

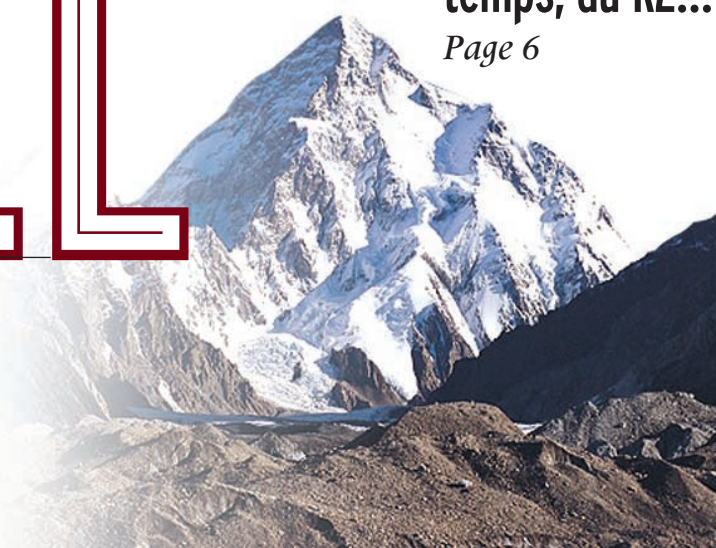


Élan
Un programme
de marche
Page 7

ACTUEL

SANTÉ

Oxygène
Pendant ce
temps, au K2...
Page 6



Reconnaître l'urticaire La chronique de Danielle Perreault, page 4

La Presse

CAHIER B | LA PRESSE | MONTRÉAL | DIMANCHE 1^{ER} JUIN 2003

CYBER

JUNKIES

La cyberdépendance divise les psychologues. Maladie ou pas ?

MARTIN-PIERRE TREMBLAY
Le Soleil

Votre blonde menace de vous quitter pour cause d'infidélité virtuelle. Vos amis — bien réels, eux — ne vous ont pas vu depuis la chute de Rome (sinon la dernière bordée de neige). Vous êtes cerné, anxieux, le fantôme creux au bout du clic. Ou accro des chat rooms. Ou seulement incapable d'arrêter de dériver d'un site à l'autre; et ça dure des heures. Problème. Non, vous n'êtes pas dans un roman de Houellebecq. Un roman, c'est déjà du papier, c'est un peu la vie...

Comment expliquer cette ventouse informatique, ce rideau permanent entre vous et les choses ?

Des études américaines estiment entre 6 et 10 % le nombre d'internautes qui font un usage pathologique d'Internet et qu'on appelle communément « cyberdépendants ». La toile regorge d'histoires de mariages brisés, de fortunes dilapidées, de congédiements tragiques... et de comportements carrément compulsifs.

« Je souffre, c'est l'enfer. Depuis ce matin que j'espère un message qui n'arrive pas dans ma boîte de réception. Toujours rien. De plus en plus RIEN. Je suis comme une lionne en cage. J'ai du mal à me concentrer sur mes occupations, je ne cesse de revenir et revenir constamment. Pourquoi être devenue aussi accrochée à une stupide machine ? » peut-on lire entre autres témoignages sur le babillard du site du Psyternaute québécois, Jean-Pierre Rochon.

Quand la boîte de réception du courrier électronique se transforme systématiquement en une boîte de « déception », quand les fesses vous font mal d'une station assise de plus de 15 heures et quand vous ne communiquez avec personne d'apparence humaine, sinon votre correspondante vidéo du Laos, il y a lieu de s'interroger.

Divergences sur le diagnostic

Des psychologues reconnus ont étudié la question dans la deuxième moitié des années 1990, comme en font foi les travaux de l'américaine Kimberly S. Young ou du canadien Richard A. Davis de l'Université York. Malheureusement, tous ne s'entendent

pas sur le diagnostic et les traitements à apporter.

Pour le Dr John M. Grohol, il est très difficile d'établir des liens de cause à effet dans le cadre d'études qui souvent « sont basées sur des sondages ou des témoignages ». Il lui apparaît aussi important de noter que « beaucoup de gens passent des heures sur la toile pour oublier d'autres problèmes beaucoup plus graves », alors qu'une minorité seulement souffrirait d'un « problème réel de compulsion, de surconsommation ».

Mais est-ce vraiment la faute du média Internet ? S'agit-il vraiment d'une maladie, d'une dysfonction — comme le laissent entendre certains autres professionnels de la santé —, d'une forme avancée de cancer technique? Ou plutôt d'un problème de comportement dont les racines sont enfouies au plus profond de l'individu ?

« Au plan scientifique, c'est mal foutu... Très directement inspiré de ce qu'on connaît sur l'alcoolisme et la toxicomanie », affirme le Dr Jean Garneau, psychologue à la clinique Ressources en développement et auteur d'articles importants, que l'on peut trouver sur son site (www.redpsy.com), à propos du diagnostic de cyberdépendance.

« J'amène mes patients à regarder la question autrement. La définition fait qu'on élude un peu le problème. Ce qui les amène à consulter, c'est le fait que ce n'est plus un loisir ou une satisfaction. L'aide qu'on apporte se situe au niveau des raisons d'une telle situation. On regarde à quoi ça sert, qu'est-ce que ça procure, d'où ça vient. »

Cette méthode humaniste est diamétralement opposée à celle des groupes de Netaholics et autres Webaholics, qui, en cas de crise vous suggèrent de consulter en ligne... « Et pourtant, ce n'est pas Internet le problème », de renchérir le psychologue montréalais au bout du fil. « Le web a multiplié les opportunités de communication pour les gens qui sont gênés de leur taille ou, par exemple, de leur poids. C'est très bien. »

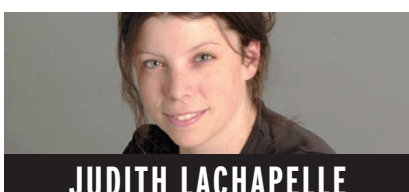
Le problème est un problème d'utilisation. Le web devient parfois un modèle compensatoire.

Voir CYBERJUNKIES en B2



Photo-montage MARC DUPLAIN, Le Soleil ©

Quand les cochons mangent du poulet (et vice et versa)



JUDITH LACHAPPELLE

Au menu aujourd'hui dans les porcheries et poulailers du pays : moulée de grains assaisonnée de farines animales. Des animaux qui mangent d'autres animaux ? L'image en fait grimacer plus d'un. Pourquoi donne-t-on des farines animales à nos animaux de ferme ?

DEUX ÉVÉNEMENTS apparemment sans aucun lien sont survenus la semaine dernière. En Bretagne, la cour a débouté deux associations écologistes qui s'opposaient à la construction d'un incinérateur de farines animales. Au Québec, des cochons morts ont été retrouvés flottant sur la rivière Bécancour. Le lien entre les deux événements? La vache folle!

Depuis la crise de l'encéphalopathie spongiforme bovine (ESB) en Angleterre il y a 10 ans, les fameuses farines animales, si prisées par les éleveurs pour leur efficacité à améliorer la croissance de leurs bêtes, sont désormais boudées. En Europe, depuis qu'elles ont été complètement bannies de la moulée, 250 000 tonnes de farines animales sont stockées

chaque année et des incinérateurs sont construits dans le but de les éliminer, au grand dam des citoyens qui craignent la pollution.

Au Canada, depuis six ans, des restrictions ont limité l'utilisation des farines animales, les consommateurs grimacent à l'évocation de leur existence, les éleveurs soucieux de leur image cherchent à les éliminer de leur moulée... et la demande en farines animales diminue. Résultat? Alors qu'auparavant, l'usine d'équarissage payait les éleveurs pour avoir la chance de récupérer leurs animaux morts, les éleveurs doivent maintenant déboursier pour que la compagnie vienne chercher les carcasses.

Voir FARINES en B5



Photo YVES LOGGHE / AP ©



DÉCOUVERTE

UNE ÉTUDE citée dans le prestigieux *British Medical Journal* affirme que les personnes qui mangent occasionnellement du chocolat vivent plus longtemps que celles qui s'en privent. L'étude s'est penchée sur les dossiers médicaux, pour l'année 1998, de 7841 hommes. Les chercheurs ont constaté que les personnes qui consommaient de modestes quantités de chocolat, soit une à trois fois par mois, avaient un risque de mortalité de 36% moins élevé que ceux qui s'abstiennent d'un tel plaisir.

Les chercheurs ont conclu que les phénols antioxydants contenus dans le chocolat étaient responsables de l'extension de la longévité. Ils ont indiqué que la quantité de phénol contenue dans une tablette de chocolat de grosseur moyenne était la même que celle contenue dans un verre de vin rouge.



Cet été, prenons du soleil, mais pas trop !

Haro sur les rayons UV

Sylvie St-Jacques
collaboration spéciale

L'APPEL DE la chaise longue, des rayons chauds et dorés et de l'huile solaire se fait sentir chez plusieurs, en ce début d'été qui se laisse espérer. Sans vouloir jouer les rabat-joie, il n'est pas vilain, avant que la belle saison ne batte son plein de garder en tête les liens entre le cancer de la peau et l'exposition prolongée au soleil.

« Au moment où les taux d'incidence et de mortalité de la plupart des cancers se stabilisent ou même déclinent au Canada, ceux du mélanome malin (le cancer de la peau) augmentent », prévient le Dr Joël Claveau, directeur national du programme Prudence au soleil de l'Association canadienne de dermatologie.

Selon l'Association américaine du cancer, le cancer de la peau, bien que moins fatal que ceux du sein ou de la prostate, est pourtant doublement plus répandu. Au Canada, plus de 3900 Canadiens reçoivent un diagnostic de mélanome et environ 840 mourront des suites de la maladie. « Les statistiques sur le cancer récemment publiées par la Société canadienne du cancer indiquent une hausse de 41 % du taux de mortalité par mélanome chez les hommes — il s'agit de la plus importante augmentation observée pour tous les types de cancer », précise le Dr Claveau. « Chez les femmes, le taux de mortalité s'est accru de 23 % au cours de la même période. »

Les coups de soleil subis durant l'enfance augmentent particulièrement le risque de mélanome malin ; c'est pourquoi les dermatologues encouragent les parents à protéger leurs enfants du soleil. « Les dommages causés par le so-

leil sont cumulatifs et irréversibles, et plus tôt les gens se protègent, meilleures sont leurs chances de demeurer en santé », affirme le Dr Claveau.

D'autres facteurs peuvent accroître le risque de mélanome malin, notamment le fait d'avoir un teint clair ou des taches de rousseur, la présence d'un grand nombre de grains de beauté et les antécédents familiaux de mélanome. Le Dr Claveau ajoute que si on dépiste rapidement le mélanome, le pronostic est excellent. « Environ 90 % des mélanomes peuvent être guéris s'ils sont traités suffisamment tôt. »

« Le mélanome se développe souvent dans le dos, un endroit que les gens peuvent difficilement examiner eux-mêmes, poursuit le Dr Claveau. La maladie peut ainsi passer inaperçue et s'aggraver jusqu'à en devenir mortelle. »

L'« ABCD » du mélanome se décrit comme suit.

Asymétrie : l'apparence de la tache diffère d'une moitié à l'autre.

Bords irréguliers : dentelés ou mal définis.

Coloration inégale d'une partie à l'autre, nuances cuivrées et brunes ; couleur noire, parfois blanche, rouge ou bleue.

Diamètre supérieur à 6 mm (grosseur d'un crayon à mine).



CITATION DE LA SEMAINE

« Mon conseil, lorsque vous remarquez un changement dans votre corps, est de faire confiance à votre instinct. »

— Kim Fahnley, porte-parole de la Société américaine du cancer, qui a survécu à deux épisodes de cancer de la peau. Après avoir détecté elle-même des symptômes potentiels de cancer, M^{me} Fahnley a pu être traitée de façon hâtive.



