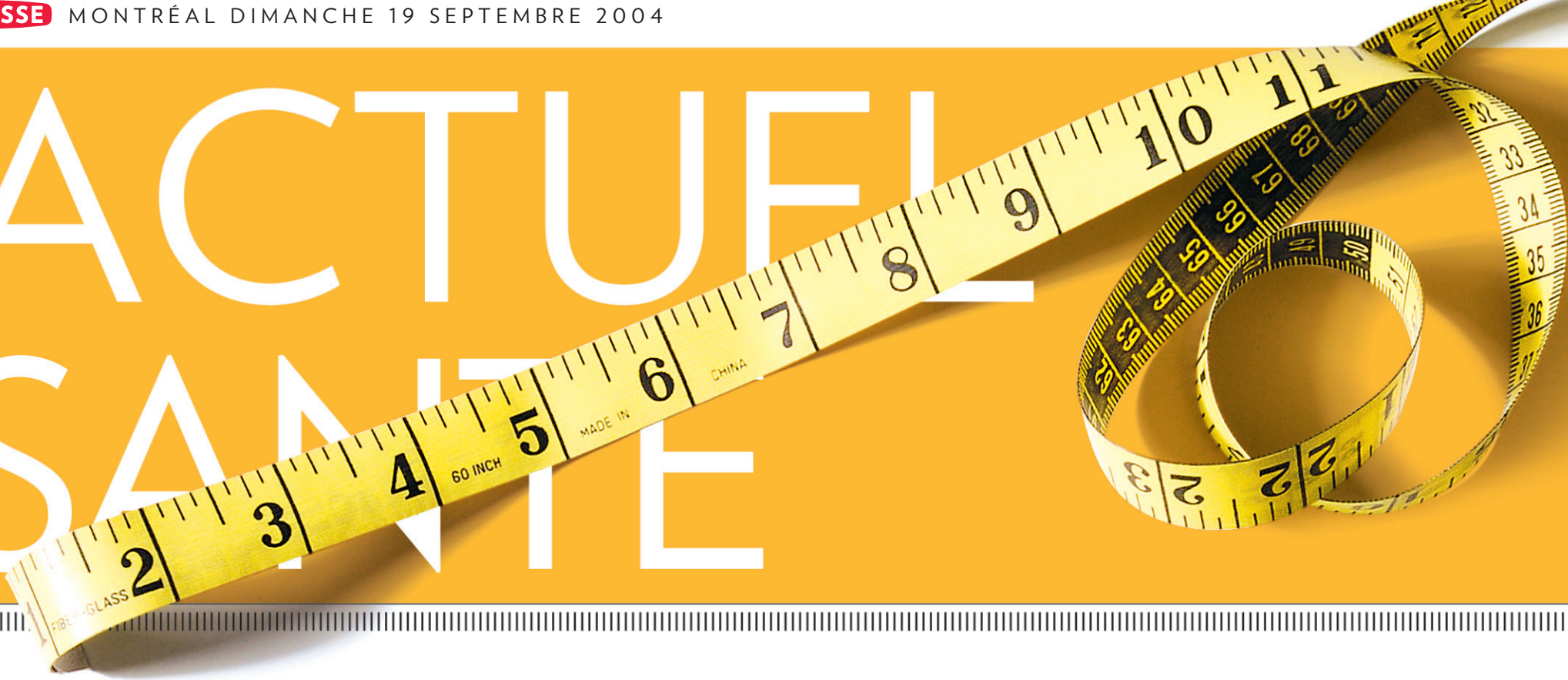


# ACTUEL SANTÉ



Sofiy Rokakis (à droite) fait régulièrement de longues marches avec sa fille Carmela, 15 ans, pour renforcer les bonnes habitudes acquises cet été au camp Summercise.

