes produits par les ovaires, ce qui réduit le nombre de cycles menstruels que la femme aura dans sa vie. Les cas, assez fréquents,

d'aménorrhées (arrêt des menstruations) et d'oligoménorrhées (menstruations irrégulières) chez les athlètes confirment d'une façon spectaculaire que l'exercice ralentit la production d'oestrogènes ovariens.

Photo MARTIN CHAMBERLAND, La Presse ©

### LE COURRIER DE RICHARD



**RICHARD CHEVALIER**

collaboration spéciale

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

**Q LOUISE, Montréal :** J'ai lu avec intérêt votre chronique du 26 janvier intitulée «L'exercice pour maigrir, une approche sensée.» Vous abordez le sujet des réserves de glucides et de lipides et l'exercice modéré. Moi, mes préoccupations ne sont pas de maigrir, loin de là. J'ai 45 ans, je n'ai jamais été au-dessus de mon poids santé, pesant environ 115 livres et j'ai fait pas mal d'exercice dans la trentaine. Depuis trois ans, j'ai été très malade (cancer), j'ai maigri et je reprends difficilement un poids normal (5 pieds 5 et 105 livres). J'ai perdu de la masse musculaire, le peu de gras que j'avais et je suis très moyennement en forme. Je me suis acheté un vélo stationnaire et j'ai l'intention de suivre l'émission de Josée Lavigneur du samedi matin que j'enregistre présentement.

Quelle serait la façon appropriée de faire de l'exercice en perdant le moins possible de calories? Que me conseillez-vous pour concilier mes trois objectifs : remise en forme au niveau cardio, reprise de masse musculaire et perte minimale de calories? Auriez-vous également des conseils sur les suppléments de protéine disponibles sans se gaver de sucre? Merci.

**R RICHARD :** D'abord je vous encourage fortement à continuer à faire de l'exercice. Des études récentes montrent clairement que les personnes ayant été traitées pour un cancer et qui suivent un programme d'exercice retrouvent plus rapidement leur «moral». L'exercice post cancer (comme d'ailleurs l'exercice post infarctus) constitue aussi une excellente thérapie pour renouer avec des habitudes de vie normales. Dans votre cas, voici ce que vous pouvez faire pour atteindre vos trois objectifs. Pour améliorer votre cardio : faites des exercices aérobiques pendant 20 minutes, trois fois par semaine. En un mois vous serez déjà plus en forme. Pour augmenter votre masse musculaire, je vous suggère de faire en plus quelques exercices avec de petits haltères. La prescription : deux séries de 15 à 20 répétitions, trois fois par semaine également. Au fur et à mesure que vous deviendrez plus forte, vous pourrez augmenter les charges et diminuer le nombre de répétitions à 10 ou 12. Vous devez toutefois être patiente, car le gain de masse arrive après le gain de force. Autrement dit, vous deviendrez plus forte après deux ou trois semaines seulement, mais votre masse musculaire, elle, augmentera seulement après quelques mois. Pour ce qui est de perdre le moins de calories possible, cela est plus compliqué. Par définition, quand on fait de l'exercice on brûle

plus de calories. Il faut plutôt augmenter quelque peu votre apport calorique en souhaitant que vous ayez retrouvé un bon appétit. Enfin je ne vous conseille pas de prendre des suppléments de protéines car ils imposent une surcharge de travail aux reins et au foie. Discutez-en avec votre médecin.

**Q NICOLE B. :** Je fais des exercices de musculation à la maison avec des poids libres de 5,5 kg. Je fais deux séries de 12 répétitions pour chaque exercice. Dans certains cas, je dois faire davantage de répétitions pour ressentir un effort musculaire. Dois-je acheter des poids de sept kilos ou faire trois séries de 12 répétitions ? Mon objectif est de raffermir mes muscles. Continuez votre précieux travail, c'est la chronique que je préfère et que j'attends avec avidité, chaque dimanche. Merci.

**R RICHARD :** Comme votre objectif est de rendre vos muscles plus fermes, vous pouvez vous rendre jusqu'à 20 répétitions, pour autant qu'à la 20<sup>e</sup> vous ressentiez une bonne fatigue musculaire. Reposez-vous une minute ou deux, puis faites une deuxième série. Si vous avez du temps et de l'énergie, va pour une troisième série, vos muscles deviendront encore plus fermes et aussi plus endurants. Si vous souhaitez éventuellement augmenter la force de vos muscles, vous devrez alors faire entre huit et 12 répétitions avec une charge plus élevée que celle que vous soulevez présentement. Là aussi il faut qu'à la dernière répétition, vous soyez contente d'arrêter. Avec un régime ou l'autre, vous ne pouvez pas manquer votre coup pour ce qui est de donner du «coffre» à vos muscles. Bonne muscu!

# Faut-il manger du tofu pour rester mince?



## L'attrait nutritionnel du tofu

Évidemment, la principale caractéristique nutritionnelle du tofu est qu'il est une excellente source de protéines complètes et qu'il ne contient aucun gras saturé. Mais les bienfaits observés chez les consommateurs de tofu sont indépendants de tout cela. C'est plutôt la teneur en phytoestrogènes du tofu qui serait responsable des bienfaits observés.

Le terme « phytoestrogènes » est employé pour regrouper trois catégories distinctes de nutriment : les isoflavones, les ligands et les coumestans. Ces phytoestrogènes sont des substances inactives dans l'aliment qui, une fois ingérées et soumises à l'action des bactéries présentes dans le tube digestif, se transforment en oestrogènes actifs. La structure chimique des phytoestrogènes est très semblable à celle des oestrogènes produits par les ovaires, d'où leur nom.

Grâce à cette ressemblance, ils peuvent s'attacher aux récepteurs oestrogéniques des cellules de notre corps et exercer de faibles effets oestrogéniques ou anti-oestrogéniques. C'est à travers ce mode d'action que les phytoestrogènes agiraient sur les différentes activités métaboliques.

## Les sources alimentaires de phytoestrogènes

De manière générale, les légumineuses, les noix, les graines et les produits céréaliers entiers sont considérés comme des aliments riches en phytoestrogènes (isoflavones, ligands et coumestans).

La fève de soja et ses produits dérivés est la principale source d'isoflavones. C'est la fève de soja grillée (disponible dans les supermarchés) qui en contient le plus avec 2,7 mg/g et le lait de soja qui en contient le moins, avec 0,028 mg/g. Le tofu et le tempeh se situent entre les deux, car ils en contiennent respectivement 0,532 et 0,865 mg/g. Les lentilles, les pois et le trèfle contiennent également des isoflavones, mais en quantités négligeables.

On retrouve les ligands principalement dans les graines, les produits céréaliers entiers, les légumineuses et dans certains légumes. La graine de lin est considérée comme la meilleure source, puisqu'elle contient une concentration 100 fois plus élevée que toutes les autres sources de ligands.

Néanmoins, on retrouve des quantités significatives de ligands dans la graine de citrouille, la mûre, la fraise, la canneberge, le thé vert, le thé noir, le café arabica, le brocoli, l'ail, l'arachide, la fève de soja et la graine de tournesol.

Naturellement, les produits céréaliers contiennent des ligands, mais les nombreuses étapes de raffinage qui enlèvent la couche fibreuse extérieure retirent en même temps toute trace de ligands. C'est pourquoi on précise que les produits céréaliers entiers sont une source de ligands.

La dernière catégorie de substances phytoestrogènes, les coumestans, se retrouvent surtout dans la fève de Lima, la fève pinto et dans les pois mange-tout. L'alfalfa et le trèfle en contiennent aussi abondamment, mais généralement ce sont les animaux qui en bénéficient !

## Des effets bénéfiques sur notre métabolisme

Sous toutes ces formes (isoflavones, ligands ou coumestans), les phytoestrogènes sont capables d'agir sur le fonctionnement de notre organisme. Leur consommation semble influencer favorablement la gestion des taux de glucose et de lipides (cholestérol total, LDL et HDL) sanguins ainsi que la sécrétion d'insuline. Cependant, ils n'affecteraient pas les mécanismes de contrôle de la faim et de la satiété (perception d'avoir suffisamment mangé).

Du côté du traitement et de la prévention de l'obésité, les phytoestrogènes agiraient surtout sur la réduction de la résistance à l'in-

suline et la production de nouveaux tissus adipeux. Ces effets pourraient expliquer pourquoi les résultats d'études effectuées auprès de sujets obèses et d'animaux de laboratoire rapportent que la consommation d'aliments riches en phytoestrogènes facilite la perte de poids et de tissus adipeux.

Plusieurs autres études seront nécessaires avant d'arriver à élucider complètement le mystère des phytoestrogènes. En attendant, toutefois, nous pouvons essayer d'incorporer les aliments qui en contiennent plus souvent au menu. Il est recommandé d'y aller graduellement pour en consommer quotidiennement. Mais attention, les aliments riches en phytoestrogènes sont aussi d'excellentes sources de fibres alimentaires. Celles-ci sont plus difficiles à digérer et nécessitent parfois une période d'adaptation avant d'être tolérées.

Une fois par mois, la chronique nutrition porte sur vos questions et commentaires.