LA SANTÉ DANS LES MÉDIAS

LE MOUVEMENT «pro-vie» est actif et influent chez nos voisins du sud. La liberté de choix en matière d'avortement y est constamment remise en question. Et la lutte des «pro-choix» doit être menée sur tous les fronts. Cette semaine, le magazine *Time* publie un article intitulé «A Battle Over the Morning-After Pill», qui parle de la croisade menée par Krissy Schnebel, une étudiante américaine de 19 ans, pour que soit maintenue la distribution libre de la pilule du lendemain dans les écoles secondaires américaines. La distribution de la pilule du lendemain a en effet été interdite dans une école secondaire de la Virginie à la suite de l'intervention d'un législateur local d'allégeance «pro-vie».



SITE INTERNET DE LA SEMAINE

SAVIEZ-VOUS que juin avait été consacré «Mois international des hommes»? Nous avons appris la nouvelle en consultant www.menstuff.org. Ce site 100% hommes traite de sexualité, d'éducation, de santé mentale, du coeur et de la prostate, de forme, de nutrition, de paternité, de relations, enfin, d'une foule de sujets qui concernent ces messieurs. Pas de photos de pin-up mais plusieurs chroniques sur la condition masculine en 2003.



RAYON X

LES PARENTS devraient toujours garder en tête qu'ils exercent une grande influence sur les habitudes alimentaires de leurs enfants, a déclaré l'American Dietetic Association (ADA). Une étude réalisée auprès de 1230 parents et enfants par l'ADA a démontré que les parents avaient un potentiel d'influence plus important que qui ce soit, en ce qui a trait aux choix alimentaires de leur progéniture. Le sondage sur la nutrition familiale et l'activité physique s'est penché sur les attitudes de parents et d'enfants ainsi que sur leur comportement à l'égard du poids, des habitudes alimentaires et de l'activité physique. À l'issue de son étude, l'ADA a établi un palmarès des personnes les plus influentes sur les enfants âgés de 8 à 12 ans :

- > Mère : 23%
- > Père : 17,4%
- > Sans modèle ou indécis : 13,2%
- > Célébrités du monde du sport : 8,3%

Sylvie St-Jacques

CYBERJUNKIES

Suite de la page B1

Comme ça arrive pour la psychothérapie et pour le psychotérapeute : il y a des gens qui s'imaginent qu'ils ne pourraient pas vivre sans ! »

Si l'on reconnaît que certaines personnes ont un problème avec leur usage de la Toile et qu'il faut les aider, il demeure assez difficile de rencontrer des cyberdépendants. Comme la condition implique un retrait progressif de la vie sociale réelle, ils ne se rendent souvent compte de leur problème que lorsqu'un proche perd patience.

Thérapeute au Centre de traitement de la codépendance et des multiples dépendances, Martine Pilote avoue que c'est plutôt rare. « Présentement, j'ai l'impression que ce n'est pas identifié encore comme une difficulté. » Selon elle, l'élément déclencheur qui pousse à consulter vient souvent d'une menace de rupture. « La personne a concentré ses activités autour d'Internet et souffre d'un problème de communication avec son entourage. »

La cyberdépendance est donc liée à la perception intime du monde et à une certaine notion de sécurité. Qu'est-ce-est-il des accros des jeux vidéos, ou de ceux qui n'ont pas d'ordinateur personnel ?

Les nombreux cybercafés et autres bibliothèques où l'on offre de

surfer à tarifs modiques sont-ils aussi squattés par des usagers obsessionnels du net ? Pas vraiment, s'il faut en croire Matthew Kane, propriétaire avec sa conjointe, Karine Messier, du Cyb@-café, sympathique endroit ouvert 24 heures, 365 jours par année, à deux pas de l'église Saint-Roch, à Québec, dans un quartier de plus en plus techno. « Il y a des gens qui passent la journée complète devant l'ordinateur, mais c'est à cause des spéciaux, explique-t-il. Certains s'achètent un forfait nuit blanche. Encore là, en trois ans, c'est arrivé seulement deux ou trois fois qu'on réveille un client endormi sur son clavier et qu'on lui dise d'aller se coucher... »

Donc, pas de cyberjunkies à déclarer ? « Non. J'ai déjà eu des clients dans mes débuts qui venaient tous les jours. Un en particulier qui jouait à un jeu de vampires, un jeu de rôles... Il s'est acheté un ordinateur depuis. » Ce qui renforce la thèse selon laquelle le cyberdépendant vit habituellement son obsession en solitaire, à la maison ; pour abuser du Web, il faut y avoir accès en tout temps. Notons en terminant que ni les gens de l'Université Laval ni ceux de l'hôpital Robert-Giffard n'ont été en mesure de répondre à nos questions...

Dr Yves Boivin

Spécialiste
en chirurgie buccale
et maxillo-faciale

Membre actif au
CHUM

Hôpital Notre-Dame

Offre des traitements complets en
IMPLANTS DENTAIRE

Pour renseignements et consultation :

(514) 735-0324



Vous avez remarqué un changement?

Votre expérience nous est précieuse

Essais Cliniques

De nombreuses femmes éprouvent des difficultés sexuelles après la ménopause. Si vous comptez parmi celles-ci, vous vous sentez peut-être malheureuse et isolée. Mais vous n'êtes pas la seule. En effet, près de 43 p. cent des femmes déclarent ne plus répondre à leur partenaire comme elles le voudraient.

Une nouvelle étude clinique, approuvée sur le plan éthique, a pour but d'évaluer un nouveau traitement potentiel des symptômes physiques. Pour y participer, vous devez satisfaire aux critères suivants:

- Être ménopausée, naturellement ou à la suite d'une chirurgie
- Suivre une HTS
- Avoir des problèmes de réceptivité sexuelle
- Vivre en union stable

La réceptivité sexuelle après la ménopause

Téléphonez au
1 866 525 5695

À titre de participante à l'étude, vous recevrez des soins médicaux de pointe fournis par une équipe de professionnels de la santé très expérimentée et compréhensive. Tous les soins de santé et les médicaments reçus dans le cadre de l'étude sont gratuits, et votre participation demeure strictement confidentielle.

Clinique PRIVÉE en orthopédie



Expertises médico-légales :
pied & cheville et poignet & main

Chirurgie du pied

André Perreault, M.D.

Rendez-vous rapide

Non RAMQ

Chirurgie : la semaine de votre choix
Hallux Valgus (oignons) arthrose pied, etc.

2320, rue Fleury Est, Mtl (514) 387-3871

Dr Perreault est orthopédiste certifié, diplômé en orthopédie de l'U. de McGill et en chirurgie plastique-reconstruction de l'U. de M.



Est-ce que votre vie sexuelle a changé... depuis que vous êtes ménopausée?

Si vous êtes âgée de 44 ans et plus, ménopausée depuis plus de 2 ans et ne prenez pas d'hormones depuis au moins 4 mois, vous pourriez participer à une étude clinique portant sur le traitement expérimental de la baisse de désir ou d'excitation sexuelle.

Cette étude est supervisée par le Dr François Bissonnette de l'Hôpital St-Luc du CHUM.

Pour plus d'information,
communiquez avec Carole Rhéaume
au
(514) 890-8000, poste 35701.

Promotion

La santé à la puissance huit

Huit vitamines essentielles, huit vitamines qui doivent être consommées ensemble à cause de l'étroitesse de leurs relations, huit vitamines à doses contrôlées pour vous assurer un effet optimal. Localisez-les sur l'étiquette de Phytobec. Oui, juste là, au coeur de Phytobec, une énergie à puissance 8 qui a un impact direct sur votre bien-être général.

Phytobec est aussi activé à la puissance 10 par ses antioxydants qui programment votre organisme contre le « bombardement » de l'ADN par les radicaux libres.

Phytobec, un bouclier contre les carences nutritionnelles, agit finalement à la puissance 40, car chaque capsule contient une palette de 40 nutriments, scientifiquement dosés pour vous aider à vivre et à bien vivre.

Phytobec : une synergie des plus efficaces avec son sélénium contre le vieillissement.

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

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



AMAIGRISSEMENT

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

MASSOTHERAPIE

SANTÉ VOTRE CORPS: Douleurs au dos ou aux épaules, fatigue des jambes, articulations douloureuses, fatigue et stress... La solution réside dans le massage thérapeutique. Résultats significatifs. Reçu d'assurances. (450) 677-5678.

PHYSIOTHERAPEUTES

ÉPINE DE LENOIR /CALCIFICATION: Fasciite plantaire, tendinite ou bursite calcifiée: traitement à l'ontophorese. 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

SYLVIE ST-JACQUES
collaboration spéciale



Lait chasse-insectes

PLUS NATUREL, moins chimique et doté d'une odeur plus agréable que les produits de marques commerciales que je cherche à bannir de ma consommation, le lait chasse-insectes de marque Druide n'est malheureusement pas assez puissant pour décourager les redoutables mouches noires des Laurentides. Pas totalement inefficace (après application du produit, j'ai bel et bien remarqué une diminution dans la densité du nuage des dites mouches noires occupant mon champ de vision), ce produit ne m'a pas épargné de quelques morsures probablement inévitables en début d'été. J'ai conclu que ce lait travaille mieux en équipe, c'est-à-dire combiné avec des bâtons d'encens antimoustique et des chandelles à la citronnelle. En dernier recours, on pourra toujours sortir des boules à mites le bon vieux Off... (En vente en pharmacie et dans certaines boutiques de produits naturels 7,99\$)

■ ■ ■



Pansement guérison rapide

GRANDE NOUVELLE : il n'y a pas que Band-Aid dans le marché des diachylons. Afin d'en démontrer la preuve, nous avons testé les pansements de la marque allemande Elastoplast, qui, comme son géant concurrent, a mis au point une formule à base de gel favorisant une guérison rapide. Le produit n'est pas de mauvaise qualité mais on constate toutefois quelques lacunes. Il colle un peu moins bien que les Band Aid, est plus mince, plus fragile et moins résistant. D'autre part, ces diachylons sont très souples et permettent à la peau de respirer. (En vente en pharmacie, 4,99\$)

■ ■ ■



Trousse de premiers soins

ON TROUVE une foule de produits forts pratiques dans cette menue et fort abordable trousse de premiers soins, conçue par la marque montréalaise Emergency. Des pansements adhésifs, des tampons alcoolisés, des compresses de gaze, des mini-ciseaux, une compresse froide instantanée, des serviettes antiseptiques, des tampons pour calmer les piqûres de moustiques, un pansement en coton, du ruban adhésif... Bref, tout ce qu'il faut pour intervenir en cas de malheureux accident loin de la maison. Malgré le fait que tous ces produits ne soient pas issus des dernières innovations de la science en matière de traitements des bobos, leur qualité est fort honnête. Un incontournable à l'approche des vacances en famille. (En vente en pharmacie, 7,99\$)

J'AI LU



J'arrête de fumer

du Dr Maurice Jullien

CE PETIT BOUQUIN abondamment illustré, rédigé par un médecin français qui a lui-même écrasé pour de bon il y a plus de 30 ans, offre en guise d'introduction une magnifique photo de mégots écrasés... beurk! Ratissant en long et en large l'univers de la cigarette, à partir de la naissance de la nicotine en passant par l'industrie du tabac, la consommation mondiale, les stades de la dépendance et les différents types de fumeurs, ce livre est beaucoup plus axé sur la théorie que sur la pratique. Une bonne partie de l'information qu'on y trouve ressemble beaucoup aux avertissements affichés sur les paquets de cigarettes. De plus, la maigre portion qui est accordée à la concrétisation de la démarche pour arrêter de fumer n'a rien de très innovatrice en termes de psychologie. (En vente en librairies environ 18\$)

La grossesse peut affecter la santé mentale des mères

LILIANNE LACROIX

« LES PROBLÈMES psychiatriques peuvent accompagner la grossesse et l'accouchement au même titre que les hémorroïdes et les montées de lait. La plus grande aide qu'on pourrait apporter aux mères, c'est de comprendre et d'accepter le fait que ces symptômes sont fréquents. Au même titre que certaines femmes sont plus à risque pour le cancer du sein ou une autre maladie, plusieurs femmes affichent une fragilité particulière aux fluctuations hormonales qui les affectent et éprouveront des problèmes de santé mentale pendant ou après la grossesse. »

Marie-Josée Poulain, psychiatre à l'Hôpital de l'Enfant-Jésus de Québec et professeur de psychiatrie à l'Université Laval, veut lever le voile sur les problèmes de santé mentale liés à la grossesse. Il y a quelques générations à peine, note-t-elle, les femmes chargées des relevailles savaient bien qu'elles auraient peut-être à composer avec une femme déprimée. Notre société, continue le médecin, semble toutefois avoir balayé cette réalité sous le tapis.

