

# ACTUALITÉ SANTÉ



DANS VOTRE  
ASSIETTE  
RACLETTE OU  
FROMAGE FONDU?  
PAGE 3

DR DANIELLE PERREULT COUSINS, COUSINES ET GÉNÉTIQUE PAGE 4



ILLUSTRATION ISABELLE CARDINAL. COLLABORATION SPÉCIALE / ANNA GODSON MANAGEMENT ©

# POUSSER, MOI?



SYLVIE ST-JACQUES  
COLLABORATION SPÉCIALE

Impensable il y a quelques années, la césarienne sur demande gagne du terrain en Amérique du Nord. Encore peu connue au Québec, cette pratique consiste à déterminer à l'avance la date et l'heure de la naissance de son enfant par césarienne, pratiquée sur rendez-vous. L'idée provoque l'indignation chez les tenants de l'approche naturelle, alors que d'autres considèrent que c'est une question de libre choix.

La question risque de provoquer des débats dans les salles de cours prénataux.

Lundi 10h : pédicure. Mardi 12h30 : lunch avec Jean-Gilles. Mercredi 15h : souper d'adieu avec Stella et Gwyneth. Jeudi 9h : accouchement sans douleur. Jeudi 10h : première rencontre avec bébé. Caricature? À peine. Le recours à une césarienne sur demande, c'est ni plus ni moins, comme l'expliquent les spécialistes, une façon d'adapter l'accouchement — pratique archaïque s'il en est une — au rythme de la réalité contemporaine. «C'est un choix très personnel», dit le Dr Louise Duperron, obstétricienne à l'hôpital Sainte-Justine.

«Au Québec, le phénomène n'est pas encore vraiment préoccupant, c'est pourquoi nous n'avons pas encore de position officiellement sur le sujet», explique le Dr Claude Fortin, président de l'Association

des obstétriciens-gynécologues du Québec. Mais le sujet ne fait pas l'unanimité dans le milieu. «C'est un sujet qui suscite le débat et revient souvent dans les conférences professionnelles. On sait que dans certains pays, il y a des abus.»

## Quel choix?

Contrairement à plusieurs de ses collègues, le Dr Duperron accepte de pratiquer des césariennes sur ses patientes qui en font la demande, même si elles n'ont pas de raison médicale. Le Dr Fortin, lui, en fait seulement lorsqu'il perçoit une grande fragilité psychologique chez sa patiente.

«Ça ne me pose pas de problème, soutient le Dr Duperron. Je travaille avec des êtres matures qui ont le choix de leur contraception, de se faire avorter, de se faire refaire les nichons, le nez, les pommettes. Si une femme veut accoucher par césarienne, c'est aussi son choix.»

L'argument du libre choix est vu comme un glissement de sens par celles qui se sont battues pour le droit à l'avortement, à une meilleure contraception, à l'accouchement à domicile. Des groupes féministes s'inquiètent de l'engouement pour la césarienne électorale.

«C'est une drôle d'interprétation du choix des femmes», souligne Nathalie Parent, coordonnatrice à la Fédération du Québec pour le planning des naissances (FQPN). «Cela s'inscrit dans la médicalisation de la santé reproductive. De plus en plus, on traite des phénomènes normaux de notre vie comme des maladies ou des événements pour lesquels on a recours à des interventions médi-

cales. C'est une tendance qui nous préoccupe.»

Pour Hélène Vadeboncoeur, candidate au doctorat en sciences humaines de l'Université de Montréal, dont la thèse porte sur l'accouchement, la césarienne sur demande est ni plus ni moins qu'un retour en arrière. «De nos jours, on veut respecter le choix des femmes dans tous les domaines : aller travailler, avoir des enfants... Mais ce que je trouve aberrant, c'est qu'elles n'ont pas vraiment de choix en matière d'accouchement. Est-ce qu'elles ont le choix d'aller accoucher en maison de naissance ou à domicile? Ce n'est pas comme si elles avaient accès à toutes ces options et étaient certaines d'avoir un bon soutien pendant leur accouchement.»

## Le prix du «sur demande»

«Qui va payer pour ça?», se demande Hélène Vadeboncoeur, qui considère comme primordial l'enjeu des coûts associés à cette intervention. «On mobilise une salle d'opération, tout le personnel, tout l'équipement. C'est vrai qu'en chirurgie esthétique, on peut de nos jours se faire faire n'importe quoi. Mais les gens paient de leur poche!»

Dans un contexte où plusieurs hôpitaux affichent complet, la césariennes sur demande est un luxe que dénoncent plusieurs. «Il y a de moins en moins de médecins qui font de l'obstétrique. Il y a une pénurie d'infirmières, et on dirait : vous voulez une césarienne madame? D'accord!», s'insurge Hélène Vadeboncoeur.

› Voir **POUSSER** en page 2

Suivez vos titres en direct.

www.lapresseaffaires.com, la référence en information économique.  
Bourse en direct, forums, portefeuille personnalisé et plusieurs outils indispensables.

LA PRESSE AFFAIRES.com

# ACTUEL SANTÉ

## SITE INTERNET DE LA SEMAINE

Les centres de yoga Sivananda, établis aux quatre coins du monde, ont aussi une succursale sise sur le boulevard Saint-Laurent à Montréal. Sur le site [www.sivananda.org](http://www.sivananda.org), on peut lire les rudiments de la philosophie de ce centre et en apprendre davantage sur les exercices, la respiration, la relaxation, le régime alimentaire et la méditation, des aspects qui sont essentiels à la pratique du yoga. Ce site comporte aussi des informations concernant les programmes et cours offerts ainsi que les programmes de vacances consacrés au yoga.

## DÉCOUVERTE

Selon une récente étude, la dyslexie serait beaucoup plus qu'une simple tendance à mélanger les mots à l'écrit. Cela pourrait être le résultat d'une déficience dans la façon dont le cerveau traite les sons et les images. La nouvelle recherche montre que la dyslexie est un désordre « multi-sensoriel » et non un problème d'interprétation des indices visuels.

Selon Mark Wallace, professeur de neurobiologie et d'anatomie à la Wake Forest University et auteur de l'étude, cette découverte pourrait mener à créer un simple test pour dia-

gnostiquer les enfants dyslexiques avant même que ces derniers aient appris à lire. Aux fins de l'étude, 36 adultes dyslexiques et 29 autres ne souffrant pas de ce problème ont été testés individuellement, alors qu'ils étaient isolés dans une chambre noire en face d'un moniteur vidéo. Les participants appuyaient sur des boutons afin d'indiquer laquelle des deux lumières — l'une en haut, l'autre plus bas — avait clignoté en premier. Lorsque l'apparition de la lumière était combinée avec un son, les personnes dyslexiques prenaient plus de temps à répondre.

## RAYON X

Selon Association Diabète Québec, près d'un demi-million de personnes seraient atteintes de diabète au Québec, dont 200 000 qui ignorent leur état. Plus de 460 000 personnes atteintes souffriraient par ailleurs de diabète de type 2.

Les facteurs contribuant à l'apparition d'un diabète de type 2 sont bien connus : l'âge, la présence de diabète dans la famille, le surplus de poids, une alimentation qui comporte trop de gras et de glucides, ainsi que la sédentarité.

## LA SANTÉ DANS LES MÉDIAS

Le numéro de septembre de la version anglaise du magazine *Châtelaine* propose un court article consacré à l'importance de se réserver du temps pour soi. Dans un texte intitulé *Find your me-spot*, la journaliste Julie McCann explore les possibilités de s'évader à même le confort de son foyer, en s'inspirant de l'histoire de trois femmes de carrière très occupées qui ont découvert que les endroits les plus ordinaires et familiers peuvent receler des potentiels de détente in soupçonnés.

## CITATION DE LA SEMAINE

« *Il faut de la relève, et vite !* »

François Cartier, vice-président des Éditions Jobboom, lors du lancement du guide *100 carrières de la santé et des services sociaux*, où il a expliqué que jusqu'à 152 200 postes devront être comblés d'ici 10 ans dans le réseau de la santé.

## COMPRIMÉS

### Pour les proches de personnes suicidaires

Grâce à un appui financier de 98 000 \$ de Centraide et du Fonds de bienfaisance des employés de Bombardier Aéronautique, Suicide Action Montréal (SAM) a mis sur pied un nouveau service de parrainage téléphonique visant à accom-

pagner les proches d'hommes à haut risque de suicide. Ce service personnalisé accompagnera sur une période six à huit semaines les proches d'hommes suicidaires. Quatre-vingts pour cent des personnes qui meurent par suicide sont des hommes. Pour obtenir de l'aide, vous pouvez en tout temps composer le 514-723-4000. Ce service est confidentiel et gratuit.

dans la région concernent des antibiotiques et des médicaments utilisés contre la tuberculose, le paludisme et le VIH/sida. Les médicaments de qualité inférieure ou contrefaits, qui ne répondent pas aux normes scientifiques, ont des effets thérapeutiques réduits ou nuls et, dans les pays pauvres, sont souvent à l'origine d'une issue fatale. — *d'après l'OMS*

quer des problèmes cardiaques sévères. Dans les 60 jours suivant l'attaque, l'hôpital a reçu 35 % plus de cas de crises cardiaques et 40 % plus de cas d'arythmie cardiaque. — *d'après HealthDay*

### Pénurie de filles

L'équilibre des naissances garçons-filles en Inde est de plus en plus menacé puisque de plus en plus de foetus féminins sont éliminés et des nouveau-nés carrément tués par des familles qui tiennent à avoir un garçon. Entre 1991 et 2001, le ratio de filles pour 1000 garçons est passé de 945 à 927 dans le groupe de 0 à 6 ans. Dans certains États, comme l'Haryana, le Punjab et Delhi, ce nombre est tombé sous la barre des 900 et atteint à peine 770 dans le district Kurukshetra, dans l'état d'Haryana. « On va atteindre un point où ce sera extrêmement difficile sinon impossible de rétablir l'équilibre. Cela compromet tout le tissu social », déclare Thoraya Ahmed Obaid, directeur de l'organisme United Nations Population Fund (UNFPA). Traditionnellement, les familles indiennes préfèrent avoir des garçons car c'est par eux que se transmet le nom de la famille. — *d'après The Lancet*

### Cancer du sein

La taille de la tumeur peut être un guide bien trompeur pour prédire l'évolution d'un cancer, a découvert une équipe de chercheurs du Centre universitaire de santé McGill qui ont suivi plus de 1500 femmes atteintes du cancer du sein. Les chercheurs ont en effet identifié un groupe de tumeurs cancéreuses du sein pour lesquelles ils ont observé une très faible corrélation entre la taille de la tumeur, la dispersion locale des cellules cancéreuses et la gravité probable de la maladie. Il semblerait donc que toutes les tumeurs ne suivent pas les « règles » connues et que certaines soient plus dangereuses que prévu. Les femmes atteintes du cancer du sein et qui portaient une mutation sur un gène particulier (BRAC1) présentaient des tumeurs inhabituelles. — *d'après L'Actualité médicale*

### Gare aux bains à remous

Une nouvelle recherche suggère un lien entre les bains à remous et les fausses-couches. Dans une recherche réalisée dans la région de San Francisco, l'épidémiologiste De-Kun Li a en effet découvert que les femmes enceintes de moins de 10 semaines qui utilisaient les bains à remous étaient deux fois plus à risque que les autres de faire une fausse-couche. Les chercheurs savent déjà qu'une température corporelle trop élevée peut empêcher le crâne et la moelle épinière de se développer normalement. — *d'après HealthDay*

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

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

3167078

3128834 Nous aidons les médecins à aider les patients ayant des besoins particuliers.  
Westmount Medical Building 5025, rue Sherbrooke Ouest • Tél. : (514) 484-2222

**Les Prix d'excellence Informatique-Santé 2003 de l'Association des hôpitaux du Québec**

Dans le cadre de son 14<sup>e</sup> Colloque-exposition annuel Informatique-Santé, l'Association des hôpitaux du Québec a remis, le 23 octobre, deux Prix d'excellence.

VOLET TECHNOLOGIES CLINIQUES DE L'INFORMATION **IBM**

**Le Centre hospitalier Anna-Laberge (CHAL)** a reçu un prix d'excellence pour un projet novateur en télésanté permettant la *Suivi clinique intelligent à distance (SCIAD)* de patients stabilisés atteints de pathologies graves telles que les maladies cardiaques, les grossesses à risque élevé, le diabète adulte et les maladies pulmonaires obstructives chroniques.

M. Marc Rochette, d'IBM, et M. Yves Sanssoucy, président du jury, félicitent M. Jacques Lareau, directeur général du CHAL.

VOLET TECHNOLOGIES DES TÉLÉCOMMUNICATIONS ET DE L'INTERNET **Bell**

**L'Hôpital Général Juif-Sir Mortimer B. Davis** a remporté un prix d'excellence pour son *portail corporatif Xchange*. Cet intranet a été conçu pour servir de porte d'entrée pour tout le personnel vers les ressources informationnelles internes et externes. Par cet accès rapide et sécuritaire, le portail *Xchange* augmente la productivité du personnel.

M<sup>me</sup> Nicole Chalom, de Bell Canada, est entourée, à gauche de M. Michel Latour et à droite de M. Henri Elbaz, directeur général, et de M. Frédéric Abergel, tous trois de l'Hôpital Général Juif.