Envoyez-les à :

Chronique nutrition

La Presse

7, rue Saint-Jacques

Montréal, QC

H2Y 1K9

Courriel : questiondenutrition@hotmail.com

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

## COMPRIMÉS

### Alcool et sida

ON SAIT déjà que l'alcool peut pousser les gens à oublier leurs inhibitions... et leurs condoms. Mais, à la suite d'étude sur des singes, des chercheurs de l'Université de Louisiane ont démontré que l'alcool pourrait aussi rendre le corps plus vulnérable à l'infection par le VIH. Ainsi, un virus apparenté au VIH a colonisé plus facilement un groupe de singes souvent ivres plutôt que leurs confrères demeurés sobres. L'alcool semble en effet augmenter le nombre de cellules vulnérables. Si aucune recherche similaire n'a été effectuée chez les humains, on sait par contre que les patients infectés par le VIH sont deux fois plus à risque de consommer de l'alcool que le reste de la population américaine. — d'après Health Scout

### Les jeux vidéo font oublier la douleur

SI LES JEUX vidéo sont souvent critiqués pour leur contenu violent ou comme cause du manque d'exercice physique des jeunes, ils pourraient bien offrir certains bienfaits, particulièrement pour des enfants malades. Ainsi une nouvelle étude de la Wheeling Jesuit University de la Virginie de l'Ouest a démontré que les jeux vidéo actifs pourraient offrir une méthode efficace de gestion de la douleur pour les enfants souffrant de maladies chroniques. — d'après Health Scout

### Le VIH en Afrique

UN GROUPE d'experts a réaffirmé que l'immense majorité des infections à VIH en Afrique subsaharienne était imputable aux rapports sexuels non protégés et que les programmes de prévention dans la région devaient continuer de privilégier une sexualité à moindre risque. Cette affirmation contredit des articles récents selon lesquels les infections seraient dues pour la plupart à des pratiques médicales dangereuses, en particulier les injections. La déclaration du groupe d'experts est d'ailleurs étayée par les données épidémiologiques et biomédicales. L'OMS a évalué à 2,5 % environ la part des infections à VIH imputables aux pratiques d'injections dangereuses. Quelque 3,5 millions d'Africains ont été infectés pour la seule année 2002 tandis que 29,4 millions d'adultes et d'enfants vivent avec le VIH/SIDA dans la région. — d'après l'Organisation mondiale de la Santé

### Nouveau remède pour combattre le sida

UNE NOUVELLE classe de médicament pour combattre le virus du sida a été approuvée rapidement par la FDA américaine. Contrairement aux remèdes actuels qui tentent d'empêcher le virus de faire des dommages à l'intérieur des cellules, Fuzeon empêche carrément le virus de pénétrer dans les cellules du système immunitaire. Le Fuzeon est utilisé en combinaison avec d'autres médicaments anti-sida. Les patients qui reçoivent du Fuzeon pourraient toutefois être plus à risque de développer une pneumonie. D'autres effets secondaires du médicaments incluent de possibles réactions allergiques ainsi que des réactions épidémiques. — d'après Health Scout

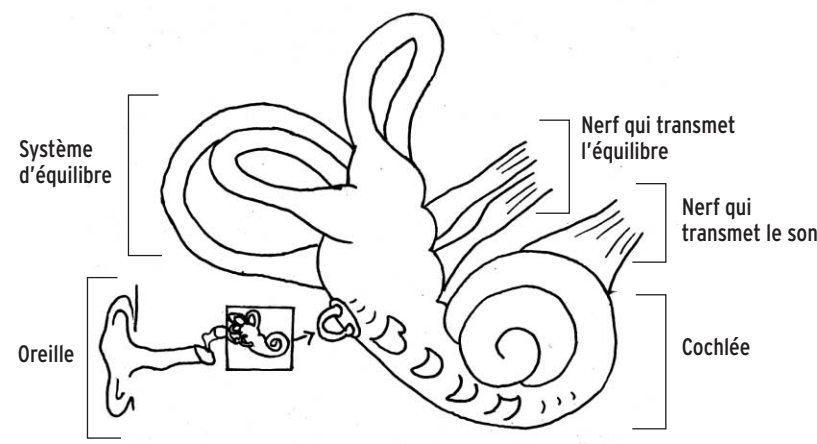
### Trèfle et ménopause

UNE ÉTUDE de l'Université de Vienne a démontré que l'extrait de trèfle rouge peut réduire les symptômes liés à la ménopause, comme les bouffées de chaleur, la nervosité, l'insomnie, la peau sèche et la dépression. Quelque 81 % des 60 femmes participant à l'étude ont noté une amélioration des symptômes déplaisants liés à la ménopause. Ce sont les phytoestrogènes contenus dans la plante qui agiraient pour rééquilibrer le taux d'hormones et ainsi réduire les inconvénients de la ménopause. — d'après Health Scout

### Un autre gène identifié

LE GÈNE responsable d'un désordre du développement appelé Syndrome Smith-Magenis a été identifié par les chercheurs de l'Université du Michigan. Il s'agit là du premier pas vers l'élaboration de nouvelles thérapies pour traiter le syndrome qui cause, à divers degrés, des retards mentaux, des difformités du crâne et du visage, des troubles du sommeil et de l'auto-mutilation. « Si nous comprenons mieux l'action du gène et de la protéine RAI qui agit dans ce cas, nous pourrions élaborer un traitement pour aider le plus rapidement possible les victimes et réduire quelque peu l'impact de la maladie », a expliqué l'auteur, de l'étude, Sarah Elsea. — d'après Health Scout News

## Origine de la maladie de Ménière



## MÉNIÈRE

Suite de la page F1

Comme d'autres maladies peuvent expliquer ces symptômes, il faut vraiment une recherche exhaustive basée au départ sur les détails de vos symptômes. Certains types de migraines, la névrite vestibulaire et le vertige positionnel bénin sont autant de causes possibles des vertiges. C'est l'ensemble de votre histoire qui mettra le médecin sur la bonne piste.

### Les traitements

Pour le moment, le but du traitement de la maladie de Ménière est de réduire le nombre d'attaques de vertige, voire de les éliminer. Comment planifier des activités quand la peur d'une nouvelle attaque est omniprésente ? La crainte de voir resurgir une crise à tout moment est très angoissante. Personne n'apprécie devoir se coucher sur le trottoir, subir l'humiliation d'une attaque au milieu d'une importante réunion d'affaires ou devoir arrêter son taxi au milieu d'une course.

Au départ, on conseille de prendre des diurétiques et de réduire le sel. Ces deux mesures visent à réduire le volume de liquide (endolymphe) dans la cochlée et ainsi diminuer le nombre de crises. Des anti-vertiges comme le Serc, des antidépresseurs, des calmants, des antiémétiques (contre la nausée) font partie de l'arsenal.

Quand les crises restent fréquentes ou sont particulièrement sévères, le spécialiste injecte à l'intérieur de l'oreille une petite quantité d'un antibiotique, la Gentamicine.

On profite d'un effet secondaire toxique de ce médicament pour détruire la partie de l'oreille, le labyrinthe, d'où proviennent les signaux qui provoquent le vertige. Il s'agit d'un traitement efficace à 90 % mais qui peut dans certains cas diminuer l'audition. Certaines interventions chirurgicales sont possibles et visent à détruire plus directement le labyrinthe. On les réserve aux cas réfractaires ou alors à ceux qui ont déjà complètement perdu l'ouïe du côté atteint.

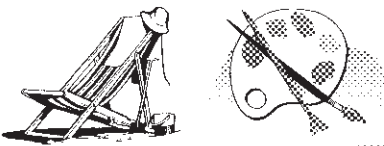
### Comme les temps changent

Chez la grande majorité des personnes atteintes, la maladie de Ménière commence entre 40 et 60 ans. Ceux qui souffrent de vertiges depuis longtemps et qui n'ont pas consulté depuis plusieurs années auraient intérêt à vérifier auprès du spécialiste si c'est bien la maladie de Ménière qui les affecte. Si tel est le cas, ils pourraient profiter des interventions utilisées aujourd'hui. Malheureusement, même si la science évolue, elle n'a pas encore trouvé le moyen d'éviter la surdité et l'acouphène associés à cette maladie.

Très sincères remerciements au Dr Jamie M. Rappaport, chef adjoint du département d'oto-rhino-laryngologie de l'Hôpital Juif Sir Mortimer Davis.

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

# Retraite active



www.capresse.ca

## SANTÉ / MIEUX-ÊTRE

### HYGIÈNE DU CÔLON

René Tétrault Thérapeute diplômé  
(18 ans d'expérience) 450-582-6104

JOSEE BOUTHILLIER DENTUROLOGISTE  
6632 de Marseille (514) 259-2694  
3749 Ontario Est. (514) 527-4602  
2 adresses pour un beau sourire!

FAUTEUILS ROULANTS USAGÉS  
DE TOUTES SORTES.  
(514) 274-7560 1-800-363-6703

Danis & Doucet  
audioprothésistes  
Prothèses auditives - Piles - Réparations  
3238, bl. Taschereau, Greenfield Park (450) 465-8670  
1615, bl. Jacques-Cartier, #370 Longueuil (450) 647-1093

## SERVICES

ENTREPRENEUR RETRAITÉ  
pour vos projets de rénovations A à Z.  
..... J. Massé, (514) 745-0503.....

