

LA PRESSE



CRISE CARDIAQUE
RECONNAÎTRE LES SYMPTÔMES
PAGE 4

PETITS SOINS
QUAND CONSULTER UN ORTHODONTISTE?
PAGE 5

SANTÉ



YOGA
Des conseils pour pratiquer le yoga seul ou en famille!
lapresse.ca/yoga

POUR LA FORME
EN SKI, POUSSÉ PAR LE VENT
PAGE 5



Troubles d'apprentissage: le potentiel caché

Des enfants parfois très brillants peinent à réussir leurs études. Ils sont victimes d'un trouble invisible à l'œil nu: dyslexie, dysorthographe ou dyscalculie. Ces élèves, autrefois simplement étiquetés comme médiocres, peuvent maintenant aspirer au succès grâce à différentes mesures. La situation évolue lentement, mais sûrement.

REPORTAGE EN PAGES 2 ET 3



COMPRIMÉS

MATHIEU PERREAULT

LA PSYCHIATRIE DE L'INTIMIDATION

Les enfants qui intimident leurs camarades de classe risquent presque autant que leurs victimes de souffrir d'une maladie psychiatrique, selon une étude américaine. Les psychiatres de l'Université Duke ont calculé que ces deux catégories d'enfants ont un risque de dépression à l'adolescence aussi élevé, 4,8 fois la moyenne, de trouble panique (14,5 fois plus) et de suicide (18,5 fois, mais seulement pour les garçons). L'échantillon regroupait 1420 enfants ayant subi ou fait subir de l'intimidation, qui ont été rencontrés entre 4 et 6 fois de l'âge de 9 à 16 ans.

SOURCES: The New York Times, JAMA, Elsevier, Pediatrics



LES TESTS NE RASSURENT PAS

Multiplier les tests diagnostiques ne rassure pas les patients, selon une nouvelle étude écossaise. Les psychologues de l'Université d'Aberdeen ont recensé 10 études totalisant 4000 patients ayant des symptômes qui n'augmentaient pas beaucoup leur risque d'avoir une maladie grave. Les patients qui subissaient plus de tests n'étaient pas moins anxieux et n'avaient pas moins de symptômes.

LA TÉLÉ BÉNÉFIQUE

Les enfants qui regardent des émissions éducatives sont moins agressifs et plus sociaux que ceux qui regardent des émissions plus riches en conflits, selon une nouvelle étude américaine. Les pédiatres de l'Université de Washington à Seattle ont suivi pendant 6 mois 550 enfants de 3 à 5 ans. Les parents de la moitié des enfants recevaient des informations sur les émissions éducatives et étaient encouragés à écouter ces émissions avec leurs enfants. En moyenne, un enfant nord-américain de cet âge passe quatre heures par jour devant un écran de télé ou d'ordinateur.



PHOTOS.COM



Je prends MaSanté en main.

Faites vos renouvellements automatiques en ligne.

Seulement chez



Inscrivez-vous en succursale ou sur Brunet.ca/lapresse

SANTÉ

UNE SCOLARITÉ SEMÉE D'EMBÛCHES



NATHALIE CÔTÉ
COLLABORATION SPÉCIALE

Au primaire, Derrick «faisait son temps» à l'école, selon sa propre expression. Terriblement mal dans sa peau, il obtenait à peine plus que la note de passage. Pourtant, il travaillait plus que les autres. Beaucoup plus.

En quatrième année, on lui a diagnostiqué un trouble du déficit d'attention. La médication a aidé, mais n'a pas tout réglé. L'année suivante, il a appris qu'il était aussi dyslexique et dysorthographe.

Un peu plus de 3% des enfants canadiens auraient un trouble d'apprentissage, selon Statistique Canada. Certains spécialistes avancent plutôt que de 10% à 15% en souffriraient. Cet écart s'explique notamment par des définitions différentes des troubles d'apprentissage.

3%

Des enfants canadiens auraient un trouble d'apprentissage
— Statistique Canada

Quoi qu'il en soit, ces élèves – et leurs parents – vivent souvent la scolarité comme un véritable chemin de croix. Outre les difficultés scolaires, ces familles doivent remplir bien de la paperasse et patienter pour obtenir de l'aide. Plusieurs d'entre elles finissent d'ailleurs par se tourner vers des professionnels privés.

Paradoxalement, les capacités intellectuelles élevées de certains jeunes sont un désavantage. Ils arrivent à compenser leurs difficultés et ils décrochent néanmoins la note de passage. «Un élève va obtenir 65%, mais il pourrait avoir 85% et plus avec l'aide d'un logiciel de synthèse vocal, explique Jean-Louis Tousignant, président du conseil d'administration de l'Association québécoise des troubles d'apprentissage (AQETA). Mais comme il n'est pas en échec, certaines directions d'école refusent de mettre en place un plan d'intervention.» Or, des résultats faibles peuvent empêcher l'admission de l'élève à un programme particulier et compromettre la poursuite de ses études.

Jean-Louis Tousignant, président du conseil d'administration de l'Association québécoise des troubles d'apprentissage (AQETA).

