

Élan
Trucs pour
garder
ses bonnes
résolutions

Page 7



Josée Lavigneur

ACTUEL

SANTÉ

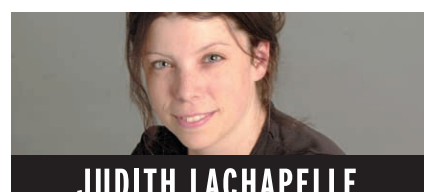
Oxygène
Un air de famille
Page 6



Les femmes enceintes et les voyages La chronique de Danielle Perreault, page 4

La Presse

CAHIER B | LA PRESSE | MONTRÉAL | DIMANCHE 9 FÉVRIER 2003



JUDITH LACHAPELLE
DANS VOTRE ASSIETTE

Question d'étiquette

Bons, pas bons, les OGM? Le débat se poursuit. Tandis que les politiciens du monde s'entredéchirent sur la question, les consommateurs canadiens ne savent pas plus ce qu'il y a dans leur assiette. Mais l'étiquette de demain commence à prendre forme.

Si l'en tenait qu'à Laure Waridel, son fils Colin ne mangerait jamais d'aliment contenant des organismes génétiquement modifiés (OGM). Pourtant, rien n'indique jusqu'ici que les OGM sont dangereux pour la santé des humains, les petits comme les grands. Le risque d'ingérer certains médicaments qui viennent d'être lancés est souvent beaucoup plus grand. «Oui mais pour les médicaments, on est prêt à prendre le risque puisqu'on est malade. C'est différent pour les OGM», dit la brune militante d'Équiterre, bébé Colin dans les bras.

Où est l'urgence? demande Laure Waridel. Quel problème veut-on régler avec les OGM? Pourquoi ne pas prendre le temps de bien évaluer les impacts des OGM au lieu de prendre, comme dénoncent les opposants, les gens comme cobayes? La réponse, qu'elle vienne de Santé Canada ou de scientifiques, est toujours la même: les OGM ont été évalués, ils sont sans danger pour la santé (voir encadré en page B2).

Soit. Mais les consommateurs aimeraient quand même avoir le choix d'en acheter ou non, tous les sondages le disent. Au Canada, l'étiquetage des OGM est laissé à la discrétion des fabricants qui utilisent des ingrédients tirés de plantes issues du génie génétique, comme de l'huile de colza (canola), des protéines de soja, de l'amidon de maïs.... Depuis trois ans, chaque fois qu'un député rappelle aux ministres fédéraux de l'Agriculture et de la Santé que les Canadiens veulent savoir s'il y a des OGM dans leur assiette, il se fait invariablement servir la même réponse: le gouvernement attend le rapport de l'Office des normes générales du Canada, qui définira les règles d'étiquetage en vigueur au pays.

Quoi étiqueter?

Va pour l'étiquetage. Mais quoi encore? Les Européens y sont allés d'une version simple et sévère: dès qu'un aliment destiné à la consommation humaine ou animale contient plus de 0,9 % d'ingrédients qui proviennent d'un OGM, l'étiquette doit le mentionner.

Voir ÉTIQUETTE en B5



Faute d'un étiquetage satisfaisant, Greenpeace a lancé son propre guide sur les aliments contenant ou non des OGM.



Photo ENRIQUE CANO, Newscom ©

L'AMOUR C'EST LA SANTÉ!

Tenant à la fois du Prozac et du Botox, l'amour est bon pour la santé. Il aide le coeur, évidemment, mais aussi les nerfs, la peau, le cerveau et compagnie. Alors que faire l'amour activement est un excellent exercice cardiovasculaire, l'amour tout court, lui, est même associé à la longévité. L'amour serait-il magique?



SYLVIE ST-JACQUES
collaboration spéciale



TOUJOURS
L'AMOUR

Étrange. Caroline, qui a cumulé un total de 15 minutes de sommeil dans les 72 dernières heures, affiche un teint de pêche, du rouge aux joues et des étoiles dans les yeux. Elle parle et gesticule avec énergie, ricane et sourit un peu plus qu'à l'habitude. Rayonnante, la belle semble d'attaque pour courir le marathon, elle qui se déplace plus souvent en bagnole qu'en baskets. En pleine grisaille de février, Caroline est un véritable soleil de juillet ambulante. Étrange? Mais non. C'est simplement ce bon vieux remède, l'amour, qui lui donne un supplément de tonus!

C'est hormonal, pas magique. Le plaisir

favorise la production d'oestrogènes, ce qui permet une meilleure irrigation de la peau et la production de collagène naturel. Si son coup de foudre dure plus longtemps que l'espace d'un cycle menstruel, sa peau pourrait se faire plus résistante au vieillissement, parce que le plaisir sexuel contribuera à la rendre mieux irriguée et stimulée. Mieux que le Botox!

De façon générale, lorsqu'il y a association entre santé et sexualité, c'est surtout les questions de MTS ou de contraception, qui prennent le haut du pavé. Décliner dans le détail tous les bienfaits pour la santé d'une sexualité bien portante n'est pas fréquent. Et pourtant, il semble y avoir consensus chez les spécialistes de la santé ou de la psychologie humaine: l'amour est allié de la longévité!

«L'amour, c'est de la vitamine», déclare Jeannette Bertrand, qui a consacré sa carrière à ratifier l'inépuisable sujet des relations humaines. Je suis convaincue, que le regard de l'être aimé fait dépasser les rides. On a plus souvent le sourire, on est de meilleure humeur et on a plus le goût du plaisir.»

Rabat-joie celui qui oserait la contredire. Jusqu'à la science qui lui donne

raison. «Le problème, c'est que ça ne se prescrit pas aussi facilement qu'une pilule», blague Élise Bourque, sexologue clinicienne et psychothérapeute.

Oubliez le Prozac. Des ébats sexuels enflammés seront tout aussi dynamisants pour votre taux de sérotonine. Faire l'amour apaise l'anxiété, diminue le stress et favorise le sommeil, phénomènes associés à la libération d'endorphines, la fameuse hormone du bonheur.

Pendant que vous y êtes, laissez tomber le zèle en substituant votre pèlerinage du dimanche matin au gym par une vigoureuse partie de jambes en l'air. L'acte amoureux (pour autant qu'il se prolonge et soit déchainé) permet d'éliminer jusqu'à 300 calories, soit tout autant qu'une séance de jogging. Comme toute activité physique, l'acte sexuel permet d'évacuer les tensions musculaires, nerveuses et psychologiques accumulées dans les heures ou les jours qui précèdent.

De 70 à 80 pulsations par minute en moyenne, le rythme cardiaque monte largement au-dessus de 100 pulsations pendant la période d'excitation, pouvant atteindre 180 pulsations au moment de l'orgasme.

Voir AMOUR en B2



Vous souffrez de SURDITÉ?

Nouvelle technologie 100% numérique

Réduction des bruits de fond • Maximisation de la parole
Enfin mieux comprendre dans le bruit

Une prothèse auditive SANS FRAIS ET SANS LIMITE D'ÂGE selon les règles de la RAMQ. Le modèle illustré n'est pas couvert

Laflamme & Associés

Audioprothésistes

Montréal, 525, rue Sherbrooke Est

Longueuil, Saint-Hilaire, Saint-Jean, Laval, Granby - 1 800 422-6181

(514) 849-4500

www.laflammeetassocies.com

DÉCOUVERTE

LA QUANTITÉ de contenus à caractère sexuel diffusés à la télévision américaine est en hausse, mais les émissions démontrant des comportements responsables se font aussi plus nombreuses, a démontré une récente étude réalisée par la Kaiser Family Foundation.

Le pourcentage d'émissions comportant des contenus dit «sexuels» a augmenté de 14% en 2001-2002, alors qu'il était de 10% deux ans auparavant, a conclu l'étude. Et parmi les 20 premiers titres du palmarès des émissions les plus populaires chez les adolescents, 20% contenaient des scènes montrant des relations sexuelles ou y faisant référence.

De l'ensemble des émissions comportant des contenus à caractère sexuel (toutes catégories de publics cibles confondues), 15% faisaient allusion à des pratiques sécuritaires, en 2001-2002, comparativement à seulement 10%, deux ans plus tôt. Parmi les émissions traitant de la sexualité chez les adolescents, 34% parlaient de pratiques sécuritaires, comparativement à seulement 18% dans les années précédentes.

Comme l'a révélé une étude réalisée par l'Associated Press, la plupart des adolescents considèrent la télévision comme une source importante d'information relative à la sexualité. Des recherches antérieures ont d'ailleurs démontré un lien entre les contenus sexuels démontrés à la télévision et la décision chez les jeunes adolescents de commencer à avoir des relations sexuelles.

CITATION DE LA SEMAINE

«Le Dr Grondin est venu nous voir en disant vouloir nous donner un coup de main à l'urgence, qu'il avait la santé pour.»

— C'est ce qu'a expliqué le Dr Eric Kerkerian, directeur des services professionnels du Centre hospitalier du Centre-de-la-Mauricie (CHCM), à Shawinigan. À 75 ans, le chirurgien Pierre Grondin, pionnier des transplantations cardiaques au Canada, a décidé d'interrompre sa retraite pour offrir ses services et ainsi rendre service à la population de Shawinigan. Il doit actuellement se soumettre à un stage de formation de six semaines environ aux urgences du CHCM, au même titre qu'un étudiant en médecine», a mentionné le Dr Kerkérian.

LA SANTÉ DANS LES MÉDIAS

LE CLONAGE n'a pas fini de faire jaser. Depuis dimanche dernier, l'émission scientifique *Découverte*, diffusée à 18h30 à Radio-Canada, propose une série produite par le réseau britannique BBC et intitulée *Recréer la machine humaine*. Cette série en quatre épisodes explore les nouvelles frontières de la recherche scientifique en génétique et ses applications sur l'être humain. Un peu de substance, qui nous change des déclarations «canalaresques» de Raël, Brigitte Boisselier et cie.

SITE WEB DE LA SEMAINE

ACCRO à la nicotine? Au Coca-Cola? Au crack? Au chocolat? Aux films pornos? Au conversations en ligne? Quelle que soit votre dépendance, Stanton Peele l'a probablement étudiée. Ses théories, élaborées par des approches environnementales et expérimentales, ont révolutionné la recherche sur cette question. Son principal postulat est que la dépendance est davantage causée par des comportements que par des substances. Sur son site www.peele.net, l'auteur de l'essai *Love and Addiction*, qui s'intéresse à la dépendance depuis 1969, a répertorié ses maints écrits sur le sujet et répond aux questions des internautes sur le processus qui mène à la dépendance, que ce soit d'une d'une substance, d'une personne ou d'un comportement.

RAYON X

SEULEMENT de 10 à 25 % des personnes infectées par le bacille tuberculeux développeront la tuberculose-maladie dans le courant de leur vie. Les personnes porteuses de la tuberculose-infection ne sont pas contagieuses et n'ont aucun symptôme.