MAISON ADAPTÉE DU QUÉBEC  
Modifiez la maison pour vous faciliter la vie  
au quotidien. Entrepreneur pour la SAAQ,  
C.S.S.T., ass. privé. R.B.Q. 8112-4414-04  
450-678-9228 514-575-7378

Comptabilité - Tenue de livres informatisée  
par personne retraitée expérimentée  
450-973-8998

## RESSOURCES

Service de FORMATION INTERNET à domicile  
Rive-Nord & Montréal (450) 663-7009  
Transcal Québec Sylvain Tremblay

## SPORTS ET LOISIRS

COURS DE MONTAGES FLORAUX  
Fleurs séchées, artificielles, naturelles.  
450-689-8414 www.fleurineau.com

CROISIÈRE EN ALASKA  
Avec Suzanne Spooner, prof. retraitée.  
(450) 430-8792 (514) 239-8792

## BÉNÉVOLAT

DÉFI SPORTIF  
La 20e édition du Défi sportif des athlètes handicapés, qui se tiendra du 23 au 27 avril, accueillera plus de 2100 athlètes en provenance de plus de 10 pays. Des bénévoles sont requis pour accueillir les athlètes, le public et les médias, la vente d'articles promotionnels et au montage et démontage de l'événement.  
Veillez communiquer avec Christine Levrot au (514) 933-2739 poste 300

# Les maladies infectieuses toujours présentes

Le Soleil

L'APPARITION de la pneumonie atypique soulève des craintes chez vous ? Ce n'est rien. De « nouvelles » maladies émergent continuellement, sans compter les « vieilles » qui reprennent du poil de la bête. Et le Canada n'échappe pas à leur soif de conquête.

La peste, la tuberculose, le choléra, la diphtérie et bien des agents plus ou moins identifiés sont endémiques dans de nombreux pays. Une multitude d'autres restent encore à découvrir.

Même le typhus existe toujours, quoique très rare. En fait, la seule maladie qui n'est vraiment plus de ce monde — sauf dans quelques laboratoires de recherche — c'est la variole.

La peste ? D'après l'Organisation mondiale de la santé, l'Afrique,

surtout, mais aussi l'Amérique et l'Asie sont touchées.

En 1994, une grosse épidémie de peste s'est abattue sur l'Inde, rappelle le Dr Yves Robert, médecin-conseil en maladies infectieuses au ministère de la Santé. « Il y a des cas de peste aux États-Unis aussi. » Elle est endémique dans les États du Sud. Le vecteur de transmission : la puce du rat. Environ 2500 cas par année sont déclarés, dont plus ou moins 200 mortels.

À titre de comparaison, le Syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS) a touché jusqu'à maintenant 1408 individus, dont 53 sont décédés.

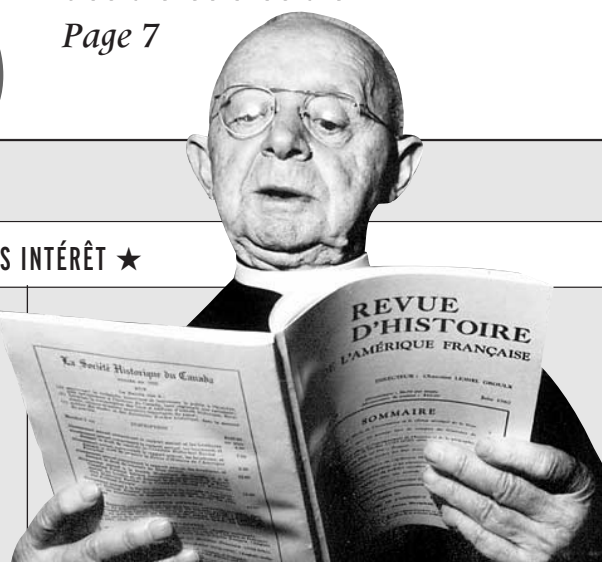
Le Dr Robert admet que les « vrais » nouveaux virus sont rarissimes, « mais il y en a toujours eu ». Les tests révéleront peut-être que le SRAS est du groupe.

Annoncez dans "Retraite active" et offrez vos services aux milliers de lecteurs qui retrouvent, après plusieurs années bien remplies, un agenda qui respire!  
Contactez-nous au (514) 987-8363, par télécopieur au (514) 848-6287  
ou par courriel à petitesannonces@lapresse.ca

Fêté à Québec  
**Bob Morane**  
à 50 ans  
Page 6

# LECTURES

Lionel Groulx  
**Une personnalité**  
double et trouble  
Page 7



## NOS CRITIQUES DE LA SEMAINE

EXCEPTIONNEL ★★★★★ TRÈS BON ★★★★ BON ★★★ PASSABLE ★★ SANS INTÉRÊT ★

*Les deux chanoines*  
Gérard Bouchard  
> ESSAI  
★★★★  
Page 7

*Dictionnaire des onomatopées*  
Enckell et Rézeau  
> CURIOSITÉ ★★★ 1/2  
Page 6

*Paroles d'Irakiennes*  
Collectif  
> RÉCITS  
★★★★ 1/2  
Page 8

La Presse

# LA BIBLIOTHÈQUE

DU

# FOU



**L'avenir appartient à ceux  
dont les ouvriers  
se lèvent tôt.**

— Coluche

À la veille du 1<sup>er</sup> avril que des fous s'apprêtent à fêter au Lion d'Or, *Lectures* a demandé à l'un d'eux, fidèle compagnon du niaisologue François Gourd et membre de la fanfare Pourpour, de dresser la liste des livres que tout apprenti fou devrait avoir dans sa bibliothèque ou emprunter à ses amis. Une liste lubrifiante pour le cerveau.

ROY HUBLER  
collaboration spéciale

**D**éprimé? Votre vie est devenue trop prévisible? Vos pensées tournent en rond? Transgressez vos limites, changez tout ça en vous ouvrant à la folie. Pas celle qui enferme, mais celle qui libère, la folie créatrice, la folle sagesse; pas celle qui est nécessairement drôle, mais celle qui bousculera vos croyances, remettra en perspective votre vie et certaines finalités de celle-ci. Sans prétendre à l'exhaustivité, l'inénarrable François Grimal Gourd, niaisologue, Véritable Idiot Professionnel, propose un parcours foulosophique littéraire. Dès vos premières lectures, vous devriez ressentir certains effets. C'est normal, c'est le but.

Décapez d'abord le vernis du conformisme avec Coluche : *L'Horreur est humaine, Pensées et anecdotes* et autres. Il est un digne représentant moderne de ces fous du roi dont on retrouve l'histoire dans *Le Sceptre et la Marotte*, de Maurice Lever, ouvrage dans lequel vous découvrirez la folle audace des fous de cour notoires tel Triboulet, fou de François 1<sup>er</sup>. Puis faites une incursion dans la folle sagesse soufie avec Idries Shah, *La Sagesse des Idiots* et *Les Folles aventures de Mula Nasrudin*. Plongez ensuite dans l'étonnement avec *Le Manifeste du Surréalisme*, d'André Breton ou le très vulgaire *Gargantua et Pantagruel*, de Rabelais. Farcissez-vous tout l'univers de la pataphysique, cette «science des solutions imaginaires, qui accorde symboliquement aux linéaments les propriétés des objets décrits par leur virtualité», son inventeur Alfred Jarry et son cycle des *Ubu*, ses émules, Boris Vian, *l'Écume des jours*, les *Fourmis*, *Vercoquin* et le *Plançon*, et d'autres qu'il a influencé, Jacques Prévert et ses magnifiques *Paroles*, J. G. Ballard et *The Assassination of John Fitzgerald Kennedy as a Downhill Motor Race*, un récit de science-fiction surréaliste (sic).



**Bien sûr, des fois, j'ai pensé  
mettre fin à mes jours,**

**mais, je n'ai jamais su**

**par lequel commencer.**

— Prévert

Voir FOU en F6

Photo : ROBERT DOISNEAU ©

GRÂCE À LA FONDATION LES AILES DE LA MODE, COUREZ LA CHANCE DE GAGNER

## LA MAISON DE RÊVE LES AILES DE LA MODE

située dans le projet «Domaines de la Rive-Sud» dans l'arrondissement Brossard à Longueuil. Visites à compter du 1<sup>er</sup> juin 2003.

**Au total, 16 prix à gagner!**

Incluant un Touareg, nouveau véhicule utilitaire sport et une New Beetle décapotable, gracieuseté de



Tirage au profit des enfants handicapés et/ou défavorisés. La personne gagnante reçoit la Maison de Rêve, totalement meublée et décorée avec en prime, aucune taxe, ni frais de chauffage, d'électricité, de téléphone, de satellite et Internet pendant 5 ans.

Procurez-vous des billets de tirage dans les boutiques du Groupe San Francisco, chez Les Ailes de la Mode, auprès des partenaires et des organismes vendeurs ainsi que sur notre site Internet [www.maisondereve.com](http://www.maisondereve.com)

**Premier tirage le 23 avril 2003!**

Le tirage de la Maison de Rêve, d'une valeur de 1 million \$, se tiendra le 13 octobre 2003 sur les ondes de **TQS**



| BANDE DESSINÉE |

# Bon anniversaire Bob

ROBERT LAPLANTE  
collaboration spéciale

C'est à l'ombre bienveillante de notre château Frontenac que Bob Morane, le plus célèbre des aventuriers français, fêtera son 50<sup>e</sup> anniversaire. Le seul véritable rival français du général de Gaulle — Tintin étant belge —, héros de plusieurs romans, de bandes dessinées, d'une série télé et de quelques dessins animés, sera au centre du prochain Festival de la bande dessinée de Québec qui se déroulera dans la Vieille Capitale, du 3 au 6 avril prochain. Un hommage bien mérité pour celui qui a nourri l'imagination et fait découvrir le monde à de nombreux jeunes.

