

Oxygène
Le K2 15 ans
plus tard
Page 6



ACTUEL

SANTÉ

Élan
On grimpe
Page 7



Où se cachent les sulfites? La chronique de Danielle Perreault, page 4



La Presse

CAHIER B | LA PRESSE | MONTRÉAL | DIMANCHE 5 JANVIER 2003

PARALYSIE: RIEN N'EST IMPOSSIBLE

Celui qui incarnait Superman le prouve



d'après le New York Times

Quand Christopher Reeve a déclaré à la télé américaine en septembre dernier qu'il pouvait maintenant bouger ses orteils et ses hanches, la nouvelle en a étonné plusieurs. Même les médecins. Paralysé du cou aux pieds à la suite d'un accident équestre en 1995, ce comédien qui incarnait Superman s'était fait dire qu'il n'allait plus jamais être en mesure de bouger un membre. Mais selon les chercheurs qui étudient le cerveau humain, les progrès de Christopher Reeve ne sont qu'un exemple d'une révolution tranquille rendue possible grâce aux exercices physiques intenses qui peuvent aider à restaurer le cerveau et la moelle épinière après de graves lésions.

Dans des centres de recherches, tant aux États-Unis qu'au Japon et en Europe, des patients paralysés font des exercices suspendus dans des harnais, sur des tapis roulants ou en ayant certains membres attachés afin de les forcer à se servir de leurs bras ou de leurs jambes paralysés. Des chercheurs conçoivent même des robots adaptés à chaque patient pour les aider à se déplacer. Grâce à ces techniques, environ 500 patients paralysés qui avaient des sensations limitées dans la partie inférieure de leur corps sont maintenant en mesure de se promener sur de courtes distances sans aide ou avec des marchettes.

Blessure unique, traitement unique

Il est impossible de savoir jusqu'à quel point l'exercice physique peut aider les gens paralysés. Chaque personne est unique, tout comme l'est la lésion qu'elle a subie. Même s'il existe des cas où les patients ont connu des rétablissements rapides, on estime qu'environ 200 000 personnes aux États-Unis n'ont constaté aucune amélioration après avoir subi des lésions à la moelle épinière, selon les chiffres obtenus au Centre national pour les statistiques sur les lésions de la moelle épinière, en Alabama.

On ignore aussi quel genre de traitement, ou quelle combinaison de traitements, va s'avérer bénéfique pour chaque patient. Des traitements combinés peuvent maintenant comprendre l'usage de médicaments expérimentaux de même que des cellules souches.

Toutefois, il est presque certain que le seul fait de répéter des mouvements comme serrer un ballon (thérapie à laquelle on a recours dans la plupart des centres de réhabilitation aux États-Unis), ne suffit pas pour revitaliser le cerveau et la moelle épinière chez les adultes ayant subi des lésions. Après un an ou deux au maximum, les patients se font souvent dire qu'ils n'arriveront plus à faire d'autres progrès pour augmenter leur mobilité ou leur sensibilité.

D'abord un doigt...

Quant à Christopher Reeve, il était complètement paralysé pendant les cinq années qui ont suivi son accident, mais il n'a pas renoncé à son programme d'exercices physiques parce qu'il le trouvait efficace pour ses muscles et son moral. Puis, un matin, il y a deux ans, il a découvert qu'il était en mesure de bouger l'index de sa main gauche sans aide. «Ma première réaction a été de ne pas paraître trop enthousiaste. Mais en mon for intérieur, je croyais et j'espérais que si tout à coup mon doigt pouvait bouger quand je voulais, alors il fallait que je fasse la même expérience avec toutes les autres parties de mon corps pour voir ce qui était possible et ce qui ne l'était pas.»

Voir PARALYSIE en B2



BACA
Clinique des Troubles Alimentaires
Eating Disorders Clinic

Boulimie • Anorexie • Compulsions Alimentaires

1851, rue Sherbrooke Est, bureau 903,
Montréal (Québec) H2K 4L5
www.cliniquebaca.com

Tél. : (514) 521-9023 Cell. : (514) 702-9023 Télécopie : (514) 521-1928

DÉCOUVERTE

LES PRODUITS POUR LA PEAU d'aujourd'hui font davantage que seulement nettoyer et hydrater: ils promettent moins de rides et une peau plus douce, claire et radieuse. Or, certains ingrédients ont des effets secondaires néfastes. Plusieurs de ces crèmes, lotions et nettoyants utilisent les acides alpha hydroxy (AHA) pour améliorer la texture de la peau et la rendre plus ferme en épaississant le collagène à la surface. Cependant, des études ont démontré que cette composante pouvait rendre la peau plus sensible aux ravages du soleil. Ainsi, la peau deviendrait plus susceptible de brûler, ce qui contribue non seulement au vieillissement mais augmente aussi les risques de cancer.

Aux États-Unis, des spécialistes ont émis des recommandations selon lesquelles les consommateurs devraient être informés des risques des AHA. Ces acides extraits de certains fruits et du lait ont une action exfoliante: ils enlèvent les cellules mortes à la surface de la peau. Or, en amincissant une protection essentielle contre les éléments, ils peuvent augmenter les possibilités de sensibilité et de brûlures dues au soleil, plus d'une semaine après leur usage.

CITATION DE LA SEMAINE

«Les chiens-robots diminuent l'isolement social, ils augmentent l'activité physique et améliorent le moral. Les gens se sentent un peu moins seuls.»

— Alan Beck, directeur du Centre pour les liens humains-animaux de l'Université de Purdue aux États-Unis. Il conduit actuellement une étude sur l'impact des chiens robots sur la vie des gens vivant dans les résidences pour personnes âgées.

RAYON X

L'EAU COMPOSE ENVIRON 75% de notre cerveau et 83% de notre sang. Dans l'ensemble, le corps humain contient 70% d'eau, 29% de matières organiques (lipides, protéides, glucides) et 1% de sels minéraux.

LA SANTÉ DANS LES MÉDIAS

AUTRE ÉPOQUE, NOUVEAUX CLICHÉS: la sexualité féminine ne cesse de faire parler d'elle. Vingt-cinq ans après la publication de la plus célèbre enquête sur la sexualité féminine, Shere Hite renchérit avec une version actualisée de son rapport. Dans le magazine *Elle Québec* du mois de janvier, la journaliste Marie-Andrée Lamontagne en résume les grandes lignes. Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur la sexualité féminine sans jamais oser le demander...

SITE WEB DE LA SEMAINE

LE SITE www.parentsaujourd'hui.com, qui a vu le jour il y a quelques années, s'est refait une beauté et une santé. Ce qui est désormais devenu le «réseau Familles d'aujourd'hui» est une banque d'informations substantielles en matière de santé, de psychologie et d'éducation pour les parents d'enfants de tous âges. Les futurs parents et grands-parents y sont aussi les bienvenus.

Sylvie St-Jacques, collaboration spéciale

PARALYSIE

Suite de la page B1

Même s'il dépend toujours d'un fauteuil roulant et d'un respirateur pour vivre, M. Reeve, qui vient d'avoir 50 ans, a retrouvé la capacité de bouger tous ses doigts des deux mains. De plus, il arrive maintenant à bouger ses articulations pendant qu'il est dans l'eau et peut même pousser avec ses deux jambes. Mais cela ne veut pas dire qu'il soit en mesure de marcher. En fait, il n'est pas capable de soutenir la partie supérieure de son corps, mais il a regagné assez de force musculaire pour faire des mouvements avec ses jambes.

«Chris Reeve a défié toutes les hypothèses que l'on avait au sujet de la capacité du cerveau et de la moelle épinière de se remettre après des lésions», déclare le Dr Michael Merzenich, de la faculté de médecine de l'Université de la Californie, à San Francisco. Il est aussi l'un des premiers à avoir fait des recherches sur la plasticité neuronale. «M. Reeve a démontré que faire des exercices de façon intensive, c'est non seulement bénéfique pour le système nerveux qui est en santé, mais c'est aussi bon pour réapprendre au cerveau et à la moelle épinière à fonctionner comme avant.»

Ces activités doivent toutefois être adaptées sur mesure, fait valoir le Dr Merzenich. L'exercice doit être pertinent à

chaque cas et le programme doit contenir un éventail de composantes que le patient fera de façon intense, étape par étape. Il est souvent nécessaire d'échelonner les exercices sur plusieurs années avant qu'ils n'aient un effet, ajoute-t-il.

Puisque ce genre de traitement se trouve toujours au stade expérimental, la plupart des régimes d'assurance-maladie publics et privés aux États-Unis n'acceptent pas d'en rembourser les frais (généralement plus élevés que ceux associés aux traitements habituels de physiothérapie). Selon plusieurs experts, les quelques semaines ou mois de traitements de réadaptation qui sont couverts par la majeure partie des compagnies d'assurances sont rarement suffisants pour le patient.

Ces nouvelles idées sur la plasticité cérébrale chez les adultes ont de la difficulté à passer parce que l'optimisme n'est pas toujours de mise dans ce domaine, selon le Dr Bruce Dobkin, expert en réhabilitation à l'Université de la Californie, à Los Angeles. En effet, la majeure partie des patients frappés par des accidents vasculaires cérébraux et des lésions à la moelle épinière atteignent un plateau dans leur réadaptation après un certain nombre de mois. C'est à ce moment qu'on leur dit de retourner à la maison et d'apprendre à vivre avec leur handicap permanent.

Il y a une vingtaine d'années, on a commencé à penser différemment sur l'état du système nerveux, selon le Dr John McDonald, professeur adjoint de neurologie à l'Université Washington, à St. Louis, au Missouri. C'est lui qui s'occupe de Christopher Reeve. Nous savons maintenant que les synapses qui aident à transmettre les signaux à travers le cerveau sont en



Photothèque AP

«Chris Reeve a défié toutes les hypothèses que l'on avait au sujet de la capacité du cerveau et de la moelle épinière de se remettre après des lésions», déclare le Dr Michael Merzenich de la faculté de médecine de l'Université de la Californie, à San Francisco.

constant renouvellement — elles sont complètement remplacées plusieurs fois au cours de la vie de chaque personne adulte — ce qui indiquerait que le cerveau est non seulement capable d'apprendre, mais également de se réparer lui-même si on le met au défi avec les bonnes activités.

Les défis de Superman

Dans bon nombre de cas, il reste des voies nerveuses qui, bien que paralysées, demeurent vivantes après des lésions subies à la colonne vertébrale, selon le Dr McDonald. S'il n'y a aucune activité physique subséquente, ces voies s'atrophient et la personne aboutit dans un fauteuil roulant. Mais si on stimule régulièrement les muscles avec des électrodes et qu'on fait des exercices, les voies nerveuses connaissent parfois une revitalisation partielle.

Christopher Reeve met au défi toutes les limites acceptées dans ce genre de traitements. D'abord, Ses blessures sont plus graves que celles de la majorité des autres patients faisant la même thérapie (qui sont généralement en mesure de respirer eux-mêmes et qui ne sont pas complètement paralysés).

Deuxièmement, l'acteur refuse de capituler. Après l'accident, il a subi des traitements électriques pour maintenir sa

masse musculaire et favoriser la circulation. Il a été attaché à une table qui l'a incliné verticalement pour améliorer sa densité osseuse. Il a aussi été suspendu dans un harnais sur un tapis roulant.

En 1999, il a commencé un programme intensif d'exercices physiques sur une bicyclette, étendu sur le dos. Au cours de ces séances, il reçoit des stimulations musculaires électriques pour pouvoir pédaler pendant une heure. Après une année de cet exercice, il a recouvré l'usage d'un doigt. «C'est à ce moment que je me suis décidé à augmenter l'intensité de mes exercices, raconte-t-il. Je pense que ce qui s'est passé, c'est que les exercices que j'ai faits pendant une si longue période ont réveillé des circuits en veilleuse dans mon cerveau.»

