

ACTUEL SANTÉ

RAPPELS DE JOUETS LES DANGERS DU PLOMB ET DES AIMANTS PAGE 4

PLUS

/// DIMANCHE

LES NOUVELLES ÉTOILES D'OTTAWA **LE FABULEUX PARCOURS DE JOSÉE VERNER ET MAXIME BERNIER**



LE RÉCENT REMANIEMENT MINISTÉRIEL DE STEPHEN HARPER ASSURE AU QUÉBEC UNE MEILLEURE REPRÉSENTATION À OTTAWA. MAIS DEPUIS QUE JOSÉE VERNER ET MAXIME BERNIER ONT ÉTÉ NOMMÉS, RESPECTIVEMENT AU PATRIMOINE ET AUX AFFAIRES ÉTRANGÈRES, ON SE DEMANDE QUI SONT VRAIMENT CES DEUX ÉTOILES MONTANTES. GRAVISSENT-ILS LES ÉCHELONS TROP RAPIDEMENT, COMME SEMBLENT LE CROIRE CERTAINS, OU SONT-ILS PRÊTS À ACCÉDER À CES FONCTIONS PRESTIGIEUSES? PORTRAIT DES DEUX QUÉBÉCOIS LES PLUS EN VUE SUR LA COLLINE PARLEMENTAIRE.

NOTRE DOSSIER EN PAGES 2 ET 3

PHOTOMONTAGE LA PRESSE©



Ne vous laissez plus piéger par la **langue française...**

Un outil simple et efficace
pour choisir les bons mots

ABONNÉS DE LA PRESSE
Obtenez 10 à 30 %
de rabais à l'achat en ligne de ce livre
LIVRAISON À DOMICILE GRATUITE
SIMPLE ET RAPIDE
cyberpresse.ca/privileges

Les Éditions
LA PRESSE

Offert en librairie

CD CLUB PRIVILÈGES

DEUX FABULEUX DESTINS



PHOTO CLÉMENT ALLARD, ARCHIVES PRESSE CANADIENNE

Dans les coulisses du parlement, la rumeur veut que la nomination de Maxime Bernier (à droite) au ministère des Affaires étrangères s'explique par le fait que le Stephen Harper (à gauche) peut facilement le manipuler. Certains qualifient déjà le Beauceron de dauphin du premier ministre.

MAXIME BERNIER

LE BEAUCERON LOYAL



HUGO FONTAINE

Le nouveau ministre des Affaires étrangères, Maxime Bernier, ne fait pas l'unanimité à Ottawa. Perçu comme le chouchou du premier ministre, il a ses détracteurs au Cabinet et dans le parti. Mais le néophyte de la politique (18 mois d'expérience), confiant et convaincu malgré son anglais moyen, suscite l'intérêt des médias canadiens.

C'est l'économie qui fait vibrer Maxime Bernier. C'est pour elle qu'il a quitté sa Beauce natale pour Montréal, au début des années 80. À l'université, puis au cabinet du ministre des Finances du Québec Bernard Landry, à la compagnie d'assurances Standard Life et à l'Institut économique de Montréal, il acquiert et défend des valeurs plutôt « libertariennes », favorisant un retrait massif de l'État de la vie économique.

« Maxime est inspiré par les gens de la Beauce, qui n'ont jamais attendu le gouvernement pour foncer dans quelque projet que ce soit », dit Gilles Bernier, son père.

Il a clairement pris position en faveur du taux d'imposition unique, et il a déjà déclaré que les politiques environnementalistes « de gauche » étaient res-

pensables de la flambée des prix du pétrole.

Plusieurs lui ont reproché et lui reprochent toujours de faire de son credo économique un dogme. « Est-ce du dogmatisme ou des convictions? demande Michel Kelly-Gagnon, ancien patron de Maxime Bernier à l'Institut économique de Montréal (IEDM). Pour moi, ce sont deux faces de la même pièce. »

La Beauce, retour aux sources

Fort de ses convictions économiques et attaché au fédéralisme d'ouverture, Maxime Bernier

« Maxime est inspiré par les gens de la Beauce, qui n'ont jamais attendu le gouvernement pour foncer dans quelque projet que ce soit. »

est revenu au pays des Jarrets noirs à la fin de 2005. L'objectif: prendre la circonscription de la Beauce, dont son père a été le député de 1984 à 1997.

« Malgré son nom, il n'était pas très connu en Beauce, rappelle Roger Carette, maire de Saint-Georges-de-Beauce. Mais il s'est acquis rapidement une réputation d'homme cordial et sincère. »

« C'est le type parfait du Beauceron, dit André Spénard, un ami de longue date de la famille Bernier. Il est affable, gentil, et il ne passe pas par quatre chemins pour dire ce qu'il pense. »

Mais la politique demande souvent une adaptation. « Il n'était pas d'emblée porté vers les autres, reconnaît sa sœur Brigitte, de deux ans son aînée. C'est davantage un gars d'idéologie, plutôt introverti. Quand il est entré en politique, j'étais très surprise de le voir aller vers les gens. Il y a pris plaisir. » Et il a obtenu la plus forte majorité des 75 circonscriptions québécoises en 2006.

Le député de 44 ans continue sur sa lancée. Une ou deux fois par mois, Maxime, comme il tient à ce que les gens l'appellent, fait du porte-à-porte dans sa circonscription.

Ottawa, vers les sommets

Une quinzaine d'années après la fin de ses études en droit à l'Université d'Ottawa, Maxime Bernier est revenu dans la capitale en limousine. Nommé ministre de l'Industrie par Stephen Harper en février 2006, il a insisté auprès du CRTC pour favoriser la déréglementation dans les télécommunications.