**AHQ** Association des hôpitaux du Québec

POUR PLUS D'INFORMATION : [WWW.AHQ.ORG](http://WWW.AHQ.ORG)

3185995A

### Faux médicaments

Après avoir combattu ce problème en Afrique, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) lance un plan d'action contre les médicaments de qualité inférieure et contrefaits en compagnie de six pays du Grand Mékong. Il semble que le problème ait tendance à s'aggraver. Les contrefaçons les plus fréquentes

### Coeur et attentats

Dans les deux mois suivant les attaques du 11 septembre au World Trade Center, les responsables de l'hôpital New York Methodist ont remarqué une augmentation importante du nombre de patients traités pour des crises cardiaques. Cette situation suggère que le stress psychologique peut provo-

Promotion

**Phytobec... Pourquoi ça marche? C'est simple comme tout**

Ne donnez pas votre langue au chat. Vous le savez déjà! Parce que la formule est solide comme un mur en béton armé, et pourtant souvent perfectionnée. Une formule impeccable contre les carences alimentaires, basée sur les plus récentes données scientifiques, à la fine pointe du progrès. La formule Phytobec a été perfectionnée quatre fois en dix ans, par deux laboratoires de haute technologie. Le progrès scientifique n'arrête pas. Voilà la réponse.

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

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

**Santé**  
PRODUITS ET SERVICES

**ENDODONTISTE**

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

**ESTHÉTIQUE ET ÉLECTROLYSE**

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

**FORMATION**

**STAGES DE CERTIFICATION STOTT PILATES** 1-Certification intensive sur appareils \* Reform \* 2-Certification intensive sur \* Cadillac \*, \* Trapèze \*, Chaise de Stabilité \* du 5 au 16 janvier 2004. [www.sante2000club.com](http://www.sante2000club.com) Santé 2000 Le Club. Rimouski. 1 800 274-2738 (Claude).

**PHYSIOTHERAPEUTES**

**EPINE LENOIR / DÉPÔTS CALCIUM** Mal aux pieds dû à une fasciite plantaire? Vous avez une tendinite ou bursite calcifiée ou non? Traitement à l'iontophorèse. Physio Extra Montréal 514-383-8389 / Laval 450-681-3621 / Terrebonne 450-964-5222 / Lachenaie 450-964-1740.

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

Mardi 19 h 30

**Du bon beurre, de bons épis.**

Cultivé et bien élevé

UNE PRÉSENTATION DE LA COOPÉRATIVE FÉDÉRÉE DE QUÉBEC

À Victoriaville, la fabrication du beurre Lactantia. À Boucherville, 300 acres de maïs sucré sur l'île de la Commune.

COOPÉRATIVE FÉDÉRÉE DE QUÉBEC  
Québec  
Canada

Télé-Québec  
telequebec.tv

Ça change de la télé

3168714A

# ACTUEL SANTÉ

## J'AI LU

SYLVIE ST-JACQUES  
COLLABORATION SPÉCIALE



### Coup de Pouce

(Numéro Spécial Weight Watchers)

Les kilos, les calories, les régimes, la santé, les recettes-minceur : ce numéro spécial du magazine *Coup de Pouce* consacré à la lutte contre les bourrelets, réunit tous ces sujets qui ne cessent d'alimenter les conversations de cuisine et qui, bien sûr, font vendre des magazines féminins. Avec comme prétexte le 40<sup>e</sup> anniversaire de la méthode Weight Watchers, ce «spécial régimes» ne réinvente pas la roue : des histoires de pertes de poids phénoménales, des recettes santé minceur, des articles sur les dangers de l'obésité, des idées de programmes d'exercices à intégrer dans son mode de vie... 3,90\$ en kiosques.



### Comment bien vivre avec son corps

par Marie Bertherat

Un drôle de petit ouvrage, rédigé à l'intention des préadolescents pour les aider à composer avec les nombreux changements physiologiques qu'ils subiront. L'auteure a répertorié une liste d'inconforts et malaises aussi différents que «je me crispe facilement», «je transpire», «j'ai la chair de poule», «je n'aime pas mon corps», «j'ai les pieds plats», «j'ai mal à la tête», «je déteste me laver»... Pour chacun de ces soucis, elle propose des solutions éclair, cite un auteur connu qui a dit quelque chose de rigolo sur le sujet et donne une vulgarisation des phénomènes physiques qui provoquent tous ces maux bizarres. Pour traverser cette période de la vie où le corps se transforme en étranger, ce bouquin est un allié convivial, facile à lire et bon à offrir à son préado qui grandit. Publié chez Albin Michel, 16,95\$.



### Compléments alimentaires, Mode d'emploi

Pour ceux qui ont l'intention d'entreprendre sérieusement leur initiation aux vertus des compléments alimentaires, cet ouvrage est un bon point de départ. En introduction, on trouve des explications détaillées concernant les bienfaits et fonctions de divers compléments et vitamines, ainsi que des informations concernant les risques de toxicité qui leur sont, ou non, associés. La seconde partie du livre comporte essentiellement d'alléchantes recettes joliment illustrées, pour guider le lecteur qui souhaite apprendre à apprêter les algues, la levure, le miel, les graines germées, faire soi-même son yogourt ou des cocktails de fruits. Bref, un livre qui invite à la santé! Aux éditions S.A.E.P., environ 20\$.



### Nourrir son cerveau

par Louise Thibault

Lorsque la mémoire flanche et que nos sens semblent moins aiguisés qu'avant, il est normal de vouloir trouver une solution miracle, une pilule ou un aliment magique susceptibles de ralentir le processus naturel du vieillissement. C'est pourquoi cet ouvrage nous a paru si pertinent. Malheureusement, nous l'avons trouvé trop théorique et difficile d'approche pour des lecteurs qui ne sont ni scientifiques ni nutritionnistes. Motivée par beaucoup d'enthousiasme face à son sujet, son auteure raconte qu'à travers les âges, on a toujours dit que certains aliments (le poisson par exemple) étaient bons pour le cerveau. Passionnée par l'histoire de sa discipline et très compétente en matière de physiologie, elle nous explique en détail le fonctionnement du cerveau et son influence sur les fonctions du corps. Mais tout cela rend laborieuse la lecture du livre. Heureusement, la troisième partie de l'ouvrage est un mode d'emploi simple et pratique pour composer des menus intelligents et cuisiner des recettes qui font du bien au cerveau. Aux Éditions de l'Homme, 21,95\$.



PHOTO D'ARCHIVES LA PRESSE

Désormais en Suisse, tout fromage qui n'est pas produit dans le canton du Valais (notre photo) n'aura plus le droit d'utiliser le terme « raclette » ou tout autre nom s'en rapprochant.

# Ne plus confondre raclette et fromage fondu

JUDITH LACHAPPELLE  
DANS VOTRE ASSIETTE  
jlachape@lapresse.ca

Un four, quelques tranches de fromage, des charcuteries, une bouteille de rouge, et hop ! Vous vous concoctez une petite raclette pour le souper... Erreur ! Si votre fromage n'a pas été produit dans le canton du Valais, en Suisse, vous ne mangez que du « vulgaire » fromage fondu.

Ainsi en a décidé récemment l'Office fédéral de l'agriculture (OFAG) de Suisse en décernant au fromage Raclette du Valais une appellation d'origine contrôlée (AOC). Désormais, en Suisse, tout fromage du même genre qui n'est pas produit dans le canton du Valais (sud-ouest) n'aura plus le droit d'utiliser le terme « raclette » ou tout autre nom s'en rapprochant. Même le mets, s'il n'est pas préparé avec du « vrai » raclette, devra se trouver un autre nom.

La décision de l'OFAG a soulevé une véritable polémique dans la paisible Confédération. Pour cause : 87 % de la production suisse de fromage à raclette ne vient pas du Valais ! Le canton romand est donc bien loin de répondre à la demande. Mais les producteurs valaisans, eux, crient victoire. « Les gens associent le mot raclette au Valais, a déclaré au journal *Le Matin* le président de la Fédération laitière valaisanne, Alphonse Jacquier. Continuer à leur vendre autre chose sous cette appellation reviendrait à les flouer purement et simplement. »

Qu'est-ce que le fromage raclette, selon la nouvelle appellation ? Il s'agit d'un fromage de lait cru fabriqué de façon essentiellement artisanale dans le canton du Valais. L'OFAG a noté que « l'usage de faire fondre du fromage devant un feu est documenté en Valais dès 1574. Le terme « raclette » apparaît dans la deuxième moitié du 19<sup>e</sup> siècle pour désigner le plat, puis au début du 20<sup>e</sup> siècle, le terme « Raclette » désigne aussi bien le plat que le fromage fabriqué en Valais ».

Et les producteurs valaisans ne sont pas les seuls à reconnaître le « vrai » raclette. Une enquête de l'OFAG réalisée auprès de consommateurs suisses a démontré que 43 % estimaient que le nom « raclette » est une indication de provenance, soit le canton du Valais. « Même si la dégénérescence du terme « Raclette » avait commencé et malgré une production actuelle majoritaire en dehors du canton du Valais, la dégénérescence ne saurait être considérée comme achevée », écrit l'OFAG.

### Les Français sur les dents

Pour l'instant, le nom « raclette » n'est reconnu qu'en Suisse. Avant que l'Union européenne n'accorde au fromage raclette

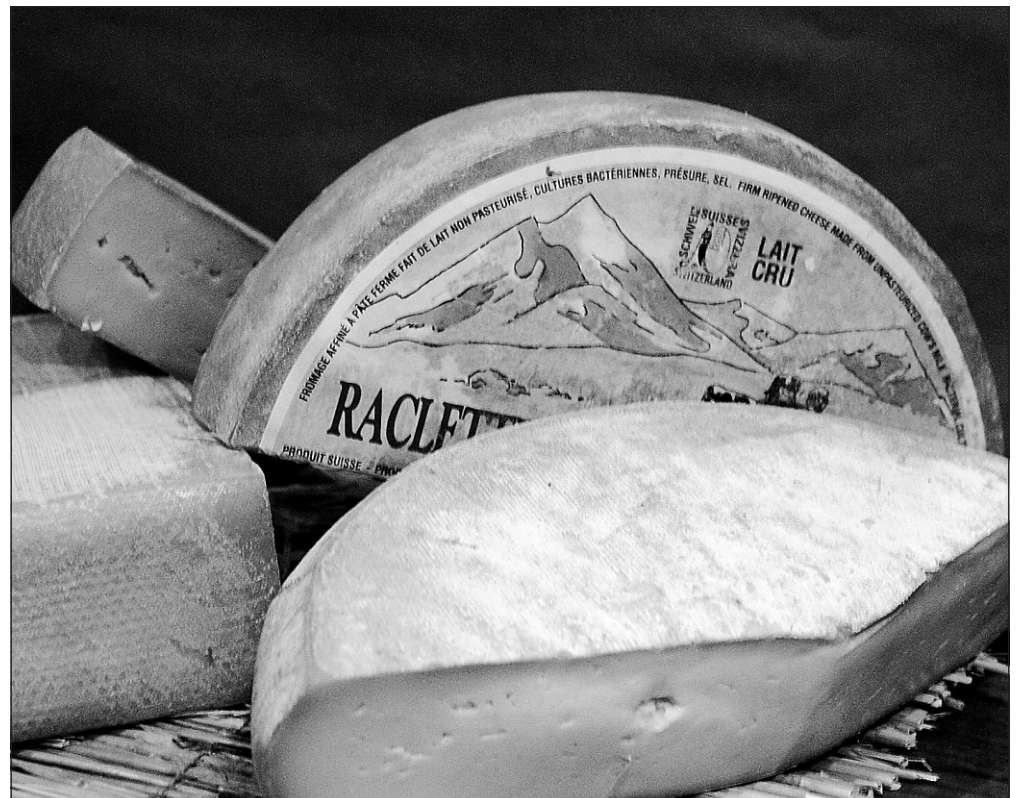


PHOTO MARTIN TREMBLAY, LA PRESSE ©

Les Valaisans ne sont pas les seuls à produire du fromage raclette. Les Français en fabriquent plus de 43 000 tonnes chaque année.

la même reconnaissance qu'en Suisse, il faudra beaucoup de temps, admet Frédéric Brand, de l'OFAG, en entrevue avec *La Presse* jeudi.

« D'abord, il faut le protéger en Suisse, ce qui n'est pas encore fait », dit M. Brand. En effet, la décision sera portée en appel notamment par l'Association Raclette suisse, qui réunit des producteurs non valaisans. « Il y a encore deux échelons de recours juridiques en Suisse,

### Qu'est-ce que le fromage raclette, selon la nouvelle appellation ? Il s'agit d'un fromage de lait cru fabriqué de façon essentiellement artisanale dans le canton du Valais, en Suisse.

poursuit M. Brand, et cela prendra au minimum trois ans. »

La décision a en effet débouté 50 producteurs suisses et étrangers qui faisaient valoir que le terme « raclette » désignait un type de fromage pouvant être produit dans le monde entier ou un mets. « La décision est juridiquement fautive, a déclaré au *Matin* le porte-parole de l'Association Raclette suisse, Manfred Böhner. Franchement, on ne peut imaginer appeler autrement notre fromage à raclette. Les consommateurs ne vont plus s'y retrouver ! »

Si jamais les Valaisans et leur raclette survivent aux attaques des opposants suisses, ils devront encore faire face à l'Europe, et surtout aux Français, qui fa-

briquent plus de 43 000 tonnes de raclette chaque année. Frédéric Brand estime que cette autre bataille durera facilement quatre ans.