PHOTO MARTIN TREMBLAY, LA PRESSE

Les Américains sont obèses, les Québécois sont en train de le devenir. Même les jeunes, dont nous parlons aujourd'hui, sont de plus en plus nombreux à être cliniquement trop gras et donc à présenter des risques élevés de diabète, de maladies cardiovasculaires et autres problèmes de santé. *La Presse* et *Le Soleil* sont allés à la rencontre des obèses, des médecins, des chercheurs et autres acteurs du milieu de la santé pour trouver les causes, les conséquences et les pistes de solution envisagées à l'heure actuelle pour freiner ces chiffres alarmants.

À suivre dans le cahier Actuel aujourd'hui et demain.

## SÉRIE > UN MONDE DE PLUS EN PLUS GROS

# VIVRE AUTREMENT



ARIANE KROL

Cet été, Carmela, 15 ans, a participé à un camp bien particulier : le camp de jour Summercise, à Montréal, conçu sur mesure pour les jeunes ayant un excès de poids.

Durant quatre semaines, elle a fait énormément d'exercice, acquis beaucoup de connaissances sur la nutrition et participé à des activités typiques de camp de vacances, comme fabriquer des bracelets.

«Je riais beaucoup plus que d'habitude. Il y avait plus de monde à qui parler, nous avions des choses en commun», raconte-t-elle.

Ce camp de jour est le premier du genre au Québec et probablement au Canada. C'est Stephen Stotland, psychologue spécialisé depuis 20 ans dans l'obésité et les troubles de l'alimentation, qui en a eu l'idée.

Aux États-Unis, une quinzaine de camps s'adressent aux jeunes qui sont trop gros. Certains évoquent la possibilité de perdre quatre à six livres par semaine.

Stephen Stotland, qui a longtemps travaillé dans des hôpitaux montréalais avant d'ouvrir sa propre clinique, PsycheSoma, n'a pas voulu entrer dans ce jeu-là. «J'ai vu tellement d'adultes qui avaient une relation très conflictuelle avec le contrôle du poids et qui

m'ont dit : tout a commencé quand mes parents m'ont mis au régime à l'adolescence, si seulement je n'avais jamais suivi de régime!»

Il a plutôt essayé d'amener ces sept jeunes de 11 à 15 ans, en majorité des filles, à prendre conscience de leurs habitudes.

La nutritionniste leur a demandé de noter chaque jour tout ce qu'ils mangeaient et de garder avec eux des objets pour se rappeler à quoi ressemble une portion de divers aliments. «Une balle de baseball, c'est du riz ou des pâtes; un paquet de cartes à jouer, de la viande; une boîte de disques compacts, du pain; une balle de tennis, un fruit», énumère Carmela.

> Voir LUTTE en 2

AUTRES TEXTES EN PAGES 2 À 5



## Laflamme & Associés

Audioprothésistes  
www.laflammeetassocies.com

NOUVELLE TECHNOLOGIE  
100 % NUMÉRIQUE

Réduction des  
bruits de fond

Maximisation  
de la parole

**Vous entendez mais ne  
comprenez pas toujours !**

## L'Aide Auditive

(514) 849-4500

1 800 422-6181

**MONTRÉAL**

(514) 849-4500  
525, rue Sherbrooke Est, bureau 1

**LONGUEUIL**

(514) 849-4500  
99, place Charles-Lemoyne, bureau 103

**SAINT-HILAIRE**

(514) 849-4500  
261, boul. Laurier

**SAINT-JEAN**

(450) 349-1260  
900, boul. du Séminaire, bureau 140

**LAVAL**

(450) 629-9887  
1435, boul. Saint-Martin Ouest, bureau 300

**GRANBY**

(450) 378-7337  
320, boul. Leclerc Ouest, bureau 6

Une prothèse auditive sans frais et sans limite d'âge Selon les règles de la R.A.M.Q. Le modèle illustré n'est pas défrayé par la R.A.M.Q.

## SÉRIE UN MONDE DE PLUS EN PLUS GROS



## 2. Faire bouger les jeunes

## Peu de ressources pour les enfants trop gros



ARIANE KROL

Au Québec, 35 % des fillettes et 38 % des garçons de 2 à 11 ans sont trop gros ou obèses. Ce surplus de poids augmente leurs risques de souffrir de graves problèmes de santé à l'âge adulte. Mais les ressources manquent pour les aider à modifier leurs habitudes de vie avant qu'elles ne soient trop profondément ancrées.

