

ACTUEL SANTÉ

OXYGÈNE
VIVE LA
CANADIENNE!
PAGE 6

DRE PERREAULT LES QUÉBÉCOIS GRINCENT DES DENTS PAGE 4

Chirurgie esthétique sans bistouri

RÊVE OU RÉALITÉ?

ANDREW POLLACK
THE NEW YORK TIMES

Des entreprises sont en train de mettre au point différentes techniques pour éliminer les surplus de graisse sous la peau qui, au contraire de la liposuction, seraient non invasives, indolores et sans effets secondaires. Bien qu'on ne sache pas encore si elles sont efficaces ou si elles représentent un risque quelconque pour la santé, ceux qui les ont élaborées prétendent qu'on peut «dissoudre» les cellules adipeuses avec des ondes sonores, des courants électriques ou des injections localisées.

Les médecins appellent à la prudence, car beaucoup de traitements esthétiques font l'objet de plaintes en raison de leur inefficacité. «On a tous déjà investi dans un procédé qu'on croyait être miraculeux», dit le Dr Lawrence Reed, chirurgien plasticien de Manhattan et membre d'un comité créé par la Société américaine de chirurgie plastique esthétique (ASAPS) pour étudier les nouvelles techniques dans le domaine.

Parmi celles-ci, il y a la lipodissolution par ultrasons, qui fait appel à des vibrations de fréquence élevée pour «faire fondre» la graisse. De nombreux chirurgiens plasticiens utilisent déjà les ultrasons pour fractionner les cellules adipeuses et les rendre plus faciles à aspirer lors de la liposuction.

› Voir **CHIRURGIE** en page 3

ILLUSTRATION STEVE ADAMS.
COLLABORATION SPÉCIALE ©



3194824

50%
SUR NOS
MONTURES
voir détails et sélection en succursale

GREICHE  SCAFF
OPTOMÉTRISTES
www.greiche-scaff.com

**Achetez maintenant
et payez en 12 versements
sans intérêt**
Sur approbation de crédit.

Examen de la vue
Vaste choix de montures signées
(514) 336-4444
Sans frais 1 877 667-2020

1189954

ACTUEL SANTÉ

SITE INTERNET DE LA SEMAINE

Perplexe, vous voulez connaître la signification profonde de votre rêve bizarre de la nuit dernière ? Allez faire un tour sur le site www.dreamdoctor.com qui se consacre à l'analyse de la vie onirique des internautes qui le fréquentent.

En plus de trouver l'interprétation de rêves courants, on peut poser des questions au *dream doctor* et y puiser quelques trucs pour apprendre à mémoriser les rêves.

CITATION DE LA SEMAINE

« *Je n'ai jamais pris de drogues pour améliorer mes performances pendant ma carrière de joueur. Je n'en prends d'ailleurs toujours pas dans ma nouvelle carrière de commentateur à la télé.* »

— L'ancien tennisman John McEnroe, dont le texte était publié cette semaine dans *La Presse*. Chroniqueur ponctuel à l'occasion des tournois du Grand Chelem, McEnroe réglait ainsi ses comptes avec un journal britannique qui a rapporté ses propos de façon erronée, au début du mois.

COMPRIMÉS

D'autres GMF en gestation

Après quelques mois pendant lesquels le ministre Philippe Couillard a suspendu les accréditations de nouveaux groupes de médecine familiale (GMF) pour procéder à l'évaluation de la formule, il s'apprête à donner le feu vert à la création de 40 nouveaux groupes, a expliqué le Dr Jean-Guy Émond, responsable de la mise en oeuvre des GMF au ministère. Le Dr Émond s'attend à ce que ces nouveaux GMF soient officialisés d'ici avril prochain. Au moment où le ministre Couillard a décrété une suspension des accréditations en septembre, 40 GMF étaient déjà en fonction. Ce nombre devrait donc doubler prochainement, si l'on se fie aux propos du Dr Émond.

D'après *L'Actualité médicale*

Faut-il interdire le fast-food dans les écoles?

À peine moins gros que leurs voisins américains, les Canadiens ont un mode de vie qui est en train de les tuer. Nous mangeons trop sucré, trop gras et trop salé et nous ne bougeons pas assez. Ainsi, de plus en plus d'adultes souffrent de diabète et de maladies cardio-vasculaires et 37 % des enfants ont désormais un surplus de poids. Faut-il prendre les grands moyens et interdire carrément la poutine et le Coke à

DÉCOUVERTE

Selon une récente étude britannique, les milieux de travail sont des territoires minés où se dissimulent de grandes doses de colère, et il est toujours préférable de ne pas provoquer l'animosité d'un collègue.

Cette recherche réalisée à l'Université de Lancashire s'est appuyée sur des interviews réalisées auprès de 24 hommes et femmes occupant différents types d'emploi dans des secteurs de tous genres. Elle a démontré comment la colère était répandue dans les milieux de travail.

Celle-ci prend généralement forme en réaction à des comportements immoraux (mensonges, tricheries, vols, traitements et critiques injustes, charges de travail trop lourdes).

D'autres comportements sont également susceptibles de mettre le feu aux poudres : incompétence, manque de respect, mauvaise communication et sentiment d'exclusion. Selon l'étude britannique, la colère au travail pourrait avoir des effets à court et long termes sur les individus et leur entreprise.

RAYON X

Au cours de la grossesse, une future mère peut gagner de 20 à 30 livres.

Plusieurs organes concourent à ce gain de poids. L'utérus augmente de volume (2 lb), les seins également (1 lb).

La femme enceinte présente par ailleurs une augmentation du volume sanguin (3,5 lb), du liquide extracellulaire (3,5 lb) et des réserves de gras (6,5 lb).

Quant au bébé lui-même, il prend du poids au cours des mois, de même que le placenta et le liquide amniotique.

LA SANTÉ DANS LES MÉDIAS

Le dernier numéro du magazine *L'Actualité* nous apprend que le monde de l'alimentation au Québec, subit un grand remue-ménage. Dans un article intitulé *Mangeons-nous québécois ?* le journaliste Daniel Chrétien se penche notamment sur les nouvelles pratiques d'approvisionnement des hypermarchés (Lo-blaws, Provigo, Maxi, etc.). Il démontre également comment les petits fournisseurs québécois ont du mal à se faire une place dans ce monde de géants de l'alimentation.



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

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

3167084 Nous aidons les médecins à aider les patients ayant des besoins particuliers.
Westmount Medical Building 5025, rue Sherbrooke Ouest • Tél. : (514) 484-2222



PRODUITS ET SERVICES

ENDODONTISTE

CHIRURGIEN-DENTISTE: Spécialiste en traitement de canal. Maîtrise de l'Université de Boston. Spécialiste certifié par l'Ordre des Dentistes du Québec. Dr Yves M André d.d.s., M.Sc.D, C.A.G.S., cert. Endo. (514) 728-8888.

ESTHÉTIQUE ET ÉLECTROLYSE

ACADÉMIE ÉDITH SEREI: Vous voulez des soins en esthétique ou en électrolyse à prix raisonnable ? Appelez l'Académie Édith Serei pour vous faire goûter par nos étudiantes. Soins sur rendez-vous seulement. (514) 849-6171.

PHYSIOTHERAPEUTES

LYMPHOEDÈME? ÉPINE LENOIR? VERTIGE?: Maladie de Peyronie? Étourdissement? Incontinence urinaire? Ça se traite sans douleur! Physio Extra Montréal 514-383-8389, Terrebonne 450-964-5222, Lachenaie 450-964-1740, Laval 450-681-3621, www.physioextra.ca

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

Promotion

Bio Actif

« Pur cartilage de panaches? Le wapiti Méga-Flex »

La nature est notre meilleure alliée, quand il est question de notre santé. Bête lumineuse et majestueuse, le wapiti, ou grand cerf d'Amérique, possède un panache rempli d'ingrédients propres à nous faire le plus grand bien possible. Bois de velours, mis au point par Méga-Flex, possède une recette unique qui rend le produit très efficace, la lyophilisation. Seul produit cautionné par l'association des éleveurs de wapitis du Québec, le bois de velours lyophilisé de Méga-Flex contient de la glucosamine, de la chondroïtine, du collagène, des acides gras essentiels et des hormones de croissance.

La lyophilisation, procédé moderne, qui signifie la déshydratation par sublimation à basse température et sous vide, conserve les substances essentielles du bois de velours contenues dans le panache de l'animal. Le processus assure une plus grande efficacité et une meilleure conservation du produit.

Procédé très coûteux, la lyophilisation, gage de qualité irréfutable, est la règle d'or au laboratoire Méga-Flex. Le bois de velours Méga-Flex est un produit naturel qui provient des bois de wapitis élevés au Québec, dans le même climat et le même environnement que celui où nous vivons. L'association des éleveurs de wapitis du Québec regroupe une trentaine de membres qui ont pour but de promouvoir la qualité et l'excellence des produits du wapiti.

Le bois de velours, dont la popularité grandit sans cesse chez nous, améliore les performances athlétiques, régénère les tissus cartilagineux, bref, il agit sur la santé en général. Il aide également à diminuer l'ampleur des symptômes de l'arthrite, augmente la vitesse de récupération des tissus et contribue à prévenir l'ostéoporose. Tout cela se retrouve dans ces panaches impressionnants dont la beauté et les vertus ne cessent de nous étonner.