« Les producteurs français, comme ils ont déjà fait le baptême du feu de la feta, sont déjà sur les dents ! » s'esclaffe-t-il. Les Grecs ont en effet obtenu en 2002 que seul le fromage de brebis produit chez eux puissent s'appeler feta. Mais le feuilleton se poursuit toujours devant les tribunaux. « Le gouvernement français n'a pas fait opposition au dernier registre de la feta, mais les producteurs français, avec le Danemark et l'Allemagne, l'ont fait. Alors, ils combattent tout ce qui se pointe à l'horizon ! »

Au Québec, les producteurs de fromage à raclette ne s'inquiètent pas outre mesure de la polémique helvétique.

« C'est très loin de nos préoccupations, dit Jean Brodeur, d'Agropur, qui commercialise le Raclette d'Oka. Tous les produits que nous vendons ici respectent les lois commerciales, qui ne reconnaissent pas les AOC européennes. On suit ça de loin, mais on ne se sent pas concerné, ce sont des discussions qui peuvent prendre bien des années. »

Les fromagers québécois joints par *La Presse* ne vendent généralement qu'un seul fromage raclette du Valais, celui de Bagnes. Si jamais des accords internationaux réservaient un jour le terme « raclette » au fromage valaisan, Alain Besré, de la Fromagerie du marché Atwater, affirme qu'il sera heureux de s'y conformer.

« C'est du patrimoine gastronomique, dit-il. Et il faut le protéger. »

## ACTUEL SANTÉ

## Avoir des enfants quand on est cousins

D<sup>R</sup> DANIELLE PERREAULT

## MÉDECINE

COLLABORATION SPÉCIALE  
perreaultmd@videotron.ca

**Q** Je voudrais avoir de l'information sur les unions entre personnes qui ont des liens de parenté. Y a-t-il des risques plus élevés de maladies ou de malformations, les lois les empêchent-elles, etc.? Ma fille sort avec un garçon, les liens sont les suivants : ma grand-mère et la grand-mère du garçon sont deux soeurs. Ma mère et la mère du garçon sont cousines. Le garçon et moi sommes petits-cousins. Est-ce que le lien est trop près? J'ai cherché de l'information et je ne trouve rien qui réponde à mes questions.

**R** Votre question m'a été posée par quelques lecteurs au cours de l'année. Faisons le point. Les problèmes de santé reliés à des défauts génétiques touchent 3 % des enfants, lien de parenté ou pas.

Si leurs parents sont cousins, ce risque augmente de 4 %. Si les parents sont petits-cousins (leurs grands-parents sont alors frères et soeurs) le risque additionnel, par rapport à la population en général, est de 2 %. Si on recule encore d'une génération (les arrière-grands-parents sont frères et soeurs), le risque additionnel est de 1 %. Si on s'éloigne d'une autre génération, il n'y a plus de différence. Dans votre cas, vous êtes entre deux étapes, puisqu'on a une grand-mère et une arrière-grand-mère qui sont soeurs.

Dans les cas de consanguinité, les problèmes de santé dont souffrira l'enfant dépendront de la présence, chez chacun des parents, d'un gène récessif. Récessif signifie qu'il faut que les deux parents aient le gène pour que la maladie soit transmise à leur enfant. Si un seul parent possède le gène, l'enfant ne devrait pas avoir la maladie. De quelles maladies s'agit-il? Au Québec, la plus fréquente et la plus connue est la fibrose kystique. Ça ne veut pas dire que les parents d'enfants qui souffrent de cette maladie ont nécessairement des liens de parenté. Le gène de la fibrose kystique circule dans différentes familles. Il s'agit d'avoir la malchance que les deux parents en soient porteurs pour que l'enfant soit atteint. Sou-

vent, il n'y aura aucune histoire de cette maladie dans la famille. Selon le lieu d'origine des parents, les enfants pourront hériter de maladies spécifiques. Par exemple, les parents qui viennent de pays bordant la Méditerranée peuvent transmettre les deux gènes récessifs de la thalassémie (forme d'anémie sévère). S'ils sont d'origine juive européenne (ashkénaze), c'est la maladie de Tay-Sach (grave maladie neuro-dégénérative) qui sera alors la plus à craindre.

## Mythes à abandonner !

On entend également souvent parler de maladies qui toucheraient davantage les personnes au Saguenay-Lac-Saint-Jean. Plusieurs croient qu'elles sont causées par des mariages consanguins. Détrompez-vous. L'histoire « médicale » de cette région est particulière parce que la majorité de ses habitants sont les descendants de 22 familles colonisatrices, arrivées là il y a près de deux siècles. Certains des fondateurs étaient porteurs de gènes fautifs dont ont hérité beaucoup de personnes. Ainsi, un petit nombre de maladies dites récessives (les deux parents ont le gène) circulent dans cette population. En fait, il y en a sept dont voici les cinq premières : la fibrose kystique, l'acidose lactique, la tyrosinémie,

l'ataxie de Charlevoix et la neuropathie avec absence du corps calcaux.

L'autre caractéristique de cette région est le nombre très élevé de personnes souffrant d'hypercholestérolémie. Il s'agit ici d'un autre type d'héritage qui proviendrait d'un colon originaire de Normandie. Ici, le gène fautif est dominant, c'est-à-dire qu'il suffit qu'un seul parent soit porteur de ce type de gène pour que son enfant ait la maladie.

À Montréal, les maladies génétiques qu'on retrouve le plus fréquemment sont la fibrose kystique, la phénylcétonurie et l'amyotrophie spinale, maladie parente de la dystrophie musculaire.

Certaines populations dans le monde privilégient les mariages consanguins afin de garder les bons gènes dans la famille. On ne possède pas de données exactes sur les problèmes qu'engendrent un tel choix.

## Qui consulter ?

Quand des parents potentiels s'inquiètent du risque de transmettre un problème génétique à leurs enfants, ils peuvent consulter le service génétique de leur région. Si indiqué, des tests sanguins seront proposés en vue de détecter les personnes porteuses des principales maladies selon la population

d'origine. Il y a 30 ans, nous disposions de huit tests permettant de détecter la présence de gènes responsables de maladies spécifiques. Aujourd'hui, il en existe 4000 !

À Montréal : l'Hôpital de Montréal pour enfants et l'hôpital Sainte-Justine.

À Sherbrooke : le Centre universitaire de santé de l'Estrie (CUSE).

À Québec : l'hôpital Saint-François d'Assise et le CHUL.

À Chicoutimi : l'hôpital de la Sagamie.

**Je remercie le D<sup>r</sup> Serge Melançon, généticien médical au Centre universitaire de santé McGill, pour sa précieuse collaboration.**

## Quelques sites Internet :

Association de l'acide lactique du Saguenay-Lac-Saint-Jean

www.aal.qc.ca

Fondation des maladies du foie (Tyrosinémie)

www.liver.ca

Dystrophie musculaire Canada

www.mdac.ca

Association québécoise de la fibrose kystique

www.aqfk.qc.ca

Santé Canada : www.hc-sc.gc.ca/hppb/soinsdesante/pdf/soins98/s2c17f.pdf (phénylcétonurie)

**On peut joindre le D<sup>r</sup> Danielle Perreault à l'adresse suivante : C.P. 63082, Île-des-Sœurs, H3E 1V6 perreaultmd@videotron.ca**

## Que faut-il attendre des légumes surgelés?



JACINTHE CÔTÉ

## LA NUTRITION

COLLABORATION SPÉCIALE

**C**ontrairement à ce que bien des manufacturiers agroalimentaires aimeraient nous faire croire, un légume surgelé n'a pas la même valeur nutritive qu'un légume frais.

Les légumes sont reconnus pour être riches en fibres alimentaires, en potassium, en vitamine C, en acide folique, en caroténoïdes, en acides phénoliques, en flavonoïdes et en stérols. Ensemble, ces nutriments jouent un rôle important dans le fonctionnement de notre corps et la prévention de plusieurs maladies chroniques.

Cependant, la transformation d'un légume modifie la teneur, l'activité et la biodisponibilité (digestion, absorption et utilisation par le corps) des nutriments. Certaines modifications peuvent être bénéfiques, en améliorant la

texture, la saveur ou en préservant la couleur des légumes, mais d'autres peuvent nuire à la stabilité de certains nutriments.

## Une question de préparation

Les légumes surgelés que nous achetons dans les magasins d'alimentation ont l'avantage d'avoir été récoltés à complète maturité. Ils ont donc tout leur potentiel de saveur et de couleur. Cependant, une fois ramassés, ces légumes sont nettoyés, coupés si nécessaire, blanchis et rapidement congelés.

Ces légumes sont exposés à la chaleur (généralement de l'eau chaude ou de la vapeur d'eau à 90-95 degrés Celsius), entre une et 10 minutes. Ensuite, ils sont refroidis rapidement, emballés et entreposés dans un congélateur.

Il peut s'écouler des mois avant que le produit surgelé soit acheté par un consommateur. Et même après, il peut rester quelques mois dans le congélateur à la maison, avant d'être consommé.

## Les effets de la transformation

En considérant les effets de la transformation, on peut facilement comprendre pourquoi la valeur nutritive d'un aliment frais est plus stable que celle d'un ali-

ment transformé, coupé en cubes ou mis en purée.

La coupe, la congélation-décongélation et la cuisson ont tendance à briser les parois cellulaires de l'aliment. Cela a pour effet de libérer les enzymes endogènes, celles contenues naturellement à l'intérieur des cellules de l'aliment. Les enzymes peuvent alors interagir plus facilement avec leur substrat respectif, un pigment de couleur ou un type de sucre complexe, ce qui entraîne leur dégradation ou favorise leur biodisponibilité.

De plus, le fait de briser les cellules expose les enzymes endogènes à l'air ou à l'acidité, ce qui accélère leur réaction avec les substrats. Et quand les légumes sont coupés, blanchis, congelés-décongelés et cuits de nouveau dans l'eau, certains nutriments peuvent s'échapper des cellules de l'aliment.

## À quoi faut-il s'attendre ?

En général, le blanchissage ou la cuisson d'un légume ne change pas sa teneur en fibres alimentaires, mais provoque plutôt un changement du type de fibres. Sous l'effet de la chaleur, une partie des fibres insolubles (celles qui aident à prévenir la constipation) se transforme en fibres solubles (celles qui ralentissent la digestion et l'absorption

des sucres dans l'intestin). Ainsi, par rapport aux légumes frais, les légumes surgelés contiendraient des fibres alimentaires ayant des propriétés santé plus variées !

La sensibilité des minéraux aux procédés de transformation dépend de leur solubilité. Le potassium est facilement éliminé lorsque les légumes sont blanchis. Par contre, le calcium et le magnésium forment des complexes avec les tissus des plantes et sont difficilement détachés durant la cuisson.

La vitamine C est très vulnérable à l'activité des enzymes endogènes et extrêmement soluble dans l'eau. Des études démontrent des pertes variant entre 10 % et 40 % pour les pois, les haricots verts, les brocolis et les épinards blanchis. Dans le cas des épinards congelés, on peut s'attendre à une perte additionnelle de 30 %.

L'acide folique est également très sensible aux procédés de transformation et à l'entreposage. Sa présence dans les légumes diminue au contact de la chaleur, de l'air et de la lumière. De plus, cette vitamine soluble peut être éliminée dans l'eau de cuisson.

La réaction des caroténoïdes (vitamine A, bêta-carotène, lutéine), des acides phénoliques et des flavonoïdes aux différents procédés

de transformation peut être positive ou négative. Si la chaleur en détruit certains, elle facilite la digestion et l'absorption d'autres. C'est pourquoi on conseille de manger les légumes parfois crus, parfois cuits.

On estime qu'environ le tiers des cas de cancer et près de la moitié des maladies cardiovasculaires (hypertension, accident vasculaire cérébral, crise cardiaque) sont liés à la qualité de notre alimentation. L'exemple des légumes surgelés, dont la consommation a des avantages et des inconvénients, illustre bien l'importance de choisir des aliments variés et préparés de différentes manières. Ainsi, notre corps ne sera jamais privé de tous les précieux nutriments que la nature met à notre disposition.

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

**Une fois par mois, la chronique nutrition porte sur vos questions et commentaires. Adressez-les à :**

**Chronique nutrition  
La Presse  
7, rue Saint-Jacques  
Montréal, QC  
H2Y 1K9  
ou par courriel à :  
questiondenutrition@hotmail.com**

## Promotion

Bio-Actif

## On assassine les vitamines en toute tranquillité

Prenez la peine de lire ce petit article jusqu'à la fin. Il vous expliquera sans détour et dans une totale cruauté, comment assassiner vos vitamines.

Un moyen très rapide pour détruire les vitamines de votre organisme, consiste à adopter un mode de vie qui brime, qui prive, qui force votre corps, en l'agressant sans répit avec des armes comme : caféine-alcool-insomnie-surmenage-régime trop sévère, trop de télévision-nourriture-poubelle, embonpoint (vous connaissez ces gens qu'on appelle gentiment patates de divan?), etc.