Dans les coulisses du parlement, la rumeur veut que sa nomination aux Affaires étrangères s'explique par le fait que le premier ministre peut facilement le manipuler. Roger Carette préfère plutôt parler

d'une « très grande loyauté » du ministre envers son patron.

Maxime Bernier n'avait pas l'intention d'accorder une entrevue à *La Presse* cette semaine, mais la directrice des communications de son cabinet, Isabelle Fontaine, souligne qu'il a « l'intention de servir fièrement et fidèlement son chef ».

Selon son entourage, Maxime Bernier est à sa place en politique. Homme d'idées et de débat, travailleur et studieux, « il a la nature du gars qui peut passer à travers les tempêtes », dit Jacques Drouin, un ami d'enfance.

« Il est parfois un peu naïf, dit de son côté Michel Kelly-Gagnon. C'est un défaut comme une qualité, car il a tendance à croire au monde et il n'est pas cynique. Mais en politique, il a appris ou il aura à apprendre que les gens ont parfois des intentions cachées. »

Un peu m'as-tu-vu, selon ce qu'on dit de lui à Ottawa, Maxime Bernier s'est déjà fait remarquer sur la colline parlementaire. Ses vêtements chic le caractérisent. « Il a toujours été tiré à quatre épingles, se rappelle Jacques Drouin. En deuxième secondaire, je me souviens l'avoir vu arriver à l'école en habit trois pièces! Il est fier, et il n'a d'ailleurs jamais eu de problème à rencontrer des demoiselles. »

Maxime Bernier tient cependant à son intimité. Père divorcé, il n'a pas présenté aux médias ses deux filles de 8 et

MAXIME BERNIER EN CINQ DATES

18 janvier 1963
Naissance à Saint-Georges-de-Beauce

26 janvier 2006
Élection dans la circonscription de Beauce

6 février 2006
Nommé ministre de l'Industrie

3 août 2007
Le CRTC déréglemente la téléphonie locale dans les grandes villes du pays, un enjeu cher à Maxime Bernier

14 août 2007
Nommé ministre des Affaires étrangères

5 ans, dont il a la garde une fin de semaine sur deux. Et il a fallu quelques mois avant que les Canadiens ne fassent la connaissance de sa nouvelle compagne, au moment de sa prestation de serment, la semaine dernière.

« Son jogging sur la colline ne passe pas inaperçu. Jusqu'au marathonien peut-il courir comme ça? On parle déjà de lui comme du dauphin de Harper. « Il n'a pourtant jamais parlé d'être premier ministre, dit sa sœur. Il prend la politique au jour le jour. »

DEUX FABULEUX DESTINS



PHOTO RYAN REMIORZ, ARCHIVES PRESSE CANADIENNE

En avril dernier, Josée Verner (à gauche), alors ministre de la Coopération et du Développement international, s'est rendue à Kandahar. Escortée par un convoi militaire, la ministre de l'ACDI a pu rencontrer, hors de la base, des membres des Conseils de développement communautaire. Lors de son premier voyage en Afghanistan, en octobre 2006, M^{me} Verner n'était pas sortie des milieux sécurisés, un détail qui n'avait pas échappé aux journalistes et à l'opposition.

JOSÉE VERNER

L'INCONNUE AMBITIEUSE



MARIE-ÈVE BLAIN-JUSTE

À peine nommée ministre du Patrimoine canadien, de la Condition féminine et des Langues officielles mardi dernier, Josée Verner est écorchée par le député de Brome-Missisquoi. En entrevue avec le quotidien *La Voix de l'Est*, le bloquiste Christian Ouellet l'aurait traitée de « belle potiche qui ne fait pas grand-chose ». Même si le parlementaire a par la suite nié avoir tenu de tels propos, la polémique était lancée.

Josée Verner est-elle vraiment, comme le veut la définition du *Petit Robert*, un « personnage à qui l'on donne une place honorifique sans aucun rôle actif »? Ou est-elle simplement victime de commentaires machos et envieux? La principale intéressée aurait pu répondre elle-même à cette question, mais elle s'est refusée aux nombreuses demandes d'entrevue de *La Presse*.

Nettement plus souriante que sa prédécesseure Bev Oda, Josée Verner est cependant moins au fait des dossiers culturels. « Ça aide beaucoup d'être à la tête du ministère du Patrimoine quand on connaît le milieu, estime Liza Frulla, ancienne ministre de la culture au fédéral et au provincial. Moi j'ai eu cet avantage-là, donc je n'ai pas eu de rodage à faire. »

Ses nouvelles fonctions l'amèneront à fréquenter les milieux culturels et les galas. Mais la ministre Verner est réservée et discrète. « C'est clair qu'elle n'aime pas être sous les feux des projecteurs », confie

« Au moment de son entrée au cabinet du PM, elle ne connaissait rien, rien, rien à la politique. Mais elle avait le mérite d'être une excellente secrétaire. »

Pierre Dolbec, ex-président de la chambre de commerce de Québec, qui a travaillé avec elle au cours des dernières années.

Si les Québécois l'ont vue à plusieurs reprises serrer la main de soldats qui s'envolaient pour l'Afghanistan, les autres Canadiens n'ont pas eu droit à beaucoup d'apparitions publiques de l'ancienne ministre de la Coopération internationale, de la Francophonie et des Langues officielles. Sauf peut-être lors de sa visite-éclair en Afghanistan, en octobre dernier.