3162051A Montréal : (514) 272-1365
Mauricie : (819) 378-7777

Ligne extérieure : 1 800 272-1365
Estrie : (819) 823-3322

Mère infertile, bébé fragile

La fragilité des enfants conçus grâce aux nouvelles techniques de reproduction (NTR) serait, à tout le moins en partie, due à l'infertilité de la mère elle-même, conclut une étude réalisée à la Faculté de médecine de l'Université Laval. La médecine savait déjà que les jumeaux, triplés et quadruplés in vitro avaient une santé fragile. Ce qu'on ignorait jusqu'à tout récemment, c'est que les enfants qui naissent seuls courent, s'ils sont issus des NTR, environ deux fois plus de risques de prématurité, d'avoir un poids insuffisant à la naissance, d'anomalies graves et de mortalité que les enfants tricotés selon la méthode traditionnelle.

L'infertilité du père ainsi que l'impact des médicaments utilisés pour stimuler l'ovulation semblent hors de cause, ce qui ne laisse que l'infertilité de la mère comme principale explication. On ignore par quels mécanismes l'infertilité de la femme pourrait influencer la santé de l'enfant. On ne sait pas non plus comment reconnaître, parmi toutes les femmes infertiles, celles qui forment le petit groupe de patientes à risques.

D'après *Au fil des événements*, le journal de l'Université Laval

ÉTUDE DE RECHERCHE

100\$ à 200\$ comptant.

Diabétiques traités

par pilules Avandia ou Avandamet

demandés pour participer à une étude de marché.

(514) 933-6996

3200387



Mardi 19 h

Moisson florissante.

Cultivé et bien élevé

UNE PRÉSENTATION DE LA COOPÉRATIVE FÉDÉRÉE DE QUÉBEC

Moisson Montréal a 20 ans. 60 tonnes d'aliments redistribués à plus de 150 000 personnes défavorisées.

COOPÉRATIVE FÉDÉRÉE DE QUÉBEC

Québec

Canada



Télé-Québec

telequebec.tv

Ça change de la télé

ACTUEL SANTÉ

J'AI TESTÉ

SYLVIE ST-JACQUES



Désincrustant pour les mains et les pieds

Ce produit pour les mains et les pieds de marque St.Ives nous laisse un peu tiède, même s'il n'est pas exempt de qualités. Son parfum rappelle davantage les amandes que l'abricots . Il nettoie bien, mais n'hydrate pas vraiment, contrairement à ses promesses. Épais et granuleux, il s'applique un peu difficilement mais désincruste bel et bien, à condition d'uti-liser une généreuse quantité. Par ailleurs, nous apprécions le fait qu'il n'ait pas été testé sur des animaux, mais sa longue liste d'ingré-dients bizar-roïdes (qui comporte notamment du juglans mand-churica, du glyceryl stearate et du sodium lauryl) restent suspecte. (En vente en pharmacie, environ 6\$)

|||||



Genouillère

Futuro, qui fabrique une vaste gamme d'accessoi-res pour favoriser l'activité physique en cas de douleurs musculaires, a conçu une genouillère à rotule découverte de bonne qualité. De texture épaisse, cette orthèseoffre un bon soutien et son élasticité permet une certaine aisance. Perméable à la sueur, elle garde les muscles chauds et souples. Des trous d'aération permettent à la peau de respirer. Cet accessoire est aussi lavable à la machine. (En vente en pharmacie, environ 15\$)

J'AI LU



Body & Soul

Voilà un magazine dont la lecture ne provoque pas d'anxiété. Dans le numéro de janvier/février de *Body & Soul*, on aborde des sujets semblables à ceux de plusieurs publications populaires, mais en pro-posant différentes approches naturelles et en bannissant les photos de mannequins pré-pubères. En plus d'une chronique sur le yoga, on y parle d'aphrodisiaques naturels et de concoctions natu-relles pour le bain. On donne des recettes pour des repas d'hiver santé, ainsi que des conseils pour l'achat d'une bonne pelle afin d'exercer ses tâches hivernales en toute sécurité. Abordant les inévitables résolutions de début d'année, ce magazine suggère par exemple de s'engager à relaxer, de prati-quer l'acceptation de soi et d'améliorer sa relation avec la nourriture. (En vente en kiosque, 6\$)

|||||



La médecine des femmes

MONA HÉBERT

C'est le genre d'ouvrage qui ferait dresser les che-veux sur la tête de nombreux purs et durs de la médecine traditionnelle. On explore le vaste regis-tre des particularités de la santé des femmes (mens-truations, grossesse, ménopause) en tournant le dos aux traitements habituellement prescrits par les médecins, suggérant plutôt aux lectrices de se tourner vers l'homéopathie, la naturopathie, l'her-boristerie... Si l'on accepte cette prise de position clairement campée, on peut apprécier certaines des réflexions de l'auteure sur la médicalisation de rites de passage comme la puberté et la ménopau-se. Apprendre à s'arrêter, à relaxer quand un ma-laise se manifeste, à être en contact avec ses émo-tions, à faire la différence entre beauté et confor-misme, sont au nombre des conseils donnés par Mona Hébert. Cette dernière rapporte aussi le cas de certaines de ses patientes dont les problèmes de santé étaient grandement liés à leurs dispositions psychologiques. (En vente en librairie, 24,95\$)

Une opération sans douleur, à l'efficacité incertaine

CHIRURGIE

suite de la page 1

Le but de la lipodissolution est de frag-menter suffisamment la graisse pour que le corps parvienne à l'éliminer.

« On brise les cellules adipeuses et l'or-ganisme fait le reste du travail », explique Yoram Eshel, chercheur et directeur d'Ul-traShape, une entreprise israélienne qui étudie actuellement cette technique. Se-lon lui, la méthode mise au point par Ul-traShape a été testée sur 30 personnes en Israël, bien que les résultats n'aient pas encore été publiés. « C'est un traitement sans douleur. Nos patientes ont été trai-tées alors qu'elles parlaient au téléphone ou qu'elles lisaient le journal. »

Il espère pouvoir mener des essais clini-ques en Europe d'ici peu, de même qu'aux États-Unis l'an prochain. Si tout va bien, UltraShape devrait obtenir le droit de commercialiser sa technique aux États-Unis en 2005.

LipoSonix, une petite entreprise établie à Bothell, dans l'État de Washington, tra-vaille également à un procédé utilisant les ultrasons pour détruire les amas grais-seux. Les premiers essais cliniques prévus pour l'année en cours ont cependant dû être repoussés en 2006, à la grande décep-tion du Dr Jens Quistgaard, président de l'entreprise.

Moins dangereux mais... moins efficace

La liposuction est la plus fréquente des opérations esthétiques. Aux États-Unis seulement, on a dénombré 373 000 opéra-tions en 2002, selon l'ASAPS. L'interven-tion, qui consiste à aspirer les cellules adipeuses au moyen de canules insérées dans les couches des graisses sous-cuta-nées, peut causer des ecchymoses et des enflures pouvant durer plusieurs semai-nes. Elle peut également entraîner d'autres complications comme des pertes sanguines, des caillots et peut éventuelle-ment être fatale.

D'après une étude menée par l'ASAPS, on compte un décès sur 47 415 cas recensés et des complications majeures sont survenues dans un cas sur 384, entre 1998 et 2000. On a toutefois remarqué que le nombre de dé-cès et de complications était beaucoup plus élevé dans les années antérieures.

Plusieurs spécialistes pensent que la li-podissolution par ultrasons, qui nécessite l'utilisation d'un transducteur similaire à celui utilisé pour les échographies, est inefficace si elle n'est pas combinée à la liposuction. « Employée seule, elle peut fonctionner pour de très petites surfaces, comme sur le visage ou le cou, estime le Dr Gary Rosenberg, ancien président de Florida Society of Plastic Surgery. Pour les grandes surfaces, on n'a pas le choix d'aspirer la graisse. »

Le Dr Ronald Moy, professeur agrégé de chirurgie clinique à l'Université de Cali-fornie, affirme que les médecins ne s'en-tendent pas sur l'efficacité des ultrasons en complément de la liposuction. « Je pense qu'à l'heure actuelle, l'effet des ul-trasons sur la dissolution des graisses est vraiment minime », souligne le médecin, qui est également président élu de l'Ame-rican Society for Dermatologic Surgery.

Les entreprises qui font des recherches sur la lipodissolution par ultrasons sont d'accord pour dire que, utilisée seule, cet-te technique ne permet pas d'éliminer une grande quantité d'adipocytes, car la capacité d'élimination de l'organisme est d'environ un kilogramme par traitement. Avec la liposuction, on peut supprimer de quatre à cinq kilogrammes de graisse en une seule fois ! Plusieurs traitements aux ultrasons, à un mois d'intervalle, se-raient donc nécessaires. Néanmoins, cha-que visite durerait moins d'une heure, souligne le Dr Eschel, qui ajoute qu'il s'agit d'un traitement express : « Aussitôt arrivé, aussitôt reparti ! »

Des craintes

Certains praticiens craignent que la lipo-dissolution par ultrasons ait des effets né-fastes sur la santé. Gary Rosenberg pense que les graisses non éliminées par l'or-ganisme pourraient causer des infections ou pénétrer dans le système sanguin et provo-quer la formation de caillots. « Nous nous sommes battus pendant 20 ans pour con-trecarrer ce risque dans le cas de la liposuc-cion », ajoute-t-il. Mais d'autres médecins objectent que la liposuction ne permet pas non plus d'éliminer toute la graisse, ce qui ne semble pas causer de problèmes. Ils es-timent donc que les risques sont minimes.