Sylvie St-Jacques

AMOUR

Suite de la page B1

Autres bénéfices que voudront comptabiliser les inconditionnels de l'exercice physique: lorsque l'on fait l'amour, les abdominaux sont les muscles les plus sollicités. Par conséquent, leur contraction provoque un massage favorisant le transit intestinal, un véritable antidote à la constipation. De plus, l'acte sexuel fait travailler les cuisses et les fesses, de quoi entretenir une jolie silhouette. «Le fait de mener une vie sexuelle active et satisfaisante à la ménopause permet d'entretenir une bonne lubrification vaginale et, par conséquent, de réduire l'assèchement», ajoute Élise Bourque. En prime, le relâchement des tensions que procure l'orgasme se révèle efficace contre les maux de tête et peut même réduire les douleurs menstruelles.

Inversement, une vie sexuelle active et satisfaisante s'atteint plus facilement quand le corps est en santé et bien entraîné. «On sait que les hommes qui sont en bonne santé éprouvent moins de problèmes érectiles. C'est la même chose pour les femmes qui, si en plus de ne pas être en bonne forme, n'ont plus le goût vivre: le goût de la sexualité et du plaisir s'en ressentira négativement.»

Et la tendresse, bordel?

Qui parle de sexe ne parle pas nécessairement d'amour. Hélas, les heures de grâce extatiques que vit Caroline ces jours-ci ne se perpétueront pas éternellement (elle devra bien dormir un jour ou l'autre!) Si jamais sa flamme se transforme en amour durable, sa santé pourrait vraisemblablement en ressentir des bienfaits. Et pas seulement sur le plan de la libido. «Le fait d'avoir une vie sexuelle active et régulière permet de créer des liens. On se touche, on parle, on communique, on écoute l'autre,



Deux amoureux extraits du film *Y tu mama tambien*.

on y trouve de la tendresse et de l'affection. Dans un contexte agréable de respect, on en ressent des effets sur la santé physique et psychologique, dit la sexologue Élise Bourque. Plusieurs études ont démontré que les êtres humains ont besoin d'être touchés et caressés, et ce, à toutes les étapes de la vie», ajoute-t-elle.

«Je vis un grand amour depuis 20 ans, qui me tient en forme, me force à ne jamais me replier, m'incite à sortir», confie Jeannette Bertrand. Pour l'estime de soi, se sentir désirée et aimée peut aussi faire des miracles. «On se dit: puisqu'on me désire, cela veut donc dire que je suis désirable, ajoute Jeannette Bertrand. L'amour donne confiance en soi, les yeux de l'autre nous valorisent.»

La vie de couple, un choix santé? Les études tendent à le démontrer. À cet égard, une récente étude de la Fédération mondiale du cœur a démontré que l'amour était bon pour le cœur et réduisait la dépression, l'anxiété et le stress,

trois grands responsables de maladies cardiaques.

L'une des études a rapporté que les hommes que la conjointe «couvrait d'amour», avaient moitié moins de risque de souffrir d'angine. Une autre recherche a démontré que les personnes mariées souffrant de maladies coronariennes vivent plus longtemps que celles qui vivent seules.

«La meilleure situation de vie semble être celle des personnes vivant en couple avec des enfants», peut-on lire dans *Portrait de la santé mentale des adultes montréalais*, une étude réalisée par la Régie régionale de la santé et des services sociaux de Montréal-Centre, en 1999. Sur l'ensemble des personnes éprouvant des troubles mentaux à Montréal, 17% sont chefs de familles monoparentales, 12% vivent seules, 8% vivent en couple sans enfant et 7% vivent en couple, avec un ou plusieurs enfants.

«Les personnes vivant en situation de monoparentalité et les personnes séparées ou divorcées sont plus susceptibles d'avoir une prévalence élevée de troubles mentaux, de présenter une souffrance psychique et d'avoir besoin de soins.»

Louise Fournier, chercheuse au département de médecine sociale et préventive de l'Université de Montréal et l'une des auteures de l'étude, émet par contre certaines précisions. «Effectivement, la vie en couple, avec ou sans enfant, semble offrir une certaine protection. Mais quand on regroupe tous les facteurs ensemble, c'est moins le type de ménage qui est déterminant que le sexe et le statut économique.» Qui dit monoparentalité, dit souvent précarité. Et qui dit précarité dit détresse...

«Ça serait assez chouette de conclure que la vie de couple permet d'enrayer les problèmes de santé mentale. On n'aurait plus qu'à subventionner les agences de rencontres!» ajoute Louise Fournier.

Pour les personnes éprouvant des problèmes de santé mentale, trouver un conjoint pour améliorer son quotidien ne va pas de soi. «Les personnes dépressives ont de la difficulté à obtenir plus de soutien affectif. Il n'est pas nécessairement agréable de se trouver dans l'entourage d'une personne avec de tels problèmes.»

Un gars, une fille, une thérapie

En décembre dernier, des chercheurs britanniques ont démontré que le sexe était aussi bon pour la santé qu'une promenade en forêt, à condition que la promenade ne devienne pas vers la chambre à coucher de la voisine! L'étude avait alors révélé que l'énergie dépensée pendant l'activité sexuelle par des hommes d'âge moyen équivalait à parcourir un mille à pied (1.6 km) en 20 minutes. Une telle performance serait tout à fait sans danger, même pour les hommes souffrant de problèmes cardiaques.

Chez les hommes, le cas de mort subite pendant l'activité sexuelle sont rarissimes. Or, il a été observé que, dans 75% des cas, ces fins tragiques ont lieu lors de relations extraconjugales, a démontré le Dr Graham Jackson, un cardiologue du Guy's and St.Thomas' Hospital de Londres. Dans son étude sur le sujet, la grande majorité des hommes décédés de cette façon étaient dans la cinquantaine ou la soixantaine, en compagnie d'une partenaire plus jeune qui n'était pas leur femme. «Ils étaient avec une partenaire qu'ils connaissaient peu, dans un environnement étranger, avaient trop bu, trop mangé et trop à prouver», a conclu le Dr Jackson.

L'infidélité, dangereuse pour la santé? Pas autant que de croupir en silence dans une relation qui tourne au vinaigre, selon la sexologue Élise Bourque: «C'est ironique. Les gens qui sont dans un couple qui va bien sont plus heureux que les célibataires. Par contre, quand ça va mal, ils sont plus malheureux que tout le monde!» Rester dans un couple qui ne marche pas ou laisser se gangrener une situation empoisonnée, c'est s'imposer un stress psychique néfaste pour la santé. «À la longue, être malheureux use une personne. Il n'est pas rare que des gens finis-

sent par souffrir de maladies d'origine psychosomatique, plutôt que d'avouer que leur couple va mal», dit Élise Bourque. Des maladies nerveuses jusqu'au cancer, plusieurs feront passer leurs messages par le corps plutôt que d'envisager une rupture ou une consultation avec un thérapeute.

Cocooning et poignées d'amour

Une étude récente réalisée par la Brigham Young University a illustré que les époux ont souvent des bilans de santé assez semblables. Deux personnes qui ont une alimentation saine et qui aiment faire du sport s'encouragent mutuellement. Cependant, quand les deux sont malades ou ont une propension marquée pour le sucre, l'alcool, le gras ou le tabac, les problèmes de santé se multiplient par deux.

«Lorsque deux conjoints se retrouvent avec des santé déficientes, ils manquent de soutien et ne peuvent faire face au stress de devoir composer avec la maladie de l'être cher», a expliqué le Dr Sven Wilson, spécialiste de l'économie de la santé et de la démographie de l'Université Brigham Young.

L'alimentation en duo est aussi bien différente de celle des célibataires. La santé prend du mieux si les repas préparés sont équilibrés et sains. Mais

c'est catastrophique pour la ligne quand les tourtereaux gourmands s'encouragent un peu trop aisément dans leurs plaisirs coupables... Qui n'a pas vécu une période de cocooning intense, où le confort de la vie de couple entraîne quelques excès alimentaires? Après tout, bien *matché*, on n'est plus tenu de passer ses samedis soirs à pavaner en tenues sexy dans un bar peuplé de gens minces, bronzés et disponibles. Une philosophie du «tenir pour acquis» contre laquelle met en garde la sexologue Élise Bourque. «Au début d'une relation, le désir vient facilement. Mais après, il faut entretenir l'imaginaire en anticipant, en préparant le temps à passer ensemble. Les gens ont des vies occupées et n'ont pas le temps de s'occuper de leur forme physique et de prévoir du temps ensemble: 90% du désir se passe entre les deux oreilles.»

FAMILLE mode d'emploi



TQS
La Presse

Dimanche 9h30
rediffusion - Samedi 10h30

L'ESTIME DE SOI

Il se confond toujours en excuses. Il participe rarement aux discussions. "Je ne suis pas capable" semble être pour lui un leitmotiv. Il ne croit pas qu'on puisse l'aimer pour lui-même. Il minimise ses succès et il a tellement peur de décevoir ses proches! Aurait-il un problème de confiance en lui?

Si c'est le cas, vous pouvez aider votre enfant à s'affirmer. L'estime de soi naît dans le regard des autres. Et ce sont les parents qui occupent les premières loges, quand l'enfant est petit. D'abord, il faut savoir que la confiance en soi repose sur la capacité d'un individu à s'attribuer une valeur positive, en tenant compte, de façon réaliste, de ses forces, mais aussi de ses faiblesses. Alors, voici quelques pistes pour aider votre rejeton à se bâtir une solide estime de lui-même.

Parlez-lui de vos propres limites en signalant qu'elles ne vous ont pas empêchés d'avancer et de réussir. Soulignez ses forces, plutôt que de mettre l'accent sur ses lacunes. Encouragez-le à exprimer ses émotions et aidez-le à s'ouvrir aux autres. Incitez-le à persévérer, malgré les difficultés qu'il rencontre. Valorisez les efforts qu'il déploie, plus que le succès qu'il n'obtient pas.

Mais, surtout, si vous devez l'aider dans ses difficultés, de grâce, ménagez sa fierté! Donnez-lui simplement des moyens qui l'aideront à s'améliorer.