« L'Organisation mondiale de la santé elle-même a publié un long document sur les problèmes à dépister à la grossesse et après l'accouchement. On parle de tension artérielle, de diabète, mais jamais de maladie mentale », déplore le Dr Poulain.

Or les chiffres parlent d'eux-mêmes. Quelque 10 % des femmes vont faire une dépression pendant leur grossesse et 15 % après. Chez 40 % des femmes souffrant de maladie bipolaire (maniaco-dépression), la maladie est apparue juste après un accouchement. « La dépression post-partum apparaît habituellement entre le troisième et le 10^e jour après l'accouchement. Certaines deviennent alors suicidaires et risquent même d'entraîner leur enfant dans la mort. Or, on donne leur congé aux femmes deux jours après l'accouchement », explique le Dr Poulain.

C'est sans compter les femmes qui souffrent de maladies mentales avant le début de la grossesse (parfois même de désordres pouvant entraîner des psychoses, soit une perte de contact avec la réalité qui se traduit par des délires, hallucinations, etc.) et qui choisissent d'avoir des enfants : « On doit les accompagner et les soutenir », explique la spécialiste. En cas de psychose, ça devient une urgence médicale absolue. »

L'arrivée du bébé réclame souvent une certaine gymnastique de la part du médecin traitant, particulièrement si la mère désire allaiter : « Si les antidépresseurs sont à peine décelables chez le bébé, pour les antipsychotiques ou le lithium, c'est une autre paire de manches. Il faut alors informer la mère de façon très élaborée sur les risques pour son bébé. »



Quelque 10 % des femmes vont faire une dépression pendant la grossesse et 15 % après.

Selon elle, les préjugés empêchent trop souvent les femmes de consulter : « Elles se font dire qu'elles devraient être heureuses et se sentent coupables de ne pas l'être. Elles en concluent qu'elles sont de mauvaises mères. »

Les femmes doivent alors comprendre qu'elles peuvent avoir du soutien : « Ce n'est pas un diagnostic mais ce sont des symptômes qui donnent une incapacité parentale. Si la femme comprend bien son état, qu'elle accepte sa maladie et la contrôle, si elle a appris à réagir à tout si

gnal d'alarme, elle peut être une excellente mère. »

Pour soutenir les enfants et les mères souffrant de problèmes de santé mentale, le Dr Poulain voudrait créer des centres de périnatalité psychiatrique à Québec, d'abord, puis dans toutes les régions du Québec. Un projet en gestation depuis plus de 20 ans et dont elle espère bien accoucher prochainement. On peut obtenir plus de renseignements sur les problèmes de maladies mentales liées à la grossesse sur le site www.tranquillitedesprit.ca ou en téléphonant au 1-866-222-3312.

COMPRIMÉS

Trisomie 21 et tube neural

IL POURRAIT exister un lien entre la trisomie 21 et les anomalies du tube neural, a conclu une étude israélo-ukrainienne publiée dans la revue *The Lancet*. Les auteurs rappellent que certaines mères d'enfants trisomiques présentent des anomalies du métabolisme de l'acide folique, caractéristiques également observées chez les mères d'enfants atteints d'anomalies de fermeture du tube neural. Les résultats montrent que, dans les familles à risque d'anomalie de fermeture du tube neural, on a constaté que 11 enfants sur 1492 présentaient une trisomie 21, alors que des prévisions fondées sur l'âge maternel s'attendaient à trouver 1,87 enfant présentant cette affection. Inversement, chez les familles à haut risque de trisomie 21, il y a eu sept grossesses sur 1847 affectées par une anomalie de fermeture du tube neural, alors que la prévision était de 1,37. Les auteurs concluent donc que, puisque des études ont montré qu'un régime riche en folates réduit les risques d'anomalie de fermeture du tube neural, des suppléments préconceptionnels d'acide folique pourraient également réduire l'incidence de la trisomie 21.

— Selon *l'Actualité médicale*



Condoms à l'école

LES CONDOMS à l'école n'encouragent pas les adolescents à devenir sexuellement actifs, révèle une étude américaine qui s'est penchée sur la politique du Massachusetts de permettre aux commissions scolaires d'installer des distributeurs de condoms dans les écoles pour empêcher la transmission du sida et des autres MTS. Plusieurs s'opposaient farouchement à cette idée en disant qu'elle encouragerait la promiscuité sexuelle. Mais l'étude a révélé que l'activité sexuelle n'avait pas augmenté, ni dans les groupes d'adolescents sexuellement actifs ni chez les autres. Par contre, les jeunes déjà actifs ont utilisé plus souvent les condoms. Ainsi, 60 % d'entre eux ont utilisé un condom lors de leur dernière relation sexuelle.

— Selon *HealthScoutNews*



Des brûlures chimiques ou thermiques, l'arthrite, un climat sec, le vent et la poussière peuvent causer la sécheresse de l'oeil.

Les yeux secs

SI VOUS avez les yeux irrités, secs ou qui piquent quand il vente, vous pourriez souffrir du syndrome de l'oeil sec. Il s'agit d'une condition où l'oeil ne produit pas assez de larmes ou produit des larmes qui n'ont pas la composition chimique habituelle, souligne l'Association des optométristes de la Saskatchewan.

Quelque 10 millions d'Américains souffriraient de ce syndrome. Pour plusieurs, il s'agit là tout simplement d'un signe de vieillissement. Mais la sécheresse de l'oeil peut aussi être causée par des problèmes de clignement ou de paupières, ou par des médicaments comme les antihistaminiques, les contraceptifs oraux et les antidépresseurs.

Des brûlures chimiques ou thermiques, l'arthrite, un climat sec, le vent et la poussière peuvent aussi causer la sécheresse de l'oeil. Une trop grande sécheresse oculaire peut éventuellement entraîner des problèmes de vision, la cicatrisation de la cornée ou des difficultés à porter des verres de contact. Certains exercices peuvent toutefois aider à atténuer le problème. Dans certains cas, les ophtalmologistes peuvent aussi insérer de petits bouchons dans le coin des yeux pour ralentir le drainage lacrymal.

— Selon *HealthScoutNews*

Conférence sur l'alimentation méditerranéenne

L'INSTITUT de cardiologie de Montréal présente, le jeudi 12 juin, à 19h30, une conférence gratuite ayant pour thème « L'alimentation méditerranéenne nous permet-elle d'avoir un cœur plus en santé ? » Élise Latour, diététiste au Centre ÉPIC de l'Institut, définira d'abord ce type d'alimentation pour ensuite en expliquer les avantages et la manière de l'intégrer à son menu quotidien. Cette conférence sera présentée à l'auditorium Jean-Parisien de l'Institut, au 5000, rue Bélanger, à l'intersection de la rue Viau. Une contribution volontaire est suggérée. Aucune réservation n'est nécessaire mais le nombre de places est limité. Pour renseignements : 514-376-3330, poste 3412.



Les bébés souffrent aussi de reflux

SI CE NE SONT pas des coliques, c'est peut-être le reflux gastrique qui irrite bébé à ce point... Alors qu'on croyait que le reflux était une maladie d'adulte, on découvre de plus en plus que les bébés, eux aussi, peuvent en souffrir. En fait, selon une récente étude publiée dans les *Archives de la pédiatrie et de la médecine adolescente*, le reflux pourrait toucher jusqu'à 18 % des enfants autrement en pleine santé. « Le reflux est l'un des diagnostics les plus souvent négligés, déclare le pédiatre californien Bill Sears. Pourtant, pour un enfant qui en souffre, c'est très douloureux. Ça lui fait mal quand il mange et aussi quand il dort. » Tous les bébés régurgitent, en fait, jusqu'à 10 fois par jour, mais tant que bébé semble heureux, ça ne constitue pas un problème. Dans 90 à 95 % des cas, cette régurgitation disparaît avant l'âge d'un an. Si la régurgitation s'accompagne toutefois de douleur ou d'autres problèmes, c'est un signal d'alarme. Le reflux peut conduire à des saignements de l'oesophage ou même à des problèmes de sinus ou respiratoires.

— Selon *HealthScoutNews*

Urticaire ne veut pas dire allergie



Dr DANIELLE PERREAULT
ÊTES-VOUS MALADE?

collaboration spéciale

Avez-vous des plaques rouges et boursoufflées qui démangent particulièrement le soir et la nuit, qui disparaissent d'un endroit pour apparaître à un autre, qui ne durent jamais plus de 24 heures au même endroit et qui pâlissent quand on appuie dessus ? Ces signes et symptômes caractérisent l'urticaire, une affection aux multiples causes. Vingt pour cent d'entre nous en souffriront au moins une fois dans leur vie et, pour la majorité, il ne s'agit pas d'une réaction allergique.

Urticaire physique

Il y a des peaux qui réagissent fortement à divers « assauts » extérieurs. Un bain chaud, par exemple, peut provoquer la libération d'histamine et autres produits de réaction allergique par des cellules quelque peu susceptibles. L'histamine agit alors sur de petits vaisseaux qui laissent « transpirer » un peu de liquide dans la peau et les

nerfs, d'où la production des symptômes typiques. La pression, le froid (glaçon), la vibration, le soleil peuvent tous provoquer, chez certains, une urticaire localisée. Aussi, la peau de certaines personnes réagira (rougeur, boursoufflement, démangeaisons) aux endroits qui auront été grattés. Comme les parties atteintes pâlissent, les personnes peuvent même écrire leur nom sur leur peau, d'où le nom de dermatographie !

Une variante de ce type d'urticaire est l'urticaire cholinergique. Ici, au lieu de plaques, on verra apparaître des points rouges et surélevés déclenchés par les émotions, l'exercice ou la chaleur.

Comme on sait ce qui provoque ce type d'urticaire, on avise nos patients d'éviter, autant que possible, ce qui déclenche la réaction. La prise d'un antihistaminique avant une séance d'exercices (voir plus bas) permet, la plupart du temps, de rester actif. Une douche fraîche et rapide est certainement mieux tolérée qu'un bain.

Tout ce qui rouge et qui pique n'est pas une allergie

Il y a un type d'urticaire qui dure longtemps, trop longtemps. Ceux qui en souffrent voient leur qualité de vie chuter à un niveau qu'on ne soupçonne pas. Imaginons devoir vivre, jour après jour, avec des plaques qui démangent

un peu partout sur le corps. Cette plaie s'appelle : urticaire idiopathique chronique. « Idiopathique » parce qu'on n'en connaît pas les mécanismes exacts, et « chronique » si elle se manifeste pendant plus de six semaines. Elle peut disparaître en quelques mois, ou perdurer pendant des années. Comme la démangeaison vole des nuits de sommeil et que les plaques peuvent contribuer à un certain retrait social, il faut investir dans un plan d'action qui utilise judicieusement les antihistaminiques. On doit court-circuiter l'histamine avant qu'elle n'ait le temps d'agir.

L'application de crèmes ou d'onguents n'est pas efficace. Il faut plutôt utiliser des antihistaminiques en comprimés régulièrement, tous les jours et pas seulement quand les plaques apparaissent. Reactine (cétirizine), Claritin (loratidine) et Allegra (fexofénadine) sont des produits qui empêchent l'action de l'histamine. Ils causent moins (Reactine) ou pas (Claritin, Allegra) de somnolence, comparativement à des antihistaminiques plus anciens comme l'Atarax. Mais ce dernier reste efficace et peut être réservé pour le soir ou la nuit.

Il est conseillé d'éviter l'aspirine et les « AINS » (médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens, comme Motrin, Advil, etc.) qui peuvent jouer un rôle d'irritants dans ce type d'urticaire sans qu'il

s'agisse d'une véritable allergie. De la même façon, on évite des aliments acides comme les tomates, qui, même s'ils ne provoquent pas l'urticaire, sont reconnus comme pouvant l'aggraver.