La ministre était allée rencontrer des travailleurs canadiens, mais elle n'était pas sortie des milieux

sécurisés pour constater le travail de l'ACDI sur le terrain. Ce détail n'a pas échappé aux journalistes et à l'opposition. Ceux-ci ont aussi remarqué la facture du voyage de 24 heures, qui s'élevait à 35 000 \$.

L'ambitieuse

Rien ne prédisposait Josée Verner à la politique. Cette fille de fonctionnaire, qui s'est établie à Sainte-Foy, avait 14 ans quand elle a rencontré celui qui est toujours son mari, Marc Lacroix.

Quelques années plus tard, après avoir terminé ses études de secrétariat au collège O'Sullivan, elle a fait une rencontre détermi-

nante, celle de Ronald Poupart, un homme très influent au PLQ.

À la fin de l'année 1985, les libéraux de Robert Bourassa venaient de prendre le pouvoir. C'était l'effervescence à Québec. Ronald Poupart, proche conseiller et responsable des communications au cabinet du nouveau premier ministre, se cherchait une secrétaire. À la recommandation de son frère Gilles, pour qui elle avait travaillé, il a engagé la jeune femme.

« Au moment de son entrée au cabinet du PM, elle ne connaissait rien, rien, rien à la politique, confie M. Poupart. Mais elle avait le mérite d'être une excellente secrétaire ». Et de trimer dur pour

apprendre à se débrouiller dans les dossiers qui lui étaient inconnus.

« Il lui arrivait de se réveiller la nuit pour figoler la présentation des fiches de Robert Bourassa, même si on avait deux jeunes enfants, Maxime et Amélie », se souvient son mari.

Ambitieuse, Josée Verner gravit les échelons. Elle devient l'attachée politique du ministre libéral des Communications, Lawrence Cannon. Elle se retient pour ne pas brûler les étapes, ce qui n'est pas dans ses habitudes puisqu'on la dit impatiente. « J'imagine que sa mère lui a dit de tourner sa langue sept fois dans sa bouche avant de parler », dit M. Cannon.

La Québécoise

Ancienne libérale convaincue, Josée Verner quitte les rangs du PLQ en 1991, période de grands remous constitutionnels pour le pays. C'était l'époque de Meech, du rapport Allaire et de Charlottetown. Le PLQ voulait un pouvoir fort à Ottawa. Mais pas Josée Verner. La « petite fille de Québec », comme ses amis l'appellent, voulait que l'on reconnaisse clairement qu'elle faisait partie d'une société distincte.

Ainsi, quand elle retourne à la politique, une dizaine d'années plus tard, elle choisit l'ADQ pour travailler avec le « vrai monde », reconnaît Marc Lacroix, son mari. « Josée apprécie les gens ordinaires, les travailleurs qui se lèvent tôt », ajoute-t-il.

Elle se présente aux élections fédérales de 2004 sous la ban-

JOSÉE VERNER EN CINQ DATES

30 décembre 1959

Naissance à Gatineau

13 avril 1974

Elle rencontre Marc Lacroix par l'entremise d'une amie. Ils se marient quatre ans plus tard.

28 juin 2004

Elle récolte 31% des voix aux élections fédérales dans Louis-Saint-Laurent. Elle est dépassée de justesse par le bloquiste Bernard Cleary.

23 janvier 2006

Élue dans la circonscription de Louis-Saint-Laurent.

14 août 2007

Nommée ministre du Patrimoine canadien, de la Condition féminine et des Langues officielles

nière des conservateurs. Elle obtient 31% des voix, battue de justesse par le bloquiste Bernard Cleary. C'est le meilleur score de ce parti au Québec.

En 2006, elle est élue dans la circonscription de Louis-Saint-Laurent. Sylvain Légaré, député adélaïdite de Vanier, croit qu'elle doit sa victoire à sa proximité avec les gens de Québec. « Elle est très à l'aise dans les barbecues ou les activités avec les Chevaliers de Colomb. »

ACTUEL SANTÉ

BULLETIN DE SANTÉ

LE CHIFFRE DE LA SEMAINE

75 % C'est la diminution de la mortalité chez les bébés de mères séropositives qui reçoivent dès la naissance de l'antivirothérapie, par rapport à ceux qui en reçoivent seulement quand ils montrent des signes de la maladie. L'étude sud-africaine qui est arrivée à ces résultats vérifiait la mortalité à 2 ans: 96 % des enfants traités dès la naissance étaient alors en vie, comparativement à 84 % des enfants traités au moment de l'apparition de symptômes. Chaque année, 600 000 bébés naissent sidéens. Au Canada, il y a entre 15 et 20 cas par année. L'enfant d'une mère porteuse du virus a une chance sur quatre de l'avoir.

LE VACCIN NE TRAITE PAS

Le vaccin controversé contre le papillomavirus, qui cause le cancer du col de l'utérus chez la femme mais n'a pas en soi de manifestations cliniques, ne permet pas d'éradiquer le virus chez une femme déjà atteinte, a montré une étude costaricaine. De plus en plus d'États américains, de même que l'Ontario, proposent gratuitement la vaccination aux adolescentes, afin de réduire le risque de cancer. Des groupes de droite craignent toutefois que la vaccination n'encourage la sexualité précoce. La nouvelle étude montre qu'il est crucial que le vaccin soit administré avant le début de la vie sexuelle.

