

ACTUEL SANTÉ

À TIRE D'AILE
TESTS D'INTELLIGENCE
PAGE 8



GRAND CORBEAU

ÉLAN PILATES OU LE RÉVEIL DES MUSCLES OUBLIÉS PAGE 5



PHOTO ALAIN ROBERGE, LA PRESSE

À 74 ans et des poussières, Gwen Vineberg ne sait pas ce qui l'a maintenue en vie toutes ces années. Car, il y a 20 ans presque jour pour jour, elle a découvert qu'elle avait un cancer des ovaires au stade quatre.

LE CANCER ET LA VIE

Il y a 40 ans, lorsque les médecins prononçaient le mot cancer, il y avait bien peu de place pour l'espoir. Aujourd'hui, même si cette maladie demeure une faucheuse souvent indomptable, les taux de rémission sont en augmentation et le nombre de décès en baisse. Reportage sur de bonnes nouvelles.

LISA-MARIE GERVAIS
COLLABORATION SPÉCIALE

À 74 ans et des poussières, Gwen Vineberg ne sait pas ce qui l'a maintenue en vie toutes ces années. Car, il y a 20 ans presque jour pour jour, elle écourait un séjour de quelques semaines en Italie pour rentrer presque aussitôt à l'hôpital afin d'y être opérée. Peu après l'intervention, le verdict tombait : un cancer des ovaires au stade quatre.

«Le médecin m'a annoncé que je devais commencer des traitements de chimiothérapie. Je lui ai timidement demandé ce qui allait se passer si je ne les suivais pas. «Peut-être huit mois», avait-il répondu. Ma décision a vite été prise, j'avais confiance en lui», se rappelle-t-elle en plissant les yeux, comme pour mieux se souvenir.

À peine un an plus tard, elle reprenait son poste de professeure d'anglais dans une école d'immersion française de l'ouest de Montréal, où plusieurs de ses collègues ont été grandement surpris d'apprendre

qu'elle venait de combattre un cancer. «J'ai parlé à plusieurs médecins qui s'expliquent difficilement le fait que je sois toujours en vie. Tout ce qu'ils ont pu constater est que mon système immunitaire a bien fonctionné au moment où j'en avais le plus besoin.»

Miraculée de la science? Gwen Vineberg est loin d'être la seule. Selon une récente étude de l'Institut américain du cancer, un adulte ayant reçu un diagnostic de cancer a aujourd'hui 64% des chances d'y survivre au moins cinq ans alors que 80% des enfants cancéreux peuvent s'attendre à des résultats semblables.

«Les taux de rémission sont effectivement plus élevés et c'est très encourageant», souligne le Dr Fred Saad, professeur à la faculté de médecine de l'Université de Montréal et titulaire de la chaire de
» Voir **CANCER** en page 2

Docteur Smog
à votre écoute



Par André-Philippe Côté

Qui de nous deux ?



ACTUEL SANTÉ

De l'espoir pour la survie

LISA-MARIE GERVAIS
COLLABORATION SPÉCIALE

Deux nouvelles, une bonne et une mauvaise, ressortent des récentes recherches sur le cancer. La mauvaise ? Le cancer serait devenu la principale cause de décès, dépassant pour la première fois les maladies cardiaques, selon la Société américaine du cancer. La bonne ? Le nombre de décès serait en baisse, notamment en raison de la diminution du nombre de fumeurs.

Le Canada affiche également de bons taux de survie, l'environnement et les habitudes de vie étant similaires, estime le Dr Joseph Ragaz, oncologue au Centre universitaire de santé de McGill. « Bien que les résultats varient selon les provinces, la mortalité a globalement diminué au Canada, comme partout ailleurs dans le monde occidental », souligne-t-il.

En novembre 2004, le chercheur publiait les résultats d'une étude longitudinale sur le lien entre les taux de mortalité et l'organisation des soins dispensés aux personnes atteintes de cancer du sein, le plus fréquemment diagnostiqué chez les femmes. Selon lui, pour ce type de cancer, le Canada a enregistré une diminution de 10 à 20 % des décès et cette tendance à la baisse se refléterait pour la plupart des cancers. « Notre étude a révélé que c'est en Colombie-Britannique qu'on a constaté la plus remarquable diminution de la mortalité, là où les programmes communautaires de prévention étaient les plus complets et le financement, le plus approprié. » Il ajoute que l'amélioration constante des traitements contribue tout autant à l'augmentation du taux de survie.

Un taux qui semble varier selon les groupes d'âges et le type de cancer. D'après l'Institut américain du cancer, bien que les adultes âgés entre 50 et 85 ans représentent 70 % des personnes atteintes, 64 % d'entre eux peuvent désormais s'attendre à vivre au-delà de cinq ans, contre 43 % en 1975.

Au Québec, une étude de l'Institut national de santé publique révèle que les cancers présentant les plus fortes probabilités de survie d'une durée de cinq ans sont ceux notamment de la prostate, des testicules, de la vessie et des ganglions chez les hommes ; des lèvres, du sein, de l'utérus et des ganglions chez les femmes. Les personnes âgées entre 15 et 44 ans et les femmes seraient, dans l'ensemble, les plus susceptibles de survivre plus longtemps à un cancer.

Le cancer et la vie

CANCER suite de la page 1

« Le cancer, de nos jours, est davantage vu comme une maladie chronique, comme le diabète ou l'hypertension, qu'on ne peut guérir mais stabiliser », continue le Dr Saad.

Meilleurs médicaments et traitements

Même s'il n'existe encore aucun vaccin ou élixir miracle pour guérir cette maladie qui tue près de 1300 Canadiens chaque semaine, les spécialistes attribuent néanmoins le bon taux de survie à l'amélioration de la médication et l'efficacité des traitements. Le Dr Joseph Ragaz, oncologue à l'Université McGill, est d'avis que la prévention joue également un rôle important.

« Les tumeurs sont diagnostiquées de plus en plus tôt, ce qui décuple les chances de survie, dit le chercheur qui a mené une étude auprès de femmes atteintes du cancer du sein. Mais tout dépend de la condition physique du patient et de sa réponse aux divers traitements. »

Quelle qualité de vie ?

Aujourd'hui, non seulement les gens atteints peuvent-ils espérer vivre longtemps en rémission d'un cancer — 14 % des Américains diagnostiqués auraient survécu à la maladie au-delà de 20 ans — mais il semblerait qu'ils puissent également jouir d'une vie active et sans douleur.

« Après plusieurs années sans récurrence, les femmes ont une bonne qualité de vie et le suivi psychologique ne semble pas nécessaire, explique la chercheuse Elizabeth Maunsell, qui a effectué des recherches auprès de 129 femmes qui ont eu un cancer du sein. Sans dire qu'on se sent exactement comme avant, il est possible de reprendre une vie normale. »

Elle admet toutefois qu'il y a quelques exceptions. « Il arrive que, après quelques années de rémission, les femmes éprouvent des difficultés sexuelles ou encore des symptômes de ménopause prématurée. Mais s'il n'y a pas de rechute, la rémission demeure en général assez positive. » Elle insiste sur le fait que ses recherches ont porté exclusivement sur le cancer du sein.

Pour Stéphanie Gendron, jeune journaliste qui célèbrera sous peu ses cinq ans de rémission d'un cancer des ganglions, il est impossible de se remettre de plusieurs mois de chimio et de radiothérapie, voire d'une chirurgie, sans conséquences. « La maladie laisse inévitablement des séquelles physi-



PHOTO LAURENT REBOURS, ARCHIVES ASSOCIATED PRESS

Un des plus célèbres survivants du cancer : le cycliste Lance Armstrong, qui a eu un cancer des testicules et s'en est relevé pour gagner six fois le Tour de France.

ques. Mon corps est affaibli et ma colonne plus sensible. J'ai aussi une capacité respiratoire et cardiaque limitée », note la jeune femme de 28 ans. Ce qui ne l'empêche pas de faire du sport plusieurs fois par semaine et de voyager aux quatre coins du globe.

Difficultés psychologiques

Si les obstacles physiques demeurent plus facilement surmontables, il en va autrement de l'état psychologique. « Le plus difficile est d'avoir à vivre avec la peur de la douleur, de la mort ou encore celle d'être oublié ou abandonné, explique Robert Fontaine, travailleur social auprès des hommes atteints du cancer de la prostate et lui-même en rémission d'un cancer depuis plus de 10 ans. Évidemment, il y a cette crainte de l'inconnu, la peur constante que ça revienne. »

Même si 20 ans se sont écoulés depuis le terrible diagnostic, Gwen Vineberg reconnaît ne pas avoir réussi à éloigner complètement le spectre de la maladie. « Je suis en rémission mais je ne me sens pas guérie. J'ai d'ailleurs eu un début de cancer du poumon il y a six ans, je pourrais encore mourir du cancer », dit-elle avec lucidité.

Pour Robert Fontaine, le regard des autres cause parfois plus de tristesse et d'angoisse que la crainte d'une rechute. « Dès que tu annonces à quelqu'un que tu as eu le cancer, peu importe le nombre d'années de rémission, les gens te voient souffrant, amaigri, presque mort. C'est très difficile à vivre

sur le plan psychologique », estime l'homme de 66 ans qui souhaite un changement de cette perception négative.