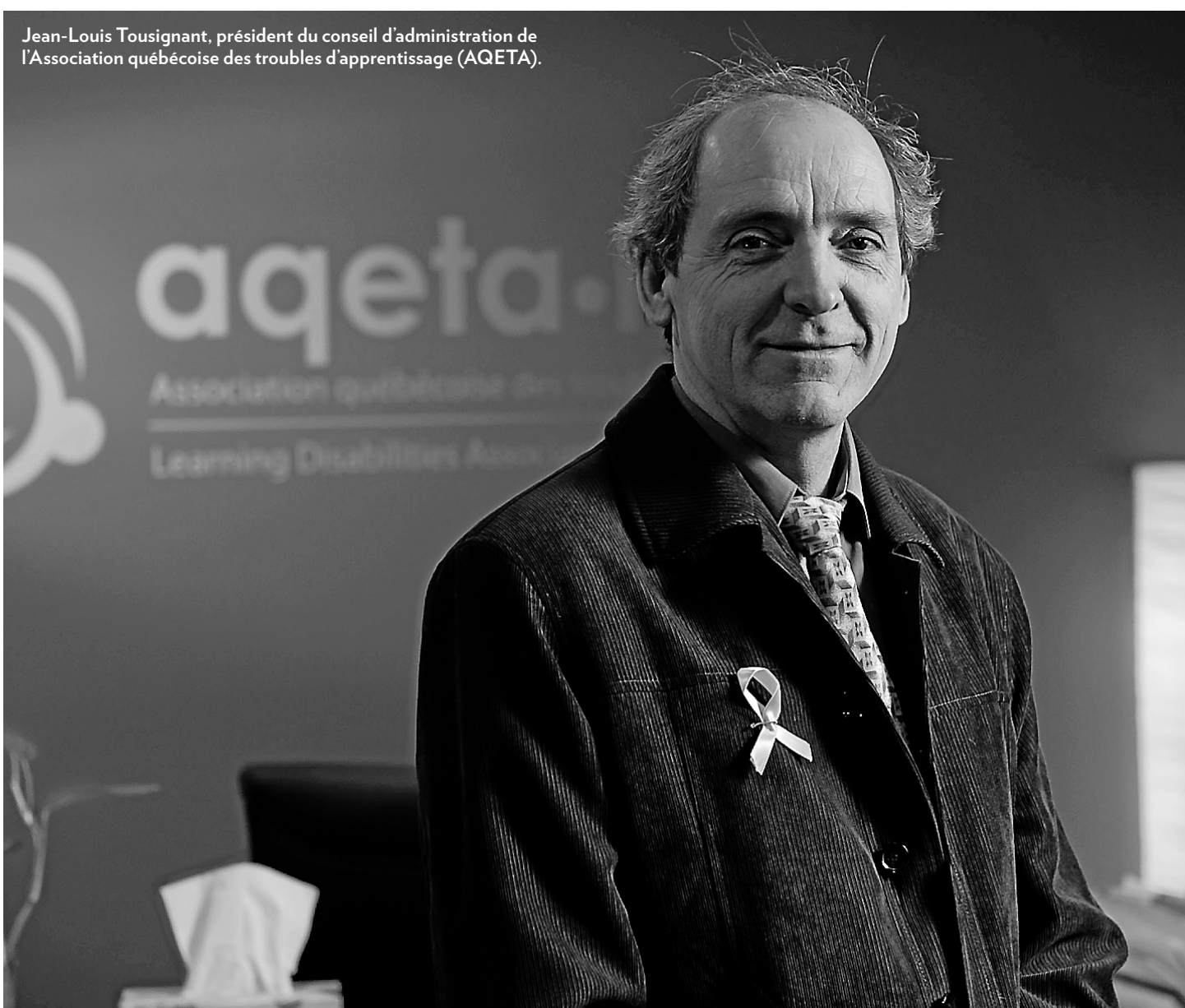


PHOTO HUGO-SÉBASTIEN AUBERT, LA PRESSE

Évolution des mentalités

Mais les mentalités changent. Autrefois, les jeunes ayant des troubles d'apprentissage étaient simplement considérés comme des cancrs. Aujourd'hui, on comprend mieux leurs difficultés et on tente davantage de leur donner un coup de pouce. Services de professionnels, outils technologiques, plus de temps accordé ou local séparé pour terminer un examen sont des options offertes de plus en plus souvent. L'impression d'iniquité envers les autres élèves persiste toutefois chez certains enseignants. Mais priver ces enfants d'accommodements équivaut à demander à un myope de retirer ses lunettes, explique Jean-Louis Tousignant.

De plus, les contraintes budgétaires ne sont plus une excuse pour éviter d'offrir des services à ces élèves, rappelle-t-il. En effet, dans un jugement rendu en novembre, la Cour suprême du Canada a indiqué que «des services d'éducation spécialisés adéquats ne sont pas un luxe dont la société peut se passer».

Avec un bon soutien, des jeunes ayant un trouble d'apprentissage peuvent accéder à des études supérieures. Ils sont d'ailleurs de plus en plus nombreux à le faire. Près d'un millier d'entre eux fréquentaient l'université l'an dernier. «Il s'agit d'une clientèle émergente. L'ouverture aux mesures d'aide varie d'un établissement et d'un département à l'autre», constate Jean-Louis Tousignant.

Julie Bouliane, qui souffre d'un déficit de l'attention, en plus d'être dyslexique et dysorthographe, a préféré faire son baccalauréat sans réclamer de mesures d'aide, même si elles étaient offertes. «Parce que je suis tête de cochon, probablement», lance-t-elle en riant. Ses professeurs se sont toutefois montrés compréhensifs envers elle.

Sur le marché du travail

L'étudiante de l'Université de Québec à Montréal souhaite maintenant entreprendre une maîtrise en sciences de la gestion, profil

ressources humaines. «J'aimerais trouver des moyens pour aider les personnes ayant un trouble d'apprentissage en milieu de travail», note-t-elle.

L'insertion sur le marché du travail des jeunes ayant un trouble d'apprentissage préoccupe également l'AQETA. L'organisme veut sensibiliser les employeurs, et la partie est loin d'être gagnée. «Dans plusieurs organisations, la réussite d'un test de français fait partie des critères de sélection, explique Jean-Louis Tousignant. En cas d'échec, le candidat n'est pas embauché. La personne ayant un trouble d'apprentissage devrait avoir le droit d'utiliser son aide technologique pour le réaliser.»

Une pétition en ce sens a d'ailleurs récemment été mise en ligne sur le site de l'Assemblée nationale. L'objectif est d'inscrire explicitement ce droit dans la Charte de la langue française. Plus de 400 personnes l'ont signée jusqu'à maintenant.

DES MOTS SUR LES MOTS

Les troubles d'apprentissage sont d'origine neurologique et sont permanents. Ils ne sont pas liés à une déficience intellectuelle, à un problème d'ouïe ou de vue, ou encore à un manque de stimulation.

Leur définition est toujours source de débats. Pour l'Association québécoise des troubles d'apprentissage (AQETA), ils touchent spécifiquement la lecture, l'écriture et les mathématiques. D'autres experts incluent également d'autres troubles ayant un impact négatif sur les apprentissages.

Attention! Il n'est pas anormal pour des enfants de première année d'éprouver certaines difficultés à lire, à écrire et à compter. «Ils sont en apprentissage», souligne Isabelle Boutin, orthopédagogue chez Parcours d'enfants. On peut déjà voir certains indices, mais c'est généralement vers la troisième ou la quatrième année que le diagnostic est établi.»

DYSPRAXIE

Altération de la capacité à exécuter des mouvements de façon automatique. Autrement dit, la personne atteinte de dyspraxie doit contrôler consciemment chaque mouvement nécessaire pour tracer une lettre, par exemple.