«Ne lâchez pas»

Christopher Reeve dit que des scanographies cérébrales ont démontré que 70 % de son corps est maintenant représenté de façon active dans son cerveau, c'est-à-dire que des signaux sensoriels sont acheminés au cortex depuis la périphérie.

Quelques autres fonctions corporelles seraient aussi en train de revenir. En augmentant de façon artificielle le niveau de gaz carbonique dans son sang par le biais de son respirateur, les nerfs de son tronc cérébral sont contraints de faire bouger de façon réflexive les muscles de son diaphragme. Ainsi, on exerce le corps afin qu'il respire de nouveau sans aide. Les niveaux élevés de gaz carbonique donnent au cerveau l'impression qu'il est en train de suffoquer, ce qui déclenche des réflexes respiratoires.

Obtenir de tels effets peut nécessiter plusieurs années d'exercices, dit Christopher Reeve, qui offre le conseil suivant à ceux qui sont confinés à des fauteuils roulants: «Ne lâchez pas. Retournez aux exercices. Même si rien ne semble changer sur-le-champ, il ne faut surtout pas perdre espoir. Rien n'est impossible.»

RONFLEMENT

CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL

(514) 327-5060

TRAITEMENTS AU

LASER

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

Les Auberges du cœur
du Québec



Organismes communautaires d'hébergement
pour jeunes en difficulté et sans abri
Info : 514.523.8559

LES JEUNES QUI Y ENTRENT,
S'EN SORTENT!

La diminution de taille (grandeur) et l'ostéoporose vous préoccupent?

Êtes-vous une femme ménopausée qui répond aux critères suivants?

- Vous avez entre 50 et 80 ans.
- Vous n'avez pas été menstruée depuis au moins 2 ans.
- Vous ne prenez pas d'hormones ou autre traitement pour l'ostéoporose.

Si c'est le cas, vous pourriez être admissible à une étude clinique portant sur les effets d'un médicament expérimental dans le traitement de l'ostéoporose.

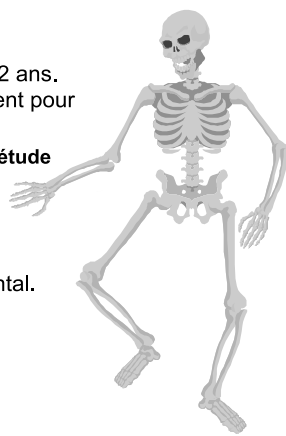
Les participantes à l'étude recevront gratuitement :

- Analyses liées à l'étude et médicament expérimental.
- Examens médicaux et gynécologiques.
- Ostéodensitométries et radiographies.
- Mammographies.
- Suppléments de calcium et de vitamine D.

Les participantes admissibles pourront recevoir une indemnité pour les déplacements. Si vous êtes intéressée à participer à l'étude ou à obtenir plus d'information, appelez **Raymonde Grégoire** au numéro de téléphone suivant :

(514) 523-8603

Institut de Rhumatologie de Montréal
1551, Ontario Est, Montréal, Québec



HÔPITAL DU SACRÉ-COEUR DE MONTRÉAL

RECHERCHE SUR LA DÉPRESSION
Vous prenez un antidépresseur depuis plus de 4 semaines et vous et votre médecin avez l'impression que vos symptômes ne se sont pas améliorés.
Vous avez au moins 5 des 9 symptômes suivants

1. humeur dépressive;
2. diminution de l'intérêt ou du plaisir;
3. perte ou gain de poids;
4. insomnie;
5. fatigue, perte d'énergie;
6. agitation ou ralentissement psychomoteur;
7. sentiment de dévalorisation ou de culpabilité;
8. difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions;
9. pensées que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue.

Vous aimeriez participer à un projet sur la dépression tout en bénéficiant d'un suivi rigoureux avec une équipe universitaire de recherche en santé mentale. Les participants ne doivent pas consommer d'alcool ou de drogue de façon abusive.

Vous pouvez contacter la coordonnatrice de recherche,
au (514) 594-9229.

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.
- SUBSTITUTION HORMONALE BIO-IDENTIQUE
Une alternative naturelle au traitement hormonal de substitution
- ÉPUISÉMENT DES NUTRIMENTS D'ORIGINE MÉDICAMENTEUSE
Plusieurs médicaments entraînent la diminution des nutriments. Nous pouvons vous aider.
- PRÉPARATION VÉTÉRINAIRE
Si les médicaments de votre animal causent des problèmes, nous pouvons vous aider.
- RÉSOLUTION DE PROBLÈMES
Il serait trop long d'énumérer nos services spéciaux. Appelez-nous pour une consultation.

www.pharmaciemontreal.com

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

Santé
PRODUITS ET SERVICES

ESTHÉTIQUE ET ÉLECTROLYSE

ACADÉMIE ÉDITH SEREI: Vous voulez des soins en esthétique ou en électrolyse à prix raisonnable ? Appelez l'Académie Edith Serei pour vous faire goûter par nos étudiantes. Soins sur rendez-vous seulement. (514) 849-3035

PHYSIOTHERAPEUTES

ÉPINE DE LENOIR /CALCIFICATION: Fasciite plantaire, tendinite ou bursite calcifiée: traitement à l'iontophorèse. Remboursé par la plupart des assurances. Physio Extra Mtl: (514) 383-8389 /Laval: 450-681-3621 /Lachenaie: 450-964-1740 /Terrebonne: 450-964-5222.

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

J'AI TESTÉ



Gel dentifrice pour enfants

Dans les pharmacies, les rayons dentifrices sont souvent brillants et colorés, avec leurs emballages conçus pour attirer le regard des enfants. Mais une interrogation demeure: avec leurs paillettes et leurs couleurs, les produits de marques populaires sont-ils conçus pour les bouches sensibles, les papilles délicates et les systèmes digestifs des tout-petits? Weleda a conçu ce gel dentifrice pour enfants, qui peut être utilisé sur les dents des bébés. Pas d'arc-en-ciel ni d'étoiles sur l'emballage ou dans le contenu de ce produit, qui peut être avalé sans danger et ne contient pas de fluorure. Son goût est très doux, mélange subtil de menthe et d'extraits floraux. Une solution de rechange naturelle moins agressive que les dentifrices de pharmacie, pour initier son enfant au soin des dents. (En vente dans les magasins de produits naturels, dont P'tit bonheur au naturel, 5412, avenue du Parc, 5,90\$).

...

Baume à lèvres au chanvre



Décidément, le chanvre ratisse large. Café, textile, farine, cosmétiques... Toutes les raisons sont bonnes pour célébrer les vertus de la marijuana. Cette fois-ci, c'est un baume à lèvres à base d'huile de chanvre qui a attiré notre attention. J'ai essayé celui de marque Hempola à la pastèque, dont j'ai apprécié la texture ultra-hydratante. Ceux qui préfèrent les produits plus cireux et moins odorants lui préféreront toutefois un autre produit. Très gras, le baume Hempla tient le coup pendant une longue période et ne sèche pas comme d'autres produits bon marché. (En vente dans les magasins de produits naturels, 3\$)

...



Crème pré et après-rasage

Les messieurs aimeront ce produit de composition naturelle, qui ne sent pas trop fort et s'avère très pratique. On peut l'appliquer avant d'entrer dans la douche, dans la période précédant le rasage, pour préparer la peau. Il sert aussi d'après-rasage. Sa texture est très proche de celle du fameux «Noxzema» aux mille usages. Certains ont trouvé son odeur d'eucalyptus un peu trop prononcée. «Ça sent le Vicks», a d'ailleurs commenté l'un d'entre eux. Cependant, son effet hydratant est irréprochable et le produit est exempt d'additifs irritants. (En vente dans les magasins d'aliments naturels, 10,50\$)

...



Crème pour les pieds

L'exercice est simple mais combien jolissif: on retire chaussures et chaussettes, on applique cette crème à la noix de coco et à la menthe et l'on se promène pieds nus dans sa maison. Pendant les mois d'été, cette crème de marque Burt's Bees se vend comme des petits pains chauds, chez les marchands de produits naturels. C'est que ceux qui exposent leurs pieds par le port de sandales révélatrices apprécient ses vertus hydratantes et son odeur rafraîchissante mais un peu kitsch. Étrangement, le mélange de ses odeurs de noix de coco et de menthe rappelle un peu les «After Eight». Mais pour le reste, on lui décerne une excellente note. À base de glycérine et d'huile d'olive, il s'agit d'un excellent produit pour traiter la peau endommagée de la plante des pieds. (En vente dans les magasins de produits naturels, 15\$)

Sylvie St-Jacques



Les médecins doivent jouer un rôle plus actif auprès de leurs patients devant la popularité des plantes médicinales non réglementées comme le millepertuis, le ginkgo biloba, le chou palmiste, etc.

Prudence avec les plantes médicinales, dit un scientifique

JANICE BILLINGSLEY
HealthScout News

DANS UNE CRITIQUE générale de la phytothérapie, un scientifique néerlandais affirme qu'une réglementation insuffisante et le manque de rigueur de la recherche scientifique réduisent l'innocuité et l'efficacité des produits de médecine douce, qui prennent de plus en plus de place dans les armoires à pharmacie.

Devant la popularité des plantes médicinales non réglementées — millepertuis, ginkgo biloba, chou palmiste et autres — les médecins doivent jouer un rôle de conseil plus actif auprès de leurs patients, affirme le pharmacien Peter A.G.M. DeSmet, de l'Institut scientifique des pharmaciens néerlandais, à La Haye.

« Il est impératif de demander aux patients s'ils font usage de produits naturels, notamment lorsqu'ils se présentent avec un problème de santé inexplicé. Les cliniciens doivent s'informer des effets potentiels des préparations d'herbes et doivent pouvoir en discuter sans porter de jugement », écrit le pharmacien DeSmet dans le *New England Journal of Medicine*.

Son texte critique est accompagné de deux essais qui plaident en faveur de recherches et d'une réglementation accrues du marché de la phytothérapie, en forte croissance. Environ 10 % des Américains consomment des plantes médicinales, selon les U.S. Centers for Disease Control and Prevention.

« La vente de plantes médicinales devrait être fondée sur une preuve raisonnable de leur efficacité et de leur innocuité, mais les renseignements sur lesquels les gens se fondent présentement sont ou trompeurs ou erronés », affirme le Dr Donald Marcus, immunologiste au Baylor College of Medicine, au Texas, et auteur de l'un des deux essais.

Par ailleurs, dit-il, plusieurs produits à base de plantes contiennent des ingrédients ou des médicaments sous surveillance pharmaceutique non divulgués — et peut-être dangereux —, et les étiquettes sont avares de renseignements sur d'éventuels effets secondaires.

« La question de l'adultération se pose réellement », dit-il, citant en exemple un rapport de 1998 du ministère de la Santé de la Californie selon lequel 32 % des mé-

dicaments brevetés en Asie contenaient des substances non déclarées telles que de l'éphédrine, du plomb, du mercure et de l'arsenic. « Les produits à base de plantes devraient avoir des étiquetages précis, avec de véritables mises en garde », dit le Dr Marcus.

Le ginkgo est une plante médicinale censée améliorer la mémoire. Toutefois, précise-t-il, il peut avoir un effet sur les plaquettes sanguines et peut être dangereux pour les individus qui prennent des anticoagulants. Et pourtant, l'étiquetage sur la plupart des bouteilles de pilules de ginkgo recommandent seulement que les gens s'informent auprès de leur médecin.

Aucune preuve requise

Pendant que les médicaments d'ordonnance doivent subir des tests rigoureux avant que leur vente soit autorisée par la U.S. Food and Drug Administration (FDA), les produits à base de plantes sont régis par une loi moins exigeante, le 1994 *Dietary Supplement and Health Education Act*, qui classe les plantes médicinales parmi les suppléments alimentaires. À ce titre, les fabricants sont responsables de la véracité des déclarations concernant le produit, mais ils ne sont pas tenus d'en faire la preuve.