Le seuil des cinq ans

Impliquée dans plusieurs groupes de soutien aux gens touchés de près ou de loin par le cancer, Elissa Comolli est une bénévole hyperactive. Pour cette retraitée septuagénaire, à qui on a diagnostiqué un cancer du sein il y a 14 ans, survivre cinq ans à cette maladie... ça ne change pas le monde. Sauf que... « Il est vrai que le fait d'atteindre le fameux cinq ans donne une bonne bouffée d'espoir. Mais il ne faut absolument pas prendre ça comme une garantie. »

Stéphanie Gendron trouve plutôt difficile à avaler ce qu'elle qualifie de « grosse soupe de statistiques ». « Je ne me rassure pas avec des chiffres, c'est inhumain. Il n'y a pas de vérité. La rémission dépend de chacun. Seul le suivi médical personnel peut aider à se rassurer. Mais c'est sûr que chaque année qui passe compte, ne serait-ce que parce que le suivi des médecins va s'espacer. » Elissa Comolli se dit néanmoins heureuse d'être encore là pour en parler et transmettre son message d'espoir. « Chaque fois que je dis à un patient que j'ai survécu à un cancer il arbore un air surpris et inévitablement la question qui suit est : « Combien de temps ? » Imaginez son sourire quand je lui confirme qu'il peut y avoir une longue vie après le cancer. »

RONFLEMENT
CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL
(514) 327-5060
TRAITEMENTS AU
LASER
PAR DES OTO-RHINO-LARYNGOLOGISTES
www.ronflement.qc.ca

SURMONTER VOTRE DÉPRESSION
avec une thérapie de groupe cognitive-comportementale
Le département de psychologie de l'hôpital Royal Victoria offre un traitement pour des personnes ayant des problèmes de dépression. Ce traitement est efficace et vous apprend à contrôler vos sentiments de tristesse, de désespoir, et de colère. Plusieurs stratégies sont présentées afin de vous permettre d'évaluer et de changer vos pensées et vos comportements. Un livre vous est donné afin de revoir et de pratiquer les techniques de bases. Ce programme offre 12 rencontres de groupes et 2 rencontres individuelles.
Il y a des coûts associés à ce programme.
Veuillez appeler:
(514) 934-1934, poste 34284
www.depressionprevention.ca
Ce programme est aussi offert en anglais

La terre est riche de son monde
DÉVELOPPEMENT ET PAIX
1-888-234-8533
(514) 257-8711 • www.devp.org

Avez-vous récemment pris votre retraite ?
L'Université Concordia recherche des personnes qui ont pris leur retraite au cours des deux dernières années pour participer à une étude sur l'expérience de la retraite. Les participant(e)s recevront 50 \$.
Pour davantage d'information, veuillez contacter Sarah ou Erik : 848-2424 ext.2258
retraite@alcor.concordia.ca
UNIVERSITÉ Concordia
On vous prépare pour le monde
www.concordia.ca

L'ostéoporose vous préoccupe ?
Êtes-vous une femme ménopausée qui répond aux critères suivants ?
• Vous avez plus de 40 ans.
• Vous n'avez pas été menstruée depuis au moins 6 mois.
• Vous n'utilisez pas d'hormonothérapie de remplacement ou un autre traitement pour l'ostéoporose.
Si oui, vous pourriez être admissible à une étude clinique de 12 semaines utilisant un médicament approuvé par Santé Canada pour le traitement de l'ostéoporose.
Les participantes à l'étude recevront gratuitement :
• Analyses liées à l'étude et médicament pour l'ostéoporose pour la durée de l'étude.
• Suivi médical.
• Ostéodensitométrie.
Les participantes admissibles pourront recevoir une indemnité de déplacement.
Si vous êtes intéressée à participer à l'étude ou à obtenir plus d'information, appelez :
Nancy Boucher à l'Institut de Rhumatologie de Montréal au 514-523-8603 OU
Tasnim Dagnawala au Centre Médical Acadie au 514-336-6655 ext #6 OU
Sofia Olivares au Medclub au 514-739-5646 ext 259 OU
Kiran Wani à Ottawa au 613-233-7426 OU
Lisa Letouzel à la Clinique Source Unique au 613-632-4185 OU
Katharine Yonque au Meadowlands Family Health Centre au 613-747-3600

PurKrill
un produit naturel révolutionnaire !
Produit breveté
Gélules d'huile
Capsules de poudre
Contribue à prévenir :
• Le cancer de la peau
• L'alzheimer
• L'arthrite
• Les maladies cardio-vasculaires
Aide :
• À prévenir les gripes
• La digestion
• À réduire les rides
• Le système hormonal
En promotion à **19⁹⁹\$** (huile) et à **14⁹⁹\$** (poudre) chez
JEAN COUTU
Offre valide du 26 février au 4 mars 2005
Demandez la bouteille bleue !
Disponible en pharmacie
Pour informations :
1 800 361-8102
LABORATOIRE LALCO LABORATORY

Mardi 19 h
Cultivé et bien élevé
L'élevage des bovins Highland. Et des produits sans noix et sans arachide.
Agriculture, Pêcheries et Alimentation Québec
Excelard
Toutous à cornes et biscuits sans souci

Télé-Québec
telequebec.tv
Ça change de la télé

ACTUEL SANTÉ

BULLETIN DE SANTÉ

LA SANTÉ DANS LES MÉDIAS

Le dernier numéro du magazine américain *Newsweek* consacre plusieurs pages aux dernières découvertes de la science sur l'autisme. Dans un texte intitulé *When Does Autism Start?*, la journaliste Claudia Kalb rencontre des familles touchées par ce dévastateur désordre du développement. Le récit de Sue Rubin, une jeune femme de 26 ans qui a réussi à sortir du mutisme dans lequel elle a été plongée pendant les 13 premières années de sa vie, démontre que les autistes sont capables d'empathie. L'article fait aussi état de découvertes prometteuses qui permettraient de repérer et traiter ce trouble du développement plus tôt dans la vie de l'enfant.

SITE INTERNET DE LA SEMAINE

Voilà un site français destiné aux grands oubliés de la procréation: les papas en formation. À www.jeunepapa.com, les futurs et nouveaux pères puisent maintes ressources et informations sur l'arrivée au monde d'un nouveau bébé. Comprendre les sautes d'humeur de leur blonde, savoir ce qui les attend côté sexualité, envisager ou non des voyages à l'étranger, on aborde franchement et clairement nombre de préoccupations propres aux géniteurs.

CITATION DE LA SEMAINE

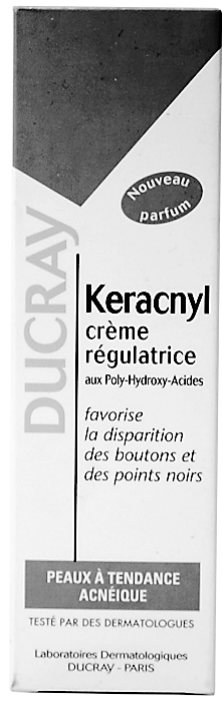
«Donner des soins est stressant et peut surmener les gens qui les apportent.»

— SCOTT BEACH, chercheur de l'Université de Pittsburgh, qui s'est penché sur les facteurs de risque impliqués dans les cas d'abus envers les patients soignés par des proches.

J'AI TESTÉ

Marquer des points

La maison Ducray profite de l'ajout d'un nouveau parfum dans sa gamme Keracnyl afin de relancer ces produits qui luttent contre les imperfections des peaux grasses ou à problèmes. Testés pendant quelques semaines, la crème régulatrice qui favorise l'élimination des boutons et des points noirs a démontré son efficacité. Appliquée sur les zones qui favorisent la poussée de points noirs (le nez et le front), elle redonne à la peau un effet lisse tout en la réhydratant. Attention cependant à ceux qui ont une peau très sensible et ou qui aurait l'idée de l'appliquer après un rasage, cette formule hypoallergénique crée des picotements désagréables. Crème régulatrice Keracnyl, Ducray, 20,50\$



Dove innove

Après les shampoings et revitalisants, Dove continue sa percée dans le domaine capillaire avec sa nouvelle gamme de produits coiffants. Ceux que nous avons testés, gel et fixatif, nous ont bien plu parce qu'ils n'alourdissent pas les cheveux, ont une agréable odeur et améliorent l'apparence de la coiffure. Un bon choix, si on ne veut pas dépenser des fortunes en produits pour les cheveux. (En pharmacie à compter du mois de mars, environ 5\$).

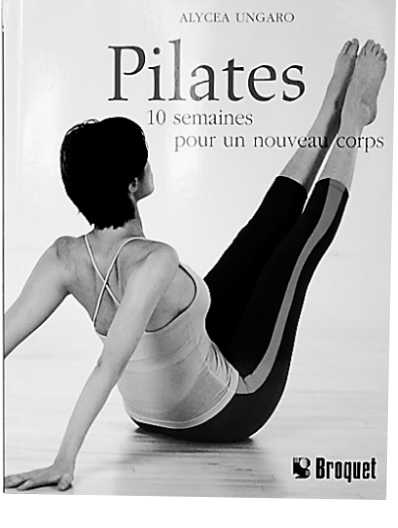


J'AI LU

Pilates (10 semaines pour un nouveau corps)

Par Alycea Ungaro

Tout le monde ou presque a déjà entendu parler de la méthode Pilates mais rares sont ceux qui en connaissent les rudiments. Cet ouvrage écrit par une instructrice new-yorkaise est une bonne introduction à cette méthode d'entraînement qui prône davantage l'équilibre que la performance. Précédée par une foule d'informations utiles sur les bases de cette technique, une série d'exercices bien illustrés et expliqués en détail constituent l'essentiel de l'ouvrage. Nous saluons aussi la décision de la direction artistique du livre qui, plutôt que de recourir à des mannequins pour les photos, a fait appel à des femmes aux corps et formes différents. (Editions Broquet, 24,95\$).



Sylvie St-Jacques et Mario Girard

Chiens, ordinateurs, cellulaires: bons pour la santé

D'APRÈS HEALTHDAY NEWS

À u début, faire le suivi de son mieux-être personnel se résumait à utiliser un pèse-personne et un thermomètre au mercure. Puis, l'ère de l'électronique a commencé et les dispositifs de mesure de la tension artérielle sont devenus des objets familiers dans les foyers.

De nos jours, il ne serait pas renversant de voir un défibrillateur cardiaque dans une pièce de la maison.

Une foule de ces appareils sont maintenant reliés, sans fil, à des ordinateurs et à des téléphones cellulaires, provoquant une révolution tranquille de la santé dans nos vies.

Impossible de dire où cela va nous mener ni de déterminer si ces nouveaux moyens de suivi du mieux-être vont prolonger notre existence. Mais IBM, par exemple, a mis au point un petit pilulier électronique qui pourrait s'avérer fort utile au moment où les baby-boomers entrent dans les années où la mémoire fait parfois défaut. Ainsi, la boîte émet un signal vers un téléphone cellulaire lorsqu'une pilule est retirée du pilulier. Si le patient oublie une pilule ou s'il en prend trop, il reçoit un gentil message de rappel par téléphone.