DÉFICIT D'ATTENTION

Il s'agit d'une difficulté à maintenir son attention. L'enfant sera souvent qualifié de distrait. S'il souffre aussi d'hyperactivité, l'élève aura alors un important besoin de bouger et dérangera. Plusieurs dyslexiques ont également un déficit d'attention.

DYSPHASIE

Trouble qui touche l'expression et la compréhension du langage.

DYSCALCULIE

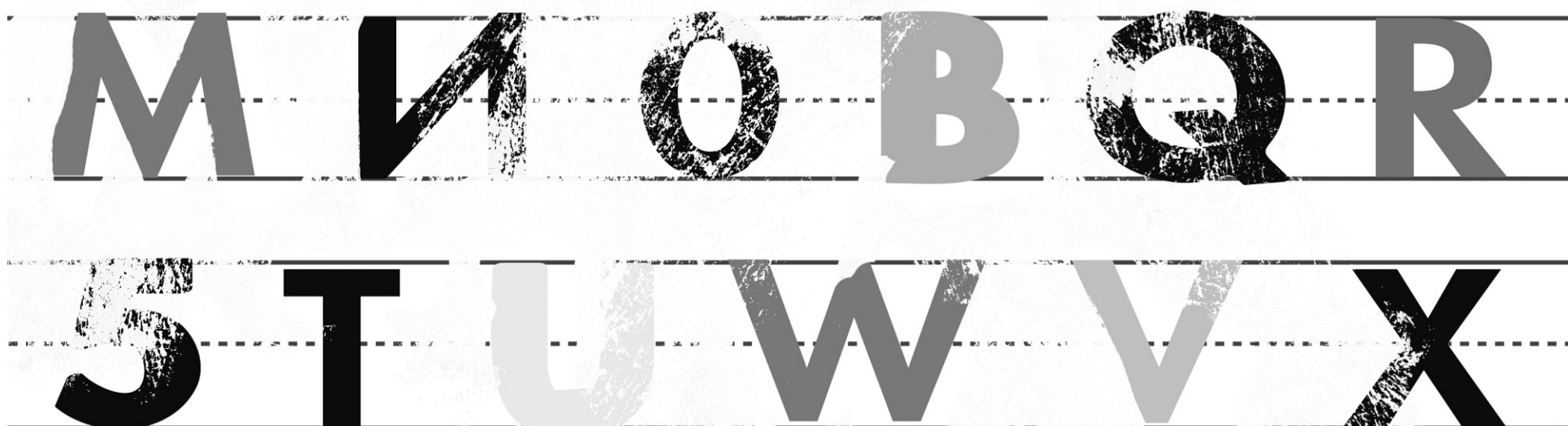
Trouble relatif à l'apprentissage du calcul et à la capacité à manier les nombres.

DYSLEXIE

Trouble touchant l'apprentissage de la lecture. La personne dyslexique a de la difficulté à décoder les mots écrits.

DYSORTHOGRAPHIE

Trouble lié à l'apprentissage de l'orthographe. La plupart des jeunes dyslexiques sont aussi dysorthographiques.



À l'université malgré tout



PHOTO ROBERT SKINNER, LA PRESSE

Le secondaire a été une période pénible dans la vie de Julie Bouliane, mais elle a persévéré.

Au primaire, des spécialistes avaient suggéré aux parents de Julie Bouliane d'abandonner tout espoir de voir leur fille accéder à l'université un jour. La jeune femme de 23 ans a déjoué leurs sombres pronostics. Elle terminera son baccalauréat l'été prochain et souhaite entreprendre une maîtrise par la suite!

Grâce à un dépistage précoce et à différents services, de plus en plus de jeunes ayant des troubles d'apprentissage persèverent dans leurs études. Quelque 947 étudiants ont fréquenté l'université en 2011-2012 malgré leur dyslexie, leur dysorthographe ou leur dyscalculie. C'est 400 de plus qu'il y a 5 ans, selon l'Association québécoise interuniversitaire des conseillers aux étudiants en situation de handicap. «C'est

« Je réussissais de peine et de misère. Je vivais un stress terrible, j'en devenais malade. » — Julie Bouliane

clairement une clientèle en émergence », constate Nicolas Fortin, responsable du service de soutien aux étudiants en situation de handicap (SESH) de l'Université de Montréal.

Le SESH peut prêter aux étudiants des ordinateurs munis de logiciels spécialisés pendant les examens. S'ils ont besoin de plus de temps ou d'être dans un autre local pour réaliser une épreuve, le service s'occupe de tout organiser. Pour avoir accès à ce coup de pouce, il faut toutefois présenter une évaluation récente, faite par un psychologue ou un neuropsychologue, même si on a eu droit à de l'aide depuis l'école primaire. «L'objectif n'est pas de remettre en question le diagnostic, précise Nicolas Fortin. Mais avec les années, des choses changent, les étudiants acquièrent de la maturité. Il s'agit de s'assurer de bien répondre à leurs besoins

actuels.» Plusieurs cégeps et universités ont des politiques semblables.

L'évaluation doit toutefois être réalisée dans le secteur privé et la facture grimpe à plus de 1000\$, déplore Jean-Louis Tousignant, président du conseil d'administration de l'Association québécoise des troubles d'apprentissage. Certains ne peuvent pas se le permettre.

Un parcours difficile

Malgré tout, la scolarité demeure un chemin chaotique pour les jeunes ayant un trouble d'apprentissage. Julie Bouliane est dyslexique, dysorthographe et a un déficit de l'attention. Elle a eu la chance de recevoir le diagnostic tôt. Sa mère, orthopédagogue, a décelé certains signes dès la maternelle. Les premières années, elle réussissait tout de même à obtenir des notes acceptables. «En quatrième année, j'ai eu mon premier échec, en mathématiques. Mon enseignante me considérait comme un cancre pour qui il n'y avait rien à faire.»

Par un miracle qu'elle ne s'explique pas encore, elle a réussi l'examen d'entrée dans une école secondaire privée. Aucun service n'était offert pour les élèves ayant un trouble d'apprentissage. Ses parents ont engagé un tuteur qui l'aidait de trois à six heures par semaine. «Je réussissais de peine et de misère, confie-t-elle. Je vivais un stress terrible, j'en devenais malade.»

En quatrième secondaire, Julie Bouliane a fait une dépression. «À plusieurs reprises, j'ai voulu jeter les gants, mais mes parents m'ont poussée à continuer. Ils m'ont énormément soutenue.» Au cégep, elle a d'abord étudié la musique. Pour la première fois de sa vie, elle a aimé l'école. Au moment d'écrire ces lignes, elle attendait avec impatience une réponse à sa demande d'admission à la maîtrise en sciences de la gestion, profil ressources humaines.