Le pédiatre et endocrinologue Laurent Legault a créé la clinique de poids santé à l'hôpital de Montréal pour enfants il y a quatre ans. Même en limitant l'accès aux 10 ans et plus, la liste d'attente frise les huit mois.

Les enfants qu'il voit ont des problèmes de santé qu'on croyait autrefois réservés aux adultes : hypertension, cholestérol, diabète de type II, syndrome des ovaires polykystiques, apnée du sommeil, etc.

Et comme les adultes obèses, ils ont de la difficulté à trouver des soins qui tiennent compte de leur condition. « Il y a encore beaucoup de préjugés. Même dans la profession médicale, il y a des gens qui ne veulent carrément pas s'en occuper. On leur dit : prends-toi en charge et on se reverra quand tu auras fait des progrès », dit le Dr Legault.

## Le système D

Le médecin les rencontre, leur donne de la documentation, essaie de leur faire voir une diététicienne et les revoit après quelques mois, un peu plus tôt en cas d'hypertension ou de problèmes hormonaux. « Je n'ai pas les ressources pour les voir toutes les semaines, leur faire rencontrer une psychologue et un kinésologue de façon régulière », note-t-il.

Comme il mise d'abord sur le changement des habitudes de vie, il s'assure de la coopération de ses jeunes patients. « Je leur demande de choisir deux ou trois objectifs qu'ils pensent être capables d'atteindre et de signer un contrat avec papa ou maman comme témoin », explique le médecin. Il a même déniché des fonds pour que des familles démunies puissent inscrire leurs enfants à des activités sportives.

« Il y a vraiment peu de choses of-



En premier lieu, les parents doivent respecter l'appétit des enfants. Et, bien sûr, cette photo, prise dans un festival de Las Vegas, illustre bien les excès que l'on peut voir à l'occasion chez nos voisins du Sud.

PHOTO MARTIN CHAMBERLAND, LA PRESSE ©

fertes aux adolescents qui ont ce genre de problème. La plupart ne veulent pas marcher sur un tapis roulant ou faire de la bicyclette stationnaire pendant 45 minutes », souligne Marla Gold, qui dirige le Programme d'amélioration de la santé cardiovasculaire, un organisme à but non lucratif affilié au Centre universitaire de santé McGill. Le programme s'adresse aux adultes qui ont des problèmes cardiaques, de poids, d'hypertension ou qui ont subi une chirurgie cardiaque. Les patients voient un médecin, font des exercices sur mesure qu'ils peuvent accomplir sur place et ont accès à des services diététiques et psychologiques. Bref, la Cadillac de l'encadrement préventif.

L'organisme voudrait offrir quelque chose d'aussi motivant aux jeunes l'été prochain, mais comme il ne reçoit aucune subvention, il doit financer le projet lui-même. Marla Gold

espère que la grande activité de *spin-ning* — sorte de randonnée d'endurance sur vélo stationnaire — qu'elle organise le 21 novembre prochain permettra de recueillir beaucoup de fonds.

Très peu d'hôpitaux québécois offrent des services destinés spécifiquement aux enfants obèses. Les listes d'attente pour voir une nutritionniste dans le système public sont souvent longues et les services psychologiques encore plus rares.

## Lueur d'espoir

« Dans la prévention cardiovasculaire chez l'enfant, je pense que le temps est de notre côté. C'est rare en médecine, mais en prévention cardiovasculaire, c'est une des choses positives », pondère Marie Lambert, pédiatre généticienne et directrice de la Clinique des lipides à l'hôpital

Sainte-Justine.

« Habituellement, les enfants et les adolescents n'ont pas terminé leur croissance, donc ce qu'on vise la plupart du temps, ce n'est pas qu'ils perdent du poids, c'est qu'ils n'en prennent pas ou le prennent moins rapidement. C'est vraiment d'améliorer les habitudes alimentaires et d'améliorer l'exercice physique », dit-elle.