Notre invité de cette semaine
François Léveillé
Papa de 2 enfants

Collaboration de



Programme de prévention du CANCER DU SEIN

pour femmes ménopausées
~ Séances d'information ~

ÉVALUATION DE FACTEUR DE RISQUE



Hôtel-Dieu du CHUM
Pavillon LeRoy, 3e étage
Salle de conférence (Porte 1-319)

Le jeudi 13 février 2003 à 13 h et à 19 h

Investigateur principal Dr André Robidoux

Pour inscription et information : (514) 849-SEIN

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

HÔPITAL DU SACRÉ-COEUR DE MONTRÉAL RECHERCHE SUR LA DÉPRESSION

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

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

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

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



ESTHÉTIQUE ET ÉLECTROLYSE

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

PHYSIOTHERAPEUTES

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

J'AI TESTÉ

SYLVIE ST-JACQUES



Produits anticomédons

PERSONNELLEMENT, j'ai trouvé trop forts et trop parfumés ces trois produits de la nouvelle gamme Pure Zone de L'Oréal. L'astringent sent l'after-shave bon marché, le nettoyant exfoliant fait penser à du shampoing et le nettoyant crème rappelle la crème à raser. Qu'en pensent les dermatologues? «La particularité du monde des cosmétiques est de toujours sortir des nouveautés, il nous est donc impossible de connaître tous les produits de L'Oréal», dit le Dr Suzanne Gagnon. Cela dit, précise-t-elle, l'acide salicylique que contient le produit est un ingrédient reconnu pour son action efficace contre les comédons. «Les qualités essentielles de tels produits seront d'être à base d'eau et sans huile», ajoute la dermatologue. C'est le cas de la gamme Pure Zone. «Par contre, même s'il n'a pas été démontré que les produits parfumés sont nuisibles pour les peaux avec de l'acné, nous préférons généralement les produits inodores.» (En vente en pharmacie, environ 8\$ pour chaque produit).

...



Gel douche hydratant

VOUS SAVEZ comment il peut être pénible de se tirer du lit, lorsque la température extérieure est sous la barre des -20 degrés? À base d'extraits de karité, de fenouil et de fleur de tiaré, ce gel douche de marque Kariderm est un efficace antidote au spleen de février. Très doux sur la peau, pas du tout asséchant il est non gras quoique légèrement hydratant. J'ai aimé ses arômes naturels et le fait qu'il ne contienne aucun colorant. Autres incitations à en faire provision : il est fabriqué ici même, au Québec, et ne coûte pas la peau des fesses. (En vente dans des boutiques de produits naturels, 7,20\$)

J'AI LU



Yoga Journal

DÉCIDÉMENT, la fièvre du yoga est là pour rester, pour le plus grand bonheur des concepteurs de produits dérivés. Après les tapis, les cassettes, les vêtements et les livres, cette pratique ancestrale indienne compte désormais des magazines qui lui sont entièrement consacrés. J'ai feuilleté la publication *Yoga Journal*, attirée notamment par un dossier sur le perfectionnisme ainsi qu'une confrontation philosophique entre science occidentale et sagesse orientale. D'abord sceptique face à l'intérêt d'un magazine qui tourne essentiellement autour du yoga, j'ai apprécié la cohérence du traitement des sujets, tous fort intéressants. Par contre, j'ai vu trop de publicité de style *New Age* (dont le graphisme laisse à désirer) dans ce magazine par ailleurs bien fait et soigneusement documenté. (En vente en kiosque, 7\$).

...



Conte de la planète Espoir, à l'intention des enfants et des parents inquiets

UNE BELLE IDÉE, ce livre de contes de Danielle Laporte pour parents inquiets et peut-être en désarroi, face à un enfant anxieux, dépressif, agité, phobique ou éprouvant des problèmes de socialisation. La défunte psychologue a ingénieusement composé des petites histoires moins pédagogiques que thérapeutiques. Par exemple, *Vitou le petit arbre qui bougeait tout le temps* traite des difficultés avec lesquelles composent les enfants hyperactifs en proposant à l'enfant des moyens de surmonter ce problème. *Ronron, le chaton qui avait peur de tout*, un conte mignon comme tout, parle d'un petit minou qui avait peur de son ombre. Les parents voudront peut-être l'utiliser pour aider un enfant à surmonter ses peurs. Qui sait, peut-être ce livre amènera-t-il les parents à composer à leur tour, des histoires adaptées aux besoins de leurs propres enfants. (Publié par les Éditions de l'hôpital Sainte-Justine, en vente en librairie, 16\$).



Photo RÉMI LEMÉE, La Presse ©

Trois grandes amies: Anik Bissonnette, Evelyn Hart et Andrea Boardman, que la passion de la danse réunit.

Réconfortantes copines

Des amies proches offrent plus de soutien que les conjoints

SYLVIE ST-JACQUES

LES JEUNES femmes aux prises avec un épisode de dépression ont généralement comme réaction typique d'aller chercher de la compassion chez leur compagnon de vie. Or, des recherches récentes laissent croire qu'elles devraient plutôt se tourner vers leurs copines. «Les hommes tendent à se détacher de leur compagnes dépressives, alors que les copines se rapprochent pour apporter un soutien moral», a dit Shannon Elizabeth Daley, professeur au Département de psychologie de l'University of Southern California. Dans le cadre de son étude, elle a suivi 138 femmes durant leur passage de l'adolescence à l'âge adulte.

«Plus les femmes devenaient déprimées, moins leur compagnon leur offrait de soutien», a dit Mme Daley. Bien que certaines découvertes de son étude sem-



blent évidentes, rares sont les recherches qui se sont penchées sur ces aspects de la vie sociale des jeunes femmes ayant des problèmes de dépression, a dit Nadine Kaslow, psychologue à l'Emory University. La dépression est beaucoup plus courante chez les femmes que chez les hommes. Environ 30 à 40 % des femmes en souffrent pendant leur vie, a évalué Shannon Elizabeth Daley. Le désordre tend à se manifester chez les femmes pendant l'adolescence, a-t-elle aussi précisé.

«Nous savons que les femmes sont plus à l'aise avec l'empathie et l'écoute, dit-elle. Plusieurs femmes aiment s'occuper des autres alors que les hommes,



Photo VALÉRIE REMISE, La Presse ©

21 juin 2001, Parc La Fontaine : Mathieu Boily et Isabelle Langlois célèbrent à leur façon la Journée de la lenteur.

quand un membre de leur entourage est dans une léthargie, ont plutôt tendance à s'éloigner.»

Des couches solubles

TOKYO — Une entreprise japonaise de textile a inventé un nouveau type de résine capable d'absorber l'eau. Cette technologie ouvre la voie à la fabrication de couches pouvant se dissoudre une fois jetées dans les toilettes, ou que l'on pourra enterrer dans le désert comme fertilisant.

La nouvelle résine est «fabriquée à partir de gomme de guar (également appelée guaran), laquelle peut être dissoute par les micro-organismes contenus dans l'eau», a expliqué Norihisa Sasaki, porte-parole de la firme Unitika Ltd.

La société a déjà mis au point des prototypes de couches à partir de cette résine et de textiles spéciaux. Elle a constaté que les langes en question s'auto-détruisent sous l'effet de l'eau et du dioxyde de carbone.

«Notre objectif est de fabriquer des couches pouvant être brûlées sans relâcher de gaz toxiques, jetées dans les toilettes ou enterrées pour faciliter la reforestation des déserts», a déclaré M. Sasaki. C'est incidemment le cas de certains déchets actuellement utilisés comme fertilisants. Les couches et serviettes hygiéniques conventionnelles sont considé-



rées comme nuisibles pour l'environnement car très difficiles à éliminer. Cela est dû au fait qu'elles contiennent du polyacrylate de sodium, une substance chimi-

que non biodégradable à forte capacité d'absorption, ainsi que différents types de plastiques et tissus synthétiques.

Les futurs utilisateurs des nouvelles couches n'ont pas à s'inquiéter de les voir se dissoudre en cours d'usage car dans des circonstances normales, la destruction n'est pas immédiate, selon Unitika.

«Il n'y a pas d'inquiétude à avoir à moins que l'utilisateur soit dans un sauna ou exposé à la fois à de hautes températures et une grande humidité», a expliqué le porte-parole.

Il a admis en revanche que l'un des principaux problèmes sera le prix, car le coût de production des prototypes est pour le moment cinq fois supérieur à celui des couches du commerce.

Unitika cherche justement à réduire les coûts et ambitionne ensuite de vendre son invention à des fabricants de couches car la firme n'est pas elle-même présente sur ce marché.

La gomme de guar est fabriquée à partir du haricot de guar, qui pousse surtout en Inde et au Pakistan. Elle est utilisée comme épaississant ou émulsifiant dans l'industrie agroalimentaire.

Les filles plus facilement dépendantes que les gars

Associated Press

WASHINGTON — Les filles et les jeunes femmes deviennent plus rapidement dépendantes du tabac, de l'alcool et de la drogue que les garçons, et pour des raisons différentes. Aussi les traitements qui leur sont offerts devraient-ils tenir compte de ces différences, indique une étude rendue publique cette semaine.

Les adolescentes commencent souvent à fumer et à boire pour atténuer leur stress ou lutter contre la dépression, tandis que les garçons le font pour transgresser un interdit ou pour rehausser leur statut social, selon le National Center on Addiction and Substance Abuse, de l'Université Columbia, à Washington.

Les filles deviennent dépendantes «plus vite (...), avec des quantités moindres d'alcool ou de drogue, et elles en subissent les conséquences plus vite et plus durement», affirme Joseph A. Califano Jr, le président du centre.



Photo MARTIN CHAMBERLAND, La Presse ©

Les filles ne commencent pas à fumer ou à boire pour les mêmes raisons que les garçons.

Selon ce dernier, les centres de prévention et de traitement doivent concevoir des programmes et des thérapies qui s'attaquent aux facteurs de risque menant à

la toxicomanie et à la dépendance féminines.

L'étude portait sur plus de 1200 filles et jeunes femmes de huit à 22 ans aux États-Unis. Selon les données recueillies, il y aurait peu de différences entre les pourcentages de garçons et de filles qui fument, boivent et consomment de la drogue. Ainsi, 45 % des filles inscrites à l'école secondaire consommeraient de l'alcool, contre 49 % des garçons.

Mais le psychologue Michael Nuccitelli, qui dirige une clinique de désintoxication dans l'État de New York, a contesté certaines des conclusions de l'étude. Il ne croit pas que les femmes deviennent alcooliques plus facilement que les hommes. Beaucoup plus d'hommes que de femmes ont fréquenté son programme de traitement de l'alcoolisme au fil des ans, a-t-il ajouté.

Il se dit cependant d'accord avec l'étude lorsque celle-ci établit un lien entre les troubles de l'alimentation et la consommation abusive d'alcool ou de drogue chez les femmes.

Voyager enceinte



Dr DANIELLE PERREAULT
ÊTES-VOUS MALADE!

collaboration spéciale

Je désire rejoindre mes parents au Mexique en mars. Je suis enceinte de 28 semaines et je me demande jusqu'à combien de semaines les compagnies d'aviation nous permettent de voyager.

Sylvie, Sherbrooke

La majorité des compagnies aériennes acceptent les femmes enceintes de 36 semaines et moins. L'application de cette norme est néanmoins à la discrétion du personnel au sol, qui s'en remet à la parole de la passagère.