— Nathalie Côté, collaboration spéciale

LA TECHNOLOGIE À LA RESCOUSSE

Contrairement à ses camarades, Derrick Landry a l'autorisation d'apporter un ordinateur portable en classe. La précieuse machine contient des logiciels permettant à l'adolescent de surmonter ses troubles d'apprentissage. Il peut ainsi fréquenter un groupe régulier de deuxième secondaire.

«Son ordinateur lui permet de faire grimper ses notes de 30% à 70%, témoigne sa mère, Marie-Josée Brunelle. Ça a changé sa vie.» Les logiciels ne font pas le travail à sa place. Ils mettent certaines lettres en couleur et le forcent à se poser diverses questions durant la rédaction. Néanmoins, pour certains enseignants, l'utilisation de cette aide technologique n'est rien de moins que de la tricherie.

C'est pourtant loin d'être le cas, juge Thierry Karsenti, titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur les technologies de l'information et des communications en éducation. «Le logiciel oblige l'élève à réfléchir. C'est comme s'il avait un enseignant à ses côtés qui le questionnait constamment.»

Selon lui, la technologie est très utile pour aider les enfants en difficulté, et pas uniquement ceux qui ont des troubles d'apprentissage. Il cite le cas de la commission scolaire Eastern Townships qui, après avoir fourni des ordinateurs portables à tous les élèves, a vu son taux de décrochage passer de 42% à 22%. Ses recherches ont montré un impact positif sur la motivation et la qualité du français.

Afin d'obtenir un résultat significatif, les jeunes doivent toutefois avoir accès à l'ordinateur régulièrement. «Ce n'est pas en donnant une canne à quelqu'un une fois par semaine qu'on va lui apprendre à marcher», explique Thierry Karsenti.

Mais l'ouverture varie beaucoup d'un enseignant à l'autre, constate Marie-Josée Brunelle. Elle doit parfois rencontrer certains d'entre eux, et elle ne parvient pas toujours à les convaincre.

— Nathalie Côté, collaboration spéciale



Marie-Josée Brunelle a dû multiplier les démarches pour obtenir de l'aide pour son fils Derrick, qui souffre de dyslexie, de dysorthographe et d'un déficit de l'attention.

PHOTO ALAIN ROBERGE, LA PRESSE

LA DOCTEURE RÉPOND

Crise cardiaque : le cœur a ses raisons



CHANTAL GUIMONT
COLLABORATION SPÉCIALE

Appelons-le Donald. Il est dans la quarantaine, s'entraîne régulièrement, fait attention à son alimentation et ne fume pas. En cette belle journée, comme plusieurs personnes, il part faire du vélo. Le parcours est plus difficile aujourd'hui. Donald a mal au cœur, il sent qu'il ne digère pas bien son déjeuner. Il veut malgré tout battre son chrono précédent. Tout à coup, il se sent essoufflé, ressent une douleur dans la poitrine et s'arrête. Heureusement, il y a des secouristes à proximité, qui le trouvent plutôt vert: ils lui installent de l'oxygène et demandent une ambulance

et un défibrillateur. Donald perd connaissance et cesse de respirer. Il est mort.

Quelques chocs plus tard, son cœur bat de nouveau et il se dirige vers l'hôpital. On lui donne les soins appropriés et il sort sain et sauf de l'hôpital quelques jours plus tard.

Mais que s'est-il passé? Donald a fait un infarctus, une crise cardiaque. Au fil des années, une plaque s'est formée au sein des coronaires, les vaisseaux qui nourrissent son cœur d'oxygène. Cela a réduit leur calibre, sans que Donald ne ressente quoi que ce soit. Un caillot de sang s'est installé sur la plaque et a bloqué le vaisseau cette journée-là ou les jours précédents. À l'effort, son cœur a souffert d'un manque d'oxygène et a flanché.

Les plus importants facteurs de risque de Donald étaient son âge et le fait qu'il soit un homme. Il y avait également des histoires

semblables dans sa famille. Sachez quand même que le tabagisme, le manque d'activité physique et la mauvaise alimentation sont responsables de 8 troubles cardiaques ou accidents vasculaires cérébraux sur 10! Autres facteurs importants: le diabète et le stress chronique. En contrepartie, consommer des fruits et des légumes tous les jours, faire de l'activité physique et consommer de l'alcool modérément (une consommation par jour pour les femmes et deux pour les hommes) sont des facteurs de protection.

Dans ces conditions, qu'est-ce qui lui a nui? Il faut savoir reconnaître les symptômes d'un malaise cardiaque. Ils sont parfois assez clairs: essoufflement, serrement ou brûlement dans la poitrine, douleur irradiant les bras, le dos ou la mâchoire, sudation. Parfois, ils sont plus subtils: nausée, inconfort au creux de l'estomac, peau moite. Ils

arrivent souvent à l'effort ou lorsqu'on subit un choc émotionnel important. L'angine donne les mêmes symptômes que la crise cardiaque, mais ils sont moins forts et durent moins longtemps. Les douleurs sont habituellement soulagées par le repos. Si vous ressentez ces malaises, cessez toute activité physique et consultez immédiatement un médecin. Aux urgences, quelques tests permettront de savoir si le cœur est en cause.

Donald, sa famille et ses amis sont soulagés d'avoir pu compter sur la vitesse de réaction des secouristes. Si vous êtes témoin d'un arrêt cardiaque, vous devez agir vite. Chaque minute qui passe augmente de 10% le risque de mourir! Faites le 9-1-1, demandez s'il y a un défibrillateur à proximité et commencez les manœuvres de réanimation sans hésiter. Vous ne pouvez pas mal faire, il est mort! Massez vite (plus

de 100 compressions à la minute), massez fort (compri- mez le thorax d'au moins deux pouces) et minimisez les interruptions. Si vous voulez augmenter les chances de réussite de votre manœuvre, suivez un cours de réanimation cardio-respiratoire (RCR). Ça ne prendra que quelques heures de votre temps et vous pourriez sauver des vies!

santé@lapresse.ca

Urgentologue, chercheuse en médecine d'urgence pédiatrique, mère de trois enfants, sportive, la D^{re} Chantal Guimont est aussi professeure au département de médecine familiale et de médecine d'urgence de l'Université Laval et coanimatrice de l'émission *Les docteurs* à Radio-Canada.