Quand ça gonfle: l'angioedème

Une personne sur deux qui souffre d'urticaire verra apparaître des enflures plus prononcées, le plus souvent au visage (lèvres, langue), aux bras, aux jambes et aux organes génitaux. La réaction est la même que dans les plaques d'urticaire mais elle se produit encore plus profondément dans la peau. Dans un contexte où l'angioedème accompagne l'urticaire chronique, on ne doit pas craindre des réactions graves ou plus dangereuses, assure le Dr Martin Blaquière, interniste spécialisé en immunologie.

L'angioedème est un problème en soi et s'analyse avec votre histoire complète. Par exemple, quand il se présente seul (sans urticaire), il pourrait, par exemple, être signe d'une réaction à un médicament ou il peut être une manifestation d'un dysfonctionnement du système immunitaire.

Distinction avec l'allergie

À l'apparition de ces plaques, plusieurs croient souffrir d'allergie à des aliments ou à des additifs. Cela peut être le cas quand les plaques arrivent subitement après

avoir ingéré un aliment et ne durent que quelques heures. Mais quand elles réapparaissent jour après jour pendant des semaines et sans relation à un aliment spécifique, il s'agit d'une urticaire idiopathique chronique qui n'est que très rarement reliée à des allergies alimentaires. Les tests d'allergie ne sont pas très utiles, insiste le Dr Blaquière, car une réaction cutanée ne signifie pas nécessairement une allergie au produit testé. La simple pression sur la peau, lors du test, peut provoquer une réaction. Ceux qui sont particulièrement affligés peuvent essayer une diète qui exclut, par étapes, certains aliments. Mais le Dr Blaquière essaie plutôt de rassurer ses patients, car seulement 5 % répondent à une diète qui se limite à du riz, de l'agneau et quelques légumes (aliments qui sont peu allergènes). De plus, imposer des diètes particulières ne fait qu'ajouter un stress de plus.

Remerciement au Dr Martin Blaquière, interniste spécialisé en immunologie et allergologie de l'hôpital Saint-Luc du CHUM à Montréal.

Il est impossible de répondre personnellement à toutes les questions. On peut joindre le Dr Danielle Perreault à l'adresse suivante :

C.P. 63 082, Île-des-Sœurs, H3E 1V6
Courriel : perreaultmd@videotron.ca

En santé jusqu'au bout des doigts



JACINTHE CÔTÉ
LA NUTRITION

collaboration spéciale

La tuque et les mitaines sont depuis longtemps rangées et vous ne pouvez plus camoufler les imperfections de votre apparence. La belle saison est maintenant arrivée et vous êtes sollicité de tout bord tout côté pour l'achat de produits miracles qui redonneront à vos cheveux et à vos ongles l'apparence tant désirée.

Que faire ? Qui croire ?

Une chose est sûre, les facteurs qui agissent sur la croissance et la santé des poils et des ongles sont nombreux, mais les plus importants sont la nutrition et les hormones. Puisque que vous ne pouvez commander à vos hormones, je vous propose de porter une attention toute particulière à votre alimentation.

Cheveux malades et perte de cheveux

Dans des conditions idéales, les poils poussent à une vitesse de 0,4 mm/jour, de l'adolescence jusqu'à la quarantaine, âge où leur croissance commence à ralentir à cause de l'atrophie naturelle des follicules pileux.

En vieillissant, les poils commencent à être plus clairsemés puisqu'ils ne sont plus remplacés au fur et à mesure qu'ils tombent. On parle alors de calvitie ou d'alopécie. Cela apparaît chez les deux sexes et il est difficile d'intervenir dans ce cas là.

La chute des cheveux peut aussi être provoquée par d'autres facteurs qui perturbent le processus normal de chute et de repousse des cheveux, soit le stress, la génétique, l'alimentation et la prise de certains médicaments.

Une fièvre particulièrement élevée, une intervention chirurgicale ou un grave choc émotionnel peuvent occasionner la perte de cheveux. La prise régulière de certains médicaments antidépresseurs, d'antiépileptiques, d'anti-inflammatoires et de médicaments utilisés en chimiothérapie anticancéreuse est reconnue pour avoir des effets néfastes sur la croissance des poils.

Une alimentation inadéquate a aussi pour effet de ralentir la croissance des poils. Les régimes alimentaires pauvres en protéines,



Les ongles des orteils poussent à la vitesse de 1 mm par mois. Des carences nutritionnelles ou des infections dermatologiques peuvent ralentir leur croissance.

tout particulièrement, peuvent causer la chute des cheveux, car l'absence de protéines, indispensables à la synthèse de la kératine, ralentit la fabrication de nouveaux cheveux. Les carences et surdoses de certaines vitamines et de minéraux peuvent également occasionner la chute de cheveux.

Dans tous ces cas, les cheveux se remettent à pousser à partir du moment où les facteurs à l'origine de leur chute seront corrigés. La chute de cheveux est toutefois irréversible lorsqu'elle est causée par des facteurs génétiques.

Ongles fragiles ?

Les ongles sont habituellement translucides et présentent une teinte rosée en raison de l'abondance des capillaires se trouvant en dessous. Les ongles poussent en tout temps, mais leur taux de croissance ralentit avec

l'âge ou à cause de problèmes de circulation sanguine. Les ongles des mains allongent plus rapidement que ceux des pieds, à une vitesse respective de 3 mm et de 1 mm par mois.

Il peut toutefois arriver que leur croissance ralentisse, que leur coloration change ou qu'ils changent de forme et se dédoublent. Ces problèmes peuvent être occasionnés par des carences nutritionnelles ou des infections dermatologiques.

Soigner son alimentation

Pour avoir de beaux ongles et une chevelure resplendissante, il est donc très important de surveiller son alimentation.

Il est reconnu que les régimes excluant les matières grasses et en particulier les gras polyinsaturés (noisettes, noix de Grenoble et huiles de maïs, d'olive, de lin, de tournesol,

de sésame et de soja) causent l'éclaircissement de la chevelure.

Une carence en biotine occasionnée par une surconsommation de blanc d'oeuf, par l'alcoolisme ou la prise d'un médicament anti-convulsant est associée à la perte de cheveux. Si vous pensez souffrir d'une déficience en biotine, sachez que la levure de bière, le germe de blé, le jaune d'oeuf, le foie et les algues en sont d'excellentes sources.

Une carence en cuivre peut aussi occasionner la perte de cheveux, mais celle-ci peut être évitée en consommant régulièrement de la levure de bière, des olives, des noisettes et certains fruits de mer (huîtres, crabe, crevettes).

Des ongles en forme de cuillère peuvent indiquer une carence chronique en fer, un nutriment que l'on trouve abondamment dans la viande, les produits céréaliers et dans certains légumes.

La silice présente dans l'orge, le millet, l'avoine, le riz, la graine de tournesol ainsi que dans certains légumes verts comme l'artichaut, l'asperge, la betterave et le poivron, peut aider à prévenir les bris d'ongles et leur dédoublement.

Un manque de zinc peut être à l'origine des taches blanches sur les ongles. Cette substance minérale se retrouve surtout dans le fromage, le boeuf, les lentilles, les oeufs et la volaille.

La tentation des suppléments

Pour compléter votre alimentation, il se peut que vous soyez tenté de prendre des suppléments nutritionnels. Sachez qu'une surdose de certaines substances peut interférer dans la croissance des ongles ou occasionner la perte de cheveux.

Une surconsommation de vitamine A sous forme de supplément peut entraîner la perte de cheveux. Un surdosage de sélénium (en supplément) peut aussi causer la perte de cheveux et entraîner la détérioration des ongles. C'est pourquoi il n'est pas recommandé, pour un adulte, de consommer plus de 750 nanogrammes de sélénium et plus de 3 mg de vitamine A par jour.

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'auteure de cette chronique hebdomadaire est membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec.

Promotion **Bio-Actif** Êtes-vous sûr de bien manger?

L'air est pollué. L'eau est polluée. Les poissons de nos rivières sont pollués. L'alimentation est polluée. La fumée, le bruit, le stress, voilà l'univers qui nous est donné. Votre organisme entier en souffre, cela est inévitable. Alors, les substances que vous ingérez n'apportent plus de grandes valeurs nutritives et ne suffisent plus à nourrir les cellules qui sont à l'origine de la santé. Graves problèmes à l'horizon. Vous l'avez sans doute déjà constaté.

Que faut-il donc faire? Débats et articles se multiplient pour tirer la sonnette d'alarme face aux inquiétudes qui planent sur notre alimentation. Alerte aux cochonneries, à la restauration-poubelle. Que nous reste-t-il de bon à manger? Il faudrait beaucoup dire sur notre environnement et notre alimentation saine, puisque notre vie en dépend. Est-ce que le plaisir de manger et de boire rejoint la certitude de prendre bien soin de sa santé? Quoi de neuf dans tout ceci, pensez-vous? On entend cela depuis longtemps. Mais que faisons-nous pour corriger le problème?

Il ne faut pas se comporter en défaitistes. Si vous ne puisez pas dans votre assiette tous les éléments nécessaires à une bonne santé, vous pourriez tirer un immense profit de l'emploi d'un produit poly-actif qui aide à suppléer aux déficiences de votre organisme.

Phytobec. le fait... scientifiquement. Il n'y a pas de mal à se faire du bien, comme il n'y a pas de mal à se faire aider. Pensez Phytobec!

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

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

Retraite active



www.capresse.ca

SANTÉ / MIEUX-ÊTRE

Danis & Doucet
audioprothésistes
Prothèses auditives - Piles - Réparations
3238, bl. Taschereau, Greenfield Park (450) 465-8670
1615, bl. Jacques-Cartier, #370 Longueuil (450) 647-1093

La Clinique d'Ostéopathie du Mile End
La santé au bout des doigts...
5171A, av du Parc (Fairmount) (514) 495-2470
St-Jérôme (450) 432-6999
www.osteopathie-montreal.netfirms.com

BÉNÉVOLAT

À BOUT DE SOUFLÉ!
Plusieurs mamans de Laval auraient besoin d'un répit de trois heures, une fois par semaine. Si vous êtes disponible, aimez les enfants, appelez le Centre de bénévolat de Laval au (450) 681-6164.

SERVICES

Assurez votre maison, votre véhicule, planifiez votre retraite, transférez votre REER en FEER ou autre. Service personnalisé, professionnel et confidentiel. Laval.
450-681-9225.
ESSOR Assurances Placements Conseils Inc.

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

BÉNÉVOLAT

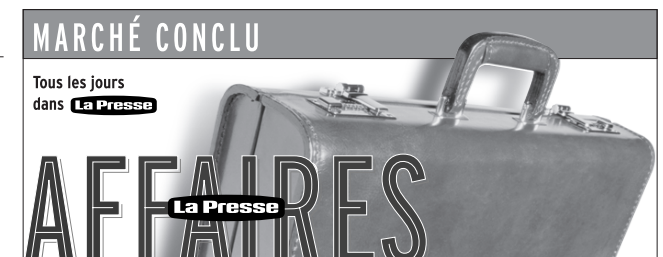
C'ÉTAIT UN P'TIT BONHEUR...!
Bénévoles recherchés les mardis et jeudis soirs entre 17h et 20h pour offrir des petites douceurs (cantine roulante le "P'tit Bonheur") à des personnes en perte d'autonomie qui habitent en résidence.
Service bénévole de l'Est de Montréal
(514) 523-6599 poste 232

Annnoncez dans **"Retraite active"** et offrez vos services aux milliers de lecteurs qui retrouvent, après plusieurs années bien remplies, un agenda qui respire! Communiquez avec nous au (514) 987-8363, (514) 285-7163, par télécopieur au (514) 848-6287 ou par courriel à petitesannonces@lapresse.ca

Manger au profit des autistes

La Presse

PROPRIÉTAIRES de l'Ambroisie, un restaurant français sur le Canal Lachine, mais aussi parents de trois enfants dont l'un est autiste, Céline et David Sépulchre ont choisi de venir en aide à la cause qui leur tient à coeur en offrant tous les profits de leur restaurant au service des 0-5 ans pour l'autisme de l'Hôpital Sainte-Justine et à l'école Giant Steps, qui reçoit de jeunes autistes de 2 à 20 ans. « Parce que la vie est bien faite, nous avons les moyens d'aider notre fils à vivre et d'avoir accès à des ressources exceptionnelles », explique le couple, qui a décidé de partager. Les Sépulchre sont aussi propriétaires du Château Sainte-Ambroisie, une ancienne filature de coton qui abrite maintenant des lofts ainsi que le restaurant l'Ambroisie. Chaque client qui se présentera au restaurant deviendra donc de ce fait un donateur. L'Ambroisie, 4020 rue Saint-Ambroise, (514) 932-0641, www.chateustambroisie.ca



| BEAUTÉ |

Une colle à ongles interdite toujours utilisée dans les salons

SYLVIE ST-JACQUES
collaboration spéciale

TRENTE ANS APRÈS que le méthacrylate de méthyle (MMA) ait été banni pour une première fois des salons de beauté, qui s'en servaient pour la pose d'ongles artificiels, voilà que Santé Canada lance une nouvelle mise en garde dénonçant l'utilisation illégale de cette substance. « Le méthacrylate de méthyle (MMA), puissant adhésif, peut provoquer une déchirure douloureuse, voire la perte permanente de l'ongle naturel si on coince ou frappe l'ongle artificiel », avertissait la mise en garde diffusée le 22 mai dernier.