Les fabricants de produits alimentaires transforment les aliments, quitte à leur faire perdre une bonne partie de leurs vitamines et de leurs nutriments en général. C'est le cas du pain que l'on veut blanc et qui ne contient plus rien, du riz décortiqué et d'autres aliments conservés par pasteurisation, salaison ou stérilisation.

L'art culinaire de plus en plus développé, demande également une longue cuisson. Sans le savoir, beaucoup de cuisiniers et de cuisinières assassinent ainsi tout ce que leurs légumes contiennent de vitamines.

Il ne faut pas oublier tous ceux qui épluchent les fruits et les légumes. Si cette opération vous protège des produits nocifs comme les pesticides, elle vous prive cependant des vitamines qui se concentrent près de la pelure.

Mentionnons enfin, que la manutention et la conservation des aliments frais altèrent en général la teneur en vitamines.

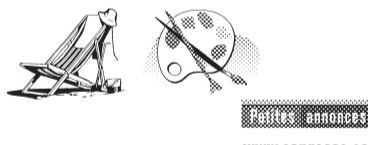
Le corps doit puiser dans notre alimentation et trouver les éléments nécessaires à ses besoins. Si cette alimentation manque d'éléments comme les vitamines, minéraux, protéines, etc., on peut toujours réagir en suppléant avec un bon complément alimentaire. C'est pourquoi la formule scientifique et spéciale de Phytobac apporte et contient jusqu'à 40 ingrédients bien dosés et analysés en permanence par des chimistes, pour chacun des lots.

Une infinité semblable d'activités dans la formule de Phytobac est justement là pour vous aider à éviter tout accident dû à des carences en éléments importants pour votre organisme. Phytobac. Un produit hors du commun, disponible en pharmacie.

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

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

## Retraite active



petites annonces

www.capsresse.ca

## SANTÉ / MIEUX-ÊTRE

**ÉPINE DE LENOIR?**  
Traitements sans douleur à l'iontophorèse.  
**MALADIE DE PEYRONIE?**  
Douleur, angulation ou dysfonction? Ça se traite.  
**ENFLURE DES MEMBRES?**  
Une thérapie décongestive peut vous aider.  
**ÉTOURDISSEMENTS/NAUSÉES?**  
Les problèmes vestibulaires, ça se traite et sans douleur.  
**PHYSIOEXTRA:** Montréal: 514-383-8389  
Laval: 450-681-3621/Lachenaie: 450-964-5222

**AUGMENTEZ** votre revenu jusqu'à 3000\$ par mois. 25 h/semaine. en travaillant à domicile.  
**DOMAINE NUTRITION/MIEUX-ÊTRE**  
514-866-9991 www.opportunit-athome.com

## RESSOURCES

**ARTISTE DE SA VIE.** Peinture expressive et projets de vie. 6-7 déc. Pas besoin de savoir dessiner!  
**BALI,** Île des dieux. Voyage intérieur, créativité, détente et magie de la découverte. Du 4 au 19 mars 2004. Diane Petit Psycho-créativité: 514-495-9270.

## IMMOBILIER

**St-Lambert • Greenfield Park • 1530 Victoria**  
Appartements-condos neufs 3 1/2 - 4 1/2, idéals pour pré-retraité(e)s ou retraité(e)s. Béton - ascenseur - gicleurs. À partir de 765\$ par mois. Tous les services à moins de 5 min. à pied. Autobus à la porte (métro - centre d'achats). Option garage int. Informez-vous sur nos promotions.  
450-672-1933

**AVIS AUX PROPRIÉTAIRES LOCATIFS**  
Service de gestion immobilière (maintenance, collection loyers, tenue de livres). 514-322-7766

## SERVICES

**ENTREPRENEUR RETRAITÉ**  
pour vos projets de rénovations A à Z.  
..... J. Massé, (514) 745-0503.....

Annoncez dans "Retraite active" et offrez vos services aux milliers de lecteurs qui retrouvent, après plusieurs années bien remplies, un agenda qui respire! Contactez-nous au (514) 987-8363, par télécopieur au (514) 848-6287 ou par courriel à petitesannonces@lapresse.ca

## DIVERS

**Maison André Marchand**  
LITÉE  
Maître perruquier  
Prothèses personnalisées pour hommes et femmes  
Spécialiste des cas médicaux  
Service après-vente  
• Confection sur mesure  
• Marchandise en magasin  
• Perruque  
• Volumateur  
• Turban  
Consultation gratuite sur rendez-vous  
4880 St-Denis  
(514) 843-5823  
1-800-949-0919

**ACHÈTE SUCCESSIONS COMPLÈTES, MONTRES, VIEUX BIJOUX, BRACELETS, BRÉLOQUES (CHARMS), JOUETS ET OBJETS RELIGIEUX.**  
M. Desroches 514-337-6441, 514-923-6441

## BÉNÉVOLAT

**BÉNÉVOLES AVEC VOITURE**  
Possédez-vous une voiture et êtes-vous en forme physiquement? Le Centre de bénévolat de Laval a besoin de vous faire partie des équipes bénévoles sur la route. La tâche consiste à récupérer des denrées dans différentes entreprises de Laval durant le mois de décembre. Pour faire partie de l'équipe, appelez-nous au (450) 681-6164

**EMBALLAGE DE CADEAUX**  
pour 700 enfants démunis! Plus d'une vingtaine de bénévoles demandés afin de participer à l'emballage des cadeaux qui seront remis à plus de 700 enfants démunis dans la Période des Fêtes! Rens.: (514) 523-6599 poste 232, Service bénévole de l'Est de Montréal.

## Comme Clinton...

DETROIT FREE PRESS

Les promesses signées par des adolescents qui s'engagent à ne pas avoir de relations sexuelles avant le mariage pourraient être moins efficaces qu'on le pensait, ont découvert des chercheurs de l'Université Northern Kentucky qui ont fait enquête auprès de 600 jeunes. Selon leur enquête, 61 % des jeunes qui s'étaient engagés ainsi avaient rompu leur promesse en moins d'un an. De plus, parmi les 39 % qui prétendaient être demeurés fidèles à leur engagement, plus de la moitié admettaient avoir pratiqué le sexe oral. « Plusieurs jeunes considèrent qu'ils peuvent respecter leur promesse tout en pratiquant le sexe oral parce qu'ils estiment que ça ne compte pas », a expliqué la psychologue Angela Lipsitz. Il faut dire que l'exemple vient de haut !

POUR SE FAIRE UNE IDÉE  
**LA PRESSE AFFAIRES**  
Tous les jours dans **LA PRESSE**

**RONFLEMENT**  
CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL

(514) 327-5060

TRAITEMENTS AU

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

3137272

# Césarienne sur demande chez les vedettes

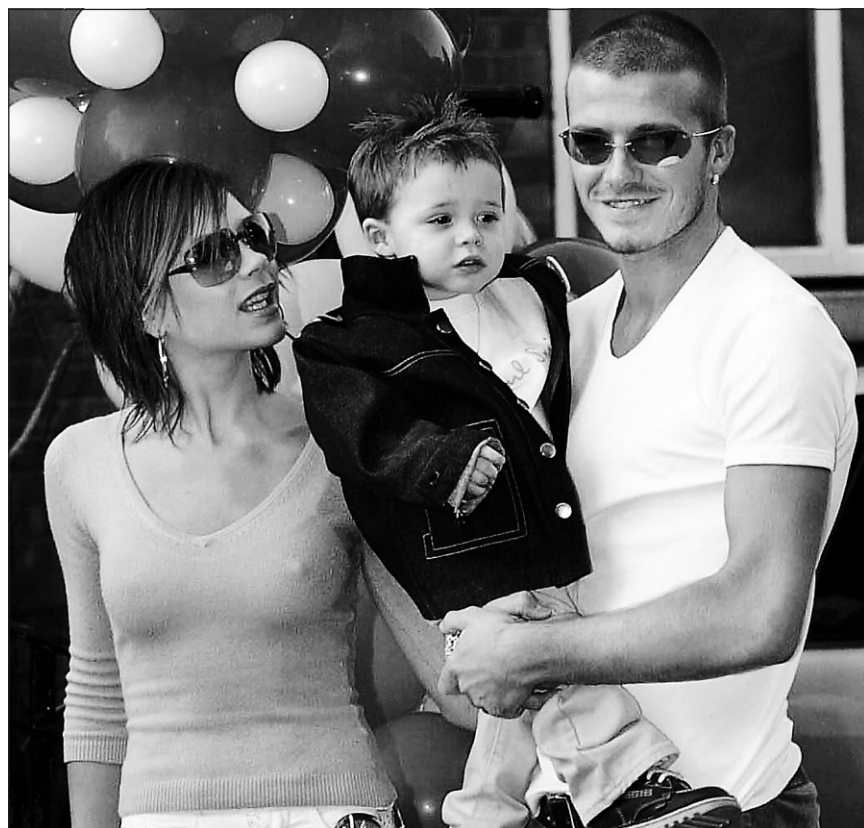
SYLVIE ST-JACQUES  
COLLABORATION SPÉCIALE

Pouvez-vous réellement imaginer Madonna, Claudia Schiffer, Elizabeth Hurley, Céline Dion, Kate Moss, Victoria « Posh Spice » Beckham, en pleurs, en sueurs et en larmes, exténuées après de longues heures de contractions et enrégées contre leur compagnon qu'elles rendent subitement responsable de l'intolérable calvaire qu'elles sont en train de subir ?

Elles non plus. Mais ces chics dames, depuis peu converties en mères de famille, n'allaient pas laisser la douleur, les déchirures et les hurlements d'un accouchement naturel réprimer leur envie de se procurer un sac à couches Vuitton et, accessoirement, le bébé qui va avec. Le mot magique le plus populaire, chez les gynécologues des stars : césarienne sur demande. Et pour cacher les cicatrices, elles rendent ensuite visite à leur chirurgien plastique préféré.

Fidèles à leurs habitudes, les stars sont peut-être encore une fois à l'avant-garde de ce qui pourrait devenir la norme dans les prochaines années. Dans certaines régions du Brésil, où une liposuction est presque aussi banale qu'une visite chez le dentiste, 85 % des accouchements se font par chirurgie électorale. Et l'Italie vient d'adopter une loi qui empêche les obstétriciens de refuser de réaliser cette intervention sur leurs patientes qui en font la demande.

« Il n'existe pas, ici au Québec, de loi qui encadre la césarienne électorale. Aucune patiente ne peut obliger son médecin à la faire accoucher de cette manière, si ce n'est pas un geste médicalement requis », note le Dr Louise Duperron. C'est ainsi que sur le plan médical, pratiquer une césarienne sur demande représente un risque supplémentaire pour un obstétricien. « S'il n'y avait pas de raisons sérieuses de la faire, et que ça finit en complications, on s'expose à



Victoria et David Beckham et leur fils Brooklyn, âgé de 2 ans.

PHOTO AP

des jugements sévères de la part de nos pairs », rappelle le Dr Claude Fortin.

## Un ventre plat, subito presto

À peine quelques semaines après avoir accouché, Claudia Schiffer, Elle Macpherson, Sarah Jessica Parker et autres vedettes sortaient en ville plus en forme que jamais, dans des tenues de soirée qui rendaient hommage à leur ventre plat nouvellement retrouvé. À l'unisson, les stars louent le yoga, le pilates et les heures passées au gym pour expliquer leur minceur retrouvée si rapidement.

Des mauvaises langues murmurent qu'elles remercient davantage leur obstétricien que leur entraîneur personnel pour ce miracle de la nature.

Selon la rumeur, des accouchements par césarienne, pratiqués un mois environ avant que la grossesse ne soit à terme, seraient une façon de préserver les précieux abdos des stars.

« C'est absurde ! » s'indigne la chercheuse Hélène Vadeboncoeur. « Il y a des risques de détresse respiratoire pour les bébés qui viennent au monde si prématurément. »

Puisque, en principe, l'intervention n'est pas pratiquée avant la 36<sup>e</sup> semaine, il est trop tard pour préserver les abdos, affirme le Dr Louise Duperron. « Ils sont déjà très étirés. » Pour ce qui est de la remise en forme, celles qui ont subi une césarienne électorale doivent faire comme les autres : attendre de quatre à six semaines avant d'enfourcher le Stairmaster.

# Pas question de souffrir

## POUSSER

suite de la page 1

Et puisque ce n'est pas la manne, dans les établissements hospitaliers de la province, il serait catastrophique de priver une femme qui a réellement besoin d'une césarienne d'urgence parce qu'une autre qui en a fait la demande (sans raison médicale) occupe la salle d'opération, fait-elle valoir.

« On parle de deux à trois jours de plus à l'hôpital, d'une visite en salle d'opération, et de deux fois plus de personnel infirmier que pour un accouchement vaginal normal », estime le Dr Claude Fortin. Il tient à préciser que les avantages financiers sont « minimes » pour les obstétriciens.