Une autre crainte soulevée par le corps médical est que les ultrasons pourraient éventuellement brûler la peau, les vais-seaux sanguins et les nerfs situés tout près de la zone traitée. Pour parvenir à dissou-dre les cellules adipeuses, on doit recourir à des vibrations de haute fréquence. Le Dr Quistgaard affirme que la fréquence des ul-trasons produits par l'appareil de LipoSo-nix est 1000 fois plus élevée que celle utili-sée en obstétrique. Il ajoute que le faisceau d'ultrasons permet d'atteindre directement la couche de graisse sous-cutanée, évitant tout risque de brûlure. « C'est un peu comme le principe de la loupe, dit-il. Pour s'en-flammer, un morceau de papier doit se trouver exactement au point de rencontre des rayons convergents. » Pour sa part, le Dr Eshel explique que la technique de lipo-dissolution utilisée par UltraShape fait da-vantage appel aux vibrations qu'à la cha-leur et il ajoute, en parlant de LipoSonix : « Ils font cuire les tissus. »

Les cobayes se bousculent aux portes

Quoi qu'il en soit, ces entreprises ne man-quent pas de volontaires pour leurs essais



PHOTO WILLIAM WEST, AFP

Les kilos superflus n'empêchent pas de profiter de la baignade mais... on apprécierait bien retrouver une silhouette harmonieuse en douceur, sans chirurgie.

cliniques. « On est submergés de cour-riels », dit M. Quistgaard, ingénieur mé-dical, qui semble nager entre deux eaux : celle plutôt calme de l'industrie médicale et celle, plus déchaînée, de l'industrie de la chirurgie esthétique. « On a parlé de mes travaux dans le magazine *Allure* », lance-t-il fièrement.

Une femme de 55 ans, vivant à Tel-Aviv, qui a eu recours à la lipodissolution par ultrasons à la clinique UltraShape, relate ainsi la sensation éprouvée : « On sent quelque chose, mais c'est très léger, en surface. En tout cas, ça ne fait pas mal. » Elle semble assez satisfaite du traitement, mais elle aurait aimé que le résultat soit plus évident encore. « Sincèrement, il au-rait pu être plus plat », dit-elle en parlant de son ventre. Après avoir subi un seul traitement, elle a décidé de prendre ren-dez-vous pour une liposuction.

Le Dr Rod Rohrich, président élu de la

Ces entreprises ne manquent pas de volontaires pour leurs essais cliniques.

Société américaine de chirurgie plastique et président du département de chirurgie plastique du Centre médical Southwes-tern de l'Université du Texas, à Dallas, est de ceux qui croient dur comme fer à la li-podissolution par ultrasons. « Cette tech-nique repose sur un fondement scientifi-que », explique celui qui travaille également comme conseiller pour l'entre-prise UltraShape et qui pourrait bientôt mener des études cliniques du côté améri-cain. « D'après ce que j'ai pu voir, les données récoltées par l'équipe de cher-cheurs israélienne sont bonnes. » Mais il concède que le scepticisme perdurera tant que ces données ne seront pas homolo-guées par des chercheurs américains.

D'autres techniques

La lipodissolution par ultrasons n'est pas la seule technique d'élimination des graisses sans chirurgie mise à l'essai. On pense que le Lipostabil, médicament créé à base de phosphatidylcholine ou lécithi-ne, une substance produite par l'organis-me qui joue un rôle important dans le

métabolisme des graisses, aurait la pro-priété de dissoudre les cellules adipeuses. Il a été approuvé dans certains pays pour traiter l'hypercholestérolémie, mais pas en tant qu'agent supprimeur de graisses.

Bien qu'il ne soit pas vendu aux États-Unis, certains médecins réussissent à s'en procurer. L'ASAPS a fait des mises en garde à propos de ce médicament qui n'aurait fait l'objet que d'une seule étude. Un petit groupe de 30 personnes a été suivi, après un traitement pour les pau-pières. Selon l'ASAPS, le médicament pourrait détruire d'autres tissus contenant également des cellules adipeuses, situés à proximité de la zone traitée.

Lysis Medial est une jeune entreprise si-tuée à Eden Prairie, au Minnesota, qui fonde ses espoirs dans l'électroporation, une autre technique employée pour dé-truire les adipocytes. Au moyen de brèves impulsions électriques, on ouvre tempo-rairement des pores dans la mem-brane cellulaire pour y faire péné-trer différents types de molécules. L'électroporation est employée, de-puis plusieurs années déjà, pour ad-ministrer des médicaments à travers la peau et traiter des tumeurs.

Le président de Lysis Medical, Ali Jaafar, indique que les cellules adipeuses se prêtent bien à l'électroporation du fait de leur taille : elles sont en effet plus grosses que la plupart des autres types de cellules. L'application d'un courant électrique, par l'intermédiaire d'électrodes placées sur la peau, permet de cibler les cellules adipeu-ses. En revanche, un courant électrique trop fort endommagerait les pores, qui ne pour-raient plus se refermer, provoquant ainsi la mort des cellules. Bien qu'une anesthésie locale soit nécessaire, M. Jaafar affirme qu'il s'agit d'un traitement sans douleur. Jusqu'à présent, le traitement n'a été testé que sur des rats. De plus, faute de financement, on a dû ralentir les recherches.

Si aucune des techniques ne fonc-tionne, parmi la lipodissolution par ul-trasons, les injections d'agent suppres-seur de graisses ou l'électroporation, il en reste beaucoup d'autres à explorer. Et on finira bien par en trouver une qui soit efficace, car comme le dit si bien le Dr Rohrich : « Tout le monde rêve de pouvoir retrouver une silhouette harmo-nieuse sans chirurgie. »

TOUS LES SCÉNARIOS...

CINÉMA

Tous les samedis dans
LA PRESSE

Promotion

Aux p'tits soins, mon lapin!

Je n'ai plus le goût de rire du tout. Je panique, j'ai les nerfs à fleur de peau. Tout m'énerve et m'ennuie à la fois. Je ne m'émerveille plus de quoi que ce soit. Je m'isole, j'ai perdu le désir d'apprendre. Je fuis, je me cache de tout et de moi-même. Je suis une catastrophe ambulante.

Comment peut-on descendre si bas? Je me sens flotter dans un vide sans fin. On ne peut pas vivre comme ça! Je ne me reconnais plus. Qu'est-ce que j'ai fait de mes rêves? J'ai l'impression que quelque chose en moi est brisé. Je suis au bout du rouleau, j'ai des idées noires à longueur de journée.

Holà, mon lapin! Vous avez besoin d'un coup de pouce pour remonter la pente? Décontrak-Tin décontracte et vous aide à reprendre le chemin.

Tension, nervosité, insomnie? Décontrak-Tin! Aux p'tits soins, mon lapin!

3200054

Montréal : (514) 272-1365
Mauricie : (819) 378-7777

Ligne extérieure : 1 800 272-1365
Estrie : (819) 823-3322

ACTUEL SANTÉ

Un demi-million de Québécois grincent des dents!



D^r DANIELLE PERREAULT

MÉDECINE

COLLABORATION SPÉCIALE

Qu'est-ce que le bruxisme, ses symptômes et ses problèmes?

KA J. Montréal

Un autre joli mot pour un problème, non violent, mais plutôt grinçant. Une personne qui fait du bruxisme actionne, durant son sommeil (et donc inconsciemment), les muscles de la mastication. Elle serre et desserre les dents les unes sur les autres avec une force de 30 à 60 % supérieure à celle utilisée pour mastiquer. Cette activation du centre de la mastication dans le cerveau peut se produire de six à 10 fois à l'heure et se manifeste par une brève série rythmée de serremments et desserremments des mâchoires.

La pression exercée sur les dents par ces contractions est si forte qu'elles en viennent à glisser de côté, à déraiper en quelque sorte. C'est ce qui produit le fameux grincement, parfois si fort qu'il peut s'entendre de l'appartement voisin. En passant, les personnes qui font du bruxisme ne ronflent habituellement pas et dorment très bien. Par contre, leur partenaire passe de moins bonnes nuits...

Les conséquences
Peu à peu, les dents s'usent et raccourcissent. Elles peuvent perdre plus de 50 % de leur taille originale alors que d'autres sont rongées jusqu'à la gencive. Durant les périodes d'activité plus intenses, une personne sur cinq ressentira une forte douleur aux mâchoires à son réveil. Pensons aussi aux pauvres articulations des mâchoires qui doivent absorber ces pressions nocturnes. Des douleurs en mastiquant ou même aux oreilles peuvent être dues à un bruxisme que vous ne soupçonnez même pas. Car le bruxisme ne cause pas toujours des grincements très audibles.

Pourquoi ?
D'où vient ce problème ? Selon le D^r Gilles Lavigne, spécialiste en médecine buccale, 8 % des adultes font du bruxisme, la majorité de façon épisodique, c'est-à-dire avec de longues périodes sans grincement (soit plus de 500 000 Québécois). On a longtemps pensé que le bruxisme touchait des gens particulièrement stressés. On s'entend aujourd'hui pour dire qu'il affecte particulièrement les personnalités de type « A », pour qui la performance est au centre de leur vie. Il serait également deux fois plus présent chez les fumeurs et les patients qui prennent certains médicaments (antiparkinsoniens, neuroleptiques).
Chez les enfants, le taux de bruxisme nocturne est plus élevé (14 à 20 %). Il est considéré comme un mouvement inconscient, du même ordre que sucer son pouce, et non comme un signe de stress. Oublions le mythe voulant que le grincement de dents soit causé par des vers intestinaux.

