

# ACTUELLE SANTÉ

OXYGÈNE VÉLO ET PAPILLONS  
PAGE 7



NUTRITION : CAP SUR LE POIDS SANTÉ PAGE 6



PHOTO MARTIN CHAMBERLAND, LA PRESSE ©

# EAU DE VIE



L'EAU, SOUS TOUTES SES FORMES, EST ÉTROITEMENT LIÉE AU BIEN-ÊTRE ET À LA SANTÉ. PAS ÉTONNANT PUISQUE LE CORPS EST COMPOSÉ À 70% DE CE FLUIDE TRANSPARENT, INODORE ET SANS GOÛT MAIS – Ô COMBIEN – VITAL. ET SI L'EAU N'ÉTAIT PAS AUSSI «PLATE» QU'ELLE EN A L'AIR ?

LISA-MARIE GERVAIS  
COLLABORATION SPÉCIALE

**Q**ui ne connaît pas le plaisir d'étancher sa soif avec un bon grand verre d'eau fraîche après avoir parcouru des kilomètres sous un soleil de plomb ? Le liquide glacé enrobe le palais et glisse dans la gorge avant de plonger dans les profondeurs de l'estomac pour en apaiser le feu brûlant. Mais au-delà de son effet désaltérant, l'eau possède d'innombrables vertus. «L'eau est un liquide essentiel. C'est elle qui transporte les nutriments et l'oxygène dans les vaisseaux du corps et qui fait que tout fonctionne dans l'organisme. C'est ce qui hydrate et nous permet de respirer. L'eau... c'est notre sang», soutient Marielle Ledoux, directrice adjointe du département de nutrition de l'Université de Montréal.

On estime que notre corps perd et donc a besoin, chaque jour, de deux à trois litres d'eau. De ce nombre, au moins un litre est ingéré par l'alimentation. Reste un bon litre ou deux à aller puiser à la source, en eau principalement mais aussi en liquides de toutes sortes, comme

un verre de jus, par exemple. Surtout pas de café et d'alcool, ils ont plutôt un effet déshydratant.

«La déshydratation survient lorsqu'on a perdu 1 ou 2% de son poids en eau. À ce stade, on en ressent déjà les symptômes négatifs, c'est-à-dire la fatigue, la difficulté à se concentrer et les maux de tête. Si on attend d'avoir soif pour boire, c'est qu'il est déjà trop tard», souligne la nutritionniste Geneviève O'Gleman.

La jeune femme conseille de porter une attention particulière aux nourrissons mais aussi aux personnes âgées, qui perdent progressivement la perception de la soif en vieillissant.

#### L'eau des sportifs

Selon Marielle Ledoux, certains mythes concernant la consommation d'eau durant une activité physique sont à révoquer. «Avant on croyait que boire pendant l'entraînement était mauvais pour l'organisme. Or, c'est faux. Il faut boire avant, pendant et après. Par exemple, si vous faites une activité physique qui vous fait perdre un kilo de votre poids, vous devriez prendre 1,5 litres de liquide pour pouvoir vous réhydrater normalement.»

Pour un sportif modéré — le nageur y compris — une bonne eau «plate», de préférence pas trop glacée pour éviter les crampes, peut faire l'affaire. Mais si l'activité physique se pratique sous une chaleur intense et dure plus d'une heure, les boissons isotoniques telles que le Gatorade ou All Sports sont de mise. «Ces breuvages contiennent beaucoup d'électrolytes, comme le potassium et le sodium, qui compensent le sel perdu par la sueur», explique Marielle Ledoux.

Ainsi, une personne qui a tendance à transpirer beaucoup et qui tond son gazon après avoir joué au golf toute la journée risquerait de souffrir de déshydratation même si elle a bu beaucoup d'eau. «L'important, dit-elle, c'est l'équilibre entre l'eau et les électrolytes.»

Quant à ces boissons énergétiques qui contiennent aussi du glucose, il est recommandé de privilégier celles qui ont moins de 10g de sucre (glucose, fructose, maltodextrine, etc.) par 100 ml d'eau. Au-delà de cette concentration de 10%, l'absorption n'est pas optimale.

» Voir EAU en page 2



DE RETOUR APRÈS LEUR PASSAGE À GUICHETS FERMÉS CET AUTOMNE !

## TANGO FLAMENCO

UN SPECTACLE ÉPOUSTOUFLANT AVEC 25 DANSEURS ET MUSICIENS DE TRÈS HAUT NIVEAU !

PAR LE TALENT DANZA BALLE ESPAÑOL DE MADRID

**6 SOIRS À L'AFFICHE !**

THÉÂTRE JEAN-DUCEPPE,  
DU 29 JUIN AU 4 JUILLET  
29 JUIN À 18 H  
ET LES AUTRES SOIRS 20 H 30

**BILLETS :**  
À LA PLACE DES ARTS  
www.pda.qc.ca / (514) 842-2112  
RÉSEAU ADMISSION  
www.admission.com • (514) 790-1245

RENSEIGNEMENTS :

514 871-1881 | 1888 515-0515  
www.montrealjazzfest.com

# ACTUEL SANTÉ

## De toutes les sources

LISA-MARIE GERVAIS  
COLLABORATION SPÉCIALE

L'eau, il est tombé dedans quand il était petit. Ayant grandi à Annecy, à deux pas des stations thermales d'Evian et Thonons-les-bains, Yann Herbelot avait peut-être sans le savoir une destinée tracée dans l'eau. « Ma mère se faisait régulièrement des cures thermales avec des pipettes d'eau et ça nous intriguait », se souvient-il.

Quelques années plus tard, il débarque à Montréal avec l'idée de travailler dans le design d'objets, de mobilier, de bijoux. Derrière la tête, il avait toujours cette idée d'un bar à eau, un concept qui n'existait pas encore ici. « En Amérique du nord, ça se voyait très peu. Alors on a eu l'idée d'en créer un, inspiré de Chez Colette à Paris. »

Les Québécois se préoccupant de plus en plus de s'alimenter sainement, l'occasion était belle. Il fallait la saisir. « On sentait que c'était le moment, que si on ne le faisait pas, d'autres allaient le faire. Pourquoi pas nous ? » souligne-t-il. Pourtant, à son arrivée il y a cinq ans, la consommation d'eau embouteillée au Québec était de 35 litres d'eau par habitant contre 150 litres en France. « On savait que l'Europe avait toujours une incidence sur le marché ici alors on a voulu créer ce besoin. »

La boutique Exos a d'abord eu pignon sur rue au centre-ville, rue Sainte-Catherine. Sur les tablettes de ce bar rafraîchissant, des dizaines de bouteilles très « design » d'eau de source et minérales, na-



PHOTO MARTIN CHAMBERLAND, LA PRESSE

**Ayant grandi à Annecy, à deux pas des stations thermales d'Evian et Thonons-les-bains, Yann Herbelot avait peut-être sans le savoir une destinée tracée dans l'eau.**

tuellement gazeuses ou plates, certaines même enrichies d'oxygène, en provenance des quatre coins du monde, de la Corse aux îles Fidji en passant par le Québec. De quoi mettre l'eau à la bouche. Si les bouteilles se contemplent, les eaux, elles, se goûtent et se conseillent. « On peut dire d'une eau qu'elle est amère en fin de bouche, un peu crayeuse ou souple en bouche. De plus en plus les sommeliers ont des questions sur l'eau dans leurs examens. Ils doivent savoir suggérer une eau faiblement salée avec des plats qui le sont plus. Il y a, bien sûr, moins de nuances qu'avec le

vin. » Et la qualité du produit ne s'améliore pas en vieillissant. Aujourd'hui, Yann Herbelot et sa conjointe privilégient l'importation et la distribution d'eau embouteillée en étendant leur marché à tout le Québec et même à Toronto. « Notre vision comme distributeur n'est pas nécessairement de devenir une multinationale de l'eau mais bien de se tourner vers les individus. Cependant, la qualité, ça se paye. Cela dit, ça ne veut pas dire qu'on doit priver d'eau ceux qui n'ont pas les moyens de s'en payer. L'eau crée une atmosphère, une euphorie... L'eau... c'est la vie, quoi ! »

## Eau de vie

**EAU**  
suite de la page 1

Pour la nutritionniste Isabelle Huot, qui a fait sa maîtrise en Europe sur l'alimentation des Genevois, l'eau peut aussi jouer un rôle dans l'apport nutritionnel, agissant à titre de complément en minéraux et oligo-éléments. « L'eau peut être une importante source de calcium, lequel peut aider à limiter l'hypertension et est très utile aux femmes ménopausées, tout comme elle peut constituer une bonne source de magnésium ou encore de bicarbonate, qui, lui, facilite la digestion. »

La St-Justin, une eau minérale embouteillée au Québec, ou encore la française Vichy sont de bons exemples d'eaux contenant du bicarbonate tandis que la St-Georges de Corse, faiblement minéralisée, convient parfaitement aux bébés ou aux femmes enceintes. L'eau du robinet contient elle aussi des minéraux mais généralement en infime quantité.

Isabelle Huot reconnaît que dans certains cas, il vaut mieux lire les étiquettes car des restrictions s'imposent. « Les personnes souffrant d'hypertension devraient faire attention aux eaux minéralisées qui, bien souvent, contiennent beaucoup de sodium. Une eau riche en calcium ne remplace pas non plus la vitamine D qu'il y a dans un bon verre de lait. »

Mais on est loin d'avoir étudié la totalité des interactions entre l'eau et le corps. « En France, pour qu'une eau soit dite minérale, il faut qu'elle présente des aspects salutaires. Mais il n'existe pas encore d'études qui attestent qu'une eau en particulier aide à prévenir des maladies graves comme le cancer, par exemple », affirme la nutritionniste.

« La seule substance chimique qui a un effet bénéfique prouvé c'est le fluor, mais elle n'est pas dans l'eau de façon naturelle », constate pour sa part Patrick Levallois, médecin-chercheur à l'Institut national de santé publique, en précisant que près de 10 % des eaux au Québec seraient fluorées.