## La peur de la douleur

Selon l'expérience du Dr Duperron, la peur d'accoucher naturellement est un motif fréquemment invoqué par celles qui veulent éviter les contractions et le travail. « Elles disent souvent avoir été traumatisées par ce que leur mère ou leur sœur ont vécu. Quelques-unes disent qu'elles ne veulent pas avoir de problème d'incontinence urinaire; d'autres évoquent le fait qu'elles veulent préserver leur vagin pour leur vie sexuelle, donc elles ne veulent pas qu'un bébé passe par là. J'ai aussi eu des patientes de 40 ans pour qui c'était le premier bébé, et qui ne veulent tout simplement pas prendre de risque. »

« Depuis 20 ans, nous travaillons pour l'humanisation de la naissance et on se trouve aujourd'hui avec une situation de recul », rétorque Lorraine Fontaine, coordonnatrice de dossiers politiques pour le Regroupement Naissance-Renaissance. À son avis, les femmes n'ont pas accès à toute l'information dont elles auraient besoin pour faire un choix éclairé. « La césarienne ne coupe pas seulement la peau, mais également le contact avec notre corps et la possibilité de s'épanouir dans un événement douloureux. On ne dit pas que nous ne voulons plus que ça existe, mais qu'il faut limiter la césarienne à certaines circonstances. C'est un phénomène qui banalise une intervention chirurgicale qui ne devrait servir que pour les urgences. »

Hélène Vadeboncoeur abonde dans ce sens. « Pour moi, cette tendance démontre la peur des femmes d'accoucher et peut-être aussi le peu de soutien auquel elles ont accès quand elles sont en travail. Je ne trouve pas

que c'est éthique pour un médecin d'accepter ça, compte tenu des risques pour la mère et pour le bébé. »

Selon la pédiatre Isabelle Verdy, une césarienne sur demande ne pose pas de risques particuliers pour la santé du bébé, pour autant qu'elle ne soit pas pratiquée plus de trois semaines avant que la grossesse soit considérée comme « à terme », soit 40 semaines. « À partir de 36 semaines, il n'y a pas vraiment de risques de complications », dit-elle.

## Opération majeure

La césarienne n'est pas une intervention mineure. « On veille à expliquer aux femmes tous les risques associés à une opération. On leur demande si elles voudront avoir une autre césarienne à la naissance de leur prochain enfant. Elles doivent aussi savoir que certaines femmes éprouvent des douleurs après l'accouchement et qu'il y a bel et bien des risques de complications, même s'ils sont faibles », précise le Dr Duperron.

Selon le président de l'Association des obstétriciens-gynécologues, l'origine culturelle a parfois une influence sur le type d'accouchement. « Plusieurs femmes sud-américaines demandent à accoucher par césarienne, pour éviter les pertes d'urine ou la destruction du plancher pelvien. Mais de plus en plus d'études démontrent que ce n'est pas vrai que la césarienne fait une différence. »

Le Dr Fortin ajoute qu'il ne faut pas oublier les risques de la césarienne. « La majorité ignore que les risques d'une césarienne sont plus élevés. On s'expose à des hémorragies, des infections, de la douleur. »

La césarienne sur demande se fait généralement sous péridurale, de façon que la mère soit totalement éveillée mais ne sente rien pendant qu'elle voit son bébé venir au monde. On pratique une anesthésie locale, de la poitrine jusqu'aux pieds. Pour que tout se passe le plus « naturellement » possible, le bébé est rapidement placé sur les seins de la mère après sa naissance.

« C'est une opération, pas un plombage dentaire », dit Hélène Vadeboncoeur. « J'ai l'impression que celles qui demandent ça ne savent pas ce que ça veut dire, se relever d'une telle intervention ». Elles vont avoir à s'occuper d'un nouveau-né tout en récupérant d'une intervention majeure. En d'autres occasions, on ne demanderait ça à personne.

# Perdre mes eaux au Chalet Suisse? Non merci!

SYLVIE ST-JACQUES  
COLLABORATION SPÉCIALE

En cette époque où les nouvelles mères de la génération X inventent et écrivent leur expérience de la maternité, les philosophies entourant la grossesse et l'accouchement sont aux antipodes. Tout dépend du style de vie et de la mentalité de chacune. Dans un camp, il y a les pures et dures qui ne jurent que par les sages-femmes, les accompagnatrices et qui se promettent de tout faire naturellement (sans péridurale).

À l'opposé, d'autres tournent le dos à la bonne vieille méthode traditionnelle. Pour elles, la césarienne planifiée existe et autant y recourir pour éviter la souffrance et les complications.

« Je ne suis pas « trop chic pour pousser » (*too posh to push*), mais j'ai entendu trop d'histoires d'horreur concernant des accouchements de 48 heures, pour avoir envie de passer à travers cela », écrivait récemment la chroniqueuse du *National Post*, Rebecca Eckler, faisant le récit de la naissance de sa fille par césarienne planifiée. « J'étais soulagée de connaître la date de l'arrivée de bébé Rowan. Et je n'avais pas à craindre que mes eaux crèvent au Chalet Suisse. »

Dès les premiers mois de sa grossesse, elle avait déjà convenu avec son médecin du jour et de l'heure de son accouchement. Contrairement à de nombreuses femmes qui nient avoir eu recours à la césarienne planifiée, Rebecca Eckler a fait connaître son choix à son entourage, ce qui a soulevé l'indignation de plusieurs. « À l'égard de la césarienne planifiée, les gens ont des opinions plus passionnées que sur la religion ou la politique », a-t-elle écrit.

« La performance sociale, le souci de productivité incitent les femmes à mettre leur accouchement à l'agenda pour mieux organiser leurs vacances ou leur congé de maternité », s'indigne Nathalie Parent, coordonnatrice à la Fédération du Québec pour le planning des naissances (FQPN). Elle est agacée par le vocabulaire féministe qu'emploient les tenants d'une pratique qui, à son avis, encourage les femmes à se plier à la pression sociale. « Certaines femmes demandent une césarienne pour préserver la santé de leur vagin. Mais on ne connaît pas l'impact à long terme d'un tel choix. »

Et pourtant, la mode du « sur mesure » serait bel et bien à nos portes. « Les gens ne sont pas encore à l'aise avec ça, mais éventuellement on va en venir là. Nous vivons dans une société où l'esthétique est de plus en plus valorisée et où les gens vont vouloir choisir d'accoucher à telle date, avec tel docteur et de telle façon », prédit le Dr Louise Duperron, de l'hôpital Sainte-Justine. Pour certains, cette vision de l'avenir est loin d'être positive. «

Pour sa part, Hélène Vadeboncoeur pense qu'il faut prévoir les possibles répercussions psychologiques sur l'enfant, un aspect souvent négligé de la réflexion sur la césarienne. « Qu'est-ce que ça fait à un bébé de se voir enlever, sans préavis, sans petites contractions, de l'univers douillet où il était, pour aboutir dans une salle où il fait froid, où la lumière est forte, où on s'en empare immédiatement pour l'examiner et le nettoyer ? »

**Insomnie?**  
  
14 trucs pour un sommeil sain

**Arthrite?**  
  
13 solutions apaisantes

**Hypertension?**  
  
La racine de ce légume peut vous soulager

**Plaie ouverte?**  
  
Comment se soigner avec du sucre de table

# « 1001 Remèdes-Maison pour une Santé au naturel »

**PUBLI-REPORTAGE de Dominique Duhamel, Éditeur**  
Il vient de sortir de presse, ce livre qui recense 1001 Remèdes-Maison pour une Santé au Naturel recueillis par des experts reconnus en matière de santé.

Ce livre a été écrit pour tous ceux qui veulent trouver un moyen naturel de se libérer de leurs maux et de leurs douleurs. D'une valeur inestimable, il décrit des remèdes naturels peu connus qui ont pourtant apaisé et guéri des milliers de personnes, sans médicament ni coûteux séjour à l'hôpital. Vous trouverez au fil des pages toute une série de conseils et de remèdes. En voici quelques exemples:  
► Un moyen simple pour prévenir ou guérir les caillots sanguins et les phlébites (p. 87).  
► Une méthode pour se débarrasser d'un gros furoncle en moins d'une semaine sans intervention chirurgicale (p. 158).

**- Maux de tête? Des tranches de pomme de terre crue peuvent vous soulager (p. 76)**

► Une méthode pour guérir des cordes vocales enrouées ou meurtries suite à une inflammation du larynx avec un produit vendu en pharmacie et à un prix ridiculement bas (p. 102).  
► Un remarquable programme d'hygiène prévenant efficacement les rides (p. 24).  
► Une huile dont quelques gouttes diluées dans de l'eau tiède luttent contre la mauvaïse haleine (p. 106).  
► Deux vitamines ayant un effet surprenant sur la bronchite (p. 110).  
► Une «pommade miracle» anti-hémorroïdes que vous pouvez préparer vous-même pour moins de 3,00\$ (p. 147).  
► Une huile calmant par massage les maux de tête en quelques minutes (p. 76).  
► Quelques exercices simples apaisant voire supprimant vos maux de dos (p. 172).  
Chacun de ces secrets efficaces et éprouvés que dévoile le Grand Livre des « 1001

Remèdes-Maison pour une Santé au Naturel » peut être utilisé chez soi simplement et rapidement. Vos grands-parents recouraient

**- Tension élevée? Buvez donc un délicieux thé préparé avec cette plante pour la baisser (p. 93)**

fréquemment à ces moyens. Ce sont en fait de bonnes vieilles méthodes complétées par de sensationnelles découvertes modernes rassemblées pour vous par le Docteur Eberhard L. Hartman. Voilà une petite sélection des sujets abordés dans ce nouveau livre de référence en matière de santé:

► Une vitamine qui pourrait contribuer à prévenir les crises cardiaques (Résultats de recherche de l'Organisation Mondiale de la Santé).  
► Vous voulez maigrir rapidement? N'oubliez pas d'en manger: cela « peut jouer un grand rôle dans le processus de perte de poids ».  
► Une simple substance minérale peut-elle vraiment doubler vos chances de survivre à une crise cardiaque?  
► Dégustez la racine de ce légume

**- Boulimie? Prenez chaque jour une cuillerée de cette huile (p. 118)**

croquant, il fera baisser votre tension.  
► Vos articulations sont raides et douloureuses? Bonne nouvelle: c'est peut-être dû, non pas à de l'arthrite, mais à un virus courant qui peut être traité par votre médecin de famille.  
► Vous souffrez du dos? Parfois la position allongée est plus une cause qu'un remède.  
► Certains médicaments contre l'asthme créent plus de problèmes qu'ils ne soignent.  
► Avez-vous mal aux reins? Il se pourrait que vous adoptiez une mauvaise position pour vider votre lave-vaisselle. Voilà comment se

tenir correctement.  
► Un coussin avec le rembourrage que nous suggérons vous procurera un sommeil sain et profond.  
► La dépression n'est pas que « dans la tête ». C'est parfois un problème glandulaire.  
► Comment prévenir efficacement les varices à l'aide des feuilles d'un arbre que l'on trouve facilement.  
► Calmer les hémorroïdes, sans visite à votre médecin, sans opération, sans remède sentant mauvais.  
► 12 méthodes simples pour vaincre les brûlures d'estomac.  
► Cet additif alimentaire accroît l'immunité

**- Odeurs corporelles? Le jus de ce fruit les combat (p. 52)**

des personnes âgées.  
► Comment maîtriser une faiblesse de la vessie qui peut s'avérer pénible.  
► Toux persistante? Nous vous disons quoi faire.  
► Ulcère d'estomac? Un bon tiers d'ulcères d'estomac peuvent être prévenus voire guéris en modifiant légèrement son mode de vie.  
► Constipation? les meilleurs remèdes naturels...  
► Pourquoi les timides sont prédisposés aux allergies pénibles.  
► Bourdonnements d'oreille: un remède simple en vente dans toutes les pharmacies.  
► Est-il possible « d'inverser » de manière naturelle des affections cardiaques en 365 jours? Pour 8 patients sur 10 soumis à observation, « les artères bouchées auparavant étaient propres ».  
► Comment apaiser un saignement de nez pour éviter qu'il reprenne.  
► Comment traiter sans médicament une hausse de tension.  
► Quatre conseils sûrs pour perdre du poids. Des résultats étonnants!  
► Que faire en cas de maux de ventre et d'hyperacidification.  
► Prostate? Lisez ce qu'il faut à tout prix éviter.  
► Comment traiter les cors, les cloques et les durillons aux pieds.  
► Les causes des amnésies et des pertes de

pois inexplicables.  
► En cas d'acné, vous devriez éviter ces préparations chimiques en raison de leurs

**- Connaissez-vous les calories négatives qui redonnent la ligne? (p. 12)**

effets secondaires.  
► Vos pieds vous font souffrir le calvaire? Voilà un moyen d'atténuer vos douleurs. Apprenez tous ces secrets naturels. Ce livre renferme 1001 moyens de jouir d'une santé parfaite.

Cet ouvrage de référence plus que complet a sa place dans tous les foyers! Ce livre n'est pas disponible en librairie. Il ne peut être obtenu que par correspondance auprès de l'éditeur.  
Apprenez les précieuses méthodes toutes simples qui vous permettront de résoudre votre problème de santé.  
Pour demander votre exemplaire personnel du Grand Livre des « 1001 Remèdes-Maison pour une Santé au Naturel », il vous suffit d'écrire aux Éditions Frémontel (Référence F106) 1948 Charland, Montréal (Québec) H1Z 1A2 en indiquant sur une feuille blanche vos nom, prénom et adresse. Faites-le tout de suite, afin de ne pas oublier. Joignez un chèque de 20,00\$ + 3,00\$ (frais d'envoi) + 1,61\$ (T.P.S.), soit au total = 24,61\$  
Vous recevrez en retour votre exemplaire personnel du Grand Livre des « 1001 Remèdes-Maison pour une Santé au Naturel ».

