

ACTUEL SANTÉ

OXYGÈNE
LE CYCLE DU
POURQUOI
PAGE 6



D^{re} DANIELLE PERREULT LA MALADIE DE HUNTINGTON PAGE 4

FUTURE MAMAN QUOI MANGER?

LILIANNE LACROIX

«**H** eureusement pour leurs bébés, les femmes ont toujours eu du coeur au ventre. Quand elles sont enceintes, elles font tout pour cet enfant qu'elles aiment déjà. Elles arrêtent de fumer, de boire de l'alcool et, alors qu'elles s'échinent toute leur vie pour rester minces, elles acceptent même de prendre du poids pour que leur bébé ne manque de rien.»

Nutritionniste-diététiste, Danielle Lévesque a toujours adoré travailler avec les futures mamans. «On fait ce qu'on veut avec elles, elles sont tellement motivées. Après tout, on n'en fait pas tant que cela, des bébés, mieux vaut les faire comme il le faut...»

En fait, si elle ne le fait pas déjà, la femme enceinte ou même celle qui envisage bientôt d'être mère devrait adopter une alimentation équilibrée.

L'aliment miracle pour la maman en devenir, on ne le criera et on ne l'écrira jamais assez : le lait. Pour leur apport en calcium et en vitamine D, de trois à quatre portions de produits laitiers par jour sont essentielles tant pour le bébé, qui doit développer son squelette, que pour la mère, qui préservera ainsi l'intégrité de ses os.

Diététiste-nutritionniste auprès des femmes enceintes à l'hôpital Sainte-Justine, Danielle Régimbald résume ainsi le régime type : de cinq à 10 portions de fruits et légumes par jour ; de deux à trois portions de viande et substituts et évidemment du lait, du lait, encore du lait. Quant aux féculents, elle sourit. «Ça, ce n'est pas le gros problème de la population en général. Mais au moins, on peut favoriser les produits à grains entiers.»

Entre les conseils de belle-maman, les exhortations des amies et son estomac qui se transforme en un immense haut-le-coeur, entre les mythes et les réalités de sa grossesse, la future mère ne sait plus toujours à qui et à quoi se fier.

Voici donc certaines des questions les plus courantes que se posent les femmes enceintes et auxquelles ont accepté de répondre nos deux spécialistes.

› Voir MAMAN en page 2



PHOTO IVANOH DEMERS, LA PRESSE

Souffrez-vous de **surdité** ou connaissez-vous quelqu'un qui en souffre ?
Nouvelle technologie 100% numérique

- Réduction des bruits de fond - Maximisation de la parole

Une prothèse auditive SANS FRAIS ET SANS LIMITE D'ÂGE selon les règles de la RAMQ. Le modèle illustré n'est pas couvert

Laflamme & Associés

Audioprothésistes

(514) 849-4500

Montréal, 525, rue Sherbrooke Est

www.laflammeetassocies.com

Longueuil, Saint-Hilaire, Saint-Jean, Laval, Granby - 1 800 422-6181



Adaptée avec précision à vos besoins!



ACTUEL SANTÉ

SITE INTERNET DE LA SEMAINE

Le site endallthepain.com offre une foule d'informations et de définitions du domaine de la santé mentale. On y traite de nombreux problèmes reliés à la condition mentale, par exemple l'automutilation, les désordres alimentaires ou encore la dépendance aux drogues. Le site offre également un lieu d'échanges pour ceux qui luttent contre des troubles de santé mentale.

DÉCOUVERTE

On sait tous que le Botox est surtout utilisé pour effacer les traces des années qui passent sur les visages.

Des médecins de Philadelphie ont dernièrement commencé à recourir au produit pour des conditions médicales. Le Botox, apparemment, apporte un soulagement aux patients qui souffrent de gastroparésie, problème chronique d'estomac.

La gastroparésie se manifeste par un délai dans l'évacuation

des aliments présents dans l'estomac après un repas. Cette condition amène une personne à se sentir remplie après avoir mangé. Elle peut aussi causer des épisodes de nausée, des maux d'estomac et du ballonnement.

Le Botox, pour traiter cette condition, est injecté dans le muscle et va se loger dans le fond de l'estomac. Le muscle se détend et alors le contenu de l'estomac est évacué plus rapidement.

Source : *HealthScout*

RAYON X

Le corps est composé de plus de 60 % d'eau. Les cellules peuvent en contenir jusqu'à 80 %, le sang et les muscles environ 76 %, la peau 72 %, le foie 70 %, les os 32 % et les tissus adipeux 30 %. Cette teneur en eau diminue avec l'âge. Le corps humain élimine quotidiennement environ deux litres et demi d'eau par les reins, les intestins, les poumons et la peau. Il est primordial de la renouveler en buvant chaque jour au moins un litre et demi d'eau.

Source : www.servicevie.com

LA SANTÉ DANS LES MÉDIAS

Le dernier numéro du magazine *Newsweek* se penche sur les différences entre les hommes et les femmes, du point de vue de la santé. Dans un article intitulé « Pulling it All Together », des journalistes démontrent par exemple comment les symptômes d'un problème cardiaque se manifestent différemment chez chacun des sexes. On parle aussi de cancer, de maladies du système reproductif et de consommation d'alcool.

CITATION DE LA SEMAINE

« *Il est le centre du monde.* »

C'est ce qu'ont déclaré les experts et les enquêteurs qui ont contribué à faire le portrait psychologique de Marc Dutroux. Ce dernier, qualifié aussi de « narcissique » et d'« asocial », serait de la catégorie des « vrais » psychopathes, qui n'ont ni sentiment ni remord.

Future maman: quoi manger?

MAMAN

suite de la page 1

Q Faut-il véritablement « manger pour deux » ?

R On doit manger un peu plus, mais sûrement pas le double. Selon les recommandations actuelles, les femmes enceintes devraient accroître leur apport énergétique quotidien d'environ 100 calories au premier trimestre et de 300 calories au cours des deuxième et troisième trimestres. Alors que la femme a normalement besoin d'un apport de 1800 à 2000 calories, lorsqu'elle est enceinte, elle doit viser environ entre 2200 et 2500 calories, au maximum. La future mère doit en effet trouver dans son alimentation les nutriments nécessaires pour compenser l'augmentation de son volume sanguin, la croissance des tissus maternels, le développement du fœtus et se préparer à l'allaitement. Au lieu de manger deux fois plus, visez plutôt à manger deux fois mieux.

Q Comment réduire le problème des nausées ?

R Réalité courante des premiers mois de grossesse, les nausées et vomissements peuvent être atténués en mangeant les fameux biscuits soda ou, si on le préfère, des biscuits secs. Par contre, il vaut mieux prévenir le problème, notamment en ne restant pas l'estomac vide, surtout le matin. Pour la femme qui est un peu fragile, un café ou un jus sur un estomac vide, c'est le ticket quasi garanti pour les voyages à répétition au-dessus de la cuvette des toilettes. L'idéal, ce serait plutôt de multiples petits repas et collations, aux 90 minutes. On conseille aussi d'éviter de boire en mangeant et de plutôt s'hydrater une demi-heure au moins après avoir mangé. Enfin, éviter absolument les fritures, car les gras se digèrent lentement. On fait une croix sur la poutine pour favoriser plutôt les mets bouillis ou grillés. On mange lentement, on évite les épices et on attend au moins deux heures pour faire une sieste. Outre le café, on évite le chocolat, le thé et les boissons gazeuses.



PHOTO PIERRE McCANN, LA PRESSE ©

Pour celles qui aiment moins le lait, y ajouter un peu de vanille ou un peu de chocolat peut rendre cette boisson plus agréable.

Q Que faire si on a horreur du lait ?

R La réponse la plus correcte : se forcer. En mettant un peu de vanille par exemple, ou en optant pour le lait de soja vendu en plusieurs parfums. Quant au lait de vache, l'addition de chocolat constitue un surplus calorique, mais si c'est la seule façon d'en boire pour une femme qui en a horreur, c'est peut-être un compromis acceptable. Les produits laitiers (yogourts, fromages...) peuvent évidemment constituer des substituts jusqu'à un certain point, mais rappelez-vous que les produits commerciaux ne sont pas, contrairement au lait, enrichis de vitamine D. De façon générale, les femmes ont besoin d'un supplément vitaminique pendant la grossesse, mais c'est une nécessité encore plus marquée pour celles qui ne consomment pas de lait.

Q Un peu d'alcool ?

R La réponse est bien simple : non, non et non. Avant, médecins et diététistes acceptaient

que la femme puisse prendre un verre de temps à autre, mais on conseille aujourd'hui de s'abstenir complètement. Même chose avec la cigarette, qu'il faut au moins réduire et idéalement stopper tout à fait. Et absolument pas question de drogues. En résumé, à moins d'indication contraire, il ne reste, de nos vices habituels, que le sexe...

Q Et les goûts soudains, genre crème glacée et cornichons ?

R Sans écarter complètement cette possibilité d'envie irrésistible qui s'empare de la future mère, nos expertes la mettent un peu en doute. Bizarre en effet que les femmes aient envie d'un immense morceau de gâteau au chocolat et à peu près jamais d'une petite salade...

Un gros câlin donné par son conjoint, ça reconforterait peut-être autant et au moins, ce ne serait pas engraisant.

Q Peut-on soulager les brûlures d'estomac et la constipation ?

R Ces deux maux se présentent souvent au troisième trimestre, alors que le bébé, en grossissant, se met à comprimer les organes internes de maman. Là encore, rien ne vaut la prévention : fibres, eau, exercice. Des céréales complètes, des fruits frais ou séchés ainsi que des légumineuses peuvent fournir les fibres nécessaires. Boire beaucoup d'eau et faire de l'exercice (marche, natation, etc.) compléteront les efforts de prévention.

Q On entend beaucoup parler de folates et d'acide folique. Pourquoi ?

R On trouve surtout les folates dans les abats, les noix, les légumineuses, les oeufs, les légumes verts feuillus, les oranges, les bananes, les champignons et les produits céréaliers enrichis en acide folique. Comme la femme ne peut se fier uniquement à son alimentation pour combler ses besoins, il est recommandé de prendre un supplément avant la conception et pendant le premier trimestre. Celui-ci permet de réduire le risque de malformation du tube neural (genre spina bifida) chez le fœtus.