Bien qu'Henri Verne, le créateur, soit absent des célébrations, les visiteurs auront la chance de rencontrer deux des quatre dessinateurs qui ont donné graphiquement la vie à l'univers du commandant Morane. « C'est à cause de moi si Bob Morane est devenu, en 1959, un héros de bandes dessinées », nous confie Dino Attanasio, un des invités du Festival de Québec. « Je dessinais déjà les illustrations à l'intérieur des romans du commandant Morane et je trouvais qu'il y avait tous les ingrédients nécessaires à la conception d'une bonne bande dessinée. J'ai dessiné quelques planches que j'ai présentées à Henri Verne et à son éditeur Marabout qui ont trouvé l'idée très intéressante. »

Séduit par le travail du dessinateur italien et flairant un succès potentiel, le magazine français à grand tirage *Femmes d'aujourd'hui* s'associe au projet qui ne comportait pas vraiment de risques. Les romans connaissaient déjà un succès depuis 1953, la bande dessinée suivit exactement le même créneau. « Morane était très représentatif de son époque, précise Attanasio. Le terrain dans lequel il évoluait était fertile. Il y avait la guerre froide, la décolonisation, le développement de la science, l'exploration spatiale naissante, autant de sujets qui passionnaient la population. Et la télévision, relativement nouvelle, n'avait pas encore pris la place des romans et des bandes dessinées. »

Grand, musclé, bronzé, les cheveux en brosse, le héros à la démarche féline était plus qu'un simple aventurier, il représentait la France éternelle dans tous les coins chauds du monde, du Katanga à la Manicouagan. Croisement entre le général de Gaulle et le tristement célèbre mercenaire français Bob Denard, Morane imposait une touche française dans un monde bipolaire en pleine guerre froide. L'Aigle américain devait maintenant compter sur la présence du Coq tricolore dans sa lutte contre les Ours féroces des steppes de l'Est.

« C'est vrai qu'il y avait dans la série ce petit côté manichéen caractéristique de la guerre froide, mais il ne faut pas la réduire à cet unique aspect », souligne Gérald Forton, qui a repris la série en 1962 et qui sera à Québec. Bob Morane, c'est avant tout la grande aventure. « Bien sûr, il a versé dans l'espionnage, mais il a aussi touché à la science-fiction, au fantastique et même au polar, renchérit Francisco Coria, qui le dessine depuis 1978. Je ne pense pas que Verne ait eu un véritable désir de nous sensibiliser à l'actualité internationale. Pour lui, elle n'était qu'un décor, qu'un environnement au service des exploits de son baroudeur. Il ne voulait pas que Bob Morane soit esclave de l'actualité. Ses personnages vivaient dans un univers hors



Bob Morane, d'après Henri Vernes et Dino Attanasio, dans le « Dictionnaire mondial de la bande dessinée », aux Éditions Larousse.

du temps », souligne le dessinateur d'origine espagnole qui malheureusement vient d'annuler son voyage au Québec.

Il n'existe donc pas beaucoup de chance pour que le héros de papier parcoure l'Irak, le Kosovo et autres Rwanda de la planète comme le font plusieurs de ses confrères de papier. De toutes façons, Henri Verne a presque 84 ans, il n'écrit plus de roman et préfère adapter ses anciens écrits qui se situent dans les années 60 et 70. « Et puis j'aime ce petit côté rétro, sauf quand je dois dessiner l'Ombre Jaune que je déteste particulièrement », raconte Coria, de sa Belgique d'adoption qui comme nous trinquera à la santé du fougueux quinquagénaire dès le 4 avril.

Les héros ne vieillissent pas, c'est bien connu, et encore moins ceux de la trempe de Bob Morane...

Gérald Forton et Dino Attanasio seront les invités du Festival de bande dessinée francophone de Québec qui se déroulera du 3 au 6 avril 2003.

| CURIOSITÉ |

# Schtac!

ALEKSI K. LEPAGE  
collaboration spéciale

Les jeunes — et ceux qui tiennent à le rester — emploient couramment une panoplie invraisemblable d'onomatopées, quand il s'agit par exemple d'expliquer une scène de film particulièrement mouvementée, de décrire un exploit sportif ou de relater un accident dont ils ont été témoins.

L'onomatopée pimente le discours le plus banal : un pneu qui fait *pow!* fait plus de bruit qu'un pneu qui *éclate*. Mais quand vient le temps d'écrire une onomatopée — correctement si possible — le dictionnaire s'avère un outil de peu d'utilité. Il en recense trop peu, et toutes ne sont pas convaincantes (pensons au fameux « Pan » qui n'effraie plus personne depuis l'invention du fusil automatique.)

Afin de combler cette lacune, les lexicographes Pierre Enckell et Pierre Rézeau viennent de lancer le *Dictionnaire des onomatopées*, une petite brique de 600 pages qui ne compte évidemment pas de québécoisismes (on y trouve un vieil « aïe donc » mais pas de « ayoye donc », un « eukr » mais pas de « ouache »...). Il existe bien sûr d'autres ouvrages à ce sujet, dont le très ancien *Dictionnaire raisonné des onomatopées françaises*, de Charles Nodier (1808), mais le tout nouveau se veut nécessairement plus actuel et complet que les tentatives précédentes.

Depuis longtemps, les écrivains se donnent des libertés qui ne s'apprennent surtout pas à l'école, aussi ce livre ne doit pas être considéré comme LA référence absolue, ni même comme un véritable outil. N'importe qui est en droit d'ajouter des « m » à « mmm » (comme Belotto écrit quelque part « mmmmmmm! » dans *Ville de la peur*). Les travaux d'Enckell et Rézeau sont très documentés ; chaque onomatopée est classée suivant un système thématique et trouve ses racines dans l'histoire générale de la grande et de la petite littérature. Étrangement, on réfère ici très peu à la bande dessinée, pourtant foisonnante de « Pow », « Grr » et autres « Plop » bien colorés.

Le projet, plus que son accomplissement, n'est pas qu'ambitieux,



Illustration de Berthet. (*Mortes Saisons*) dans le *Dictionnaire mondial de la bande dessinée*, Larousse.

il est déraisonnable, voire franchement dément. L'histoire de sa réalisation, de l'idée au livre, pourrait faire à elle seule une nouvelle littéraire et être ajoutée aux autres délires dans *La Vie mode d'emploi*, de Georges Perec. Quiconque voudrait établir un catalogue des cochonneries qui s'amoncellent en bordure des trottoirs ne serait pas plus fou !

« La fonction de l'onomatopée est essentiellement de faire entrer dans la langue les bruits du monde », est-il écrit dans l'introduction. Ces bruits se multiplient sans cesse de jour en jour, suivant la course effrénée du progrès. Il faudra bientôt consacrer un ouvrage entier à l'onomatopée technologique. Comment écrire le bruit de l'ordinateur qui se connecte par téléphone à l'Internet ? En attendant, ce dico devrait pouvoir égayer nos mornes soirées de scrabble...

★ ★ ★ 1/2

DICIONNAIRE DES ONOMATOPÉES  
Pierre Enckell et Pierre Rézeau  
Éditions PUF, 600 pages  
www.puf.com