« Il y a quelques années, on avait déjà commencé à établir un lien entre

la consommation d'eau riche en calcium et la diminution du risque de contracter des maladies cardio-vasculaires. Mais les études ont été abandonnées. C'est comme si maintenant on préférait étudier les effets négatifs de l'eau plutôt que ses bienfaits », poursuit-il.

Qu'en est-il maintenant de l'eau du robinet ? « Il y a 35 stations de filtration dans le Saint-Laurent et partout l'eau satisfait aux normes de qualité », confirme Pierre Payment, microbiologiste et spécialiste de l'eau à l'Institut Armand-Frappier. Et l'eau qui dort dans les tuyaux ? « Certaines vieilles maisons ont des tuyaux avec des soudures au plomb ; l'eau qu'ils contiennent a tendance à gruger le tuyau et à absorber beaucoup de plomb. C'est pourquoi l'on recommande de faire couler l'eau du robinet une dizaine de secondes avant de la boire », indique-t-il.

Si l'eau semble parfois avoir une odeur et un goût désagréable, elle n'en est pas contaminée pour autant, rassure le chercheur. « Dans certaines régions l'eau peut sentir le soufre ou le chlore mais elle demeure très bonne à boire. Il suffit de mettre un pichet d'eau au réfrigérateur quelques heures et elle en ressortira fraîche et sans odeur. »

L'une des grandes réalisations en santé publique a justement été la désinfection de l'eau potable par des procédés incluant la filtration et la chloration. Or, selon l'étude du Canadien Donald T. Wigle, la présence de chloroforme et d'autres sous-produits dans l'eau potable pourrait être responsable du cancer chez l'humain, en particulier du cancer de la vessie. Le chercheur a estimé que 14 à 16 % des cancers de la vessie signalés en Ontario seraient attribuables à l'eau potable contenant des concentrations relativement élevées de chlore.

Pour Pierre Payment, l'eau la plus à craindre n'est pas celle provenant des conduites des municipalités mais bien... celle du chalet. « L'eau de puits c'est un des plus gros problèmes en Amérique du Nord. Demandez à votre beau-frère ou à votre ami qui a un chalet à quand remonte la dernière fois qu'il a fait analyser son eau ? Les gens ne le font en moyenne qu'une seule fois par année ! Qui nous dit que l'eau n'est pas contaminée par la fosse sceptique non loin de là... »

**Santé**  
PRODUITS ET SERVICES  
AMAIGRISSEMENT

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

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

LES VOYAGEURS EN PARTANCE POUR...  
**VACANCES VOYAGE**  
Tous les mercredis et samedis dans LA PRESSE

**SOUFFREZ-VOUS DE L'HYPERACTIVITÉ DE LA VESSIE ?**  
Vous pourriez être éligible à un essai clinique si vous remplissez les critères suivants :

- Femmes et hommes de 18 ans et plus
- Urinant au moins 8 fois par jour
- Ayant des besoins urgents d'uriner avec au moins 3 épisodes accompagnés de fuites urinaires sur une période de 3 jours
- Ne perdant pas d'urine principalement lors d'efforts physiques (toux, éternuement, etc.)

Si vous êtes incommodés par ces symptômes et voulez participer à cette étude, veuillez contacter :  
**Carmo Graça au (514) 735-9981.**

**Ne manquez pas!**  
**EXPO MANGER SANTÉ**  
sur le BIO et la SANTÉ GLOBALE

**MONTRÉAL**  
Palais des congrès  
**19 et 20 mars**

**200 Exposants**  
Dégustations  
Ateliers  
Demos culinaires

**AUSSI À QUÉBEC**  
Terminal des croisières  
Espaces Dalhousie  
**2 et 3 avril**

**SAMEDI 10H À 17H • DIMANCHE 10H À 17H**  
ENTRÉE : 10\$ • (514) 332-1005  
**www.expomangersante.com**

## 10<sup>e</sup> journée de l'or bleu

« Toutes les huit secondes, un enfant dans le monde meurt d'une maladie liée à la pénurie d'eau potable et de services sanitaires », rapportait l'Organisation mondiale de la santé (OMS) dans son rapport sur l'eau en 2000. À l'approche du 22 mars, journée mondiale de l'eau, la situation du précieux liquide dans le monde n'est guère plus reluisante.

Selon l'OMS, plus d'un milliard d'êtres humains sont privés d'eau potable dans le monde, et parmi eux se trouvent les personnes les plus pauvres de la planète. Déjà, plus de la moitié des habitants des pays en développement souffrent d'au moins une des six principales maladies associées à l'eau, qui chaque année tuent plus de cinq millions d'individus, peut-on lire dans l'ouvrage de Tony Clarke et Maude Barlow, *L'Or bleu*. En 2025, de cinq à huit milliards d'êtres humains seront aux prises avec une pénurie d'eau en raison des changements climatiques.

En cette année 2005, la journée mondiale de l'eau inaugurerait une décennie d'efforts qui a pour thème « L'eau, source de vie », prenant ainsi le relais de « L'eau et les catastrophes » de 2004, un thème qui, avec les tristes événements de décembre, a fini par bien porter son nom.

La journée mondiale de l'eau a été adoptée en 1992 par l'Assemblée générale des Nations unies, sous la recommandation de la Conférence des Nations unies sur l'environnement et le développement (CNUED). Cette résolution invite les États à consacrer ce jour à la sensibilisation du public à la conservation et au développement des ressources en eau.

Lisa-Marie Gervais  
collaboration spéciale

Publireportage

**PLAISIR DE BOIRE ET MODÉRATION**

Si vous buvez entre 15 et 35 consommations par semaine et vous vous interrogez sur l'impact de l'alcool dans votre vie, **Alcochoix+** pourrait répondre à vos questions. Si votre façon de boire vous inquiète, si vous éprouvez parfois des difficultés reliées à l'alcool et si vous croyez que « La modération a bien meilleur goût », le programme **Alcochoix+** est tout indiqué pour vous!

Fondé sur une prise de conscience progressive de la personne et sur sa capacité à trouver des solutions sur mesure, **Alcochoix+** s'inscrit parfaitement dans la philosophie d'Éduc'alcool qui prône une consommation responsable. Les adultes qui apprécient les bienfaits de l'alcool, mais qui éprouvent certaines difficultés à tenir les rênes, y apprendront comment modifier leurs habitudes de vie sans pour autant devenir abstinentes.

Soucieux de faire la promotion d'une consommation équilibrée de l'alcool, **Éduc'alcool** les invite donc à s'inscrire à **Alcochoix+**. Ce programme, dispensé par des CLSC de la région, a été conçu pour soutenir les buveurs qui désirent diminuer leur consommation d'alcool tout en continuant à profiter du plaisir lié à la modération.

**Alcochoix+, un programme qui a fait ses preuves.** Près de 90% des gens qui ont suivi le programme au printemps 2004 considèrent qu'**Alcochoix+** les a aidés à modifier leurs habitudes de consommation d'alcool et 95% d'entre eux le recommanderaient à un ami. De plus, les expériences passées avec le programme **Alcochoix+** nous démontrent qu'en moyenne, trois mois après le début du programme, les hommes avaient diminué leur consommation de

44% passant de 34 consommations hebdomadaires à 19, alors que les femmes accusaient une baisse moyenne de 41% et réduisaient leur consommation de 27 à 16. Un an plus tard, les hommes avaient conservé leurs nouvelles habitudes et les femmes avaient diminué encore un peu plus, soit à 14 consommations par semaine.

**Alcochoix+ est-il pour vous ?**  
**Alcochoix+** est un programme de boire contrôlé se déroulant sur six semaines avec une approche de changement d'habitude de vie. Il s'adresse aux buveurs qui prennent entre 15-35 consommations par semaine et qui commencent à éprouver des problèmes. Le programme vise à conscientiser les participants sur leur consommation et les aide à trouver leurs propres stratégies de diminution.

**Un programme adapté aux besoins des individus.** Les séances du programme **Alcochoix+** sont gratuites. Les personnes intéressées doivent, au préalable, avoir une évaluation téléphonique complète et confidentielle. S'ils sont sélectionnés, ils auront à choisir une des formules disponibles selon ce qui leur convient le mieux, soit : la formule autonome, la formule guidée ou la formule de groupe.

**À votre santé!**  
Éduc'alcool, en s'associant à **Alcochoix+**, se préoccupe de votre santé. Si vous croyez que ce programme peut vous aider, inscrivez-vous à la **prochaine session**. Premier arrivé, premier servi !

**Renseignements**  
Montréal :  
(514) 273-5600, poste 6360  
Pour la région 450 :  
contactez votre CLSC.

**Éduc'alcool** La modération a bien meilleur goût

**Mardi 19 h**  
**Cultivé et bien élevé**  
Embouteillage et commercialisation de l'huile d'olive. Et *Saladexpress*.

Agriculture, Pêcheries et Alimentation Québec

**De l'huile sur la salade**

**Télé-Québec**  
telequebec.tv

Ça change de la télé

# ACTUEL SANTÉ

## BULLETIN DE SANTÉ

### LA SANTÉ DANS LES MÉDIAS

«Marchez!» est un conseil fréquemment offert par les spécialistes de la santé qui, à juste titre, sont préoccupés par les contrecoups de la sédentarité et de l'obésité. Marcher, c'est bien beau, mais encore faut-il que l'environnement s'y prête. Le 15 mars prochain, le magazine *Enjeux* de Radio-Canada diffusera un reportage intitulé «Le sort des piétons». On y apprendra que chaque jour au Québec, une dizaine de piétons sont heurtés par des voitures et que, chaque année, les trottoirs font des milliers de blessés graves et une centaine de morts. Entre excès de vitesse des automobilistes, imprudence des piétons et indifférence des autorités publiques, on hésite à montrer du doigt un coupable.