Q Dois-je prendre des suppléments ?

R Rien ne vaut une alimentation équilibrée. Par contre, il est souvent nécessaire de combler certains besoins par des vitamines et suppléments. Une consultation avec un diététiste-nutritionniste peut constituer une dépense très rentable.

Q Puis-je souffrir de diabète de grossesse ?

R Le diabète se déclenche dans 5 à 10 % des grossesses. Habituellement, la femme n'en avait jamais souffert auparavant et dans 95 à 98 % des cas, tout redevient normal après l'accouchement. Sous la surveillance du médecin, la nutritionniste-diététiste modifiera alors l'alimentation. On supprimera habituellement toutes les sucreries — confitures, gâteaux, beignes, boissons gazeuses et jus concentrés — pour les remplacer par des fruits. Dans les fruits, la concentration de sucre est moins importante et les fibres en présence en réduisent la vitesse d'absorption. On devra aussi manger à heures régulières et en petites quantités.

Q Si j'ai déjà un excès de poids, puis-je profiter de ma grossesse pour maigrir ?

R Absolument pas. Non seulement un gain de poids est-il normal, mais il est nécessaire et doit se répartir graduellement pendant les neuf mois de la grossesse (voir tableau en page 3). Cela dit, rien ne vous oblige à prendre 25 kilos. On a appris de nos erreurs en ce sens. Plusieurs femmes ont ainsi, dans le passé, accouché de bébés de petits poids plus fragiles...

Q Un dernier conseil ?

R Attention aux intoxications alimentaires, qui peuvent affecter la future mère, mais aussi l'enfant. Par mesure de précaution, il est préférable d'éviter les fromages de lait cru, les sushis ou le saumon fumé. Pour les femmes qui allaitent (la plupart des conseils donnés ici valent aussi pour elles), on suggère, s'il y a des allergies dans la famille, de s'abstenir de consommer les aliments en cause pour ne pas provoquer une réaction chez le nourrisson. Enfin, on doit consommer du poisson de façon modérée, surtout les espèces sportives.

Centre universitaire de santé McGill
McGill University Health Centre

Êtes-vous à risque d'une crise cardiaque ou d'un accident vasculaire cérébral?

Étude pour évaluer si un médicament offert au Canada diminuera le risque de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral.

Critères pour l'admissibilité:

- Hommes de 55 ans et plus, OU
- Femmes de 65 ans et plus.
- Aucun antécédent de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral

S.V.P. appelez **Projet JUPITER:**
Colette Rondeau au (514) 934-1934, x-36576 OU Ginette Madore, x-36967

RONFLEMENT
CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL

(514) 327-5060
TRAITEMENTS AU
LASER

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

Santé
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

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

ANIMAUX

4 jours consécutifs pour seulement **33,36 \$*** pour 3 lignes

2,78 \$* par ligne additionnelle par jour
*taxes en sus

LES PETITES ANNONCES **LA PRESSE**

987-VENDU
sans frais 1 866 987-VENDU (8363)

Pour cette offre spéciale, aucun changement ne peut être apporté au texte original en cours de publication. On peut annuler après la première parution, cependant, la facturation s'établira obligatoirement pour le nombre de jours de parution demandé lors de la réservation. Payables avant publication.

ACTUEL SANTÉ

J'AI TESTÉ

SILVIA GALIPEAU



Soie dentaire

Jusqu'ici, avouez que l'idée de se passer la soie dentaire n'avait rien de bien sexy, c'est le moins qu'on puisse dire. Voilà que Reach vient d'inventer un porte-soie dentaire, sorte de brosse qui vous permet de manier le fil dentaire avec élégance. Fini les contorsions faciales, inutile désormais de vous enfoncer le poing jusque dans le fond de la bouche. Il fallait y penser. En une semaine d'utilisation, jamais le fil ne nous a cassé entre les dents, comme cela arrive pourtant fréquemment avec les soies plus traditionnelles. Un bémol, toutefois: l'outil, quoique franchement pratique, n'est pas très écolo, la petite tête de fil dentaire devant être changée après chaque utilisation. Existe également en format de luxe: électrique et vibrant. Génial. On ne peut plus s'en passer. 3,69\$ le porte-soie manuel; 10,99\$ le porte-soie électrique; 5,69\$ les recharges de tête, vendues par paquet de 28. Le tout vendu en pharmacie.



Shampooing sec

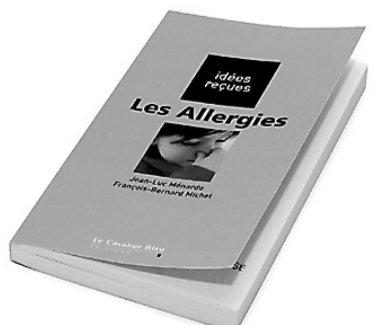
Si vous voulez savoir quelle tête vous aurez quand vous virez au gris, ce shampooing sec Klorane pourra vous donner une petite idée. Accrochez-vous, c'est dur pour le moral. Car ce produit, conçu pour les gens pressés ou alités, s'utilise sur les cheveux secs. Il suffit de vaporiser la poudre (grise), d'attendre deux minutes, puis de brosser les cheveux pour éliminer les résidus du produit. Le shampooing peut certes être pratique pour les personnes alitées, mais si vous êtes pressé, passez votre tour. Car il faut brosser de longues minutes avant d'en finir avec toute la poudre, que vous voudrez absolument faire disparaître au plus vite. Les cheveux s'en retrouvent certes propres, mais, oh! combien plats et pleins d'électricité statique! Non, franchement, on les préférerait encore sales. 14,99\$ en pharmacie.



Lotion pour le corps

Après les crèmes pour les pieds, les mains, les cuticules, crèmes de jour et crèmes de nuit, voilà que Neutrogena offre une crème, tenez-vous bien, pour les arrière-bras et jambes. Vous savez, ces petites surfaces plus sèches et rugueuses que le reste du corps. Un peu trop pointue, mais bon, il faut néanmoins se rendre à l'évidence: elle est efficace. Légère et non grasse, elle pénètre facilement la peau, la laissant douce et hydratée. Fini la peau sèche. Peut évidemment être utilisée sur tout le corps. 16,99\$ en pharmacie.

J'AI LU



J'ai lu

Il y a des idées reçues comme ça qui ont la vie dure. Deux médecins français, l'un allergologue, l'autre pneumonologue, ont eu l'heureuse initiative d'en regrouper pas moins de 17 portant sur les allergies, histoire de fournir un éclairage scientifique et objectif. L'allaitement maternel prévient-il les allergies? Faut-il éviter le contact avec les animaux? L'asthme est-il psychosomatique? Ou encore: suffit-il d'aller à la montagne? Jamais tout à fait fausses, encore moins tout à fait vraies, les auteurs apportent des précisions toujours nuancées à ces affirmations, chiffres et études à l'appui. La prochaine fois que l'on vous lance: les vaccins favorisent les allergies, vous pourrez répondre en toute connaissance de cause: «L'innocuité en matière d'allergie et d'asthme est bien établie.» Vlan! 17,95\$ en librairie.

DISPENSARE DIÉTÉTIQUE DE MONTRÉAL

Un peu d'aide avant le grand jour

LILIANNE LACROIX

Fondé en 1869, le Dispensaire diététique de Montréal aide depuis 125 ans les femmes enceintes à obtenir le soutien, l'alimentation et les connaissances dont elles ont besoin pour mettre au monde un bébé en santé. Plus de 1500 futures mamans d'un peu partout dans l'île de Montréal y font appel annuellement.

Isabelle doit accoucher dans deux semaines, mais la nuit précédant notre rencontre, elle a eu des contractions. Qu'elle ait atteint 37 semaines de grossesse relève du miracle et le Dispensaire y est pour beaucoup. « Mon conjoint et moi, on s'est séparés alors que j'étais enceinte, dit Isabelle, qui, à 19 ans, a déjà deux enfants. Je n'étais plus capable de payer le logement. Placée par la Ville avec ceux qui ne trouvent pas de logement, je me suis donc retrouvée dans un motel avec mon père. À quatre dans une chambre... »

Quand Véronique Binek, nutritionniste-diététiste au Dispensaire, l'a reçue, Isabelle était à bout de nerfs. « Je lui ai donné du lait, des oeufs, quelques autres aliments, en plus de multivitamines et de vitamines antistress du complexe B et C. Mais cuisiner dans un motel, sur un petit réchaud, ce n'est pas évident. Il a fallu beaucoup de soutien. »

Le Dispensaire l'a donc épaulée. « Je n'ai pas complètement arrêté de fumer, mais j'ai beaucoup ralenti, à cinq ou six cigarettes par jour », admet Isabelle, qui est maintenant déterminée à reprendre sa vie en main. « Mon père me donne un bon coup de main. Et je veux retourner aux études pour devenir assistante-vétérinaire. »

Marie-Ève, 24 ans, a un petit bonhomme de 15 mois. Ne répondant pas aux critères du programme OLO offert par son CLSC, elle s'est tournée vers le Dispensaire. « À 1500 \$ par mois, notre revenu familial était trop élevé pour le programme OLO et j'avais, semble-t-il, trop de scolarité pour entrer dans ce cadre, dit la jeune femme, titulaire d'un DEC en sciences humaines. Mais dans l'analyse, on n'a pas considéré nos dettes. J'étais vraiment prise à la gorge. »

Au Dispensaire, la nutritionniste lui a répété ce qu'elle savait déjà. « Mon alimentation n'était pas tout à fait équilibrée. Je ne mangeais pas assez. Et jamais de viande. »

Maintenant, la viande fait partie intégrante de son alimentation et de celle de son petit Xavier, qu'elle allaite toujours. « Je m'assure qu'il a ses deux portions quotidiennement. » Avec des graines de lin, on a aussi réglé, pour la fin de sa grossesse, ses problèmes de constipation et amélioré son sommeil avec un apport vitaminique. « Et puis, on m'a redonné confiance en moi. » Elle compte maintenant occuper un emploi tout en faisant des études en adaptation scolaire et sociale.