| FOU |

Suite de la page F5

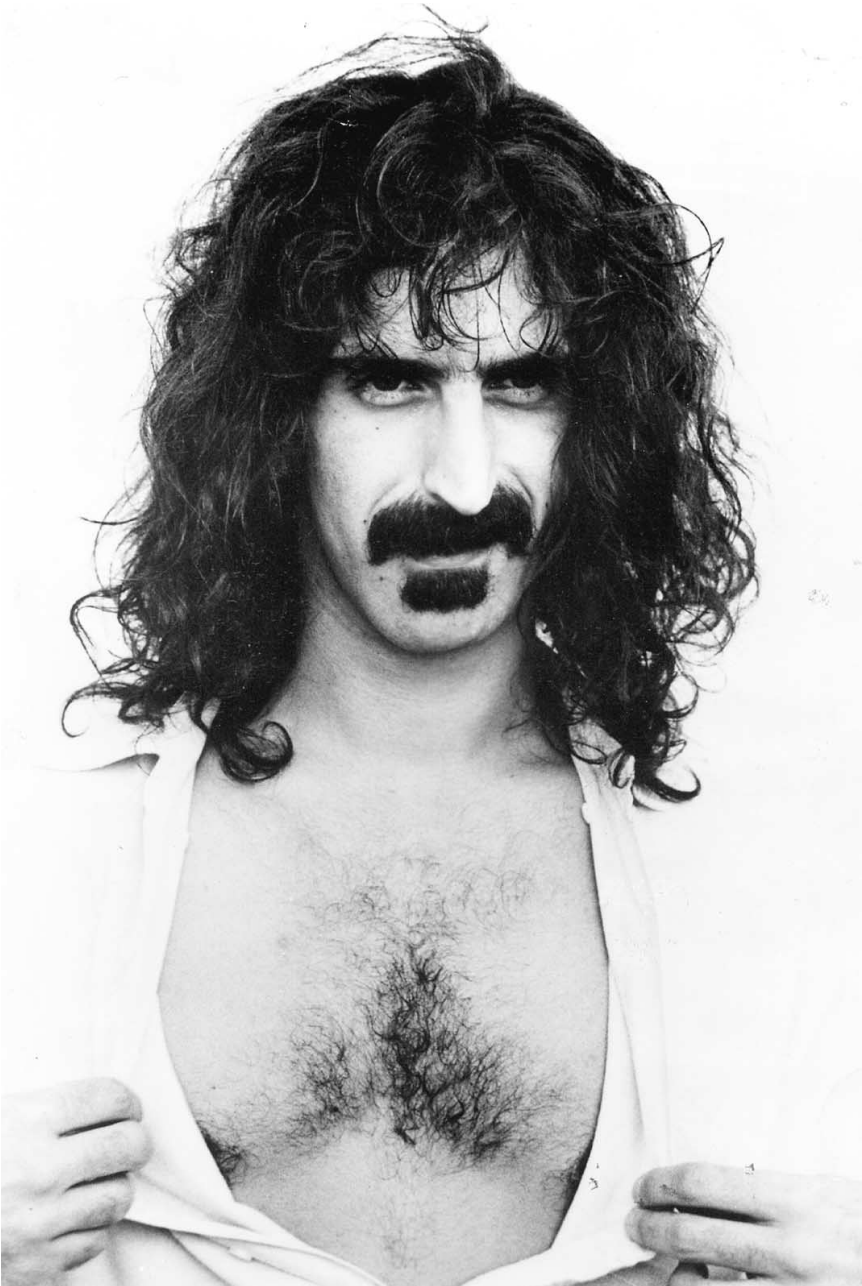
Orientez-vous après cela vers Noël Godin, entartiste belge, auteur de *Crème et Châtiments* et de *L'Anthologie de la subversion carabinée*, ouvrage où nous sont présentés quelques méchants garnements ayant réussi d'historiques coups pendables. Godin nous y fait entre autres découvrir *L'Encyclopédie des farces et attrapes*, colligée par François Caradec, pataphysicien, pièce de résistance de l'absurde et du terrorisme burlesque qui montre ce qui a pu se faire de blagues, attrapes, canulars en Europe au cours des siècles. Un autre entartiste belge, Robert Dehoux, ancien situationniste, nous offre *Le Zizi sous Clôture inaugure la culture*, oeuvre foulophilosophique de grande intelligence. Visitez l'ensemble de l'oeuvre de François Cavanna, *La Déesse mère* pouvant très bien servir d'amorce. Si vous avez des appétits d'universitaires, *L'Histoire du Rire et de la Dérision*, de Georges Minois, est un livre très sérieux sur le sujet.

« Bien sûr, des fois, j'ai pensé mettre fin à mes jours, mais je ne savais jamais par lequel commencer. » — Prévert.

Le Québec a aussi produit sa part de fous. Même s'ils n'ont pas écrit autant de livres qu'on le souhaiterait, leurs oeuvres folles méritent d'être mentionnées. L'oeuvre de Claude Meunier, les poètes Gilbert Langevin, Patrice Desbiens, un Jacques Ferron satyrique avec *La Barbe de François Hertel*, les chansons de Monon Serge. Quant à l'oeuvre de ce fou-sage qu'est Jacques Languirand, il faut la lire, simplement. Et bien sûr, il y a cet ouvrage aussi essentiel qu'introuvable, *Ma vie de Chien*, de Joe Bin, où l'auteur donne la parole à son chien.

« Derrière la maladie des / mots / la langue dans son / bréviaire / je murmure son nom / je turlutte son nom / comme un ruisseau / qui fait son lit / sous la pierre » — Patrice Desbiens (*Bleu comme un feu*).

La langue anglaise a également enrichi de sa folie cette bibliothèque. *Crazy Wisdom*, de Wes « Scoop » Nisker, 1998 (en cours de traduction), propose un voyage provoquant à travers les « foulophilosophies » orientales et occidentales, entre le taoïsme et le dadaïsme, de Bouddha aux Marx Brothers, de Will Rogers à Woody Allen. Ce dernier est d'ailleurs à lire intégralement à commencer par *Dieu, Sha-*



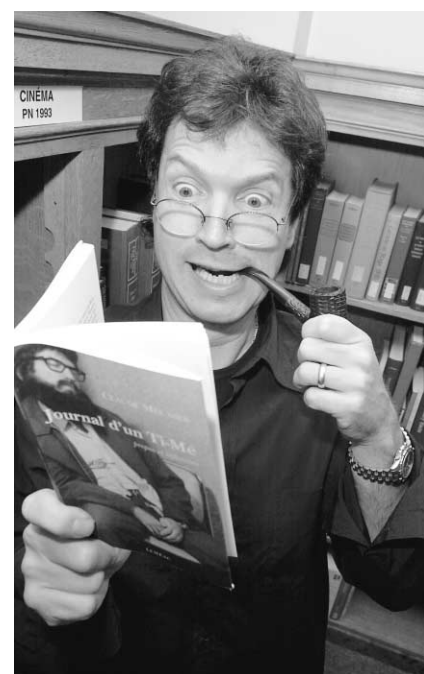
Le chanteur Frank Zappa ; en haut : à gauche, le cinéaste controversé Michael Moore ; à droite, l'auteur Claude Meunier ; en bas : Jacques Ferron, ex-Parti Rhinocéros. D'autres fous sur le site de Roy Hubler : [www.lewebiste.com](http://www.lewebiste.com)

kespeare et moi, une réflexion sur la finalité de l'existence par un maître de la question foulophilosophique. *Les Voyages de Gulliver*, de Jonathan Swift, un imaginaire qui dénonçait les injustices britanniques, tout Henry Miller, transgresseur des tabous de la moralité, *Stupid White Man*, de Michael Moore, une critique acerbe de la société américaine, *Quand l'humour se fait médecin*, du Docteur Patch Adams, une philosophie de la guérison par le rire et le plaisir. Si vous êtes davantage vi-

suel, colorez vos rêves avec *Fantasy World (Mondes Imaginaires)*, une brique sur les constructions folles et surréalistes autour de la planète, faite de textes, bibliothèque oblige, mais surtout de photos hallucinantes.

« America has the best politician money can buy. » — Will Rogers.

Et nous n'avons pas parlé des magazines comme *Hara-Kiri*, le *Canard Enchaîné*, *Charlie Hebdo*, *National Lampoon* ; les bandes dessinées de Robert Crumb, Fred, Tardi,



lorsqu'arrivent à l'esprit autant de matériaux bizarres et, in extremis, vous sentirez sans doute le besoin de faire des exercices pratiques de « foulophilosophie ». Toujours dans le but de vous être utile, le susnommé François Grimal Gourd, maître és-folie (est-ce folie ?), vous invite donc à venir vous dégourdir les neurones à la quatrième édition de *Symfolium* qu'il animera le mardi 1<sup>er</sup> avril, au Lion d'Or, et dont le thème cette année est précisément *Éloge de la folie*.

| ENTREVUE |

# Second regard sur Lionel Groulx

Une personnalité double et trouble, selon Gérard Bouchard



GÉRALD LeBLANC



Photo ARMAND TROTTIER, Archives La Presse ©

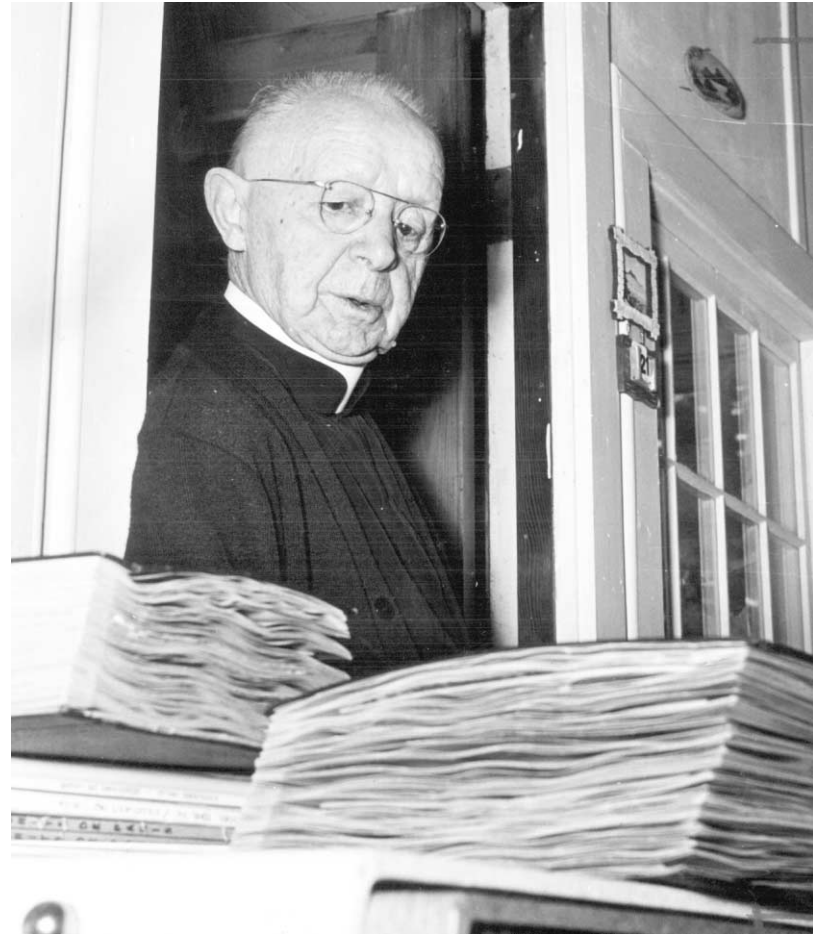


Photo ANTOINE DESILETS, Archives La Presse ©

Gérard Bouchard a jeté un second regard sur celui qui a consacré sa vie à la nation canadienne-française, idéalisant son passé, lui créant des héros...