Par contre, une femme particulièrement grosse devrait demander une lettre de son médecin précisant qu'elle est réellement enceinte de moins de 36 semaines. Normalement, avant la 36^e semaine de grossesse, si le col de l'utérus est complètement fermé, une femme peut très bien voyager quelques heures avec l'assentiment de son médecin. Il s'agit d'aviser la compagnie d'aviation, qui pourra décider de contacter le médecin traitant.

En passant, le Dr Claude Thibeault, mé-

decin chef au bureau d'Air Canada, me souligne qu'il n'y a eu aucun accouchement durant les vols d'Air Canada au cours des 20 dernières années. (14 millions de voyageurs par année et 25 millions dans les deux dernières années).

Un petit mot tout de même sur ces voyages vers des destinations où les maladies infectieuses sont plus répandues. L'une d'elles, la malaria, peut être particulièrement dévastatrice chez la femme enceinte. Une consultation auprès du personnel médical d'une clinique Santé Voyage vous permet d'évaluer vos risques exacts. On vous conseillera souvent de reporter votre voyage.

J'en profite aussi pour vous rappeler que le risque de souffrir une thrombophlébite est plus élevé chez les femmes enceintes qui voyagent plusieurs heures en position assise. L'incidence augmente avec des vols de plus de cinq heures mais il faut aussi songer aussi aux risques d'un long voyage en voiture, en train ou en autobus. On doit s'assurer de marcher régulièrement. Le port d'un collant orthopédique (bas support) semble également réduire les risques. Une compression de 8 à 20 mm Hg suffit chez la femme enceinte qui n'a pas de problème de varices. Pour ces dernières, on suggère une pression de 20 à 30 mm Hg.

NOTE : une thrombophlébite est la formation d'un caillot dans une veine profonde de la jambe. Ce caillot peut se détacher et remonter vers les poumons, causant ainsi une embolie pulmonaire.

Pourquoi larmoyer ?

Depuis quelque temps je « pleure » tout le temps. En fait, je dois toujours ramasser une larme au coin de l'oeil. À quoi serait dû un tel larmolement ? J'ai 65 ans et suis habituellement en bonne santé.

Louis G. Longueuil

Un débordement de larmes est souvent dû à un oeil trop sec. Je vous surprends ? Pour lubrifier efficacement la surface de l'oeil, les larmes s'y étendent à chaque battement de paupière. Mais cette mince pellicule, produite par les glandes lacrymales, peut à la longue, perdre une de ses composantes huileuses particulièrement efficace contre l'évaporation. Comme il est irritant pour l'oeil d'être directement en contact avec l'air, il se défend en produisant davantage de larmes.

Les larmes artificielles ont les qualités que vos larmes ont perdues. Comme il ne s'agit pas d'un traitement définitif, ces larmes vous rendent service dans la mesure où vous les appliquez.

Si vous en avez besoin moins de six fois par jour, les larmes sous forme liquide restent un bon choix. Si à l'usage, vous notez la formation de croûtes sur le bord des paupières, cela peut être dû à l'agent de conservation (méthylcellulose) qui se solidifie. Vous pouvez alors choisir des gouttes à base d'alcool polyvinylique.

Si vous avez besoin d'appliquer les larmes artificielles plusieurs fois dans la journée, la pharmacienne Diane Lamarre conseille de

choisir des larmes artificielles sous forme de gel qui restent plus longtemps à la surface de l'oeil. Le gel à base de Carbomère n'a pas le côté visqueux du gel de pétrole. Il cause donc moins de problèmes de vision embrouillée.

Autres conseils : Si vous êtes allergique à l'agent de conservation chlorure de benzalkonium (picotement et démangeaison à chaque application par exemple) choisissez le Tears Naturelle II ou Refresh qui ne contiennent pas cet agent de conservation. Les larmes sous forme de nébules ne contiennent, pour leur part, aucun agent de conservation. Elles peuvent aussi être une alternative mais elles sont plus chères.

Notez bien qu'un examen par le médecin reste essentiel puisque plusieurs facteurs peuvent causer les larmolements et d'autres problèmes comme les yeux qui piquent.

Les deux causes les plus fréquentes de larmolement sont reliées à un mauvais drainage des larmes qui devraient couler vers l'entrée du canal lacrymal. Ce canal est situé à l'extrémité de la paupière inférieure, près du nez. Il peut s'obstruer, ou encore la paupière inférieure peut perdre de son élasticité et s'affaisser. Dans les deux cas, les larmes n'ont d'autres choix que de déborder. N'hésitez pas à consulter.

On peut joindre le Dr Danielle Perreault à l'adresse suivante :

C.P. 63082, Île-des-Sœurs, H3E 1V6
Courriel : perreaultmd@videotron.ca

Des produits alimentaires personnalisés



JACINTHE CÔTÉ
LA NUTRITION

collaboration spéciale

Les connaissances en nutrition et la maîtrise de nouveaux procédés en transformation alimentaire permettent maintenant de modifier à notre guise la valeur nutritive des aliments conventionnels. Nous pouvons remplacer certains nutriments perdus au cours de la préparation de l'aliment ou ajouter d'autres nutriments qui ne sont pas naturellement présents dans l'aliment.

Ces changements aident à prévenir des carences nutritionnelles et à améliorer notre santé en général. Mais, il ne faut pas s'en cacher, ils servent également d'outil pour la mise en marché et la vente des produits alimentaires. La modification de l'aliment permet de mieux combler les besoins nutritionnels particuliers d'un groupe de la population, que ce soit les femmes ménopausées, les adolescents en croissance, les hommes soucieux de leur apparence, etc. En échange, ces groupes de consommateurs doivent payer plus cher leurs aliments.

Cela fait déjà plusieurs années que des produits à valeur nutritionnelle ajoutée nous sont offerts. Les avez-vous remarqués dans les magasins d'alimentation ? Il est possible que non.

Tout d'abord, les campagnes publicitaires utilisées pour faire la

mise en marché de ces produits s'adressent surtout aux femmes. Et deuxièmement, il faut savoir connaître les ingrédients qui favorisent notre santé

La cible première: les femmes

La plupart des études de marché démontrent que les femmes sont plus intéressées que les hommes aux liens qui existent entre la nourriture et la santé.

Parmi la population de gens préoccupés de leur état de santé, les femmes sembleraient se démarquer par leur plus grande vigilance. En pratique, elles ont plus tendance à lire les étiquettes nutritionnelles, à s'informer auprès des professionnels de la santé et à consommer des suppléments alimentaires et des remèdes à base d'herbes. C'est sûrement en agissant ainsi qu'elles ont réussi à avoir une meilleure compréhension des ingrédients qui composent les aliments et les boissons que nous consommons.

L'industrie agroalimentaire a toujours su reconnaître cette tendance et la mettre à profit. C'est pourquoi, aujourd'hui encore, les campagnes publicitaires utilisées pour la mise en marché des aliments visent les femmes

Des aliments moins nutritifs?

Récemment, une étude de marché a démontré que, au fil des ans, la confiance des femmes envers la qualité nutritionnelle des aliments s'était éffritée. En 1994, 70 % des femmes croyaient qu'une alimentation normale permettait de rester en santé et, aujourd'hui, seulement 46 % le croient encore. En l'espace de presque 10 ans, le pourcentage de femmes jugeant nécessaire la prise de suppléments nutritionnels,

est passé de 54 à 70.

Réagissant à cette tendance, l'industrie agroalimentaire s'est mise à innover et à commercialiser des produits laitiers, des céréales, des pains, des tablettes nutritives additionnées de plus de calcium, de vitamine C, de fibres et de fer. Et présentement, d'autres nutriments commencent à s'ajouter à cette liste.

En effet, les lignans, les acides gras oméga-3, la lécithine, les isoflavonoïdes, la lutéine, le lycopène, les fibres solubles, les composés polyphénoliques et compagnie sont en train de voler la vedette aux vitamines et minéraux. Ces composés, en plus de contribuer à la saveur et à la texture des aliments, peuvent influencer positivement notre état de santé. Grâce à leurs propriétés antioxydante, antibactérienne, anti-cancer, etc., leur consommation pourrait aider à réduire les risques de certaines maladies chroniques (maladies cardiovasculaires, cancers, diabète, arthrite rhumatoïde).

On trouve ces nouveaux nutriments naturellement dans la fève de soja, la graine de lin, les produits laitiers, l'avoine, le thé, les fruits et les légumes et dans certaines épices, mais en faibles concentrations. C'est pourquoi, l'industrie a pris l'initiative de les extraire et de les concentrer pour les utiliser dans la formulation d'aliments à valeur nutritionnelle ajoutée, bien que les réels bienfaits de ces nouveaux aliments soient parfois discutables

Les femmes sembleraient se démarquer par leur plus grande vigilance. Elles ont plus tendance à lire les étiquettes nutritionnelles, à s'informer auprès des professionnels de la santé et à consommer des suppléments alimentaires et des remèdes à base d'herbes.

À lire dans la liste des ingrédients

Déjà, on peut se procurer une grande variété de ces produits alimentaires sur le marché.

Nature's Path Foods nous offre du gruau en sachet et des céréales froides (Flax'N Oats et FlaxPlus) enrichies de graines de lin pour ceux et celles qui veulent augmenter leur consommation d'acides gras oméga-3 et de lignans. Quaker

a aussi mis en marché un nouveau gruau en sachet (Nutrition for Women), mais celui-ci est enrichi de protéines de soja, de calcium, de

fer, de vitamine D et de vitamines du complexe B pour répondre aux besoins nutritionnels accrus des femmes.

Les oeufs Oméga-3 provenant de poules ayant mangé de la graine de lin sont également une nouvelle source d'acides gras oméga-3. Les tablettes nutritives et les céréales enrichies de protéines de soja constituent une bonne source d'isoflavonoïdes. Et de plus en plus, les pains et autres produits de boulangerie sont enrichis de graines de lin et d'extraits de soja afin de les rendre plus nutritifs.

Quand ils sont rangés sur les étagères des marchés d'alimentation, ces nouveaux produits alimentaires sont parfois difficilement reconnaissables. Pour les découvrir, il faut donc être curieux et bien sûr, porter une attention toute particulière à l'emballage et à la liste des ingrédients. Si vous ne voulez pas vous casser la tête, vous pouvez toujours décider de consommer plus souvent des produits faits à base de soja (tofu, miso, lait), de saupoudrer de la graine de lin sur vos soupes et salades, de mettre de l'avoine dans votre yogourt et de boire plus de thé !

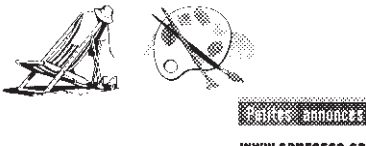
Une fois par mois, la chronique nutrition porte sur vos questions et commentaires.