TEST POUR LES VARICES

Une association française de patients atteints de maladies veineuses, comme les varices, vient de mettre en ligne un questionnaire qui permet d'évaluer le risque d'en souffrir. Comme les premiers symptômes sont difficiles à détecter, il est important d'en discuter avec son médecin. Entre le quart et le tiers de la population souffre de telles maladies.
www.maladie-veineuse.org/jambes-lourdes-test.html

COUP DE CHALEUR ET HYPERTENSION



Les maladies cardiovasculaires, respiratoires et rénales augmentent le risque de mourir d'un coup de chaleur, a montré une étude lyonnaise. Près du tiers des 83 patients examinés, qui avaient eu un coup de chaleur durant les canicules de l'été 2003, étaient morts durant l'année suivante, et la plupart des autres avaient souffert de séquelles importantes. La moitié des personnes qui habitaient chez elles au moment du coup de chaleur ont notamment dû être placées en institution par la suite.

TEXTES: Mathieu Perreault
SOURCES: *The New Scientist*, *The Wall Street Journal*, *Psychologie*, *Eurekalert*

J'AI TESTÉ

Dentifrice certifié biologique de Druide

Un dentifrice 100 % «végétalien» et biologique, qui ne contient ni sucre ni fluorure. La sensation de propreté qu'il laisse sur les dents est étonnante, mais le goût ne reste pas longtemps en bouche. Nous avons testé le dentifrice pour enfants, à saveur de banane. Un goût fruité, citronné même, mais assez éloigné de celui de la banane. Les autres parfums sont l'anis, la cannelle et la menthe-citron.

9,99\$ chez les détaillants de produits naturels.

— Janie Gosselin



PHOTO MARK RALSTON, AGENCE FRANCE PRESSE

Ce jouet « Barbie and Tanner », fait aux États-Unis par Mattel, se trouvait encore jeudi dans un magasin de Shanghai, bien qu'il ait fait l'objet d'un rappel. Il contient un petit aimant susceptible de se détacher. Lorsqu'un enfant ingère deux aimants, ces derniers, en s'attirant, peuvent causer une perforation intestinale fatale.

RAPPELS DE JOUETS

Plomb et aimants

Cet été, trois rappels massifs de jouets des compagnies Mattel et RC2 ont réveillé la vigilance des parents, gardiens et autorités gouvernementales tout en ranimant la bonne vieille peur de l'intoxication au plomb. Faut-il s'inquiéter?

EVE DUMAS

Pas de panique, dit Dominic Chalut, toxicologue à l'Hôpital de Montréal pour enfants. « C'est sûr que le plomb dans l'environnement n'est pas une bonne chose, mais si l'enfant n'a fait que toucher à un jouet possiblement contaminé au plomb pendant une courte période, il ne court pas de danger. »

Le hic, c'est qu'un des trois rappels récents concernait des jouets et figurines que plusieurs enfants ont pu s'amuser à mâchouiller. « Si jamais un enfant tète un jouet ou un objet contaminé au plomb de façon récurrente sur une période prolongée, le risque d'intoxication est alors beaucoup plus élevé. C'est par ingestion ou inhalation que le plomb fait des dommages. »

Moins de 6 ans : plus à risque

Et les enfants de moins de 6 ans sont les plus à risque, puisque leur système nerveux est toujours en formation.

Les recherches médicales confirment que même l'absorption d'une quantité infime de plomb dans le sang peut avoir des effets néfastes sur le développement intellectuel et comportemental du nourrisson ou du jeune enfant. Une brève exposition à de fortes concentrations de plomb peut causer des vomissements, la diarrhée, des convulsions, une perte d'appétit, des douleurs abdominales, de la constipation, de la fatigue, de l'insomnie,

de l'irritabilité et des maux de tête. Même si le plomb est particulièrement dangereux pour les enfants, il peut aussi causer des problèmes de santé chez les adultes, à une dose plus élevée et après une exposition prolongée.

Dominic Chalut recommande aux parents et gardiens d'enfants de se débarrasser des jouets qui ont fait l'objet d'un rappel. « L'approche médicale consiste d'abord à trouver la source de l'intoxication, puis à l'éliminer, explique-t-il. Lorsque la peinture d'un vieux bâtiment est en cause, on demande aux personnes responsables de faire les réparations nécessaires. Ça peut être très coûteux. Mieux vaut jeter un jouet à 20\$ que de courir le risque d'une intoxication. » Santé Canada fait la même recommandation: « Le consommateur doit immédiatement mettre ces jouets hors de la portée des enfants », confirme la porte-parole Joey Rathwell.

Veille peinture, bijoux bon marché

À l'Hôpital de Montréal pour enfants, cinq cas d'intoxication au plomb ont été recensés au cours des cinq dernières années, mais aucun n'était lié à l'utilisation d'un jouet. « Les sources d'intoxication au plomb que nous voyons le plus couramment de nos jours sont la vieille peinture, les vieilles conduites d'eau, les poteries et assiettes provenant de pays où les normes sont différentes. »

Il y a quelques années, les

médias avaient parlé de bijoux de fantaisie bon marché pour enfants constitués parfois à 97 % de plomb. Une petite fille de Calgary avait été intoxiquée par un pendentif. L'émission *La Factice* avait enquêté en 2002, enquête qui avait débouché sur la promesse de Santé Canada de resserrer les contrôles. Le problème ne semble pas avoir été entièrement résolu puisque, en décembre 2006, Santé Canada a émis un nouvel avis concernant les bijoux pour enfants contenant du plomb.

Les aimants

Une deuxième inquiétude a été soulevée par les récents rappels de jouets, dont plusieurs représentaient aussi un danger pour les enfants en raison d'un défaut de fabrication: des aimants se détachaient des jouets. Trois cas de blessure grave ont été recensés aux États-Unis à la suite de l'ingestion de ces aimants par des enfants de 2, 7 et 8 ans.