Depuis cinq ans, la FDA travaille en collaboration avec l'industrie des plantes médicinales à l'élaboration de directives de fabrication plus rigoureuses et obligatoires, disent les auteurs. Ces consultations n'ont pas encore abouti.

Dans son essai, le Dr Marcus blâme l'industrie des plantes médicinales pour ce retard et affirme que cette dernière a « constamment bloqué » le projet. Un porte-parole de l'industrie a nié cette allégation. « C'est faux », déclare John Hathcock, vice-président pour la nutrition et la science réglementaire du Council for Responsible Nutrition. Il estime même qu'il y va de l'intérêt des fabricants de médicaments naturels d'avoir des normes de qualité reconnues.

« L'industrie demande une réglementation depuis cinq ans, notamment dans le domaine des bonnes pratiques manufacturières », dit-il. M. Hathcock fait d'ailleurs l'éloge de l'étude néerlandaise, qu'il estime « assez équilibrée », avec des critiques assez bien ciblées.

Dans l'étude des Pays-Bas, M. DeSmet aborde le problème de la mesure de la qualité et de l'efficacité des médicaments naturels et celui d'assurer leur innocuité dans un marché non réglementé. Il passe en revue des dizaines d'études sur quatre plantes médicinales populaires: le ginkgo biloba, employé dans le traitement de la démence; l'aubépine, recommandée pour l'insuffisance cardiaque; le chou palmiste, comme traitement de l'enflure de la prostate; et le millepertuis, contre la dépression.

Nombre de ces études font état d'améliorations appréciables des symptômes de ces maladies, mais M. DeSmet critique la méthodologie de plusieurs études, soit à cause d'un trop faible nombre de participants, d'une durée trop courte, du fait qu'elles n'utilisent pas de résultats normalisés ou parce qu'elles ne font état que des résultats positifs.

Par exemple, dans sa critique des données favorables à l'usage du millepertuis comme traitement de la dépression légère ou modérée, l'auteur cite une étude selon laquelle le taux de réaction positive au millepertuis est de 23 à 55 % supérieur au placebo. Dans la conduite de cette étude, cependant, il n'a trouvé qu'un seul essai sans faille méthodologique, et « même cet essai avait soulevé certaines questions ».

Le Dr Marcus, qui invite à ses cours de médecine douce des acupuncteurs, des spécialistes des plantes médicinales et des médecins homéopathes, demeure sceptique face à la phytothérapie. Il croit cependant que les médecins doivent être suffisamment informés et ouverts pour en discuter avec leurs patients.

« Je pense que la preuve est très claire. L'emploi des plantes médicinales comporte des dangers considérables et très peu d'avantages » lorsqu'on le compare à l'emploi de médicaments approuvés par la FDA pour la même maladie, dit-il.

« Mais les médecins doivent s'informer des thérapies populaires pour être en mesure d'aider les patients. Les gens n'interrogent pas les médecins au sujet des plantes médicinales. Ils les prennent, tout simplement », dit-il. Or, dans un contexte de réglementation déficiente, les médecins doivent aider leurs patients à éviter les pièges d'une mauvaise combinaison de médicaments et de produits à base de plantes, conclut-il.

Progression de l'obésité aux États-Unis

Agence France-Press

WASHINGTON — L'obésité a une nouvelle fois progressé aux États-Unis, touchant désormais plus d'un Américain adulte sur cinq, avec pour corollaire une hausse des cas de diabète qui approchent 8 % de la population, selon des statistiques officielles rendues publiques cette semaine.

L'étude annuelle de la population américaine menée par les Centres de contrôle des maladies (CDC) montre que l'obésité chez les adultes est passée de 19,8 % en 2000 à 20,9 % en 2001. Les cas de diabète diagnostiqués chez les adultes sont passés de 7,3 % à 7,9 % durant la même période.

Cette progression a touché toutes les tranches de la population adulte, quels que soient le sexe, l'âge, l'origine ethnique ou le niveau d'éducation, ont précisé les CDC, basés à Atlanta (Géorgie), chargés de la surveillance des maladies et de la définition des politiques américaines de santé.

STRESSÉ ?

Respirez par le nez et demandez

SURMENÉ ?

DÉPRIMÉ ?

ANGOISSÉ ?

TROUBLES HORMONAUX ?

Produit NATUREL
100% végétal et sans OGM.

Plantes adaptogènes
ANTI-STRESS

Plus de 25 années
de recherche

POUR TOUS !

Un autre excellent
produit de



Disponible dans la plupart des magasins d'aliments naturels
les Loblaws (soins naturels) et certaines pharmacies.

Information : www.kamisante.qc.ca 514-990-1910 ou 1-888-777-9787

Intolérance aux sulfites



Dr. DANIELLE PERREAULT
ÊTES-VOUS MALADE ?

collaboration spéciale

Q J'ai entendu dire que les sulfites peuvent être nuisibles pour la santé. J'aimerais savoir dans quels aliments on en trouve et pourquoi ils sont ajoutés à ces aliments. Quels sont les signes et symptômes d'une allergie ou intolérance aux sulfites ? Est-ce mauvais pour tout le monde ? Et comment peut-on identifier les produits en contenant ? Est-ce toujours écrit sur l'étiquette ?

Francine Boillard, Québec

R Les sulfites sont un agent de conservation avec lequel on arrosait jadis allégrement les salades pour maintenir plus longtemps leur couleur et leur fraîcheur. Comme certaines personnes réagissent à ce produit, cette pratique a été abandonnée et un certain contrôle s'est exercé graduellement dans le marché alimentaire.

Le Dr Laramée, allergologue, observe auprès de ses patients trois principaux types de réactions. Une exacerbation d'un asthme déjà existant, surtout chez ceux qui avaient du mal à le maîtriser au départ, des symptômes

digestifs comme une diarrhée très subite une heure ou deux après l'absorption du produit et des réactions cutanées comme des démangeaisons ou une flambée d'urticaire. Il existe une certaine controverse sur les mécanismes exacts qui entraînent certains symptômes. Il ne s'agirait pas d'une allergie au sens propre du terme parce que les cellules de notre système immunitaire habituellement en cause dans une réaction allergique n'entrent pas en action. On parlera plutôt d'intolérance et non d'allergie.

C'est surtout dans le vin qu'on trouve les sulfites en bonne quantité. Ils servent ici à prévenir la prolifération de bactéries. Les vins bas de gamme en contiennent davantage que les vins fins. Le champagne et les spiritueux en seraient exempts.

Les vins qui s'affichent « sans agent de conservation » pourraient en contenir quand même une petite quantité à cause de la fermentation naturelle provenant des champignons. Mais, ces infimes quantités ne provoquent habituellement pas de réaction. Car, contrairement aux réactions allergiques qui peuvent survenir à la suite d'une exposition minime au produit allergène, il faut une certaine quantité de sulfites pour avoir des ennuis. Vous pourriez donc très bien tolérer un verre ou deux, mais non le troisième. Chacun a son seuil de tolérance, qui peut varier avec le temps et l'état de santé.

Au Québec, la quantité de sulfites n'est pas mentionnée sur les bouteilles de vin. Par contre, l'étiquetage des produits alimentaires mentionne leur présence depuis quelques années. Recherchez les termes « bisulfite de

sodium ou de potassium, méta bisulfite de sodium ou de potassium, sulfite de sodium et bioxyde de soufre ».

Les sulfites préviennent la décoloration des aliments et sont utilisés surtout pour les fruits séchés et les pommes de terre séchées. On les trouve aussi fréquemment dans les produits de restauration. La bière, les fruits de mer, certaines boissons gazeuses peuvent en contenir.

Étonnamment, on trouve les sulfites comme agents de conservation dans certains médicaments. Mais comme la quantité utilisée est minime, cela ne causerait pas de problème particulier. L'intolérance aux sulfites resterait un problème marginal. Peu d'entre nous en seraient affligés.

Le glutamate monosodique

Certaines personnes sont intolérantes à ce produit utilisé pour rehausser les saveurs. Il ne s'agit pas ici de réactions allergiques, mais d'effets secondaires désagréables. Ce qu'on appelle le syndrome du restaurant chinois peut provoquer chez la personne sensible d'intenses symptômes qui risquent de la mener directement à l'urgence. S'il est pris en grande quantité, le glutamate monosodique cause des maux de tête, des malaises, une sensation de chaleur et de pression sur la figure et une douleur thoracique. Ces symptômes se présentent habituellement vers la fin du repas et persistent rarement au-delà d'une heure, sous leur forme intense. Des maux de tête plus légers peuvent durer quelques heures de plus.

Selon les experts, cette intolérance n'est

pas fréquente. Au Québec, les restaurants asiatiques avaient la réputation d'utiliser allégrement le glutamate. Pour ceux qui se savent sensibles, vous pouvez toujours demander au propriétaire du restaurant, ici ou à l'étranger, s'il l'utilise dans sa cuisine. Remarque que le glutamate monosodique se retrouve un peu partout dans les aliments vendus déjà préparés, mais peu nombreux sont ceux qui réagissent à la quantité utilisée.

Dépression et millepertuis

Le millepertuis a la réputation d'améliorer une humeur un peu dépressive et plusieurs, par temps gris dans leur vie, en feront l'essai. Mais quand la dépression s'installe, on recommande le recours à des antidépresseurs. Ils permettent en quelques semaines de soulager une souffrance plus qu'inutile. Je ne parlerai pas cette fois-ci de l'utilité des antidépresseurs. Je veux seulement vous rappeler d'éviter le millepertuis si vous prenez en même temps des antidépresseurs.

La majorité des antidépresseurs utilisés sont de la famille des ISRS (inhibiteurs sélectifs de recapture de la sérotonine). Ils permettent d'augmenter la sérotonine, qui agit efficacement sur la dépression. Comme le millepertuis agit également en augmentant la sérotonine, vous risquez de vous retrouver avec un syndrome de sérotonine : léthargie, tremblements, vomissements et palpitations.

On peut joindre le Dr Danielle Perreault à l'adresse suivante :
C.P. 63082, Ile-des-Sœurs, H3E 1V6
perreaultmd@videotron.ca

Quelques idées pour de bonnes résolutions réalistes



JACINTHE CÔTÉ
LA NUTRITION

collaboration spéciale

EN CE DÉBUT de nouvelle année, nous sommes nombreux — encore marqués par les excès de bonne chère et d'alcool du temps des Fêtes — à prendre des résolutions. Puisque nous sommes en quête d'un idéal inaccessible, ces résolutions commencent souvent par : « À l'avenir, plus jamais ou toujours... » et elles sont impossibles à mettre en oeuvre ou à respecter.

Cela dit, cette période de l'année peut quand même servir de prétexte pour l'amorce de changements cruciaux dans certaines de nos habitudes de vie : faire plus d'activité physique, dormir plus, prendre plus de temps pour relaxer, etc.

Si vous êtes à court d'idées pour cette année et que vous cherchez désespérément des moyens d'amé-

liorer votre état de santé, voici quelques petites suggestions axées sur la nutrition.

Préparer ses dîners plus souvent

De plus en plus, nous avons laissé tomber la préparation du repas du midi pour aller manger au restaurant. D'apparence inoffensive, cette habitude peut malheureusement favoriser la prise de poids.

Les menus offerts à l'heure du dîner dans les chaînes de restauration rapide et les cafétérias sont en général composés d'une assez grande variété d'aliments, mais la grosseur des portions laisse à désirer. Les portions de féculents (pâtes, pain, riz, pommes de terre) sont exagérées tandis que celles de légumes et de fruits sont insuffisantes. Les méthodes de cuisson employées utilisent trop de matières grasses (surtout la friture !) et ne favorisent pas la rétention des vitamines et des minéraux. En fin de compte, notre corps reçoit trop de calories, de matières grasses et de sucre, et pas assez de vitamines et de minéraux.