### SITE INTERNET DE LA SEMAINE

Sur le site [www.equilibre.ca](http://www.equilibre.ca) du Groupe d'action sur le poids, on apprend que près de 50% des femmes de poids normal souhaitent maigrir, que 70% des adolescentes font des efforts répétés pour maigrir ou maintenir leur poids et que le tiers des petites filles de 9 ans ont déjà tenté de perdre du poids. En plus de prôner un rapport plus sain avec l'alimentation et l'exercice, le site [www.equilibre.ca](http://www.equilibre.ca) offre un programme d'encouragement à l'estime de soi adressé aux jeunes ainsi qu'une démarche de perte de poids qui met accent sur la santé, avant l'apparence.

### CITATION EN ODORAMA DE LA SEMAINE

«Je suis, depuis 50 ans, un fumeur régulier de havanes, deux par jour en moyenne, toujours après les repas.»

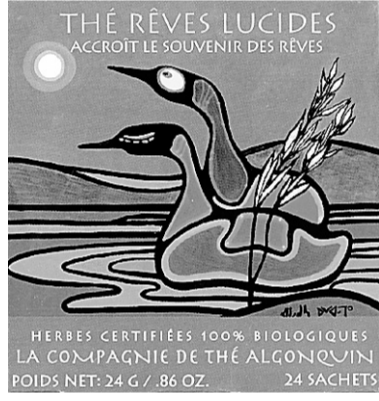
— L'acteur PHILIPPE NOIRET, en entrevue dans la revue *L'Amateur de cigare*.

Noiret aurait donc fumé 36 500 cigares dans sa vie.

### J'AI TESTÉ

#### Thé Algonquin

Sur la jolie boîte violette, il est écrit «accroît le souvenir des rêves». Impossible de résister à promesse si alléchante ! Au lendemain matin suivant notre première infusion de ce thé «rêves lucides», nous ne remarquons aucun changement. Admettant qu'il faille répéter l'expérience pour constater des résultats, nous l'adoptons comme rituel nocturne pendant une bonne semaine, mais en vain. En revanche, nous apprécions grandement les vertus relaxantes et ce produit, son goût délicat ainsi que ses certifications biologique et équitable en vente dans les épicerie fines et magasins de produits naturels, environ 6\$).



#### Le festin de Gillian

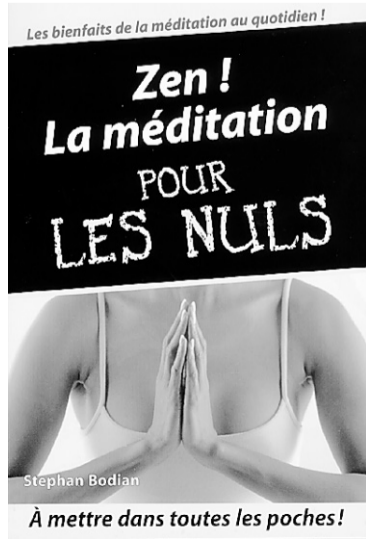
La «fanadiététique» qu'est Gillian McKeith est fascinée par ce que nous mangeons. Cette nutritionniste d'origine écossaise qui, grâce à un fiancé américain, a découvert les bienfaits d'une bonne alimentation, partage avec nous le fruit de ses observations et recherches dans l'ouvrage *Vous êtes ce que vous mangez*. Mais comme elle désire séduire le plus vaste lectorat possible, elle s'adresse d'abord à ceux qui désirent perdre du poids. Il est tout de même bizarre de voir que lorsqu'on aborde la question de l'alimentation, c'est la plupart du temps pour régler un problème d'obésité, rarement pour offrir de simples objectifs de santé. Cela dit, cet ouvrage, sans être révolutionnaire, est fort bien conçu. Les passages sur les symptômes liés à des carences sont particulièrement intéressants. Ainsi, une langue brûlante révèle un manque de suc gastriques, des pellicules une insuffisance d'acides gras essentiels et des fissures aux bords des lèvres un défaut en vitamine B2. Quant aux cernes, ils témoignent parfois la présence d'une allergie alimentaire. À lire, qu'on soit mince ou enveloppé.

*Vous êtes ce que vous mangez*  
Dr Gillian McKeith  
First Éditions

#### Un zeste de zen

Comme la plupart des ouvrages de la série *Pour les nuls*, celui-ci a les qualités de bien initier les néophytes à une nouvelle pratique, dans ce cas-ci la méditation. Du travail de la concentration jusqu'aux effets bénéfiques de la méditation en passant par des aspects comme les postures, l'habillement, les types d'émotion perturbatrices et les «guérissons» envisageables, une foule de thèmes sont abordés dans ce petit livre qui aime qu'on l'apporte avec soi. La prochaine étape consistera en une visite dans un centre où vous pourrez partager avec d'autres votre désir d'être zen. Un cadeau idéal à offrir à un ami stressé.

Zen ! La méditation pour les nuls  
Stephan Bodian  
First Éditions



À mettre dans toutes les poches!

Sylvie St-Jacques et Mario Girard



PHOTO FOURNIE PAR CRISTAL FILMS

Celles qui veulent attendre un moment avant de tomber enceinte, comme le personnage du film *Maman Last Call*, seront heureuses de savoir que des chercheurs essaient de trouver une façon de prédire le début de la ménopause, phénomène qui se produit à différents moments selon les personnes.

# Prédire le début de la ménopause

D'APRÈS HEALTHDAY NEWS

De plus en plus de femmes retardent le moment d'avoir des enfants pour obtenir un diplôme universitaire, poursuivre une carrière ou pour jouir tout simplement des premières années de leur vie d'adulte sans enfant à la traîne.

Cette tendance est susceptible d'entraîner de profondes répercussions sur les femmes et les couples qui souhaitent un jour fonder une famille. Ainsi, celles qui attendent trop longtemps pourraient avoir du mal à tomber enceintes. Ne serait-ce pas merveilleux si une femme pouvait savoir à l'avance combien d'années de fertilité il lui reste ?

Des chercheurs du Royaume-Uni soutiennent avoir trouvé une manière révolutionnaire de prédire cela. En mesurant le volume ovarien d'une femme au moyen d'ultrasons et en fournissant ces informations à un modèle informatique, il devrait en théorie être possible de prédire quand commencera la ménopause et combien de temps il reste à son horloge biologique, soutiennent-ils.

« Nous sommes en quête de financement pour mener une étude clinique destinée à démontrer le bien-fondé de notre hypothèse. Selon elle, il y a une très forte corrélation entre le volume ovarien et l'âge de la ménopause », explique le Dr W. Hamish Wallace, pédiatre oncologue du Royal Hospital for Sick Children, à Édimbourg, en Écosse.

Lui-même et son collègue Thomas W. Kelsey, chercheur attaché à l'Université de St. Andrews, en Écosse, ont dévoilé leur méthodologie pour la première fois en juin dernier, dans *Human Reproduction*.

Les rares cas de femmes de 50 ans ou plus qui tombent enceintes et dont l'histoire fait la manchette ne gommant pas le fait que l'âge demeure un facteur critique pour la fertilité féminine. À mesure qu'une femme prend de l'âge, ses ovaires produisent moins d'ovules. Les problèmes de

fertilité affectent environ le tiers des couples au sein desquels la femme a plus de 35 ans, selon le National Women's Health Information Center.

Une femme qui retarde la grossesse à la fin de sa trentaine ou de sa quarantaine pourrait rater le bateau complètement si la ménopause survient avant qu'elle puisse tomber enceinte. Lorsque ses règles cessent pour de bon, elle ne peut plus produire d'ovules ou devenir enceinte.

Les femmes qui ont subi l'ablation de leurs ovaires peuvent devenir ménopausées à tout âge. Pour la plupart des femmes, la ménopause survient naturellement à 51 ans environ, lorsque les ovaires cessent de produire des oestrogènes, selon la American Menopause Foundation.

Mais déterminer le moment précis du déclenchement de la ménopause

### Les problèmes de fertilité affectent environ le tiers des couples au sein desquels la femme a plus de 35 ans.

est affaire délicate. « Certaines femmes arrivent à la ménopause à un très jeune âge, parfois même avant 30 ans », explique le Dr Robert Schenken, président de l'American Society for Reproductive Medicine et patron des départements d'obstétrique et de gynécologie à l'University of Texas Health Science Center, à San Antonio.

Les médecins ont déjà recours à une variété de tests pour évaluer l'infertilité féminine, y compris une analyse sanguine qui détecte les niveaux d'hormone folliculostimuline (FSH). « Cela peut nous renseigner sur le travail que le cerveau doit accomplir pour stimuler les ovaires », indique le Dr Alan Copperman, directeur de la médecine de reproduction au Mount Sinai Medical Center, à New

York. En règle générale, on fait subir les analyses de la FSH et d'autres hormones à des candidates aux techniques de reproduction assistée, y compris la fertilisation in vitro.

Mais à l'heure actuelle, aucun test n'est suffisamment précis pour indiquer l'âge exact de la ménopause, soulignent des experts du domaine. Les tests existants ne fournissent que certaines pièces du casse-tête.

Et il y a une question plus vaste : combien de femmes souhaitent vraiment savoir à quel moment elles ne pourront plus avoir d'enfants ? « Je pense que des tas d'entre elles ne veulent pas le savoir ou, certainement, elles ne souhaitent pas avoir de mauvaises nouvelles », avance le Dr Copperman.

Toutefois, maintenant que la médecine moderne rend possible la congélation d'ovules pour usage futur, un test pourrait être fort utile à une jeune femme qui apprend qu'elle sera moins susceptible d'être fertile lorsqu'elle sera à la mi-trentaine ou à la fin de la trentaine, ajoute-t-il. Elle pourrait alors songer à mettre en réserve certains de ses ovules « presque à titre de police d'assurance », dit-il.

Même si d'autres études confirment la méthode du Dr Wallace pour prédire la ménopause, il pourrait s'écouler pas mal de temps avant qu'on la reconnaisse comme un outil de diagnostic courant. À la connaissance du Dr Copperman, aucun médecin ni aucune clinique aux États-Unis ou dans le Royaume-Uni n'y a recours à l'heure actuelle.