Il faut savoir que l'ingestion d'aimants ne pose pas seulement des dangers d'étouffement. Si un enfant avale plus d'un aimant en peu de temps, les aimants peuvent s'attirer mutuellement en traversant les intestins et déchirer lentement la paroi intestinale. Les conséquences peuvent être très graves. Les minuscules aimants utilisés fréquemment aujourd'hui dans les jouets, les bijoux de fantaisie et autres articles ménagers sont particulièrement dangereux parce qu'ils sont très puissants.

Liste d'envoi électronique

Santé Canada incite aussi le public à s'abonner à la liste d'envoi électronique du Bulletin de la Sécurité des produits de consommation. Les abonnés à ce service sont informés par courriel des mises à jour affichées dans le site web de la Sécurité des produits de consommation de Santé Canada concernant les avis et mises en garde, les rappels de produits pour enfants en bas âge et les documents de consultation.

— Ève Dumas


Conseils aux parents

De façon générale, Santé Canada conseille aux parents et aux intervenants de respecter l'âge indiqué sur l'étiquette, de lire les mises en garde, les messages de sécurité et autres instructions applicables aux jouets et de rechercher des jouets solides et de bonne qualité.

« Toutefois, une inspection visuelle ne permet généralement

pas de détecter les produits toxiques dans les jouets », précise Joey Rathwell, porte-parole de Santé Canada.

Les parents qui s'inquiètent de la sécurité d'un jouet en particulier sont invités à communiquer avec le bureau de la Sécurité des produits de consommation de Santé Canada au 1-866-662-0666.



14 BUREAUX À TRAVERS LE QUÉBEC

Retrouvez le sourire et vos activités quotidiennes grâce à l'aide auditive numérique.

Une gamme complète d'aides auditives parmi les plus sophistiquées pouvant rehausser la voix tout en étant capables de réduire les bruits environnants de manière très efficace. Rendement et discrétion assurés.

Prothèses auditives numériques payées par la RAMQ/CSST/les Vétérans*
Aides de suppléance à l'audition
Protecteurs auditifs



Les centres Maslah
Audioprothésistes

5845, Côte-des-Neiges, bureau 475, à Montréal
Tél. : (514) 344-8554 Tél. sans frais : 1 800 550-8554
www.lescentresmaslah.com

Ordre des audioprothésistes du Québec

DORION - LACHUTE - LA PRAIRIE - MONTRÉAL - ST-BRUNO - STE-ADÈLE - ST-EUSTACHE
ST-HYACINTHE - ST-LIN - TERREBONNE - VALLEYFIELD - WESTMOUNT - LAVAL - CÔTE ST-LUC

Une entreprise reconnue par la RAMQ, la CSST, les Vétérans, la SAAQ et les assurances privées.
* Sujet à certaines conditions

Vraiment naturel, le beurre d'arachides?



JACINTHE CÔTÉ
LA NUTRITION
COLLABORATION SPÉCIALE

André Delisle achète depuis quelque temps du beurre d'arachide biologique présenté comme étant naturel. Pourtant, l'étiquette de ce produit indique 8 grammes de matières grasses par portion d'une cuillère à soupe (15 ml). M. Delisle se demande en quoi consistent ces matières grasses. Des gras saturés? Des gras trans? Quoi d'autre? Et ce beurre d'arachides est-il vraiment naturel?

On peut facilement savoir si le beurre d'arachide qu'on achète est naturel. Il suffit de consulter la liste des ingrédients: moins elle en contient, mieux c'est! Selon moi, l'idéal est un beurre d'arachides sans sel, sans huiles hydrogénées ou partiellement hydrogénées (qui contribuent à la texture homogène du beurre, mais aussi à sa teneur en gras trans) ni sucre ajouté (souvent incorporé aux versions allégées). S'il est fait à 100% d'arachides, c'est encore mieux!

Riche en bons gras

Bien que l'arachide soit naturellement riche en matières grasses – ce macronutriment représente près de la moitié de son poids – elle a l'avantage de contenir surtout de bons types de gras. Malgré une faible teneur en gras saturés, l'arachide compte parmi les meilleures sources de gras mono-insaturés et de gras polyinsaturés oméga 6. Une augmentation de la consommation de ces deux types de gras, par rapport à celle de gras saturés et de gras trans, peut prévenir les maladies cardiovasculaires. En effet, cela peut réduire les taux de cholestérol total, de cholestérol LDL et de triglycérides, ce qui diminue la formation de plaques (athérosclérose) pouvant bloquer les vaisseaux sanguins.

Le beurre d'arachides est aussi une source incontournable de protéines. Ce



PHOTO PIERRE MCCANN, ARCHIVES LA PRESSE ©

L'arachide, comme son beurre, est une source non négligeable de protéines, en plus de contenir de bons gras.

type de macronutriment, aussi contenu dans la viande, les œufs, le tofu et les produits laitiers, doit absolument faire partie de chaque repas et collation. En plus de fournir des acides aminés, éléments indispensables à la synthèse des tissus musculaires et des enzymes, les protéines jouent un rôle important dans l'atteinte de la satiété, soit la sensation d'avoir mangé suffisamment.

On trouve aussi dans l'arachide des quantités intéressantes de plusieurs micronutriments, dont la vitamine E, l'acide folique, la niacine, le magnésium et le fer. Notre apport alimentaire de plusieurs substances minérales dont le corps n'a besoin qu'en très petites quantités (zinc, manganèse, cuivre) peut également provenir de l'arachide.