En janvier dernier, *La Presse* publiait un texte faisant état d'un probable retour en force du produit dans certains salons montréalais.

Des professionnels de l'industrie de la pose d'ongles soupçonnaient alors certains salons peu scrupuleux d'avoir réussi à contourner l'interdiction concernant le MMA, en vigueur depuis les années 1970. Il s'en est suivi qu'une enquête du Bureau de la sécurité des produits a confirmé la rumeur : des bouteilles contenant du MMA ont bel et bien été repérées dans quelques salons de pose d'ongles de la métropole.

Or, contrairement à la rumeur qui montrait du doigt les esthéticiennes asiatiques, lesquelles étaient accusées d'importer de Chine et de Corée de grandes quantités de MMA, ce sont surtout les quelques États américains où le produit est encore autorisé qui fournissent les salons montréalais. « Tout ce qu'on a vu provenait des États-Unis ou de pays européens.

Ces produits étaient contenus dans de grosses bouteilles non identifiées », rapporte Claude Chartrand, l'inspecteur du Bureau de la sécurité des produits de Santé Canada qui a mené l'enquête.

Pourquoi cette nouvelle mise en garde concernant le danger du MMA arrive-t-elle si longtemps après que les médias et les professionnels de l'industrie eurent mis la puce à l'oreille des autorités en santé publique ? « Les inspections ont commencé tout de suite après la publication de la nouvelle », nous assure Valentino Tremonti, porte-parole de Santé Canada, qui ajoute que le protocole de communication qui précède la publication d'un avis public prend toujours quelques mois.

Ce dossier soulève aussi les failles dans la réglementation de

substances utilisées dans l'industrie cosmétique. « Il n'y a pas de contrôle systématique de la notification cosmétique », énonce Claude Chartrand, qui confirme que l'enquête a été « contemporaine » à la première alarme lancée par *La Presse*. « Une ou deux personnes nous ont appelés, parce que, après avoir remarqué la présence d'odeurs fortes dans le salon qu'elles fréquentaient, elles soupçonnaient leur esthéticienne d'utiliser des MMA. »

Claude Chartrand n'a pas été en mesure de nous préciser la quantité de ces produits qui a été saisie, indiquant qu'il s'agit d'un « marché limité et que les joueurs montréalais qui en font usage ne comportent pas un marché significatif. »

En 1970, le MMA a été tenu responsable de déformations foetales

et de fausses couches, de maladies des reins, du foie et des poumons ainsi que d'une pléthore de troubles dermatologiques. Voici quelques-uns des indices permettant au consommateur de repérer l'utilisation de MMA :

- > Odeur piquante de produit chimique pouvant causer des étourdissements.
- > Ajouts extrêmement durs et difficiles à limer, même avec un abrasif grossier.
- > Ajouts résistant aux solvants utilisés pour enlever l'acrylique ; souvent, la manucure doit limer l'ongle contenant du MMA jusqu'à l'ongle naturel.
- > Un ensemble complet d'ongles en acrylique et des retouches à un prix très bas. Les produits contenant du MMA coûtent généralement le tiers du prix des produits sûrs.

| FARINES |

Suite de la page B1

Ce qui en pousse certains à vouloir éliminer discrètement les animaux morts, comme en les jetant dans une rivière, ni vu, ni connu...

« En Autriche, des éleveurs en montagne plaçaient même une charge de dynamite dans les carcasses des vaches, les faisaient exploser et laissaient les corneilles s'occuper du nettoyage ! » évoque l'agronome Maxime Laplante, de l'Union paysanne.

Pas si simple, le cas des farines animales. Ici comme ailleurs, les carcasses des animaux morts à la ferme et les restes d'abattoirs sont envoyés dans les usines d'équarrissage où, cuites à haute température (environ 140 °C pour détruire les agents pathogènes) et réduites en poudre, elles sont transformées en farine de viande, farine de sang ou farine d'os. Ces protéines animales sont ensuite « recyclées » dans l'alimentation animale en venant enrichir la moulée de céréales. Une image qui en fait sourciller plus d'un : est-il « normal » de nourrir des animaux avec les restes d'autres animaux ?

« Si vous mettez de ces farines dans l'alimentation des ruminants, vous allez hausser leur vitesse de croissance », dit le Dr Armand Tremblay, de la Faculté de médecine vétérinaire de l'Université de Montréal. Les acides aminés essentiels qu'apportent les protéines animales sont assimilés plus facilement par l'animal, qui ainsi prend du poids plus vite. C'est le même principe pour les porcs et la volaille. « C'est pour ça que les producteurs les ont utilisées, parce qu'il y avait un intérêt économique à le faire. »

Jusqu'à ce que survienne la maladie de la vache folle. L'apparition de cas d'ESB a été liée à la présence dans les farines animales de prions à l'origine de la scrapie (tremblante du mouton). Le prion aurait muté pour s'attaquer au système nerveux des bovins (mais il n'a jamais affecté les porcs ou la volaille). À la fin des années 1990, on a découvert que le prion pouvait également se transmettre à l'humain qui ingère de la viande de boeuf infectée, causant une nouvelle variante de la maladie de Creutzfeldt-Jakob. Plus d'une centaine de personnes en sont mortes.

Bannir les farines animales ?

Si l'utilisation de farines animales a engendré la crise de la vache folle, ne serait-il pas temps de bannir leur emploi ? Dans ce débat, l'Europe est souvent citée en exemple. Dans la vague de mesures visant à enrayer la propagation de la maladie de la vache folle, l'Europe a interdit, il y a deux ans et demi, d'ajouter des protéines et des gras d'origine animale aux céréales qui constituent le menu quotidien de tous les animaux de ferme. Ces protéines devront donc être soit d'origine végétale (comme le soja)

ou sous forme de suppléments de synthèse sortis tout droit des laboratoires.

Au Canada, les farines animales sont toujours permises, même si, depuis 1997, il est interdit de donner aux bovins des farines faites à partir de carcasses de ruminants. En théorie, les bovins ne peuvent donc manger que des farines de porc, de poulet ou de poisson. En pratique, toutefois, les éleveurs bovins ont tout simplement laissé tomber les farines animales pour les protéines végétales. Fini, les farines animales dans l'alimentation des bovins.

« Dans les usines d'équarrissage, explique le Dr Armand Tremblay, on ne fait pas de distinction entre les animaux. » Pour avoir une farine animale garantie sans résidu de bovin, « il faudrait payer tellement cher que ce ne serait pas économiquement rentable ». Une tonne de farine animale vaut environ 800 \$, alors que la tonne de tourteau de soja (ce qui reste de la plante une fois qu'on en a extrait l'huile) se vend environ 450 \$, dit le Dr Tremblay. Heureusement, en servant des rations bien équilibrées, les éleveurs ont réussi à atteindre avec les protéines végétales le même rendement qu'avec les protéines animales.

Faudra-t-il arriver à retirer toutes les farines animales des fermes canadiennes pour réduire le risque de contamination à l'ESB ? L'enquête en cours le dira. Mais les spécialistes insistent pour dire qu'il s'agit d'une décision lourde de conséquences, et pas seulement pour savoir où sera construit l'incinérateur qui fera disparaître toutes ces carcasses.

« Le porc et la volaille ont besoin d'une source de protéines de bonne qualité », dit le Dr Tremblay. Trois acides aminés essentiels ne peuvent être fournis par les protéines végétales. Les Européens ont dû se tourner vers l'industrie pharmaceutique, qui produit désormais dans ses laboratoires ces acides aminés qui seront ajoutés à la moulée. « Les protéines animales coûtent moins cher et permettent le « recyclage » des acides aminés », dit le Dr Tremblay, qui ajoute qu'il préfère l'idée que les animaux mangent des « protéines naturelles plutôt que chimiques »...

Même les plus ardents critiques de l'agriculture moderne n'affirment pas d'emblée qu'il faut interdire toutes les farines animales. « L'utilisation de farines animales pour les herbivores, c'est très risqué, dit Maxime Laplante. Pour les animaux qui sont carnivores comme le porc, la volaille, le poisson, et qui tolèrent ce genre de trucs-là, c'est différent. » L'utilisation d'antibiotiques dans l'élevage, par exemple, doit être davantage remise en question, note-il.



Le marché de Rungis, qui approvisionne Paris et sa région, a été durement touché par la crise de la vache folle en Angleterre. Les farines animales utilisées dans l'alimentation des troupeaux peuvent propager la maladie.

Photothèque La Presse

Pourquoi l'Europe a dit non

CE N'EST PAS pour des questions d'éthique que l'Europe a banni l'utilisation de farines animales dans les fermes du continent. La Commission européenne aurait pu, comme le Canada, restreindre l'interdiction à la consommation de farines de ruminants par des ruminants. Mais, à cause du degré de contamination des troupeaux, la décision a été prise pour éviter les cas de contamination croisée, c'est-à-dire pour éviter que de la moulée conçue pour des poulets ou des porcs soit servie aux bovins.

« Avec le niveau de risque, c'est une décision justifiée en Europe, croit le Dr Sylvain Quessy, de la Faculté de médecine vétérinaire de l'Université de Montréal. Il y a plus

de chance qu'un ruminant soit contaminé par une contamination croisée. » D'ailleurs, dans le cadre de l'enquête sur la maladie de la vache folle, trois troupeaux de la Colombie-Britannique ont été abattus parce que leurs éleveurs, qui gardent des poulets sur la même ferme, n'ont pu démontrer hors de tout doute que les bovins n'avaient pas consommé de farines animales destinées à la volaille.

Mais l'Europe n'a pas dit non pour toujours aux farines animales. Les farines de poisson devraient être réintroduites bientôt. Quant aux farines d'autres sources, l'interdiction pourrait être partiellement levée en 2005.



Photo Newscom ©

Le K2, deuxième sommet du monde, est une montagne majestueuse et moins fréquentée que son confrère, l'Everest. À 8611 m, le K2 représente néanmoins tout un défi à qui veut atteindre son sommet. On y trouve aussi beaucoup moins de « touristes » que sur les sentiers menant au Toit du monde.

Pendant ce temps, au K2...



RICHARD CHARTIER
OXYGÈNE

richard.chartier@lapresse.ca

« L'autre nuit, 150 personnes ont passé la nuit au camp III de l'Everest. Ça n'a plus aucun sens! C'est grand comme rien du tout, cet endroit. En tout cas, moi, j'aurais pas envie d'être là... »

Pendant que s'aggravait le festival de la sardine dans le *high-rise* népalais, Claude-André Nadon accordait à *La Presse* une courte interview sur son cellulaire. Il était entre deux prises sur un plateau de tournage où il gagne sa vie, à Montréal. Pas le temps pour les pompes ni les éclats.

Lundi, il partait pour le K2, qu'il tentera d'escalader par le flanc sud (la voie classique, dite des Abruzzes) en compagnie de Sylvain Geneau.