À la santé de... Joey Scarpellino



Le Québec a adopté son personnage de Thomas, l'aîné de la famille des Parent, dont le tournage de la sixième saison débutera au printemps. Porte-parole pour une deuxième année consécutive du Défi ski 12 h Leucan, Joey Scarpellino, 18 ans, est un mordu de sports et de saine alimentation.



IRIS GAGNON-PARADIS
COLLABORATION SPÉCIALE

Pourquoi vous êtes-vous associé à la cause Défi ski 12 h Leucan?

J'ai été porte-parole l'an dernier et j'ai visité beaucoup d'enfants malades, qui sont les êtres les plus forts et courageux que j'ai rencontrés de ma vie. C'est naturel d'en faire le plus possible pour la cause.

En quoi consiste ce défi?

Il se déroule à trois dates et sur cinq montagnes différentes. Les gens sont invités à se constituer une équipe de quatre, à amasser un minimum de 500\$ et à faire une descente par heure durant 12 heures consécutives.

Ski alpin ou planche à neige?

J'ai commencé le ski alpin lorsque j'étais assez jeune. J'ai déjà essayé la planche, mais ça n'a pas trop fonctionné, même si je fais d'autres sports de planche comme le surf. Il faut dire que je n'ai pas essayé fort! (rires)

Qu'est-ce qui vous allume dans ce sport?

C'est un sport qui me détend, un moment pour se retrouver entre amis, en famille, dans la nature. Ma famille a un condo au mont Sutton et j'apprécie vraiment ces moments qu'on passe ensemble, y compris l'avant et l'après-ski!

Quels autres sports pratiquez-vous?

Je joue au hockey depuis que j'ai 6 ans. Même si j'ai un emploi du temps très chargé, je ne suis pas capable d'arrêter de jouer! C'est tellement un beau sport, un sport d'équipe, de vitesse, d'agilité, où il faut que tu sois robuste, intelligent. C'est très complet! Sinon, je vais au gym, je cours avec mes chiens... Je fais du sport chaque jour. L'été dernier, j'ai découvert le tennis et j'ai adoré. En fait, j'adore tous les sports!

Pourquoi est-ce important pour vous d'être actif?

Dans mon cas, c'est un peu une obsession. Lorsque j'étais enfant, je n'étais pas un grand sportif et je m'alimentais vraiment mal. J'étais dodu, mal à l'aise dans mon corps et complexé. Pendant l'été de mes 10 ans, j'ai souffert d'anorexie: j'avais tout le temps mal au ventre, je ne mangeais pas et j'ai alors perdu beaucoup de poids. Je ne savais pas que c'était de l'anorexie, jusqu'à ce qu'un médecin le diagnostique.

Quelle est votre relation avec votre corps aujourd'hui?

C'est très important pour moi d'être en forme, je suis assez perfectionniste, mais c'est sain et contrôlé. Pour moi, l'alimentation, c'est plus important que l'entraînement: je mange beaucoup de fruits, de légumes, de protéines et je ne mange pas de blé.

Complétez la phrase : pour moi, être en santé, c'est...

Essentiel!

PHOTO LE QUOTIDIEN

Joey Scarpellino lors du Défi ski 12 h Leucan au mont Lac-Vert, au Saguenay, le 23 février. Le Défi se poursuit le 9 mars en Abitibi et en Mauricie, et le 16 mars à Québec et en Montérégie.

JOUER POUR LA FORME

Poussé par le vent

FLORENCE TISON, COLLABORATION SPÉCIALE

Qui a dit qu'il fallait une pente pour skier? Avec le paraski, il suffit de se laisser porter par le vent.



Qu'est-ce que c'est?

Le skieur est attaché à une voile par l'entremise d'un harnais et utilise le vent pour se déplacer sur la neige ou sur la glace. Le cerf-volant spécial qui tire les skieurs a été créé il y a une quinzaine d'années à Salaberry-de-Valleyfield par des amateurs de voile. « On a inventé une méthode simple et efficace qui donne une voile très résistante, explique fièrement Luc Godbout, propriétaire de Paraski Flex. Les voiles qu'on a faites il y a 12 ans se promènent encore. Ce n'est pas made in China! »

C'est la façon la plus facile au monde d'apprendre à faire de la voile, parce que tu as les deux pieds par terre. Si tu as peur en paraski, tu décroches le harnais et la voile tombe sur le sol. En bateau, tu ne peux pas te jeter à l'eau!

— Luc Godbout, 55 ans, propriétaire de Paraski Flex

Pour qui?

« Pour tout le monde entre 7 ans et 97 ans, indique Louis Lafrance, propriétaire et instructeur de Paraski Aventure. La semaine passée, un monsieur de 82 ans est venu suivre l'initiation. Deux jours après, il achetait une voile pour en faire tous les jours! » Pour s'initier au paraski, il est tout de même préférable de savoir skier et de suivre attentivement les consignes afin d'éviter les accidents.

Avec quoi?

Des skis alpins, des vêtements chauds pour faire du sport, un casque, un harnais et une voile. « Une vieille paire de skis peut faire amplement l'affaire », selon Louis Lafrance. On peut aussi faire du paraski en planche à neige, mais mieux vaut commencer avec les bons vieux skis pour s'habituer.



Moyenne d'âge des gens qui pratiquent le paraski, selon Luc Godbout.

PHOTOS FOURNIES PAR PARASKI AVENTURE

Combien?

Chez Paraski Aventure, le cours d'initiation coûte 99 \$ pour un adulte, en semaine, et 79 \$ pour un enfant. Aux visites suivantes, on ne paie que 25 \$, pour la location du harnais et de la voile. Chez Paraski Flex, à Vaudreuil-Dorion, on demande 125 \$ pour le cours d'initiation et quelques heures de pratique libre. La location d'équipement coûte 57 \$ pour une heure et 17 \$ l'heure supplémentaire. L'achat d'une voile de base et de son harnais coûte 947 \$, taxes incluses.

Où?

Lorsqu'on possède l'équipement, n'importe quel grand champ plat ou lac gelé fait un beau terrain de jeu. Pour les cours et la location d'équipement, on trouve des écoles à Vaudreuil-Dorion, Salaberry-de-Valleyfield, Lac-Brome, Oka et même aux Îles de la Madeleine.

Pourquoi?

« Le paraski est un sport de voile qui est très simple à apprendre pour tout le monde, explique Louis Lafrance, qui pratique le paraski depuis 15 ans. C'est ça qui est génial. » Luc Godbout en rajoute: « C'est comme le cerf-volant, mais la conduite est plus facile. Après 20 minutes d'initiation, un débutant est capable de se promener et de revenir au point de départ. »

PETITS SOINS

Une visite chez l'orthodontiste?