**GARANTIE À VIE:**  
Vous bénéficiez d'une garantie de satisfaction sans limite de durée. Si vous n'étiez pas entièrement satisfait(e) par le Grand Livre « Les 1001 Remèdes-Maison pour une Santé au Naturel », il vous suffira de nous le renvoyer pour être remboursé sans discussions. (Frais d'envoi exclus)

**IMPORTANT: CADEAU GRATUIT**  
Toutes commandes postées dans les 10 jours, recevront un cadeau gratuit « Comment effacer votre ventre » et gagner jusqu'à 3 tailles en juste 30 jours. Alors commandez dès maintenant.

# La multiplication des toasts



RICHARD CHARTIER  
OXYGÈNE  
rchartie@lapresse.ca

GELATI, Géorgie — Gogui saisit son verre et commence à parler en géorgien, presque à voix basse, comme pour mieux imposer le silence et asseoir son autorité de *tamada*.

Les conversations tombent et je pose les doigts autour de mon verre, j'écoute sans comprendre mais je comprends un peu, car le souverain de la table s'adresse à moi tout en promenant de temps à autre son regard sur les convives qui manifestent leur approbation par de légers mouvements de la tête ou par de brèves et discrètes formules : « *Kho* » (oui). Gogui termine le long toast en mon honneur (Elena m'en fait l'interprétation simultanée) par la formule classique *Gaguimarjos!* (« À ta victoire ! ») puis il boit le contenu de son verre cul sec. Et tandis qu'il achève de boire, Avtandil, à ma droite, reformule le toast, comme le feront du reste l'un après l'autre tous les hommes assis autour de la table, puis boit son verre d'un trait.

Mon tour vient et je le comprends aisément lorsque tous les regards sont tournés vers moi et que plus personne ne parle.

« Dis quelque chose ! me lance Elena. En fait, dis n'importe quoi en français, je vais l'arranger la traduction. Mais fais attention, ne bois pas trop, tu risques de te saouler très rapidement sans t'en rendre compte. »

Mais je fais mon toast en anglais, une langue que Gogui et quelques jeunes ici peuvent assez bien comprendre. Je rends hommage à mes hôtes et les remercie de leur touchante hospitalité. L'offre d'Elena me sera utile plus tard...

Je ne lève pas le coude bien haut, mais j'avale une bonne gorgée car ça commence à faire un bout que j'attends de tremper mes lèvres dans le nectar qu'Avtandil fabrique à partir de ces raisins verts qui font vignoble à deux pas de la maison, cette même variété qui nous caresse la tête sous la tonnelle.

Délicieux vin, doux, abondamment fruité, il se laisse boire et il me tarde déjà de faire mon prochain toast, de boire une autre lampée qui sera plus généreuse que la première.

Avtandil explique à Elena qu'il produit lui-même entre 700 et 800 litres de vin par année, mais que cela ne suffit pas. Il doit encore en acheter 500 litres !

## Un vrai tournoi

Suivant le conseil reçu, mais aussi de bel appétit, je mange, lentement, sans défaillir et déjà, bien avant de reprendre la parole et de boire encore, je sens se répandre dans mes veines et monter à ma tête une joie indicible, une sensation de bonheur champêtre, une griserie qu'il me faudra toutefois garder aussi douce que possible, jusqu'à la toute fin.

Les toasts se multiplient : pour la famille, nos femmes, nos enfants, nos frères et soeurs, les grands-parents, les disparus, la patrie, l'avenir. Le *tamada* doit avoir tous ses esprits, car au-delà des toasts évidents et faciles, viennent ceux qui exigent de l'imagination et du vocabulaire. Un vrai tournoi, du sport !

Je m'enhardis à des gorgées de plus en plus sérieuses — sans toutefois jamais vider mon verre d'un trait, je n'en suis pas là — les femmes mangent tranquillement et boivent une limonade. Ce n'est pas qu'elles n'aient pas le droit de boire du vin (j'en vois une ou deux qui boivent, modérément), mais elles sont exclues du rituel des toasts et à cette règle il n'exis-



Scène de bonheur dans un vignoble de Kakhétie. La cuisson du chachlik sur le grill, façon géorgienne, eurasiennne, tchétchène, caucasienne, circassienne ou tcherkesse... on a le choix de l'adjectif. Mais pour ce qui est du goût, il est à se rouler par terre !

te pas d'exception en Géorgie car cela supposerait qu'une femme prononce un toast, ce qui serait complètement déplacé et invalide.

Les chaises sont un peu croches, c'est plutôt le terrain, et je sens monter en moi un bonheur très physique, épicurien.

« Si tu te sens mal, dis-le moi », s'inquiète Elena.

« T'en fais pas, que je lui réponds, si je me lève et que je suis trop saouli, je te promets de me rasseoir immédiatement ! »

Promesse d'ivrogne, si je puis dire, car je n'ai nullement l'intention de me lever.

## « Tu ne pourras pas les suivre »

La table est pleine, mais cela n'interdit pas l'arrivée de nouveaux plats. Voici d'appétissants *chachliks*, brochettes de porc grillées, qui atterissent par-dessus les *lavaches* et le fromage. Voilà, quand la surface devient trop petite, on empile les plats — jusqu'à trois ! — les uns par-dessus les autres. Les hôtes n'en éprouvent aucun embarras, au contraire, ce débordement est un signe d'abondance.

Cette fierté est encore plus significative ici car tous les plats sont préparés à partir des produits de la petite ferme d'Avtandil et de ses deux frères, les jumeaux identiques Tamasi et Otari.

Leur cousin Gogui est un *tamada* démocrate, par opposition à un *tamada* dictateur, qui forcera l'application inflexible des règles de libation. Le maître de cérémonie me permet de participer au rituel en ne buvant que légèrement à chacun de mes toasts ou en sautant mon tour régulièrement, un privilège qui est réservé à l'étranger. Sous le coude d'un *tamada* inflexible, je serais obligé de boire cul sec un verre complet à chacun de mes toasts. Ou bien j'irais boire du jus de pomme chez les femmes en prenant prétexte d'un état de santé ou d'une autre raison valable.

Le soleil lance des rayons presque horizontaux sur la cène familiale lorsque les convives se lèvent pour marquer un temps d'arrêt et accueillir quatre gailards qui s'amènent. Ce sont des cousins d'Elena et rien de moins que des buveurs professionnels.

« C'est le temps pour toi de filer, me dit-elle. Tu ne pourras pas les suivre. »

N'écoulant que ma tête de cochon, je vais à la rencontre des nouveaux venus. Lorsque je m'assois avec eux, il est trop tard, il ne peut plus être question pour moi de reculer. Désormais, je dois aller jusqu'au bout avec ces messieurs qui sont tenus, avant toute chose et sur les ordres du *tamada*, de se rattrapper dans les toasts. Cela signifie qu'ils doivent boire tous les toasts qu'ils ont manqués jusqu'ici, cela prendra bien quelques minutes, mais ils n'ont pas l'air de s'en plaindre.

Je trouve qu'ils sont forcés de commencer raide, mais Elena me glisse à l'oreille : « Ils arrivent d'un autre party. Ils ont déjà trois litres de vin dans le corps. »

« Trois litre ! Ça leur fait trois quarts de litre chacun. »

« Non. Ils ont déjà bu trois litres chacun ! »

## La voix de Gogui

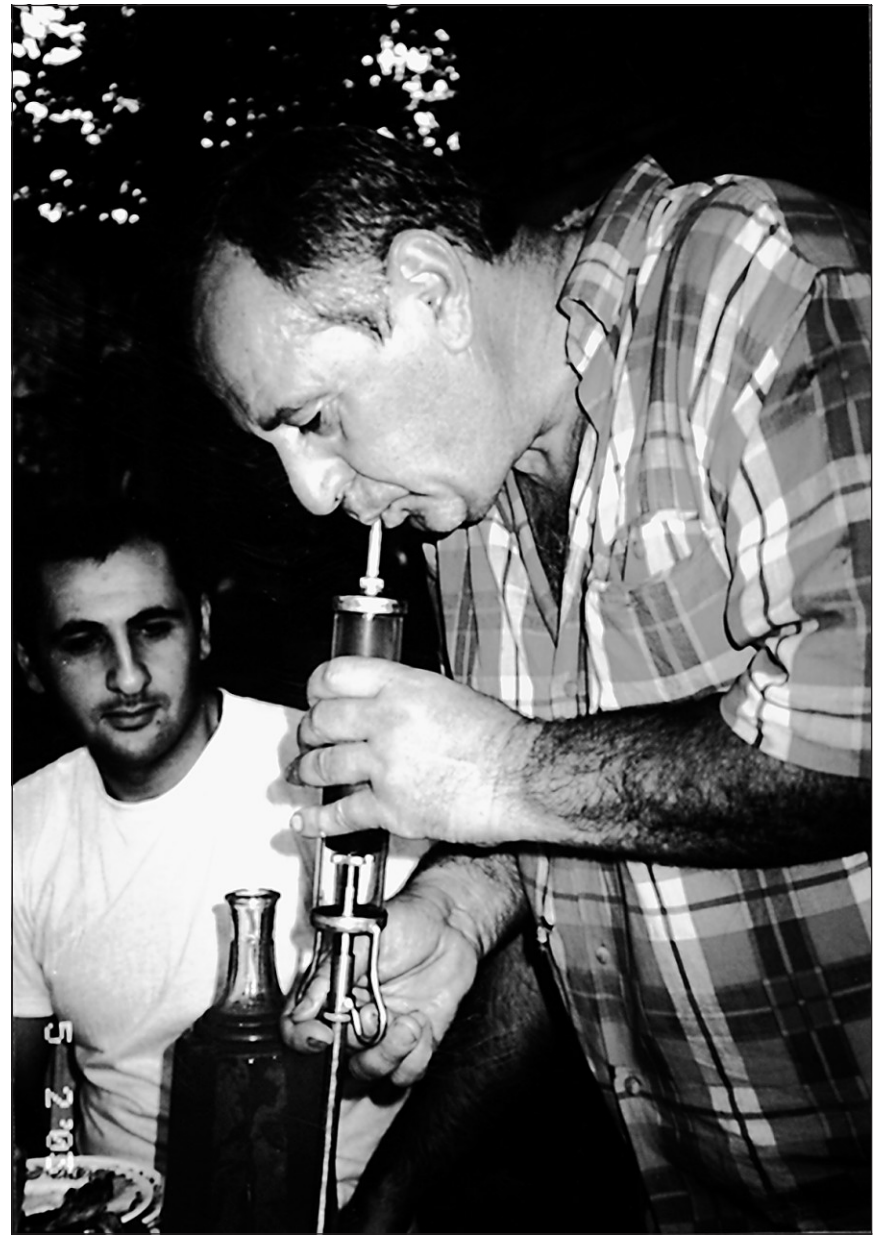
Les petits copains sont de sacrés drilles. Entre chien et loup, alors que les femmes se sont réfugiées sur la véranda de la maison d'Avtandil, l'un d'eux sort une immense seringue, sans doute un instrument de médecine vétérinaire. L'objet contient au moins un demi-litre de vin que chacun, à tour de rôle, boira comme qu'on dit d'une *shot*.

Comme tout bon repas géorgien qui se respecte, notre réunion fait place au chant. Gogui a une grosse voix dramatique et colorée. Ses sujets tenteront bien quelques polyphonies, mais pour sauver l'honneur seulement et ne pas faillir aux uns sacrés. *Allons boire si le vin est bon...*

Dans le brouillard de l'ivresse qui me gagne, j'ai oublié de préciser que les cruches de vin doivent être régulièrement ravitaillées. Un des fils de la maison, le jeune Dato, va remplir un jéroboam dans la cave et le rapporte à Avtandil qui déverse le précieux liquide par un entonnoir dans les cruchons.

J'ai perdu la faculté de compter les tours quand j'en viens à me demander combien de litres nous sommes en train de boire.

Les fêtards reviennent à leurs verres, mais la seringue refait son apparition et là, mes bons amis, je



Ayant troqué la corne contre une grosse seringue, Avtandil s'injecte cul sec un demi-litre de vin suivant une tradition qui se perd dans la nuit des temps. Dans une petite ferme des environs de Koutaïssi, les hommes boiront presque 10 litres de vin au cours d'un banquet, sans jamais perdre leur dignité.

commence à m'emmêler dans mes toasts même si je ne bois que des quantités minimales à chaque coup (le vin est trop bon, je ne passe pas souvent mon tour).

Les femmes sont parties se coucher et les chiens ont cessé de répondre à l'écho de la campagne.

Mais nous sommes toujours à table. À boire mais aussi à manger, c'est la seule façon de survivre.

Il doit être autour de deux heures le matin lorsque Gogui libère

les convives à la faveur d'un ultime toast.

Le lendemain, après une bonne nuit de sommeil sans problème — juste deux cachets d'Advil, au cas où — Elena me livre les statistiques de la fête : elle a duré environ 11 heures et il s'est bu entre 60 et 70 litres de vin, cet exploit étant le fait principalement de sept messieurs.