Pour les patients qui ont besoin d'un suivi fréquent des signes vitaux, un bracelet élastique conçu par IBM mesure la tension artérielle et le rythme cardiaque lorsque la personne appuie sur un bouton, et ces données sont transmises automatiquement au personnel médical.

Tout mesurer

Pour leur part, Sun Microsystems et MedicTouch ont lancé le Pulse Meter, qu'ils qualifient de « solution idéale de suivi médical pour les adeptes du sport, les personnes âgées, les patients en réadaptation à la maison et les fournisseurs de soins de santé ». L'utilisateur du Pulse Meter branche un capteur à sa main, lance le programme sur un téléphone cellulaire, et le rythme cardiaque s'affiche en quelques secondes sur l'écran du téléphone, y est archivé et puis transmis.

Même le modeste podomètre a emprunté la voie électronique pour compter nos pas. La société Walk4Life soutient que son appareil, facile à porter et prêt à être lié à un modem, est utilisé dans les écoles et dans les programmes d'éducation physique des collèges et des universités partout dans le monde.

Ces podomètres, précise la compagnie, sont employés « dans le cadre de programmes axés sur le mieux-être, par les entreprises, les clubs de santé, les centres pour personnes âgées, les hôpitaux et nombre d'autres établissements médicaux ».

En Europe, le prototype d'un appareil de suivi permet aux utilisateurs de gérer leurs efforts pour maintenir ou réduire leur poids. Chaque fois que la personne se pèse, le résultat est stocké dans un ordinateur personnel, avec la date. Et chaque nouvelle pesée génère l'affichage de l'histoire du poids personnel et des comparaisons quant aux calories « brûlées » par des exercices. L'utili-



Kiki le teckel, cellulaire et chandail rayé, fait une promenade de santé avec son maître, dans les rues de Paris.

sateur peut transmettre ces données à son médecin.

Télesanté

Aux États-Unis, Health Hero Network, de Mountain View, en Californie, est entré très tôt sur la scène de la télesanté et il a lancé il y a plusieurs années le système Health Buddy. Ce système est lié à Internet: il « touche plus de 45 états de santé et établit un dialogue avec les patients, ce qui permet aux fournisseurs de soins de santé de cibler les personnes à risque et de fournir des soins permettant d'éviter une hospitalisation », soutient la compagnie.

Le Département américain des Anciens combattants, pionnier de cette approche, a recours à ce qu'il appelle un système de soins de première ligne à la maison. Un hôpital pour anciens combattants à Tampa, en Floride, a fait installer un ordinateur au domicile de 17 patients et une infir-

Même le modeste podomètre a emprunté la voie électronique pour compter nos pas.

mière a recours à ce système pour appeler une fois par semaine.

Le patient appuie sur un bouton du moniteur de l'ordinateur pour répondre à l'appel. Un système d'affichage vidéo permet à l'infirmière et au patient de se voir et de communiquer, et grâce à lui, l'infirmière peut utiliser des outils de diagnostic. Ainsi, elle peut ausculter le coeur, les poumons et les intestins du patient à l'aide d'un stéthoscope électronique.

Pour sa part, le patient prend sa tension artérielle et son rythme cardiaque et fournit les résultats à l'infirmière. Les résultats d'un oxymètre de pouls, d'un glucomètre et de mesure du poids par un pèse-personne électronique peuvent également être transmis.

Au cours des 12 mois précédant leur participation à ce programme, les 17 patients originaux avaient

passé 288 jours à l'hôpital. Au cours des 12 mois subséquents, le nombre de jours d'hospitalisation a été réduit de 57 % à 164.

En 2002, une analyse du Département américain des Anciens combattants auprès des patients qui participaient à son programme de suivi à la maison, semblable au système Health Buddy, a démontré une chute de 63 % des admissions à l'hôpital, une baisse de 40 % des visites aux urgences, une chute de 60 % de jours-lit à l'hôpital, une baisse de 64 % des admissions dans les maisons de soins infirmiers et une chute de 88 % de jours-lit dans les maisons de soins infirmiers. Le taux de satisfaction des patients était supérieur à 90 %.

Un chien?

Mais si tout ce que les gens souhaitent faire pour améliorer leur santé est de perdre du poids, voici un autre genre d'ami de la santé qui peut s'avérer moins cher, plus aimable et tout aussi efficace qu'un ordinateur: un chien.

Dans une étude réalisée par la Northwestern Medical School, à Chicago et présentée à Las Vegas en novembre 2004, 36 chiens et leurs maîtres ronds ont suivi un régime pendant un an. Les participants humains ont été encouragés à marcher au moins 20 minutes par jour et à limiter leurs calories à 1400 par jour. Les chiens ont été aussi soumis à un régime alimentaire et les poids cibles ont été établis en fonction des indices de masse corporelle des espèces respectives.

Au cours des quatre premiers mois, les marcheurs accompagnés de leur chien ont perdu 11 livres en moyenne (5 kilos, environ), ou 5 % de leur poids, qu'il n'ont pas repris au cours des huit mois suivants.

Pour leur part, les chiens ont perdu une moyenne de 12 livres (5,4 kilos), ou 15 % de leur poids initial. Les « promeneurs de chien » ont perdu plus de poids qu'un groupe similaire de participants qui n'avaient pas de chien.

Hypertendu? La méditation peut vous aider

D'APRÈS HEALTHDAY NEWS



La méditation transcendantale (MT) réduit l'hypertension et la nécessité de recourir aux médicaments pour abaisser la tension artérielle, selon une étude menée auprès de Noirs américains.

« Pour de nombreux patients présentant une tension artérielle élevée, il peut être pratique et réalisable d'abaisser cette tension en faisant appel à la technique de MT et par conséquent de réduire ou d'éliminer l'usage de médicaments antihyper-

tenseurs et leurs effets secondaires », souligne le coauteur de l'étude, le Dr Frank Staggars Jr., du Haight Ashbury Free Clinic, à San Francisco.

Les résultats de cette étude ont paru dans un récent numéro de *L'American Journal of Hypertension*.

Lors de l'étude, 150 femmes et hommes noirs présentant une hypertension de premier niveau (soit des résultats moyens de tension artérielle de 142/95 mm Hg), ont été répartis au hasard dans trois groupes: MT, relaxation musculaire progressive et classes conventionnelles sur l'éducation à la santé. Au début de l'étude, près des deux tiers des participants prenaient des médicaments pour réduire leur tension artérielle.

Au bout d'une année, la tension artérielle des sujets du groupe de MT a

été réduite d'une moyenne de 3 mm lors de la pression systolique et de près de 6 mm lors de la pression diastolique. Les patients des deux autres groupes ont obtenu une réduction moyenne de 3 mm à la pression diastolique et aucun changement dans la pression systolique.

On a également observé une réduction relative de 23 % dans l'usage de médicaments antihypertenseurs entre le groupe de MT et les deux autres groupes. Selon le Dr Staggars, on s'attendrait à ce que les réductions de tension artérielle liées à la MT et la nécessité de médicaments « se traduisent par d'importantes économies sur le plan des coûts de soins de santé et par la prévention des effets secondaires indésirables associés aux médicaments antihypertenseurs ».

ACTUEL SANTÉ

Qu'est-ce que le yogourt?



JACINTHE CÔTÉ

LA NUTRITION

COLLABORATION SPÉCIALE

Dans *L'Encyclopédie visuelle des aliments*, on définit le yogourt comme étant un lait fermenté sous l'action de ferments lactiques.

À une époque, cette définition aurait pu signifier que le yogourt contient deux ingrédients de base : du lait et des bactéries. Quand on s'attarde à la liste des ingrédients des yogourts offerts aujourd'hui, on remarque la présence de ces mêmes ingrédients, mais dilués parmi d'autres.

C'est pourquoi bien des parents se demandent si les Minigo, les tubes de yogourt, les yogourts deux couleurs et les *smoothies* (yogourts à boire) sont aussi nutritifs que le yogourt nature. Quels ingrédients et nutriments peut-on s'attendre à trouver dans ces différents produits, tous communément appelés yogourts ?

La composante de base

C'est simple, le lait est le principal ingrédient du yogourt. Pour compliquer les choses, ce lait peut être écrémé ou non.

Pour obtenir un yogourt à 0 %, 1 % ou 2 % de matières grasses (inscrit « % M.G. » sur l'emballage), on utilise du lait écrémé. Puisque c'est le gras qui donne la texture onctueuse, sa disparition est généralement compensée par l'ajout de pectine, de gélatine ou d'amidon. En utilisant un lait en-