Mais si vous tentez de concevoir un enfant, ne désespérez pas.

« Je ne crois pas que cet article fournisse plus d'informations aux femmes qui songent présentement à une thérapie que ce qui existe déjà », souligne le Dr William D. Schlaff, président sortant de la Society for Reproductive Endocrinology.

# Une autre étude nie le lien vaccins-autisme

MATHIEU PERREAULT

Une étude japonaise a apporté une nouvelle preuve qu'il n'y a aucun lien entre le triple vaccin rougeole-oreillons-rubéole (ROR) et l'autisme. L'étude est intéressante parce que le Japon est le seul pays à avoir adopté, puis abandonné, le triple vaccin.

Le lien entre le ROR et l'autisme a été suggéré en 1998 par un chercheur britannique, Andrew Wakefield, qui a étudié un petit nombre d'enfants, lors d'une augmentation subite de l'autisme en Californie après l'introduction du ROR. Depuis, il a été désavoué par deux études majeures, l'une canadienne, l'autre danoise ; cette dernière por-

taut sur un demi-million d'enfants. Mais l'impact de l'étude du Dr Wakefield a été important au Royaume-Uni, où la couverture vaccinale a baissé à des niveaux inquiétants dans certaines régions.

Au Japon, le ROR a été administré de 1989 à 1993, et a ensuite été remplacé par trois vaccins distincts, étalés sur deux mois, à cause de problèmes de méningites. Ces problèmes n'existent pas avec les vaccins ROR nord-américains, selon le Dr Éric Fombonne, psychiatre spécialiste de l'autisme à l'Hôpital de Montréal pour enfants.

L'étude japonaise, publiée par des psychiatres de Yokohama et de Londres dans la revue académique *Journal of Child Psychology and Psy-*

*chiatry*, affirme que le ROR ne cause pas d'augmentation importante de l'autisme, même s'il est possible qu'un lien existe pour certains enfants. Le taux d'autisme chez 31 000 enfants a grimpé de 55 à 80 par 10 000 enfants entre 1988 et 1990, avant de redescendre à 60 en 1991, et de passer de 60 à 160 entre 1992 et 1994. Le taux est redescendu à 120 par 10 000 enfants en 1995 et 1996.

Le Dr Wakefield a publié une critique de l'étude sur Internet. Il affirme que la variation de l'autisme dans l'échantillon japonais est compatible avec la variation du nombre d'enfants qui ont réellement reçu le ROR. Mais il ne donne pas de données pour appuyer sa théorie.

# LA 2<sup>e</sup> CAUSE DE DÉCÈS PAR CANCER

## CHEZ LES HOMMES :

# LE CANCER DE LA PROSTATE

**CHUM** CENTRE HOSPITALIER DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

REPORTAGE PUBLICITAIRE

## Journées de sensibilisation Le CHUM descend dans la rue!

POUR LA DEUXIÈME ANNÉE CONSÉCUTIVE, LE CENTRE HOSPITALIER DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL OFFRE L'OCCASION À LA POPULATION DE RENCONTRER ET DE PARLER DIRECTEMENT AVEC DES MÉDECINS SPÉCIALISTES ET CE, SANS TEMPS D'ATTENTE! EN EFFET, À L'OCCASION DES JOURNÉES DE SENSIBILISATION AU CANCER DE LA PROSTATE DU CHUM, VOUS ÊTES INVITÉ À POSER TOUTES LES QUESTIONS QUI VOUS PRÉOCCUPENT SUR LE CANCER DE LA PROSTATE ET VOUS ÊTES ASSURÉ D'OBTENIR TOUTES LES RÉPONSES. DE PLUS, LES HOMMES AURONT LA POSSIBILITÉ DE PASSER DES TESTS DE DÉTECTION SUR PLACE – RÉALISÉS EN TOUTE CONFIDENTIALITÉ – ET CE, TOUT À FAIT GRATUITEMENT.



Les trois médecins spécialistes du CHUM à l'origine des Journées de sensibilisation: les D<sup>r</sup> Paul Perrotte et Pierre Karakiewicz, uro-oncologues, et le D<sup>r</sup> Jean-Pierre Guay, radio-oncologue.

Ces Journées de sensibilisation à la Grande-Place du Complexe Desjardins ont été créées en 2004 à l'initiative de trois médecins spécialistes du CHUM, le D<sup>r</sup> Jean-Pierre Guay, radio-oncologue, et les D<sup>r</sup> Paul Perrotte et Pierre Karakiewicz, uro-oncologues. C'est un événement qui démontre bien la volonté du Centre hospitalier de l'Université de Montréal de promouvoir la santé en se rapprochant de la population.

« Le but de ces journées est de sensibiliser et d'éduquer le public sur le cancer de la prostate, un cancer qui touche un homme sur sept au Canada », rappelle le D<sup>r</sup> Perrotte, spécialiste des cancers urologiques.

Outre des médecins spécialistes radio-oncologues et urologues du CHUM, des sexologues, des infirmières, des nutritionnistes et des intervenants de groupes d'entraide seront également présents sur place.

Les spécialistes parleront des récentes découvertes en matière de recherche sur le cancer de la prostate, des facteurs de risque, des tests de détection, des traitements offerts, de l'importance de la nutrition pour la prévention de la maladie et répondront aux questions.

En 2004, quelque 400 hommes ont participé aux deux tests de détection offerts gratuitement sur place (le toucher rectal et l'analyse de sang).

Fait à noter, plusieurs femmes ont consulté les spécialistes afin d'obtenir de l'information pour leur conjoint, ce qui démontre que ces journées répondent à un besoin non seulement d'information, mais aussi de compréhension des mécanismes du cancer.

Les médecins prévoient au cours des prochaines années une importante augmentation des patients atteints du cancer de la prostate en raison du vieillissement de la population.

**Où:** La Grande-Place du Complexe Desjardins  
150, rue Sainte-Catherine Ouest, Montréal

**Quand:** Les jeudi et vendredi, 17 et 18 mars 2005

**Heure:** De 9 h à 18 h

**Présents:** Radio-oncologues, urologues, sexologues, infirmières, nutritionnistes, intervenants de groupes d'entraide

**Entrée libre et consultations gratuites.**

**CHUM**  
FONDATION DU CHUM

40 millions \$ en 7 ans

## Une Fondation active et efficace

DEPUIS SA CRÉATION EN 1998\*, LA FONDATION DU CHUM A REMIS PRÈS DE 40 M\$ AU CENTRE HOSPITALIER DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL, CE QUI EN FAIT L'UNE DES FONDATIONS LES PLUS GÉNÉREUSES ET EFFICACES À MONTRÉAL QUANT AU TOTAL DES DONS REÇUS ET VERSÉS À UN CENTRE HOSPITALIER.

« Près de 50 % de ces montants sont destinés à la recherche et pour chaque dollar versé à la Fondation, 88 cents sont remis au CHUM », souligne Louis-Philippe Bertrand, responsable du marketing et des communications de la Fondation.

Le rôle principal de la Fondation est de soutenir financièrement le plus grand centre hospitalier universitaire francophone au Québec dans l'atteinte de ses objectifs pour offrir des soins de haut calibre. À cette fin, la Fondation organise des activités et des campagnes de financement originales et diversifiées.

La Fondation se distingue entre autres par son rôle de promotion de la santé en offrant à la communauté des services tels une revue bimestrielle (*Le Point Santé*), deux centres d'évaluation de la santé ainsi que la Clinique Santé-Voyage

Saint-Luc, très prisée des voyageurs. Tous les profits sont remis au CHUM.

Outre la Chaire sur le cancer de la prostate, la Fondation du CHUM soutient également d'autres chaires de recherche dans les secteurs de l'arthrose, du cancer du sein, de la médecine familiale, de l'orthopédie, de la sclérodémie, des soins infirmiers, de la neurochirurgie et de la transplantation pulmonaire.

Une caméra TEP (tomographie par émission de positons) – d'une valeur de 2,5 M\$ – constitue à ce jour l'une des acquisitions les plus spectaculaires de la Fondation. Elle permet le dépistage précoce du cancer, une meilleure classification des stades d'évolution de diverses maladies et une approche thérapeutique améliorée. Plus de 4000 personnes bénéficient annuellement de ce service de médecine nucléaire à la fine pointe de la technologie.

\*La Fondation du CHUM a pris la relève en 1998 des fondations des hôpitaux qui constituent le CHUM, soit celles de l'Hôtel-Dieu, de l'Hôpital Notre-Dame et de l'Hôpital Saint-Luc.

Au Québec, en 2005, 3 600 hommes seront touchés par le cancer de la prostate et 890 en décéderont.

## 1,5 million \$ en recherche sur le cancer de la prostate

UNE CHAIRE EXCLUSIVEMENT CONSACRÉE À LA RECHERCHE SUR LE CANCER DE LA PROSTATE VIENT D'ÊTRE INAUGURÉE AU CENTRE HOSPITALIER DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL (CHUM). SON TITULAIRE, LE D<sup>r</sup> FRED SAAD, POURRA COMPTER SUR 1,5 M\$ EN DIX ANS POUR MENER À BIEN SES TRAVAUX, NOTAMMENT POUR MIEUX DÉTECTER CE CANCER ET MIEUX LE TRAITER.

Le cancer de la prostate représente la deuxième cause de décès par cancer chez les hommes en Amérique du Nord. Bien que fréquente, cette maladie représente encore une énigme pour les chercheurs. Cette chaire consacrée à la recherche sur le cancer de la prostate permettra de développer de nouvelles solutions thérapeutiques.

La Fondation du CHUM, à elle seule, s'est engagée à y verser 500 000 \$ au cours des dix prochaines années. Plus d'une soixantaine de donateurs ont suivi son geste. En tout, une somme de 1 455 850 \$ a ainsi pu être recueillie. Parmi les grands donateurs, soulignons l'Industrielle Alliance qui a souscrit un montant de 175 000 \$, Hydro-Québec et la Fondation J.-A. Bombardier ayant chacune versé 100 000 \$.