Traitements
Il n'existe pas de traitements miracle, mais des étapes à suivre se-

lon la gravité des symptômes. Peu d'études ont démontré que des exercices de relaxation avaient un impact sur le bruxisme. Ça ne veut pas dire qu'ils soient inefficaces. Quand le bruxisme est plus intense, il faut revoir notre ordre du jour pour prévoir des temps d'arrêt.
Selon le D^r Lavigne, trouver les bonnes conditions de sommeil permet de réduire le nombre d'épisodes propices à l'activation du phénomène. Ainsi, il conseille d'éviter les gros repas et l'alcool le soir, d'avoir un bon lit et de créer une ambiance propice au sommeil. Le fait d'avoir la bouche sèche aurait aussi un rôle à jouer dans la cascade de réactions qui déclenche cette curieuse manifestation. Cela vaut donc la peine d'investir dans un humidificateur.
Pour protéger les dents d'une plus grande usure, une plaque occlusale (morceau de matière plastique adapté à votre palais) est proposée à des prix variant de 350 à 2000 \$. Elle ne guérit pas le problème, mais agit comme un pare-chocs pour éviter d'user davantage les dents.
L'équipe du D^r Lavigne étudie

présentement avec minutie toutes les étapes qui précèdent et suivent le bruxisme. Il espère proposer d'ici six mois un appareil d'avancement mandibulaire (appareil buccal) qui permettra peut-être d'agir sur la source même du bruxisme. Dans certains cas, des relaxants musculaires peuvent être prescrits.
La « plaque occlusale » est contre-indiquée chez les enfants à moins que le problème soit réellement sérieux. On utilise alors une plaque molle pour ne pas nuire à la croissance des dents.
Notons que chez l'adulte, il existe aussi le bruxisme de jour, qui est plutôt une habitude ou un tic et qui consiste à serrer les mâchoires de façon répétitive.

Sincères remerciements au D^r Gilles Lavigne, dentiste et spécialiste en médecine buccale, professeur à la faculté de médecine dentaire et à la faculté de médecine de l'Université de Montréal.

On peut joindre le D^r Danielle Perreault à l'adresse suivante : C.P. 63 082, Île-des-Sœurs H3E 1V6 perreaultmd@videotron.ca

Les gras oméga-6 et les gras trans



JACINTHE CÔTÉ

LA NUTRITION

COLLABORATION SPÉCIALE

Dans cette chronique, troisième d'une série de quatre portant sur les différents types de matières grasses, on se penche sur deux types de gras prédominants dans notre alimentation : les gras polyinsaturés oméga-6 et les gras trans.

L'usage des huiles végétales riches en gras polyinsaturés oméga-6 a révolutionné l'industrie agroalimentaire. Résistantes à la chaleur et plus stables, ces huiles sont idéales pour frire les aliments.
Et une fois durcies par le procédé d'hydrogénation, ces huiles végétales peuvent remplacer le beurre ou le lard. Toutefois, l'hydrogénation génère aussi des gras trans dont les effets sur la santé sont de plus en plus remis en question.
Différents gras : récapitulation
La texture, la stabilité à la chaleur et les propriétés nutritionnelles des matières grasses dépendent de leur structure

moléculaire. À cause de ces différences au niveau moléculaire, les gras sont divisés en trois catégories : saturés, monoinsaturés et polyinsaturés.
Les gras saturés (beurre, viandes et produits laitiers) sont solides à la température ambiante et ont des effets sur la santé qui ont été discutés dans la chronique publiée le 18 janvier dernier.
Les huiles d'olive et de canola, ainsi que les noix sont riches en gras monoinsaturés. Ces gras ont une structure moléculaire légèrement différente de celle des gras saturés, mais cette différence est suffisante pour leur donner d'autres propriétés. La prochaine chronique portera sur les gras monoinsaturés.
Les gras polyinsaturés, à cause de leur structure moléculaire plus complexe, sont liquides à la température ambiante. Ils sont divisés en deux sous-catégories (oméga-3 et oméga-6) à cause de certaines différences moléculaires plus subtiles qui modifient leurs propriétés nutritionnelles.
Notre chronique du 11 janvier portait sur les gras polyinsaturés oméga-3 que l'on trouve dans les poissons gras et leurs huiles, les huiles de canola, de soja et de lin, les margarines molles non hydrogénées et la graine de lin moulue.
Les aliments qui ont une forte teneur en gras polyinsaturés oméga-6 sont les huiles d'arachides, de maïs, de tournesol, de graines de coton, de sésame et de soja, ainsi que les aliments faits à partir de ces huiles.

der à réduire le cholestérol total sanguin et ainsi favoriser la santé cardiovasculaire. Mais plus récemment, les études ont clarifié leurs effets sur la santé et ajouté un bémol aux recommandations concernant leur consommation.
Comparés aux gras saturés, les gras polyinsaturés oméga-6 réduisent les **cholestérols LDL et total sanguins**. À cet égard, il est donc préférable de réduire la consommation de beurre, de viande et le pourcentage de matières grasses des produits laitiers. On peut les remplacer par des huiles végétales et des aliments faits à partir de ces huiles. Ce changement serait également bénéfique pour les personnes ayant un taux de triglycérides sanguin élevé.
Cependant, si l'augmentation de la consommation de gras polyinsaturés oméga-6 se fait aux dépens de celle des aliments riches en gras monoinsaturés (huiles d'olive, de canola et noix), cela peut causer une réduction du cholestérol HDL sanguin. D'où l'importance d'avoir une consommation de matières grasses variée et modérée.

L'hydrogénation des huiles
Au cours du dernier siècle, l'industrie agroalimentaire a remplacé le beurre et le saindoux par des huiles végétales hydrogénées. Les huiles végétales liquides à l'origine peuvent devenir solides et remplacer le gras animal et les huiles tropicales riches en gras saturés, grâce au processus d'hydrogénation.
Mis à part le changement de texture, l'hydrogénation des huiles permet de prolonger la durée de vie des produits qui en contiennent, d'assurer leur fraîcheur et de réduire leurs coûts de production. Les huiles hydrogénées se

trouvent sur la liste des ingrédients sous différents noms : shortening, shortening d'huile végétale, huile végétale hydrogénée ou huile végétale partiellement hydrogénée. On les trouve dans la margarine molle, le shortening végétal, les aliments frits (frites, beignes, produits panés) et plusieurs produits commerciaux : muffins, biscuits, craquelins, pâtes à tarte, gâteaux, pâtisseries.

Gare aux gras trans
Malheureusement, l'utilisation des huiles hydrogénées à l'inconvénient d'incorporer des quantités importantes de gras trans dans notre alimentation.
Normalement, les gras trans ne sont pas présents dans la nature, mis à part les très petites quantités qu'on trouve dans les produits laitiers et dans certaines viandes. Notre corps n'est pas fait pour les digérer et les utiliser comme source d'énergie.
De plus, les effets sur la santé cardiovasculaire des acides gras trans sont encore plus néfastes que ceux des acides gras saturés. Non seulement, ils provoquent une plus grande élévation du taux de cholestérol LDL dans le sang, mais ils causent aussi une réduction du cholestérol HDL.
Pour ces raisons, on recommande d'éviter les aliments contenant des huiles hydrogénées et les aliments frits servis dans les établissements de restauration rapide. Il est préférable de choisir des margarines non hydrogénées.

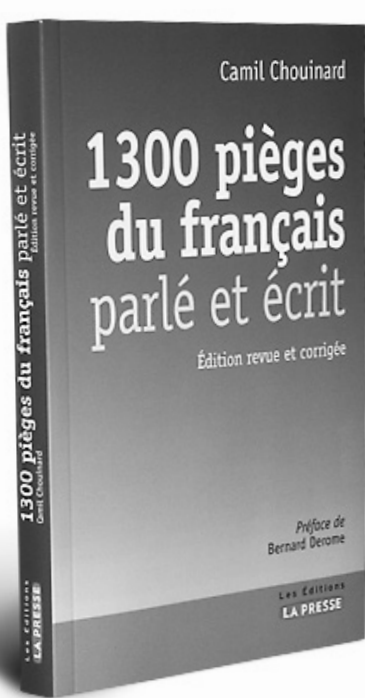
L'auteur de cette chronique hebdomadaire est membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec.

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

LA SUPERGRILLE

DU MOIS

LA PRESSE



Les Éditions

LA PRESSE

EN JANVIER,

cinquante gagnants mériteront le livre

1300 PIÈGES DU FRANÇAIS PARLÉ ET ÉCRIT

et un t-shirt La Presse.

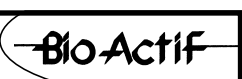
À SURVEILLER

DIMANCHE

043 18

3199589A

Promotion



Méchant party!

La tentation était trop belle. Comment résister? « J'ai trop mangé et j'ai bien bu. J'espère maintenant que mon foie pourra tenir le coup. J'ai vraiment besoin d'une poussée biliaire pour digérer toutes ces sauces délicieuses. »
Voilà ce que disent beaucoup de gens, après un copieux repas riche en matières grasses.
Ça prend une vésicule biliaire et un estomac de fer pour assimiler de tels repas. Si vous avez l'estomac à l'envers, un foie d'un naturel paresseux et une digestion lente (qui le sait mieux que vous?), vous trouverez sur le marché, deux produits, deux « digesteurs » qui vous aideront à tenir le coup :
1- Acti-bile de la compagnie Acti-Bile inc.
DIN émis par Santé-Canada, et
2- Foratol de la compagnie Survex en comprimés et tisanes,
DIN émis par Santé-Canada.
Votre estomac est noué, il vous implore de l'aider?
Ces deux produits Acti-Bile ou Foratol vous procurent un extrait de bile et des ingrédients naturels pour vous soulager. Ils contribuent également à l'assimilation des nutriments dans le système digestif, sans effet secondaire.
Bonne digestion, mais surveillez tout de même votre alimentation.