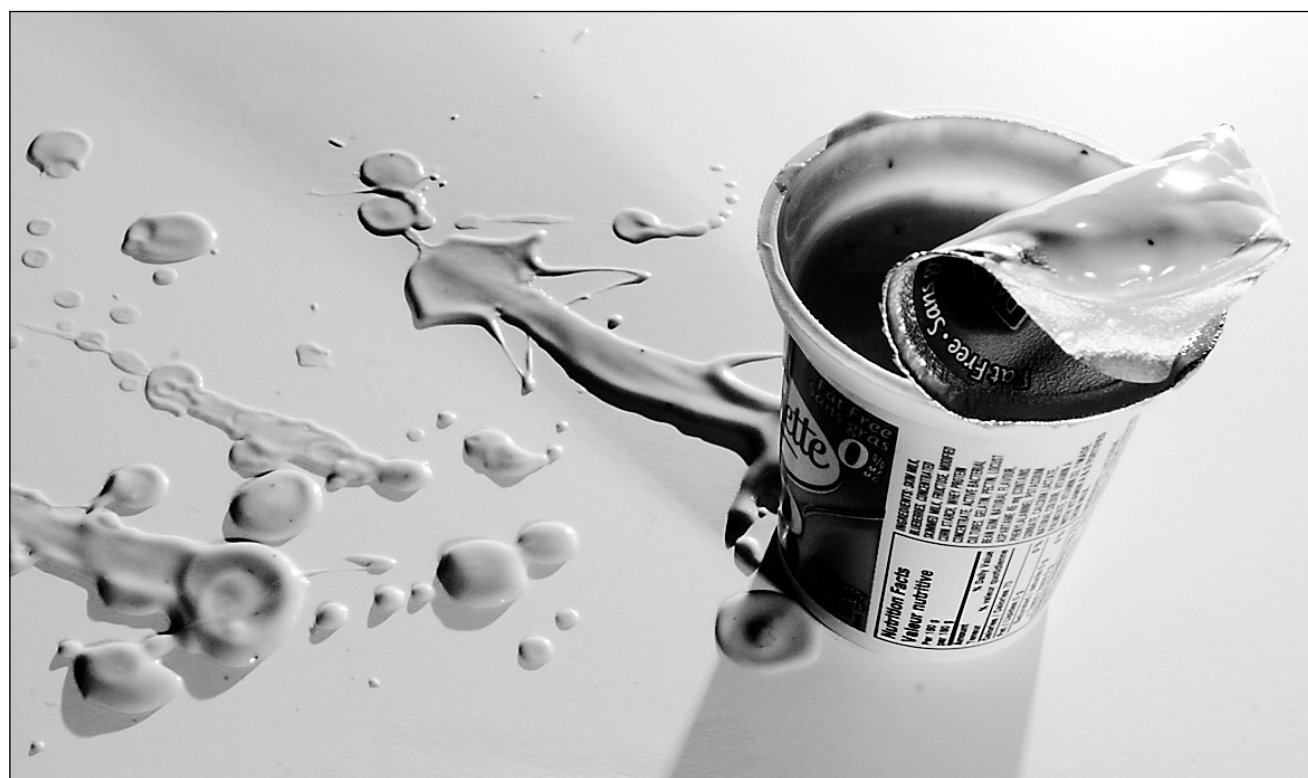


PHOTO ALAIN ROBERGE, ARCHIVES LA PRESSE

L'ajout de fruits, de confiture, de jus de fruits ou de fructose dans le yogourt n'est pas sans effets pervers. La concentration de précieux nutriments s'en trouve diluée.

tier ou plus gras, on peut obtenir un yogourt plus riche pouvant contenir jusqu'à 10 % de matières grasses. Dans ce cas, l'ajout d'agent épaississant n'est pas nécessaire. Ainsi, la réduction ou l'absence de matières grasses dans le yogourt n'entraîne pas nécessairement une réduction des calories totales, car celles-ci sont remplacées par des glucides.

Des bactéries bouffeuses de lactose

Pour la fabrication du yogourt, on utilise un type très spécifique de bactéries : des bactéries lactiques. On les nomme ainsi, car leur activité digestive transforme le lactose en acide lactique. Parmi celles-ci, les *Streptococcus thermophilus* et *Thermobacterium bulgaricus* sont les plus couramment utilisées. Sous l'action de la chaleur (entre 40°C et 50°C), ces bactéries agissent en synergie et convertis-

sent le lactose (glucide contenu dans le lait) en acide lactique.

Par ailleurs, dans l'histoire de la commercialisation du yogourt, on note qu'à cause de la présence plus ou moins importante de cet acide, sa consommation a pris du temps à s'insérer dans les habitudes alimentaires. En effet, le goût aigre et acidulé du yogourt nature n'est pas apprécié de tous.

Peu acide mais très sucré

Heureusement, comme ce fut le cas avec d'autres aliments (on pense ici à la canneberge découverte par le grand public une fois transformée en cocktail), la popularité du yogourt a augmenté à partir du moment où on l'a aromatisé et sucré avec des fruits, de la confiture, du jus de fruits, du fructose, etc.

Cet ajout n'est toutefois pas sans effets pervers. Naturellement, le yogourt est une source importante de protéines, de calcium, de phospho-

re, de potassium, de vitamine A et de vitamines du complexe B. L'adjonction d'un agent sucrant et épaississant dilue la concentration de ces précieux nutriments. Une portion de 250 ml de yogourt avec fruits au fond, par exemple, peut contenir de 10 à 30 g de glucides de plus qu'un yogourt nature. Toutefois, sa teneur en protéines diminue de 1 à 2 g et celle en calcium de 50 mg.

Avec ou sans probiotiques?

De plus en plus, on fait la promotion des yogourts pour leur teneur en probiotiques. Ce terme fait référence à leur teneur en micro-organismes vivants qui, lorsqu'ils sont consommés en quantités adéquates, sont bénéfiques pour la santé.

Les bactéries auxquelles on attribue des propriétés bénéfiques ne sont pas les mêmes que celles qui transforment le lait en yogourt. Ce sont principalement des bactéries lactiques lactobacilles (*acidophilus*,

casei, *johnsonii*, *paracasei*, *plantarum*, *rhamnosus*, *reuteri*) et des bifidobactéries (*animalis*, *breve*, *infantis*, *longum*). On attribue à ces souches de bactéries une efficacité certaine dans le traitement et la prévention de la diarrhée infectieuse chez les enfants. De plus, on croit qu'elles seraient efficaces pour prévenir les infections à répétition causées par le *Clostridium difficile*.

Un récent compte-rendu présenté sur le site Internet du réseau Protéus et réalisé par Françoise Ruby, Pierre Lefrançois et Jean-Yves Dionne, nous apprend que plus le yogourt est frais, moins il est acide et plus sa teneur en bactéries vivantes est élevée. On souligne également que certains yogourts sur le marché ne contiennent pas ou très peu de bactéries vivantes. Cela serait attribuable à l'effet négatif de la pasteurisation (yogourts en tube et plusieurs yogourts vendus aux États-Unis) et de la stabilisation faite avant la mise en marché de plusieurs yogourts brassés aux fruits.

Récemment, Yoplait et Danone ont lancé au Québec des yogourts enrichis en probiotiques. Ces produits contiennent tous deux des bifidobactéries, mais de différentes souches. La quantité de probiotiques qu'ils renferment est suffisamment importante pour améliorer la flore microbienne corporelle. Avant que l'on puisse dire que leur consommation réduit les infections gastro-intestinales chez les enfants ou la récurrence des infections au *C. difficile*, il faudra toutefois mener des études cliniques. À suivre...

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

Une fois par mois, la chronique Nutrition porte sur vos questions et commentaires. Adressez-les à : Chronique Nutrition, La Presse 7, rue Saint-Jacques Montréal, QC, H2Y 1K9 ou par courriel à : questiondenutrition@hotmail.com

QUIZ SANTÉ > Un mal à prendre en grippe

LA GRIPPE AFFECTE JUSQU'À 25% DES CANADIENS CHAQUE ANNÉE. CE MAL INSIDIEUX AIME PARTICULIÈREMENT L'HIVER, BEAUCOUP PLUS QUE LA PLUPART D'ENTRE NOUS. SON ENNEMI « NUMÉRO UN » EST LE VACCIN. LE MATCH EST SOUVENT SERRÉ, MAIS LE VACCIN PERD RAREMENT. QUELS SONT LES EFFETS DE LA GRIPPE? QUI PEUT ET DOIT ÊTRE VACCINÉ? QUAND?

Question 1 > Un vaccin antigrippal à tous les cinq ans suffit.

Vrai Faux

Question 2 > Les jeunes enfants ne doivent pas être vaccinés.

Vrai Faux

Vrai Faux

Question 3 > Le virus de la grippe peut être transmis dans les yeux.

Vrai Faux

Question 4 > Le vaccin antigrippal ne peut prévenir la grippe intestinale.

Vrai Faux

Question 5 > Le vaccin peut lui-même causer la grippe.

Vrai Faux

Question 6 > La grippe peut avoir des conséquences désastreuses sur la santé.

Vrai Faux

Question 7 > On doit recevoir le vaccin peu importe le moment ou la saison.

Vrai Faux

RÉSULTATS

Question 1 > FAUX

Les virus grippaux peuvent changer d'une année à l'autre, aussi la composition du vaccin doit-elle être revue périodiquement pour tenir compte des mutations du virus.

Question 2 > VRAI

Les tout jeunes enfants, ceux de six mois ou moins, ne peuvent être vaccinés, tout comme les personnes allergiques aux œufs ou à une dose déjà reçue du vaccin. Le vaccin est composé du virus inactivé, mis en culture dans des œufs de poule fertilisés et ensuite purifiés.

Question 3 > VRAI

Le virus envahit rapidement les muqueuses, dont la bouche, le nez et... les yeux. Il vous suffit de serrer la main

d'une personne infectée ou de toucher un objet souillé et de porter votre main à vos yeux pour que le virus s'installe chez vous comme dans son salon. Un truc : se laver les mains fréquemment.

Question 4 > VRAI

En fait, la grippe intestinale n'existe pas.

Question 5 > FAUX

C'est impossible, puisque le vaccin ne contient aucun virus vivant. Certains individus souffriront du syndrome oculoréspiratoire après avoir été vaccinés. Ils se plaindront de rougeurs aux yeux et de gêne respiratoire. Les symptômes disparaissent généralement au bout de 48 heures. Un mal beaucoup plus pernicieux, mais extrêmement rare — un cas sur un million — peut apparaître après la vaccination, le syndrome de

Guillain-Barré, maladie auto-immune (qui produit des auto-anticorps). Il s'attaque au système nerveux périphérique sous forme de polyradiculonévrite.

Question 6 > VRAI

Malheureusement, la grippe fait jusqu'à 1500 morts au Canada chaque année. La plupart des victimes sont des personnes âgées qui meurent de pneumonie.

Question 7 > FAUX

Les vaccins sont distribués et utilisés à l'automne. Leur efficacité dure de quatre à six mois. Compte tenu d'un début habituel de l'épidémie à la fin de l'automne ou au début de l'hiver, une vaccination trop rapide dans l'année n'aurait aucun rôle protecteur.

Source : Questionnaire réalisé par Zip Communications Santé

Un toit pour moi

Samuel, 5 mois

Samuel est un joli poupon qui présente actuellement un léger retard dans son développement. Ses parents sont toxicomanes et instables. Samuel rencontre ses parents dans le cadre de visites supervisées par un travailleur social. Les parents disent tous les deux vouloir modifier leur mode de vie actuel et reprendre leur fils avec eux. Le projet de vie de Samuel n'étant pas encore défini, il a besoin d'une famille d'accueil capable de l'accueillir dans l'optique d'un placement à court terme et pouvant devenir son milieu de vie à long terme, si ses parents sont incapables de modifier leur mode de vie.