NATHALIE CÔTÉ
COLLABORATION SPÉCIALE



PHOTO ARCHIVES LA PRESSE

Le sourire de votre progéniture est magnifique, mais ses dents sont mal alignées. Quand faut-il consulter l'orthodontiste?

Généralement, l'orthodontiste intervient seulement lorsque certaines dents d'adultes sont sorties. L'Association américaine des orthodontistes recommande un premier examen vers 7 ans. « À cet âge-là, les premières incisives et molaires permanentes sont en place, note Daniel Godin, orthodontiste. Cela nous donne donc une bonne idée de l'espace disponible pour les prochaines dents. »

Un traitement peut être indiqué immédiatement ou un peu plus tard, selon le cas. « Si on corrige l'alignement des dents trop tôt, il y a un risque qu'elles se déplacent à nouveau », explique Fannie Brousseau, orthodontiste. Mais même s'il est possible de corriger certains problèmes chez les adultes, il est préférable d'intervenir avant la puberté. Plus tard, il n'est plus possible d'élargir l'os de la mâchoire, par exemple.

Par ailleurs, il ne faut pas s'inquiéter outre mesure si les premières dents permanentes forment un léger M ou W. Elles se replacent parfois toutes seules, selon le stade de développement et l'espace disponible.

Pas seulement esthétique

Le désir d'avoir un beau sourire avec des dents bien droites est le premier motif de consultation chez l'orthodontiste. Mais avoir les dents mal alignées n'a pas que des

conséquences esthétiques. « Quand ce n'est pas beau, c'est rare que ça fonctionne bien, tranche Daniel Godin. La mastication, c'est comme un pilon et un mortier. S'ils ne sont pas assortis, ça ne peut pas fonctionner harmonieusement. » Résultat: une usure prématurée et même des fractures des dents à l'âge adulte.

« Dans certains cas, la mauvaise position des dents peut entraîner une croissance asymétrique des os du visage, note Fannie Brousseau. Cela peut aussi amener de la douleur et de l'inconfort avec le temps. »

Le traitement

Les traitements orthodontiques comportent peu de risques et entraînent rarement des effets secondaires indésirables. L'anesthésie locale n'est généralement pas nécessaire. Certaines personnes peuvent ressentir une légère douleur en raison du traitement. Elle peut être atténuée à l'aide de produits en vente libre. L'alimentation et l'élocution peuvent être un peu plus difficiles. Le nettoyage des dents est aussi plus compliqué. « Si on ne met pas d'efforts supplémentaires, il pourrait se

développer des caries autour de l'appareil », note Daniel Godin.

Le coût des traitements orthodontiques varie en fonction de la complexité du cas, de l'âge du patient et de l'appareil nécessaire. Ils ne sont pas couverts par la Régie de l'assurance maladie du Québec. Toutefois, plusieurs assureurs privés les remboursent en partie. Les frais sont aussi déductibles d'impôt.

Saviez-vous que?

L'état de la première dentition est un indice de l'alignement des dents d'adulte. Un bambin de 2 ans dont les dents de lait se chevauchent a 80 % de risques d'avoir des dents d'adultes mal alignées, selon Daniel Godin, orthodontiste. Si elles sont bien alignées, mais qu'il n'y a pas d'espace entre elles, le risque est de 50%. Si elles sont bien droites et espacées, c'est à peine 20%.

L'aliment sous la loupe

Marie Allard



CAMPBELL Crème de champignons à faible teneur en gras

► **PRIX:**
1,69 \$ pour 284 ml

► **CE QUE DIT CAMPBELL:**
« Campbell est la première entreprise à vous offrir une soupe remplie de champignons frais, riches en vitamine D. »

► **RÉALITÉ:**
Les champignons frais du Canada contenus dans cette soupe « ont été exposés à une lumière UV du même spectre que celle du soleil, ce qui augmente leur teneur en vitamine D », explique Campbell. Cette innovation « est intéressante, particulièrement pour les gens qui ne consomment pas beaucoup de lait et de yogourt, deux sources de vitamine D », estime la nutritionniste Marisa Lavazelli.

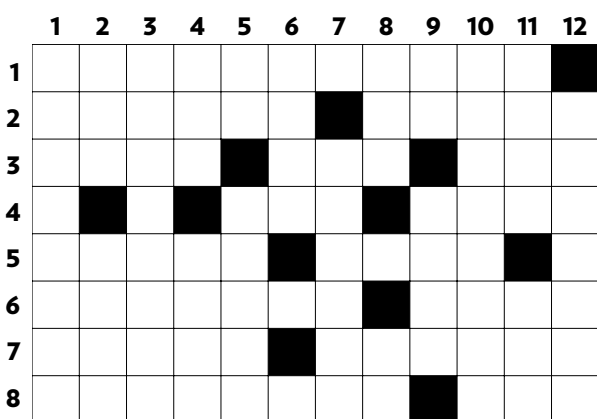
Seul hic: cette crème de champignons à faible teneur en gras est trop salée. Une tasse de cette soupe fournit 27 % du sodium qu'un adulte doit consommer par jour, soit 640 mg. « Un maximum de 500 mg serait acceptable », précise M^{me} Lavazelli.

Il vaut mieux choisir la crème de champignons contenant 40 % moins de sodium aussi offerte par Campbell. Elle est plus grasse, avec 5 g de lipides par portion, mais ce n'est toutefois pas exagéré.

PHOTO OLIVIER JEAN, LA PRESSE

MOTS CROISÉS JUNIOR

Du lundi au samedi
WWW.HANNEQUART.COM



- 3 Celles du lièvre sont très longues.
- 4 Hold-up. - Placé plus haut.
- 5 Métal précieux jaune. - Mettre dans l'embaras.
- 6 Cette chose-ci.
- 7 Retire quelque chose de la place qu'elle occupait.
- 8 Qui sont à toi. - Face d'une carte à jouer marquée d'un seul signe.
- 9 Troisième personne. - Grand mammifère carnivore qui porte une crinière.
- 10 Qui a un esprit combatif.
- 11 Éclairage par tube fluorescent. - Après le printemps.
- 12 Coudre les lèvres d'une plaie.