Lionel Groulx fut un penseur incohérent et inopérant.

René Lévesque qualifiait de « père du nationalisme québécois » Lionel Groulx qui, dès 1937 au Collisée de Québec, proclamait : « Notre État français, nous l'aurons. »

D'autres ont plutôt vu dans le chanoine un penseur xénophobe et antisémite. Ils ont même réclaté qu'on débaptise la station de métro, le cégep et les rues qui portent son nom.

Qui était donc ce petit curé énigmatique, aux yeux perçants et au visage de sphinx, par qui le scandale continue d'arriver, 32 ans après sa mort, en 1967, à l'âge vénérable de 89 ans ?

Gérard Bouchard, le fécond penseur des cultures du Nouveau Monde, a jeté un second regard sur celui qui a consacré sa vie à la nation canadienne-française, idéalisant son passé, lui créant des héros, tel Dollard des Ormeaux, et élaborant une utopie devant la mener aux plus hauts sommets.

L'historien de Chicoutimi a d'abord découvert une figure dominante et un personnage incontournable du combat national des Canadiens français. Un conférencier qui attirait les foules — plus de 1200 personnes à sa première conférence à l'Université de Montréal en 1915 — au Québec, chez les Franco-Canadiens et les Franco-Américains, et même en France, où il poursuivait ses études, après celles qu'il fit à Rome et à Fribourg. Un chercheur qui a fondé une chaire d'histoire du Canada à l'Université de Montréal. Un écrivain prolifique, dont les nombreux livres ont connu d'énormes succès de librairie — plus de 60 000 exemplaires vendus de son essai *Les Rapaillages* et publication en bandes dessinées de *L'Appel la Race* dans plusieurs journaux — et dont les articles de journaux et de revues se comptent par milliers, souvent publiés dans des revues qu'il créait lui-même et souvent cachés derrière un pseudonyme. Le tout couronné d'un abondant journal personnel et de mémoires rappelant les moindres recoins de sa riche trajectoire.

Gérard Bouchard a lu tout ce qui a été publié, autant par Groulx lui-même que par ceux qui l'ont étudié.

« Groulx est monté à bord d'un train déjà en marche — celui du nationalisme canadien-français — mais il en a accéléré la course », conclut Gérard Bouchard, dans l'étude de 313 pages, assortie de près de 400 notes de références, qui vient de paraître chez Boréal : *Les Deux Chanoines — Contradiction et ambivalence dans la pensée de Lionel Groulx*.

Même s'il évoque « la personnalité assez trouble » de son sujet, Gérard Bouchard laisse à d'autres le soin de creuser les ressorts psychologiques de l'énigmatique chanoine, s'attaquant lui-même à l'analyse des textes, de l'ensemble des textes.

## Il y a deux chanoines

Gérard Bouchard a d'abord découvert deux chanoines, l'un disant blanc et l'autre noir, à la même époque et avec la même assurance, en juxtaposant ses propos contradictoires sans jamais les réconcilier ou les proje-

ter dans un mythe créateur.

« Conservateur et moderne, libéral et réactionnaire, partisan du statu quo et du changement comme du maintien et de la rupture des liens avec la France, penseur fédéraliste et penseur séparatiste, populiste et élitiste, humaniste et antisémite », précise-t-il en entrevue.

Bouchard consacre un chapitre à chacun de ces thèmes, se référant toujours aux écrits du chanoine, démontrant que les contradictions ne sont pas accidentelles mais inscrites dans la démarche même de Groulx.

Précisons ici les contradictions sur l'idée que se faisait Groulx de la nation canadienne-française, le cœur et le moteur de la pensée. Tantôt culturel et tantôt politique, le concept de nation recouvre, chez Groulx, tantôt le Québec, tantôt le Canada français et tantôt l'ensemble des francophones de l'Amérique. L'État français se construit tantôt dans le Canada et tantôt hors de lui.

Le chanoine ne rejoint-il pas ainsi la souveraineté culturelle de Bourassa, la souveraineté-association de Lévesque, la souveraineté-partenariat de Lucien Bouchard, la confédération de Bernard Landry ? Ne s'est-on pas aussi demandé si Bourassa, Lévesque et Bouchard — on peut maintenant ajouter Mario Dumont — étaient fédéralistes ou séparatistes ? N'est-ce pas une constante chez ceux qui essaient de penser le statut d'une petite nation française dans un continent anglophone ?

« Groulx n'était pas un politique, qui doit s'adapter pour gagner ses élections ou ses référendums, mais un penseur capable de prendre ses distances et de projeter sa société vers de nouvelles réalités, un penseur qui pouvait se brancher et faire des choix. Il ne l'a pas fait », répond Gérard Bouchard.

Ce qui étonne Gérard Bouchard, ce ne sont pas les contradictions de Groulx, mais ce qu'il en a fait. Nous nous retrouvons ici au cœur de la démarche du défricheur des nations du Nouveau Monde. Dans son magistral essai d'histoire comparée (*Genèse des nations et cultures du Nouveau Monde*, Boréal), paru en l'an 2000, il annonçait déjà ses couleurs et ses intentions : « Pendant que l'élite rêvait à Paris, le peuple vivait en Amérique. Au propre comme au figuré, la société canadienne-française a fait de mauvais rêves. »

« Je prépare justement une étude de la pensée canadienne-française de 1850 à 1950 et Groulx devait s'y retrouver comme une des figures dominantes. L'ampleur du personnage et sa présence persistante dans les controverses m'ont amené à sortir le chanoine du peloton et à lui consacrer un volume à part », dit-il.

Bouchard a établi sa propre classification des mythes élaborés pour définir et orienter les nations. Il y distingue trois types de pensée : la radicale, l'organique et l'équivoque.

Dans la pensée radicale, la pensée suprême carrément l'un des deux énoncés contradictoires et pousse l'autre à son extrême. Il cite comme exemple le communisme soviétique et le fascisme de l'entre-deux-guerres. On pourrait sans doute y inclure le fédéralisme à la Trudeau ou le séparatisme à la Parizeau, qui nient, l'un, l'existence de la nation québécoise et l'autre, l'appartenance au pays du Canada.

Dans la pensée organique, c'est un troisième élément qui vient au secours des deux propositions contradictoires. Il s'agit d'un mythe efficace, comme l'*American Dream*, qui permet de faire cohabiter deux contraires, l'égalité de tous et l'inégalité flagrante des richesses de chacun, en laissant ouvert le passage d'une catégorie à l'autre.

Dans la pensée équivoque, le mythe formulé se révèle inopérant parce qu'il laisse intactes les contradictions initiales. Ce n'est pas un mythe projecteur, comme l'*American Dream* ou le communisme soviétique, mais un mythe déresseur, qui n'arrive pas à harnacher les contraires et à les projeter vers des projets créateurs.

« Les traits collectifs ou sociaux auxquels induit la pensée équivoque sont l'incertitude, le désarroi, l'inhibition, l'inertie. Je pense qu'on trouve un exemple d'une telle pensée chez Lionel Groulx », écrit Gérard Bouchard.

## L'utilité de Groulx

Peut-on encore vénérer le chanoine et l'utiliser comme phare de la nation et levier de grands projets collectifs ?

« Je ne vois pas comment on pourrait le faire, répond-il, tout d'abord parce que les problèmes de l'heure, mondialisation et choc des cultures, sont étrangers à la démarche de Groulx, et aussi parce que les points sombres de ses écrits rendent difficile la célébration de sa mémoire. »

Là où le vénérable chanoine peut être très utile, selon Bouchard, c'est dans l'étude de la façon dont il a géré ses contradictions, étant donné qu'elles sont encore très présentes dans nos démarches actuelles.

« Je n'entends ni pourfendre ni défendre, mais seulement comprendre », écrit-il dans le dernier paragraphe de son ouvrage.

C'est dans ce même esprit qu'il estime utile de jeter un second regard sur le chanoine pour apprendre de son échec à gérer les contradictions qu'il s'est contenté de juxtaposer comme s'il n'y avait pas d'autres avenues, étant donné « les contraintes d'une culture minoritaire obsédée par sa fragilité ».

Corse certaine, après la parution de ce livre, ses détracteurs autant que ses défenseurs ne pourront plus prendre chez Groulx les extraits qui font leur affaire et passer sous silence ceux qui dérangent leur combat.

Voilà un livre utile qui devrait nous aider à sortir de l'impasse dans laquelle s'est enlisé le débat partisan sur le vénérable chanoine.