Montréal : (514) 272-1365

Mauricie : (819) 378-7777

Ligne extérieure : 1 800 272-1365

Estrie : (819) 823-3322

COMPRIMÉS

Diabétiques, attention!

Malgré des années d'efforts pour convaincre les diabétiques de prendre soin d'eux, une nouvelle enquête américaine suggère que seulement 7 % d'entre eux vérifient véritablement leur taux de glycémie, leur tension artérielle et leur niveau de cholestérol. Comme le changement de style de vie et la médication peuvent grandement réduire les risques et le taux de mortalité liés au diabète, ces résultats donnent à penser qu'il y a encore beaucoup de travail de sensibilisation à faire. Quelque 7 % de la population américaine souffre du diabète.
D'après Healthday

Gare à la bouffe de minou!

L'American Animal Hospital Association recommande aux propriétaires d'animaux domestiques de ne pas donner d'aliments crus à leurs compagnons. Une étude récente indique que cela constitue un risque pour la santé non seulement des animaux domestiques mais aussi de leurs maîtres ! Les auteurs de l'étude ont trouvé une salmonelle identique dans les cultures cellulaires de chats ayant contracté la salmonellose et dans celles provenant du bœuf cru utilisé pour préparer leurs repas. Bien que la majorité des cas de salmonellose chez l'humain soient attribuables à une exposition directe à des aliments contaminés, des cas prouvés d'infections causées par un contact avec des animaux domestiques infectés sont bien connus.
D'après l'Actualité médicale

ÉLAN

Votre métabolisme s’est endormi? Réveillez-le!



RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

Exaspérés, les gens qui ont du mal à maigrir lancent parfois cette excuse ultime: «C’est mon métabolisme; il est trop lent.»

Ils n’ont pas tout à fait tort puisque le métabolisme de base, soit l’énergie dépensée au repos pour le maintien des fonctions vitales (respiration, rythme cardiaque, filtration rénale, etc.), peut vous faire engraisser comme vous faire maigrir. Pourquoi? Parce qu’il représente au moins 60% de votre dépense calorique en 24 heures. Par exemple, Jacques, 28 ans, 72 kg, et légèrement actif physiquement, a une dépense énergétique totale en 24 h d’environ 2700 calories. Son métabolisme de base requiert donc à lui seul quelques 1620 calories (60% de 2700).

Si, pour diverses raisons, le métabolisme de Jacques ralentit ou accélère son activité, il est facile d’imaginer l’influence que cela aura sur ses réserves de gras.

Un ralentissement aussi minime que 1% (donc de 60 à 59%) se traduit par un surplus de presque 30 calories par jour (1% de 2700 calories). Au bout d’une semaine, l’excédent atteint 210 calories et 4200 après cinq mois, soit une accumulation supérieure à un demi-kilo de gras (un kilo de gras équivaut à 7700 calories). À ce rythme, si Jacques n’ajuste pas son apport calorique en conséquence, il peut prendre aisément un kilo de gras en moins d’un an sans même avoir mangé plus. À l’inverse, une hausse du métabolisme de base de 1% (donc de 60% à 61%) entraînera la fonte d’un kilo de gras en moins d’un an.

Ce qui fait bouger le métabolisme

Qu’est-ce qui ralentit ou accélère l’activité métabolique? Mis à part la maladie (par exemple, l’hypothyroïdie ralentit le métabolisme de base), l’âge, le sexe et le degré d’activité physique sont les facteurs les plus importants. D’autres comme le stress, la fièvre et le jeûne influencent aussi le métabolisme de base. Les deux premiers l’augmentent, tandis que le dernier le ralentit. Il s’agit, toutefois, de fluctuations ponctuelles. Heureusement d’ailleurs, car si nous étions continuellement fiévreux, stressés ou en période de jeûne, le métabolisme ne serait pas le seul à défaillir!

En général, plus une personne est jeune, plus son métabolisme est élevé. C’est particulièrement vrai chez les enfants et les adolescents. Leur corps en pleine croissance requiert de grandes quantités d’énergie pour se développer. C’est tout le contraire en vieillissant: la flamme métabolique vacille de plus en plus. Le métabolisme de base

ralentirait de 2% par décennie après 40 ans.

Pourquoi cette baisse? Parce que les muscles fondent au fil du temps. Et ils fondent encore plus vite si on est sédentaire. Or, ceux-ci représentent environ 50% du poids corporel et sont très actifs sur le plan métabolique, contrairement aux dépôts de gras. Par conséquent, si on a moins de muscles, le métabolisme ralentit. C’est pour cette raison que les femmes ont, en général, un métabolisme de base plus lent que celui des hommes.

Par contre, si on compare des jeunes gens (hommes ou femmes) avec des personnes âgées très actives physiquement, on n’observe aucune différence de métabolisme entre les deux groupes. Mieux, dans une étude¹, on a observé une hausse de 8% du métabolisme de base chez des hommes de 50 à 65 ans qui avaient suivi un programme de musculation intensif. D’autres études ont confirmé, par la suite, l’effet stimulant de l’exercice sur le métabolisme de base.

Comment stimuler son métabolisme

Si l’activité physique stimule notre métabolisme, on peut conclure que l’inactivité l’endort en provoquant, notamment, une fonte musculaire. Comme nous assistons depuis quelques décennies à une baisse généralisée de l’activité physique dans la population (la baisse serait de 400 à 500 calories par jour depuis le début du siècle), on peut supposer qu’un grand nombre de personnes ont un métabolisme littéralement endormi. Et alors?

On l’a vu, un métabolisme ralenti comme celui d’une tortue signifie qu’on dépense moins de calories à chaque jour qui passe. C’est l’embonpoint, voire l’obésité, qui nous guette. Heureusement, on peut transformer un «métabolisme-tortue» en «métabolisme-lapin» et augmenter du coup sa dépense calorique quotidienne. Voici quelques trucs pour stimuler le métabolisme ou à tout le moins l’empêcher de «planter des clous».

1. Déjeunez autant que possible tous les matins

Chaque fois que vous omettez de déjeuner, vous envoyez un message de «privation calorique» à votre organisme, qui est en état de jeûne depuis plusieurs heures. Que pensez-vous que votre cerveau fera en ces circonstances? Il ordonnera au métabolisme de ralentir pour ménager les réserves caloriques du corps. À la longue, cette mauvaise habitude peut finir par provoquer un certain ralentissement de l’activité métabolique. Mais il y a une autre bonne raison de prendre un petit-déjeuner: cela peut vous éviter le coup de pompe (baisse de la glycémie) de 11 h.

2. Évitez les régimes sévères

Si vous suivez un régime sévère qui vous oblige à une forte baisse calorique (par exemple, de 800 à 1000 calories), votre apport calo-



SOURCE : PHOTODISC

Si l’activité physique stimule notre métabolisme, on peut conclure que l’inactivité l’endort en provoquant, notamment, une fonte musculaire.

rique devient insuffisant pour soutenir votre métabolisme de base. Celui-ci se mettra irrémédiablement à ralentir pour conserver le maximum de calories. Après quelques semaines de régime, vous aurez effectivement perdu du poids mais vous aurez aussi hérité d’un métabolisme plus lent. Et il faudra vous attendre à un retour (rapide) des kilos. En fait, les recherches démontrent que plus on suit des régimes hypocaloriques, plus le métabolisme applique les freins, question de survie.

3. Ne restez pas assis après un repas

Pour absorber et digérer les aliments que nous mangeons, notre organisme dépense de l’énergie. Il s’ensuit donc une hausse de l’activité métabolique durant les heures qui suivent la prise d’un repas. C’est ce que les nutritionnistes appellent l’«effet thermique des aliments» ou, plus savamment, la «thermogénèse d’origine alimentaire». Cet effet représente en moyenne 10% de la dépense calorique en 24 heures. Pour reprendre l’exemple de Jacques, cela signifie que pour digérer ses aliments, il dépense environ 270 calories par

jour (10% de 2700). Mais il en dépensera davantage s’il fait un exercice léger après le repas. L’exercice accentue, en effet, la hausse du métabolisme due au travail digestif. Au contraire, si Jacques reste assis longtemps après le repas, il perd une occasion de stimuler son métabolisme et de dépenser plus de calories. En somme, un exercice léger comme la marche rapide après un repas est une bonne idée. Et cela peut se faire au travail comme chez soi, à l’intérieur comme à l’extérieur. Pas d’excuses!

4. Évitez les repas copieux à 22 h

Prendre un gros repas une heure ou deux avant d’aller au lit signifie que l’on engrange des calories pendant la nuit. En effet, à cause de la faible thermogénèse alimentaire qui s’ensuit, on conseille de prendre le dernier repas de la journée au moins trois ou quatre heures avant de dormir.

5. Mais, surtout, faites de l’exercice régulièrement

Après le métabolisme de base et bien avant la thermogénèse alimentaire, l’activité physique est le facteur qui influence le plus notre

dépense calorique en 24 h. Donc, si vous êtes sédentaire et que vous décidez de faire 30 minutes d’exercices modérés par jour, non seulement vous profitez des nombreux bienfaits de l’exercice, mais votre métabolisme s’accélère pendant l’effort et continue d’être élevé un certain temps après.

Cette hausse de votre métabolisme de base provoquera à elle seule une dépense supplémentaire d’au moins 50 calories par jour. Comme l’a démontré l’étude citée précédemment, si vous faites de la musculation, vous renforcez vos muscles, vos os et augmentez quelque peu votre masse musculaire, ce qui élève votre métabolisme de base tant et aussi longtemps que vous vous entraînez.