HORIZONTALEMENT

- 1 Acte ou parole qui provoque, qui poussent les autres à réagir avec violence.
- 2 Lueur qui précède le lever du soleil. - Êtres magiques du Seigneur des anneaux.
- 3 Pas imaginaire. - Déterminant démonstratif. - Pièce du jeu d'échecs qui se déplace en diagonale.
- 4 Alcool aromatisé avec des baies de genièvre. - Pas rapide.
- 5 Lieu vaste et couvert destiné à la projection de films. - Au bout du monde.

- 6 Il est de rigueur dans une bibliothèque. - Être intrépide.
- 7 Personne qui suit l'enseignement d'un maître. - Défaut d'une personne qui est trop satisfaite d'elle-même et qui le montre.
- 8 Destinés exclusivement ou spécialement à quelqu'un. - Permet de repasser.

VERTICALEMENT

- 1 «Se laisser aller à l'oisiveté; ne rien faire.»
- 2 On y roule et on y marche. - Partie d'un corps d'une chauve-souris qui lui sert à voler.

SOLUTION du dernier numéro

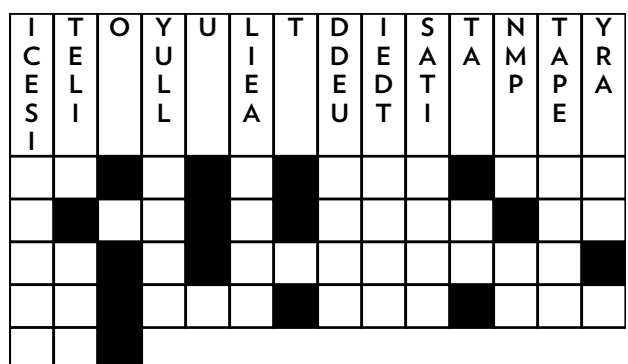


CITATION SECRÈTE

par Isabelle Vadeboncoeur

Placez les lettres de chaque colonne dans la case appropriée de manière à former une phrase complète. Les mots sont séparés par une case noire.

Thème : Citation de Félix Leclerc

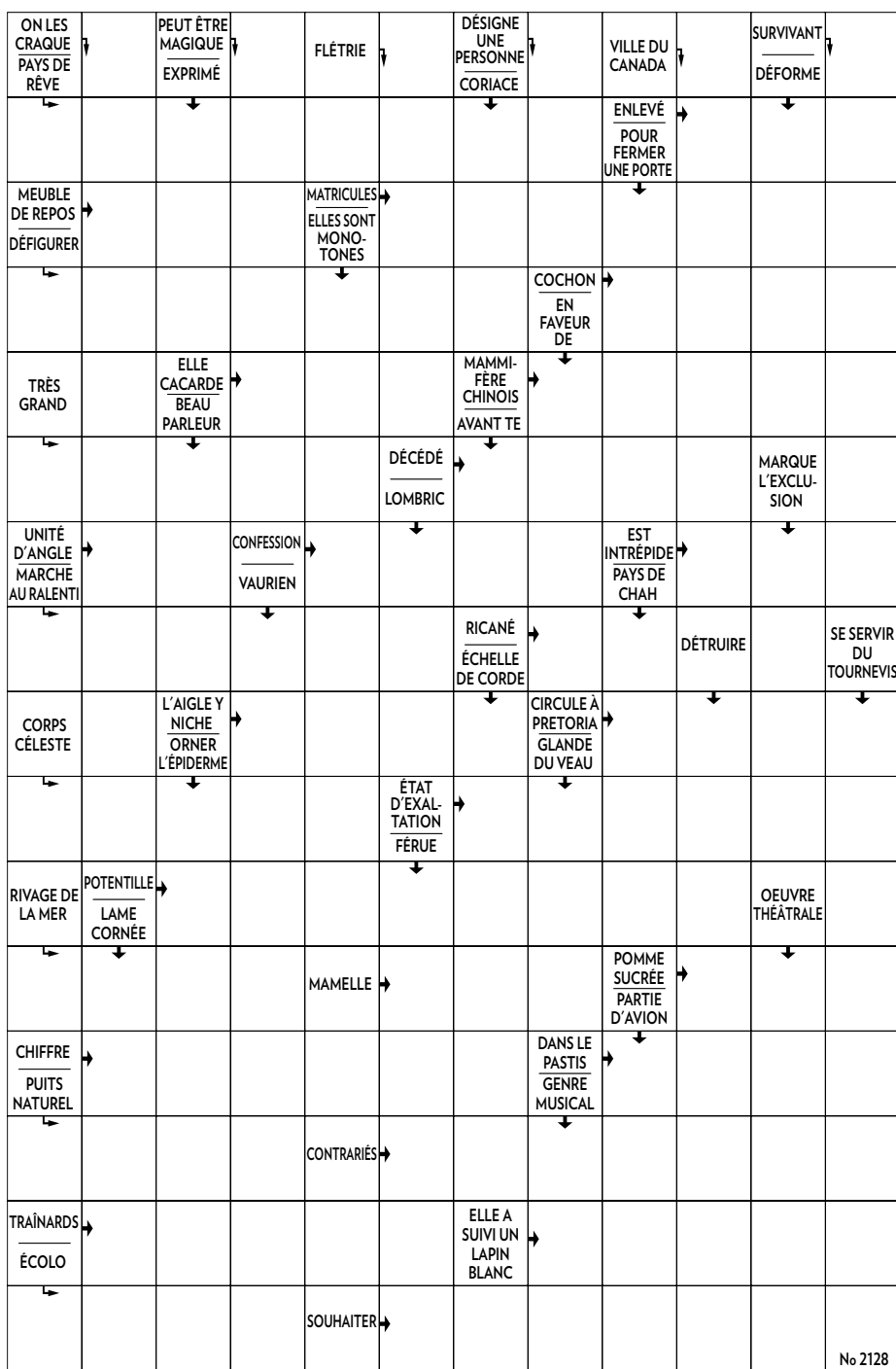


SOLUTION du dernier numéro

Citation de Paul Eluard : S'il n'y a qu'une vie, c'est donc qu'elle est parfaite.