★ ★ ★ ★

LES DEUX CHANOINES  
Contradiction et ambivalence  
dans la pensée de Lionel Groulx  
GÉRALD BOUCHARD  
Les Éditions du Boréal, Montréal 2003  
313 pages

## Le Chanoine et les Juifs

À la fois grand admirateur d'Israël et antisémite impénitent

GÉRALD LeBLANC

Gérard Bouchard n'a trouvé qu'une trentaine de passages relatifs aux Juifs dans les livres de Groulx, dont seulement trois ou quatre défavorables.

Le chanoine y a même condamné l'antisémitisme, contraire à la charité chrétienne. Il a cité en exemple la fondation d'Israël et mis en garde les siens contre la tentation de faire porter aux Juifs la responsabilité de nos propres faiblesses.

Ses défenseurs auraient donc raison de prétendre qu'on ne trouve chez Groulx que de rares passages regrettables contre les Juifs, échappés au fil d'une oeuvre marquée du plus pur humanisme à leur endroit.

Comme partout ailleurs, Gérard Bouchard a cependant déniché un autre chanoine, dans son journal et ses articles, souvent signés d'un pseudonyme, qui endosse les attaques contre le « capitalisme judéo-maçonnique » des régimes fascistes européens, qui met en doute l'ampleur des pogromes en Europe, qui réclame un frein à l'immigration de cette « caste privilégiée intolérable », de cette « culture en serre chaude du communisme ».

Groulx fut aussi un ardent défenseur du mouvement Jeune Canada, dont certains membres influents, tels André Laurendeau et Pierre Dansereau, se sont excusés de leurs folles antisémités de jeunesse, tout comme Jean-Louis Roux, qui a dû démissionner de son poste de lieutenant-gouverneur après la révélation de son passé.

Le chanoine Groulx, lui, ne s'est jamais excusé et en a même remis, 10 ans après que les horreurs de l'holocauste eurent été connus de tous. Un comportement inexplicable et inexcusable de la part d'un penseur humaniste chrétien.

(On peut aussi mentionner que le chanoine s'est réjoui que notre nation ne se soit pas trop mêlée aux « éléments inférieurs » que représentaient les esclaves noirs ni subi trop de méprisage avec les Peaux-Rouges.)

« Dans un sens comme dans l'autre, des corrections s'imposent », lit-on à la dernière ligne du chapitre consacré par Bouchard à l'antisémitisme de Groulx.

« Il est très évidemment injuste de ramener l'ensemble de son univers idéologique à une apologie de l'antisémitisme et il est tout à fait inadmissible de présenter Groulx

comme le leader d'un mouvement antisémite québécois. Cela dit, comment justifier que plusieurs disciples ou défenseurs éminents n'aient même pas analysé ce sujet dans la plupart de leurs écrits sur Groulx ? »

Doit-on débaptiser la station de métro, les rues et le cégep rappelant la mémoire du chanoine ?

« Groulx ne fut pas plus antisémite que ses contemporains, certes pas plus que Mackenzie King (premier ministre du Canada de 1935 à 1948). Va-t-on débaptiser tout ce qui rappelle leur époque ? » répond, en entrevue, celui qui écrivait, dans un article paru en mars 1998 dans *Le Devoir* : « C'est précisément de cette époque et de toutes ses contaminations qu'il faut prendre nettement congé. »

## Le cas Esther Delisle

Il faut aussi bien, selon M. Bouchard, prendre congé de l'apologie des disciples de Groulx que des dénonciations du genre d'Esther Delisle, dont les recherches ont grandement alimenté les attaques contre le chanoine. Étant donné l'importance accordée à M<sup>me</sup> Delisle, particulièrement dans les médias anglophones du Canada, il convient de

citer in extenso la mise en garde formulée à son sujet par M. Bouchard, dès le premier chapitre de son livre sur les deux chanoines.

« J'informe le lecteur que je m'interdirai d'utiliser ce livre — *Le Traître et le Juif : Lionel Groulx*, d'Esther Delisle — d'abord à cause du nombre étonnant d'erreurs qu'il contient dans les renvois et les références. J'ai conduit un exercice de validation sur les 57 renvois à des textes de Groulx annoncés comme ayant paru dans la revue *L'Action nationale* entre 1933 et 1939. Il s'avère que, de ce nombre, 28 sont inexacts (23 n'ont même pas pu être retrouvés dans la revue). En outre, divers extraits sont assortis de commentaires qui en déforment grossièrement le sens. Enfin, l'analyse est empreinte d'une agressivité et d'un parti pris ouvert qui ne convient pas à la démarche scientifique et perturbe la lecture. Tout cela est d'autant plus regrettable que le débat — nécessaire, pressant — sur l'antisémitisme chez Lionel Groulx se trouvait ainsi très mal engagé et, dans une bonne mesure, compromis. Il aurait pourtant suffi de faire parler les textes, fort éloquentes en eux-mêmes comme on le verra. N'eût été sa maladresse, M<sup>me</sup> Delisle aurait pu rendre un grand service aux Québécois. »

Préparez-vous pour les deux prochains Grands Prix  
avec le magazine GPF1

Nos collaborateurs

Patrick Camus

Bertrand Godin

Olivier Panis

Jean-Michel Desnoues

Russell Lewis

Christian Tortora



À CONSERVER,  
JEUDI DANS

La Presse

LES LIVRES ET L'ACTUALITÉ

# La grande noirceur des Irakiennes

ALEXANDRE SIROIS

« La vie est une étoffe colorée. Mais mes yeux sont en noir et blanc. » Dans un texte touchant de désillusion, publié dans le recueil *Paroles d'Irakiennes*, la poétesse kurde Gulala Nouri témoigne de la grande noirceur dans laquelle se retrouvent les femmes en Irak.

Sa plume n'est pas la seule à tremper dans l'encre du désespoir. Les textes d'une quinzaine d'autres écrivaines irakiennes, rassemblés dans cette anthologie en librairie depuis quelques jours, sont du même ordre. Nouvelles, poèmes et extraits de romans ou de journaux servent d'exutoire au drame qui se joue depuis plus de 20 ans en Irak

et dont un nouvel acte est en cours depuis la semaine dernière. La noirceur n'est malheureusement pas alimentée par les incessantes pannes d'électricité, qui font partie intégrante de la vie en Irak, mais par une triple malédiction. Celle de la dictature de Saddam Hussein, celle de l'embargo imposé par la communauté internationale et bien sûr celle des guerres répétées et de leurs ravages.

En atteste notamment Betoool Khedairi, qui aurait publié, dit-on, l'un des meilleurs romans irakiens des dernières années. Un court extrait figure dans le recueil. « La plupart des femmes s'habillent en noir, écrit-elle. En société, les présentations sont désormais faites ainsi ; une telle est la sœur de tel martyr ; telle autre, la mère de tel

prisonnier de guerre ; telle autre, la fille de tel porté disparu ; telle autre, la fiancée de tel blessé, et ainsi de suite. »

La femme qui vit avec le souvenir d'un homme mort à la guerre ou parti en exil est un personnage omniprésent dans la littérature des Irakiennes ces dernières années, explique Inaam Kachachi. Cette journaliste irakienne, aujourd'hui correspondante à Paris pour de nombreux journaux du monde arabe, est l'auteure de l'anthologie, publiée aux éditions Le Serpent à Plumes (qui a notamment édité l'essai controversé de Noam Chomsky sur le 11 septembre 2001). Sa présentation des œuvres rassemblées, qui occupe le premier tiers de ce recueil concis, explore sans ennuyer les motivations des

auteurs, dont elle esquisse de brefs portraits.

Les divers textes contenus dans l'anthologie, estime Inaam Kachachi, disent ce que ne rapportent pas les bulletins d'informations et les rapports des représentants de la Croix-Rouge, de l'ONU ou des militants des droits de l'homme. C'est que les romancières et les poètes présentent la tragédie irakienne vécue de l'intérieur.

Avec ces écrits intimes de femmes, d'où transpirent la peur et le désenchantement, la guerre cesse d'être un concept abstrait. Leur lecture permet de mesurer avec justesse son impact dévastateur. D'aller au-delà des images des bombardements — qui ressemblent trop souvent à s'y méprendre à un simple spectacle pyrotechnique — et des photos des militaires prêts à donner l'assaut. Impossible d'y être insensible.

*Paroles d'Irakiennes* aide à saisir furtivement ce à quoi peut ressembler le quotidien en Irak depuis le déclenchement des hostilités menées par les Américains et les Britanniques au mépris de ceux qui, nombreux, ne les estimaient pas justifiées. May Mudhaffar, entre autres, raconte ce qu'est la vie durant les bombardements pour deux jeunes amants. Ceux-ci profi-

tent d'un rare moment d'intimité pour s'unir alors qu'on sème la mort autour d'eux et ensuite, main dans la main, « écouter la mort se déverser ».

« Comme chaque nuit depuis un mois, c'était une nuit chargée d'horreur et de barbarie. (...) Même le calme précaire entre deux bombardements était lourd d'appréhension. Les avions s'introduisaient sournoisement, insidieusement, subrepticement. Et la tempête tonnait d'un coup. Sans s'annoncer. »

Les bombardements figurent aussi au cœur des extraits d'un journal tenu avec beaucoup d'humour et de lucidité par Noha Al-Rahdi lors de la première guerre du Golfe, en 1991. Les parallèles avec la situation actuelle inquiètent. « En quelques jours, le pays s'est effondré. On dit que la vie semble normale en dehors de Bagdad. Combien de temps tiendrons-nous sous un tel déluge de feu ? » Cette troublante question fait une fois de plus, ces jours-ci, trembler des millions d'Irakiennes.