Quant à Peggy, qui ne payait jamais ses factures, admet-elle, le Dispensaire l'a aidée à mieux s'organiser et à se responsabiliser. « On m'a appris à prendre soin de moi, à payer mon loyer, à faire l'épicerie régulièrement, à être plus sociale. Je ne pense pas qu'il existe un autre endroit comme ici. » Même si son petit garçon a



PHOTO PHOTODISK

Pour faire un beau bébé, le lait et les oeufs donnés à la future maman aident beaucoup, mais aussi les contacts humains.

maintenant 4 ans, Peggy fréquente toujours le centre comme bénévole et participe aux activités.

Même des femmes enceintes plus âgées peuvent y faire appel. Marie-Lucette, 38 ans, qui a quatre enfants de 12, 10, 3 ans et 14 mois, y a été accompagnée pour ses deux dernières grossesses. « Les oeufs et le lait qu'on nous donne pendant notre grossesse aident grandement, mais aussi les contacts humains. Ils m'ont fait sortir de ma coquille. »

« Pour la plupart des femmes que nous recevons, le principal obstacle à une bonne alimentation durant la grossesse, c'est la pauvreté, explique M^{me} Binek. Quand la majeure partie du revenu va au loyer et aux dépenses fixes, comme le téléphone, la seule dépense un peu flexible, c'est l'épicerie... »

Dispensaire diététique de Montréal, 2182 avenue Lincoln, Montréal (514) 937-5375.

Où va le reste des kilos?

Si le bébé pèse 3,4 kg et que j'en ai pris plus de 12, ces kilos ont-ils servi seulement à me faire grossir ?

Rassurez-vous, la réponse est non. Voici, selon Danielle Lévesque, nutritionniste-diététiste, la répartition du gain de poids moyen chez la femme enceinte à terme : les seins : 0,4 kg (0,9 lb) ; le placenta : 0,6 kg (1,4 lb) ; le sang : 1,2 kg (2,7 lb) ; le bébé : 3,4 kg (7,5 lb) ; l'utérus : 0,9 kg (2 lb) ; le liquide amniotique : 0,8 kg (1,8 lb) ; les autres liquides : 1,7 kg (3,7 lb) ; les réserves (allaite-

ment) : 3,2 kg (7 lb). Le gain de poids total : 12,2 kg (27 lb).

M^{me} Lévesque est catégorique. « Ce n'est pas la grossesse qui déforme le corps, c'est l'âge, le temps, le manque d'exercice et la mauvaise alimentation. »

Pas plus que pendant la grossesse, on ne doit pas se mettre au régime pendant l'allaitement. Les conseils pour l'alimentation de la femme enceinte valent d'ailleurs généralement aussi pour les femmes qui allaitent.

Liliane Lacroix

COMPRIMÉS

Les limites du monitoring foetal

Le monitoring électronique du bébé pendant l'accouchement ne détecte pas les lésions au cerveau susceptibles de causer la paralysie cérébrale, révèle une étude de l'Université John Hopkins de Baltimore. Utilisé depuis les années 1960, le monitoring foetal vise à surveiller le rythme cardiaque du bébé pendant le travail. On croyait que l'appareil pourrait déceler, entre autres choses, un manque d'oxygène pouvant causer des dommages au cerveau. Or, l'étude menée sous la direction du Dr Janyne Althaus montre que le monitoring ne renseigne pas sur l'état du cerveau du fœtus. Les chercheurs en sont arrivés à cette conclusion après avoir comparé les données fournies par le monitoring de 80 bébés (40 normaux et 40 atteints de lésions au cerveau). Selon la chercheuse, les limites du monitoring pourraient expliquer pourquoi l'incidence de la paralysie cérébrale n'a pas changé depuis près de 50 ans.

Conseils aux femmes enceintes

Les femmes enceintes, qui vivent beaucoup de stress social (violence familiale ou extrême pauvreté, par exemple) et celles qui font usage de tabac, d'alcool ou de drogues illicites peuvent provoquer des réponses anormales du système immunitaire, ce qui com-

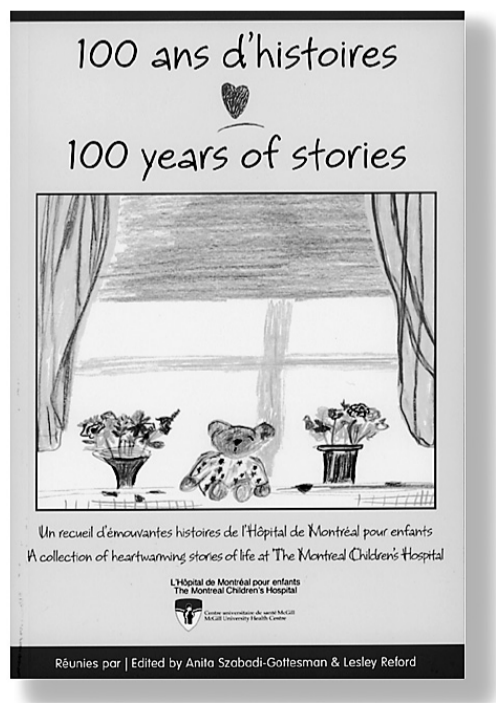
promet à la fois leur santé et celle de leur bébé. Telle est la conclusion d'une étude de l'Université de la Caroline du Nord et du Centre médical de l'Université Duke. Petites protéines qui transmettent des signaux au cerveau pour déclencher une réponse immunitaire, les cytokines constituent un facteur de risque pour une naissance prématurée ou encore des atteintes au cerveau ou aux poumons de l'enfant.

100 ans de soins aux enfants

Le 24 mai 2001, l'alpiniste François Langlais atteignait le toit du monde. Du sommet de l'Everest, il a pensé à l'Hôpital de Montréal pour enfants. Il y a 37 ans, il y a été amené en pleine tempête, bébé prématuré qui souffrait du syndrome de détresse respiratoire... Son père, médecin, ne croyait pas qu'il survivrait. C'est avec cette belle histoire que débute le livre *100 ans d'histoires*, recueil d'émouvantes histoires et de témoignages, qui célèbre le centenaire de l'institution pédiatrique affiliée à l'Université McGill. Les textes alternent en anglais et français, sont enjolivés de dessins d'enfants et comprennent même des témoignages en espagnol, en italien, en chinois et en inuktitut. Tous les profits du livre, vendu 14,95 \$, seront versés à la Fondation de l'hôpital.

Passagers anxieux

Si vous croyez qu'être au volant est plus stressant que d'être passager, détrompez-



vous. Il serait aussi énervant de voir notre conducteur prendre le mauvais virage que de commettre soi-même la faute, ont découvert des chercheurs des Pays-Bas qui ont constaté que le cerveau d'un passager anxieux a le même genre d'activité que celui d'un conducteur irrité. Une région du cerveau qui s'active quand quelqu'un commet une erreur s'active tout autant quand c'est un autre qui fait l'erreur. « Le cerveau réagissait comme si la personne commettait elle-même la faute », a décrit l'auteur de l'étude, le Dr Michael G. H. Coles. *d'après le New York Times*

ACTUEL SANTÉ

Huntington: l'enfer sur terre

D^{re} DANIELLE PERREAULT

MÉDECINE

COLLABORATION SPÉCIALE

Pourquoi vous parler de cette maladie génétique rare qui frappe de cinq à 10 individus sur 100 000 ? Parce que si un jour vous rencontrez une personne qui en souffre, vous saurez comment agir pour ne pas la blesser. Ne pas rire d'elle est déjà quelque chose. Si en plus, vous pouvez lui sourire avec l'air de dire « ne lâche pas », vous aurez vraiment fait une belle action.

La maladie de Huntington se manifeste dans la mi-trentaine, à un âge où la vie devrait plutôt vous offrir ce qu'elle a de meilleur. Qu'il s'agisse du bonheur procuré par une vie de couple satisfaisante, par le plaisir de regarder grandir ses enfants, par un travail valorisant ou simplement par des loisirs entre amis, la mi-trentaine est souvent un moment de grâce.

Chez les victimes, la maladie commence doucement par la perte progressive de la maîtrise des muscles. La démarche peut être titubante

et la personne a l'air d'être ivre. Peu à peu s'ajoutent des problèmes d'élocution. Elle a du mal à s'exprimer, encore ici à la manière d'une personne saoule ou ayant une déficience mentale. Elle perd sa dextérité manuelle et éventuellement son équilibre. Non seulement perd-elle la maîtrise de ses muscles, mais ceux-ci peuvent se mettre à bouger de tous côtés sans qu'elle puisse les retenir. Un bras peut partir en l'air et frapper un passant qui, ça s'est déjà vu, risque de porter plainte à la police. Quand la maladie évolue, ces mouvements cessent, car les muscles deviennent trop rigides.

La maladie évolue irrémédiablement vers une détérioration de plus en plus importante. Le processus peut durer entre 15 et 20 ans.

J'ai dit que tout commençait avec des troubles musculaires. En fait, chez certains, la maladie commence d'abord par une dépression, parce qu'elle attaque aussi les facultés émotionnelles.

Transmission génétique

Un gène dominant est responsable de la maladie, gène transmis par le père ou par la mère, et qui commande la destruction de certaines cellules du cerveau. L'enfant du parent affligé court un risque sur deux d'être lui-même porteur du gène de la maladie, et ainsi d'en souffrir à compter du milieu de sa vie. Imaginez la douleur des pa-

rents qui, en plus d'être affectés par la maladie, voient certains de leurs enfants en être affligés à leur tour. Ceux-ci attendront les premiers signes ou passeront un test sanguin pour savoir s'ils ont le gène ou pas. S'ils sont porteurs, ils savent déjà comment seront les dernières années de leur vie. Il n'y a pas de traitement. Les multiples besoins changent en cours de route selon l'évolution de la maladie et sont toujours plus nombreux et contraignants jusqu'à ce que le malade se retrouve, éventuellement, en institution.