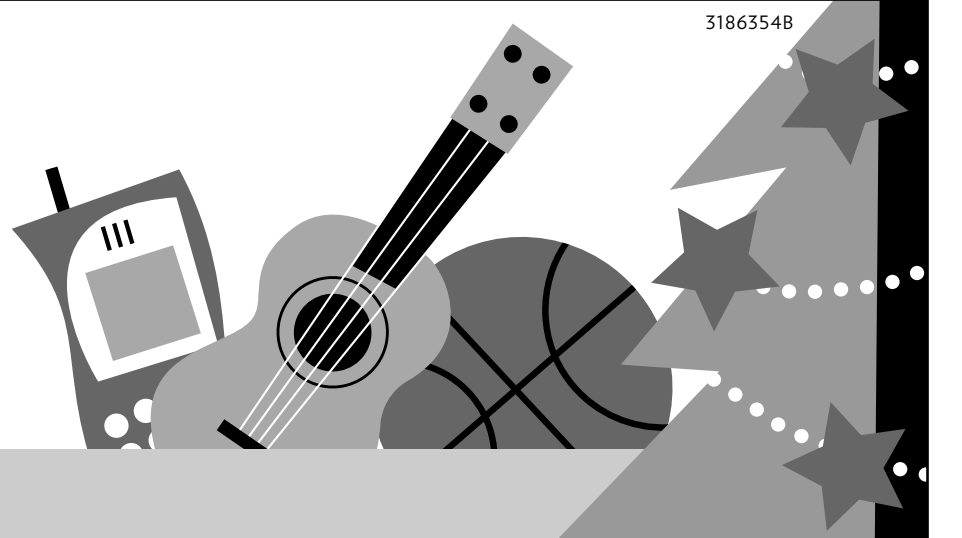
Chevaliers d'une tradition presque trois fois millénaire.

# NOËL 2003

56 PAGES

PLEINES DE SUGGESTIONS DE CADEAUX

SAMEDI PROCHAIN DANS LA PRESSE



3186354B

## ÉLAN

## L'obésité et la télé



PHOTO AP / CHARLIE RIEDEL ©

Ashlee Yoder, 12 ans (en avant, à gauche) et Emily Colston, 10 ans (en avant à droite), s'entraînent dans un YMCA du Kansas, dans le cadre d'un programme destiné à aider les jeunes à lutter contre l'obésité.



RICHARD CHEVALIER  
COLLABORATION SPÉCIALE

Pour le meilleur et pour le pire, la télévision est un immense «success story». En 50 ans, la boîte à images s'est trouvée un petit coin, quand ce n'est pas deux ou trois, dans pratiquement 100% des logis. Elle trône aussi dans près de 60 % des chambres d'enfants. Résultat de cet engouement planétaire: la télé est devenu le passe-temps numéro un d'une bonne partie de la population mais surtout des enfants. Ces derniers passent désor-mais, en moyenne, quatre heures par jour devant l'écran. Soit qu'ils regardent une émission, un film ou encore qu'ils clavardent devant l'autre écran, celui de l'ordinateur.

Le hic c'est que cet immense *success story* est en train de devenir un immense problème de santé. La télévision (et non pas le lait M. Montignac!) est montrée du doigt par les chercheurs comme étant une des causes principales de l'augmentation inquiétante du taux d'embonpoint et d'obésité chez les moins de 15 ans.

Au moment où vous lisez ces lignes, un enfant sur cinq est obèse et un sur quatre fait de l'embonpoint. Ces chiffres ont doublé en l'espace d'une génération. Peut-être est-ce à cause des «glandes» diront ceux qui cherchent des faux-fuyants.

Interrogée à ce propos par le magazine *Forum* de l'Université de Montréal, Céline Huot, endocrinologue à l'hôpital Sainte-Justine, explique que «l'obésité endogène (résultant de troubles métaboliques ou endocriniens) ne joue qu'un rôle mineur dans ce nouveau fléau». La Société canadienne de pédiatrie et Santé Canada abondent dans le même sens. La hausse du taux d'obésité est davantage liée à des facteurs environnementaux que génétiques. Et dans l'environnement immédiat de l'enfant il y a une télé quel que part.

D'ailleurs, il n'y a pas que l'embonpoint qui augmente, le diabète de type II aussi. Le taux d'apparition de cette maladie a plus que quadruplé chez les enfants depuis le début des années 80. En outre, selon des données du Center for Disease Control, 60 % des enfants âgés de 5 à 10 ans et faisant de l'embonpoint présentent déjà un des facteurs de risque majeurs associés aux maladies cardiaques: taux de cholestérol élevé, pression artérielle élevée et taux d'insuline élevé.

#### La télé qui fait grossir

La télévision contribue de deux façons à un excédent de gras chez les enfants. Premièrement, elle immobilise l'enfant pendant de longues minutes. Cela est particulièrement vrai lorsque l'émission ou le film captive au plus haut point l'enfant.

En fait, regarder la télévision est probablement le plus passif des loisirs comme l'a démontré une étude sur le métabolisme de repos (dépense calorique à l'état de repos).

Les auteurs de l'étude ont comparé l'évolution du métabolisme de repos chez 32 enfants pré-pubères obèses et non obèses pendant qu'ils regardent la télévision et pendant qu'ils se reposent. Les deux activités duraient 25 minutes.

Résultat: on observe une baisse moyenne du métabolisme de repos de 16 % lorsque l'enfant regarde la télévision par rapport à la condition de repos. Un tel ralentissement du métabolisme, si on l'extrapole sur 24 heures, signifie une accumulation moyenne de 211 calories par jour chez les enfants observés.

Deuxièmement, la télévision fait manger davantage les enfants et ce n'est pas nécessairement plus de carottes. Des publicités ciblées pendant les émissions pour enfants amènent ces derniers à manger, la plupart du temps, de la «bouffe-camelote».

Ce type de nourriture est riche en calories, en sucres raffinés, en gras hydrogénés (le pire des gras) mais pauvre en éléments nutritifs.

Aux États-Unis, où l'obésité règne en maître, on estime que 80 % des enfants âgés de 6 à 11 ans mangent de telles collations pendant qu'ils regardent la télé. En fait, plus l'enfant regarde la télé, plus il engraisse.

Dès 1985, des chercheurs ont observé que l'incidence de l'obésité chez les enfants augmentait de 2 % pour chaque heure additionnelle d'écoute télévisuelle. Plus près de nous, en 2002, des chercheurs constatent que les enfants d'âge préscolaire qui ont une télévision dans leur chambre la regardent 4,8 heures de plus par semaine par rapport aux enfants du même âge qui n'en ont pas.

#### Réduire les heures de télé

La solution? Elle coule de source mais elle appartient aux parents: limiter l'écoute quotidienne de la télévision. À combien d'heures par jour? La Société canadienne de pédiatrie suggère un maximum d'une heure de télé par jour chez les enfants d'âge préscolaire et un maximum de deux heures par jour chez ceux du premier cycle. Hum! Le défi est de taille mais il risque de rapporter gros à la santé de l'enfant.

Selon des données du National

Cancer Institute aux États-Unis on observe le taux d'obésité le plus faible chez les enfants qui regardent moins d'une heure de télévision par jour.

Et puis, il y a cette étude menée auprès de deux groupes d'enfants du primaire. Le premier groupe d'enfants a eu droit, pendant deux mois, à 18 cours de 30 minutes pendant lesquels les jeunes recevaient des conseils concrets pour réduire les heures de télé d'au moins sept heures par semaine. L'autre groupe était le groupe-témoin.

Au bout de six mois, les enfants du premier groupe avaient réduit non seulement les heures de télé mais prenaient moins de collations. De plus, ces enfants, devenus moins téléphages, avaient maigri comme l'indique la mesure de leurs plis cutanés et de leur tour de taille. Ce ne fut pas le cas des enfants du groupe-témoin qui ont continué à regarder la télé et à manger autant qu'avant.

Cette étude confirme que l'enfant peut, par lui-même, réduire ses heures de télé quand on prend la peine de lui expliquer pourquoi il le faut.

Enfin, dans son énoncé *Une vie active pour les enfants et les adolescents*, la Société canadienne de pédiatrie recommande aussi d'augmenter le temps alloué à l'éducation physique dans toutes les écoles primaires et secondaires.

## COURRIER

Vous voulez poser une question à Josée Lavigne? Envoyez-lui vos questions à [actuel@lapresse.ca](mailto:actuel@lapresse.ca) ou à Josée Lavigne, Actuel La Presse, 7, rue Saint-Jacques, H2Y 1K9.



JOSÉE LAVIGNEUR  
COLLABORATION SPÉCIALE

**Q** Karen: J'ai 37 ans et je suis mère de trois garçons. Depuis un mois, je fais du cardio pendant 30 à 45 minutes, cinq à six fois semaine. Je combine le tout avec une séance de 15 minutes de musculation. Je surveille également mon alimentation. Je suis maintenant adepte du conditionnement physique! Il est certain qu'une fois la perte de poids obtenue, je vais continuer à m'entraîner car l'effet positif sur ma santé physique et psychologique est trop grand pour m'arrêter. Mes questions sont les suivantes: 1) J'ai 10 livres à perdre: combien de sessions avant d'y arriver? 2) Avez-vous des suggestions d'exercices à faire pour étirer la colonne car je ne veux pas devenir une petite vieille toute courbée.

Je sais qu'à partir de 40 (si ce n'est avant), les vertèbres de la colonne commencent à s'affaiblir ce qui cause une perte de grandeur (ou un re-foulement comme dirait ma grand-mère de 80 ans).

**R** Les livres en trop vous quitteront, c'est certain, puisque vous faites tout ce qu'il y a à faire... La véritable question est: ces livres sont-elles véritablement en trop? On a parfois une vision erronée du poids que l'on a à perdre et si ces livres sont nécessaires au bon fonctionnement de votre organisme, votre corps fera tout ce qu'il peut pour les conserver. Si elles sont en trop, elles disparaîtront lentement, mais définitivement. N'essayez pas de vous en défaire trop vite, vous risquez de les reprendre tout aussi rapidement! Je ne peux donner un temps précis parce que tout est relatif et la réponse dépend de plusieurs facteurs.

En ce qui concerne votre deuxième question, elle est très pertinente. Ce qui s'affaiblit avec le temps, c'est la musculature. Il est certain qu'une femme qui souffre

d'ostéoporose perdra de la densité osseuse dans les vertèbres. C'est ce qui donne cette effet de «rapetisser». Souciez-vous plutôt de votre posture, du tonus et de la santé de votre dos.

Il est essentiel de faire des exercices de renforcement musculaire pour le dos aussi régulièrement que le reste. Vous entretenez ainsi tout au long de votre vie, un dos sain, fort et capable d'affronter différentes situations, autant physiques que psychologiques...

**Q** Nathalie: J'ai 36 ans et je suis la maman d'un garçon de bientôt quatre ans. Dans mon jeune temps (avant la naissance de mon garçon!!!!), je m'entraînais à la maison après le travail, au moins trois fois par semaine. Enceinte, je m'entraînais en sa compagnie (cassette vidéo). Après la naissance de Louis, j'ai un peu délaissé tout ça pour me consacrer à lui. Je voudrais bien m'y remettre un peu mais j'aimerais le faire avec mon garçon. Que suggérez-vous?

# Choisir ses invités...



PIERRE GINGRAS  
À TIRE D'AILE

Il est facile de nourrir les oiseaux dans sa cour. Il suffit de placer sur un piquet un morceau de contreplaqué doté d'un rebord et d'y mettre des graines. Les visiteurs ne tarderont pas.

Si vous êtes en milieu urbain, moineaux, étourneaux et pigeons devraient être les premiers à se servir. Dans un environnement où on trouve un bon couvert d'arbres, comme c'est le cas dans plusieurs quartiers de Montréal et de la banlieue, les convives seront probablement plus diversifiés. Le hic, c'est que tous ceux qui entretiennent un poste d'alimentation voudraient bien pouvoir choisir leurs invités. Or, la chose est possible, le moins dans une certaine mesure. Tout dépend de la façon dont la table est mise et, parfois, du menu offert.

« La situation a bien changé depuis 10 ou 15 ans. Les amateurs veulent voir des oiseaux particuliers évoluer sous leurs yeux. L'industrie s'est adaptée à la situation et, aujourd'hui, les mangeoires spécifiques sont très populaires. Et elles restent abordables », explique Daniel Coulombe, propriétaire du Centre de conservation de la faune ailée, rue Marseille, dans l'est de Montréal, une entreprise fondée il y a une vingtaine d'années et spécialisée dans le matériel d'observation d'oiseaux, dans le sens le plus large du terme.

Si le type de mangeoire a une grande importance pour attirer une espèce particulière d'oiseaux (voir encadré), le type de nourriture offerte compte aussi pour



Daniel Coulombe montre le fonctionnement d'une mangeoire pour les cadinaux.