Le patient traité au CHUM est pris en charge à toutes les étapes de sa maladie; il a accès à tous les services incluant le soutien dont il a besoin pour surmonter son mal. Une équipe multidisciplinaire, composée des meilleurs spécialistes dans le domaine, est à son service.

Le CHUM regroupe 16 urologues, 16 radio-oncologues et 14 oncologues médicaux, ce qui en fait la plus importante équipe au Québec traitant le cancer de la prostate. Ces spécialistes travaillent en équipe multidisciplinaire et participent à des protocoles de recherches cliniques afin de trouver des traitements innovateurs, les causes de la progression de la maladie et plus encore.

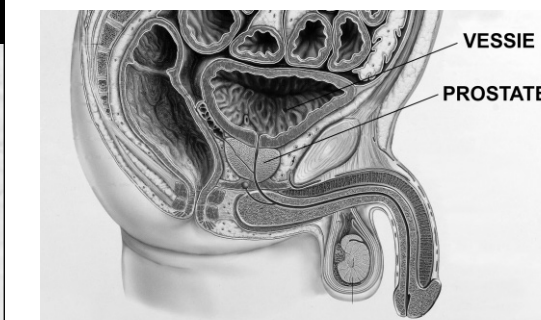
« Chaque cas est soumis à tous mes collègues de l'équipe pour obtenir tous les points de vue et ainsi cibler le meilleur traitement possible pour le patient et lui offrir les meilleures chances de survie », mentionne le D<sup>r</sup> Paul Perrotte, uro-oncologue.

Le CHUM favorise également l'intervention du groupe d'entraide *Virage* qui offre aux patients de l'information sur le cancer, des conférences, un site Internet, une bibliothèque, des sexologues et des cassettes d'exercices. *Virage* facilite même les déplacements des patients en leur offrant un service de stationnement.

Selon le D<sup>r</sup> Jean-Pierre Guay, radio-oncologue et membre-fondateur du groupe *Virage*, « des études ont démontré que les patients qui font partie d'un groupe d'entraide ont un taux de survie supérieur aux patients qui ne participent à aucun groupe d'entraide. »

L'âge moyen du patient atteint du cancer de la prostate est de 64 ans.

## Un cancer fréquent, mais facilement détectable



La prostate fait partie du système reproducteur masculin. Située en avant du rectum, juste sous la vessie, elle a la taille et la forme d'une noix de Grenoble, mesurant environ 3 à 4 cm de long et 3 à 5 cm de large.

BIEN QUE LE CANCER DE LA PROSTATE SOIT LE CANCER LE PLUS DIAGNOSTIQUÉ CHEZ LES HOMMES AU CANADA, CEUX-CI SONT PEU INFORMÉS À SON SUJET. IL S'AGIT POURTANT D'UN PROBLÈME MAJEUR QUI TOUCHE UN HOMME SUR SEPT AU CANADA ET QUI CONSTITUE LA DEUXIÈME CAUSE DE DÉCÈS EN IMPORTANCE PARMIS LES CANCERS. CEPENDANT, LORSQUE LE CANCER DE LA PROSTATE EST DÉTECTÉ ET TRAITÉ PRÉCOCEMENT, IL PEUT ÊTRE GUÉRI.

Située juste sous la vessie, la prostate est une glande de l'appareil reproducteur de la taille d'une noix de Grenoble qui entoure l'urètre. Elle sert principalement à fabriquer la partie liquide du sperme.

**Quels sont les principaux facteurs de risque ?**

- Les antécédents familiaux de cancer de la prostate ou de cancer du sein. Le cancer du sein est le pendant féminin du cancer de la prostate, tous deux sont des glandes sous dépendance hormonale.
- L'âge – 50 ans et plus.
- Les origines africaines.
- L'alimentation riche en graisses saturées.

**Quels sont les symptômes du cancer de la prostate ?**

Ce type de cancer est asymptomatique, c'est-à-dire sans symptômes. C'est pourquoi il est important pour tout homme de consulter son médecin, surtout si certains facteurs de risque sont présents.

**À quel âge doit-on consulter et subir un test de détection ?**

Dès l'âge de 40 ans si on présente des antécédents familiaux. À partir de 50 ans pour les autres.

**Quels sont les tests de détection ?**

Deux tests de détection sont offerts actuellement, soit le dosage de l'antigène prostatique spécifique (APS), obtenu à partir d'une analyse sanguine, et le toucher rectal. Ces tests peuvent être effectués par tout médecin, lors d'une visite annuelle. Grâce à l'APS et au toucher rectal, ce cancer devient facilement détectable à un stade précoce.

Si ces tests s'avèrent positifs, cela ne signifie pas pour autant qu'il y ait un diagnostic de cancer. Il peut tout aussi bien s'agir d'anomalies bénignes de la prostate. Une biopsie de la prostate doit être effectuée et son analyse déterminera ou non la présence de cancer.

**Quels sont les principaux traitements ?**

Le médecin discute avec le patient des différentes alternatives possibles en établissant le pourcentage de chances de succès de chaque traitement proposé en fonction de la gravité du cancer.

Les principaux traitements proposés sont l'observation active, la radiothérapie (la curi-thérapie et la radiothérapie externe), la chirurgie, l'hormonothérapie et la cryothérapie.

**Quel est le taux de survie ?**

Très élevé, soit un taux de 90 % si le cancer est diagnostiqué à temps et traité selon la recommandation des médecins. Il est à noter que ce cancer n'est pas douloureux d'où son surnom de *silent killer* (tueur silencieux).

**Que peut-on faire à titre de prévention ?**

Avoir une alimentation pauvre en graisses saturées et en protéines animales. Les aliments tels que la tomate cuite et les agrumes, les produits de soya comme le tofu, les anti-oxydants comme le thé vert et le chocolat noir font partie des aliments qui protègent l'organisme du cancer.



Les Journées de sensibilisation, une occasion de se faire expliquer les tenants et les aboutissants du cancer de la prostate. Ci-dessus, le D<sup>r</sup> Paul Perrotte, uro-oncologue, avec des répliques de prostate utilisées à des fins pédagogiques.

## Un incubateur de spécialistes

LE CENTRE HOSPITALIER DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL (CHUM) SE RÉVÈLE ÊTRE UN VÉRITABLE INCUBATEUR DE SPÉCIALISTES POUR L'ENSEMBLE DES HÔPITAUX DU QUÉBEC.

Le Département de radio-oncologie du CHUM compte actuellement 22 médecins résidents; en juillet 2006 ils seront 26 médecins résidents, ce qui fera de ce programme le plus important au Canada et l'un des plus importants au monde.

Pour sa part, le programme de formation en urologie est le plus important au Québec et le deuxième au Canada.

Le CHUM participe, notamment pour le cancer de la prostate, à de multiples protocoles de recherche clinique, sans oublier la recherche fondamentale.

Le CHUM se distingue aussi par son unité de recherche épidémiologique qui, entre autres choses, met au point des outils facilitant le travail des intervenants pour le traitement du cancer de la prostate.

Au Canada, un homme sur sept sera atteint d'un cancer de la prostate au cours de sa vie. Un homme sur 26 en mourra. En 2004, 4 200 Canadiens sont décédés d'un cancer de la prostate.

LE CENTRE HOSPITALIER DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL TIENT À REMERCIER SES PARTENAIRES DANS LA RÉALISATION DES JOURNÉES DE SENSIBILISATION AU CANCER DE LA PROSTATE:

Boehringer Ingelheim  
Merck Frosst  
Novartis Pharma

**BECKMAN  
COULTER**

**CHUM**  
FONDATION DU CHUM

**GazMétro**  
la vie en bleu

**Goddard**  
Communications

**Hydro  
Québec**

**Laboratoires Abbott**

**sanofi aventis**  
L'essentiel c'est la santé.

ACTUEL SANTÉ

# Cap sur un poids santé

**JACINTHE CÔTÉ**  
**LA NUTRITION**  
 COLLABORATION SPÉCIALE



**M**ars est le mois de la nutrition et, cette année, les diététistes et les nutritionnistes du Canada veulent parler de la prévention de l'obésité et du maintien ou de l'atteinte d'un poids santé. Parce que les adultes canadiens ont de la difficulté à maintenir un poids santé.

Avec une saine alimentation et une vie plus active, ils pourraient atteindre et maintenir cet objectif, tout en réduisant leurs risques de maladies chroniques. Mais comment distinguer un poids santé d'un poids associé à l'obésité ?

**Mesurer l'obésité**

Les outils qui mesurent le mieux l'obésité et l'accumulation maligne, chez l'adulte, de tissus adipeux au niveau de l'abdomen, sont l'indice de masse corporelle et la circonférence abdominale.

L'indice de masse corporelle (IMC) est obtenu en divisant le poids (en kilos) par la taille élevée au carré (en mètre carré). Un poids santé est caractérisé par un IMC de 18,5 à 24,9. L'embonpoint montre un IMC variant de 25,0 à 29,9 et l'obésité un IMC au-delà de 30.

Avec l'augmentation du nombre de personnes ayant un IMC de 30 et plus, de nouvelles catégories d'obésité ont été créées. L'obésité de classe I se caractérise par un IMC entre 30 et 34,9. L'obésité de classe II a un IMC se situant entre



PHOTO PHOTODISC

La recette du succès : une assiette équilibrée, une activité physique vivifiante et... une bonne dose de persévérance.

35 et 39,9, tandis que celle de classe III a un IMC de plus de 40.

Pour déterminer l'accumulation adipeuse abdominale, on mesure la circonférence de l'abdomen. Cela permet de valider la valeur d'IMC obtenue, qui peut être surestimée chez les athlètes, et d'évaluer les risques de complications métaboliques (hyperglycémie, hypertension, hypercholestérolémie, etc.), de maladies cardiovasculaires, de diabète, etc.

La circonférence abdominale se mesure sur la partie la plus étroite du torse, située à mi-chemin entre la partie inférieure des côtes (en bas de la dernière côte) et la crête iliaque (la partie supérieure de l'os pelvien).