★★★½

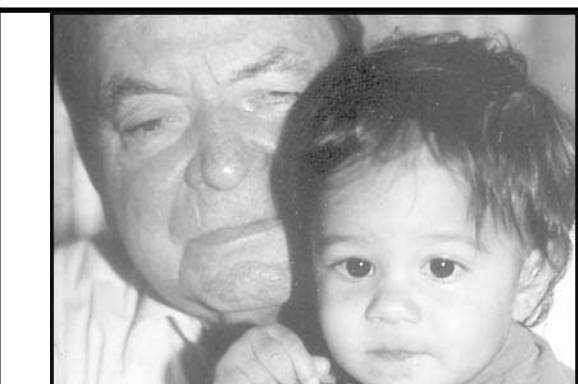
PAROLES D'IRAKIENNES  
Le Drame irakien écrit  
par des femmes  
Inaam Kachachi  
Éditions Le serpent à Plumes  
210 pages

## CÉLÉBRITÉ...



**CLARA LAFRANCE-COMEAU (1903-2003)**

A célébré son 100e anniversaire le 18 mars dernier. Les membres de sa famille lui offrent leurs meilleurs voeux et se réjouissent de compter une centenaire parmi eux. Ses filles: Thérèse, Michèle et Judith



**80 ANS - BONNE FÊTE RAYMOND LAMER (31 MARS)**

Thérèse, Diane, Danielle, Pradip, Amir, Anil, Anup, Chanelle, Capuccino, Socks



**BONNE FÊTE RUBEN!!! 1er AVRIL AVEC AMOUR**

Jean Noël et Ann Frédéric, Yannick, Marc Olivier

VOUS AVEZ UN ÉVÉNEMENT À CÉLÉBRER?

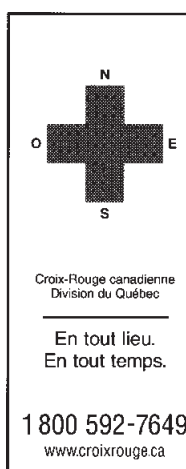
*Soulignez-le!*

**La Presse**

tous les dimanches dans *la Presse*

Composez le (514) 285-7274

appels interurbains (sans frais) 1 866 987-8363



En tout lieu. En tout temps.  
1 800 592-7649  
www.croixrouge.ca

**NOUVEAUTÉ** Bayard

**Bush et la stratégie des « faucons du Pentagone »**

Gérard Chaliand et Arnaud Blin

**AMERICA IS BACK**  
LES NOUVEAUX CÉSARS DU PENTAGONE

Deux experts font une analyse fouillée de la politique interventionniste américaine qui engage le destin du monde entier.

Gérard Chaliand, géostratège et spécialiste des conflits  
Arnaud Blin, spécialiste de politique américaine et de stratégie

L'ouvrage de référence indispensable pour comprendre les raisons de la guerre en Irak!

En vente dans toutes les bonnes librairies

FESTIVAL LITTÉRAIRE INTERNATIONAL DE MONTRÉAL

# METROPOLIS BLEU

Déjà 5 ans!  
**FESTIVAL 2003**

Du 2 au 6 avril

Maryse Condé  
Sylviane Agacinski  
Monique Proulx  
Barbara Gowdy  
Marie-Christine Barrault  
Dany Laferrière  
Lucien Bouchard

Metropolis Azul  
Comix Jam  
Cinéma  
Radio-Canada bleu

SYLVIANE AGACINSKI

[www.blue-met-bleu.com](http://www.blue-met-bleu.com)

Billets : [www.admission.com](http://www.admission.com) Tél. : (514) 790-1245 / 1 800 361-4595

RENAISSANCE MONTRÉAL HÔTEL 3625, AVENUE DU PARC PLACE-DES-ARTS 80

**Palmarès Renaud-Bray**  
Le baromètre du livre au Québec

du 19 au 25 mars 2003

1	Actualité	LA GUERRE DES BUSH ♥	É. LAURENT	Pion
2	Roman	SEPT JOURS POUR UNE ÉTERNITÉ	M. LEVY	Robert Laffont
3	Loisirs Qc	LES MORDUS NO.1 ♥	M. HANNEQUART	Rudel Medias
4	Actualité	APRÈS L'EMPIRE ♥	E. TODD	Gallimard
5	Actualité	LA QUESTION IRAKIENNE ♥	P.-J. LUZARD	Fayard
6	Spiritualité	LE POUVOIR DU MOMENT PRÉSENT ♥	E. TOLLE	Ariane
7	Roman	SANS SANG	A. BARICCO	Albin Michel
8	Essais	MIKE CONTRE-ATTAQUE ! ♥	M. MOORE	Borealis
9	Psychologie	QUI A PIQUÉ MON FROMAGE ? ♥	J. SPENCER	Michel Lafon
10	Roman Qc	LA MAISON DES REGRETS	D. MONETTE	Logiques
11	Roman	IMPRIMATUR ♥	MONALDI / SORTI	JC Lattès
12	Essais	LES NOUVEAUX MAÎTRES DU MONDE ♥	J. ZIEGLER	Fayard
13	Biograph. Qc	SALE JOB - UN EX-MOTARD PARLE	P. PARADIS	L'Homme
14	Roman Qc	LIFE OF PI ♥	- Booker Prize 2002 Y. MARTEL	Vintage Canada
15	Roman	DOCTEUR, PUIS-JE VOUS VOIR... AVANT SIX MOIS ?	N. DE BURON	Pion
16	Psycho. Qc	DEMANDEZ ET VOUS RECEVREZ	P. MORENCY	Transcontinental
17	Psychologie	LE MURMURE DES FANTÔMES ♥	B. CYRULNIK	Odile Jacob
18	Spiritualité	METTRE EN PRATIQUE LE POUVOIR DU MOMENT PRÉSENT	E. TOLLE	Ariane
19	Polar	MYSTIC RIVER ♥	D. LEHANE	Rivages
20	Biograph. Qc	SALUT LES AMOUREUX !	DUROCHER/FORTIN	Stanké
21	Cuisine	CUISINE VÉGÉTARIENNE ♥	COLLECTIF	Marabout
22	Polar	L'EMPIRE DES LOUPS	J.-C. GRANGÉ	Albin Michel
23	Psychologie	CESSEZ D'ÊTRE GENTIL, SOYEZ VRAI ! ♥	T. D'ANSEMBOURG	L'Homme
24	Cuisine Qc	LE DESSERT SE FAIT LÉGER	ROBILLETTE/LAWOIE	Santé à la carte
25	B.D.	GARFIELD, t. 36 - Tout schuss	J. DAVIS	Dargaud
26	Spiritualité	DIEU ? ♥	A. JACQUARD	Stock
27	Jeunesse	QUATRE FILLES ET UN JEAN ♥	A. BRASHARES	Gallimard
28	Jeunesse Qc	CHANSONS ET RONDES POUR S'AMUSER (livre & DC) ♥	H. MAJOR	Fidès
29	Psychologie	LE PRÉCIEUX PRÉSENT	J. SPENCER	Michel Lafon
30	Faune	LES CHATS NOUS PARLENT	DIBRA/RANDOLPH	le Jour
31	Roman	JE NE SAIS PAS COMMENT ELLE FAIT	A. PEARSON	Pion
32	B.D.	CALVIN ET HOBBS, t. 22 - Le monde est magique ! ♥	B. WATTERSON	Hors
33	Santé Qc	EN 2 TEMPS 3 MOUVEMENTS LE CORPS HEUREUX	CADRIN-PETIT / GUMOULIN	L'Homme
34	Roman	TOUT CE QUE J'AIMAIS ♥	S. HUSTVEDT	Leméac
35	Roman	L'AGLE SOLITAIRE	D. STEEL	Pr. de la Cité
36	Roman Qc	UN PEU DE FATIGUE	S. BOURGUIGNON	Qc Américaine
37	Actualité	BUSH CONTRE SADDAM ♥	J. GUISNEL	La Découverte
38	Psychologie	DE L'ESTIME DE SOI À L'ESTIME DU SOI	J. MONEOURQUETTE	Novalis
39	Pratique Qc	FINANCE AU VOLANT	E. BRASSARD	Éric Brassard
40	Roman Qc	CATALINA ♥	G. GOUGEON	Libre Expression
41	Psycho. Qc	L'ENFANT ADOPTÉ DANS LE MONDE ♥	COLLECTIF	Hôpital Ste-Justine
42	Psychologie	LES VILAINS PETITS CANARDS ♥	B. CYRULNIK	Odile Jacob
43	Maternité	MON BÉBÉ : JE L'ATTENDS, JE L'ÉLÈVE - Nouvelle édition	E. FENWICK	Reader's Digest
44	Roman	LE HUIT ♥	K. NEVILLE	le cherche midi
45	Sport	GUIDE DES MOUVEMENTS DE MUSCULATION ♥	F. DELAWER	Vigot

♥ : Coup de Cœur RB    ■ : Nouvelle entrée

Plus de 1000 Coups de Cœur, pour mieux choisir.  
24 succursales au Québec  
Pour commander : ☎ (514) 342-2815  
[www.renaud-bray.com](http://www.renaud-bray.com)