Concentrés sur cet objectif, les deux alpinistes québécois tournent discrètement le dos aux événements qui entourent ces jours-ci le 50^e anniversaire de la conquête de l'Everest.

Jeudi, le 29, il s'était écoulé exactement un demi-siècle depuis qu'Edmund Hillary et Tenzing Norgay foulaient le plus haut sommet du monde. Un événement qui, en 1953, avait ajouté du lustre au couronnement d'Élisabeth II. Reconnaissante, Sa Majesté nouvelle avait élevé son prestigieux sujet au rang de Sir, mais la carrière mondaine du Néo-Zélandais a plafonné là, l'homme préférant mener au Népal des oeuvres humanitaires : construction d'écoles, de dispensaires, d'hôpitaux, de ponts, de canalisations d'eau. Il a aussi fait aménager plusieurs pistes d'atterrissage, non pour augmenter le lucratif commerce du tourisme vers l'Everest et les hautes vallées du pays, ce qui allait malheureusement se produire, mais pour améliorer les conditions de vie du peuple sherpa. La première femme d'Hillary, Louise, et leur fille, Belinda, ont perdu la vie, en 1975, dans un écrasement d'avion à l'approche d'une de ces pistes.

La loi de la montagne

Voilà, direz-vous, un interminable préambule pour une affaire qui se passera à 1000 kilomètres de là. Sauf qu'il faut le rappeler : l'escalade commerciale et médiatique qu'on observe à l'Everest est contraire aux lois de la haute monta-

gne. En 1996, en une seule journée, il y a eu neuf morts à l'Everest ; cette hécatombe aurait dû mettre fin à la foire. Mais l'appât du gain est trop fort et à 70 000 \$ US par client, la bousculade n'est pas à la veille de finir.

En mai, par beau temps, une soixantaine de personnes peuvent « faire » le sommet en une seule journée ! Les Sherpas ne sont pas à blâmer, ce sont principalement des compagnies occidentales qui empêchent les profits, sans parler du laxisme des autorités népalaises, qui encaissent des droits importants.

Nadon et Geneau doivent néanmoins s'adapter aux réalités d'aujourd'hui. Ils avaient d'abord prévu constituer une équipe québécoise, mais Éric Martineau et Richard Cartier ont dû renoncer.

« Nous nous joignons à une équipe comprenant trois Espagnols, un Autrichien et un Français, explique Nadon. Nous partagerons le coût du permis et les tâches. C'est une tendance qu'on observe, car il est de plus en plus difficile de mettre sur pied des expéditions nationales. L'heure est à la collaboration. »

Le projet initial prévoyait de tenter l'ascension du K2 par la face nord à l'été de 2002. Mais dans le sillage du 11 septembre, les commanditaires se sont désistés. L'hivernale au K2 du Montréalais Jacques Olek et du Polonais Krzysztof Wielicki, qui devait avoir lieu la même année, a plutôt eu lieu cette année et s'est soldée par un échec.

« La tentative par la face nord exigeait des moyens que nous n'avons pas, explique Nadon. Il n'y a personne au nord du K2, il faut faire une longue approche en Chine et utiliser des chameaux parce que la route est autrement impraticable. C'est plus simple du côté pakistanais. »

Le récent rétablissement des ponts diplomatiques entre l'Inde et le Pakistan est une bonne nouvelle au royaume de la géopolitique. Les tensions entre les deux pays se sont manifestées pendant plusieurs années par des combats dans le glacier du Siachen, à moins de 10 kilomètres à l'est du K2. Les soldats y mouraient moins par balles que de froid...

Les défis du Karakoram

L'an dernier, l'ensemble des facteurs défavorables a réduit à trois le nombre des expéditions au K2, tandis qu'on n'en comptait qu'une au Broad Peak voisin.

Le Karakoram, une des six chaînes majeures de l'Himalaya, reste le terrain de prédilection des himalayistes à la recherche de défis d'envergure. La région du K2, sur



Photo ROBERT NADON, archives La Presse ©

Claude André Nadon sur cette photo de 2000 alors qu'il se préparait à affronter l'Everest. Le Québécois de 32 ans est actuellement en train de s'attaquer au versant Sud du K2.

une distance linéaire de 20 kilomètres, compte cinq des 14 sommets de plus de 8000 mètres (K2 — 8611 m, Nanga Parbat — 8126 m, Gasherbrum I — 8068 m, Broad Peak — 8047 m, Gasherbrum II — 8035 m), sans compter plusieurs « faces » réservées aux maîtres de l'escalade (Un-named Peak, la Tour du Trango, etc.) et un nombre encore indéterminé de montagnes de 7000 m, sans nom, jamais escaladées, regorgeant de voies toutes plus difficiles et plus dangereuses les unes que les autres. Pour faire bonne mesure, le sommet de l'Europe, le Mont Blanc, se tient sous la barre des 5000 m.

Le K2 distribue au compte-gouttes les laissez-passer pour sa cime, la plus haute après l'Everest. Le nombre de réussites au K2 depuis le succès de Lacedelli et Compagnoni en 1954 est à peu près égal au nombre de réussites enregistrées à l'Everest chaque année !

Pyramide franche de 3500 mètres de dénivelé, le K2 a ainsi été baptisé parce qu'il a été dans l'ordre le deuxième d'une série de treize sommets du Karakoram mesurés par triangulation au milieu du XIX^e siècle.

Encore un petit mot sur Claude-André Nadon. Il y a trois ans, ce jeune homme atteignait — en hiver, en solitaire et en pleine nuit — l'altitude de 8100 mètres sur la face nord de l'Everest, un record pour un Québécois.

Garçon de peu de mots, il tient, par sa mère Maria Baumgartner, ses origines montagnardes dans les Alpes autrichiennes. On lui doit le film *Un Everest de l'intérieur*.

On ne s'étonnera pas de le voir revenir avec une réussite, un de ces jours.

Nadon et Geneau grimpent sans bouteilles d'oxygène.

Les réussites québécoises dans l'Himalaya

TROIS QUÉBÉCOIS ont foulé le sommet de l'Everest : Yves Laforest en 1991, Bernard Voyer en 1999 et François Langlois en 2001. Les premiers Québécois à atteindre la cime d'un 8000 mètres ont été Pierre Bergeron et Christian Bernier au Gasherbrum I, en 1990. Claude-André Nadon et François Loubert ont escaladé le Cho Oyu (8201 mètres, 6^e sommet du monde) en 1998.

— R. C.

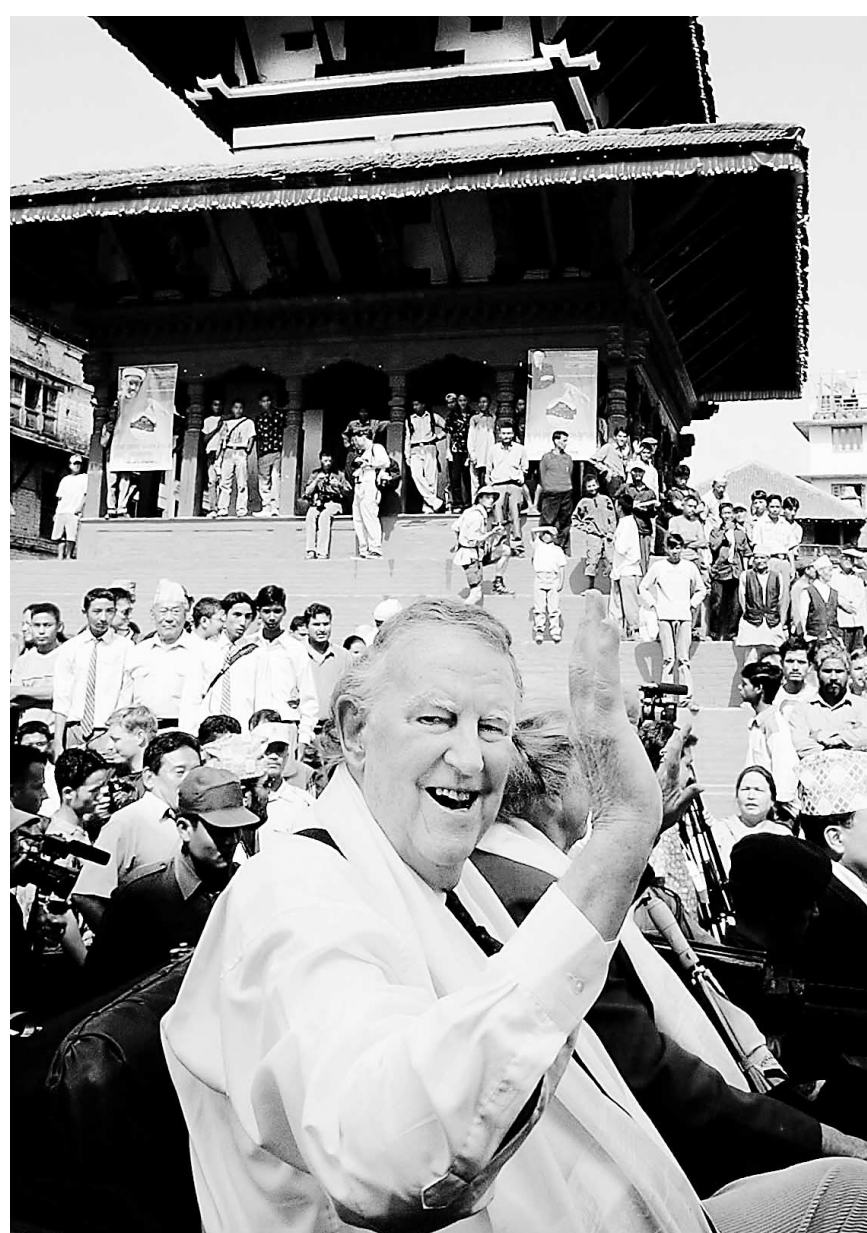


Photo DAVID LONGSTREATH, Associated Press ©

Trop de « touristes »!

Sir Edmund Hillary, premier occidental à avoir escaladé l'Everest a défilé dans les rues de Katmandou mardi dernier dans le cadre des festivités soulignant sa conquête de la montagne, le 29 mai 1953. Le Néo-Zélandais âgé de 83 ans a profité de l'occasion pour critiquer le trop grand nombre de visiteurs sur la montagne. « Il y a trop d'expéditions », a-t-il dit mercredi, dénonçant les facilités modernes et « ceux qui s'envoient des cannettes de bière au camp de base » ou paient de grosses sommes d'argent pour se faire traîner au sommet.

LA PRESSE.
MAINTENANT SUR UN ÉCRAN
LOIN DE CHEZ VOUS.



LA PRESSE ÉDITION ÉLECTRONIQUE

Retrouvez en ligne le contenu intégral de votre quotidien préféré.

Téléchargez-le dès 4 h 30 sur votre ordinateur.

La Presse vous suit maintenant dans tous vos déplacements.

Pour vous abonner, visitez

LaPresse.ca/ee

ÉLAN



Un programme de marche



JOSÉE LAVIGNEUR

collaboration spéciale

Je vous présente aujourd'hui deux nouveaux entraînements qui, je vous le garantis, sculpteront votre corps et vous permettront de brûler deux fois plus de calories qu'à l'habitude!

La marche est et sera toujours un moyen idéal pour améliorer votre système cardio-respiratoire et retrouver une bonne condition physique. En plus, elle peut être des plus motivantes. Cela dit, si vous faites le même trajet depuis des années, à la même intensité, le temps est peut-être venu pour vous de changer votre routine.

Les deux entraînements que je vous propose sont conçus pour l'atteinte d'objectifs différents: le premier utilise des mouvements d'endurance musculaire pour découper et tonifier le corps en entier; le second vous permettra de brûler

des calories en plus, en variant la vitesse. Les deux entraînements vous permettront d'améliorer force et endurance tout en réduisant votre pourcentage de graisse.

ENTRAÎNEMENT 1

› 25 minutes
› Pour brûler de 200 à 300 calories, environ.
Cette période d'exercice de 25 minutes est divisée en cinq segments de cinq minutes.