La personne dont on veut prendre la mesure doit se tenir debout, les pieds écartés d'environ 25 cm à 30 cm. Le ruban à mesurer doit être suffisamment ajusté, sans être trop serré, afin

de ne pas compresser les tissus mous autour de l'abdomen. La mesure de la circonférence doit être prise à la fin d'une expiration normale.


Pour les adultes de type caucasien, une mesure de circonférence abdominale au-delà de 102 cm pour les hommes et au-delà de 88 cm pour les femmes est associée à des risques élevés de maladies chroniques. Ces observations ne sont toutefois valables que pour évaluer les risques sur la santé d'une personne ayant un IMC situé entre 18,5 et 34,9.

**Pourquoi surveiller son poids**

Pour la majorité des gens, c'est le besoin de maintenir ou de retrouver une image corporelle satisfaisante qui les motive à surveiller leur poids ou à en perdre. Pourtant, le maintien d'un poids santé et la perte de poids en cas de surplus ont plusieurs autres bienfaits.

Un surplus de poids, et plus particulièrement l'accumulation de tissus adipeux dans l'abdomen, entraînent des changements métaboliques importants qui nuisent à la santé. Les personnes souffrant d'obésité abdominale auraient un taux de mortalité deux fois plus élevé que celles ayant un poids santé et leur décès serait surtout causé par le diabète non insulino-dépendant et les maladies cardiovasculaires.

Les obèses courraient, en outre, trois fois plus de risques de souffrir de diabète non insulino-dépendant, de cholécystopathie (pierre à la vésicule biliaire), d'hypercholestérolémie et d'apnée du sommeil qu'une personne ayant un poids santé. Leurs risques de maladies coronariennes (cœur et vaisseaux sanguins qui l'irriguent) et d'arthrose (dégénération des tissus articulaires) seraient de deux à trois



**Association canadienne du cancer colorectal**

## Le DÉPISTAGE mettrait en échec le colorectal, ce CANCER méconnu

Détecté à temps, le cancer colorectal peut être traité avec succès dans 90 % des cas. Encore faut-il qu'il y ait dépistage! Le Canada est l'un des pays ayant le plus haut taux d'incidence au monde pour ce type de cancer. Il est le 3<sup>e</sup> cancer le plus diagnostiqué, mais le 2<sup>e</sup> plus mortel chez la femme et l'homme réunis. Le diagnostic tardif est l'une des causes de ce taux élevé de mortalité.

Parlez-en à Barry Stein, un avocat montréalais. Il y a dix ans, il pensait que les traces de sang dans ses selles s'expliquaient par les hémorroïdes. À l'examen annuel, son médecin lui avait même prescrit un test spécifique au cancer colorectal. Pendant un an, il a négligé de passer ce simple test jusqu'au jour où la maladie a emporté l'un de ses collègues en trois mois.

« J'étais comme la plupart des gens, rappelle-t-il. J'ignorais tout de ce cancer, je me suis bien rattrapé depuis. »


Le cancer colorectal constitue l'une des formes de cancer dont on parle le moins. Hommes et femmes semblent éprouver une gêne non justifiée à parler des maladies du rectum et du côlon. Pourtant, cette année, l'Association canadienne du cancer colorectal estime que 19 200 nouveaux cas seront diagnostiqués et que 8 400 Canadiens en mourront.

Ce cancer consiste en une tumeur maligne qui se développe sur la paroi intestinale. Dans les deux tiers des cas, le côlon est touché; dans l'autre tiers, c'est le rectum.

Pour Barry Stein, le cancer avait envahi son côlon et des métastases sont apparues au niveau du foie. On lui a retiré la partie du côlon affectée, mais il restait le foie. Quatre opérations furent nécessaires pour qu'un jour les médecins puissent dire que son organisme n'avait plus de métastases détectables. Mais il savait

**REPORTAGE PUBLICITAIRE**

M<sup>e</sup> Barry D. Stein



Dans un premier temps, la personne se soumet au test de sang occulte dans les selles. Il s'agit de vérifier si des traces microscopiques de sang s'y trouvent. Si le test s'avère positif, une coloscopie, une procédure simple, sera effectuée pour confirmer ou non la présence du cancer.

À l'exception d'un projet pilote en Ontario, il n'existe aucun programme mis en place ailleurs au Canada. « Il est urgent d'avoir une politique nationale de dépistage, déclare M<sup>e</sup> Stein, mais cette politique ne profitera à personne si les provinces n'implémentent pas des programmes spécifiques de dépistage. Avec notre taux de cancer, l'un des plus élevés au monde, tout retard est injustifiable! »

Jeudi dernier, l'Association canadienne du cancer colorectal et son président du conseil, M<sup>e</sup> Alain Gourd, ont tenu à Ottawa pour les parlementaires une séance d'information dans le cadre de sa campagne pour un programme national de dépistage et d'accès à temps aux traitements. Le ministre fédéral de la Santé, Ujjal Dosanjh, et Carolyn Bennett, ministre d'État à la Santé publique, se sont dits préoccupés par la situation.

Le D<sup>r</sup> Anthony Fields, président du Comité médical consultatif de l'ACCC, leur a démontré qu'un dépistage systématique auprès des personnes de 50 ans à 74 ans permettrait « d'éviter jusqu'à 50 % des cas de cancer colorectal et qu'il entraînerait une réduction du taux de mortalité de l'ordre de 30 % chez les Canadiens ».

**Médicaments retardés**

D'autre part, M<sup>e</sup> Stein et l'Association ne comprennent pas pourquoi Santé Canada tarde tant à autoriser la prescription de deux médicaments pourtant acceptés depuis plus d'un an par tous les pays du G-7, l'Avastin et l'Erbix. « Pour les malades qui ont besoin de ces médicaments, a déclaré M<sup>e</sup> Stein devant les parlementaires, l'attente que leur impose la Direction des produits biologiques et des thérapies génétiques peut faire la différence entre la vie et la mort! »

Le D<sup>r</sup> Jean Maroun, chef du service de médecine interne oncologique au Centre Régional de Cancérologie d'Ottawa, a pour sa part démontré aux parlementaires que les progrès récents en chimiothérapie « donnent une survie médiane de 22 mois chez les malades métastasés », d'où l'importance d'approuver en temps opportun les nouveaux médicaments.

Il leur a aussi rappelé que « plus de 90 % des patients atteints d'un cancer localisé au côlon ou au rectum ont un taux de survie de cinq ans après le diagnostic ».

Encore faut-il les dépister à temps!

**Les symptômes**

- Modification des habitudes d'élimination
- Diarrhées ou constipation
- Présence de sang dans les selles
- Gêne ou douleur accompagnée d'enflure dans la région abdominale
- Perte de poids inexplicable
- Fatigue chronique

**Les facteurs de risque**

**L'âge:** le cancer colorectal survient principalement chez les personnes de plus de 50 ans.

**Le sexe:** la maladie touche invariablement les hommes et les femmes. Celles-ci sont plus exposées au cancer du côlon, tandis que le cancer du rectum est plus fréquent chez les hommes.

**Les affections intestinales inflammatoires:** des lésions intestinales survenues antérieurement par suite d'une maladie telle que la rectocolite hémorragique chronique accroissent les risques de cancer.

**Les antécédents familiaux:** le risque est plus élevé si on dénombre des cas de cancer colorectal dans la famille.

**La polyposse rétrocolique familiale:** il s'agit d'une affection héréditaire caractérisée par la présence de polypes (tumeurs bénignes) dans le colon et le rectum. En l'absence de traitement préventif, cette affection mènera presque à coup sûr à l'apparition d'un cancer colorectal au plus tard dans la quarantaine.

**L'alimentation:** un régime alimentaire riche en matières grasses et en protéines d'origine animale et faible en fibres peut concourir à la survenue de ce type de cancer.

**Association canadienne du cancer colorectal**

L'Association canadienne du cancer colorectal est une organisation sans but lucratif qui renseigne et sensibilise les Canadiens au cancer colorectal, soutient les personnes atteintes ainsi que leurs familles, et plaide en faveur d'une politique nationale de dépistage et d'un accès au traitement pour les malades.

Conseil d'administration Alain Gourd, président du conseil, Gatineau, QC Robert A. Matalis, vice-président, Oxford Mills, ON Saritza Benchimol, Montréal, QC Gisella Bonanno, secrétaire-trésorière, Montréal, QC France Chartrand, Montréal, QC André Gauthier, Montréal, QC Martin Gosselin, Beaconsfield, QC Eva Hoare, Halifax, NE Melvin S. Mogil, Toronto, ON Werner Muehleemann, Montréal, QC Garry M. Sears, Ottawa, ON Dr Barry Lawrence Stein, Montréal, QC	Heidi Watts, Whitby, ON Comité médical consultatif Dr Anthony Fields, président, Edmonton, AB Flay Charbonneau, Toronto, ON Dr Samy El-Sayed, Ottawa, ON John M. Farber, Winnipeg, MB Dr Sheldon Fine, Mississauga, ON Dr Steven Gallinger, Toronto, ON Dr Philip H. Gordon, Montréal, QC Dr John Hay, Vancouver, BC Dr Jean Latreille, Greenfield Park, QC Dre Anne Leis, Saskatoon, SK Dr Pierre Major, Hamilton, ON Lenore Nicholson, Vancouver, BC Dr Amir Shah, Vancouver, BC Dr Hartley Stern, Ottawa, ON Pat Trozzo, Winnipeg, MB Dr Andrew Smith, Toronto, ON Dr Ramses Wassef, Montréal, QC
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Pour en savoir plus : [www.ccaac-acc.ca](http://www.ccaac-acc.ca) / sans frais : 1 877 50 COLON  
 Numéro de charité : 86657-2423-RR0001



PHOTO PATRICK SANFAÇON, ARCHIVES LA PRESSE

Matéo Lebel, 4 ans, observe un leuconé posé sur son épaule. La scène a été croquée l'année dernière, au lancement de *Papillons en liberté* au Jardin Botanique (en collaboration avec l'Insectarium).