Mais pourquoi réveiller un métabolisme endormi? Pour éliminer tous les régimes miracles. Un métabolisme éveillé est une excellente façon de contrôler ses réserves de gras et même de les réduire, s’il y a lieu.

(1) : Pratley, R., et al. : *Strenght training increases resting metabolic rate and norepinephrine levels in healthy 50 to 65 yr-old men*. J. Appl. Physiol., 73 : 133, 1994.

COURRIER



RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

Q Jean Guy Demers (Lachute). Je pratique la course à pied depuis des années et j’ai développé une blessure à la jambe qu’on appelle *shin splint* ou fracture de stress. Quel est le meilleur remède? Faut-il arrêter complètement tout exercice?

R Vous semblez souffrir d’une périostite (inflammation de l’enveloppe de l’os, dans ce cas-ci le tibia). Le meilleur remède? Vous l’avez nommé: le repos, c’est-à-dire pas de course à pied tant que la douleur persiste. Entre-temps, vous pouvez maintenir votre endurance cardiovasculaire en faisant du vélo stationnaire ou de la natation. Une fois la douleur disparue (ça peut prendre plusieurs semaines), recommencez à courir de façon très progressive. Une course de courte durée(15 à 20 minutes) suivie d’une journée de repos. Évitez aussi dans la mesure du possible de courir sur des surfaces très dures comme le béton. Autre point à surveiller: votre arche de pied. Si celle-ci est surélevée (pied creux), elle peut favoriser le retour (en force) de la périostite. Dans ce cas, une orthèse de com-

pensation pourrait être nécessaire. Un podiatre spécialisé dans la pratique sportive peut vous aider à ce sujet.

Q Pierre Colin (Laval). Votre article «Histoire de pouls», publié le 14 décembre, est très utile. Grâce à la méthode Karvonen, j’ai pu déterminer la fréquence cardiaque cible (FCC) à ne pas dépasser, soit 151 battements par minute. Toutefois, je participe régulièrement à une activité physique de groupe avec le vélo stationnaire et dans les moments d’intensité élevée, ma FCC peut atteindre 160. On m’a dit de ne pas m’inquiéter, puisque ma récupération après l’exercice est excellente (baisse de plus de 50 battements par minute). Qu’en est-il exactement de la relation entre l’intensité de l’activité physique et le temps

de récupération? Y-a-t-il des données scientifiques sur la question?

R J’ignore votre état de santé cardiovasculaire, votre âge et quel pourcentage vous avez utilisé dans l’établissement de votre FCC à 151 battements par minute. Cela dit, votre récupération cardiaque est, en effet, excellente et indique, à coup sûr, une endurance cardiovasculaire élevée, sinon très élevée. Plus on améliore son endurance cardiovasculaire, plus la fréquence cardiaque baisse rapidement après l’effort. Cette relation est bien établie sur le plan scientifique. Par conséquent, on a raison de vous dire de ne pas vous en faire si votre FCC atteint momentanément 160.

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



Les deux planches dans la poudreuse, en compagnie d'une belle brochette... le bonheur.

PHOTO MARTIN CHAMBERLAND, LA PRESSE ©

Vive la Canadienne!



RICHARD CHARTIER
rchartie@lapresse.ca

Une conduite d'eau s'était rompue à quatre heures du matin dans le centre-ville — inondé — où absolument plus rien n'allait. À la radio, ils expliquaient par ailleurs ce que j'avais sous les yeux : une heure et demie d'attente sur l'autoroute des Laurentides, direction sud. Il tombait une petite neige légère et il faisait autour de -7, seule journée douce d'une quinzaine annoncée glaciale.

Roulant direction nord, je me félicitais d'avoir pris *off*, ça me donnait un peu de temps pour me rendre au bureau d'Oxygène, dans le bois. Je filais à contre-congestion en me désolant pour mes amis de Laval et des Basses-Laurentides qui entraient en ville ce matin-là.

Quelques minutes plus tard, je me retrouvais au pavillon d'accueil du Centre de ski de fond du Parc des campeurs de Sainte-Agathe-des-Monts, cette fois pour une randonnée en ski qui allait nous conduire jusqu'à Saint-Adolphe-d'Howard.

Ayant tergiversé sur les planches à favoriser pour cette sortie en terrain accidenté à souhait — vous rappelez-vous notre *Randonnée mollo* en vélo de montagne, le 12 octobre ? Eh bien ! c'était à peu de choses près la même route — j'ai finalement opté pour mes skis de randonnée ordinaires, des Fischer

ultralégers, plutôt que pour ceux à carres de métal.

C'était un pari risqué, car mes compagnons étaient chaussés en carres de métal et leur avis n'était pas à négliger puisqu'ils avaient vu neiger plus que moi. Mais bon, il tombait une neige si floconneuse, si légère, je me disais que j'allais pouvoir freiner sans mal dans les descentes anguleuses de La Canadienne. Une piste au demeurant tracée mécaniquement.

Une brochette...

Au départ du pavillon, nous prenons à gauche pour monter dans la Didi et ainsi éviter le paysage extraterrestre des roulottes en hibernation dans leur camping d'hiver.

Quelle équipée, quand même ! Ouvrant la marche, il y a Paul Larue, cofondateur de l'Auberge du P'tit Bonheur ; Fernand Vanier, qui a longtemps dirigé les destinées du

devenir géologue. Derrière moi, Bertrand et François ont manifestement vu beaucoup d'arbres dans leur vie, mais ils vont nous quitter à la dernière photo pour accompagner le photographe de *La Presse* qui rentre en bouclant la Didi.

À cette fourche, il y a un poteau portant la signalisation du réseau du Parc des campeurs et celle du réseau du Club de plein air de Saint-Adolphe.

« Sur le même poteau, parce que nous sommes deux organisations qui collaborent, qui se complètent », insiste Sylvain Valiquette.

Après quelques ascensions, nous navigons sur de belles ondulations à travers une forêt magnifique et changeante. Aujourd'hui, l'hiver est à son plus joli et le vent, très léger, est quand même suffisant pour faire tomber ici et là des branches des arbres des nuées de flocons.

Sans blague, il neige comme dans

dans les descentes est un jeu d'enfant. Voilà qui valide mon choix de planches, un choix qui resterait bon, j'en suis maintenant convaincu, dans une poudreuse un peu tassée qui exigerait plus d'effort en chasse-neige. Par contre, dès que la neige vieillit et que le fond fait une croûte, seuls des skis à carres de métal permettent une bonne maîtrise sur ce genre de terrain.

Paul et Fernand, qui font presque 140 ans à eux deux, nous ont semés dans le paysage. De vrais *jackrabbits* !

Rien ne presse. La forêt dans sa poudrerie et son silence est incomparable de beauté. Respirer le froid, se tenir au chaud d'un mouvement léger... Le temps inverse peut-être son cours pour nous permettre de rajeunir.

Il n'y a de sûre que la magie. Être ici, maintenant, c'est le bonheur.

Sylvain a des phrases parfois étranges que j'accepte sans discuter : « Ça, c'est le marais qui monte jusqu'au refuge. »

Je ne vois évidemment pas le marais, mais c'est vrai qu'on monte un peu avant d'arriver en vue du refuge Charles D. Campbell. Nous avons bien fait de prendre notre temps puisque, à notre arrivée, une petite fumée blanche sort déjà de la cheminée de la cabane de bois rond. Paul et Fernand nous ont préparé l'accueil.

Le temps de mordre dans nos sandwiches et d'avaler un peu de café, la chaleur commence à peine à s'installer dans le refuge, qui sera juste confortable pour les autres skieurs ou pour les adeptes de la raquette qui se présenteront plus tard.

Le moment est venu de nous quitter. Je ne vous avais pas dit que

Paul et Fernand faisaient l'aller-retour. De vraies machines, ces deux-là, qui auront parcouru 24 km lorsqu'ils rentreront au pavillon du Parc des campeurs, vers le milieu de l'après-midi.

Sylvain, Pierre et moi allons dévaler le reste de La Canadienne jusqu'au stationnement, en bordure du lac Sainte-Marie, à Saint-Adolphe-d'Howard.

Cela nous fera une rando de 14 km, généralement descendante.

Parce que les trois plus jeunes du groupe sont aussi les plus pépères.

REPÈRES

Ceux qui désirent faire cette randonnée en aller-retour pourraient souhaiter partir de Saint-Adolphe pour faire l'ascension jusqu'à Saint-Agathe et s'offrir la descente au retour. Les laissez-passer d'un centre sont valables dans l'autre.

CENTRE DE SKI DE FOND DU PARC DES CAMPEURS DE SAINTE-AGATHE-DESMONTS

819-324-0482

parcdescampeurs.com

Accès : Autoroute des Laurentides (15 Nord), sortie 83 à gauche, direction 329 sud. Le pavillon d'accueil est situé à l'intersection de la 329 et de la montée Alouette.

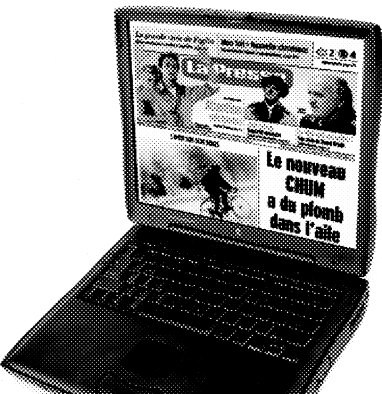
CLUB DE PLEIN AIR SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD

819-327-3519

pleinair.stadolphedhowardacitenet.net

Accès : Autoroute des Laurentides (15 Nord), sortie 60, route 364 ouest puis 329 nord jusqu'à Saint-Adolphe. On trouve l'accueil dans le village, tout de suite après la fontaine sur la droite.