› Minutes 1 à 5 : échauffement

Commencez en marchant lentement et en augmentant progressivement votre vitesse. Vous devriez atteindre votre vitesse d'entraînement (selon votre niveau) vers la fin de cette étape. Concentrez-vous sur la technique: levez la tête, et «pompez» vos bras en maintenant les coudes fléchis à 90 degrés. Contractez les abdominaux et ne les relâchez jamais totalement, déposez vos talons en premier.

› Minutes 6 à 10 : fentes marchées (fessiers et ischio-jambiers)

› Minutes 6 à 7 : marchez rapidement et sentez-vous essoufflé pendant deux prochaines minutes.
› Minute 8 : Placez vos mains sur vos hanches et, lentement, faites de grands pas vers l'avant. Pliez votre genou avant à 90 degrés en plaçant bien votre genou directement au-dessus de votre cheville. Maintenez deux secondes, ramenez votre pied arrière et avancez l'autre pied. Alternez ainsi les fentes en avançant, 60 secondes.

› Minute 9 : Reprenez votre marche rapide durant une minute. Pompez les bras et concentrez-vous sur votre posture.
› Minute 10 : Reprenez les fentes marchées.

› Minutes 11 à 15 : Les squats (fessiers et quadriceps)

› Minute 11 à 13 : Reprenez votre marche rapide durant trois minutes.
› Minute 14 à 15 : Durant les deux prochaines minutes, vous resterez au même endroit : placez vos mains sur vos hanches. Faites un grand pas de côté avec la jambe droite. Le tronc est incliné vers l'avant et les hanches sont vers l'arrière comme si vous vouliez vous asseoir. Vous pouvez fléchir vos genoux jusqu'à 90 degrés sans aucun problème à moins que vous ne ressentiez une douleur ou un inconfort. À ce moment là, faites un squat moins profond. Restez en squat deux secondes et ramenez les jambes ensemble, au centre. Inversez ainsi pendant deux minutes.

› Minutes 16 à 20 : fentes croisées (fessiers, ischio, quadriceps, mollets)

› Minute 16 à 18 : Les squats devraient avoir fait grimper vos fréquences cardiaques. Reprenez votre souffle en marchant de nouveau de cette marche rapide et dynamique, durant les trois prochaines minutes.
› Minute 19 à 20 : vous ferez des «fentes croisées» durant les deux dernières minutes de ce bloc. Placez la jambe droite derrière la gauche dans une fente diagonale

arrière. Assurez-vous que le genou droit est en ligne avec le talon du pied gauche. Gardez vos mains sur vos hanches, abaissez le genou droit près du sol, serrez les fessiers et maintenez deux secondes. Ramenez la jambe droite au centre et répétez du côté opposé.

› Minutes 21 à 25 : retour au calme
Ralentissez graduellement le rythme de votre marche : passez d'une marche rapide ou même athlétique à une marche de promenade. Votre respiration devrait se rapprocher de la normale à l'intérieur des prochaines minutes. Faites les exercices d'étirement suggérés dans l'encadré.

ENTRAÎNEMENT 2

› 40 minutes
› Pour brûler de 300 à 400 calories.
En ajoutant des intervalles de course à votre marche, vous entraînez votre corps à travailler plus fort et pour de plus longues durées.

› Minutes 1 à 7 : échauffement

Marchez d'un bon pas : vous devriez être capable, toutefois, d'entretenir une conversation avec un partenaire de marche ou même de chantonner.

› Minutes 8 à 9 : marche modérée

Accélérez maintenant votre pas. Vous vous approchez d'un pas de course sans toutefois courir... Votre respiration est plus intense, mais vous pouvez encore faire une phrase complète sans être à bout de souffle.

› Minutes 10 à 14 : marche rapide à jogging léger

› Minutes 10 à 11 : marchez le plus rapidement possible durant deux minutes.
› Minutes 12 à 14 : passez au mode jogging léger, et soutenez ce rythme durant trois minutes.
La respiration est plus difficile mais vous pouvez enchaîner plusieurs mots...

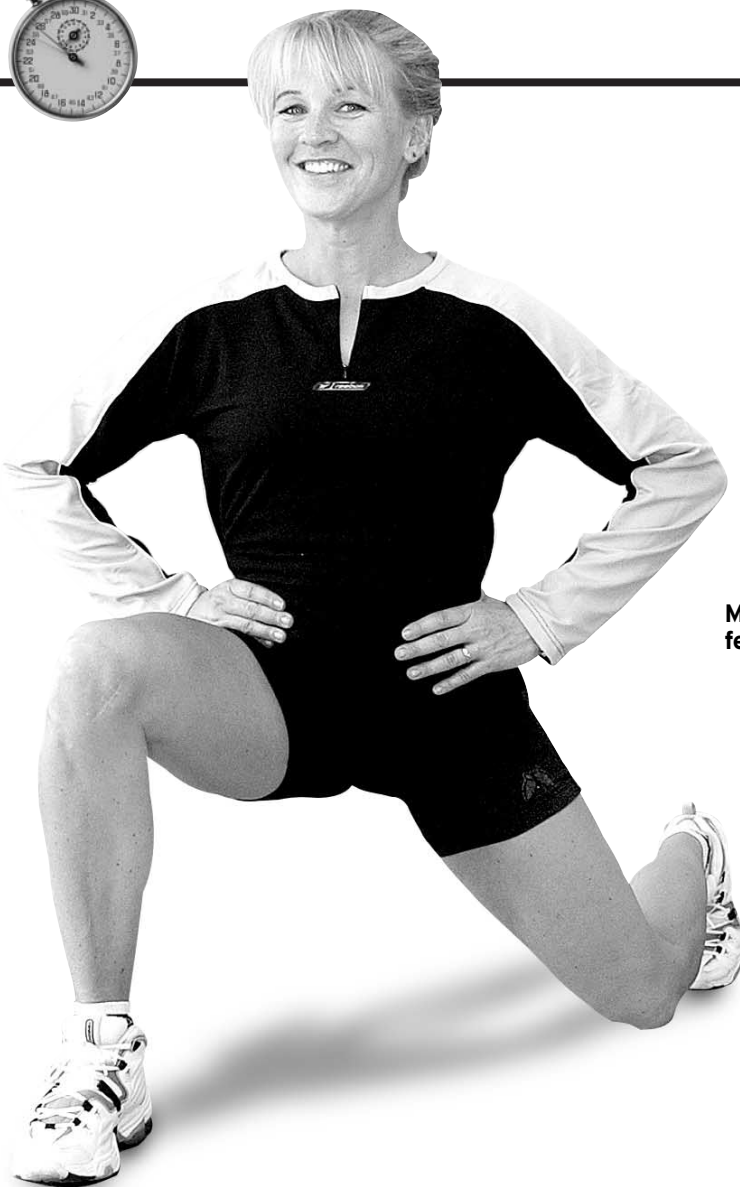
› Minutes 15 à 16 : marche rapide

Retournez à la marche rapide. votre rythme de marche devrait sembler plus ardu que le rythme précédent de course. Vos phrases seront courtes et sèches, et vous aurez l'impression par moment d'être à bout de souffle.

› Minutes 17 à 21 : jogging léger

Courez à un rythme où vous êtes à l'aise et faites attention à votre technique. Maintenez votre tête en ligne avec votre colonne vertébrale. Vos bras pliés à

Mouvement de fente-avant



Mouvement de fente-croisée



Photos ALAIN ROBERGE, La Presse ©

90 degrés doivent faire un mouvement de «pompage» à vos côtés. Ils vont de l'avant à l'arrière et non pas en se croisant devant vous.

› Minutes 22 à 23 : marche légère

Diminuez lentement votre vitesse de marche et récupérez.

› Minutes 24 à 28 : course modérée

Accélérez à un rythme de course modéré. Un peu plus intense que le rythme léger. Gardez vos épaules et votre cou détendus.

› Minutes 29 à 33 : course modérée à marche modérée

En faisant cette transition, de la course à la marche, votre respiration devrait progressivement revenir à la normale. Vous devriez vous sentir plein d'énergie, pas épuisé.

› Minutes 34 à 40 : récupération

Ralentissez et diminuez progressivement l'intensité. Faites les exercices d'étirement suggérés dans l'encadré, après vos 40 minutes de cardio.

Étirements

Après votre marche, trouvez un moment pour faire quelques étirements, qui sont si bénéfiques et «réparateurs» : les mollets, les fléchisseurs des hanches et les ischio-jambiers;

› **Mollet** : appuyez-vous à un mur et poussez le talon droit contre le sol en maintenant la jambe totalement allongée.

› **Fléchisseur de la hanche** : Placez votre genou droit sur un tapis ou une serviette et placez votre pied gauche au moins 12 pouces devant. Pressez vos hanches vers l'avant et le poids de votre corps vers votre hanche.

› **Ischio-jambiers** : Placez-vous face à un mur en gardant une distance d'environ deux à trois pieds. Vos pieds sont à environ six pouces l'un de l'autre. Fléchissez le tronc et placez vos mains sur le mur de façon à avoir les bras en complète extension. Faites un pont avec un dos droit et plat, parallèle au sol.

Maintenez chacun des étirements durant un minimum de 30 secondes et répétez si désiré.

LE COURRIER DE JOSÉE

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 GENEVIÈVE, Blainville : Bonjour Josée. J'ai entendu parler de la méthode Pilates et je voudrais en savoir plus. Est-ce que ça se pratique en groupe? Quels sont les bénéfices de ces exercices? Existe-t-il des centres spécialisés? Est-ce un sport en soi ou plutôt un complément à un entraînement traditionnel (cardio et musculation)? Est-ce semblable au power yoga?

Merci de m'éclairer et bravo pour votre chronique toujours intéressante.

R JOSÉE : La méthode Pilates (prononcez Pilatesse), a été mise au point par l'Allemand Joseph Pilates il y a 75 ans. Il était danseur et a créé cette technique afin de conserver sa forme malgré l'emprisonnement pendant la guerre. Il a donc mis sur pied des exercices sans trop d'équipements, basés sur le «noyau», ce qu'on appelle en anglais le «core». Ses caractéristiques sont les suivantes : le corps et l'esprit travaillent en harmonie; la méthode peut se pratiquer avec des appareils complexes équipés de câbles et de poulies; elle a été adaptée pour qu'on puisse effectuer les exercices sans équipement. Elle développe la souplesse et une bonne posture; elle tonifie le corps; elle s'adapte aux personnes de tous les âges et de

toutes les conditions physiques. On retrouve de plus en plus de studios qui enseignent cette méthode mais je vous mets en garde : il faut plusieurs années de formation pour pouvoir enseigner la méthode Pilates ! Ne vous jetez pas dans les bras du premier instructeur venu. Comme c'est le cas avec le yoga, à cause de la popularité de cette technique, beaucoup d'instructeurs s'y sont mis et prétendent être capables de l'enseigner après avoir fait une fin de semaine de formation.

Très souvent les instructeurs de Pilates ont une formation en danse. (Le Pilates a d'ailleurs été «l'outil secret et miracle» des grandes compagnies de danse pendant plusieurs décennies avant d'être découvert par le milieu de l'entraînement et de la réadaptation physique.)

Il existe des studios spécialisés. Un des pionniers est dirigé par une éducatrice physique chevronnée, Ann McMillan. Il s'agit du Centre de Pilates de Montréal, chemin de la Reine-Marie.

On peut utiliser le Pilates comme principale source d'entraînement mais il s'agit aussi d'un excellent complément pour toute autre forme d'entraînement. Une dernière chose: vous constaterez qu'il y a des similitudes avec le yoga, mais les bases des deux techniques ne sont pas les mêmes. Comme votre curiosité semble vous «chatouiller», pourquoi ne pas faire un essai? Je vous préviens toutefois, vous allez travailler fort !

Q MARILOU : Bonjour, j'ai 14 ans et j'aimerais perdre un peu de poids. Je mesure 1m72, je pèse 126 livres. Je sais que ce n'est pas vraiment beaucoup, mais le problème, c'est que toute

ma graisse est autour de mon ventre. J'ai quelques bourrelets et je dois dire que ça m'énerve. Je suis très occupée à l'école alors je n'ai pas beaucoup de temps libre. Comment pourrais-je faire pour perdre mes quelques livres en trop et surtout avoir une taille fine?