« C'est l'enfer sur terre », dit M^{me} Suzanne Boivin, directrice générale de la Société Huntington du Québec. Travaillant d'adord auprès des sans-abri, elle s'est fait happer une partie de son cœur par ces personnes. « Oui, on assiste à plusieurs suicides. Mais je peux vous dire que je reste toujours étonnée et ravie que, malgré toutes leurs pertes, des personnes atteintes cherchent à profiter de la vie. Cela devient pourtant de plus en plus difficile d'en voir les bons côtés puisque plusieurs se retrouvent, en plus, dans une grande pauvreté. »

Heureusement, la Société Huntington veille au grain. Le personnel s'engage ardemment dans l'aide aux familles et la formation du personnel en institution, entre autres choses.

Éventuellement, même les muscles de la mastication et de la déglutition ne fonctionnent plus et la pneumonie d'aspiration devient la cause de la mort la plus fréquente.

Quoique certains perdent la mémoire et certaines habiletés cognitives, la plupart des personnes atteintes restent conscientes de leurs pertes, ce qui ajoute à l'horrible tableau.

Société Huntington du Québec : 514-282-4272.

Fibromyalgie et associations

Q Merci pour votre article au sujet de la fibromyalgie dans La Presse d'aujourd'hui. Je suis moi-même affligée de cette maladie depuis plus de 10 ans. J'ai fait beaucoup de démarches pour trouver des remèdes et celui qui me fait le plus de bien est l'exercice. Et, à ce propos, j'apprécierais beaucoup votre aide pour me guider au sujet de l'aérobic.

Il m'est impossible de me joindre à un groupe de fibromyalgiques, car pas une personne ne va au même rythme et de plus c'est pour moi très déprimant. Comme je préférerais me joindre à un groupe de gens plutôt en santé, le problème est de ne pas être capable de suivre le rythme. À quel genre de groupe les patients du docteur Lalonde se sont-ils joints alors ? Y a-t-il des vidéos accessibles ? J'avoue que j'aimerais plutôt me joindre à une équipe pour question de motivation. Tout ce que vous pourrez me donner comme renseignement au sujet des exercices aérobiques qui pourraient me convenir m'aiderait énormément et je vous en remercie à l'avance. J'ai 60 ans et j'habite Montréal. Merci beaucoup. Monique Quesnel

R Vous avez raison de rechercher le programme d'exercices qui sera le plus efficace pour vous. Les associations de fibromyalgie peuvent vous y aider. Il en existe plus d'une quinzaine au Québec, m'apprend M^{me} Renée Marleau, de l'Association de la fibromyalgie de Montréal (514-259-7306).

Cherchez dans l'annuaire téléphonique sous « Association de la fibromyalgie ». Ces associations existent pour aider leurs membres à mieux

apprivoiser la maladie et sauront certainement vous faire profiter de leurs nombreuses références.

Et l'hypnose ?

Q Votre article du 25 avril m'a particulièrement intéressée. J'ai la fibro depuis 20 ans et je suis toujours à la recherche d'un remède sinon d'un soulagement. À 58 ans, j'essaie d'être active et de garder le moral, je fais de l'aquaforme une fois par semaine à mon rythme. J'ai presque tout essayé (médicaments, massage, acupuncture, médecine douce, etc.). Je voudrais essayer l'hypnose, mais j'ai peur des charlatans. Où puis-je me renseigner pour trouver un professionnel crédible ? Merci à l'avance. Monique D.

R De nombreux lecteurs m'ont demandé comment trouver la liste des professionnels qui pratiquent l'hypnose. Contactez sans hésiter la Société québécoise d'hypnose (514-990-1205) qui regroupe divers professionnels tels des médecins, dentistes et psychologues ayant reçu la formation appropriée.

Fin de saison

J'ai vraiment l'impression de vous laisser en plan en vous disant que cette chronique est la dernière de la saison. J'aurais des milliers de sujets à discuter encore avec vous, mais je dois vous laisser maintenant. Ce n'est que partie remise. Je vous rejoindrai au petit écran avec une émission « santé » quotidienne à Radio-Canada dès septembre. Prenez soin de vous et bon été !

Pour joindre le D^{re} Danielle Perreault : C.P. 63 082 Île-des-Soeurs, H3E 1V6 perreaultmd@videotron.ca

Des réponses à vos questions



JACINTHE CÔTÉ

LA NUTRITION

COLLABORATION SPÉCIALE

Monique Gauthier travaille au centre de réadaptation André-Boudreau, spécialisé en alcoolisme et toxicomanie et situé à Saint-Jérôme. Elle sait que la consommation excessive d'alcool peut nuire à l'appétit et ainsi réduire la consommation de nutriments. Elle est aussi consciente que l'effet de l'éthanol peut entraver l'absorption, le métabolisme et l'entreposage des nutriments. C'est pourquoi elle aimerait avoir de l'information sur les carences vitaminiques liées à l'alcoolisme.

La consommation d'importantes quantités d'alcool a un effet direct et toxique sur la paroi gastro-intestinale et les organes digestifs. Cet effet est proportionnel à la dose d'alcool consommée.

On voit apparaître des carences en disaccharidases, les enzymes pancréatiques qui digèrent les hy-

drates de carbone des féculents, des légumineuses, des légumes et des fruits. L'indigestion, et la malabsorption qui en résultent, concernent les hydrates de carbone mais aussi tous les nutriments, les vitamines et les minéraux de ces aliments. Les effets de l'alcool sur les cellules de la paroi gastro-intestinale, ont également tendance à altérer le transport de la nourriture le long du tube digestif ainsi que l'absorption de plusieurs nutriments.

Vitamines à surveiller

Les carences en vitamines du complexe B et plus particulièrement la thiamine, la riboflavine, l'acide folique et les vitamines B6 et B12, sont très courantes chez les alcooliques.

Bien que très peu d'études justifient la prescription systématique de suppléments de vitamines aux personnes alcooliques, les connaissances actuelles suggèrent qu'elles bénéficieraient grandement d'un supplément vitaminique du complexe B. Et à cause du lien étroit existant entre la thiamine et le magnésium, il se pourrait aussi que l'apport quotidien en magnésium doive être comblé par la prise d'un supplément.

Les effets de l'alcool se font également ressentir au niveau du métabolisme des vitamines E et D.

La carence en vitamine E qu'on observe chez le consommateur d'alcool chronique serait due à une consommation réduite, mais aussi à des besoins accrus. Car l'alcool provoque la dégradation oxydative des lipides dans le corps : ceux transportés dans le sang et ceux formant les membranes cellulaires. L'action antioxydante de la vitamine E peut neutraliser cette réaction, d'où les besoins accrus. Toutefois, si le supplément de vitamine E est l'option retenue, il peut être nécessaire d'ajouter un supplément de vitamine K, étant donné que de larges doses de vitamine E peuvent altérer le métabolisme de cette vitamine et causer des saignements plus fréquents.

L'alcool nuit aussi au métabolisme de la vitamine D, en réduisant son absorption et son activation. À la longue, cela peut augmenter les risques de fractures. Un supplément de vitamine D pourrait donc être à considérer.

Du lait nutritif SVP

Yves Bouchard a entendu dire que la pasteurisation à haute température peut détruire les vitamines naturellement contenues dans le lait et qu'il vaudrait donc mieux consommer du lait cru. Est-ce vrai ? Avant de répondre à la question, il faut

préciser que c'est le groupe américain Realmilk qui avance de telles idées concernant le lait pasteurisé. Ce groupe est formé d'adeptes du lait cru qui veulent en légaliser la vente en Amérique du Nord. Malheureusement, la plupart des preuves scientifiques qu'il cite pour justifier sa position sont soit des anecdotes ou datent du début du siècle dernier.

Cela dit, il est vrai que certaines vitamines contenues dans le lait sont sensibles à la chaleur. Une fois chauffées, elles deviennent instables et perdent leurs propriétés caractéristiques. C'est d'ailleurs le cas de la thiamine, de la riboflavine et des vitamines A, B6, C et D que l'on trouve dans le lait. Mais si on considère les différentes sources alimentaires, le lait n'est pas nécessairement la principale source de ces vitamines.

En effet, la vitamine C se trouve surtout dans les agrumes, le kiwi, la cerise, la goyave, la papaye, la fraise, le melon, la tomate, le persil, le poivron, le cresson, le fenouil, l'épinard, le brocoli, le chou-fleur et le chou. Les vitamines du complexe B sont présentes dans le germe de blé, l'extrait de levure, la viande, les céréales complètes, les noix, le poisson, la volaille, les oeufs et certains légumes verts. Et

pour ce qui est des vitamines A et D, elles sont ajoutées au lait après sa pasteurisation.

Prévenir l'intoxication alimentaire

D'autre part, le lait non pasteurisé peut s'avérer dangereux pour la santé. Il peut facilement devenir porteur de bactéries pathogènes, dont le *Campylobacter*, la salmonelle et l'*Escherichia coli*. Ces bactéries sont toutes potentiellement mortelles ; dans le passé, elles ont déjà été responsables de la typhoïde, de la brucellose et d'une forme rare de tuberculose.

La pasteurisation consiste à faire chauffer le lait à 145°F (62,8°C) durant 30 minutes ou à 161°F (71,7°C) durant 15 secondes, et ensuite à le refroidir très rapidement. Cette méthode est très efficace pour prévenir les infections d'origine bactérienne, car la chaleur tue les bactéries.

Ainsi, au risque d'en mourir, il est possible de consommer un lait cru contenant plus de vitamines du complexe B. Mais il contiendra moins de vitamines A et D, car le lait pasteurisé est additionné de ces vitamines.

L'auteur de cette chronique 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.

le lait

présente
le 20^e Tour de l'Île
dimanche 6 juin 2004

QUAND ON AIME, ON A TOUJOURS 20 ANS

Pour ses 20 ans, le Tour de l'Île de Montréal vous propose un amour de parcours, une fête où la musique et la joie de vivre sont à l'honneur au départ – avec Ben Charest et la musique des *Triplettes de Belleville* – et tout au long du parcours de 45 kilomètres.

Dimanche 6 juin, on célèbre 20 ans de joie de vivre, de fougue et de folie !



Aussi à la Féria...