MOTS FLÉCHÉS

28 février 2013



AMUSEZ-VOUS!
Jeudi 28 février 2013
SANTÉ 6

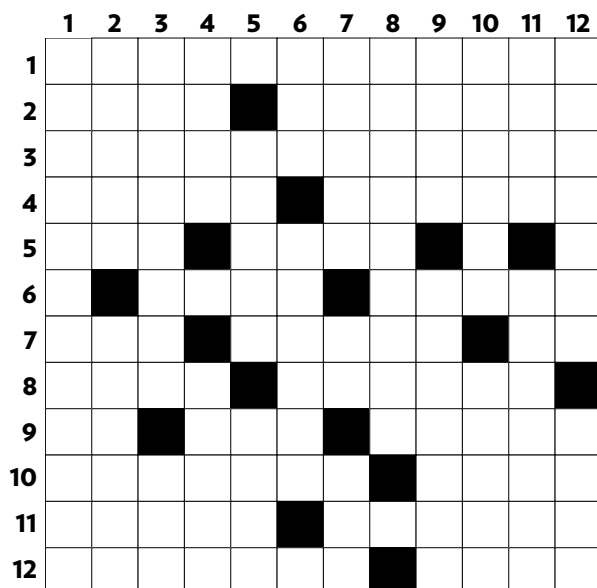
MOTS FLÉCHÉS

Solution du dernier numéro



MOTS CROISÉS

Du lundi au dimanche
WWW.HANNEQUART.COM

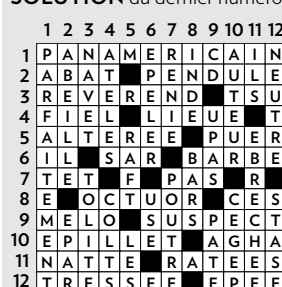


HORIZONTALEMENT

- 1 Qui diminue.
- 2 Patron des orfèvres - Voeu.
- 3 Qui fait saillie vers le haut.
- 4 On en tire du caoutchouc - Mener en bateau.
- 5 Se permet de - Chef-lieu de canton du Morbihan.
- 6 Maître du tonnerre - Naturelle.
- 7 Rivière de Roumanie - Au-dessous de l'occiput - Thallium.
- 8 Crier comme un cerf - Répétée.
- 9 Astate - Attendri - Allongé.
- 10 Sommeil artificiel - Dieu de la Guerre et du Savoir.
- 11 Criminel - Boivent tout.
- 12 Fanatique - Langue celtique.

- 3 Elle vogue - Partie d'une poulie.
- 4 Outil de maçon - Mouvement en arrière.
- 5 Lagune centrale d'un atoll - Hors d'usage.
- 6 Échelle utilisée en photo - Rapaces.
- 7 Ordonne - Quotient intellectuel - Première mère.
- 8 Constituée de liège.
- 9 Souffle bruyant - Le ténia en est un.
- 10 Pourvoir - Oiseau du Québec.
- 11 Gavrache - Nés de la même mère.
- 12 Continu - Assemblé.

SOLUTION du dernier numéro



VERTICALEMENT

- 1 Infamante.
- 2 Pas rejetées - Qui entraînent la mort.

MOT MYSTÈRE

ARGENT | Un mot de 8 lettres

- ACHAT ESPECE OBOLE SERRE
- ACOMPTÉ FORTUNE PERTE SOMME
- ARGENTER GERER PRET TAPEUR
- AVARE IMPOT PRIME TAXE
- AVOIR INTERET RADIN TERME
- BLE INVESTIR RAPIAT TIRER
- DEBIT JEU RECU TITRE
- DEDIT LUCRE REGARDANT TONDRE
- ECONOME MAGOT REGLER TROC
- ECONOMIE MONNAYER REMUNERER TROQUER
- EMPRUNTER NABAB RENTE UNITE
- ENGAGE NANTI RUINER USURE
- ESCROQUERIE NOMINALE RUINEUX VOL

SOLUTION du dernier numéro | **BACON**

ÊTES-VOUS OBSERVATEUR

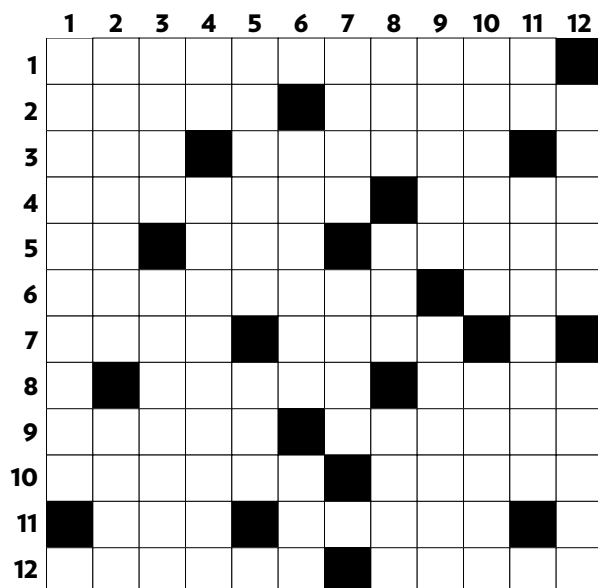
Ces deux dessins sont en apparence identiques. En réalité, il y a entre eux HUIT petites différences.



- 1 Position de l'oreille droite de l'homme.
- 2 Poignée de la canne à pêche plus courte.
- 3 Un barreau de la chaise non indiqué.
- 4 Bretelle sur le cou du pêcheur.
- 5 Forme de la colline du milieu.
- 6 Le ver dans le bec de l'oiseau.
- 7 Base de la branche gauche de l'arbre.
- 8 Le nuage de gauche est plus petit.

MOTS CROISÉS PLUS

Du lundi au vendredi
MICHEL HANNEQUART



HORIZONTALEMENT

- 1 Insigne.
- 2 Coupe - Manque de contraste.
- 3 A liquider - On fait des colliers avec leurs fleurs.
- 4 Ile du Québec - Reine.
- 5 Conjonction - Forces françaises - Endormis.
- 6 Dépouvrues de gaine isolante - Période.
- 7 Personnage biblique - Mis au point.
- 8 Infraction - Réseau souterrain de Toronto.
- 9 Café - Enlève des mots.
- 10 Embourbé - Direction.
- 11 Terre - Prénom.
- 12 Peut être coupant - Complément.

- 4 Le matin - Ils aiment se faire des réserves.
- 5 Entre le réel et la prédiction - Circonstance.
- 6 Ajoute - Puissance éternelle.
- 7 Poison - Fait du vent.
- 8 Coule en Suisse - Fait planer - Il dort longtemps.
- 9 Qui n'est pas hâlé - Soutenu.
- 10 Rogne partout - Plus jeunes.
- 11 Attrapé - Nuages bas.
- 12 Langue - Arbre.

SOLUTION du dernier numéro



VERTICALEMENT

- 1 Elle est lassante.
- 2 Celles d'Augias sont bien connues - Poignée.
- 3 Doux et sucré - Huiles essentielles.