Si vous habitez la région de Montréal (514), vous pouvez rejoindre Madame Denyse Guay au (514) 385-7886.

COMPRIMÉS

Au tour de l'ibuprofène

Les risques de problèmes cardiovasculaires liés à l'utilisation d'inhibiteurs de classe cox-2 (comme Vioxx et Celebrex) entachent ces jours-ci l'innocuité présumée de l'ibuprofène. Alors qu'il a été démontré que les médicaments de classe cox-2 augmentent les risques cardiovasculaires, l'ibuprofène (de même que d'autres médicaments) peut précipiter le syndrome Stevens Johnson, une réaction immunologique rare mais fatale. Aux États-Unis, dans de récentes poursui-

tes contre les manufacturiers d'ibuprofène, des parents allèguent que des enfants ont été victimes des contrecoups fatals de ce médicament.

L'Alzheimer: un embouteillage au cerveau

Un peu comme des bouchons de circulation sur l'autoroute, des blocages au niveau des terminaisons nerveuses peuvent être un signe avant-coureur de l'Alzheimer. Les résultats préliminaires d'une nouvelle étude réalisée sur des souris suggèrent que ce problème neurologique se produit à un stade très hâtif du développement de cette maladie.

Les migraines et le coeur

Les personnes qui souffrent de migraines chroniques sont plus à risque de contracter des problèmes cardiaques tels que la haute pression artérielle et des taux de cholestérol élevés. Une étude rapportée dans un récent numéro de la revue scientifique *Neurology* rapporte que ceux qui souffrent de migraine sont aussi plus nombreux à fumer, à avoir des antécédents cardiaques familiaux et à souffrir de problèmes de pression et de cholestérol. En revanche, ils sont moins portés sur l'alcool.

Jamais trop tard pour écraser

Une nouvelle étude montre que ceux qui arrêtent de fumer après une crise cardiaque voient très rapidement diminuer leur risque de mourir à brève échéance. La recherche, effectuée auprès de 16 000 fumeurs admis à l'hôpital pour une crise cardiaque, montre que ceux qu'on a tout de suite aidé à arrêter de fumer ont vu diminuer leur risque de mourir, 30 jours, 60 jours et même un an après la crise. Les scientifiques ne savaient pas que les effets bénéfiques de l'arrêt du tabagisme entraient en jeu aussi rapidement, à peine 30 jours après qu'on ne fume plus.

— d'après *HealthDayNews*

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.

Pilates ou le réveil des muscles oubliés

RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

Ferdinand Penchenat et Joseph Pilates ne se connaissaient pas et n'étaient pas de la même origine. L'un était Français, l'autre Allemand. Pourtant, le fruit du hasard sans doute, chacun a mis au point, dans les années 20, une méthode de gymnastique posturale qui nécessite l'utilisation d'accessoires.

Dans un cas, les mouvements se font sur une table étroite en son centre (la table de Penchenat), dans l'autre sur divers appareils dont certains sont munis de câbles et de sangles. Deux méthodes, la gymnastique sur table et le Pilates, qui méritent un détour pour qui veut découvrir (ou redécouvrir) les vertus d'une bonne posture. Aujourd'hui, c'est de la méthode Pilates dont on va parler.

Un air surréaliste
« Un mouvement bien effectué est plus efficace que cinq faits rapidement », aurait dit Romana Kryzhanowska, grande prêtresse du Pilates à New York. Cette phrase résume bien la méthode Pilates : la qualité de l'exercice prime la quantité. Elle convient à tous ceux et celles qui veulent un corps ferme conservant toute sa souplesse.

La plupart des exercices Pilates (il y en a plus de 500) s'effectuent en position couchée ou assise sur un des appareils conçus par Joseph Pilates. Le reformer est le plus utilisé. Il s'agit d'un cadre de bois ou de métal sur pattes (on dirait un lit).

Sur le cadre, un plateau coulissant permet de régler la vitesse de déplacement à l'aide de ressorts ajustables. Les exercices Pilates peuvent aussi se pratiquer au sol sur un matelas en utilisant à l'occasion un gros ballon, des bandes élastiques ou encore divers accessoires munis de ressorts.

Le mot d'ordre ici est rythme modéré et relaxant, sans essoufflement, ni fatigue excessive, bien que certains exercices soient tout de même laborieux. Pendant la lente exécution des mouvements, on insiste sur la respiration et le bon alignement du bassin avec le tronc et la tête, comme on le fait d'ailleurs en yoga. En fait, la méthode Pilates fait travailler tous vos muscles en se concentrant plus particulièrement sur les muscles « oubliés », comme le transverse (muscle profond de l'abdomen qui joue un rôle-clé dans la posture) ou ceux ayant besoin de rééducation comme les muscles du haut du dos. Il n'est donc pas surprenant que des équipes de football professionnelles telles que les Bangels de Cincinnati et les 49ers de San Francisco aient adopté la méthode Pilates dans leurs programmes d'entraînement.

Pieds nus

La pratique des exercices Pilates n'exige aucun vêtement particulier et se fait volontiers pieds nus.

Voici quelques adresses où vous pouvez suivre des cours donnés par des spécialistes de cette gymnastique posturale : Centre Pilates de Montréal, 5065, chemin Queen Mary (514-735-9506) ; Studios Lyne St-Roch, 4416 boulevard Saint-Laurent (514-277-1586) ; centres Énergie Cardio (il y en a plusieurs au Québec) ; Studio Le Vestibulaire (514-523-0532) et enfin, certains centres communautaires d'activités physique (YMCA, cégeps, universités).



Exercices de Pilates au studio Lyne St-Roch.

PHOTO PATRICK SANFAÇON, LA PRESSE

EN FORME ET PLUS LÉGER...

2^E SUIVI

JEAN BERTRAND, 44 ans, cadre, collège Bois-de-Boulogne



«La bedaine a diminué!!! En général, les gens que je rencontre m'en font la remarque. J'ai également perdu un peu de poids. Je remarque également une plus grande endurance en ski de fond.»

DIANE GIROUX, 49 ans, standardiste



«Mes muscles sont plus fermes et je me sens un peu moins serrée dans mes vêtements. Mon pouls le plus haut au début du programme était de 138 battements à la minute. Maintenant, pour le même effort, il est de 108.»

LINDA CASELLA, 49 ans, agente de bureau, collège Bois-de-Boulogne



«Après avoir essayé le tapis roulant à l'intérieur, je me suis tracé un circuit à l'extérieur et, tous les jours, je prends 30 minutes de ma pause souper pour marcher. J'ai réalisé que le grand air m'était plus bénéfique. Avant, je ne sortais que pour fumer. Je peux maintenant marcher d'un bon pas sans être essoufflée et je dois avouer que cela m'aide à terminer ma journée de travail (à 19h). Je ne crois pas avoir perdu du poids, mais une chose est certaine : cela m'a sûrement permis de ne pas engraisser après avoir arrêté de fumer.»

JOSÉE GARANT, 62 ans, assistante à la haute direction



«Eh bien! Vous savez le mal de dos que j'avais au début et que j'avais attribué, à tort, à une mauvaise posture? Disparu! Depuis le début, sauf une fois, j'ai fait ma marche quotidienne même si, parfois, je trouve cela contraignant. Je fais « mon trajet » plus rapidement sans être essoufflée, même que je l'ai rallongé pour combler ma demi-heure. Je peux monter rapidement l'escalier entre le deuxième et le troisième étage sans me marcher sur la langue et je crois que j'ai les muscles des cuisses plus fermes.»

LUC PÉPIN, 33 ans, directeur du camp de jour Bois-de-Boulogne



«Après quatre semaines, je commence à ressentir des effets positifs. Le premier est le goût de faire de l'exercice. Quand je manque une période de badminton, je le regrette et je tente de compenser par de la marche ou un autre exercice. Le deuxième effet positif est l'amélioration de mon régime alimentaire. Dès le début du programme, j'ai commencé à faire attention à ce que je mangeais. Aujourd'hui, je n'ai plus de difficulté à ne pas manger de aliments sucrés (biscuits, gâteaux) et de gras (hot-dog, poutine, etc.), même que j'ai remplacé les chips par des carottes et du concombre. Autres effets positifs: j'ai commencé à perdre du tour de taille (un peu, mais c'est encourageant) ; je dors mieux et je suis en général plus énergique.»

OBSERVATIONS

EFFETS RESENTIS OU OBSERVÉS APRÈS PLUS DE 4 SEMAINES DE MISE EN FORME

Pouls à l'effort plus lent	Diane, Jean
Moins d'essoufflement à l'effort	Josée, Linda, Jean
Récupération cardiaque et pulmonaire plus rapide	Diane, Jean
Moins de courbatures	Jean, Diane, Jean
Muscles plus fermes	Josée, Diane, Jean
Moins de fatigue lombaire	Josée, Diane, Jean
Plus d'énergie pour faire les choses	Luc, Diane, Linda, Jean
Meilleur sommeil	Luc, Diane
Meilleure concentration en général	Diane, Jean
Meilleure humeur	Diane
Moins de gras à certains endroits (à la taille notamment)	Luc, Diane, Jean
Amélioration des habitudes alimentaires	Diane, Luc

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.

CHANTAL LEBRUN : Je suis enseignante en sixième année, en Mauricie. Comme dans la très grande majorité des écoles primaires, nos élèves de quatrième, cinquième et sixième ont une seule période de 45 minutes par semaine d'éducation physique. L'an dernier, nous avons tenté d'augmenter à deux périodes, sans succès (le conseil d'établissement ayant refusé notre demande d'enlever une période d'anglais pour bénéficier d'une période d'éducation physique supplémentaire). Cette

année, nous réitérons notre demande et aimerions avoir des arguments (statistiques à l'appui) pour convaincre les parents que la période d'éducation physique serait grandement bénéfique pour leur enfant. Nous avons déjà un projet éducatif qui se nomme Santé et mieux-être, mais je ne crois pas que ce soit suffisant comme argument. Pourriez-vous me donner quelques pistes ou des références?