Envoyez-les à :

Chronique nutrition
La Presse,
7, rue Saint-Jacques,
Montréal, QC
H2Y 1K9
Courriel : questiondenutrition@hotmail.com

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

Retraite active



RÉSIDENCES

3115271
2525, Havre des Îles
Chomedey, Laval
3 1/2, 4 1/2, 5 1/2 et terrasses
• Chauffes et éclairages
• Piscines intérieure et extérieure
• Stationnements
• Terrain de tennis
• Dépanneur
• Salon de coiffure
Rens. : (514) 835-5889

Le Manoir de la Rive
Résidence pour personnes retraitées autonomes (avec une gamme de services)
Studios 1 1/2, 2 1/2, 3 1/2
Pour infos: (450) 492-2144
80, St-Joseph, Terrebonne

MIEUX-ÊTRE

PROTHÈSES DENTAIRES COMPLÈTES EN 1 JOURNÉE
Benoît Hébert d.d.
(514) 824-6951 *** (514) 356-3355
Service à domicile ANJOU (près Galeries)

JOSEF BOUTHILLIER DENTUROLOGISTE
6632 de Marseille (514) 259-2694
3749 Ontario Est. (514) 527-4602
2 adresses pour un beau sourire!

Annoncez dans "Retraite active" et offrez vos services aux milliers de lecteurs qui retrouvent, après plusieurs années bien remplies, un agenda qui respire! Contactez-nous au (514) 987-0363, par télécopieur au (514) 846-6207 ou par courriel à petitesannonces@lapresse.ca

SERVICES

CONSEILLERS FINANCIERS
Assurez la protection et la croissance de votre patrimoine.
Hélène Groupe Financier (514) 276-8723

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

SPORTS ET LOISIRS

COURS DE VITRIL
Choisissez JOUR, SOIR, FIN/SEM.
VIEUX-MTL. 514-842-3968.
www.studioduverre.com

SPÉCIAL CROISIÈRE EN ALASKA POUR 2109\$
Départ 17 août 2003 (Permis du Québec)
Jean Sébastien 514-862-4819; 450-975-4819

BÉNÉVOLAT

CANTINE
Un comité social recherche des bénévoles afin de travailler à la cantine : préparer les desserts (couper des portions et les mettre dans les assiettes), servir les personnes, faire la salade et faire la vaisselle.
Rens. : (514) 523-6599 poste 232
Service bénévole de l'Est de Montréal

Trop de plomb nuit à la fertilité masculine

Agence France Presse

PARIS — Trop de plomb dans l'environnement nuit à la fertilité masculine, selon une étude américaine publiée dans le mensuel européen *Human Reproduction* de février.

Selon les chercheurs, des niveaux élevés de plomb dans le sperme sont associés à de faibles taux de fécondation.

CHIRURGIE ■ ESTHÉTIQUE

CLINIQUE **JEANGILBERT** MD
Omnipraticien

3117123

Greffe de cheveux
Liposuction
Varices
Soins de la peau
"Peeling"
Lissage au laser
Rides (Botox®, Artecoll®, Collagène)
Épilation au laser

CERTIFICATS-CADEAUX DISPONIBLES

Pour mieux vous aimer

7589, rue Saint-Denis, Montréal
1560, boul. Rome, Brossard
Tél. : (514) 273-6111
www.cliniquejeangilbert.com

Jean-Talon

Les teneurs élevées en plomb interfèrent à la fois avec la capacité du spermatozoïde à s'arrimer à l'oeuf (ovocyte ou ovule) mais aussi à le féconder, selon le Dr Susan Benoff (directeur de recherche sur la fertilité à Manhasset, New York) et ses collègues dont l'étude porte sur 140 hommes, partenaires de femmes entreprenant leur première tentative de fécondation in vitro (fiv).

Par souci de vérification, les chercheurs ont exposé le sperme de neuf donneurs fertiles au plomb, avec pour résultats les mêmes entraves à la fécondation, apportant ainsi la démonstration d'un lien causal.

Pour parvenir à féconder l'ovule, le spermatozoïde doit d'abord s'y accrocher. Un sucre, appelé mannose, émanant de la couche extérieure de l'ovule, y contribue. La tête du spermatozoïde dispose de récepteurs aptes à reconnaître ce sucre. Ensuite, le spermatozoïde doit pénétrer dans le corps de l'ovule. Le succès de la première étape, l'attachement à l'ovule, est nécessaire puisqu'il permet la libération d'enzymes dont est doté le spermatozoïde et qui lui permettent de franchir la membrane de l'ovule pour le féconder.

La surprise a été de trouver autant de plomb dans le sperme de ces hommes dont aucun n'avait un métier à risque d'être exposé à ce polluant. En particulier, des niveaux élevés de plomb inexplicables sont retrouvés dans le sperme d'hommes qui ne fument pas et ne boivent pas.

Absence d'activité (augmentant les taux sanguins de plomb qui décroissent avec l'exercice physique), alimentation grasse, manque de calcium pourraient favoriser l'accumulation de plomb dans l'organisme. La génétique interviendrait aussi puisque le sperme de certains d'entre eux résiste aux effets défavorables de l'excès de plomb sur leur fertilité, ajoutent les auteurs.

« À la lumière de ces résultats, les seuils d'exposition environnementale devraient être réévalués », avertit le Dr Benoff.

Le plomb est répandu dans l'environnement : inhalation de particules provenant de la combustion de produits pétroliers (voitures...), fongicides et contamination de terres agricoles pourraient être responsables.

DANS VOTRE ASSIETTE

ÉTIQUETTES

Suite de la page B1

Par contre, la viande, le lait et les oeufs provenant d'animaux ayant été nourris avec des OGM n'ont pas à être étiquetés (les recherches indiquent que ces produits ne comportent aucune trace des gènes qui ont été modifiés).

En Australie, l'étiquetage est aussi obligatoire (à partir de 1% d'ingrédients GM), mais est assorti d'une série d'exceptions que dénoncent les groupes écologistes.

Ainsi, contrairement à l'Europe, les ingrédients hautement raffinés comme les huiles et les sucres obtenus à partir de plantes transgéniques n'ont pas à être étiquetés (et la majorité des produits dérivés des OGM sont justement les huiles et les sucres).

La viande, le lait et les oeufs issus d'animaux nourris avec des OGM ne sont pas non plus étiquetés.

Au Canada, il y aura encore plus de nuances dans la future réglementation. L'étiquetage sera volontaire et, selon les récents consensus obtenus par l'Office des normes générales, le seuil de tolérance sera de 5%.

C'est donc dire qu'un aliment contenant moins de 5% d'ingrédients génétiquement modifiés (soit la grande majorité des aliments transformés) pourra se dire « sans OGM ». Ce qui ne plaît pas du tout aux associations de consommateurs ni au ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ), qui n'exclut pas d'établir sa propre réglementation, plus contraignante que celle du fédéral.

Les discussions se poursuivent également sur la terminologie qui sera utilisée sur les étiquettes. L'expression « organisme génétiquement modifié » ne sera vraisemblablement pas utilisée à cause de son manque de précision (en fait, n'importe quelle plante obtenue grâce à un croisement classique est un OGM).

L'Office des normes générales lui préférera des termes plus exacts comme « transgénique », « produit du génie génétique » (PGG) ou « issu du génie génétique » (IGG).

Là encore, le MAPAQ a déploré la disparition de l'expression OGM qui, si elle est moins précise, est mieux connue de la population.

Pourquoi un seuil si élevé fixé à 5% ? Le MAPAQ aurait souhaité un seuil plus bas, autour de 2%.

L'Office des normes générales aussi, dit la présidente du groupe de travail sur l'étiquetage des OGM, Doryne Peace. « Mais l'industrie nous a dit qu'il serait très difficile de se soumettre à des critères plus sévères. »

Le Canada, troisième utilisateur mondial des semences issues du génie génétique, peut de moins en moins garantir des récoltes de maïs, de soja et surtout de canola « sans

OGM ».

« Nous ne voulons pas nous en remettre à l'Europe pour notre approvisionnement alimentaire sans OGM », dit M^{me} Peace. Si le seuil est trop sévère, les producteurs d'ici auront trop de difficultés à livrer des grains « sans OGM » à un fabricant canadien qui en ferait la demande.

Déjà, pour répondre aux critères sévères imposés en Europe, les producteurs d'ici ont de plus en plus de mal à garantir des livraisons de grains « sans OGM ».

C'est le cas de Marc Loiselle, céréaliculteur certifié biologique de Vonda, en Saskatchewan : il lui est aujourd'hui impossible de cultiver du colza (canola) biologique.

Sa certification exige qu'il n'utilise aucune plante transgénique. Mais le pollen du colza transgénique de ses voisins a contaminé son champ à un point tel que, malgré toutes ses précautions, il trouve des grains issus de plantes GM dans sa récolte.

Devant l'impossibilité de garantir des grains biologiques pour les marchés européens, lui et ses confrères ont essayé des pertes estimées de 14 millions de dollars. Les fermiers biologiques de la Saskatchewan ont d'ailleurs intenté un recours collectif contre les fabricants de ces semences.

Si les pertes associées à l'introduction du canola transgénique sont estimées à 14 millions, celles qui sont prévues si le blé transgénique est homologué sont estimées à 85 millions pour la prochaine décennie.

Le blé transgénique n'est pas encore cultivé au Canada et aux États-Unis mais une demande en ce sens a été déposée par le fabricant Monsanto. Déjà plusieurs acheteurs étrangers de blé canadien ont signifié qu'ils cesseraient d'en acheter si la culture du blé transgénique était permise.

La lutte au blé transgénique promet d'être âpre. Car même si la Commission canadienne du blé s'est prononcée contre son introduction à cause des parts de marché qui seraient menacées, Monsanto est appuyé dans sa demande par... le ministère de l'Agriculture du Canada, qui a travaillé à sa création. Déjà, les Américains prévoient contester devant l'Organisation mondiale du commerce (OMC) le moratoire sur l'importation d'OGM par sept pays européens. Les fermiers américains, soutiennent-ils, sont ainsi privés d'un marché de plusieurs millions de dollars...

Recours collectif de la Saskatchewan Organic Directorate : www.saskorganic.com

Des questions ? Des commentaires ? judith.lachapelle@lapresse.ca



PHOTO AP

Quatre plantes, dont le maïs représentent plus de 95% des OGM cultivés dans le monde. Les trois autres sont le soja, le canola et le coton.

Ce qu'il faut savoir sur les OGM

JUDITH LACHAPELLE

GRÂCE AUX PROGRÈS du génie génétique, les scientifiques peuvent désormais modifier les gènes des plantes en laboratoire pour les doter de caractéristiques particulières.

Quatre plantes représentent plus de 95% des OGM cultivés dans le monde : maïs, soja, canola et coton.

Les chercheurs ont donc greffé à du maïs le gène de la bactérie Bt (pour Bacillus thuringiensis), pour lui permettre de produire une toxine qui empoisonne la pyrale, un insecte ravageur.