Certes, la préparation d'un repas à emporter demande plus d'organi-

sation et de temps, mais cela augmente vos chances de manger sainement et d'éviter les carences nutritionnelles. Pour prévenir le découragement, vous pouvez commencer par préparer un repas par semaine et ensuite augmenter graduellement la fréquence hebdomadaire.

Boire modérément

Nous avons pris l'habitude de consommer plus régulièrement de l'alcool, surtout depuis que nous savons que cela peut être bénéfique pour la santé du coeur. Mais nous oublions parfois tous les autres effets qu'a la consommation d'alcool sur notre organisme.

L'alcool agit sur notre comportement et notre métabolisme parce qu'il peut dissoudre les matières grasses. Puisque les membranes cellulaires de notre corps sont composées de chaînes d'acides gras, l'alcool peut facilement modifier leur structure et leurs fonctions.

C'est pour cela que l'alcool est employé comme désinfectant : il peut tuer les microorganismes en détruisant leur structure cellulaire. Mais l'action désinfectante de l'alcool ne se limite pas aux bactéries pathogènes. Les gentilles bactéries qui composent la flore microbienne gastro-intestinale sont aussi touchées par la consommation d'al-

cool. Ces bactéries sont pourtant précieuses, car elles favorisent la digestion et l'absorption de nutriments et stimulent notre système immunitaire.

C'est pourquoi, si nous décidons de consommer de l'alcool, mieux vaut le faire avec modération. Pour les femmes, il est recommandé de limiter à environ une à deux portions la consommation quotidienne de vin, de bière ou de spiritueux et pour les hommes, à deux ou trois. Il faut dire aussi que la bière et le vin, qui ont un pourcentage d'alcool moins élevé que les liqueurs fortes (scotch, rhum, vodka, etc.), sont moins difficiles à gérer par notre foie.

Cuisiner plus

Une autre manière de prendre soin de votre santé est de cuisiner plus souvent. Ainsi, vous courez la chance de réduire votre consommation de sucre, de sel et de matières grasses hydrogénées tout en relaxant !

Avec les restants d'os, il est très facile de préparer de très bons bouillons peu gras et non salés qui peuvent être utilisés comme base pour faire des soupes à légumes et légumineuses. Après avoir fait bouillir les carcasses de viande, de volaille ou de poisson, le liquide est filtré et refroidi. Il faut enlever

la couche de gras qui s'accumule à la surface avant d'utiliser le bouillon ou de le congeler.

Si vous cherchez un moyen d'avoir des craquelins faibles en sel et en gras hydrogénés, vous pouvez recycler les restants de pain en les faisant griller au four. Et au lieu de manger des muffins « gâteaux » ou des tablettes de chocolat, pourquoi ne pas préparer vous-même des biscuits et des muffins en utilisant de l'avoine, du beurre, des noix et des fruits séchés ?

Il n'est pas nécessaire de faire un virage à 180 degrés pour améliorer son alimentation et son état de santé. De petits changements d'habitudes durables sont plus utiles que des décisions hâtives prises au lendemain d'une cuite et qui sont vite oubliées !

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

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

FAMILLE mode d'emploi



TQS
La Presse

Dimanche 9h30
rediffusion - Samedi 10h30

DÉPRESSION OU NONCHALANCE?

La déprime ou les blues est un état qui n'a rien à voir avec la dépression. Encore faut-il être en mesure de faire la différence, si on veut aider son ado...

Une sensation de tristesse, à la suite d'un conflit avec un ami, d'une déception amoureuse ou du décès d'un proche, est une émotion tout à fait normale. Par contre, la dépression, bien plus qu'un mauvais moment à passer, modifie le comportement global de la personne de façon beaucoup plus marquée.

Chez les jeunes, c'est surtout le manque d'intérêt manifesté pour une activité habituelle qui devrait sonner l'alarme. Deux exemples : un jeune passionné du hockey qui cesse brusquement de s'entraîner sans aucune raison apparente ou encore, une passionnée du cinéma qui ne s'intéresse plus à aucun film dans lequel joue son acteur préféré.

Il est donc important, en tant que parent, d'être à l'affût de ces brusques changements de comportement. On se méfiera également des symptômes suivants, lorsqu'ils s'accumulent et persistent : irritabilité, sautes d'humeur, perte d'intérêt ou de plaisir, perte ou gain d'appétit, troubles du sommeil, difficultés scolaires, isolement, etc.

Sans s'alarmer au moindre symptôme, la vigilance est de mise, car un jeune en détresse niera souvent son état, de peur d'être jugé. Le rôle incombe donc aux proches de briser l'isolement dans lequel l'enfant se cantonne.

Notre invitée de cette semaine
Sylvie Boucher

Maman d'un enfant



Collaboration de

ESSAYM

GARABA

Nestlé

3106974A

Vous avez un événement à célébrer ?

Partagez ce bonheur avec vos parents et amis en plaçant une annonce dans la rubrique

CÉLÉBRITÉS

- un anniversaire de mariage
- des fiançailles
- un mariage
- un anniversaire de naissance
- l'obtention d'un diplôme
- ou tout autre événement spécial



MARIAGE

Marc est drôle, pince-sans-rire, ambitieux et créatif. Isabelle aime rire, la cuisine japonaise et le plein air. Mélangez le tout et vous obtenez le plus beau couple de nouveaux mariés. Félicitations aux tourtereaux. Amis et familles.

Ces annonces sont publiées tous les dimanches dans La Presse
Heure de tombée : Mercredi 17 h

Composez le (514) 285-6999 ou le (514) 285-7274
Appels interurbains (sans frais) 1 866 987-8363

CHOIX DE FORMATS

Hauteur	Largeur	Tarifs
3 po	2 3/4 po	100 \$
3 po	5 1/2 po	200 \$
5 po	5 1/2 po	350 \$

La Presse

Les souleries de plus en plus populaires

Agence France-Presse

WASHINGTON — La soulerie est une pratique en forte hausse aux États-Unis, où la fréquence des épisodes d'alcoolisme aigu a augmenté de 35 % entre 1995 et 2001, selon une étude américaine publiée tout récemment.

L'alcoolisme dit « épisodique », défini comme la consommation d'au moins cinq boissons alcoolisées au cours d'une même occasion, touche tous les segments de la population adulte, selon l'étude conduite par les Centres de contrôle des maladies (CDC) d'Atlanta (Géorgie).

Au total, 73 % des personnes entrant dans cette catégorie étaient d'ordinaire des consommateurs modérés d'alcool. Entre 1993 et 2001, les auteurs estiment que le total annuel d'épisodes d'alcoolisme aigu est passé de 1,2 milliard à 1,5 milliard.

Les hommes ont constitué 81 % des adeptes de la « cuite » entre 1995 et 2001, avec un taux de beuverie le plus élevé chez les 18 à 25 ans (31 % du total des épisodes).

L'INSTITUT DE YOGA ET DE MÉDITATION
COURS CONTINUS & ATELIERS DE YOGA
PROGRAMME DE FORMATION ET DE CERTIFICATION DE PROFESSEURS DE YOGA



(514) 843-YOGA(9642)

3106974A

3107167

3106974A



Lawrence Kolb est passé en six mois de la taille 32 à la taille 28 en virevoltant sur des anneaux, sur la plage de Santa Monica.

| FORME |

Les seigneurs des anneaux de la plage

Pendant que les Québécois font du ski, du patin et de la raquette pour se tenir en forme, des Californiens, s'amuse à faire les Tarzan sur la plage, à Santa Monica.

d'après le New York Times

SANTA MONICA, Californie — « Regardez ça ! » dit Lawrence Kolb, en attirant l'attention sur la taille de son jeans trop grand. En six mois, il est passé de la taille 32 à la taille 28. « Et admirez ça, ajoutez-il, en montrant ses muscles latéraux le long de son dos nu comme s'il s'agissait d'ailes. Avant, je n'entraînais même pas le haut de mon corps. »

Lawrence, dont le surnom est l'Indien, n'a pas fait un régime alimentaire miraculeux, pas plus qu'il n'a eu recours à un entraîneur privé. Il vante plutôt les mérites des anneaux en métal installés il y a deux ans au bord de la plage de Santa Monica, près de la jetée, et qui font partie d'un espace de récréation et d'entraînement physique.

Ces 10 cercles suspendus à plus de deux mètres du sol ont été aménagés afin de permettre aux gens de se balancer à la Tarzan du premier anneau au dernier pour ensuite retourner au début. Réaliser un tel exploit est plus difficile qu'on pourrait le croire. Bref, il ne s'agit pas d'une installation comme celle que l'on retrouve dans les aires de jeux destinées aux enfants.

En fait, c'est plutôt une réplique d'un endroit similaire qui se trou-

vait jadis sur l'ancienne Muscle Beach, endroit mythique de Santa Monica, municipalité située le long de la plage de Los Angeles. Son aménagement n'a pas fait l'unanimité : les fonctionnaires municipaux responsables de l'évaluation des risques avaient soulevé un vif débat, craignant que la Ville ne soit tenue responsable en cas d'accidents.

Une fois installés, les anneaux ont attiré une faune particulière. « Nous sommes une société à part entière », confirme l'Indien, qui est photographe à la pige pour la télévision. « Nous sommes les seigneurs des anneaux. On en profite jusqu'au coucher du soleil, et quelquefois, on revient en pleine nuit, parce qu'il n'y a personne ici. »

C'est une situation que ne prévoyait pas la Ville de Santa Monica. On y trouve des adolescents laissés à eux-mêmes, des acteurs à la recherche de contrats, des étudiants étrangers, et beaucoup d'autres... La plupart des gens qui vont là avaient peu de prouesses athlétiques à leur actif, mais après s'être balancés d'un anneau à l'autre pendant presque toute une semaine, ils ont l'air de vrais gymnastes. « On se reconnaît les uns les autres en se donnant la main, dit Jessica Cail, une étudiante en maîtrise, parce qu'elles sont rugueuses à cause des anneaux. » Mi-

chael Teisan, un étudiant de 17 ans, exhibe souvent ses mains aux touristes. Elles sont quelques fois recouvertes de rugosités de la grosseur d'un oeuf de caillé.

Adieu l'angoisse

Il se rend au site des anneaux chaque jour de la semaine. Il est souvent au téléphone cellulaire d'une main, pendant qu'il empoigne les anneaux avec l'autre main. « J'imagine que c'est la sensation de voler qui m'attire. Et lorsque vous venez ici, toutes vos angoisses disparaissent. Vous ne pensez à rien d'autre qu'aux anneaux. »

« Mes parents sont contents parce que je suis ici et non pas dans la rue », confie Michael Teisan. En fait, les anneaux sont à l'origine de ses premières expériences de philanthropie. Un jour, Michael, l'Indien et Bruno Angelico parlaient du 11 septembre près des anneaux. C'est à ce moment qu'ils ont décidé d'organiser une soirée bénéfique. Ils ont réussi à convaincre des artistes du Cirque du Soleil et des cascadeurs de cinéma de participer à une représentation sur la plage. Ils ont ramassé 750 \$ pour la Croix-Rouge.

Les premiers anneaux ont été installés dans les années 1930 à la plage de Santa Monica dans une zone qui a été ensuite connue

comme étant la Muscle Beach. « Ce sont les premières heures du mouvement du conditionnement physique », dit Judith Mesiter, qui a supervisé l'aménagement de cette partie de la plage de Santa Monica. « Et plusieurs personnes qui travaillaient à Hollywood et faisaient des cascades allaient à Muscle Beach. »

Dans les années 1950, la ville a fait démolir la plupart des installations. Les anneaux sont demeurés, mais ils étaient dans un état lamentable. En 1995, un groupe de retraités qui fréquentaient auparavant Muscle Beach ont commencé à travailler de concert avec la ville pour rénover cette zone. Le projet a finalement été achevé en octobre 2000. Une version pour enfants des anneaux a même été installée.