R.R.C. : Un bon argument serait de donner en modèle l'école Pier-

re-de-Coubertin à Montréal, une école publique, la seule d'ailleurs, qui offre depuis plus de 20 ans une heure d'éducation physique par jour aux enfants. Résultat : les élèves réussissent très bien sur le plan académique, le taux d'absentéisme est un des plus bas de la Commission scolaire de Montréal et il n'y a que trois cas d'« enfants ritalin » dans toute l'école! Cette expérience, qui dure depuis des années, est en fait une démonstration éclatante des bienfaits à tous les points de vue de ce régime pédagogique, hélas très peu imité!

LOUISE LEMAIRE : J'aimerais avoir votre opinion concernant les centres d'exercice Curves. Il y en a un près de chez moi. On fait seulement de demi-heure sur des machines d'exercice, trois fois par semaine. Je veux perdre une dizaine de livres.

R.R.C. : Curves est d'abord une multinationale de la mise en forme, avec plus de 8000 clubs répartis aux quatre coins du globe. Cela dit, leur méthode d'entraînement, qui s'adresse uniquement aux femmes, est simple, mais pas inédite.

C'est un entraînement par intervalles courts où alternent les exercices de musculation et les exercices aérobiques. La séance dure 30 minutes et se répète trois fois par semaine. À cela s'ajoute un régime riche en protéines et pauvre en hydrates de carbone et en gras : du Atkins modifié en somme. Il va de soi que la combinaison régime-exercice fera maigrir n'importe qui. Ce qui est nouveau, si on peut dire, c'est la disposition en cercle des appareils de musculation et de cardio, qui favorise la socialisation entre les participantes. Pour le reste, c'est une affaire de marketing.

L'ÉCOLE DE LA GLISSE: EXPÉRIENCE MANEIGE

LE rendez-vous des petits pour la semaine de relâche



RICHARD CHARTIER

Élévation : 5 mètres. Emplacement : Laval. On est ici dans la station de ski alpin probablement la plus originale qui soit.



Nous arrivons pile pour la rencontre des invités et le début des discours, mais nous n'avons pas la tête aux mondanités. Une cinquantaine d'enfants nous ont devancés et Georges part sans retard avec Yannick Charette choisir ses bottes, ses skis et son casque.

Le chalet est à la mesure de sa clientèle, petit, chaleureux avec, dans un coin, les équipements de prêt. Essayage de bottes — elles sont rouges, les petits aiment ça —, ajustement du casque et choix des planches. Yannick n'est pas seulement un bon chargé de projets à l'Association des stations de ski du Québec (ASSQ), il sait s'y prendre avec mon gars, cela lui vaut tout mon respect ! Le Zoomer ressort de la boutique, cinq ou 10 minutes plus tard, équipé de pied en cap pour une nouvelle expérience nommée, justement, Expérience Maneige.

Expérience Maneige est une installation des plus ingénieuses pour initier les p'tits jeunes au ski alpin. Elle aura passé tout l'hiver au Centre de la nature, à Laval, donc en ville, tandis qu'une autre, toujours à l'initiative de l'ASSQ, fait une tournée des stations établies. Tout est gratuit : le prêt d'équipement, l'encadrement des moniteurs et la remontée.

Georges se met en ligne pour la remontée. Rien de compliqué ni même d'intimidant puisqu'il s'agit d'un convoyeur. Il avance avec ses skis sur le tapis et le voilà parti, c'est même amusant. Je marche à côté de lui, cela le rassure pour cette première remontée, tandis que Yannick l'attend au sommet de la butte.

Allons-y pour la première leçon. Je m'en mêle le moins possible, mais j'observe attentivement le travail de Yannick, histoire d'engranger un peu de pédagogie.

Les skis doivent faire une belle pointe de tarte. Puis, les mains sur les genoux, on regarde en avant et c'est parti ! Yannick aide Sir Georges à se tenir debout pour cette toute première glisse alpine.

« C'est beau ! » On connaît le cri de ralliement.

De nouveau en ligne dans la rampe — la « clientèle » d'Expérience Maneige a entre 5 et 8 ans —, nouvelle remontée, mon Stenmark en devenir est déjà parti pour une deuxième descente.

Un superbe parc

M. le maire a quitté la tribune et nous jasons un moment au sommet. Il me raconte qu'à l'époque, il y a 30 ans, quand la Ville a pris possession de ce magnifique terrain qui avait été jusque-là propriété des frères maristes (le Collège Laval est situé tout près) et qui abritait une ancienne carrière désormais occupée par un lac, il avait exigé que le Centre de la Nature soit entouré d'arbres.

Le Centre de la nature est certes un des joyaux de Laval. Le lac est une jolie patinoire ; une piste de ski de fond fait le tour du domaine qui comprend aussi une ferme écologique. Quant à la « montagne », elle est ouverte aux joies de la glisse sur tube ou en traîneau, gratuitement.

Parle parle, jase jase, je me rends compte que la bande d'enfants est rentrée au chalet rendre l'équipement et reprendre ses bottes. Alors là, je vois la scène : sous la mitraille des photographes, le Zoomer descend la gentille « côtelette » en chasse-neige, aidé par une belle grande fille aux couettes blondes. Le rapapoum, 4 ans dans quelques jours, fait sa troisième descente à vie en compagnie de nulle autre que Mélanie Turgeon !

Quel pif, ce garçon ! J'ai pas le temps de me tourner de bord qu'il se retrouve bras dessus, bras dessous avec une star. Et ce n'est pas la première fois.

Alors Mélanie, comment se débrouille-t-il ?



Mélanie Turgeon, championne du monde de ski alpin, aide Georges Chartier, presque 4 ans, à faire les toutes premières descentes de sa vie.

PHOTO PIERRE McCANN, LA PRESSE

— Il a descendu comme un champion !

— Georges, tu sais qui est Mélanie ?

— Oui.

— Alors dis-moi.

— Je sais pas...

— Mélanie est une skieuse championne du monde. Quand elle skie, mon garçon, elle va plus vite que l'auto de papa.

Le convoyeur s'est arrêté, Georges doit à son tour retourner l'équipement. Il pourra ensuite savourer un bon chocolat chaud et un muffin avec les autres jeunes, des grands puisqu'ils s'agit d'un groupe de l'école primaire La Rose des vents. Yannick me donne encore un peu de temps — il est « à l'entraînement » puisqu'il deviendra aussi papa dans quelques mois — ce qui me permet de prendre des nouvelles fraîches de Mélanie.

Vers Turin

« Ça va superbien », explique la skieuse, qui a décidé le mois dernier d'interrompre sa saison dans le circuit de la Coupe du monde afin de corriger un problème lié à la musculature profonde de sa colonne vertébrale. « Pour la vie de tous les jours, mon dos va très bien, mais sous la vibration de la descente, après un certain temps,

j'éprouvais un problème d'endurance. Il ne faut pas oublier que je n'ai pas skié l'an dernier et quand j'ai repris la compétition, au début de la présente saison, j'avais quatre jours de piquets dans le corps contre 50 pour mes rivales ! J'ai décidé d'arrêter tout ça et de régler mon problème en visant la prochaine saison. »

La championne mondiale de la descente, qui n'était donc pas en Europe ces dernières semaines pour défendre le titre qu'elle a remporté en 2003, s'est astreinte à un travail postural qui, assure-t-elle, lui a permis de retrouver la forme. Elle skiait la semaine dernière dans la McCulloch de Tremblant en compagnie de son entraîneur, Piotr Jelen, de passage au pays.

« Je m'entraîne trois heures par jour, souligne la sympathique athlète. Mon dos est O.K., il est solide. Je suis encore en amour avec le ski et j'entends reprendre ma place parmi les meilleures. Il est fini pour moi le temps où je terminais 40^e. La saison prochaine, si je suis 40^e, j'abandonne la compétition. »

Et 2006, c'est une année olympique. Un podium à Turin, ce serait fantastique... mais Mélanie Turgeon ne sera pas la seule Canadienne à en vouloir un. Il va y avoir de l'action dans les portes !

Pendant ce temps, la relève se manifeste et Mélanie n'hésite pas à venir encourager les jeunes qu'elle protège de ses bras et qui ne comprennent pas encore qui elle est.

« J'ai commencé à skier à 3 ans et 2 mois », se rappelle-t-elle, consciente de l'importance d'une bonne école pour partir du bon pied.

La semaine de relâche

Expérience Maneige a été installée au Centre de la nature au début du mois de janvier, accueillant les enfants de 5 à 8 ans accompagnés d'un adulte en week-end et les groupes d'écoliers en semaine. Pour toute la durée de la semaine de relâche, qui commence aujourd'hui, les petits et leurs parents seront accueillis à bras ouverts par le groupe de moniteurs. Le monticule (le mont Ti-Cul ?), traité à la dameuse et artificiellement enneigé au besoin, c'est un rendez-vous qu'il ne faut pas manquer. Il n'y a pas de problème à faire tenter l'expérience à un enfant de moins de 5 ans, du moment qu'il le veut.

L'aménagement de la « côtelette » est ingénieux et attrayant. L'adulte peut marcher à côté de son enfant lorsque celui-ci est sur le tapis magique. L'équipement est gratuit. Belle initiative résultant d'un par-

tenariat entre l'ASSQ, la Fondation du Centre de la nature et la Ville de Laval. Et ce n'est qu'un début puisque l'ASSQ a annoncé qu'elle investira plus d'un demi-million dans ce programme de familiarisation au cours des trois prochaines années.

Et qui sait, dans 20 ans, un grand champion racontera peut-être qu'il a fait sa première glisse au Centre de la nature soutenu par Mélanie Turgeon !

EXPÉRIENCE MANEIGE

Au Centre de la nature jusqu'au 6 mars et peut-être plus longtemps encore si les températures le permettent. Prêt d'équipement gratuit et assistance de moniteurs, présence d'un adulte requise. La carte Expérience Maneige, offerte à tous les diplômés de la ministration de ski urbaine, propose trois sorties de ski gratuites aux détenteurs. Deux adultes accompagnateurs et un autre enfant reçoivent pour leur part un rabais de 25 % sur le prix courant d'un billet de ski (dans les stations participantes). À surveiller également : les endroits visités par la ministration itinérante de l'ASSQ. On se renseigne au www.maneige.com ou au 514-493-1810.