LA PRESSE. MAINTENANT SUR UN ÉCRAN LOIN DE CHEZ VOUS.



LA PRESSE ÉDITION ÉLECTRONIQUE

Retrouvez en ligne le contenu intégral de votre quotidien préféré.

Téléchargez-le dès 4 h 30 sur votre ordinateur.

La Presse vous suit maintenant dans tous vos déplacements.

Pour vous abonner, visitez

la.presse.ca/be

FILL 14

FILLION ET FRÈRES

de François Gravel

- 39 -

CHAPITRE 15

Les poissons

Le jour où les effets personnels de Philippe sont arrivés à la maison, Annette a pleuré un bon coup, puis elle a entrepris le grand ménage des armoires de la cuisine.

Elle les a toutes vidées, même les plus hautes, qu'elle pouvait atteindre sans difficulté grâce à l'escabeau de Philippe – il n'y a pas à dire, il avait de l'imagination, ce garçon-là, et travaillant avec ça. Elle en a profité pour laver des bibelots dont elle avait depuis longtemps oublié l'existence, puis elle a tout rangé, mais différemment. Pendant trois jours entiers, elle a cherché toutes les dispositions possibles, plaçant même les tasses et les verres dans la plus inaccessible des armoires, au-dessus du réfrigérateur, et les casseroles les plus lourdes au-dessus de la cuisinière, au risque de s'assommer chaque fois qu'elle les utilisait. Au bout de ces trois jours d'essais et d'erreurs, elle est revenue à la première disposition: c'était toujours la même vaisselle, après tout, et les mêmes ustensiles, et les mêmes souvenirs.

Elle a ensuite utilisé son trop-plein d'énergie à déménager le portrait de Philippe, sa photo officielle de soldat, dans toute la maison. Elle l'a d'abord suspendu sur un mur du salon, au-dessus du canapé, mais il n'y est pas resté plus d'une semaine: le cadre doré était trop petit sur ce mur trop vaste, et son fils bien trop loin des regards. Elle a essayé les autres murs du salon, à des hauteurs différentes, sans plus de succès: la pièce était trop sombre, personne n'y allait jamais de toute façon, on n'est tout de même pas pour le laisser tout seul dans la noirceur, déjà qu'il est mort si loin de chez nous... Philippe a séjourné quelque temps dans le corridor mais, si on passait devant lui chaque jour, on ne s'arrêtait ja-

François Gravel

Fillion et frères

QUÉBEC AMÉRIQUE

mais pour le regarder, sans compter qu'on risquait toujours de l'accrocher avec les manteaux d'hiver, il faut le placer ailleurs, ça n'a pas d'allure; dans les chambres ce ne serait pas mieux; la salle de bains, on n'y pense même pas; il ne reste donc plus que la cuisine: il faut que ce soit dans la cuisine, on n'a pas le choix, il y aura peut-être de la graisse de cuisson et de la buée sur la vitre, mais on le lavera plus souvent et puis c'est tout, on l'installera dans la cuisine, c'est décidé, et juste ici, tiens, à côté du téléphone, passe-moi donc le marteau. Léo, plutôt que de rester là planté comme un innocent à me regarder faire.

Le reste de la famille Fillion écoutait d'une oreille distraite les propos d'Annette: tout le monde savait que Philippe, après avoir survolé l'Europe, atterrirait là, dans cette cuisine, à côté du téléphone, et qu'il y resterait fixé à jamais. Plus le temps passait, plus l'univers d'Annette se limitait à cette cuisine, et plus précisément à ce pan de mur où était accroché le té-

léphone. Elle restait là, debout, à bavarder avec ses soeurs ou ses cousines, des heures durant.

Je me souviens encore des taquineries de mon père, quand on allait rendre visite à grand-maman et qu'elle se tortillait sur sa chaise, l'œil rivé sur son téléphone: «Attendez donc qu'on soit partis, maman, avant d'appeler vos soeurs pour leur raconter que nous sommes venus vous voir!»

Annette haussait les épaules, offensuée, et faisait semblant de nous écouter tout en fixant toujours le téléphone...

☆

Enfant, j'allais toujours regarder la photo de Philippe, dans son cadre doré auquel était accroché un rameau tressé. Comme il m'intimidait, cet oncle mystérieux qui avait vécu un film de guerre *pour de vrai*, et comme j'étais fier, le jour où j'ai pu annoncer à mes parents que j'avais enfin *dépassé* Philippe.

Tous mes frères et tous mes cousins, sans exception, ont eu la même réaction lorsque, vers treize ou quatorze ans, ils se sont aperçus qu'ils étaient désormais plus grands que Philippe. Tout à notre fierté, nous avons mis bien du temps à nous apercevoir que notre grand-mère avait suspendu la photo, le plus naturellement du monde, à la hauteur de ses yeux, de ses yeux à elle. Comme elle était toute petite, c'est donc son regard que nous avons dépassé. Philippe, lui, n'avait jamais eu cette chance.

☆

À SUIVRE

Éditions Québec Amérique
www.quebec-Amérique.com

© 2003 Éditions Québec Amérique Inc.

ROMAN25JR

LA PETITE PRESSE

HENRI **PHILOMÈNE**

par Guy et Brad Givner

SLOGGO

VERT LIME ?

VIOLET ?

JAUNE ?

ORANGE ?

ROSE ?

OUI

NON

PEANUTS

par Schulz

«CE BON VIEUX CHARLIE BROWN»

BUMP!

HÉ! C'EST QUOI CE DOUBLE ÉCHEC? ET CETTE RUDESSE EXCESSIVE? PUNITION DE CINQ MINUTES!!

ESPÈCE D'OISEAU STUPIDE! JE VAIS TE SORTIR DE LA GLACE!!

ZUT!

LANCE!

JE PENSE QUE JE NE ME QUALIFIERAI PAS POUR LES ÉLIMINATOIRES DE LA COUPE STANLEY...

MOTS CROISÉS

www.hannequart.com

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

25 janvier 2004

Q7047

HORIZONTALEMENT

1. Dernier stade de l'accouchement.

2. Elle a de longues vacances - Matière rocheuse et dure.

3. Demande avec instance - Dont le sens est équivoque.

4. S'enjambent facilement - Village fortifié de l'Afrique du Nord - Rubidium.

5. Armée républicaine irlandaise - D'une partie de l'intestin grêle.

6. Préparation pour l'entretien du bois - Pâturage - Vaste étendue plane de la surface lunaire.

7. Qui cherche à tromper.

8. Unité d'énergie - Nattent.

9. Poète sans inspiration - Qui manque de finesse.

10. Il affronte les taureaux - Née depuis longtemps.

11. Dirige - Rendent plus long.

12. Maigre - Dialecte gaélique.

3. Distractions - Chacune des mâchoires d'une pince.

4. Peut être déserte - Renouvelée.

5. Six - Kaon - Fournie.

6. Roues - Matières minérales.

7. Meubles de rangement - Supprime.

8. Qui manque de précision.

9. Violent emportement - Qui ne vit plus avec sa femme.

10. Région sèche - Modifier pour rendre plus pratique.

11. Fait un repli cousu à - Tes parents.

12. Une des vedettes de *Titanic* - Patrie de Valéry

■ SOLUTION AU PROCHAIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Q7046

SOLUTION DU DERNIER NUMÉRO

BEN

LA DÉVEINE

ES-TU DANS LE POOL POUR LE TOTAL DES POINTS COMPTÉS AU SUPER BOWL?

QU'EST-CE QUE TU AS TIRÉ COMME NOMBRE TOTAL DE POINTS DANS LA PARTIE?

SOUPIR... UN

FRANK ET ERNEST

ANIMALERIE

ATTENTION: LES OBJETS DANS LA VITRINE PEUVENT DEVENIR PLUS GROS QU'ILS PARAISSENT

PEANUTS

PHILOMÈNE

OHI OUA... UN FLOCON DE NEIGE

ET MAINTENANT IL EN TOMBE PLUS

ET ENCORE ET ENCORE ET ENCORE

ATTENDEZ, JÉSUS ... GARDEZ ÇA POUR UN JOUR D'ÉCOLE

GARFIELD

LAIT D'AVANT 1-5

Z

CLIGNE CLIGNE

POURQUOI LE SOLEIL N'A-T-IL PAS UN RAPPEL DE SONNERIE?

FERDINAND

4549

REAR, MIK

© 2003 PBS Copernight

Plusieurs mortalités attribuables au froid



PIERRE GINGRAS
pgingras@lapresse.ca

Même s'ils sont habituellement bien équipés pour affronter l'hiver, les oiseaux n'en sont pas moins vulnérables aux grands froids qui font leur lot de victimes. Le hic, c'est qu'il est difficile de mesurer précisément l'impact des humeurs climatiques sur les populations. Et il est très rare qu'on puisse observer un oiseau en train de mourir d'hypothermie. Propriétaire de nombreuses mangeoires dans la campagne du secteur de Sainte-Gertrude, à Bécancour, Robert Barbeau a vu mourir sous ses yeux plusieurs vachers à tête brune qui s'étaient attardés dans son patelin depuis l'automne dernier. La scène s'est déroulée le 15 janvier alors qu'il faisait un froid sibérien.