Contrairement aux anciens anneaux, la nouvelle installation a attiré une classe de visiteurs très variée. Au lever du soleil, plusieurs sans-abri qui vont se rafraîchir dans les toilettes situées tout près passent par les anneaux. Dans l'après-midi, les gymnastes en herbe virevoltent au grand plaisir des touristes qui apprennent quelques trucs. Les soirs, on y retrouve des opportunistes qui, munis d'un détecteur de métal, fouillent le sable à la recherche d'argent ou de bijoux.

Les magasins de location de bi-

cyclettes et de patins à roulettes du coin ont même commencé à vendre des blocs de craie dont les gymnastes s'enduisent les mains. Ils peuvent vendre jusqu'à 16 blocs par jour. Certains, encore plus sérieux, achètent des accessoires plus sophistiqués, comme des crochets pour les pieds. C'est le cas de Bruno qui aime se balancer la tête en bas.

« J'ai mis au point un mouvement que j'ai baptisé Flying Bob, raconte Robert Chapin, qui fait des cascades et de l'escrime dans des films, comme *Hook* et *Army of Darkness*. Il en fait la démonstration en se plaçant à l'envers sur l'un des anneaux et en enroulant ses jambes autour des chaînes qui le soutiennent pendant qu'il se balance. Puis, il montre une autre de ses acrobaties, en duo cette fois, en enlevant Jessica avec qui il se balance.

Tous les jours, des centaines de résidents de l'endroit et des touristes s'arrêtent pour observer de tels exploits. Quelques-uns d'entre eux succombent même à l'attrait des anneaux. « C'est en train de devenir comme une drogue pour moi », confie Ryan Ashford, étudiant en philosophie de 20 ans. « Avant, je ne m'apercevais même pas qu'ils existaient. Maintenant je viens ici quatre fois par semaine. Il m'arrive même d'en rêver... et d'en faire des cauchemars. »

| AILLEURS |

Des millions d'Indiens chiquent du tabac

Le nombre de cancers de la bouche grimpe en flèche

d'après le New York Times

BOMBAY, Inde — Propulsée par une campagne promotionnelle tousazimuts, une sorte de tabac sans fumée, le *gutka*, est devenue la coqueluche de millions d'Indiens au cours des deux dernières décennies. Sa popularité est telle que ce tabac à chiquer s'est propagé dans tout le sous-continent indien et même parmi la communauté asiatique en Grande-Bretagne.

Ce qui inquiète particulièrement les autorités indiennes, c'est que le *gutka* se retrouve depuis une dizaine d'années dans la bouche des enfants. C'est facile à comprendre puisqu'il s'agit d'une sorte de gomme à mâcher qui est quelques fois aussi sucrée qu'un bonbon.

Mais récemment, ce produit a fait l'objet d'un interdit dans certaines régions de l'Inde.

Les jeunes sont devenus de fervents adeptes du *gutka*, mais ils ont aussi amorcé un mouvement que les médecins auraient préféré ne jamais voir apparaître : une explosion du nombre de cancers de la bouche.

Ces nouvelles données (parmi d'autres) ont amené l'État de Maharashtra, qui comprend la ville de Bombay, à prendre des mesures particulières. L'État a promulgué un interdit de cinq ans à la production, le transport et la possession de *gutka*. Cette forme de tabac représente un commerce de 45 millions dans cet État.

Plusieurs autres États ont pris des mesures similaires, bien que certaines aient été suspendues par des tribunaux.

Comme du bonbon

En se promenant dans les rues de Bom-

bay, il n'est pas difficile de trouver des jeunes qui chiquent encore du *gutka*. C'est le cas de Raga Vendra, 19 ans, travailleur pour la compagnie de chemin de fer, qui a commencé à consommer ce produit, il y a huit ans. Il est tout aussi facile de trouver des vendeurs de *gutka*, comme Ahmed Maqsood, qui dit avoir vu des clients aussi jeunes que des enfants de 6 ans.

Le Dr Surendra Shastri, oncologue au Tata Memorial Hospital, premier établissement du pays consacré au cancer, a commencé à remarquer il y a cinq ans que ses patients étaient de plus en plus jeunes, en fait de huit à dix ans plus jeunes. « Des universitaires et des collégiens ont commencé à venir me consulter parce qu'ils avaient des lésions précancéreuses. C'est parce que les jeunes commencent à mâcher du *gutka* beaucoup plus jeunes », dit-il.

Une étude menée en 1998 auprès de 1800 garçons de 13, 14 et 15 ans, de toutes les classes sociales, a déterminé que jusqu'à 20 % d'entre eux consommaient de trois à cinq paquets de *gutka* par jour. Ce produit, un mélange d'ingrédients comprenant du tabac, est habituellement placé à l'intérieur des joues, déglutit, puis craché.

Le *gutka* est une version moderne d'une tradition indienne, transportable et peu coûteux. Plusieurs Indiens ont longtemps chiqué du *paan*, une feuille de bétel garnie d'un mélange de pâte de lime, d'épices et souvent de tabac. Mais pour obtenir du *paan*, il fallait se rendre dans une *paanwallah* (le magasin) et c'était trop salissant pour le transporter.

Tout a changé avec le *gutka*, une version sèche de la préparation, préservée et parfumée avec des agents chimiques, puis emballée.

Le *gutka* peut être consommé partout : au travail, à la maison, à l'école. Et il est vite devenu très populaire. Les ventes de *gutka*, et ses dérivés sans tabac comme le *paan masala*, ont maintenant atteint plus de 1,5 milliard annuellement, soit cinq fois plus que durant les années 1990.

« Ce qui est à l'origine de l'augmentation soudaine du nombre de cancers de la bouche, c'est cet enrobement de tabac », déclare le Dr A.K. D'Cruz, chirurgien spécialiste au Tata Memorial Hospital. « Son côté pratique a fait en sorte que les jeunes ont accroché. »

Bon nombre de consommateurs appuient les mesures prises contre le *gutka*, puisqu'ils ne voient pas d'autres moyens de contrôler la dépendance au produit. Même certains vendeurs abondent dans le même sens. C'est le cas de M. Maqsood qui avait le sentiment de vendre des produits toxiques. « Les ingrédients chimiques contenus dans le *gutka* étaient du vrai poison, reconnaît-il. J'ai vu bon nombre de clients qui ne pouvaient même plus ouvrir la bouche. »

Ceux qui étaient contre l'interdiction, les manufacturiers de *gutka* entre autres, ont soutenu qu'une telle décision équivalait à mettre un doigt sur la brèche d'un barrage qui cède. De très nombreux autres produits du tabac, allant des cigarettes au *mishri*, une pâte de tabac que plusieurs femmes pauvres en Inde croient bénéfique pour les dents, sont toujours disponibles sur le marché.

La plupart des vendeurs de *gutka*, craignant de fortes amendes, respectent l'interdiction jusqu'à maintenant. Toutefois, ceux qui veulent vraiment s'en procurer n'ont qu'à faire quelques kilomètres jusqu'à l'État voisin où la vente est légale.

Et la cigarette?

Les manufacturiers de *gutka* prétendent que l'interdit a été adopté plus pour protéger les compagnies de cigarettes, qui se battent pour gagner des parts de marché, que pour protéger la santé des enfants. C'est pour cette raison que les fabricants de *gutka* ont commencé à faire diffuser une publicité disant que si leur produit est banni, la cigarette devrait l'être aussi.

« Aucun pays dans le monde n'a réussi à faire interdire la vente de cigarettes », fait remarquer le Dr Shastri. Si l'interdiction sur le *gutka* est possible, c'est grâce à une loi qui permet aux États de bannir des produits alimentaires nocifs, ce qui ne comprend pas les cigarettes.

« Les fabricants de *gutka* affirment que l'interdit va avoir des effets indésirables », poursuit-il. « Je m'en fous — de 70 à 80 % des enfants n'auront pas accès au marché noir, ou aux contrebandiers. Nous allons aider ainsi les enfants à ne pas en consommer. »

Le *gutka* est perçu par les médecins comme étant insidieux parce qu'il contient tellement d'additifs nocifs, comme du carbonate de magnésium et qu'il est presque donné : à peine quelques cents le paquet.

Alors que les fabricants de *gutka* affirment que le tabac représente une quantité beaucoup moins importante que dans les cigarettes, le Dr Shastri affirme au contraire qu'un seul paquet de *gutka* contient de trois à quatre fois plus de nicotine et à un coût moindre.

Pour les enfants et les adolescents, fumer des cigarettes reste un tabou. Toutefois, le *gutka* n'est pas autant stigmatisé et, en plus, il est facile d'en consommer sans que les parents s'en rendent compte.



COLLECTION JACQUES OLEK

Au cours de l'hiver 1999-2000, une caravane dirigée par le Montréalais Jacques Olek quittait Kashgar, dans le Turkestan chinois, et remontait à dos de chameaux le fleuve Yarkand et ses rives gelées pour une reconnaissance des approches nord du K2.

K2: quinze ans plus tard...



RICHARD CHARTIER
OXYGÈNE

richard.chartier@lapresse.ca

Il avait mis deux ans à préparer, organiser, peaufiner la première hivernale au K2. Dans un climat qui, surtout vers les dernières semaines, frisait la démente.

Cette fois-ci, ils n'ont eu que deux semaines. La quête des commanditaires et des appuis a été à l'avenant et le patron montréalais de cette folle cavalcade réglait les affaires au téléphone le pied au plancher: « Les courriels, c'était trop long. Tout se décidait entre 30 secondes et trois minutes », confie Jacques Olek.

Mais ce matin, le dimanche 5 janvier 2003, l'exploit administratif accompli, le rideau s'ouvre sur la Grande Assissine assise à califourchon entre le Pakistan et la Chine. Au moment où s'imprime *La Presse*, l'équipe championne du monde des hivernales s'affaire à installer les premières cordes fixes sur le flanc nord du K2, et ce vieux fou d'Olek passe sa dernière nuit à Montréal.

Au moment où vous lisez ces lignes, la vingtaine d'alpinistes venus de Pologne et de l'ex-URSS roupille au camp de base à -35 °C. Il ne reste plus à ces messieurs qu'environ 70 jours pour arriver au sommet.

Curieuse époque, tout de même. Il y a 34 ans que nous n'allons plus sur la Lune et, tandis que le troisième millénaire s'installe, notre mer la Terre, ce petit océan bleu et presque rond perdu aux confins de la Galaxie, garde jalousement vierges quelques-uns de ses plus beaux lopins. Le sommet du K2 l'hiver en est un.

Zéro pour le tourisme

Cette montagne est le deuxième sommet en importance au monde. Mais, faut-il le répéter, elle est considérée comme la plus dangereuse et la plus difficile à escalader, sans parler de ses marches d'approche, infernales du côté pakistanais (sud), extraterrestre de l'autre.

Ici, pas de Club Merde au pied de la dent, pas de colonne de touristes qui atteignent le sommet entre midi et 15 heures au son des bouteilles d'oxygène qui s'entrechoquent.

Le K2 est une pyramide franche de 8611 mètres. Elle tue le plus souvent avec son gros orteil, dans les 100 derniers mètres, à l'arrivée, quand le mot victoire a déjà été prononcé. Plusieurs grands noms de l'alpinisme sont emprisonnés dans ses glaciers.



Dans l'ordre habituel, Jacques Olek et un chameau au cours de la mission de reconnaissance des approches nord du K2 à l'hiver 1999-2000.

Il y a quelques mois, l'Américain Ed Viesturs, un vétéran du tragique printemps de 1996 à l'Everest, était de passage à Montréal. Interrogé sur la possibilité qu'un jour le sommet du K2 soit atteint en hiver, il a répondu que les chances étaient réelles tant que les Polonais seraient dans le coup.