Tour la Nuit, 4 juin Tour de l'Île des Enfants, 30 mai

Opération vélo-boulot, 31 mai au 4 juin

Défi métropolitain, 29 mai

Inscrivez-vous dès maintenant !

514 521-TOUR 1 800 567-8356
www.velo.qc.ca

Québec

Montréal

énergie 94.3

CITE
107.3 FM

LA PRESSE

Dial

ÉLAN



PHOTO REUTERS

Nul besoin de devenir coureur de fond pour tenir la forme, comme ces participants du marathon de Londres tenu le mois dernier. Mais des études démontrent toutefois que l'inactivité physique est à la hausse, au Québec comme aux États-Unis, entraînant ainsi une hausse des coûts de santé.

Une course contre la montre

Inactivité physique et surpoids: bientôt la première cause de décès

RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

Une nouvelle a été diffusée dans les médias le 10 mars dernier: l'inactivité physique et l'obésité pourraient devenir, dès 2005, la première cause de décès aux États-Unis, devançant ainsi le tabagisme.

Ainsi, entre 1990 et 2000, la proportion de décès attribuables à la mauvaise alimentation et à l'inactivité physique est passée de 14 à 16,6%, soit «la plus forte progression parmi toutes les causes de mortalité», notent les auteurs d'une étude américaine. Par contre, durant la même période, les décès causés par le tabagisme ont diminué de 19 à 18,1%. «Il est clair que, si la tendance à l'accroissement de l'obésité n'est pas inversée au cours des prochaines années, la mauvaise alimentation et l'inactivité physique devraient dépasser, dès 2005, le tabac comme cause évitable de mortalité. En conséquence, nous recommandons des interventions de la part du gouvernement pour améliorer l'alimentation et augmenter l'activité physique qui doivent devenir des priorités de santé publique», concluent les auteurs de l'étude (1).

Vers une diminution de l'espérance de vie?

La situation est-elle similaire au Québec? Hélas! oui. Comme aux États-Unis, les maladies du coeur, le cancer et les maladies vasculaires cérébrales sont responsables de plus de 60% de tous les décès (données de 2000). Et chez nous aussi, les statistiques sur le surpoids, l'obésité et l'inactivité physique sont à la hausse, de même que les coûts de santé qui en résultent. On trouve d'ailleurs dans le mémoire(2) présenté au ministre des Finances en février

2004 par Mario Sévigny, président de la Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec, des données inédites sur les coûts directs (hôpitaux, médecins, médicaments et recherche) de l'inactivité physique au Québec (tableau). Ces coûts, établis à partir d'analyses fouillées, se chiffraient en 1999 à 631 millions et à 826 millions en 2003, soit une hausse de près de 14 % en quatre ans.

En outre, la tendance à la sédentarisation qu'on observe pratiquement dans tous les groupes d'âge n'est pas sans lien avec l'apparition de nouvelles menaces à la santé: hausse du nombre de cas d'obésité chez les jeunes (voir encadré), hausse du nombre de jeunes présentant au moins un facteur de risque de maladie cardiovasculaire (taux élevé de cholestérol, hypertension artérielle, tabagisme, surpoids), hausse marquée du nombre de cas de diabète de type 2 chez les moins de 30 ans, et hausse significative du nombre de cas de cancer du poumon chez les femmes. Ces menaces sont à ce point sérieuses que des experts émettent dorénavant l'hypothèse que la génération montante pourrait subir une diminution de son espérance de vie. En fait, on note déjà une telle diminution chez les femmes. En 1992, quand une femme atteignait 65 ans, on estimait qu'elle allait vivre encore 20,4 années en moyenne. En 1995, cette espérance de vie est tombée à 20 ans et en 1997, à 19,9 ans. Les auteurs de la recherche qualifient cette baisse d'importante (3).

Multipliez les occasions de bouger

Il y a cependant une bonne nouvelle. C'est qu'on a affaire ici, non pas à des microbes qui nous tombent dessus sans crier gare, mais à des facteurs de risque modifiables et,

donc, sur lesquels nous pouvons agir. Qui d'autre, en effet, que la personne qui fume peut décider d'arrêter? Qui d'autre que la personne qui mange mal peut décider de mieux s'alimenter? Et qui d'autre que la personne sédentaire peut décider de faire plus d'exercice? Bien sûr, changer des comportements de longue date exige de la volonté et beaucoup de motivation, mais c'est faisable, comme en font foi les milliers de Québécois qui ont cessé de fumer, modifié leurs habitudes alimentaires ou augmenté leur activité physique. Quant aux plus jeunes, déjà aux prises avec un déséquilibre malsain entre, d'une part, les activités intellectuelles et sédentaires (école, télévision, Internet et jeux vidéo) et, d'autre part, la pratique régulière de l'activité physique, il y a une solution toute simple à la portée du gouvernement: augmenter significativement le temps consacré à l'éducation physique du primaire au collégial. C'est d'ailleurs

la recommandation de l'UNESCO et de l'Organisation mondiale de la santé. Car, les études le démontrent, pour une majorité de jeunes, le cours d'éducation physique est désormais le seul moment où ils peuvent être actifs, ce que je peux vous confirmer.

(1) Adapté de : *Actual Causes of Death in the United States*, 2000, Ali H. Mokdad; James S. Marks; Donna F. Stroup; Julie L. Gerberding. JAMA. 2004;291:1238-1245.

(2) *Pour l'amélioration de la santé et du mieux-être des Québécois ainsi que de l'économie québécoise*, mémoire présenté au ministre des Finances, Yves Séguin, par Mario Sévigny, président de la FEEPEQ, février 2004.

(3) *La santé de la population canadienne*, rapport annuel 2003, Statistique Canada.

COÛTS DIRECTS DE L'INACTIVITÉ PHYSIQUE AU QUÉBEC EN 1999

MALADIE	CANADA (\$)	QUÉBEC (\$)
Coronariennes	890 966 000	333 115 380
ACV	344 763 000	81 605 402
Hypertension	314 469 000	74 434 812
Cancer du côlon	66 108 000	19 471 981
Cancer du sein	30 971 000	8 002 256
Diabète de Type 2	123 310 000	31 231 648
Ostéoporose	352 300 000	83 389 410
TOTAL		631 250 889

Coût total au Québec en 2003-2004: 826 456 140 \$

SOURCE: POUR L'AMÉLIORATION DE LA SANTÉ ET DU MIEUX-ÊTRE DES QUÉBÉCOIS AINSI QUE DE L'ÉCONOMIE QUÉBÉCOISE, MARIO SEVIGNY

Les enfants engraisent et bougent moins

Une étude récente montre que les enfants font de plus en plus d'embonpoint parce qu'ils bougent de moins en moins. Rendue publique en mars 2003 lors d'un colloque scientifique à San Diego, cette étude révèle que, de 1980 à 2000, l'apport calorique quotidien chez les enfants a augmenté de 1% et l'obésité de 10%. Pendant cette même période, la dépense calorique quotidienne chutait de 13%. Selon l'auteure, Dr^{re} Lisa Sutherland, de l'Université de la Caroline du Nord, ces données montrent que les enfants engraisent parce qu'ils ne font pas assez d'exercice, et non parce qu'ils mangent davantage (source: Tanson, W., *Adolescent obesity largely caused by lack of physical activity, study finds*. News Service, UNC School of Public Health, avril 2004.)



COURRIER

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



RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

Q RACHEL. Je suis dans la quarantaine, je fais de l'aérobic depuis trois ans, une heure par soir (30 minutes de cardio, étirements, période de réchauffement, musculation avec poids environ 10-15 minutes et détente). Il y a un mois, j'ai changé mon programme: 1h45 les lundis soirs (aérobic niveau intermédiaire, *body punch*...), je m'achose les mercredis soirs. En plus, les jeudis soirs, je fais une heure de danse en ligne. Ma question: est-ce que je devrais faire de la

musculation avec des appareils, en plus de mon entraînement actuel? Si j'augmente mon temps d'entraînement, j'aimerais bien essayer le yoga-pilates (une heure les mardis soirs). Que me suggérez-vous? Merci.

R Vous en faites déjà beaucoup, ne trouvez-vous pas? Si malgré tout, vous tenez à faire de la musculation, vous pourriez alterner avec l'aérobic: un soir d'aérobic, un soir de musculation. Cela vous éviterait d'allonger constamment vos séances d'entraînement. Quant au yoga-pilates, il s'agit de deux activités différentes dont la pratique exige, elle aussi, d'y mettre du temps. En retour, vous obtiendrez une plus grande flexibilité, un meilleur alignement postural et une plus grande capacité de concentration (yoga). Une chose est sûre, on ne peut pas dire que vous ne faites pas suffisamment d'exercice.

Q SERGE: Je lis avec intérêt vos articles. Il y a quelque temps, vous avez parlé des problèmes au genou qui surviennent lorsqu'on descend des pentes abruptes en faisant de la marche. J'aimerais savoir s'il y a un moyen d'empêcher ce problème en renforçant, par exemple, les muscles des jambes ou en faisant d'autres exercices? Merci beaucoup.

R Lorsqu'on marche ou fait de la course à pied, en descendant une pente abrupte, les muscles du devant de la cuisses (quadriceps) sont fortement sollicités par des contractions excentriques (le muscle se contracte alors que les fibres s'allongent). Cela a pour effet d'exercer de fortes tensions dans le genou, ce qui augmente le risque de blessures et de malaises à cet endroit, sans parler des courbatures. Vous pouvez prévenir

ce genre de problème en renforçant vos quadriceps. Une des meilleures façons consiste justement à marcher en descendant d'abord une pente plutôt douce. Puis, progressivement (après deux ou trois semaines), faites le même exercice sur une pente plus abrupte. Vous entraînez ainsi de manière spécifique, c'est-à-dire par des contractions excentriques, vos quadriceps. Il y a aussi la musculation. Pendant trois ou quatre semaines, à raison de trois fois par semaine, exécutez sur un appareil de musculation, des extensions des jambes en soulevant une charge de 10 à 12 fois (la dernière répétition étant difficile). Faites une deuxième série. Vous devez aussi travailler les antérieurs des quadriceps, soit les ischio-jambiers. Pour y arriver, exécutez cette fois sur une autre appareil, des flexions de la jambe.