PHOTOS ARMAND TROTTIER, LA PRESSE ©

beaucoup. L'erreur la plus fréquente à ce sujet, insiste-t-il, est d'acheter des graines mélangées, beaucoup moins chères et offertes notamment dans les grandes surfaces et les magasins d'alimenta-

tion. C'est que le maïs, la céréale la plus cultivée sur le continent, forme la très grande partie de ces mélanges. Or, non seulement les pics, mésanges, rosélins, sizerins et chardonnerets mangent peu ou

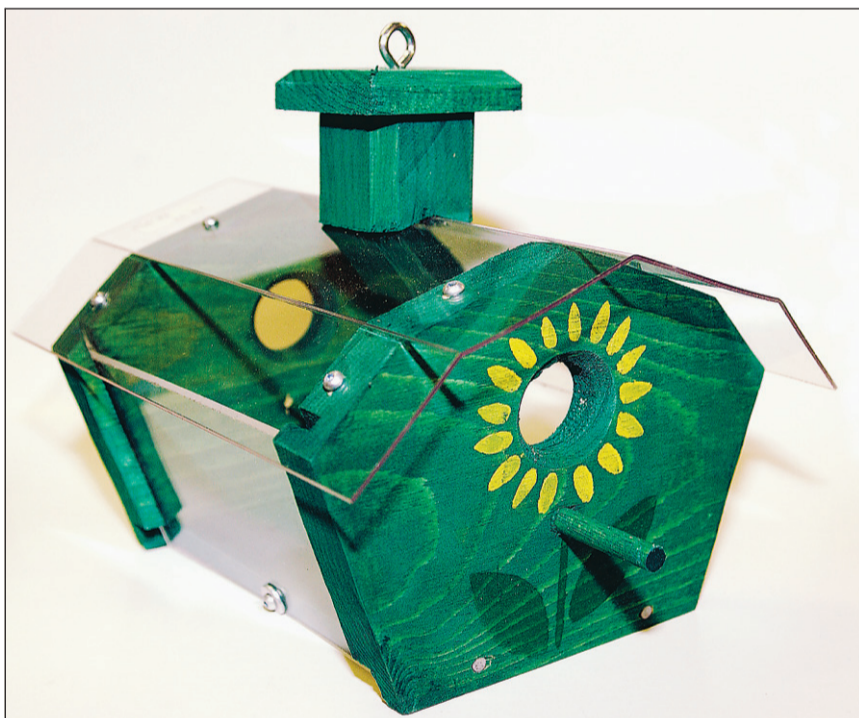
pas de maïs, mais ces mélanges contiennent aussi du blé et de l'avoine, qui sont également peu prisés par un bon nombre d'espèces. Enfin, si un pic ou un rosélin, par exemple, se fait offrir un mé-

lange de graines, il y a de grands risques qu'il jette par-dessus bord une bonne partie de la bouffe qui ne lui convient pas pour manger seulement celle qu'il apprécie. Un gaspillage inutile, qui attirera en outre pigeons, moineaux, écurieuls, mouffettes et ratons laveurs.

Daniel Coulombe recommande donc le chardon pour les chardonnerets jaunes, les rosélins pourpres, les rosélins familiers. Le carthame, un céréale dure, est déchiquetée par les cardinaux et avalée telle quelle par les tourterelles. Le tournesol noir est probablement la céréale qui est appréciée par le plus grand nombre d'espèces. Le colza sera dégusté par les rosélins et les sizerins flammés mais négligé par les moineaux. Quant aux arachides en écailles, elles font le délice des geais bleus, des mésanges et des corneilles.

Normand David, directeur général de l'Association québécoise des groupes d'ornithologues, conseille pour sa part de servir chaque type de céréale dans une mangeoire particulière et d'acheter les graines en grande quantité, ce qui permet d'importantes économies. Il recommande aussi de se procurer un guide d'identification ou encore un ouvrage sur les oiseaux fréquentant les postes d'alimentation, notamment deux récents titres, *Les oiseaux aux mangeoires*, de Jean Paquin (éd. Michel Quintin) et *Attirer les oiseaux chez soi*, de Suzanne Brûlotte (éd. Broquet).

M. David rappelle par ailleurs qu'il est inutile d'avoir des remords si on décide de cesser de garnir ses mangeoires, pour prendre des vacances par exemple, même en plein cœur de l'hiver. « Les oiseaux ont survécu durant des millénaires sans avoir de mangeoires à leur disposition, fait-il valoir. Si vous leur coupez les vivres, ils iront tout simplement ailleurs. Ils ne se laisseront sûrement pas mourir de faim. »



Mangeoire en plexiglas destinée à nourrir les mésanges à tête noire.

## Pour des invités spéciaux

### > Cardinal rouge :

L'ouverture du trou donnant accès à la nourriture est commandée par un levier à bascule. Quant le cardinal s'installe sur le perchoir, son poids actionne le levier suffisamment pour qu'il puisse se nourrir. Si l'oiseau est de petite taille, l'accès reste fermé. S'il est trop lourd, comme le pigeon, le visiteur basculera. Il faut régler le balancier à 47 grammes, le poids moyen d'un cardinal rouge au Québec au cours de l'hiver.

### > Mésange à tête noire :

Mangeoire en forme de boîte, faite de plastique transparent, dotée d'une ouverture et d'une entrée. Seules les mésanges y entrent pour sortir avec une graine de tournesol dans le bec, car elles ne mangent pas sur place.

### > Rosélin et sizerin :

Mangeoire à colza dotée de très petites ouvertures. Un plateau (qui est vendu séparément) recueille les graines rejetées qui seront alors mangées par les tourterelles.

### > Chardonneret jaune :

Silo à chardon dont les trous sont situés sous les perchoirs, ce qui n'empêche pas l'acrobate oiseau de se nourrir. Par contre, le moineau aura de la difficulté à se servir.

> Pic et mésange : bûche fendillée suspendue à l'horizontale. Situées sous la bûche, les fentes remplies de suif sont très accessibles aux pics et aux mésanges, mais difficiles à atteindre pour les autres espèces, notamment l'étourneau sansonnet.



Silo pour attirer les chardonnerets.

## LE CARNET D'OBSERVATION

# Le silence des bois-pourris

La question m'est posée de temps à autre et, chaque fois, elle éveille chez moi des souvenirs agréables, mais aussi un brin de nostalgie. Et chaque fois, je cherche une réponse qui n'est jamais assez précise à mon goût.

« Que sont devenus les engoulevents bois-pourri ? demande Charles Charron de Montréal. Dans ma jeunesse, j'entendais leur chant au crépuscule et je cherchais en vain à les voir. Je suis très souvent dans les bois des Basses-Laurentides et il y a bien 30 ans que je ne les ai pas entendus. »

Eh bien ! Je suis plus chanceux que vous, puisque la dernière fois que j'ai entendu son chant nocturne remonte à mai 1992. Je l'entendais à nouveau après des années de silence. C'était au chalet d'été familial, au lac François, à une quinzaine de kilomètres de Mont-Laurier, l'endroit où je passais les étés de ma petite enfance. Toutes les nuits, mais surtout à la pleine lune, si j'ai bonne mémoire, on entendait l'oiseau mystérieux chanter son inlassable « bois pourri, bois pourri », un leitmotiv qui devenait notre berceuse quotidienne. Jamais on ne le voyait. Ni en vol ni autrement. Les chauves-souris, elles, se laissaient bien voir par nuit claire ! Mais était-ce vraiment un oiseau, comme on nous l'avait dit ?

Je ne me suis vraiment rendu compte que plus tard qu'il s'agissait bel et bien d'un oiseau nocturne, même si, encore aujourd'hui, je n'ai jamais pu en voir un. Pourtant, la chose aurait été relativement facile, explique Normand David. « Le bois-pourri est toujours perché sur une branche basse ou posé sur le sol quand il chante. Il suffit de localiser d'où vient le chant et d'éclairer l'endroit avec une lampe de poche. Comme il est habituellement peu enclin à s'enfuir, on peut facilement le trouver grâce à ses grands yeux qui deviennent rouges sous l'effet de la lumière. » La diffusion d'un enregistrement du chant est encore plus efficace, poursuit-il.

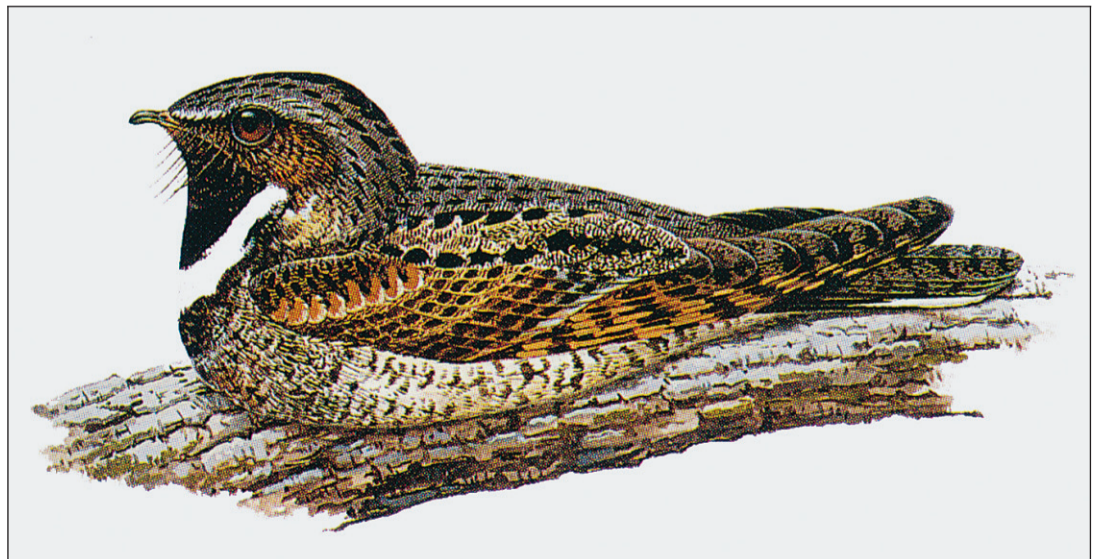
Dans ce cas, l'engoulement viendra presque se poser à nos pieds pour savoir quel intrus a envahi son territoire.

Mais encore faut-il qu'engoulement il y ait. Dans mon patelin des Laurentides, les bois-pourris sont littéralement disparus. Au lac François, des amis me disent en avoir entendu un spécimen il y a deux ans. Gérald Gauthier, président du Club ornithologique des Hautes-Laurentides raconte que dans son coin, au mont Tremblant, on entendait l'oiseau régulièrement à l'époque. Depuis, c'est le silence ou presque. Un membre du club a signalé la présence d'un oiseau en mai dernier au lac Nominique.

### Un problème de déforestation

D'environ 20 à 25 cm de longueur, de couleur brune, l'engoulement bois-pourri est un oiseau qui se nourrit exclusivement d'insectes, surtout de gros papillons de nuit, qu'il capture en les poursuivant entre les arbres ou encore en se tenant à l'affût. Passé maître dans l'art du mimétisme, il lui arrive souvent de se percher dans les sens des branches, ce qui le rend encore plus difficile à voir. Si bien qu'il est pratiquement invisible. Cet engoulement passe l'hiver dans l'extrême sud des États-Unis, au Mexique et en Amérique centrale, notamment au Honduras, et parfois plus au sud, jusqu'au Panama et au Costa Rica. Le visiteur est silencieux sur les aires d'hivernage. Le bois-pourri est un oiseau de l'est canadien et américain, mais il existe une population dans le sud-ouest des États-Unis qui pourrait être une espèce distincte.

Selon plusieurs auteurs, le déclin de l'espèce dans l'est du continent serait surtout attribuable à la déforestation et au morcellement de l'habitat, ce qui aurait aussi produit une raréfaction des papillons dont elle se nourrit. La détérioration du milieu dans le Sud est probablement aussi en cause. Ce qui ne veut pas dire que l'oiseau n'est plus présent chez



L'engoulement bois-pourri est devenu beaucoup plus rare au cours des dernières décennies sur le continent, notamment au Québec. Illustration extraite du *Guide d'identification des oiseaux de l'Amérique du Nord* de la National Geographic Society (éd. Broquet), avec l'autorisation de l'éditeur.

nous. « Le bois-pourri est plus rare, il est vrai. Aujourd'hui, les oiseaux se concentrent là où l'environnement leur est le plus favorable, dans les terrasses sablonneuses de forêts mixtes de la région de Hudson, par exemple, indique Normand David. Il est présent dans

les terres des Basses-Laurentides, notamment dans la région de Mirabel, mais aussi dans la région de Joliette et plus à l'est, jusqu'à Québec. Dans le Sud-Ouest, il niche aussi en Estrie. Mais il reste très localisé. » À quand le grand retour du bois-pourri ?

**Le spécialiste Nikon au Québec!**

**Nikon**  
Nikon Action VI 8X40 CF

- Jumelles performantes
- Grossissement de 8X
- Idéales pour l'observation des oiseaux
- Champ de vision large
- Lentilles asphériques

169 99 \$ Incluant étui, courroie et capuchons

**Nikon**  
Monarch II 8x42 DCF

- Idéales pour les sports et le plein air
- Grossissement de 8X
- Étançhes et gainées de caoutchouc

399 99 \$ Incluant étui, courroie et capuchons

**L.L. Lozeau**  
6224, rue St-Hubert  
Montréal, Qc BEAUBIEN  
514 274-6577  
www.lozeau.com  
Valide jusqu'au 23 nov. 2003