Il n'y a pas là d'inflation verbale. Qu'on en juge: toutes les premières en hivernale sur les sommets de 8000 mètres ont été réussies sans exception par des Polonais. Même s'il était Chinois, Jacques Olek aurait été obligé de réunir les meilleurs Polonais disponibles pour mettre un tant soit peu les chances de son bord.

Cinq des membres de la première hivernale au K2 (1987-1988) ont péri dans la même hécatombe à l'Everest en 1989. La moitié de l'effectif d'alors n'est plus, ce qui inclut le grand Jerzy Kukuczka, tombé quelques mois plus tard au Lhotse voisin. Le maître Andrzej Zawada est mort dans un lit d'hôpital, il y a deux ans, emporté par un cancer, et le battant Krzysztof Wielicki a dû accepter de prendre le relais.

L'association avec les ex-Soviétiques dans la composition de l'équipe d'escalade n'a rien à voir avec les solidarités du défunt communisme. Wielicki est allé chercher deux Kazakhs, un Ouzbek et un Géorgien qui ont déjà grimpé avec les Polonais. La composition du groupe annonce également des Hounzas, des Népalais et des Chinois « parce que les cuisiniers, qui peuvent porter le moral de la troupe dans les moments les plus difficiles, et les porteurs d'altitude sont des membres à part entière de l'expédition ».

« Avec les vétérans de la première hivernale et les jeunes grimpeurs de grand calibre, c'est la dernière fois qu'on réunit ce mélange au pied d'une montagne, estime Olek. Wielicki grimpe toujours à 52 ans... »

Quinze ans plus tard

Est-ce aussi la dernière tentative en hivernale au K2 avant longtemps? Peut-être bien, car l'hivernale qui commence n'est que la deuxième dans cet enfer congelé. En 15 ans. Les Japonais ont tenté une approche par le côté sud, au début des années 1990, mais ils n'ont pas réussi à franchir le glacier du Baltoro, qui est au K2 ce que le Khumbu est à l'Everest, mais en plus cochon.

Chose sûre, le sommet hivernal de Godwin-Austen (Chogolisa, Montgomery), comme on l'appelle également, va se faire prier. La tentative sera menée sur l'arête nord, qui forme une échine exposée aux vents, sans replis ni abris, sur un dénivelé de près de 3500 mètres.

En 1987-1988, les membres de la première hivernale au K2 n'avaient eu droit qu'à cinq jours de beau temps en 89 jours alors qu'il leur aurait fallu, en surplus de la chance, au moins deux jours éléments d'affilée.

Jacques Olek ne se laisse pas voir dans les sentiers battus. Le subversif propriétaire des magasins Blacks International publiait récemment une publicité pleine page dans un quotidien montréalais pour annoncer la tenue de son expé sous le titre « Dans la vie certains grimpent, d'autres plongent ».

Sur fond de marche en altitude, il ne se gênait pas pour écrire: « Je me réjouis autant de l'ascension

possible du K2 par notre équipe cet hiver que de la chute de Monsanto. » Il en rajoutait en précisant que le géant américain, qui affiche des résultats désastreux, avait produit les 72 millions de litres d'agent orange répandus sur le Vietnam entre 1962 et 1970, « ce qui a causé des malformations monstrueuses chez 500 000 bébés vietnamiens et provoqué de nombreuses maladies incurables chez 800 000 adultes ».

Vol de nuit

Pendant son vol vers le bout du monde, la nuit prochaine, l'original Olek pourra rêver doucement en se disant qu'il sera dans quelques jours le seul humain à avoir fait les deux reconnaissances et participé aux deux hivernales au K2.

À 58 ans, le chef adjoint de l'expédition K2 ne grimpe pas, son rôle étant surtout de « réparer les pots cassés ». Ce qui n'est pas rien. À l'amorce de la première hivernale au K2, soutenue par 526 porteurs, la colonne avait cassé à Urdukas, à la jonction de deux glaciers géants, à moins de 12 kilomètres du camp de base. Mais l'expédition avait quand même eu lieu...

« C'est pire qu'une improvisation ! »

À rouler de jour et de nuit, M. Olek ne sait pas toujours où il en est rendu. Récemment, en proie à un mal de dos — « la machine vieillit » —, il faisait le cochon pendu au cimetière où il court chaque jour clandestinement avec son chien. Or, la branche à laquelle il s'était accroché s'est rompue.

Pendant sa chute, il s'est dit: « Jusqu'ici, tout va bien. » Tendon amoché à une épaule, poitrine noircie par un épanchement, hernie qu'il a fallu faire opérer à une hanche, « miracle, ma cinquième lombaire ne m'a plus ennuyé. J'étais prêt pour le K2 ! »

« Dommage que tu ne sois pas tombé dans un trou déjà tout prêt », lui a lancé sa femme, qui n'est pas en reste pour les mois d'esprit.

Atterrissage à Bishkek (anciennement Frunze), capitale de la Kirghizie, autocar jusqu'à Kashgar chez les Ouïgours du Turkestan chinois, jeep jusqu'à Mazar, aux confins du désert de Takla Makan dans le Sinkiang, puis à dos de chameau pour rejoindre les boys...

Dans deux semaines, Jacques Olek sera au bout du monde, coordinateur d'une patente dont les chances de réussite se situent « entre un demi et un pour cent ».

Ce qui est mieux que rien.

On pourra suivre les péripéties de l'Expédition K2 par un lien sur les sites Internet www.blacksinternational.com et www.netiak2.onet.pl

L'équipe

POLOGNE: Krzysztof Wielicki (chef de l'expédition), Jacek Berbeka, Marcin Kaczkan, Piotr Morawski, Jerzy Natkanski, Maciej Pawlikowski, Jan Szulc, Dariusz Zaluski, Bogdan Jankowski, Roman Mazik.

PAKISTAN (Hounza): Aslam Khan, Doulat Amin, Aman Ali Shah, Sarvar Khan, Rehmat Ali.

KAZAKHSTAN: Denis Urubko, Vasilij Pivtsov.

NÉPAL: Lachhu Baradur, Birbal Tamang.

CANADA: Jacques Olek (chef adjoint).

GÉORGIE: Guiorgui Torladzé.

OUBÉKISTAN: Ilias Thukvatulin.

Les premières hivernales

LES 14 SOMMETS de plus de 8000 mètres sont tous situés dans la chaîne de l'Himalaya au Népal, en Chine (Tibet et Sinkiang) et au Pakistan. Sept de ces cimes ont été atteintes en hiver, chaque fois par des grimpeurs polonais. Une courte liste qui en dit long:

EVEREST (9948 mètres), le 17 février 1980: Krzysztof Wielicki et Leszek Cichy.

MANASLU (8156), le 12 janvier 1984: Maciej Berbeka et Ryszard Gajewski.

DHAULAGIRI (8167), le 21 janvier 1985: Andrzej Czok et Jerzy Kukuczka.

CHO OYU (8153), le 12 février 1985: Maciej Berbeka et Maciej Pawlikowski.

KANGCHENJUNGA (8598), le 11 janvier 1986: Krzysztof Wielicki et Jerzy Kukuczka.

ANNAPURNA (8091), 3 février 1987: Artur Hajzer et Jerzy Kukuczka.

LHOTSE (8511), le 31 décembre 1988: Krzysztof Wielicki.

Le printemps des Québécois

DU CÔTÉ pakistanais, le K2 recevra en avril la visite de trois autres Québécois alors que Claude-André Nadon (8100 m sur l'Everest en solitaire), Sylvain Geneau et Richard Cartier tenteront l'ascension par la voie Sud-Sud-Ouest, un peu au sud de l'arête classique des Abruzzes.

L'équipe compte grimper le massif voisin, Broad Peak (8049 mètres) pour parfaire son acclimatation. Broad Peak est un « petit » 8000 assez peu technique.

EN MARS 1988, alors que la première hivernale au K2 s'achevait sur un échec, Maciej Berbeka avait atteint en solitaire ce qu'il croyait être le sommet de Broad Peak. On devait constater par la suite qu'il avait atteint Rocky Summit, le faux sommet, inférieur de quatre mètres seulement au vrai. Cette première hivernale n'a donc pu être homologuée.

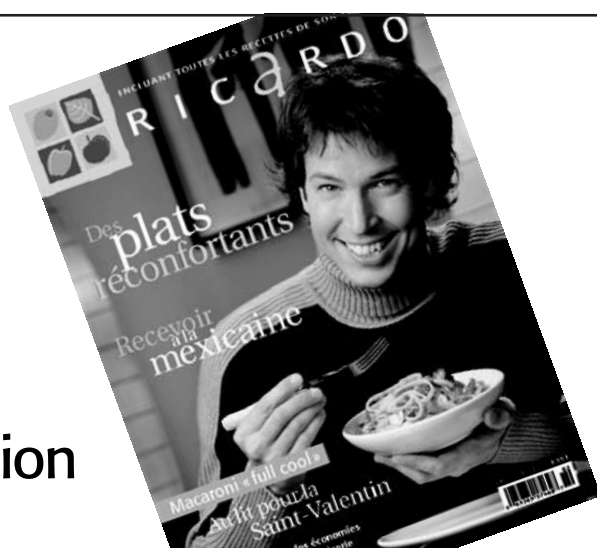
SEULEMENT 198 personnes sont parvenues au sommet du K2 depuis 1954. Cette année-là, un an après Hillary à l'Everest, Lino Lacedelli et Bruno Compagnoni ont atteint le sommet convoité depuis 1909. Pour donner une petite idée de la différence qui existe entre le K2 et l'Everest, qu'il suffise de souligner que 182 personnes ont foulé la cime de l'Everest l'an dernier.

QUATRE INDIVIDUS, dont un Québécois, se partagent le record d'altitude en hivernale sur le K2, soit 7350 mètres sur la voie des Abruzzes (février 1988): Jean-François Gagnon, qui faisait cordée avec le Britannique Roger Mear, de même que les Polonais Krzysztof Wielicki et Leszek Cichy.

— R. C.

GOÛTEZ LA DIFFÉRENCE !