D'autres plantes, comme le soja et le canola, ont été génétiquement modifiées pour survivre à un herbicide qui tuera toutes les mauvaises herbes, sauf la plante. Ainsi, promettent les scientifiques, les agriculteurs utiliseront moins de pesticides avec les plantes transgéniques.

D'un autre côté, les critiques des OGM re-

prochent aux gouvernements d'être allés beaucoup trop vite dans l'homologation de ces nouvelles plantes.

Comment se comportent les OGM une fois dans le corps humain ? Pourraient-ils être, par exemple, source de nouvelles allergies ? Quelles en sont les conséquences à long terme ?

Les études n'indiquent jusqu'ici aucun problème particulier à l'ingestion d'OGM, mais les critiques aimeraient bien avoir le choix d'en manger ou non.

Si les conséquences néfastes pour la santé sont surtout théoriques, il en va autrement du côté de l'environnement.

Le pollen de ces plantes transgéniques voyage au gré du vent et contamine les champs où il n'était pas présent.

S'il fallait un jour retirer les OGM des champs, il s'écoulera bien des années avant que la dernière plante transgénique disparaisse...

Célébrités...



Paul Lirette
10 février - 80 ans
Bonne fête papa Paul
De toute ta famille

Bravo à Nancy Beauregard

pour ton diplôme de maîtrise en sociologie de l'U. de M. et bon succès pour la poursuite de ton doctorat à l'U. d'Ottawa. Tes parents Murielle et Michel, Claudia et ton conjoint Sylvain.



Félicitations à Jean-Paul Labrecque et Madeleine Bernard

pour leur 50 ans de mariage. Vous êtes la preuve vivante que le bonheur à long terme d'un couple est possible. Vous êtes une inspiration pour vos enfants. Louise et Yves



Résultats

TVA, le réseau des tirages

649	Tirage du 2003-02-08
15 23 24 28 30 41	
Complémentaire: (05)	

Québec 49	Tirage du 2003-02-08
03 24 36 44 46 49	
Complémentaire: (20)	

Lots bonis Double Jeu*	Tirage du 2003-02-08
649 + Québec 49	

09 24 46 49	CAGNOTTES**
03 08 38 46	50 000 \$
18 25 31 35	25 000 \$
	25 000 \$

*Seules les sélections participant au Loto 6/49 et au Québec 49 sur le même billet sont admissibles à la promotion.
**Cagnottes partageables. Voir détails aux points de ventes.

Quotidienne	Tirage du 2003-02-08
3 4	
046 8036	

PANCO	Tirage du 2003-02-08
03 04 05 07 11 13 30 33 36 37	
41 44 49 56 57 62 66 67 69 70	

Extra	Tirage du 2003-02-07
NUMÉRO: 146606	

Extra	Tirage du 2003-02-08
NUMÉRO: 701056	

SUPER 7	Tirage du 2003-02-07
06 10 13 16 20 24 25	
Complémentaire: (34)	

GAGNANTS	LOTS
7/7 0	2 500 000,00 \$
6/7+ 3	69 564,20 \$
6/7 92	1 984,80 \$
5/7 4 618	141,20 \$
4/7 96 770	10,00 \$
3/7+ 88 803	10,00 \$
3/7 800 054	Participation gratuite

Les modalités d'encaissement des billets gagnants paraissent au verso des billets. En cas de départ entre cette liste et la liste officielle de L-Q, cette dernière a priorité.

Si vous avez un problème de jeu... MISE SUR TOI 1 866 505-JEUX

Chaque année, l'ostéoporose affecte la vie de milliers de Québécoises de plus de 40 ans. Communiquez avec nous ou consultez votre médecin pour en savoir plus.

Nicole Taillon
Sculpteur



1 877 369-7845
(514) 369-7845

www.osteoporose.qc.ca

Se prendre en main est le travail de toute une vie.



Maladie osseuse de Paget
Le Centre de recherche du CHUM recrute des hommes ou des femmes de plus de 30 ans.

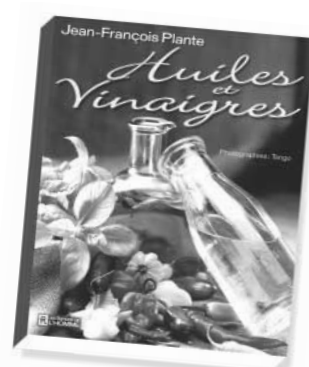
ÉTUDE : Évaluation d'un nouveau médicament expérimental dans le traitement de la maladie osseuse de Paget

DURÉE : 6 mois avec suivi pour une période prolongée

PROFIL : Avoir un diagnostic confirmé de la maladie de Paget
Ne pas recevoir de traitement contre la maladie de Paget depuis 1 an

Communiquez au :
(514) 890-8383 (boîte vocale)

Trouvez le livre de recettes



dans les pages des petites annonces de **La Presse** et courez la chance de gagner l'un des 20 livres offerts par **LES FORMES DE L'HOMME**

Pour participer, retournez le coupon ci-dessous dûment rempli à

Concours « Les petites annonces », La Presse, Itée, C.P. 11054 Succursale Centre-Ville, Montréal Qc H3C 4Z1

Nom : _____
Prénom : _____
Âge : _____
Adresse : _____ app. : _____
Ville : _____ Code postal : _____
Courriel : _____
Date : _____

J'ai trouvé le livre **Huiles et Vinaigres** à la page : _____

Cochez si vous ne désirez pas recevoir d'offres promotionnelles.

Les règlements du concours sont disponibles à La Presse. Tirage le 12 mars 2003. Fac-similés refusés. Valeur totale des prix offerts 559\$.





Photos BERNARD BRAULT, La Presse ©

Les sentiers du centre de ski de fond Gai-Luron ne vous laissent jamais deviner que vous n'êtes pas loin de Montréal.

Un air de famille



RICHARD CHARTIER
OXYGENE

richard.chartier@lapresse.ca

SI VOUS N'AVEZ qu'un après-midi ou même une fraction de journée et que vous ne voulez pas encore et encore skier sur le mont Royal, les sentiers du centre de ski de fond Gai-Luron ne vous laisseront jamais deviner que vous n'êtes pas loin de la maison ou du bureau.

À une demi-heure de Montréal, juste en face du restaurant McDonald's de l'autoroute des Laurentides, les abords ne paient pas de mine. Mais pour le ski de fond, voilà une adresse tout simplement magnifique.

D'entrée, on a le sentiment d'atterrir dans un petit royaume lorsqu'on s'y amène, montée Sainte-Thérèse. Le grand stationnement de part et d'autre de la route, la salle de réception ainsi que son bar et, dominant le tout, le chalet d'accueil chaleureux et sans prétention. À la billetterie, c'est le beau-frère qui vous explique la carte des sentiers. Pour vous aider à ajuster le matériel de location, un autre membre de la famille s'occupe de vous sans faire d'éclat, mais c'est lui le patron, le propriétaire, Marcel Cloutier.

Et quand vous prenez le départ et commencez à grimper dans la colline, celui qui discrètement s'assure que vous avez votre billet est sans doute un gendre, un oncle ou le frère du boss.

Laissons de côté ces airs de famille pour aller jouer dans le domaine. Tous les sentiers partent à gauche de l'accueil et reviennent, sauf un (le 1, justement, qui fait 1,1 km), sur sa droite. Au départ, on grimpe un coup, ce qui favorise le réchauffement du randonneur.

Personnellement, j'aime ce genre de départ, car il contient la promesse d'une descente à la fin de la promenade.

Kathleen a encore accepté de m'accompagner et nous choisissons naturellement d'attaquer la plus longue combinaison de boucles (L+B+C) qui nous annonce 11,5 km et un point de vue aux trois quarts du parcours.

Quelques flocons tombent pour enchanter la forêt mixte et mature qui nous reçoit sous ses hautes branches. Le plaisir de skier est immédiat, les traces sont belles.

« Skions doucement », propose l'amie, qui n'utilise aujourd'hui qu'un bâton afin de ménager une épaulement endolorie.

Je ne voudrais pas qu'il en aille autrement. N'empêche, me voilà ruisselant de sueur, au charbon pour rattraper Kathleen. « Prends *pluss* ton temps ! » je lui suggère.

« Check don' ta glycémie », que je lui lance plus tard avec une intention dilatoire. Puisqu'elle est diabétique, je me fais expliquer quoi faire en cas d'urgence. Plus il y a de détails, plus je me repose...

De temps à autre, entre les branches, nous apercevons ou entendons d'autres skieurs filant sur des parcours parallèles. La carte des sentiers nous montre bien que les tracés sont concentrés dans un rectangle de quatre kilomètres sur deux, grosso modo. Des sentiers larges, en double, avec du dégagement à souhait.

Pourquoi ne pas avoir combiné ces sentiers ? Cinq ou 10 mètres à côté, la différence en vaut-elle la peine ?

Question superflue, quant à nous. Ceux qui filent plus lentement que nous dans le sentier d'à côté sont justement des skieurs que nous n'avons pas à doubler. Autrement dit, ils ne sont pas dans notre chemin ! Génial...

Marcel Cloutier au coin du feu

Je continue de courir après Kathleen, qui accélère et décélère, au rythme de ses intervalles. Elle a décidé de faire un petit entraînement pour s'ajuster à ma lenteur sans gêner complètement sa sortie.

Après environ deux kilomètres, nous parvenons à une fourche. La boucle B se prend sur la gauche et sa trace, simple et étroite, s'enfoncé dans une forêt encore plus intime.

Un carton délavé nous avertit : « Chevaux au travail sur 1000 pieds. » Est-ce une référence à nous ? Je blague, bon. Nous ne croisons pas de percheron dans un nuage de vapeur, mais un passage est visiblement fréquenté par plus gros que nous (non, il n'y a pas de « cartes de visite » dans le sentier). Un ponceau, la Petite Rivière, le charme est complet.

Et la boucle B, montrée en pointillé et annoncée « simple », est de catégorie nordique. Le beau-frère avait dit qu'elle était tracée, mais il s'est trompé. Les traces sont celles des skieurs qui nous ont précédés. C'est parfait, mais différent de nos attentes.

La sécheresse de l'hiver en cours est plus apparente dans ce sentier étroit qui épouse son terrain sans qu'on lui ait fait subir de nivellement mécanique. Ici et là, une roche ou une souche affleurent, trahissant la minceur relative du couvert neigeux. Cela n'est pas une critique, simplement une information. J'y retournerais n'importe quand avec joie.

En cours de route, nous arrivons à une descente vertigineuse et étroite. Heureusement, il y a une voie d'évitement que Kathleen choisit de prendre elle aussi, par crainte de se blesser. Le passage est assez coriace pour être classé double losange ; ça vous donne une idée de l'écueil que nous contour-nons !