Rôle protecteur

D'autres composés présents dans l'arachide, dont les fibres, les stérols, le resvératrol et les liganes, pourraient contribuer à son rôle protecteur des maladies cardiovasculaires, mais aussi aider à diminuer les risques de certains types de cancer.

Habituellement, le beurre fait à

100% d'arachides se présente sur les tablettes des épiceries séparé en deux couches: une couche solide qui occupe la plus grande partie du contenant et une liquide, composée d'huile, sur le dessus. Cette séparation des composantes d'arachide se produit naturellement après le broyage et la mise en bocal. L'industrie agroalimentaire a pris l'habitude de l'empêcher en ajoutant des huiles partiellement hydrogénées ou du shortening. Mais elle peut être rectifiée manuellement. Il suffit de bien mélanger le beurre d'arachides en entamant le pot et de le conserver au réfrigérateur par la suite.

L'auteure de cette chronique est membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec. Chaque semaine, elle répond à 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

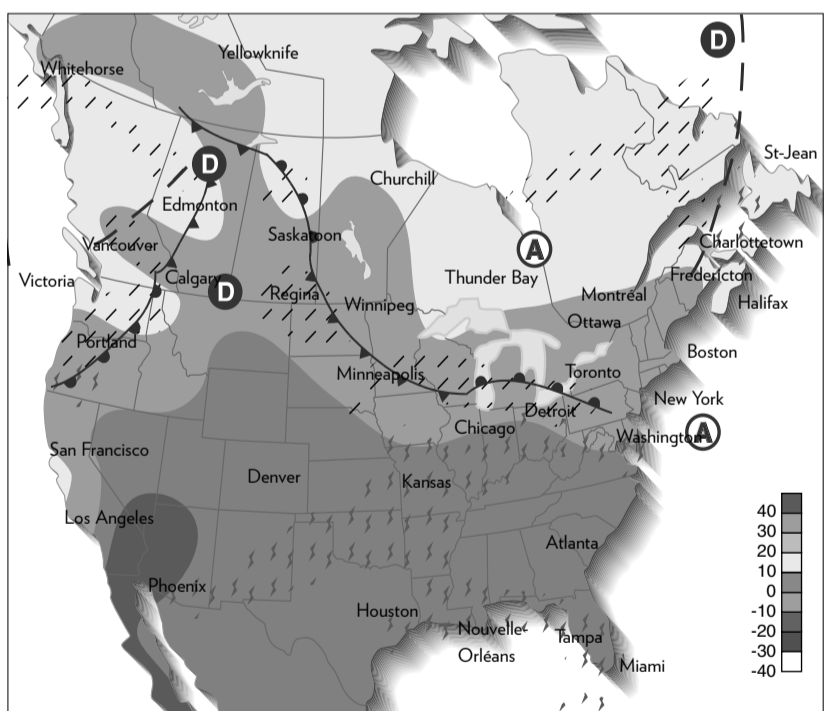
MÉTÉO

www.meteo-media.com



LES SYSTÈMES MÉTÉOROLOGIQUES

© MétéoMédia 2007



- Front chaud
 - Front froid
 - Occlusion
 - Creux
 - Anticyclone
 - Dépression
 - Neige
 - Pluie
 - Pluie verglaçante
 - Orages
- Les systèmes météorologiques sont prévus pour 14h00 cet après-midi.

L'ALMANACH QUOTIDIEN POUR MONTRÉAL

TEMPÉRATURE	MAX	MIN
Hier	23	12
Normales du jour	25	13
Auj. l'an passé	28	22

(Observé hier à 15h)

RECORDS	
Plus haut maximum	32 en 1960
Plus bas minimum	7 en 1968

FACTEUR HUMIDEX	
Aujourd'hui	Nul

INDICE UV	
Aujourd'hui	Modéré

PRÉCIPITATION	
Hier	0.2 mm

LE SOLEIL ET LA LUNE

6h00	19h56	Durée totale du jour:
		13h56

20 août	28 août	4 sept	11 sept

AU PAYS

	AUJOURD'HUI
Calgary	Averses 20 11
Charlottetown	Orages 17 15
Edmonton	Averses 19 13
Frédéricton	Variable 20 10
Halifax	Beau 18 11
Iqaluit	Variable 11 4
Régina	Variable 25 17
Saint-Jean	Beau 19 13
Saskatoon	Orages 25 16
Vancouver	Averses 18 15
Whitehorse	Ensoleillé 22 8
Winnipeg	Ensoleillé 24 16
Yellowknife	Soleil 20 13

LE MONDE

	AUJOURD'HUI
Beijing	Beau 30 28
Boston	Beau 24 15
Bruxelles	Nuageux 20 15
Lisbonne	Soleil 26 19
Londres	Pluie 18 14
Los Angeles	Soleil 29 18
Madrid	Beau 28 15
Mexico	Averses 19 11
Moscou	Nuageux 21 16
New York	Beau 22 17
Paris	Averses 17 17
Port-au-Prince	Averses 31 24
Rome	Beau 28 17
Tokyo	Beau 31 28
Washington	Orages 28 20

AU SOLEIL

	AUJOURD'HUI
Acapulco	Beau 33 25
Atlantic City	Averses 26 18
Cape Cod	Beau 24 15
Daytona B.	Orages 32 26
Key West	Orages 32 29
Kennebunkport	Variable 23 8
Miami	Orages 32 27
Niagara Falls	Variable 22 17
Old Orchard	Beau 21 10
Wild Wood	Orages 25 20