PHOTO PATRICK SANFAÇON, LA PRESSE

La petite Emma Maryam Bronson-Khan prend le trottoir d'assaut avec sa monture, prête pour un été sportif à souhait. Bien sûr, elle portera son casque protecteur, mais pour les besoins de la photo, nous ne voulions rien perdre de son joli minois.

Le cycle du pourquoi



RICHARD CHARTIER

Le laitier était passé de bonne heure et l'eau de fonte, échappée par la glissière toujours ouverte du véhicule, avait mouillé la chaussée devant la porte de la maison familiale. Après son passage, la rue Valmont redevenait presque déserte. Ce matin-là des années 50 était un peu lent, comme son époque, et se prêtait parfaitement à une initiation à la bicyclette pour le jeune de 6 ou 7 ans que j'étais.

Comme c'est le cas pour la grande majorité des cyclistes, mon père m'a donné ma première leçon de vélo. Je me rappelle encore très bien cette monture de fer, bordeaux — sans vitesses, juste le rétrofreinage — un peu grande pour moi. Elle était lourde et un peu inaccessible, c'est peut-être pour cela qu'elle me fascinait tant.

Mon papa Georges m'a embarqué dessus, il me tenait en équilibre par la selle, j'avais juste la longueur de jambes qu'il fallait et l'essentiel de ses explications tenait dans cette courte et convaincante phrase que prononcent, chaque jour encore, des millions de papas dans le monde en 7000 langues et dialectes : *Enwèye ! t'es capable !*

J'ai envoyé et j'ai été capable. Après quelques chutes prudentes, il fallait bien, puisque le casque était encore une chose bizarre — entre le boudin blanc et le bigou-

di — que se mettaient sur la tête des types non moins hurluberluesques qui, on le disait comme ça, « prenaient des courses ». Jacques Plante n'avait pas encore inventé le masque, alors vous pensez bien. Pas de casque, donc, mais des clips de métal pour tenir les bas de pantalons.

Le vélo de Caillou

Un demi-siècle plus tard, je me retrouvais au rayon des tricycles chez Canadian Tire. Trois modèles : un très petit, trop rose et blanc ; un ordinaire très correct ; et le même modèle avec de jolies couleurs, 10 \$ plus cher. Pendant les deux heures qui ont suivi, j'ai

Un peu de chaleur et il va rouler comme un avion, le Zoomacher. Après le tricycle, il va y avoir le vélo attaché à l'arrière de celui de papa, puis la bicyclette avec les petites roues de chaque côté, puis...

couru chez Wal-Mart, chez Costco, chez Zellers et même à La Cor-dée, mais comme une balle au bout d'un élastique, je suis revenu chez Canadian Tire, 10 minutes avant la fermeture.

Ayant arrêté mon choix sur le modèle 10 \$ plus cher — on regarde pas à la dépense quand c'est pour son ti-pou — je suis allé aux boîtes pour le cueillir, dans une autre allée, et c'est là que j'ai aperçu les couleurs d'un quatrième modèle, des couleurs bien familières, unique et dernier

emballage d'un vélo modèle Caillou qui allait cesser d'être en stock à partir du moment où j'allais partir avec ! Avoir su, j'aurais pas magasiné tout ce temps-là !

La leçon

Un demi-siècle plus tard, c'est moi le papa et Georges, le fiston. Mais Georges va commencer plus jeune que moi.

« Viens, je vais t'apprendre à faire du vélo. »

— Pourquoi ?

— Parce que. »

Dans un redoux de la fin février, on s'est essayé sur le trottoir — la rue, on n'y pense pas, c'est un parking et un champ de course — mais le petit gravier laissé par l'hiver rendait la propulsion du tricycle laborieuse. En plus de découvrir l'art de pédaler, le petit devait fournir trop d'effort pour avancer. Ça ne fonctionnait pas.

« On va s'essayer plus tard. »

— Pourquoi ?

— Parce que. »

Deux mois plus tard, ça y était. Dans l'entrée, devant la porte du garage, Sir Georges remettait ça, pressé à vrai dire d'en finir pour retourner jouer dans le carré de sable.

« Quand ton pied est en haut, tu pous sur la pédale, O.K. ? »

— Pourquoi ?

— Parce que ça fait tourner la roue. Quand l'autre pied arrive en haut, c'est lui qui pousse... »

— Pourquoi ?

— Parce que c'est la vie, Zoomy. *Enwèye*, t'es capable !

Une légère pression de la main paternelle dans le dos facilite l'apprentissage. Le Zoomer tourne le guidon d'un bord et de

l'autre, mais la roue suit à peine, je dois donc resserrer un peu l'écrou de la potence. Par contre, la tendance à verser, résultat sans doute d'un piètre design, échappe à ma compétence. Je ne trouve pas ça génial, non plus que cette roue arrière qui ne tourne pas librement. Trop tard pour un retour au magasin, mais bon, le tricycle a coûté 39,99 \$ plus taxes...

En beaucoup moins de temps qu'il n'en faut pour le lire, Georges s'est mis à pédaler correctement et le bolide à avancer comme par magie. Le petit s'est mis à rire, enchanté, conquérant d'un autre petit morceau de bonheur. Il a roulé un bon mètre, mètre et demi, puis il s'est arrêté, a descendu de sa monture et est parti en courant vers la cour.

« O.K., a-t-il déclaré, maintenant je vais jouer dans le jardin. »

— Pourquoi ?

Mardi dernier, nouvel essai, sur le trottoir maintenant débarrassé des grenailles de l'hiver passé. Il fallait rafraîchir la technique. Mais nous n'avions pas fait 10 mètres que la bise mordante de printemps automnal nous rattrapait.

« Papa, j'ai froid. »

— Moi aussi. Allez, on rentre !

L'essence de la Route verte

Un peu de chaleur et il va rouler comme un avion, le Zoomacher. Après le tricycle, il va y avoir le vélo attaché à l'arrière de celui de papa, puis la bicyclette avec les petites roues de chaque côté, puis...

Mardi, la ministre déléguée aux Transports, Julie Boulet, annonçait les frileuses injections du gouvernement Charest dans la Route verte, investissements qui

AVENTURE ET ÉCOTOURISME

Le troisième festival Plein air, aventure et écotourisme aura lieu le week-end prochain au parc national des Îles-de-Boucherville. Un anti-salon, loin du béton, appuyé sur un programme plus attirant que jamais : campagne, randonnée, sports nautiques, cyclisme, sports de vent et de montagne, les activités de grande nature vous sont offertes à ciel ouvert en expositions, ateliers, essais d'équipements, défis, cours, démonstrations, débats et conférences. Pour les Boomers comme pour les Zoomers. Samedi 15 mai, de 9 h 30 à 18 h ; dimanche 16, de 9 h 30 à 16 h 30. À part les droits d'entrée du parc, l'accès au festival est gratuit, mais il y a des frais pour les cours et certaines activités. Planifiez votre festival en visitant le site www.espaces.qc.ca ou en vous procurant le dépliant dans les magasins de plein air.

demeurent en-deçà du plan initial. Le gouvernement qui s'arrange pour avoir l'air de s'intéresser à la chose.

Mardi, le prix du litre d'essence a fait un bond spectaculaire.

Mercredi matin, j'ai dit à Georges :

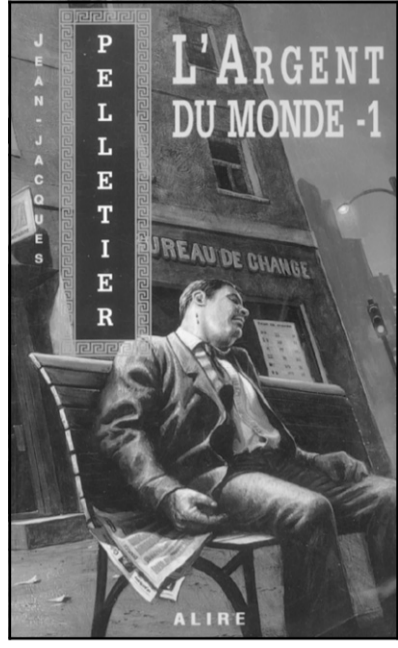
« Mon garçon, tu dois devenir un bon cycliste. »

— Pourquoi ?

— Parce que tu vas en avoir besoin !

L'ARGENT DU MONDE - 1 de Jean-Jacques Pelletier

- 19 -



8 AOÛT 1986
MONTRÉAL, 6 H 41

Le sergent-détective Théberge pénétra dans le hall de la tour d'habitation et se dirigea vers le poste de garde, son fidèle Crépeau sur les talons.

Le policier n'avait guère aimé se lever «aux aurores», selon l'expression de Théberge, mais ce dernier voulait interroger le gardien sans le prévenir, à un moment où la fatigue risquait de diminuer sa vigilance. D'où leur expédition matinale, juste avant le changement de quart de travail.

Il semble que l'on soit destinés à se rencontrer, fit d'emblée Théberge.

Encore vous!
Soyez rassuré, il n'y a pas de nouvelle victime.
Le soulagement se peignit sur le visage du gardien.

Mais alors...

Quelques questions supplémentaires.

Je vous ai dit tout ce que je savais.

Tout ce que vous pensiez savoir, corrigea le policier. C'est ce que vous savez sans le savoir qui m'intéresse.

L'autre le regarda d'un air peu convaincu.

J'ai une photo à vous montrer, reprit Théberge. Le reconnaissez-vous?

Le gardien examina longuement la photo que lui présentait le policier, comme pour s'assurer qu'elle ne contenait rien qui puisse porter atteinte à la tranquillité des résidents dont il avait la charge de veiller au bien-être.

C'est effectivement monsieur Semco, finit-il par dire.

L'appartement était bien loué à son nom?

C'est le nom qui apparaît sur la liste des locataires.

Théberge rangea la photo dans une enveloppe, laquelle disparut dans la poche intérieure de son veston.

Est-ce que vous connaissez un certain Claude Brochet? reprit-il.

Monsieur Brochet? Bien sûr.