Il faut aussi savoir répondre aux cris du coeur : « Pourquoi moi ? C'est pas juste ! »

« Non, ce n'est pas juste, tout le monde n'est pas égal devant les mauvaises habitudes de vie, reconnaît le Dr Lambert. Mais maintenant qu'on sait ça, il faut essayer de faire quelque chose. »

COURRIEL

Pour joindre Ariane Krol  
ariane.krol@lapresse.ca

## Le Dr Lambert recommande...

Voici quelques conseils que Marie Lambert, pédiatre généticienne et directrice de la clinique des lipides de l'hôpital Sainte-Justine, donne aux parents de ses jeunes patients.

> Faire la cuisine. « Les choses toutes préparées sont en général remplies de sucre, de gras et de sel », dit-elle.

> Faire en sorte que l'enfant apporte son lunch à l'école, cela permet de contrôler ce qu'il mange et d'éviter les machines distributrices.

> Ne pas passer plus de deux heures par jour devant la télévision, l'ordinateur et les jeux vidéo, y compris les émissions qu'on regarde durant les repas.

> Ne pas mettre de téléviseur dans la chambre de l'enfant.

## DES FAITS

> Quelles sont les causes de l'obésité ?

Première cause : manger plus de calories qu'on en dépense. Deuxième cause : les facteurs génétiques. Ils expliquent qu'à nourriture semblable, les uns engraisent plus que les autres. Mais d'autres causes, plus surprenantes sont à l'étude : la pollution, le manque de certains minéraux dans l'organisme, le manque de sommeil, le stress et même le travail mental.

> Entre 2001 et 2003, la hausse de l'obésité est passée de 12,6 % à 13,9 % au Québec, selon Statistique Canada. Une hausse de 10 % en deux ans seulement. En 1987, l'obésité touchait 9 % des 15 ans et plus au Québec.

> En 1998-1999, 37 % des enfants canadiens faisaient de l'embonpoint et 18 % étaient obèses, selon Statistique Canada.

> Les hommes sont plus susceptibles que les femmes de souffrir de problèmes de santé reliés à leur poids (diabète de type II, problèmes cardiaques) parce que le gras chez les hommes est localisé à l'abdomen, la masse graisseuse se trouvant ainsi mêlée aux viscères.

> Plus d'hommes que de femmes (32 % contre 24 %) ont un problème d'excès de poids.

> Deux critères sont utilisés pour savoir si on fait de l'embonpoint. L'indice de masse corporelle, mais aussi le tour de taille détermine si votre taux de graisse dans l'abdomen vous rend plus à risque de maladies cardiaques. Limite à ne pas dépasser :

Hommes : 102 cm (40 pouces)

Femmes : 88 cm (34,6 pouces)

Mais les études de Jean-Pierre Després, de la chaire de recherche sur l'obésité de l'Université Laval indiquent que les hommes doivent se préoccuper de leur santé à partir d'un tour de taille de 90 cm (35,5 pouces).

— Le Soleil

## Vivre autrement

## LUTTE

suite de la page 1

L'apprentissage se faisait surtout en situation réelle : analyser les étiquettes des produits au supermarché et les menus des comptoirs de restauration rapide, commander une collation raisonnable au cinéma... Deux midis

par semaine, les jeunes préparaient les repas tous ensemble avec la nutritionniste.

Ils étaient aussi invités à porter un podomètre, un appareil de la taille d'un téléavertisseur qui compte chacun de vos pas. « J'ai fait 26 000 pas dans une journée, ma mère n'en a jamais fait autant », déclare fièrement Carmela.

Les kinésologues du camp organisaient chaque jour de grandes marches et plusieurs autres activités, comme des jeux et du yoga.

Bref, les jeunes bougeaient beaucoup plus que d'habitude, sans avoir l'impression de s'astreindre à de l'exercice. « Ils semblent avoir beaucoup d'endurance, ils sont capables de marcher très longtemps », note Stephen Stotland.