MONTRÉAL ET LES ENVIRONS

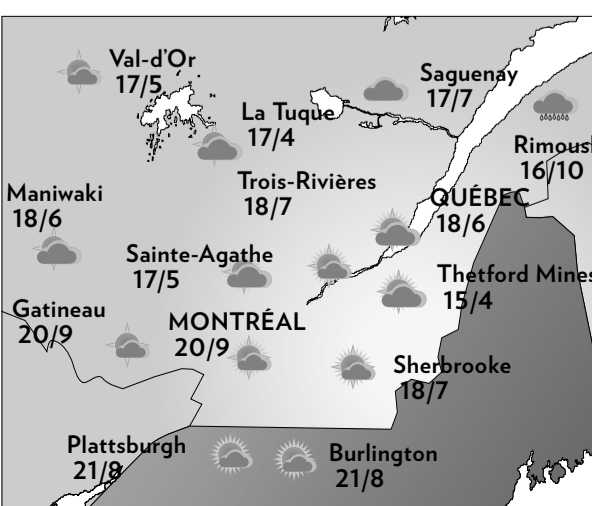
AUJOURD'HUI	Généralement ensoleillé avec quelques passages nuageux en après-midi. Vents légers. Probabilité de précipitations: 20%. Facteur humidex nul.
MAXIMUM	20

DEMAIN	Ensoleillé. Probabilité de précipitations: 0%.
MAX / MIN	22/9

CETTE NUIT	Généralement dégagé avec quelques nuages en soirée. Vents légers. Probabilité de précipitations: 0%. Facteur humidex nul, en soirée.
MINIMUM	9

MARDI	Passages nuageux. Probabilité de précipitations: 10%.
MAX / MIN	24/15

PRÉVISIONS RÉGIONALES



QUÉBEC	AUJOURD'HUI
Ciel variable.	18/6.
DEMAIN	Généralement ensoleillé. 20/6.

OTTAWA	AUJOURD'HUI
Passages nuageux.	20/9.
DEMAIN	Ensoleillé. 22/11.

TORONTO	AUJOURD'HUI
Ciel variable.	22/15.
DEMAIN	Ciel variable. 24/16.

BAIE-COMEAU	AUJOURD'HUI
Ciel variable.	18/12.
DEMAIN	Généralement ensoleillé. 17/11.

BOUGE! DONC!

CHRISTIAN GEISER

1 > FESTIVAL D'EAU VIVE DE LA HAUTE-GATINEAU - MANIWAKI

La frisquette journée d'hier nous l'a rappelé. Il commence à faire moins chaud. Profitez alors de la chaleur qu'il reste pour batifoler dans l'eau. Deux activités vous en donneront l'occasion la semaine prochaine. À Maniwaki, en Haute-Gatineau, vous dévalerez des rivières en canot, kayak et rafting dans le cadre du Festival d'eau vive. Vous pourrez aussi tâter de la rame à Sherbrooke, où les amateurs d'esquifs pourront virevolter dans différents types d'embarcations, dont des bateaux-dragons, durant la Fête de l'eau. À vos maillots de bain!

Du vendredi 24 au dimanche 26 août
www.gatineau.org

2 > FÊTE DE L'EAU - SHERBROOKE

Samedi 25 et dimanche 26 août
www.citedesrivieres.com

3 > BOUGER À L'ÉCHELLE



PHOTO ROBERT SKINNER, LA PRESSE ©

À force de s'abonner à des clubs sportifs, de courir derrière notre souffle dans des courses de fond et de pédaler comme des forcenés, on oublie parfois que bouger peut être très simple et gratuit. Il suffit d'aller jouer dehors avec les enfants. Essayez donc, pour voir, de vous démener avec la même énergie qu'eux dans des modules de jeux! Le parc est juste à côté! Si vous préférez un cadre plus organisé, allez faire un tour à la Fête des enfants, aujourd'hui au parc Jean-Drapeau.

www.fetedesenfants.ca.

Si vous avez des questions, suggestions ou commentaires, écrivez-nous à bougedonc@lapresse.ca

PARTONS!

VACANCES VOYAGE

Tous les mercredis et samedis dans LA PRESSE

ACAF Association canadienne des ataxies familiales

Fondation Claude St-Jean

3800, rue Radisson, suite 110 Montréal (Qc) H1M 1X6

www.lacaf.org
ataxie@lacaf.org
(514) 321-8684

L'école privée a-t-elle encore sa place au Québec?

Offert en librairie et sur librairie.cyberpresse.ca

L'école privée Pour ou contre?

Guy Durand

LES ENFANTS VOIX POUR VOUS

LA PERSONNALITÉ DE LA SEMAINE

LA PRESSE



RADIO | TÉLÉVISION | INTERNET

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

RETROUVEZ LA PERSONNALITÉ DE LA SEMAINE SUR LES ONDES DE RADIO-CANADA

Brigitte Cardinal et Jean-Louis Langevin

Il existe au Québec des centaines de milliers de lacs. Une richesse naturelle incomparable que l'on croyait immortelle, que l'on découvre fragile et vulnérable. Actuellement, plusieurs d'entre eux souffrent d'un problème qui, en dépit de son nom, n'a rien de poétique : les algues bleues. C'est une espèce de monstre du loch Ness qui produit les mêmes effets sur les riverains : prudence, inquiétude, méfiance. Le lac Selby, à Dunham, en Montérégie, n'y échappe pas.