J'aimerais que vous me parliez de lui. Comment était-il physiquement?

Que voulez-vous dire?

Pouvez-vous me le décrire?

À SUIVRE



Les Éditions Alire inc.
www.alire.com

© 2001 Éditions Alire inc. & Jean-Jacques Pelletier

ROMAN09M1

Après avoir raccroché, Théberge resta un long moment songeur, puis il jeta un regard en direction de Crépeau.

Je sais, dit-il. Rancourt va encore râler en voyant notre feuille de temps.

Moi, je n'ai rien dit.

On s'arrangera pour en faire une partie pendant nos heures libres.

Crépeau se contenta de hocher la tête, comme s'il n'arrivait pas à trouver les mots pour traduire son découragement. Une fois encore, son supérieur allait mobiliser l'essentiel de ses loisirs parce qu'un «détail» le chicotait.

Juste deux ou trois petites choses à vérifier, promit Théberge, dans un effort pour rassurer son collègue.

... les charniers se multiplient, la pollution ravage la planète et la dignité de l'être humain est partout bafouée. Rien ne sert de le nier. Il faut prendre acte de la situation et exploiter les possibilités d'évolution qu'elle recèle.

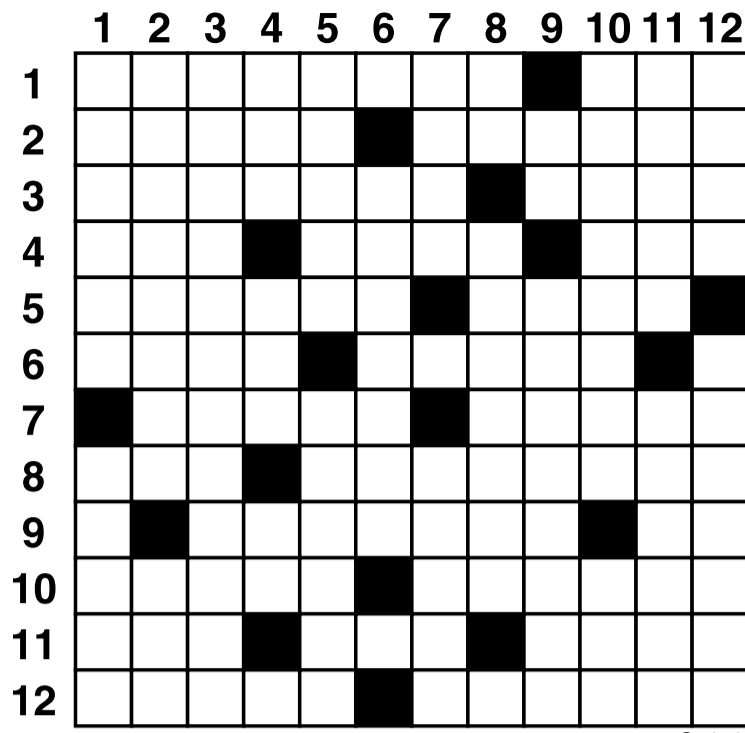
L'humanité doit franchir une nouvelle étape. Il faut intégrer les acquis du passé à l'intérieur d'une synthèse qui leur donne un sens nouveau. Le moyen et la forme de cette intégration seront la gestion rationnelle.

Seul un groupe qui contrôle à la fois les plaisirs (la satisfaction des passions), la force, l'argent et le droit aura les moyens d'imposer une répartition rationnelle des moyens d'existence entre les individus selon leur utilité collective.

LEONIDAS FOGG, Pour une gestion rationnelle de la manipulation, 1- Gérer l'apocalypse.

MOTS CROISÉS

www.hannequart.com



9 mai 2004

Q7150

HORIZONTALEMENT

- Petit escalier portatif - Restent verts.
- Envoyé de Dieu, dans l'Islam - Cariatide.
- Se dégage de - Doigté.
- Callosité - Sous le train - Consultée.
- Riches - Dieu de l'ancienne Égypte.
- Époques - Se lève au moment du départ.
- Il conduit des baudets - Sentiment pénible provoqué par une humiliation.
- Exprimé - Ignobles.
- Relations sexuelles prohibées - D'un verbe gai.
- Se dit d'une peur - Mouche qui pond sur les moutons.
- Dans un pneu - Coule en Afrique - Moment du déclin du jour.
- Mis à l'épreuve - Fait de sortir de son engourdissement (pl.).

VERTICALEMENT

- Un peu ivre - Conflit intérieur.
- Guerrier nippon - Épais.

- ils travaillent le bois.
- Porteur de l'information génétique - Dans l'alphabet grec - Prêt pour le bain.
- Boisson fermentée - Période géologique.
- Léger coup donné sur le nez.
- Mousseux italien - Séparé des autres.
- Ancien do - Pusillanimité.
- Astate - Action remarquable.
- Romains - Pas nous.
- Algue abondante sur les côtes rocheuses - Entassement de déblais stériles près d'une mine.
- Patrie de Brassens - Poches digestives des oiseaux.

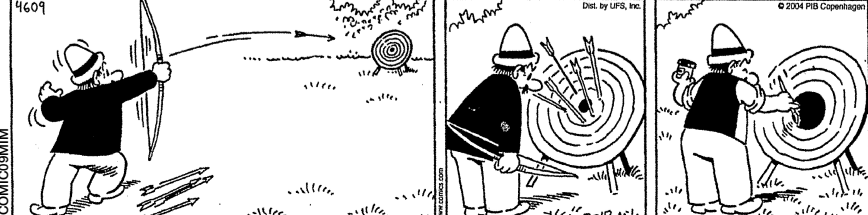
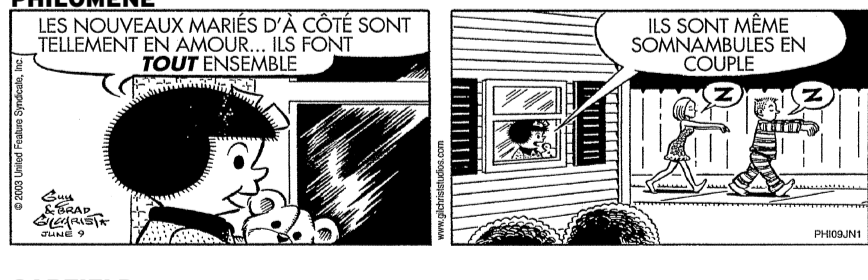
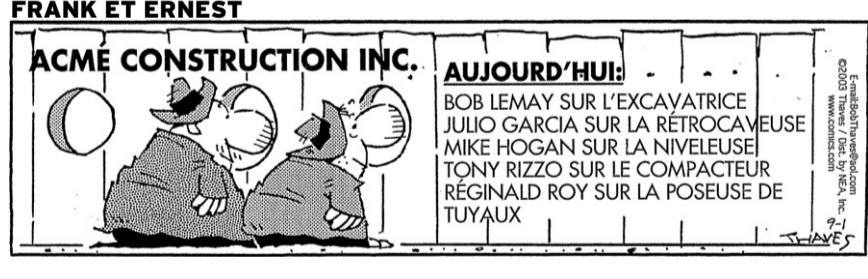
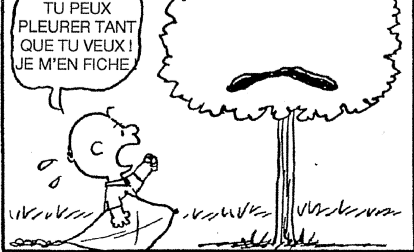
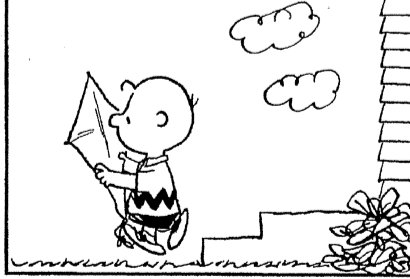
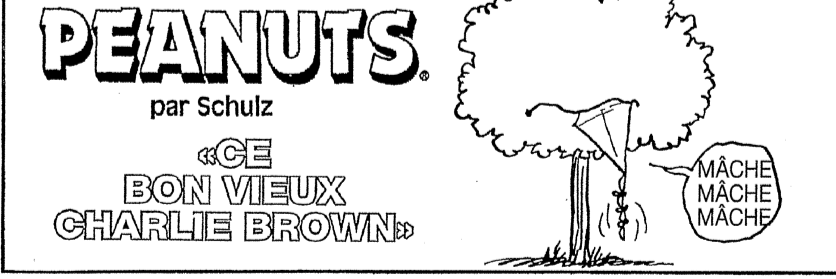
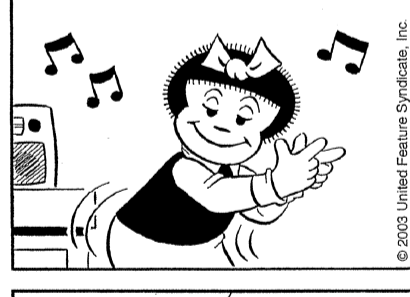
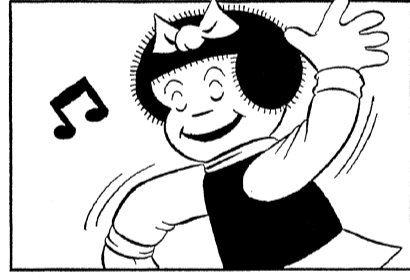
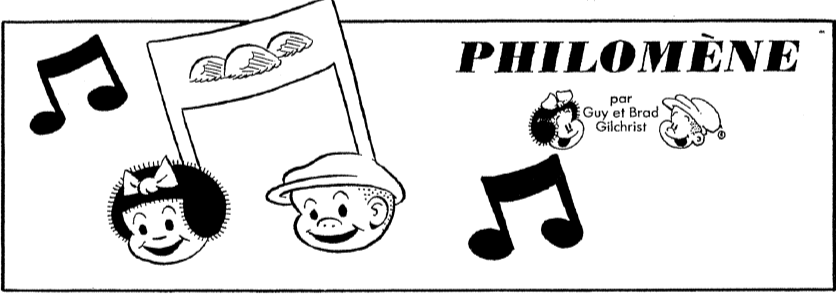
SOLUTION AU PROCHAIN



Q7149

SOLUTION DU DERNIER NUMÉRO

LA PETITE PRESSE



Un million de visiteurs chez Louise Simard



PIERRE GINGRAS

Jamais Louise Simard n'aurait cru être aussi populaire. Imaginez, depuis le 29 septembre 2000, elle a accueilli des centaines de milliers de visiteurs dans son bureau. Le cap du million a même été dépassé samedi dernier, vers 22 h 30. D'ailleurs, il y avait foule cette journée-là, puisque plus de 2000 personnes ont cogné à sa « porte », dont plusieurs, il faut le dire, dans le but juste de d'être ce millionième visiteur.