# Vélos rouges, papillons, étoiles...



RICHARD CHARTIER

Quand il sera parti, on ne pleurera pas cet hiver qui n'a pas arrêté de faire des trous dans la glace. Il y en a qui ont commencé l'année en faisant du vélo, en se disant c'est donc l'un! Il y en a d'autres qui ont passé l'hiver à tousser, parce que les bactéries, ça pullule quand il fait trop doux. Je ne suis pas le seul à aimer l'hiver quand il est franc, froid, enneigé et un brin dur.

Et je hurle chaque fois que j'entends les gens de météo tenir en ondes un discours frileux. Il neige, il fait froid, ça se traduit par « il fait mauvais ». Le dernier à m'avoir fait bondir, c'est un populaire animateur répondant au prénom très méridional de Josélito qui, d'ordinaire, ne me fait ni chaud ni froid. Mais là, quand il a dit quelque chose comme « malgré la neige qui tombe », j'ai eu le sentiment qu'il ne restait plus personne en ce pays pour se réjouir des rigueurs de l'hiver vrai. Il tombait ce jour-là une jolie neige et on pouvait aller skier, c'était merveilleux. Il n'y avait pas de... « malgré » qui tint.

Ces mêmes braillards diront « il fait mauvais », l'été prochain, lorsqu'il tombera une bienfaisante pluie pour chasser la canicule. Des températures de 35 °C avec du gros soleil et pas de pluie pendant des jours et des jours, voilà qui me donne envie de dire « il fait mauvais ». J'aime les orages, tiens! Surtout quand je dois écrire... L'été s'en vient, il avance vers nous les pieds dans la sloche. Je nous en souhaite un comme le dernier, un peu cool, bien arrosé, presque pas de canicule. On a bien dormi et il y avait moyen de pédaler. N'empêche qu'il y en a qui ont trouvé le moyen de râler.

Oui, l'été s'en vient et Georges, maintenant 4 ans, a reçu pour sa fête un beau vélo avec les deux petites roues d'entraînement à l'arrière. Un Norco 16 pouces, rien de moins, dont la caractéristique première est d'être rouge. Si vous voulez acheter une bicyclette rouge à votre jeune, ne tardez pas à magasiner. Très

bientôt, il ne restera que des bleues, des vertes, des noires, des violettes, des orange, des blanches, mais pas de rouges, na!

C'est comme les Smarties... Vivement l'été! On va rouler, on va camper, faire du kayak, faire de la randonnée, aller à la pêche, peut-être même un peu escalader. Z'essayerez de nous suivre si vous le pouvez!

Mais bon, l'été, c'est pas encore tout de suite. Et pour aller au-devant de la douce saison, il n'y a rien comme l'événement *Papillons en liberté*, au Jardin botanique. Georges y est allé avec sa bonne copine Laurence et, comme l'année dernière, il a été frustré de ne pas servir de piste d'atterrissage aux colorés volatiles. Je ne sais pas si c'était l'heure de la journée ou quoi, mais les papillons me paraissent bien tranquilles.

Les morphos, encore cette année, sont les principales vedettes de l'événement qui se poursuit jusqu'au 1<sup>er</sup> mai. Ça ne vaut pas la peine de manquer ça.

Une étoile du « voisinage », au fond de la Galaxie, en fait, a explosé...

Un éclair d'une force cataclysmique en a résulté et, au terme d'un voyage d'une centaine de milliers d'années, a frappé la Terre, le 27 décembre. La lueur, d'une durée d'un peu plus d'un dixième de seconde, s'est réfléchi sur la Lune et a allumé quelques braises dans la haute atmosphère terrestre.

On n'a pas beaucoup parlé de cette nouvelle, une curiosité serait-il plus juste de dire. Il s'agissait, en termes de signaux, d'une émission de rayons gamma. Or, les redoutables rayons gamma pourraient avoir causé sur la Terre des changements notables dans le passé, comme ceux qui ont provoqué des extinctions de masse il y a des centaines de millions d'années. Cela pourrait arriver encore, à n'importe quel moment, on ne pourrait pas voir venir puisque les rayons voyagent à la vitesse de la lumière: on en voit la manifestation et c'est déjà fini...

Et il y a une coïncidence qui invite au parallèle. Une irradiation aux rayons gamma pourrait être une sorte de tsunami cosmique. Celui-là pourrait rayer des formes de vie de la surface de la Terre, ultimement toute forme de vie (pour en savoir davantage, mais je vous avertis d'avance, allez à [www.nasa.gov/mission-pages/swift/main/](http://www.nasa.gov/mission-pages/swift/main/)).

Il n'y a pas beaucoup d'émissions de rayons gamma à la télé. On ne



PHOTO PATRICK SANFAÇON ARCHIVES LA PRESSE

Marianne Maltais, 7 ans, observe un leuconé posé sur la manche du photographe.

fait pas les nouvelles avec ça, sauf quand il y a un creux dans les actualités. L'espace, le cosmos, le ciel pis tout ça, c'est sans importance quand les taux d'intérêt nuisent à la richesse des mieux nantis, quand la Ligue nationale est en lock-out, quand *Star Académie* est en tournée. Lorsqu'on est en camping, on fait un peu d'astronomie chaque soir. Les grands espaces ont droit à une petite place dans le plein air...

Au cours de l'hiver, je me suis porté accompagnateur d'une sortie de la garderie au Planétarium. Mais avant de vous parler de ce qu'on y a vu, je tiens ici même à m'étonner tout haut de ce que les autobus d'écoliers, ces bus jaunes qui meublent le paysage entre la maison et l'école, ne sont pas chauffés. Le chauffeur est au chaud, mais pas les petits derrière lui. J'en tombais des nues, peut-être suis-je le dernier à l'apprendre et que tout le monde, sauf moi, le savait. On ne voyait même pas à travers les fenêtres!

On met nos enfants par dizaines de milliers tous les jours dans ces boîtes jaunes dénuées de ceintures

de sécurité, est-ce normal? Ou c'est juste moi qui ne sais pas de quoi je parle?

De retour, donc, au Planétarium et à sa voûte étoilée par la magie du planétaire. Quelle belle invention! Il a dû y avoir des vocations qui sont nées là, parce que ces jeunes à l'imagination fertile et à l'esprit clair et ouvert sont capables très jeunes de comprendre autre chose que le fonctionnement des jeux vidéo. Le cosmos, l'univers, la Galaxie, la Voie lactée, les étoiles, la vie, la Terre. Pour les 3-4 ans, il y avait ce jour-là l'histoire de Petite Ourse qui, en s'endormant, est tombée sur la Terre. Perdue, la pauvre petite constellation se met à la recherche de sa maman, la Grande Ourse. Avec l'aide des enfants, elle y arrivera. Fiou!

Et après cette initiation, il est possible de poursuivre la « leçon ». Tu vois les étoiles, Zoomer, elles sont loin et pourtant, on ne voit que celles qui sont vraiment proches de nous, et la Voie lactée, c'est une purée d'étoiles mon vieux... enfin mon jeune, et il y a aussi des galaxies qu'on peut distinguer à l'oeil nu, des nébuleuses, et les planètes.

Tu connais la différence entre une planète et une étoile? Tu sais que les deux sont des astres? Tu sais comment distinguer l'une de l'autre?

Je sens qu'on va avoir de longues conversations, l'été prochain, en regardant se consumer le feu de camp, sur le bord de la rivière, avant de nous glisser dans le sac de couchage.

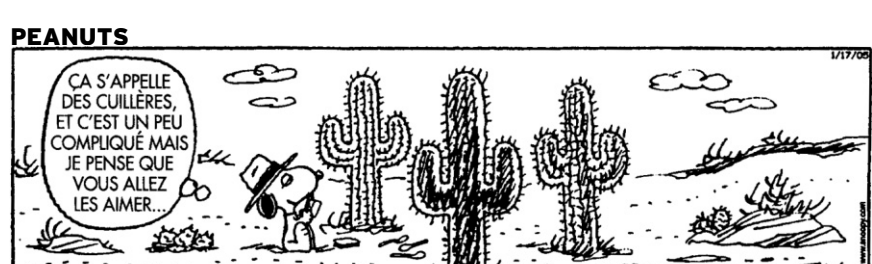
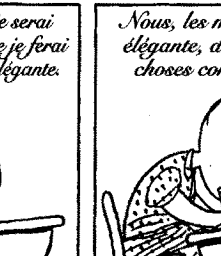
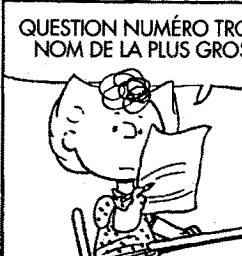
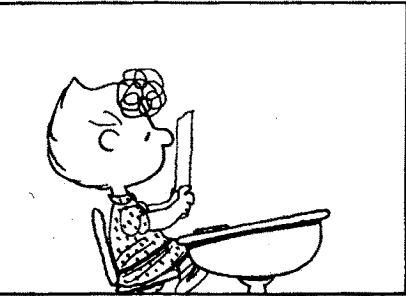
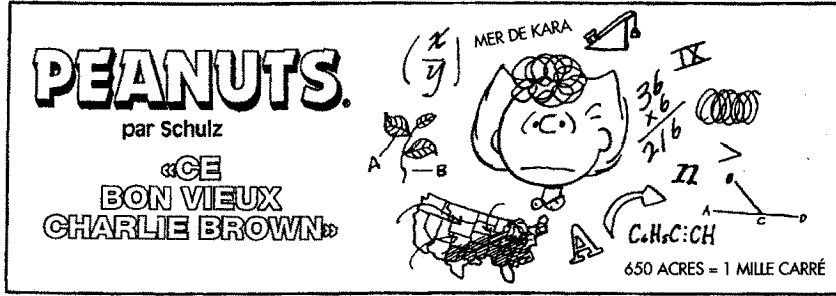
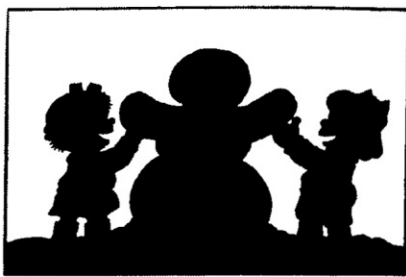
À moins que tu tombes endormi, en t'imaginant en train de voyager dans les étoiles à bord d'un beau vaisseau spatial.