Après peut-être trois kilomètres de cette boucle B, nous retombons dans le sentier L pour parvenir rapidement à un petit relais. Halte agréable, un poêle à bois garde une belle chaleur à l'intérieur, mais nous ne nous attardons guère, par crainte de trop « ramollir ».

Une pomme, une barre granole et une gorgée d'eau, nous voilà repartis, mais dans des directions différentes. Kathleen continue

dans la L et se propose de faire la boucle C, qui conduit à un point de vue. Elle pourra ouvrir la machine car je continue dans le sentier A, de catégorie intermédiaire. De la belle autoroute, pour tout dire, mais au bout de deux kilomètres et en un rien de temps, me voilà à l'accueil, de retour. J'en aurais pris un peu plus...

Cela me donne le temps d'aller jaser un peu avec le propriétaire, Marcel Cloutier.

Au coin du feu, ce bon monsieur m'explique qu'il a d'abord ouvert la salle de réception alors qu'il n'était âgé que de 22 ans, pour faire plaisir à sa mère.

« Elle adorait faire la cuisine pour beaucoup de monde. Une salle à manger risquait de combler ses désirs. »

Le père Cloutier était fermier et commerçant d'animaux.

« Le terrain où se trouve le restaurant McDonald's appartenait à mon père, poursuit-il. À cet endroit, on cueillait des fraises. Mon père cultivait aussi les patates et le maïs pour les bêtes. J'ai passé ma jeunesse à jouer dans les coulées des collines environnantes. »

Il y a 30 ans, pour rester dans son élément, Marcel Cloutier a décidé de se lancer dans une entreprise audacieuse : l'aménagement d'un centre de ski de fond.

Il avait flairé la bonne affaire. « Des Scandinaves faisaient du ski de fond et les Québécois voulaient essayer ça. J'ai attendu un peu trop avant de commencer à exiger un droit de passage. Les affaires se passaient plutôt de l'autre côté de la rue. En 1973-1974, je passais entre 25 et 35 caisses de bière en une fin de semaine. Le chemin en face était congestionné, la police était obligée de venir... »

Du sécateur à la débroussailluse à la faucheuse, puis au BR-100 et maintenant au Piston Bully, qui conditionne la neige et conserve les sentiers en excellent état, même quand la neige se fait attendre, notre homme a bâti un royaume qui compte aujourd'hui de nombreux sujets.



REPÈRES

Centre de ski de fond Gai-Luron, 1444 montée Sainte-Thérèse, Bellefeuille, 450-224-5302. Pour s'y rendre : autoroute des Laurentides Nord, sortie 45 (à la hauteur du Carrefour du Nord), montée Sainte-Thérèse, à gauche, suivre les cartons bleus pour le Gai-Luron.



Des skieurs explorant le domaine de ski de fond Gai-Luron, vue de l'intérieur du refuge. À gauche, un duo père et fils joue aux coureurs des bois.

VOUS AVEZ UN ÉVÉNEMENT À CÉLÉBRER ?

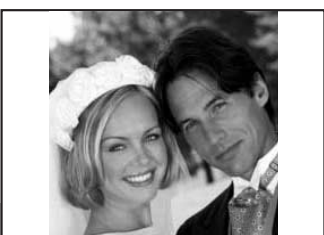
Soulignez-le ! **La Presse**

Ces annonces sont publiées tous les dimanches dans La Presse.



DIPLÔME

Félicitations à notre fils Jean-Charles qui vient de terminer avec succès son baccalauréat en administration. Bonne chance. Tes parents Éveline et Robert.



MARIAGE

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



ANNIVERSAIRE

Ils se sont aimés dès la première seconde. La vie, parfois généreuse de son temps, leur a donné 40 ans de plus pour continuer... Félicitations aux tourtereaux Paul et Carole Tremblay. Gros bisous de toute la famille.

Composez le (514) 285-6999

Appels interurbains (sans frais) 1 866 987-8363

ÉLAN



La route du changement



Photo ALAIN ROBERGE, La Presse ©

L'exercice et les résolutions : il existe des trucs pour persévérer après janvier...



JOSÉE LAVIGUEUR

collaboration spéciale

Une des plus grandes difficultés, lorsque l'on décide enfin de s'entraîner et de se prendre en main, c'est de persévérer. Les statistiques sont malheureusement bien décevantes... Une personne sur deux abandonnera le gym où elle s'est abonnée au bout de six à huit semaines! Si votre entraînement est le résultat d'une résolution du Nouvel An, cette limite fatidique approche à grands pas! Soyez vigilants.

Changer son style de vie et passer de sédentaire à actif pourrait être comparé à une route bien sinueuse. Toutefois, si vous connaissez cette route, vous réussirez plus facilement à éviter les pièges et les obstacles qui vous guettent au détour.

Il existe quatre étapes aux changements que vous tentez d'instaurer dans vos habitudes de vie. Vous devez comprendre qu'il est possible de passer plusieurs semaines ou plusieurs mois dans chacune de ces étapes, avant que l'exercice régulier ne devienne quelque chose de tout à fait naturel et indispensable pour vous. Ne vous découragez pas : comme pour tout changement important, il y aura des plateaux et des échecs, mais ils ne seront que temporaires et ils font partie de la route que vous avez si intelligemment choisie!

Phase 1 : La désorientation

À ce stade, il semble que chaque individu autour de vous sache parfaitement bien ce qu'il fait, sauf vous. Tout le monde semble en meilleure forme, en meilleure santé. Que pouvez-vous faire?

1. Ne vous en faites pas. Vos impressions sont tout à fait normales. Rappelez-vous que ces «réguliers» ont commencé tout comme vous, avec les mêmes impressions d'être tout «croche»...

2. Ne vous attendez pas à des résultats en 24 heures. Donnez-vous des objectifs raisonnables qui misent sur la participation régulière. Récompensez-vous!

3. Ayez l'oeil ouvert sur vos «alliés», ceux qui vous soutiennent et vous encouragent, et surtout ne vous sentez pas coupable si vous avez placé la santé et l'exercice dans vos priorités!

Phase 2 : L'exploration

Vous avez maintenant surmonté la dure épreuve de la phase 1. Vous vous êtes habitué à l'exercice régulier et vous n'êtes plus aussi confus. Il y a pourtant d'autres obstacles.

1. Attention au super danger qui se nomme l'«ennui»! Essayez différents types de cours ou d'entraînement.

2. Pensez à ce qui vous motive à vous entraîner et demandez-vous si votre programme répond à vos besoins. Quelle partie de votre programme préférez-vous? Laquelle aimez-vous le moins? Comprenez vos objectifs et vos goûts vous

aidera à établir un programme d'exercice qui vous conviendra longtemps.

3. Parlez à vos instructeurs, à vos entraîneurs et aux autres membres et découvrez ce qui fonctionne pour eux. Procurez-vous de l'information sur l'exercice et la santé: revues, journaux, livres ou vidéos.

Phase 3 : Réorientation

Vous avez finalement confiance en votre nouveau style de vie. Vous avez nettement l'impression que vous pourrez le maintenir. Vous devez maintenant vous tourner vers des questions plus pratiques.

1. Comment insérez-vous vos périodes d'exercice dans votre horaire? Avez-vous choisi l'endroit le plus approprié afin de faciliter vos déplacements? Existe-t-il de meilleurs arrangements pour garder les enfants? Avez-vous choisi le meilleur programme pour votre budget? Une planification détaillée vous aidera à maintenir votre bonne habitude.

2. Concentrez-vous sur les aspects techniques de votre entraînement (alignement, exécution, etc.). ajustez vos objectifs au fur et à mesure que votre condition physique et vos habiletés s'améliorent.

Phase 4 : Le «nouveau vous»!

L'activité physique fait désormais partie intégrante de votre style de vie. C'est un des plus importants et des plus précieux changements que vous puissiez faire. **MILLE BRAVOS !!!**

LE COURRIER DE JOSÉE



JOSÉE LAVIGUEUR

collaboration spéciale

VOUS VOULEZ poser des questions à Josée Lavigueur 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 NATHALIE TELIER, Joliette: Bonjour Josée! L'autre jour, vous avez parlé des bienfaits du vélo stationnaire à l'émission de Louise Deschâtelets en après-midi. Mais lorsque j'ai allumé la télé, vos propos tiraient à leur fin! J'apprécierais beaucoup que vous nous entreteniez des effets bénéfiques de ce sport dans une de vos chroniques dominicales.

R La bicyclette stationnaire fait partie des tout premiers appareils cardio-respiratoires pour la maison. Plusieurs foyers possèdent un vélo stationnaire quelque part, au salon ou au sous-sol ou... au grenier.

Les bienfaits de l'exercice sur de tels vélos sont nombreux. Ils sont les mêmes que tous ces appareils que l'on trouve désormais sur le marché à des prix fort élevés. Le vélo est génial pour renforcer et tonifier les muscles des jambes et des fesses tout en améliorant notre capacité aérobique. Comme la position est assise, il n'y a à peu près pas d'impact sur les articulations, ce qui en fait un outil merveilleux pour la réadaptation physique notamment.

On peut aisément faire son entraînement tout en se distrayant, avec la télévision, un journal ou une revue.

On trouve maintenant des bicyclettes stationnaires à des prix variés. Les modèles de base se vendent 200\$ et plus et ceux qui vous offrent un tableau électronique et une technique ultramoderne peuvent coûter 1500 \$.

Une des bonnes façons d'utiliser cette bicyclette sans perdre sa motivation est de l'intégrer dans un circuit où on touchera à différentes formes d'exercices aérobiques. Ainsi, vous passerez moins de temps sur le vélo et vous vous en «tannerez» moins vite!

Q HENRIETTE: J'ai toujours aimé le sport et j'estime aussi que c'est bien pour la santé. J'ai même été sélectionnée, il y a quelque temps, pour faire de la compétition en athlétisme et au hand-ball. Il y a cinq ans, je suis devenue enceinte. Après l'accouchement, on m'a diagnostiqué une arthrose au bas du dos, ce qui m'a obligée à demeurer inactive pendant plusieurs années. Ma question est donc de savoir si vous pouvez me conseiller des exercices qui pourront me permettre de raffermir mes abdominaux et mes cuisses. Merci de me répondre.

R Je trouve toujours cela bien dommage lorsqu'on prescrit l'inactivité à une personne qui a toujours été active et pour qui un programme d'exercices bien choisis et bien supervisé pourrait faire des miracles!

Je suis malheureusement bien mal placée pour vous conseiller. Je ne connais pas votre état et je pourrais vous nuire. Le spécialiste qui vous a suivie aurait dû vous diriger vers un chiropraticien, un physiothérapeute ou un thérapeute du sport. Il en existe de merveilleux qui savent comment gérer les problèmes comme le vôtre. Il n'est pas trop tard. Trouvez cette perle rare qui vous permettra de retrouver votre corps.