Louise Simard est responsable du site Internet *Les Oiseaux rares du Québec* de l'Association québécoise des groupes d'ornithologues (AQGO) : <http://pages.infinit.net/simard1/lesoiseauxraresduquebec.htm>. Elle s'y dévoue corps et âme sept jours par semaine, un travail qui est presque du bénévolat.

Un million de visites dans un site consacré aux oiseaux locaux d'un territoire relativement peu peuplé par rapport à bon nombre d'États américains, par exemple, ce n'est pas banal. D'autant plus, raconte-t-elle, que le nombre de visiteurs se chiffrait quotidiennement autour de 50 lors de sa mise en service. Il varie aujourd'hui de 1500 à 2000, une popularité attribuable à la qualité et à la rigueur des renseignements qu'on y trouve, des données non seulement utiles à ceux qui sont prêts à franchir 500 km pour observer un oiseau inusité, mais aussi au néophyte désireux d'identifier un spécimen.

C'est que le site présente beaucoup plus que des oiseaux rares malgré ce qu'indique son nom. Il répertorie aussi la présence des individus dignes de mention, une paruline qui s'attarde plus longtemps que prévu en terre québécoise, par exemple, en plus des hiboux et chouettes, des rapaces diurnes, des oiseaux exotiques ou d'origine incertaine, des sous-espèces et des hybrides. Chaque spécimen intéressant est localisé précisément, et cela presque à la grandeur de la province, même aussi loin qu'à Fermont. Les données sont mises à jour quotidiennement.

Mais plus encore, le site présente aussi une des vedettes du jour, une photo qui s'ajoute habituellement



PHOTO ARMAND TROTTIER, ARCHIVES LA PRESSE

En service depuis septembre 2000, le site Internet *Les oiseaux rares du Québec* a franchi le cap du million de visites en fin de semaine dernière. Louise Simard, la responsable, y travaille sept jours par semaine.

au répertoire exceptionnel de 150 photos que tous peuvent consulter, pour la plupart des clichés d'oiseaux très inusités qui complètent avantageusement les guides d'identification.

Réunir une telle somme d'information et surtout la tenir à jour demande beaucoup de travail et la collaboration d'une dizaine d'observateurs réguliers et experts scientifiques, en plus de la contribution du webmestre Alain Hogue, tous bénévoles. Louise Simard consacre de quatre à six heures par jour au site. Non seulement elle doit valider l'information provenant des courriels de ses collaborateurs, mais elle consulte régulièrement les forums de discussion, les sites de certains clubs d'ornithologues, notamment ceux du Bas-Saint-Laurent, de la Beauce et de Trois-Rivières, et enregistre les lignes téléphoniques de signalisation des clubs (ligne rouges) de Québec, du Saguenay—Lac-Saint-Jean et de l'Outaouais. Rien ou presque n'échappe à sa vigilance.

Elle doit aussi sélectionner et traiter les photos qui lui sont sou-

mises chaque jour pour illustrer le site, une tâche souvent ardue. M^{me} Simard répond aussi au courrier, tellement abondant qu'elle doit se faire aider par un ornithologue bénévole, Robert Barbeau. Depuis les débuts, ils ont envoyé ou répondu à plus de 7000 courriels.

Bien sûr, Louise Simard ne passe pas toute la journée devant son écran. Elle a une autre grande passion : partir à la découverte d'oiseaux rares. Et elle ne cache pas sa fierté d'avoir déniché, récemment, une oie rieuse à Saint-Paul-de-l'Île-aux-Noix, une mouette de Franklin à Beauharnois, ou encore une aigrette tricolore immature dans le marais de Cacouna, aperçue le 9 novembre 2001, la présence la plus tardive au Québec pour cette espèce. Un moment dont elle se souvient comme si c'était hier. Avec l'apparition de la photographie numérique, elle se permet de temps à autre d'immortaliser un oiseau et de s'en servir dans son site, comme c'était le cas jeudi dernier avec une hirondelle bicolore.

Tous ce temps consacré au service des amateurs d'oiseaux est grandement apprécié, si on se fie aux

nombreux commentaires qu'elle reçoit à ce sujet. « Cette reconnaissance, c'est mon vrai salaire, dit-elle. Les gens m'écrivent pour me faire part de leur appréciation et de leurs encouragements, pour m'indiquer qu'ils ne se déplacent pas en province sans d'abord consulter le site, parce que l'exactitude des renseignements leur a été utile. » Le site compte aussi plusieurs amateurs de l'Ontario et des états limitrophes du Québec (le nom des espèces est aussi indiqué en anglais) qui vont immanquablement se déplacer pour ajouter un spécimen à leur liste.

L'activité ornithologique du site *Les Oiseaux rares du Québec* varie selon les saisons, mais elle atteint son paroxysme durant la période actuelle de migration printanière. La situation devient plus calme en juin et en juillet, avec la nidification et l'élevage des petits, mais dès la mi-août, quelques oiseaux de rivage nordiques commencent à faire leur apparition ici et là. Le courrier électronique reprend alors de l'ampleur et le clavier de Louise Simard se met à crépiter de plus en plus rapidement.

LE CARNET D'OBSERVATION

Pour la cause des oiseaux

L'Association québécoise des groupes d'ornithologues (AQGO) accepte dorénavant des membres individuels dans ses rangs. Dans le passé, seuls les 29 clubs affiliés pouvaient être admis, indique Normand David, directeur général de l'organisme.

« Devenir membre de l'association, c'est avant tout soutenir une cause, celle de la protection des oiseaux, dit-il. Quand un bois est menacé, par exemple, nous faisons valoir notre point de vue. Dans plusieurs dossiers, nous avons une certaine influence, sinon une influence certaine. » En effet, les représentants des ornithologues amateurs ont des contacts réguliers avec le ministère fédéral de l'Environnement, la Société de la faune du Québec, où ils ont une oreille attentive, en plus d'être consultés formellement au sujet de la gestion de l'oie des neiges et de la chasse aux oiseaux migrateurs.

La cotisation annuelle est de 50 \$ ou (35 \$ si on est membre d'un club), et elle donne droit à un abonnement (quatre numéros) à l'excellent magazine *Québec Oiseaux*. On peut adhérer à l'AQGO en téléchargeant la fiche d'inscription, un document PDF qu'on peut trouver sur le site www.aqgo.qc.ca. Il faudra ensuite poster le document dûment rempli.

Le Biodôme vous attend

Le beau temps était sans doute responsable de l'affluence plutôt restreinte au Biodôme de Montréal, lors de la première journée de l'activité Ornithologie en fête, le samedi 1^{er} mai. Le soleil incitait plutôt à faire du jardinage ou encore à aller observer les oiseaux dans la nature. Mais vous pouvez vous reprendre. L'exposition de photos du concours le Biodôme-*La Presse* s'y tient jusqu'au 24 mai, comme les autres activités connexes, dont la projection de trois excellents films sur les oiseaux et la démonstration du talent des rapaces entraînés.

46 millions d'amateurs d'oiseaux aux États-Unis

Selon les résultats d'une enquête menée par le Fish and Wildlife Service des États-Unis, on comptait 46 millions d'amateurs d'oiseaux chez l'oncle Sam l'an dernier, soit autour de 20 % de la population. Ces ornithologues de tout acabit ont dépensé la somme incroyable de 32 milliards lors d'activités liées à l'observation d'oiseaux, ce qui représente 85 milliards en valeur ajoutée, 13 milliards en taxes de toutes sortes et pas moins de 863 000 emplois. Si on se permet d'extrapoler certains chiffres pour les appliquer chez nous, on compterait autour d'un million d'observateurs d'oiseaux au Québec, un chiffre qui a d'ailleurs déjà été confirmé à *La Presse* par des représentants de Statistique Canada. Comme l'indiquait précédemment Normand David, il importe que tous ces amateurs de la faune ailée se fassent entendre.

Les hirondelles se font rares

Le temps relativement frais qu'on a connu ces dernières semaines amène les hirondelles à se concentrer par milliers le long des grands plans d'eau, où les insectes sont plus nombreux. Si bien que chez certains, les hirondelles bicolores se laissent désirer, comme c'est le cas chez moi. Une seule s'est manifestée jusqu'ici, ce qui m'a incité à installer plusieurs nichoirs pour lui souhaiter la bienvenue. Mais aucune n'est venue par la suite. Même situation en ce qui concerne les hirondelles noires et les hirondelles rustiques (hirondelles des granges) qui sont toujours absentes dans ma cour.

Un froid de canard...



Les canards de Barbarie sont des oiseaux très prisés des amateurs de volatiles d'élevage. Nos vedettes du jour ont été photographiées au début de l'hiver dernier, alors qu'elles s'étaient réfugiées dans leurabri pour se protéger du froid glacial qui sévissait ce jour-là. Ce cliché a valu le premier prix du concours de photos le Biodôme-*La Presse* dans la catégorie « oiseaux de compagnie et d'élevage » à Gabrielle-Anne Thibault, de Sainte-Dorothée, à Laval, cégépienne de 18 ans qui étudie en sciences humaines. Ellefait de la photo depuis un an seulement, ses parents lui ayant offert un bon appareil en cadeau. Amatrice d'oiseaux, la jeune photographe aime bien les fixer sur pellicule, mais elle apprécie aussi l'architecture et les scènes urbaines. Elle est surtout à la recherche de sujets inusités comme ces canards.

VOUS DÉVOREZ !
LECTURES
Le dimanche dans LA PRESSE