Incluant toutes les recettes de l'émission



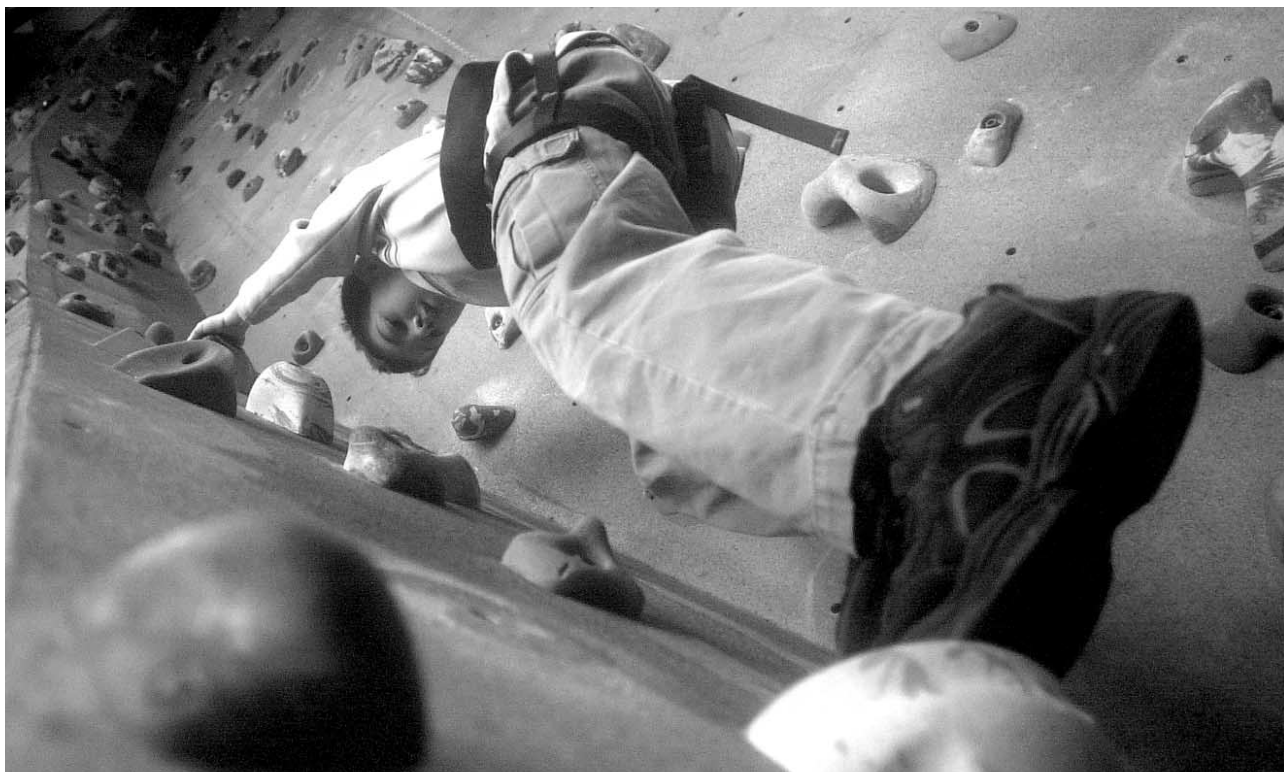
Découvrez le magazine Ricardo En vente dès maintenant

Les Éditions Gesca

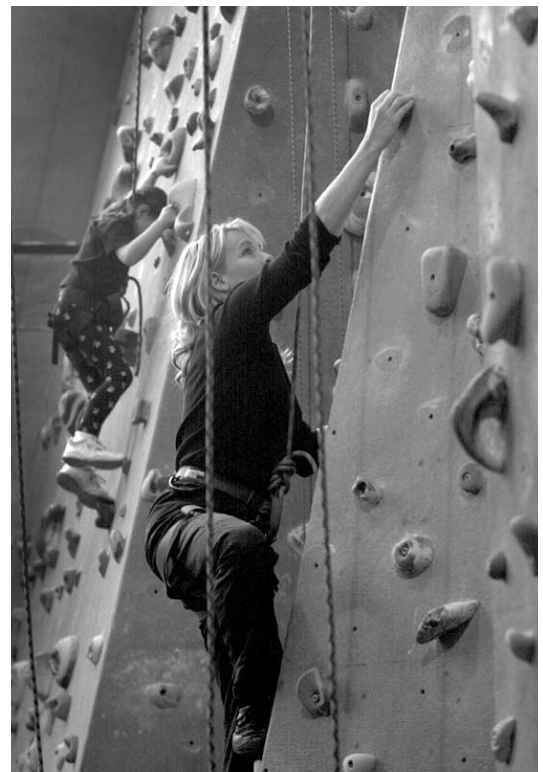
ÉLAN



Pourquoi pas l'escalade?



Laissez-vous tenter par ce sport exigeant et relaxant.



Photos MARTIN CHAMBERLAND, La Presse ©



JOSÉE LAVIGNEUR

collaboration spéciale

C'est l'été dernier, lors d'une balade au parc des îles de Boucherville, que l'escalade a piqué ma curiosité pour la première fois. Une équipe d'instructeurs y avait installé son « mur » pour initier les curieux comme nous! Ma fille Sarah a été la première à enfile le harnais et à relever le défi. Elle a tout de suite adoré. J'ai donc pris les coordonnées de ces instructeurs et je me suis promis d'aller faire un tour au centre d'escalade Horizon Roc, dans l'est de Montréal, pour véritablement m'y tremper.

Il s'agit du centre d'escalade le plus grand au Canada. Les installations sont à couper le souffle et, en plus, les programmes sont très variés et très accessibles puisqu'il y en a pour tous les styles, tous les âges et toutes les conditions physiques.

Des exemples de cours? Pour donner le goût aux enfants et leur permettre de faire une activité différente et des plus complètes, on offre un programme appelé « Les Petits Lézards », destiné aux 5 à 8 ans, et un autre, les « Geckos », pour les 9 à 12 ans. À l'aide d'un carnet de progression, les jeunes découvrent ainsi l'escalade par le jeu.

Pour les 10 à 13 ans, on offre les « Tarentules I et II », des cours de niveau déjà un peu plus avancé.

Pour faire l'activité en famille, on offre un programme « Découverte parents-enfants » (pour les petits de 8 ans et plus). On y initie toute la famille en deux séances de deux heures et demie.

Et bien sûr le centre offre des cours pour les grimpeurs plus expérimentés.

Tous les programmes sont conçus par des éducateurs physiques et sont spécialement adaptés à la clientèle.

L'escalade est à la fois sportive et thérapeutique. Elle convient aussi bien à ceux et celles qui recherchent les sensations fortes

qu'aux personnes qui veulent relaxer ou apprivoiser les hauteurs.

Les propriétaires d'Horizon Roc, Maria Izquierdo et Benoît Théroix, dirigent cette entreprise, qui deviendra en 2003 l'un des plus grands centres d'escalade au monde.

Lorsqu'on parle d'escalade, voici quelques points importants à souligner :

> l'escalade, et particulièrement l'escalade dans un centre intérieur bien aménagé, s'adresse à des gens de tous les âges et de toutes les conditions physiques;

> l'escalade peut être pratiquée de façon très sécuritaire mais reste un sport potentiellement dangereux lorsqu'on n'a pas les compétences techniques;

> il faut suivre un cours de base complet donné par un professionnel de l'enseignement de l'escalade avant de s'y adonner de façon autonome;

> pour que votre première expérience soit positive, il est préférable de commencer en compagnie d'un professionnel afin d'éviter tout risque inutile.

Abordable

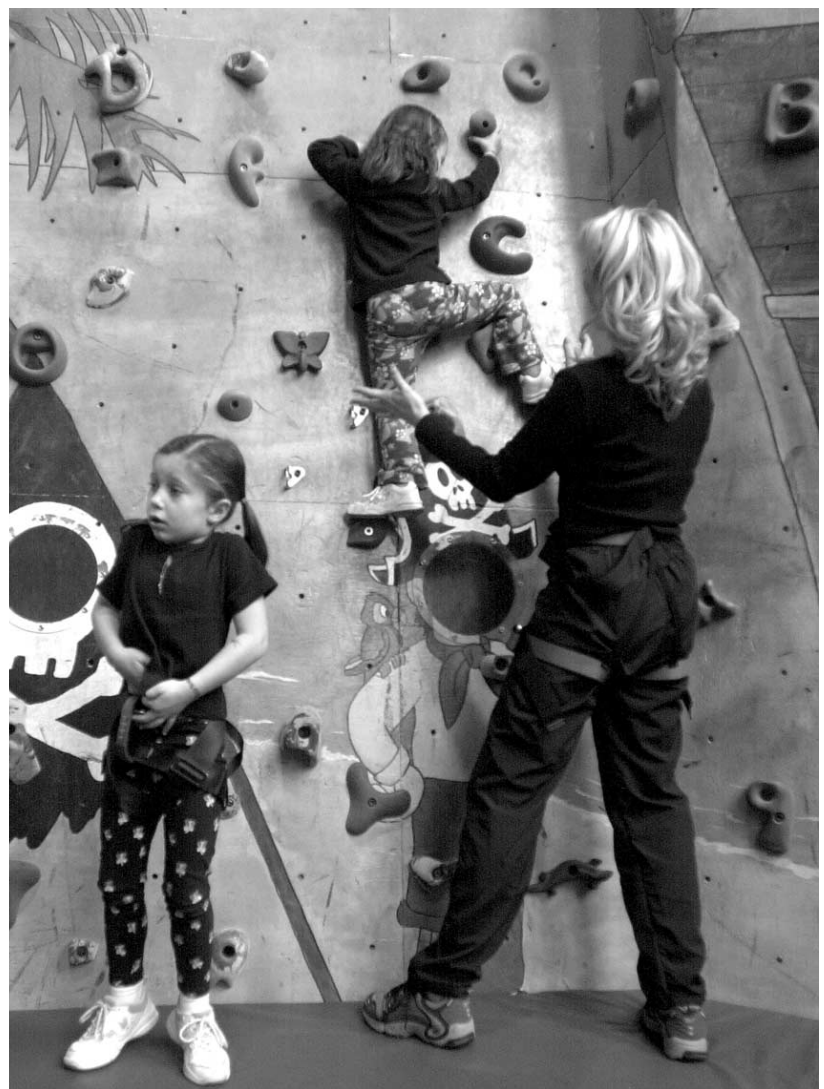
Côté tarifs, l'escalade demeure plutôt accessible. Vous n'avez pas à acheter d'équipement : tout peut être loué.

À Horizon Roc, on peut faire un essai d'une heure avec un instructeur à partir de 8 \$ par personne (l'équipement est inclus).

Une fois que les compétences de base sont acquises, à la suite d'un cours d'une durée minimale de trois heures, différents forfaits sont offerts pour l'accès à l'escalade libre. Cela va de l'abonnement à entrée illimitée (31,75 \$ par mois) à des frais d'entrée unitaire pour adulte allant de 7,70 \$ à 12,90 \$.

Horizon Roc rend l'escalade accessible. On y reçoit même des étudiants de diverses écoles dans le cadre de programmes sport-études (génial!).

Avec la nouvelle année, vous recherchez peut-être de nouvelles activités ou de nouvelles sensations?...
Allez voir du côté de l'escalade, et laissez-vous tenter!



L'escalade peut être pratiquée par les enfants dès l'âge de 5 ans.

DES ADRESSES UTILES :

1. HORIZON ROC, 2350 DICKSON, MONTRÉAL : (514) 899-5000
www.horizonroc.com

2. ROC GYM (QUÉBEC) : (418) 647-4422

Pour obtenir d'autres adresses et des informations, communiquez avec :
LA FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DE LA MONTAGNE ET DE L'ESCALADE (FQME) : (514) 252-3004

LE COURRIER DE JOSÉE



JOSÉE LAVIGNEUR

collaboration spéciale

VOUS VOULEZ poser des questions à Josée Lavigneur sur le conditionnement physique? Expédiez un courriel à actuel@lapresse.ca ou envoyez une lettre au 7, rue Saint-Jacques, Montréal, H2Y 1K9. Josée ne peut malheureusement répondre à toutes les demandes.

Q. CLAIRE ET PIERRE P.: Bonjour! Nous sommes des parents en forme, ordinaires, mais nous tenons à la santé de nos jeunes et nous cherchons toutes les occasions possibles de les faire bouger. Mais elles se font de plus en plus rares!

Bravo pour votre lettre au ministre Legendre, parue dans *La Presse* le 5 décembre dernier. Vous avez raison : il n'a rien compris, lui et tous les autres.

On dirait qu'ils font exprès pour négliger l'importance de l'éducation (dans tous les sens du mot) physique.

Les activités parascolaires ne touchent pas tous les individus!

L'intention semble bonne – nous commençons à douter – mais la cible et les moyens utilisés sont nuls!

Les enfants qui s'inscriront à l'équipe de soccer en parasco, ou ceux qui participeront à la gymnastique sont ceux qui ont déjà un intérêt... Ce ne sont pas les enfants visés. On ne changera pas le problème grandissant de sédentarité et d'obésité chez les enfants en adoptant une telle mesure.

Tous les enseignants sont unanimes (et pas seulement les enseignants en éducation physique!): M. Legendre, M. Simard, si l'argent que vous avez «trouvé» pour le parascolaire était investi même partiellement en éducation physique, on pourrait espérer changer progressivement la situation. Souvenez-vous que le programme scolaire est le seul qui touche tous les enfants, peu importe la classe socio-économique, et qui peut donc ainsi développer le goût pour l'activité physique et possiblement modifier la qualité

de vie de nos jeunes à très long terme.