Q CLAUDE PERREAU: Ma conjointe a 28 ans, elle mesure 5 pieds 5 pouces et pèse 125 livres. Il y a deux ans, elle a commencé à s'entraîner trois fois par semaine. Elle utilise à l'occasion des petits poids et des élastiques.

Depuis qu'elle a recommencé à s'entraîner, elle n'a pas modifié son alimentation et elle mange sainement, mais elle a

pris 20 livres de muscles depuis ce temps. Elle ne comprend pas pourquoi. Elle veut poursuivre son entraînement pour garder la forme mais ne veut plus prendre de muscle. Elle n'apprécie pas du tout son gabarit de joueur de football (épaules larges, cuisses musclées et fesses rebondies et musclées).

Elle a atteint son objectif de se remettre en forme mais elle n'est pas du tout satisfaite de sa silhouette. Elle a questionné son entraîneur, qui ne sait pas quoi lui répondre. Que devrait-elle faire pour maintenir sa forme et cesser de prendre du muscle? Qu'est-ce qui explique cette prise de poids en muscle?

R Votre conjointe est l'exception qui confirme la règle. Même si cela ne lui fera pas nécessairement plaisir, elle fait partie de ce faible pourcentage de femme qui prennent de la masse musculaire aussi facilement que les hommes. (Leur taux de testostérone étant nettement plus faible, les femmes prennent habituellement très peu de volume, mais elles peuvent par contre découper leurs muscles et les tonifier.)

Il y a deux choses à vérifier. D'abord, 20 livres de muscle c'est énorme! Est-il possible que son alimentation ait changé? Parfois, l'entraînement augmente l'appétit et il serait tout à fait normal qu'elle absorbe plus de calories qu'avant.

Ensuite, si elle a horreur des muscles, pourquoi ne se concentre-t-elle pas sur le cardio? Il est essentiel de faire du renforcement musculaire, mais elle pourrait transformer son entraînement et utiliser de toutes petites charges, pour plus de répétitions, ou alors utiliser le ballon, les bandes élastiques... Bref, il lui faudra éviter les haltères lourds et se tourner vers des charges plus douces mais qui seront dans son cas, je le pense, tout aussi payantes.

Il faudra aussi et surtout que votre conjointe comprenne et accepte qu'elle doit «vivre avec le cadeau de ses parents»: la génétique. Celle-ci joue un rôle de premier plan pour déterminer notre silhouette... Soyons fières de ce bagage que nous transportons toute notre vie. Bien des femmes donneraient beaucoup pour un brin de muscle.

LA PERSONNALITÉ DE LA SEMAINE

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

Jean-Frédéric Messier

Le jeune auteur montréalais a remporté dimanche dernier le Masque du texte original pour la pièce *Au moment de sa disparition*.

JEAN-PAUL SOULIÉ

Jean-Frédéric Messier a 35 ans, en paraît beaucoup moins, et il a reçu dimanche dernier, au gala annuel du théâtre québécois, le Masque du texte original pour sa pièce *Au moment de sa disparition*, présentée à un public de jeunes de 14 à 18 ans par le Théâtre du Clou. Cette pièce a également reçu le Masque de la mise en scène — Benoît Vermeulen — et le Masque de la production jeune public.

Le Théâtre du Clou présente ses pièces dans des auditoriums d'écoles et d'autres salles d'environ 350 places. *Au moment de sa disparition* est en tournée en Europe. Elle est actuellement présentée à Strasbourg. Depuis sa création, en avril 2000, elle a été vue par plus de 20 000 ados, et elle sera jouée prochainement partout au Québec dans des salles grand public. *La Presse* souligne la reconnaissance par le monde du théâtre de l'oeuvre d'un jeune auteur et nomme Jean-Frédéric Messier Personnalité de la semaine.

Avec son allure un peu bohème, un peu rocker, et ses cheveux aile de corbeau savamment ébouriffés, on pourrait croire que Jean-Frédéric Messier fait encore partie du jeune public auquel s'adresse principalement sa pièce. Il faut se méfier des apparences. «Seul mon coiffeur le sait, dit-il avec un sourire. Je fais ce métier professionnellement depuis 15 ans. J'ai commencé à 20 ans.» Né à Montréal, élevé à Mont-Royal avec ses deux frères, il évoque avec une tendresse amusée ses visites au laboratoire de son père à l'Université de Montréal, où il est chercheur et professeur d'histologie. À 7 ou 8 ans, il était fasciné par l'énorme microscope électronique du labo. Sa mère, secrétaire juridique, est devenue par la magie des petites annonces secrétaire de Charles Dutoit. Le plus jeune des deux «frères fantastiques» de Jean-Frédéric est musicien, com-

positeur et possède son propre studio d'enregistrement. L'autre a 28 ans et dirige la section multimédia d'une grosse compagnie de publicité. «J'ai une famille tout à fait normale», constate Jean-Frédéric en riant.

Il a fait des études, normales elles aussi, mais brillantes et marquées de quelques coups de chance. L'école secondaire Pierre-Laporte, à Mont-Royal, où il côtoie des élèves de Vincent-d'Indy et d'autres qui étudient la danse, le met en contact avec Jean-François et Dominique Girard, deux frères qui sont de grands musiciens. «Ils avaient monté le Band Hobbit, et ils m'ont fasciné. Ils avaient 16 ans et ils jouaient comme Eric Clapton. Moi, tout ce que je savais faire, c'était écrire. Alors j'ai écrit une pièce de théâtre, *l'Omnicide*, pour travailler avec eux et avec des danseurs. À cette époque-là, nous étions au paroxysme de la guerre froide, Ronald Reagan nous promettait l'apocalypse, ma génération vivait dans l'angoisse.»

À sa sortie du secondaire, Jean-Frédéric a peur de «végéter». Il va faire son cégep à Brébeuf en sciences pures, avec un bac international à la fin. «J'ai pris ce qu'il y avait de plus dur, et en plus je faisais du théâtre amateur avec la compagnie Création et caetera. À 20 ans, j'étais avec le théâtre Petit à Petit, et je recevais la commande d'une pièce sur les femmes violentes, *Aussi creux que le Grand Canyon*. Après, ça n'a pas arrêté. J'ai écrit une quinzaine de pièces.»

En 1990, il fonde Momentum, une troupe vouée à la recherche et à l'expérimentation, où il travaille avec Sylvie Moreau, Céline Bonnier, François Papineau, etc.

«Avec comme seule formation en théâtre l'école de mime corporel de la Compagnie Omnibus, j'ai aussi fait de la mise en scène pendant les 15 dernières années. J'ai commencé à faire du théâtre comme un musicien frustré, et c'est le théâtre qui m'a permis de commencer à créer de la musique. Vers 30 ans, j'ai choisi de donner plus de place à la musique.



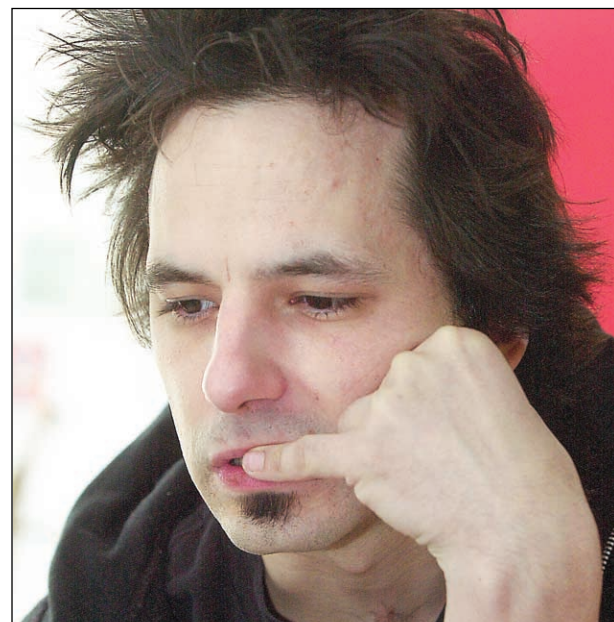
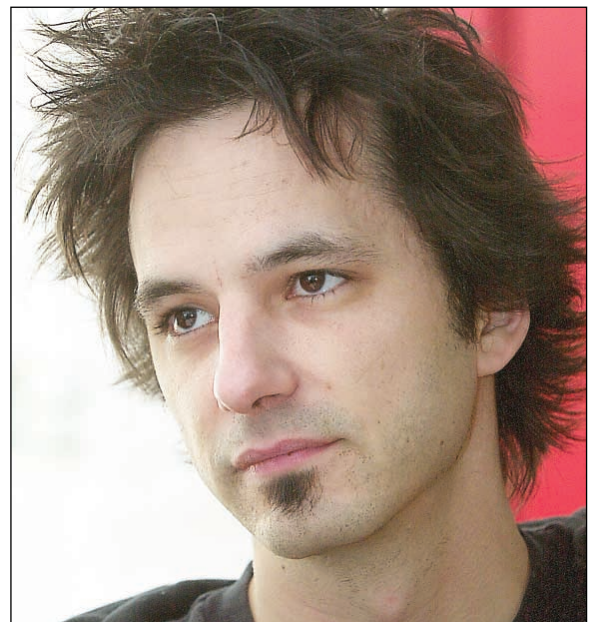
«L'écriture de théâtre, dit Jean-Frédéric Messier, correspond à mon besoin de travail solitaire. J'avais pourtant détesté le théâtre quand j'étais jeune.»

Photos: ROBERT MAILLOUX, La Presse

Pour être metteur en scène professionnel, il faut faire de quatre à cinq spectacles par an et, pour moi, c'est trop. Je suis trop pris, c'est chaque fois la totale, je me donne à fond. En ce moment, je compose pour la scène, le théâtre, la télévision, la danse. Je joue de la basse pour Ève Courmoyer, une chanteuse de grand, de très grand talent, qui vient tout juste de sortir.»

«L'écriture de théâtre, dit Jean-Frédéric Messier, ça correspond à mon besoin de travail solitaire. J'avais pourtant détesté le théâtre quand j'étais jeune. Jusqu'à 16 ans, je lisais énormément, mais à l'école c'était seulement les classiques. Le théâtre, c'était des gens qui parlaient trop

fort.» Les Lepage, Bonnier et René-Daniel Dubois lui ont fait découvrir un autre théâtre. «Je pense que ma pièce peut aller chercher les jeunes. Le théâtre, c'est un art de communion. L'être humain est en manque d'une nourriture spirituelle, d'une mise en commun de ses problèmes. Le divertissement de masse ne peut pas répondre à ces besoins, mais l'art, oui. Contrairement à la religion, l'art ne demande aucune obéissance. L'artiste n'est bon que quand il n'en fait qu'à sa tête, et il a besoin du talent des autres. Je crois que j'ai oublié de dire ça à la Soirée des Masques. J'aurais dû crier: *Vive l'art libre!*»



Retrouvez **La personnalité de la semaine**

La Presse/Radio-Canada demain matin



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



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