COURRIEL

Pour joindre notre journaliste : richard.chartier@lapresse.ca

LA SUPERGRILLE

DU MOIS

LA PRESSE



LES ÉDITIONS DE L'HOMME

EN FÉVRIER,
cinquante gagnants mériteront le livre
GUIDE DU SAVOIR ÉCRIRE
et un t-shirt La Presse.

POUR PARTICIPER

- Remplissez la Supergrille et le coupon de participation. **Les fac-similés ne sont pas acceptés.**
- Retournez le tout avant 17h, le mercredi 16 mars 2005 à l'adresse indiquée.
- Un tirage au sort, parmi tout le courrier reçu, déterminera les gagnants. Ces personnes devront avoir rempli correctement la grille.
- La valeur totale approximative des prix offerts est de 1747,50\$.

Concours « Supergrille 27 • 02 • 2005 » La Presse, Ltée
C.P. 11620, succursale Centre-Ville, Montréal (Québec) H3C 5W7

Nom: _____ Âge: _____
 Adresse: _____ App.: _____
 Ville: _____ Code postal: _____
 Tél. (rés.): _____ Tél. (travail): _____

HORIZONTALLEMENT

- 1 Compétition de ski associant une descente et un slalom – Courroie d'un bâton de ski – Épreuve de ski nordique.
- 2 Pas en skis – Matières carbonées noires – Il a un clavier – Indigné – Fait cuire à feu doux, à l'étouffée.
- 3 Demeurées – Parfaites – En Suisse – Voisin du chardonneret – Liaison.
- 4 Radon – Série d'allers et retours ininterrompus de véhicules – Lettre grecque – Poisson – Réputée pour sa cuisine – Service militaire au Moyen Âge.
- 5 Gris ou bleuté – Par-tagé – Transformée en Louis XIV.
- 6 Se donne affectueusement – Loin de la cave – Pas approuvés – Salle centrale du temple, abritant la statue du dieu.
- 7 Est couché – Les oiseaux y sont rares – Armes – Elle pue – Titre – On y met le champagne – Lawrencium.
- 8 Écouté – Irlande – Ragement froid – Digne de pardon – Prénom.
- 9 Terme de musique – Pas facile – De pointe – Qui épie (aux...) – Plomb.
- 10 Pièce de charpente – Jeune fille – Marquer une surface de crevasse – Artères.
- 11 Lumen – Son but est d'améliorer la race – Sommet – Renseigne – Prénom féminin.
- 12 Brille – Sorties – Cabane en bois de sapin – Épaulée – Fromage grec au lait de brebis – Insère.
- 13 Pris par force – Dieu – Lettre – Conifères – Gouvernée.
- 14 Fut aimée de Zeus – Siège à Genève – Arlicle – (Hors) du commun – Ensemble d'instruments jouant des sons de même hauteur – Supplément.
- 15 Petit luth – Affaiblir – Qui esquivé – Indien, il est entre l'Afrique, l'Asie et l'Australie – La fin du match.
- 16 Impératrice – Équilibre – Au nord de Nîmes – Pièce de harnais.

- 17 Partie d'un arbre – Crue – Démolie – Saguoin – Similaire.
- 18 Elle fait des économies – Monument funéraire – Cacher des vols – Ville du Nigeria.
- 19 Plutonium – Rait – Va-ciller sur ses jambes – Entrel le pouce et le petit doigt écartés – Voiture hippomobile – Symbole des Apôtres.
- 20 Terme de photo – Passer rapidement (un véhicule) – Compétition – Arbre des régions équatoriales.
- 21 Donne un plat à – Remorque – Hors d'ici! – Voyage de toxicomane – Adroite.
- 22 Oeufr du bombyx du mûrier – Neptunium – Myriapode – Il est tout petit – Demeure.
- 23 Déluré – Fauteuils – On y joue – Période des chaleurs – Étoffe.

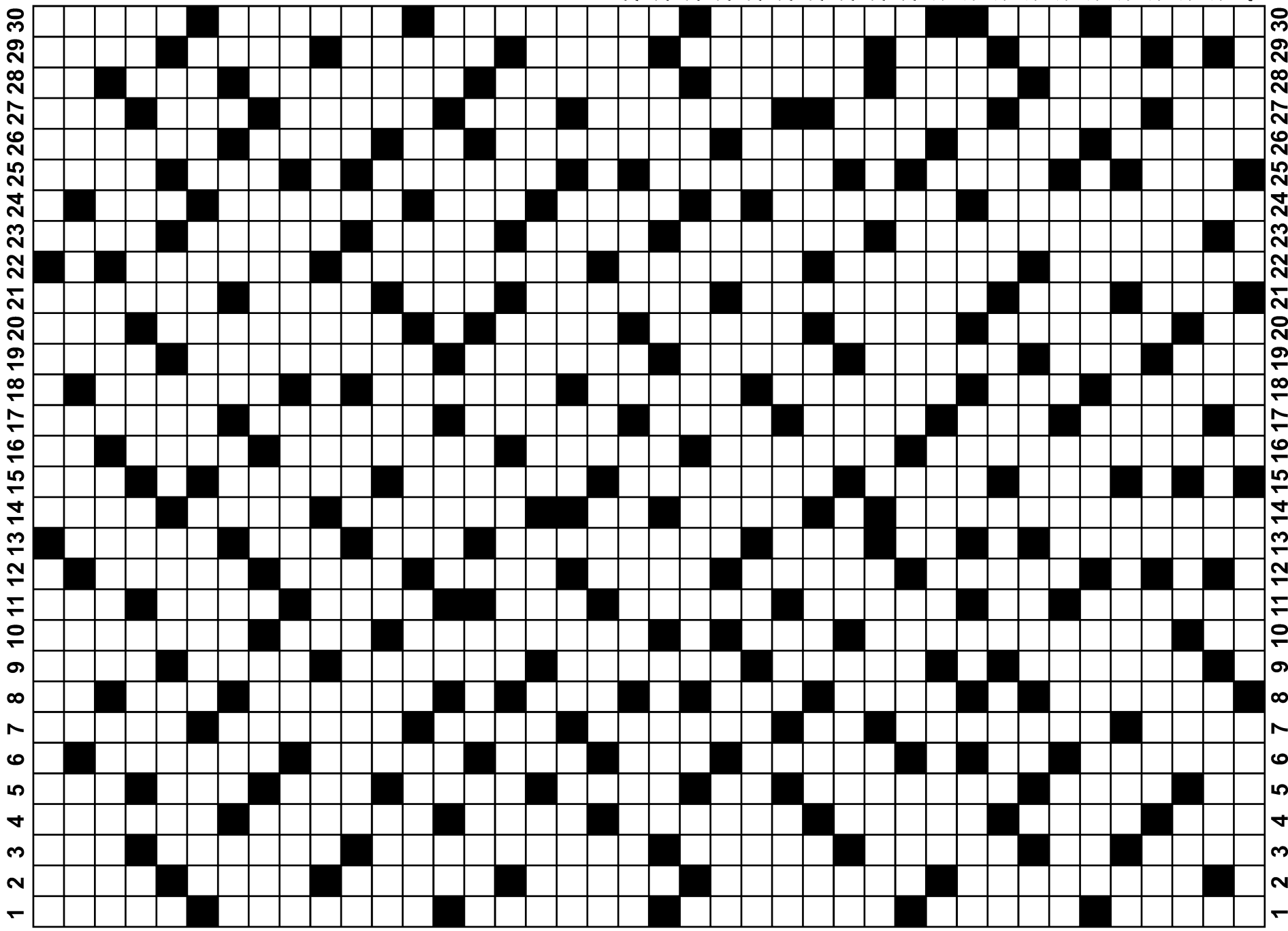
VERTICALEMENT

- 1 Baguette d'acier bordant la semelle d'un ski – En skis, enchaînement de virages courts suivant la ligne de plus grande pente – Épreuve de ski alpin – Dessous du ski, en contact avec la neige – Se dit du ski qui est du côté de la montagne – Pente balisée pour les descentes à ski.
- 2 Réunit pros et amateurs – Moi – Pourvue – Affectées – Calme – Qui coûte cher, à la longue.
- 3 Foutu – Mentionnées – État de servilité et d'ignorance (pl.) – Fille du roi d'Argos – Des animaux y vivent – Opus – Dans la bière.
- 4 Poirées – Herbe aquatique – Imite les premiers sons du poupon – Entassement de déblais stériles au voisinage d'une mine – Prévenir quelqu'un – Libertaire – Permet de s'y retrouver un peu plus.
- 5 Poisson – Vieux vigneron – Bienheureux – Terrasse étroite sur la paroi verticale d'une montagne – Monnaie d'Iran – Troisième personne – Rendre moins pénible – Inventé – Prénom de Capone.
- 6 Supporte – Qui sont en feu – Venue au monde – Passereau – Arrogant – Note – Génèreux.