R JOSÉE : Bonjour Marilou! Tu as le droit de te soucier de ton apparence. Il faut simplement que ce ne soit pas excessif. La graisse que l'on accumule autour de l'abdomen est très normale. C'est un de ses sites préférés, après les cuisses et les fesses, chez les femmes. Si vraiment tu veux des changements, il faudra que tu fasses trois choses. D'abord tu dois aller voir du côté de ton alimentation et examiner les choix que tu fais. Y-a-t-il des aliments qui ne sont pas «géniaux» et que tu aiment un peu trop souvent? Toi seul connais cette réponse et toi seule pourras apporter les changements nécessaires.

Il faudra aussi que tu bouges plus. Si tu manques de temps, est-ce possible de te rendre à l'école à pied ou en vélo? Trouve une activité qui te fera plaisir. La danse peut-être? Il y a des cours de «funk» ou de «hip hop», apparemment très populaires dans ton groupe d'âge.

Finalement il faudra aussi faire des exercices de renforcement pour les abdominaux afin qu'ils fassent leur travail et qu'ils maintiennent ta paroi abdominale bien droite. Ta posture et ton apparence seront ainsi grandement améliorées.

Fais les bons choix. Assure-toi que tu te sens bien dans tout ça et que tu le fais pour toi, et pour personne d'autre!

LA PERSONNALITÉ DE LA SEMAINE

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

Denys Arcand et Marie-Josée Croze

Ici comme à Cannes, le film *Les Invasions barbares* a été salué comme un «coup de coeur» par un public enthousiaste et des critiques jamais tièdes.

JEAN-PAUL SOULIÉ

Dimanche dernier, Denys Arcand est monté deux fois sur le podium du plus prestigieux des festivals de cinéma du monde, à Cannes. Il y a reçu le Prix du scénario pour *Les Invasions barbares*, et aussi le Prix d'interprétation féminine pour Marie-Josée Croze, rentrée trop vite à Montréal.

Ici comme à Cannes, le film *Les Invasions barbares* a été salué comme un «coup de coeur» par un public enthousiaste et des critiques jamais tièdes. Au moment où son auteur récoltait ses lauriers et ceux de Marie-Josée Croze, le film était déjà vendu dans le monde entier.

Arcand est un vieil habitué du Festival de Cannes. Il y était en 1962 avec son premier film, *Seul ou avec d'autres*, avec *La Maudite Galette* en 1972 et en 1974 avec *Réjanne Padovani*. *Le Déclin de l'empire américain*, en 1986, a reçu le prix de la critique. En 1989, *Jésus de Montréal* a remporté le Prix du jury. Enfin, *Stardom* a clôturé le Festival 2000. Marie-Josée Croze n'était pas non plus une nouvelle venue à Cannes puisqu'elle y était avec *Ararat*, d'Atom Egoyan, l'an dernier. Sa filmographie débute avec un rôle dans un bordel dans *La Postière*, de Gilles Carles, en 1992. On la verra ensuite dans *La Florida*, de Mihalka, puis à la télévision, et ensuite dans *Maelstrom*, de Denis Villeneuve, qui lui vaudra un prix à Vancouver, un Génie et un Jutra en 2001. *La Presse* salue le doublé cannois remporté par les *Invasions barbares* et nomme son réalisateur, Denys Arcand, et l'interprète Marie-Josée Croze Personnalités de la semaine.

Avec les *Invasions barbares*, Denys Arcand a réussi à présenter un sujet éternel, quelqu'un qui fait face à sa propre mort et les réactions de son

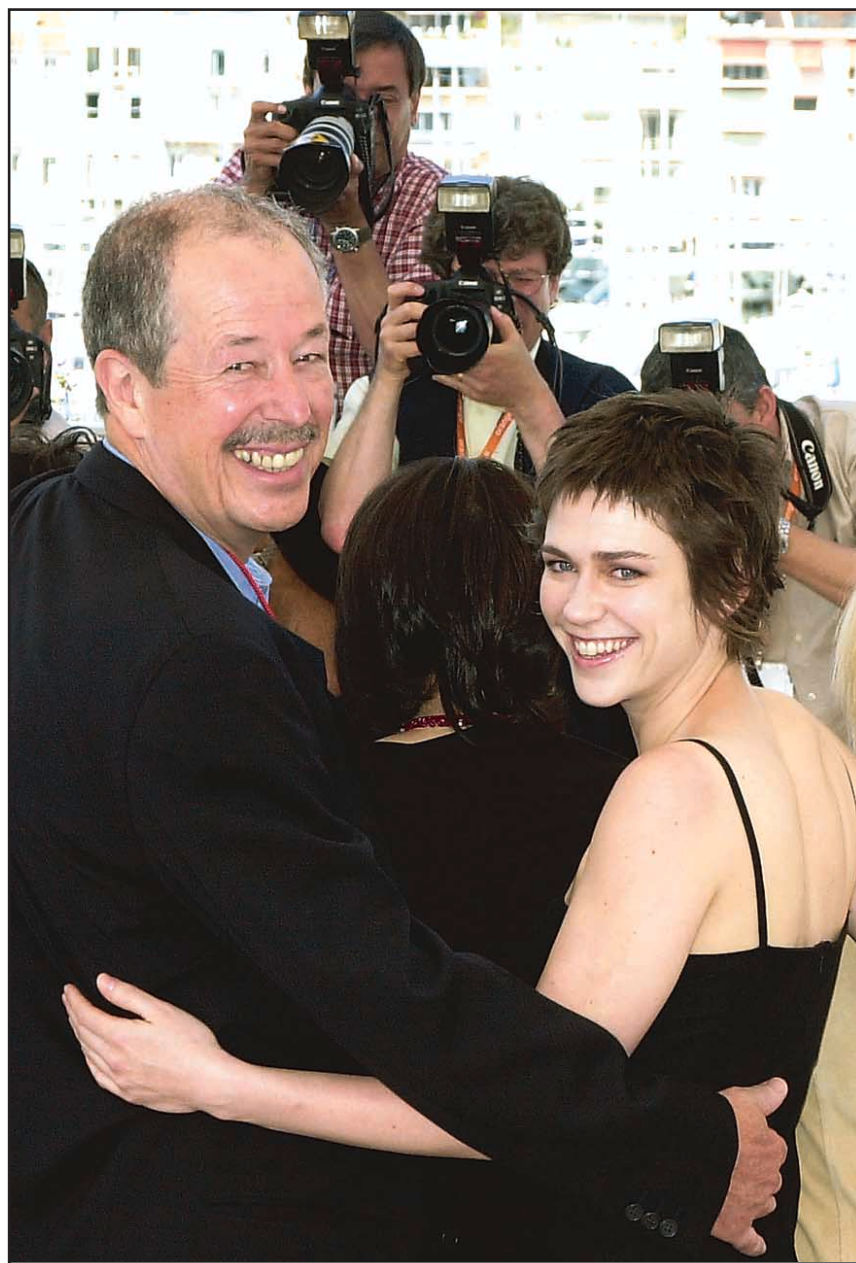
entourage, en mettant en scène les mêmes personnages et les mêmes acteurs que dans le *Déclin de l'Empire américain*. «J'avais ce projet-là depuis 20 ans, dit Denys Arcand. J'en ai maintenant 62, et peut-être à cause de mon âge la solution de ce scénario m'est apparue: le baser sur les personnages du *Déclin*.»

Une aventure pareille suppose une sorte de «conspiration». «J'avais prévenu les acteurs du *Déclin* assez tôt, un an à l'avance. Tous sont très occupés. Avant le *Déclin*, Rémy Girard, qui arrivait de Québec, était un inconnu. Yves Jacques était très jeune. Aujourd'hui, Rémy Girard tourne sans arrêt, Yves Jacques aussi et Curzi préside l'Union des artistes.»

Dans le rôle qu'Arcand a écrit pour Marie-Josée Croze, la jeune actrice de 33 ans est la fille de l'un des principaux rôles du *Déclin*, Louise Portal, et une certaine logique est inscrite dans les évolutions et les filiations des personnages. Elle s'est intégrée parfaitement dans la suite, jusqu'à son Prix d'interprétation et à sa réaction candide, qui passera à l'histoire: «Navrée pour Nicole Kidman!»

Des surprises, il y en a partout. «Ironie de la vie, constate Arcand, dans les *Invasions* c'est le bon vivant, le plus solide qui va mourir.» Son côté truculent demeure, dans un scénario multiforme, dramatique mais aussi joyeux, rabelaisien. Le jeune homosexuel malade qui craignait comme tout le monde d'avoir le sida en 1986 s'en est tiré avec des calculs aux reins. «À lui, je souhaitais vivement une fin heureuse, calme, au sein d'un couple uni», explique, malicieux, Denys Arcand.

L'ancien étudiant en histoire du professeur Maurice Séguin à l'Université de Montréal, devenu documentariste et cinéaste, n'a pas perdu son sens de l'analyse sociale. «Les



Marie-Josée Croze s'est intégrée parfaitement dans la suite du *Déclin*, jusqu'à son Prix d'interprétation et à sa réaction candide, qui passera à l'histoire: «Navrée pour Nicole Kidman!»

Photo PC



Photo ROBERT SKINNER La Presse/20



Photo PC

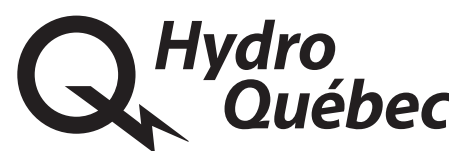
baby-boomers, constate-t-il, c'est la génération qui est venue après moi. Le seul truc qui les caractérise, c'est leur nombre. Ils ne sont qu'un phénomène démographique.» L'importance démesurée que se sont accordée ces baby-boomers a fait d'eux des nombrilistes impénitents. «Ils ont l'habitude de recevoir toute l'attention, par exemple dans les hôpitaux. Mais ils ne sont ni plus brillants ni plus intéressants que qui que ce soit: ils sont seulement plus nombreux.»

«*Les Invasions barbares*, affirme l'auteur, ne s'adresse pas aux jeunes, comme c'est la tendance dans le cinéma américain, qui vise les 15-25 ans, et ici les baby-boomers ne vont pas au cinéma. Je n'ai basé mon film sur aucune stratégie commerciale, c'est un film d'auteur.» Connu mondialement, Arcand sait que ses films attirent plus de public à l'étranger qu'au Québec, même s'ils sont bien vus ici. C'est en Australie, par exemple, que le *Déclin* a attiré le plus de spectateurs. Mais il a tenu à ce que *Les Invasions barbares* soient présentées dans leur intégralité pour le marché québécois, sans les coupures nécessitées par l'exploitation commerciale mondiale. Il veut donner

cela au public québécois, qui se retrouve dans tous ses personnages.

En forme mais quelque peu fatigué par un an de travail intense sur sa dernière production, Denys Arcand se prépare à au moins six mois de repos, de lecture, et il se promet d'apprendre les rudiments du tennis à la merveilleuse petite fille adoptée par sa conjointe Denise Robert, Ming Xia, qui a maintenant 7 ans. Il n'a pas encore de projet de scénario. «Un film, c'est beaucoup d'énergie, dit-il. Mais je suis un privilégié. Des gens me confient des millions pour que je puisse m'exprimer. S'il y a quelque chose d'essentiel que je pense et que j'ai envie de dire, je vais faire un film. Autrement, je n'ai pas envie de participer à la cacophonie ambiante.»

Lucide et sans illusions, il constate: «Il faut se préparer à vivre à l'hôpital pendant les six derniers mois de notre vie. Ce n'est jamais très gai de penser à ça, mais c'est comme ça.» Parler de ces choses dérange. Le faire comme l'a fait Denys Arcand provoque des réflexions comme celle de Wim Wenders (*Paris, Texas*), qui valent bien une Palme: «J'ai adoré *Les Invasions barbares*. C'est un film contemporain, dur et tendre et rigolo, c'est tout ça en même temps.»



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



Michel Viens
MATIN EXPRESS
du lundi au vendredi
de 6h à 10h