PHOTO FOURNIE PAR BRIGITTE CARDINAL

« Il y a des cyanobactéries dans le lac depuis au moins trois ans. On en avait assez d'attendre que le gouvernement fasse quelque chose. Il nous fallait du concret. On voulait passer à l'action. »

s'il s'agissait d'un enfant. De gros bateaux à moteur comme il en existe présentement nuisent à l'environnement, mais aussi à la sécurité. Les gens se baignent dans le lac. Un jour, une tête va partir!» Selon un sondage réalisé par l'APPELS, qui comprend 120 membres, 80% des riverains seraient en faveur d'une réduction de la vitesse des embarcations. «Il est clair que les gens veulent du changement en ce qui concerne les bateaux, mais aussi pour l'aménagement des rives, l'étude du problème des fosses septiques.» Le conseil d'administration a fait parvenir une lettre à la ministre du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs à Québec, M^{me} Line Beauchamp, pour l'inviter à se pencher sur l'urgence de sauver leur lac et tous les autres.

Rêve et action

Lorsqu'il était petit, Jean-Louis Langevin, qui a 37 ans, n'imaginait sans doute pas qu'un jour il devrait se porter au secours du lac qui baignait son enfance. Ses parents étaient propriétaires du Pinnacle Lodge, une institution dans la région. Quant à Brigitte, c'est sa sensibilisation à l'environnement au cours des dernières années qui l'a motivée à agir. «Ce n'est pas dans ma famille que j'ai été sensibilisée. Ma mère fumait dans l'auto, fenêtres fermées... C'était comme cela, à l'époque. Les gens jetaient leurs ordures n'importe où.» Elle ressentait déjà de la colère face à des comportements irresponsables, mais elle se défend bien d'être extrémiste.

À 30 ans, donc, pour la mère d'Ophélie, 5 ans, et d'Ève, deux ans et demi, il n'y a que l'action pour venir à bout d'un problème. Les enfants ont appris à faire attention au lac.

«À un certain moment, il faut cesser de tourner en rond. Il y a beaucoup à faire et, en règle générale, on ne sait pas par quel bout commencer. Il n'existe pas de guide simple qui expliquerait aux gens ce qu'ils doivent réparer ou éviter de faire dans l'environnement. Par exemple, transformer le terrassement, c'est bien beau, mais que faire, comment le faire? Il existe tellement de règles disparates que le citoyen ordinaire s'y perd complètement.»

Le couple a sacrifié ses vacances au profit de cette action. L'homme et la femme sont allés jusqu'à investir de leur propre argent. Mais tout cela valait la peine. «Les résultats ont été très gratifiants. On a fait notre possible. Maintenant, on espère passer le flambeau.»

ANNE RICHER

La Presse et Radio-Canada ont choisi de faire parler ceux qui affrontent avec imagination et créativité le problème des algues bleues. Qui refusent de baisser les bras. Des citoyens riverains du lac Selby ont offert le 28 juillet dernier une preuve éclatante de ce que solidarité et résolution veulent dire. Les personnalités de cette semaine sont donc Brigitte Cardinal et Jean-Louis Langevin, qui ont imaginé et organisé une course de petites embarcations, sans moteur il va sans dire, pour réunir ceux qui partagent un objectif commun : sauver leur lac.

La course a servi à amasser de l'argent, plus de 5000\$, qui ont été remis à l'Association pour la protection de l'environnement du lac Selby (APPELS). Cette somme permettra d'engager une entreprise spécialisée qui conseillera les riverains sur les moyens concrets de lutter contre les algues bleues.

Mobilisation

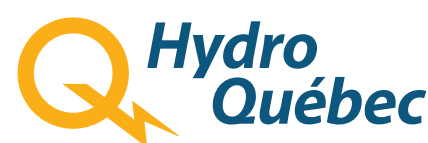
Imaginons, sur un lac en détresse, des dizaines d'embarcations décorées par leurs

propriétaires en bateau pirate, en esprit hawaïen. Le tout s'est terminé sur une terrasse, à siroter un jus, en musique, en animation, tandis que les organisateurs décernaient de gros trophées aux gagnants de la course.

«On nous a dit que cette initiative est unique, dit Brigitte Cardinal. On espère qu'elle fera bouler de neige, car elle suscite un sentiment d'appartenance, sensibilise les enfants et les familles dans la bonne humeur.»

Elle et son conjoint, Jean-Louis Langevin, ont travaillé de leur propre initiative durant des mois à mobiliser les gens, à solliciter divers commanditaires. «Il y a des cyanobactéries dans le lac depuis au moins trois ans, souligne Brigitte Cardinal. On en avait assez d'attendre que le gouvernement fasse quelque chose. Il nous fallait du concret. On voulait passer à l'action.»

La présidente de l'APPELS, Pauline Roy, a été informée rapidement du projet du couple et ne tarit pas d'éloges sur leur dévouement. «Vous savez, notre lac est petit, il faut le surveiller, dit-elle comme



RETROUVEZ LA PERSONNALITÉ DE LA SEMAINE LA PRESSE/RADIO-CANADA
À RADIO-CANADA

AUJOURD'HUI
RDI EN DIRECT
Avec Alain Crevier

VENDREDI, SAMEDI ET
DIMANCHE DÈS 6h

ENTREVUE AVEC LA PERSONNALITÉ : 9h40



RDI

SOURCE D'INFORMATION



DEMAIN MATIN
C'EST BIEN MEILLEUR
LE MATIN

Avec René Homier-Roy

DU LUNDI AU VENDREDI 5h À 9h

ENTREVUE AVEC LA PERSONNALITÉ : 6h40



95,1 FM

PREMIÈRE CHAÎNE