- 7 Progrès – Tracée en creux – Rivière d'Afrique du Nord – Placée dans la custode – Île de France – Homme politique et orateur latin – Sensible.
- 8 Article – Étendue très aride – Évêque de Lyon – Elle peut geler – Risqué – Le far breton en est un – Façon d'attaquer.
- 9 Romains – Unité monétaire de l'Afrique du Sud – Détachée de son contexte – Ver marin carnassier – Rempli – Donc pas juvénile.
- 10 Peut se faire en danseuse – Pronom indéfini – Générosité – (51 X 2) – Fraise d'une variété précocé – Nickel.
- 11 Nagoya s'y trouve – Panthère des neiges – Quelqu'un qu'on aime bien – Terme de tennis – Arrêt consacré au repos – Sans vigueur – Argon – Les Alpes s'y trouvent.
- 12 Dieu qui fut transformé en pin – Bêtes de somme – Composition musicale – Grande fête – Entre Vénus et Mars – Foutre en l'air.
- 13 Coupeure – Prénom féminin – Eclusee – Européens – Désinfection.
- 14 Puisseance surnaturelle – Pitance quelconque – Conclimants – Abraham y serait né – Qui conserve une teinte naturelle – Nuage.
- 15 Chef éthiopien – Reniflé – Herbe des bois – Multitudes – Mange – Homme politique français.
- 16 Douze mois – Puise du sang par piqûre – Peinture monochrome – Bâtiment militaire – Région humide du Berry – Pâtisseries.
- 17 Quantité d'air qu'on peut aspirer en une fois – Se règle le soir – Prudents – Statue grecque – Hauteur grecque – Petit poème du Moyen Âge – Mulsiman.
- 18 Possession – Discipliné – Habite – Qui manifeste de la dis-traction – Pratique au labo – Chagrin.
- 19 Brève communication écrite – Africain – Grand propriétaire terrien – Perte de sa fortune – Permettait au

LA SUPERGRILLE

par Michel Hannequart
www.hannequart.com



ACTUEL

À TIRE D'AILE



PHOTO ARMAND TROTTIER, LA PRESSE

À bien des égards, le moineau domestique est une espèce plus innovatrice que plusieurs perroquets, du moins en milieu naturel.



PHOTO REUTERS

L'aigle royal chasse parfois avec un coéquipier pour être plus efficace. Ci-contre, un spécimen dressé chassant le lièvre dans le cadre d'une compétition au Kazakhstan, en février 2004.

Innovation et intelligence vont de pair



PIERRE GINGRAS

Quels sont les oiseaux les plus intelligents ?

Pour plusieurs, ce sont les perroquets. Il suffit de voir quelques gris d'Afrique ou perroquets jaco à l'entraînement ou en spectacle pour constater à quel point ils sont « brillants ». Selon Louis Lefebvre, dans leur milieu naturel toutefois, les perroquets manifestent souvent moins de talent que la corneille, le merle noir, le héron vert, les pics ou même le moineau domestique, pour ne citer que ceux-là.

Professeur au département de biologie de l'Université McGill, ce docteur en psychologie et spécialiste du comportement des oiseaux était invité, lundi dernier, à Washington, par l'Association américaine pour l'avancement des sciences, à présenter son échelle de mesure du quotient intellectuel des oiseaux. La seule du genre au monde et qui a d'ailleurs été appliquée avec succès aux primates.

Selon le chercheur, l'intelligence d'un oiseau est proportionnelle à sa capacité d'innover pour se nourrir. Et souvent, plus la nourriture est difficile à trouver, plus les oiseaux doivent redoubler d'astuce pour remplir leur estomac. À l'inverse, ceux qui vivent là où la bouffe est très abondante, comme les oiseaux de rivage, par exemple, montrent peu de talent pour l'innovation.

Plus encore, les espèces ayant plus de facilité à découvrir et à mettre en pratique des trucs pour

se nourrir s'adaptent mieux à leur milieu naturel. « Nos données permettent même de dire quel oiseau pourrait facilement envahir un nouveau milieu et y prospérer. Les cas du merle noir et du moineau domestique sont éloquentes à cet égard. Cette faculté d'innovation pourrait même accélérer l'évolution d'une espèce », explique-t-il en entrevue.

Par ailleurs, le chercheur a constaté qu'un oiseau disposant d'un gros cerveau n'a pas nécessairement un important quotient intellectuel. Selon ses analyses, les perroquets ont le plus gros cerveau de tous les oiseaux, mais leurs capacités intellectuelles sont moyennes, du moins dans leur habitat naturel.

Il faut expliquer aussi que la méthode du professeur Lefebvre est tributaire du nombre d'observations signalées. Ainsi, les données seront plus rares dans le cas d'une espèce difficile à observer ou ayant suscité peu d'intérêt. Le « test d'intelligence » a été mis au point en notant et en dénombrant les comportements novateurs dans la littérature scientifique mondiale depuis 1930. Ces observations ont été cautionnées par les comités de rédaction des revues scientifiques même si, dans le cas des oiseaux, plusieurs rapports proviennent d'ornithologues amateurs. Cette situation unique dans la communauté scientifique a aussi permis d'augmenter la quantité des données.

On a donc signalé quelque 2000 comportements différents un peu partout dans le monde, dont 900 en Europe, d'où provient le plus grand nombre d'observations, et 600 en Amérique du Nord. Dans certains cas, il s'agit tout simplement d'un ajout au régime alimentaire : un pic à ventre roux qui dé-



PHOTO PC

En allant chercher de la nourriture dans une boîte à ordures, dans le nord de l'Alberta, ce grand corbeau démontre son adaptation à l'environnement.

vore les petits d'une nichée de mésanges, ou un canard colvert qui mange une grenouille ou un crapaud, par exemple. D'autres cas sont plus complexes, comme ces géospizes des îles Galapagos qui utilisent un instrument pour déloger des insectes. On a d'ailleurs dénombré une centaine d'espèces qui se servent d'un instrument d'une façon ou d'une autre. Jusqu'à maintenant, M. Lefebvre a compilé des données sur environ 800 espèces d'oiseaux.

Quels sont les plus inventifs ?

L'évaluation scientifique place les corvidés au sommet de l'échelle de l'intelligence dans le monde aviaire. Le plus brillant de la famille ? La corneille noire, une Européenne qui a affiché 31 comportements innovateurs. Viennent ensuite les rapaces. Par exemple, notre balbuzard obtient la note de 18 et la buse à queue rousse, 11. Le troisième groupe dans l'échelle Lefebvre est représenté par les pics. Le minuscule pic mineur, par exemple, obtient la note de 8. Par contre, le merle noir, le pendant européen de notre merle d'Amérique, obtient 29. On sait notamment qu'il utilise des brindilles comme balai afin d'enlever la neige sur sa nourriture. Avec de tels résultats, on ne s'étonne pas que cet oiseau se soit installé avec succès dans plusieurs régions du monde, même en Australie.

Des cas spectaculaires ou inusités

>>Un corbeau de Nouvelle-Calédonie a trouvé le moyen d'extirper de la nourriture d'un récipient de verre trop étroit pour y plonger le bec. Pour ce faire, il a utilisé un fil de métal souple qu'il a plié à l'extrémité et dont il s'est servi comme hameçon pour agripper son repas. Incroyable ! L'oiseau a répété son exploit en laboratoire.

>>Espèce répandue du Canada à l'Amérique du Sud, le héron vert utilise souvent des leurres pour pêcher. Il dépose à la surface de l'eau un bout de bois, un morceau de pain, une plume ou d'autres petits objets afin d'attirer les poissons.

>>En Nouvelle-Zélande, un moineau domestique a découvert qu'il lui suffisait de passer devant un oeil magique pour ouvrir les portes d'une cafétéria où il pouvait ramasser des miettes de pain sur le plancher.

>>Le vautour percnoptère, une espèce africaine, laisse tomber des cailloux du haut des airs afin de briser des oeufs d'autruche. Et il est fort habile.

>>Un pic à ventre roux a pénétré dans la cage d'un loup pour man-

ger les reliquats de viande laissés sur des os.

>>En Angleterre, les mésanges charbonnières avaient appris à enlever le bouchon des bouteilles de lait afin d'en boire seulement la crème, les oiseaux ne pouvant digérer le lait.

>>Un grand géocoucou, le fameux road runner du dessin animé, s'installait tout près d'une mangeoire à colibris pour capturer ceux qui s'y présentaient.

>>L'aigle royal chasse parfois en équipe. On a vu l'un d'eux se mettre à l'affût pendant que son compagnon se dirigeait vers le bosquet où se cachait un lapin. Chassé de sa cachette, la bête fut prestement capturée.

>>On cite aussi le cas de deux corbeaux affamés qui observaient un chien en train de gruger un os. L'un d'eux s'est approché de l'animal pour lui mordre la queue. Le chien a laissé échapper son os, dont s'est rapidement emparé l'autre corbeau.

>>Les moineaux inspectent à l'occasion les grilles de radiateur d'automobiles pour manger les insectes qui y sont écrasés.

>>Dans l'ex-Rhodésie, on a constaté que des vautours se perchaient sur des piquets près d'un champ de mines pour profiter du passage des bêtes imprudentes.

>>Plusieurs oiseaux vont aussi laisser tomber leurs proies du haut des airs afin de les tuer ou de les briser s'il s'agit de mollusques, d'oursins ou d'oeufs. À ce sujet, je me souviens du propriétaire d'un terrain d'exercice de golf, à Rimouski, qui s'était fait chiper près de 8000 balles par des corbeaux durant le seul été de 1990. Les oiseaux ramassaient les balles pour les laisser tomber quelques centaines de mètres plus loin. Ils tentaient ensuite de les briser avec leur bec comme s'il s'agissait d'un oeuf.

Le monde aviaire n'a pas fini de nous étonner !

Concours de photo Le Biodôme—La Presse

C'est dimanche prochain que débute la période d'inscription de notre sixième concours de photos d'oiseaux en collaboration avec le Biodôme de Montréal. L'an dernier, 300 participants nous ont fait parvenir près de 700 photos qui ont été exposées au Biodôme dans le cadre de l'activité Ornithologie en fête. Plusieurs d'entre elles ont aussi servi à illustrer cette chronique.

Le coupon d'inscription paraîtra à quatre reprises, les 6, 13, 20 et 27 mars. Le jury fera la sélection des photographies gagnantes le 4 avril. Je vous rappelle que vous devez inscrire vos photos dans l'une des trois catégories suivantes : libre (notamment des photos prises à l'étranger) ; oiseaux de ville et de banlieue ; oiseaux de compagnie ou d'élevage. Signalez à l'intention des propriétaires d'appareils numériques que seules les photographies imprimées sur papier photo sont acceptées.

Des prix

De nombreux prix sont offerts : séjours pour deux personnes dans le parc national des Hautes-Gorges et dans celui des Grands-Jardins, croisières d'observation de baleines, livres, chèques-cadeaux, équipement pour oiseaux de compagnie. Ornithologie en fête se tient du 30 avril au 23 mai.



PHOTO PRISE PAR MICHEL DOIRON

Cette grande aigrette a valu le troisième prix dans la catégorie « libre » à son auteur, Michel Doiron, de Laval.