Comme tous les matins, vers 7h, au moment où il remplissait ses mangeoires, M. Barbeau a aperçu quelques vachers dans un conifère tout près. De nature farouche, les oiseaux étaient presque immobiles, raconte-t-il. « Plusieurs avaient la partie inférieure du dos et le tour des yeux couvert de frimas. En touchant à une branche, quelques-uns sont tombés par terre, raides morts. Deux autres se sont envolés de peine et de misère. Après deux ou trois mètres, n'en pouvant plus, ils se sont écrasés au sol. Je les ai ramassés pour tenter de les sauver en les installant dans une boîte à la maison. Peine perdue, ils sont morts rapidement. Au cours de la journée, j'ai trouvé une dizaine de carcasses de vachers sur le terrain. »

M. Barbeau avait aménagé un poste d'alimentation exprès pour les vachers, qu'il nourrissait de maïs. Si leur nombre avait diminué considérablement au cours de la vague de froid, ils sont revenus en force au début de la semaine. On en comptait plus de 70 dans sa cour.

Grégaire, le vacher à tête brune est un des migrateurs qui arrivent le plus tôt au printemps. Mais certains passent l'hiver parmi nous, en milieu agricole, habituellement près des entrepôts de maïs, là où ils peuvent se nourrir en abondance. Ce qui leur permet généralement de survivre, sans trop de mal, à la saison froide. C'est souvent le cas d'une foule d'autres migrateurs qui hivernent au Québec. On a même vu une conure veuve en fugue, un joli perroquet vert très populaire comme oiseau de compagnie, survivre à l'extérieur même si la température avait descendu à -20 à quelques reprises. Cependant, comme le veut la loi de la nature, les plus faibles ne peuvent résister aux grands froids, ce qui est encore plus vrai chez les espèces qui migrent habituellement vers le Sud.

Les froids extrêmes éliminent aussi de nombreux oiseaux déjà affaiblis par une insuffisance de nourriture ou la maladie. Dans les



PHOTO PIERRE McCANN, ARCHIVES LA PRESSE

Le froid est cruel pour les oiseaux faibles ou peu adaptés aux rigueurs de nos hivers. Plusieurs vachers à tête brune (à gauche, une femelle), par exemple, n'ont pas réussi à passer à travers la récente vague de grand froid.

années 60, sur le territoire de l'île de Montréal, de nombreuses carcasses de moineaux domestiques et d'étourneaux sansonnets ont été découvertes à la suite d'une période de froid intense. La grande majorité était affectée par la salmonellose. Au cours des récentes années, plusieurs amateurs ont aussi trouvé des oiseaux morts à leurs mangeoires durant l'hiver, mortalité également attribuable à la salmonellose ou encore à une maladie des yeux dans le cas des roselins familiers.

Même pour des espèces parfaitement adaptées à notre climat, survivre à l'hiver n'est pas toujours évident. Les scientifiques soutiennent par exemple que le taux de mortalité de la gélinotte huppée durant l'hiver peut atteindre 60 %. Plusieurs facteurs sont en cause. Notre gallinacé ne peut vivre que quelques jours sans nourriture. Un épais verglas réduit souvent à néant l'approvisionnement en bourgeons, ce qui provoque plusieurs mortalités. Les juvéniles qui en sont à leur premier hiver éprouvent souvent des difficultés à trouver la nourriture dont ils ont besoin en raison de leur inexpérience, ce qui les rend plus vulnérables au froid, à la maladie et à la prédation.

L'été, chez de nombreuses espèces nidicoles (des oiseaux qui sont nourris au nid par les parents), plusieurs jeunes meurent de faim après avoir quitté le foyer parce



PHOTO PIERRE CÔTÉ, ARCHIVES LA PRESSE

L'hiver reste une période difficile à traverser pour la gélinotte huppée même si elle est adaptée depuis des millénaires à notre climat.

qu'ils manquent d'expérience pour trouver leur nourriture.

Des mangeoires moins fréquentées

Par ailleurs, plusieurs propriétaires de mangeoires ont déploré que leurs postes d'alimentation avaient été moins fréquentés quand la température a chuté, alors qu'ils s'attendaient au contraire. J'ai vécu la même situation chez moi, sur la Rive-Sud.

Là encore, le phénomène est difficile à mesurer. Biologiste au Service canadien de la faune et auteur d'une étude sur l'impact du grand verglas de 1998 sur les populations d'oiseaux de la Montérégie, Jean Gauthier explique que même si la nourriture est abondante à une mangeoire, le froid extrême peut amener ses visiteurs habituels à abandonner les lieux temporairement.

Chez la majorité des amateurs, le poste d'alimentation est situé dans

un milieu ouvert, balayé par le vent. Lorsque la température est froide, les oiseaux ont tendance à rester près du sol et dans les endroits protégés, justement pour limiter leurs mouvements et la déperdition de chaleur. Selon le scientifique, durant ces moments difficiles, plusieurs oiseaux ont probablement intérêt à manger la nourriture qu'ils ont entreposée dans des caches pour pallier les insuffisances, notamment la mésange à tête noire, les sittelles, le geai bleu et la corneille.

Le cas de la mésange est particulièrement intéressant à cet égard, fait-il valoir. Passant l'hiver en petits groupes où la hiérarchie occupe une place essentielle entre les individus, les mésanges doivent habituellement affronter un congénère dominant avant de pouvoir se nourrir à une mangeoire. Les individus de rang inférieur doivent attendre que les autres aient mangé à leur faim avant de se servir. Si la situation est tolérable en temps normal, elle devient dangereuse quand le froid l'oblige à dépenser une énergie folle pour maintenir sa température interne. « Dans ce cas, les mésanges qui ont fait des réserves personnelles ont intérêt à visiter leurs caches de nourriture où elles pourront manger en paix, sans compétition. Mais il s'agit simplement d'une hypothèse », insiste Jean Gauthier.

LE CARNET D'OBSERVATION

Des oiseaux au sang chaud

Une trentaine de courriels et plusieurs messages dans la boîte vocale m'ont indiqué que j'avais confondu degrés Fahrenheit et Celsius lorsque j'ai parlé de la température corporelle de oiseaux la semaine dernière. En effet, j'ai oublié de faire la conversion si bien que mes oiseaux se sont retrouvés avec le sang plutôt bouillant à 104 C ou 107 C. Mes excuses, une fois de plus. La température corporelle des oiseaux est donc de 40 C mais augmente parfois à 41,7 chez les petites espèces dont le métabolisme est plus élevé. Plusieurs lecteurs m'ont fait part de leurs remarques avec beaucoup d'humour. C'est le cas de Gilles Desruisseaux qui écrit : « À 104 C ou à 107 C, pas étonnant que les oiseaux fassent cuit-cuit... »

Retrouvailles

Chantal Villemure peut se compter très chanceuse. Le 4 janvier, cette lectrice du quartier Notre-Dame-de-Grâce, à Montréal, a retrouvé saine et sauve sa calopsitte élégante à quelques pas de chez elle. Un petit miracle puisque que le perroquet était en fugue depuis la fin du mois d'août.

« Une voisine, qui réside à une rue de chez moi, l'a aperçue sous sa galerie. Ses enfants ont essayé de

l'attraper mais sans succès, relate-t-elle. La dame a finalement appelé la SPCA, qui avait mes coordonnées, et qui a communiqué avec moi. Ce dimanche soir, avec une lampe de poche, je me suis approchée de l'oiseau en lui parlant. Je l'ai capturé pour ensuite l'emmitoufler dans mon manteau.

Ayant omis de lui tailler les ailes, je l'imaginais volant au loin, alors qu'il était tout près de la maison. Il s'est bien débrouillé puisque ses plumes étaient très belles et qu'il semblait en bonne santé. » Il est extrêmement rare de retrouver un oiseau de compagnie qui s'est évadé de sa cage. D'abord, parce que faute de trouver des points de repère dans son nouvel environnement, il a souvent tendance à paniquer et à se déplacer sur de bonnes distances. Souvent coloré, d'une allure différente de ses congénères indigènes, il se fait vite remarquer des prédateurs et devient une proie facile. S'il ne peut trouver de nourriture en quantité suffisante, il devient plus faible et fragile, surtout en période hivernale. Selon le Service de météorologie du Canada, il a fait -15,7, à Montréal, le 21 décembre. Ce n'est pas chaud pour un oiseau d'élevage d'origine australienne.

Ouettes en vue

Le printemps dernier, j'ai observé ce couple de canards pendant plus de deux mois sur le



PHOTO COURTOISIE DE GILLES GODBOUT

L'ouette d'Égypte est une espèce appréciée des collectionneurs d'oiseaux de volière.

Richelieu près de chez moi. C'est la première fois que je voyais de tels oiseaux. Pouvez-vous éclairer ma lanterne ?

Gilles Godbout,
Saint-Mathias-sur-Richelieu

R Il s'agit de deux ouettes d'Égypte, une espèce appréciée par les amateurs d'oiseaux de volière en rai-

son de leurs jolis coloris et de leur allure inusitée. Dressés sur de longues pattes, ces palmipèdes sont semblables aux dendrocynnes, des oiseaux très voisins des canards, qu'on voit souvent en Amérique tropicale. Grégaires, de la taille d'une petite oie, les ouettes se perchent et dorment dans les arbres, du moins dans leurs pays d'origine, notamment le long de la vallée du Nil. Elles se reproduisent

très bien en captivité. Vos deux oiseaux se sont manifestement évadés de leur volière.

Curieusement, à la mi-septembre, un autre lecteur, Yvan Martin, a lui aussi découvert une ouette sur l'enrochement d'une jetée, le long du fleuve Saint-Laurent, à Portneuf. Cette fois-ci, l'oiseau semblait faire bon ménage avec une oie des neiges blessée.