Chaque semaine, la psychologue organisait deux séances de thérapie de groupe avec eux et une rencontre séparée avec les parents. Un sui-

vi mensuel est aussi prévu durant toute l'année.

Sophie, la mère de Carmela, prend son rôle très à coeur, car elle a elle-même eu de très graves problèmes de poids. À la fin des années 80, elle pesait près de 400 livres et a dû se résoudre à subir une gastroplastie pour réduire la taille de son estomac, une opération qui a nui à sa santé. Elle a repris du poids ensuite, mais a réussi à reperdre 70 livres en modifiant ses habitudes de vie. « Je ne veux pas qu'elle ait les

mêmes problèmes que moi », dit-elle avec ferveur.

Sophie surveille ce qui entre dans la garde-manger et encourage sa fille à faire de l'exercice. « Nous allons sur le mont Royal une fois par semaine. L'autre jour, nous avons marché durant 2 h 15 », dit-elle avec enthousiasme. Et comme Carmela aimerait nager plus souvent, sa mère ira avec elle à la piscine le week-end. « J'aimerais perdre du poids, mais je ne vais pas me rendre malade pour ça », souligne l'adolescente.

# SÉRIE UN MONDE DE PLUS EN PLUS GROS



## CHOIX SANTÉ?

### MUFFIN BLÉ ENTIER ET CAROTTES

440 calories  
23 grammes de matières grasses  
52 grammes de glucides

### BEIGNE GLACÉ

200 calories  
6 grammes de matières grasses  
31 grammes de glucides

### MUFFIN CANNEBERGES FAIBLE EN GRAS

280 calories  
2 grammes de matières grasses  
62 grammes de glucides

SOURCE: TIM HORTONS



Les conseils d'une nutritionniste

# Adapter l'exercice à sa personnalité

L'été de ses 16 ans, Bonnie Marcus, maintenant nutritionniste, est allée dans un camp de vacances américain pour les jeunes qui veulent perdre du poids. Ce fut une révélation.

ARIANE KROL

« C'est extrêmement difficile d'être un enfant ou un adolescent trop gros. C'est difficile à l'école, à la maison, c'est difficile de magasiner, de vivre, c'est mauvais pour la santé, on a une moins bonne estime de soi-même. Notre poids nous affecte beaucoup », dit Bonnie Marcus avec compassion.

Elle sait de quoi elle parle, ayant elle-même souffert d'un excès de poids durant toute l'enfance et l'adolescence.

L'été de ses 16 ans, elle est allée dans un camp de vacances américain pour les jeunes qui veulent perdre du poids. Ce fut une révélation : pour la première fois de sa vie, elle a réussi à maigrir, alors que tous les régimes qu'elle avait suivis depuis l'âge de 10 ans avaient échoué.

« J'ai vu que si je mangeais moins et que je faisais de l'exercice, je pouvais y arriver », raconte-t-elle.

Elle a commencé à étudier en diététique à l'Université McGill et à partir de l'âge de 19 ans, elle est retournée trois étés de suite dans des camps d'amaigrissement américains. À chaque fois, elle perdait du poids, en reprenait un peu au retour, mais jamais en totalité. Elle a réalisé l'importance de l'exercice et appris à surveiller les portions qu'elle mangeait.

« C'est la clé. Il faut apprendre

ce que l'on doit manger pour maintenir son poids. Et il faut accepter que certaines personnes peuvent manger davantage que soi », dit-elle.

Devenue diététicienne, Bonnie Marcus s'est spécialisée dans le traitement des gens qui ont des problèmes de poids. À 47 ans et après avoir eu trois enfants, elle pèse 20 livres de moins qu'à l'adolescence. La plupart de ses clients sont

**« Ce n'est pas un biscuit ou une boule de crème glacée qui va faire la différence, c'est de manger tout le sac ou tout le contenant. »**

surpris d'apprendre qu'elle a déjà été grosse. « Je n'en suis pas gênée, je veux qu'ils comprennent qu'ils sont capables de maigrir eux aussi », dit-elle.