Josée, selon vous, pourquoi tout ceci est-il si compliqué à comprendre? Nous sommes la province, le pays, avec le moins d'heures de cours en éducation physique sur la planète? Nous sommes essoufflés.

J'apprécie grandement votre appui et les éducateurs et éducatrices physiques de partout l'apprécient sûrement tout autant.

Vous avez bien compris la situation. Vous avez compris que les parents ont désormais un rôle vital à jouer et je vous avoue que moi aussi, dans ce dossier, je suis essoufflée.

JULIE, LAVAL : Bonjour Josée. J'ai 28 ans et je suis enceinte de 18 semaines. Depuis le début de ma grossesse, je fais 20 minutes d'escaliers mécaniques (*stairmaster*) cinq fois par semaine à la maison et je fais des exercices de musculation pour les bras, assise sur le bout d'une chaise. Par contre, auparavant, je faisais des abdominaux régulièrement mais depuis que je suis enceinte, j'ai arrêté car je crains que ce soit néfaste durant la grossesse. Est-il recommandé de faire des redressements assis durant la grossesse sans risque d'avoir des contractions prématurées? Et pendant combien de mois pourrai-je continuer à faire 20 minutes de *stairmaster* d'intensité moyenne sans risque? Merci à l'avance pour ta réponse. Elle saura grandement me rassurer. J'entends tellement d'opinions différentes à ce sujet!

Bonjour Julie! Si vous vous sentez bien lorsque vous faites l'entraînement cardio-respiratoire, il n'y a aucune raison pour que vous le cessiez! Au contraire. Il vous donne de l'énergie et vous aidera à garder la forme tout au long de votre grossesse. Vous serez enchantée par ces réserves d'endurance, une fois le petit trésor arrivé. Pour ce qui est des abdominaux, voici la consigne. On s'entend pour dire qu'après le premier trimestre, il est préférable d'éviter les exercices pour les abdos, couchée sur le dos. On le fait d'abord pour éviter la diastase des grands droits. Il s'agit d'une séparation des bandes abdominales qui descendent en ligne droite sur le devant de l'abdomen. La pression du bébé, avec la contraction musculaire, tend à séparer ces bandes qui ne reviennent pas facilement à leur longueur initiale après la naissance.

Deuxièmement, il faut éviter que le bébé manque d'oxygène. En position couchée sur le dos, le bébé écrase partiellement la veine cave inférieure qui ramène le sang au cœur de la maman.

Résultat : la circulation sanguine est diminuée et vous vous sentirez à bout de souffle. On dit que le bébé pourrait peut-être même, à ce moment précis, être lui aussi «à bout de souffle». C'est entre autres pour cette raison que l'on recommande aux femmes enceintes de s'allonger le plus souvent possible sur le côté gauche, mais surtout pas sur le dos.

Voilà. Pour au moins entretenir vos abdominaux, il y a toutefois plusieurs autres exercices que vous pourriez faire en position debout ou sur les genoux. Pensez simplement à contracter le ventre profondément, le plus souvent possible.

Je vous souhaite une heureuse grossesse et un fabuleux bébé en santé!

MATTHIEU : Cher Josée, je suis un jeune homme qui fait la musculation. Malheureusement, les résultats ne sont pas aussi rapides à venir que j'espérais. Je me demandais s'il y avait des produits sans risque pour la santé qui pourraient aider au développement. Je me demandais si la créatine et les autres produits du genre sont bons. De plus, je souffre d'un léger excès de poids. Au risque de passer pour quelqu'un qui croit aux miracles, y a-t-il un produit miracle pour cela aussi? Je songe à prendre de la créatine, mais je ne sais pas si cela aura des effets. Alors si vous pouviez me répondre dans une chronique j'aimerais bien, car je suis sûr que je ne suis pas le seul qui songe à utiliser ce produit. Si vous jugez que ce n'est pas un bon produit, avez-vous une suggestion? Intensifier mes exercices? Merci.

Les résultats, Matthieu, ne viennent jamais assez vite pour tout le monde!

Vous me demandez s'il existe des «produits sans risque pour la santé». Je pense qu'il y a toujours des risques, puisque aucun de ces «produits miracles» n'a réellement été testé. Oui, vous pouvez vous laisser influencer par tous les adeptes de protéines, de poudres, etc. Mais sachez que ce marché, comme celui des appareils sans effort, est surtout fructueux pour les commerçants.

La meilleure recette, la plus saine et la plus efficace restera toujours une meilleure alimentation et un programme bien structuré, prescrit par un véritable entraîneur!

Si vous êtes vraiment tenté par ces produits, investissez dans une consultation avec un diététiste. Ainsi, vous pourrez travailler à perdre réellement du poids, non de l'argent!

LA PERSONNALITÉ DE LA SEMAINE

ENCORE PLUS QUE DU TALENT, DE L'INTELLIGENCE, MÊME DU GÉNIE, L'EXCELLENCE NAÎT DE L'EFFORT

Guillaume Vigneault

Avec trois prix en poche et en lice pour un quatrième pour son second roman, *Chercher le vent*, Guillaume Vigneault, âgé de 32 ans, marque l'arrivée d'une nouvelle génération dans la littérature québécoise.

JEAN-PAUL SOULIÉ

L'automne 2002 a été très fructueux pour Guillaume Vigneault. Son second roman, *Chercher le vent*, paru chez Boréal en octobre 2001, vient de recevoir le prix France-Québec/Philippe Rossillon, dont la remise officielle aura lieu en France au mois de mars 2003. Il a également reçu le prix France-Québec/Jean Hamelin le 4 novembre 2002 et, le 21 novembre 2002, le prix Ringuet de l'Académie des Lettres du Québec. *Chercher le vent* est aussi dans la course pour le prix Archambault qui sera attribué le 23 avril 2003 à l'occasion de la Journée mondiale du livre. Le succès du livre dépasse largement les frontières du Québec. Publié en France chez l'éditeur Balland, il est déjà traduit en anglais et publié chez Douglas McIntyre. L'accueil qu'il a reçu au Canada anglais est d'ailleurs extraordinaire. Le *Globe and Mail* l'a sélectionné parmi les 100 meilleurs ouvrages canadiens de l'année — le seul du Québec. Chez Boréal, l'éditeur Pascal Assathiany, toujours discret sur les chiffres, parle d'un cinquième tirage et annonce pour janvier une parution en version compacte, une consécration réservée aux ouvrages qui se sont imposés. *La Presse* salue l'arrivée d'un nouveau nom au palmarès de la littérature québécoise et nomme Guillaume Vigneault la Personnalité de la semaine.

Guillaume Vigneault a 32 ans. Son premier roman, *Carnets de naufrage*, paru chez Boréal en février 2000 et réédité en «Boréal compact» en décembre 2001, est déjà au programme de plusieurs cégeps. Fils du poète national Gilles Vigneault, il avait déjà un nom, il s'est fait un prénom. L'accueil que ses deux romans ont reçu de la critique, des libraires et du public ainsi que les trois prix qu'il vient de remporter des deux côtés de l'Atlantique ont consacré son talent d'écrivain.

«Son *Chercher le vent* n'est pas seulement un *road-novel* à l'américaine, dit son éditeur Assathiany. C'est un livre insidieux, c'est la voix d'une nouvelle génération.» Écrivain nord-

américain, Guillaume l'est par son style, ses histoires et même dans son histoire personnelle. Dès l'âge de 13 ou 14 ans, il a commencé à écrire des romans, genre Bob Morane. Une «manie», dit-il. «Je suis très critique de ce que je fais. Ça ne prenait pas longtemps pour savoir que le projet ne marchait pas. Et puis un jour, il y en a un qui ne s'est pas essoufflé.» Mais avant d'en arriver là, il y a eu des études dispersées, un DEC en graphisme, un DEC en sciences humaines, un demi-cours de pilotage, un trimestre de philo. Enfin un bac et une demi-maîtrise en études littéraires à l'UQAM. Beaucoup de lectures aussi: Camus, Hemingway, Djian, Russell Banks, John Irving et Jean-Paul Dubois.

«C'est dur, explique Guillaume, d'écrire sans faire du re-Camus, de faire du re-Hemingway. Mais c'est une bonne façon de faire ses gammes, si on en sort.» La sortie, il ne l'a pas trouvée tout de suite. Il avait les prémisses de ses deux romans dès 1995-1996. «Pour une fois j'ai senti que ça sonnait vrai, que c'était incarné, et que c'était une histoire qui voulait que je la raconte. Ça sonnait juste. C'est comme quelqu'un qui, en chant, trouve son registre, son timbre.»

De la musique, il en a fait un peu, il a étudié la guitare, il en joue, mais il dit ne pas avoir la discipline pour ça. Contrairement à sa soeur musicienne et à son jeune frère batteur, qui font ça «très sérieusement», l'idée de performance ne lui fait pas très plaisir. Il a vu ça de près, il admire énormément la force déployée par son père dans ses spectacles.

Depuis l'âge de 19 ans, il s'est débrouillé seul, a fait 1000 métiers, a voyagé en Europe, mais il est toujours resté proche de ses parents, à qui il téléphone deux ou trois fois par semaine. Le succès de ses deux premiers ouvrages ne l'ont pas convaincu hors de tout doute qu'il est un écrivain. Dans ses projets immédiats, il y a un autre roman, et aussi des projets de films tirés de *Chercher le vent* — plusieurs propositions pour le grand ou le petit écran sont en discussion. «Je veux participer à la scénarisation et, surtout, aux dialogues. Je suis un cinéphage, je l'ai toujours été. Je ne peux pas



«Je suis un cinéphage, je l'ai toujours été. Je ne peux pas contrôler les images, mais les mots, c'est moi qui les choisis, et jamais pour rien. L'émotion, c'est les mots, c'est pas des clichés.»

PHOTOS ROBERT MAILLOUX, La Presse

contrôler l'image, mais les mots, c'est moi qui les choisis, et jamais pour rien. C'est ça que je sais faire dans la vie. L'émotion, c'est les mots, c'est pas des clichés.»

Une bonne partie de son *Chercher le vent* se passe en Louisiane, où il n'avait jamais mis les pieds. Depuis, il a fait un reportage sur la Nouvelle-Orléans, commandé par le magazine *L'actualité*. «Moi, quand on me donne un sujet, il faut d'abord que j'angoisse dessus un certain temps. Mais le résultat ne devait pas être mauvais, l'article a été repris par le *Courrier International*.» Au Mexique, où il dit en riant qu'il va aller jouer à Hemingway, il va travailler sur son prochain roman, une histoire

qui lui brûle les doigts. Mais il ne fait pas ça pour l'argent. «Tous les autres métiers que j'ai tâtés étaient plus payants. Je suis barman, mais j'ai aussi été vendeur d'aspirateurs, courrier, chasseur dans un hôtel, nettoyeur de toilettes, garçon-boucher, aide cuisinier, télémarqueteur. Recevoir ces trois prix, j'en suis presque gêné. Je croyais retomber très vite dans l'anonymat le plus confortable. Mon rêve, c'était de payer un bon repas à mes amis avec mes droits d'auteur et de faire réparer les freins de ma voiture. Je ne sais pas depuis très longtemps que je suis un écrivain. Je n'en suis pas encore si sûr que ça. Mais si je suis quelque chose, c'est ça.»



Retrouvez La personnalité de la semaine

La Presse/Radio-Canada demain matin



René Homier-Roy
C'EST BIEN MEILLEUR LE MATIN
du lundi au vendredi
de 5h à 9h



**Dominique Bertrand
et Paul Houde**
TOUS LES MATINS
du lundi au vendredi
à 9h