Un vaisseau rouge, évidemment!

**PAPILLONS EN LIBERTÉ**, au Jardin botanique jusqu'au 1<sup>er</sup> mai, du mardi au dimanche de 9 h à 17 h. Ouvert aussi le 28 mars, lundi de Pâques. Le droit d'entrée (8,75 \$ adultes, 6,75 \$ étudiants et 65+, 4,50 \$ les 5-17 ans) donne également accès aux serres d'exposition du Jardin botanique et à l'Insectarium. On se renseigne au 514-872-1400 ou au [www.ville.montreal.qc.ca/insectarium](http://www.ville.montreal.qc.ca/insectarium)

COURRIEL  
Pour joindre notre journaliste : [richard.chartier@lapresse.ca](mailto:richard.chartier@lapresse.ca)

# LA PETITE PRESSE



## WILFRID DEROME expert en homicides

Grand prix LA PRESSE de la biographie

- 11 -

Ce n'est pas l'avis du docteur. Ses yeux se posent aussitôt sur des taches suspectes qu'éclaire le faisceau lumineux. Voyant le docteur s'attarder, Farrah-Lajoie s'approche. Derome se contente de lui faire un clin d'oeil. Lajoie sourit. Le docteur a vu quelque chose, mais ce n'est pas le temps de révéler les preuves en présence de l'abbé. Il a appris à Paris qu'un bon limier fait sienne la formule de Lacassagne: «Ouvrir les yeux et fermer la bouche, observer avec soin, se renseigner complètement avant de livrer à quiconque des déductions qui risqueraient d'être trop hâtives.» Ce qu'il constate dans la voiture devrait incriminer davantage l'abbé. Il inventorie rapidement dans son carnet les pièces à conviction:

No 3, oreiller, arrière d'auto une tache de savon desséchée analogue à celles du piqué sur la tête de Raoul.

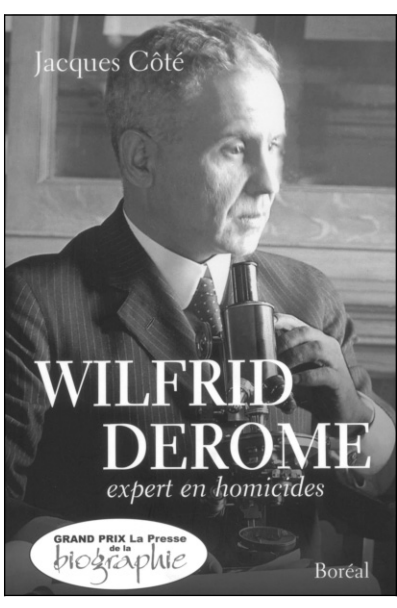
3 taches de sang humain. No 4, coussin avec figures. Maintes taches de sang lavées sur un seul côté et visibles sur la seconde enveloppe.

No 5, coussin en peluche. Quelques taches (4) marquées du chiffre 1 sur un côté.

Pendant que Derome fait son travail, l'abbé ne cesse de le suivre à la trace en lui lançant des messages pas très subtils: «Vous voyez bien, docteur, que vous ne pouvez rien contre moi.»

Le docteur aperçoit Farrah-Lajoie qui ramasse une corde sur une bûche, près de la porte du garage. Il remarque que cette corde est identique à celle qui liait les piqués sur la tête de Raoul. Les choses augurent mal pour le brouillon assassin.

Toujours avec l'abbé sur ses ta-



chez l'armurier Hayes en décembre. Enfin, l'abbé a une blessure suspecte à un poignet.

\*\*\*

Derome se rend à la Maison Hayes, rue de l'Hôtel-de-Ville. Il veut procéder le plus rapidement à l'expertise balistique. Farrah-Lajoie a déjà remis à l'armurier le Bayard calibre 25 de l'abbé.

Une clochette sonne alors qu'il ouvre la porte. Derrière le comptoir vitré farci de revolvers et de pistolets, Hayes va au devant du docteur. L'armurier porte de petites lunettes rondes et une frange sur le côté.

— Bonjour, docteur Derome. Heureux de vous rencontrer!

— Bonjour, monsieur Hayes.

Dans de grandes armoires s'allongent les fusils de chasse et les armes automatiques.

Hayes lui confirme que, le 27 décembre, l'abbé a fait l'échange d'un pistolet Iver-Johnson contre le Bayard.

— Monsieur Lajoie a dû vous dire que l'abbé a été huilée exagérément depuis son achat.

— On a voulu faire disparaître les traces de poudre.

— Vous avez recueilli combien de balles, docteur?

— Deux.

La cloche retentit. Le grand Farrah-Lajoie et le gros Pigeon passent la porte du commerce.

lons, le docteur s'approche de Farrah-Lajoie et lui murmure à l'oreille:

— Emportez la banquette arrière ainsi que les deux petits sièges avant.

Lajoie sourit. Il s'avance vers l'abbé et lui signale qu'il repartira avec les coussins. Sur le seuil de la porte, Delorme se montre ironique.

— Tous les jours vous emportez quelque chose. Finalement, ça va être mon tour.

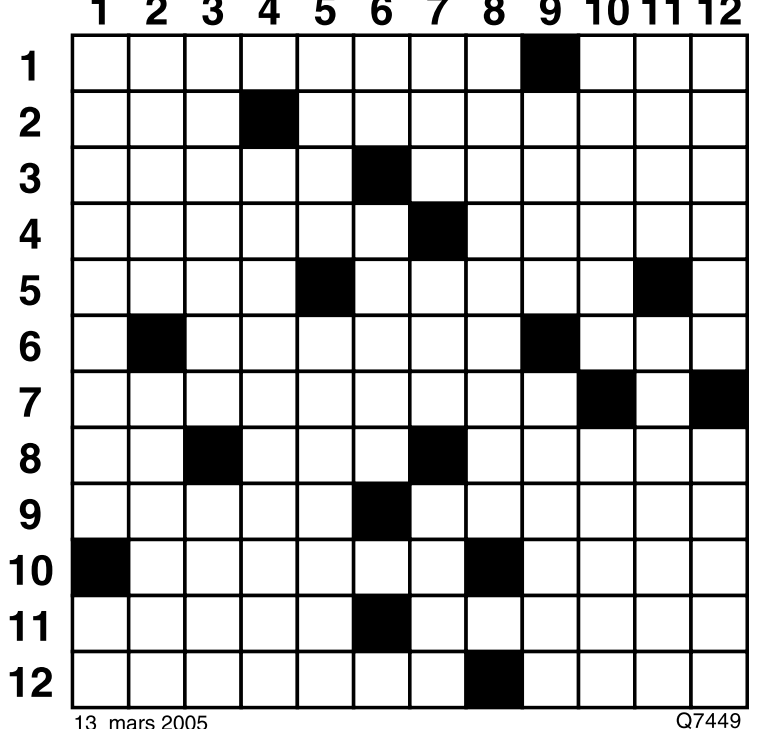
Les experts en homicides se contentent de sourire, mais ils se doutent bien que ce sera bientôt le cas. Lajoie et Derome ont des preuves: l'abbé a refusé trois invitations le soir de la fête des Rois; les claques de Raoul ont été retrouvées dans la maison de son frère; un voisin a entendu le bruit d'un moteur d'automobile dans le garage de l'abbé vers onze heures le soir. Le voyage de Farrah-Lajoie à Ottawa lui a permis d'apprendre que l'abbé a eu la main longue sur le testament. De plus, le Bayard a été acheté

### À SUIVRE



## MOTS CROISÉS

www.hannequart.com



13 mars 2005

Q7449

### HORIZONTALEMENT

- Couverture sous laquelle un livre est présenté à la vente - Marque l'hésitation.
- Organisation constituée en 1945 - Ligne droite qui partage un cercle.
- Bienheureuse - Reçu.
- Poireaute - Éructer.
- Eau-de-vie - Tape sur les nerfs.
- Pierres fines - Très court.
- Incertains.
- À lui - Montre sa jovialité - Jamaïcain.
- Vente au plus offrant - Mouches qui pond sur les moutons.
- Couteaux de poche - Partie d'une journée.
- Permet d'accéder quelque part - Devenu habile.
- Aberrant - Faire comme un chevreuil.

- Sobre.
- C'est le paradis - Propre à un animal domestique entêté.
- Symbole du titane - Petit canal pour l'écoulement des eaux.
- Inséparable du yin - Suspension d'une activité - Tentée avec audace.
- Ouverture pratiquée dans l'épaisseur d'un mur pour recevoir une porte.
- Tête de rocher - Tamiser.
- Enlever le haut - Devant une fenêtre.
- Triste boîte - Audrey Tautou.
- Unités de temps - Ventilateur.

### SOLUTION AU PROCHAIN

1	C	O	C	A	S	S	E	P	A	R	E				
2	R	U	A	D	E	L	E	A	D	E	R				
3	O	U	F	F	E	R	T	E	L	O	N	G			
4	U	A	R	G	O	V	I	E	D						
5	P	U	R	E	M	E	T	T	E	U	R				
6	I	N	D	E	B	R	O	U							
7	R	I	U	S	A	U	V	U	L	E					
8	T	E	T	A	N	T	I	S	I	S					
9	F	A	X	O	T	A	G	E	M						
10	L	I	C	O	U	P	A	R	D	O	N				
11	P	R	E	I	L	L	E	R							
12	P	E	S	E	E	R	E	P	O	S	E				

Q7448

SOLUTION DU DERNIER NUMÉRO