Elle leur conseille d'abord de prendre conscience de ce qu'ils mangent, de la taille des portions. « Ce n'est pas un biscuit ou une boule de crème glacée qui vont faire la différence, c'est de manger tout le sac ou tout le contenant. »

Elle trouve cette approche beaucoup plus vivable qu'un régime. « Quand je suivais des régimes, j'étais obligée de renoncer à des aliments que j'aime. J'aime le chocolat, la crème glacée, les desserts.

Je n'en mange pas tous les jours, mais je veux pouvoir en manger sans avoir peur de prendre du poids », dit-elle. Elle choisit donc parfois de laisser un peu de nourriture dans son assiette pour pouvoir prendre un peu de dessert ensuite.

« Un petit garçon m'a déjà demandé pourquoi son ami pouvait manger deux fois plus que lui. Tout le monde est différent : pourquoi peux-tu jouer au soccer et pas lui, pourquoi es-tu meilleur à l'école ? » raconte la nutritionniste. Selon elle, il faut accepter que tous les enfants ne peuvent pas manger de la même façon, tout comme nous avons accepté que ceux qui éprouvent des difficultés d'apprentissage peuvent réussir si on adapte l'enseignement à leurs besoins.

Elle conseille à ses clients de pratiquer une activité physique qu'ils aiment, mais les met en garde contre les appareils d'exercice qui indiquent le nombre de calories brûlées : impossible de maigrir si vous mangez autant que ce que vous croyez avoir dépensé !

Aujourd'hui, Bonnie Marcus marche dehors une heure par jour, parfois davantage, été comme hiver. « Aller au gym peut être très bon pour certaines personnes, mais moi, ce que j'aime, c'est marcher. Je marche comme d'autres vont au gym, de façon attentive, méditative », dit-elle.



PHOTO PIERRE McCANN, LA PRESSE

Été comme hiver, Bonnie Marcus marche dehors une heure par jour, parfois davantage. « Je marche comme d'autres vont au gym, de façon attentive, méditative », dit-elle.

# La pub fait-elle engraisser?

ARIANE KROL

Vous souvenez-vous de la pub télé de Tim Hortons, diffusée au printemps dernier, dans laquelle le personnage de Pitou (Patrick Labbé) donne une bouchée de beigne à son bébé ? Le geste a suscité de telles critiques que l'entreprise a fini par la modifier.

Tim Hortons se défend d'avoir voulu inciter les parents à gaver leurs petits et dit que c'est d'ailleurs ce qui l'a décidée à refaire le montage de l'annonce. « Ce n'était pas le message que nous tentions de transmettre. Nous faisons la promotion du beigne à l'étable, c'était un beau moment chaleureux, un moment québécois entre Pitou et son enfant en calèche sur le mont Royal », affirme la porte-parole de la chaîne, Diane Slopek-Weber.

Les pubs de restauration rapide contribuent-elles à rendre les jeunes obèses ? L'opinion publique n'attend pas toujours d'avoir des preuves pour se faire une idée.

En Grande-Bretagne, la BBC a dû cesser de vendre les droits d'utilisation des personnages enfantins, comme les Teletubbies, pour la promotion d'aliments trop sucrés

ou trop salés. Mais le réseau d'État vient encore de s'attirer les foudres des médecins pour avoir associé une émission destinée aux 4 à 6 ans (*Little Robots*) aux Corn Flakes de Kellogg's, dont la version britannique contiendrait 10 % plus de sucre et 25 % plus de sel que celle vendue aux États-Unis. La BBC affirme que le contrat avait été signé

**« Je ne crois pas que l'industrie du fast-food soit rendue au même point que l'alcool ou les cigarettes », note un représentant d'athlètes.**

avant qu'elle ne renonce à cette pratique.

Aux États-Unis, la revue *National Geographic Kids* a été vertement critiquée pour avoir enveloppé son édition de mai dans une publicité de la chaîne Arby's dont le design était calqué sur celui de la page couverture du magazine. Le Center for Science dans le Public Interest, un organisme qui milite en faveur de la santé, a demandé à l'éditeur de cesser de publier des publicités d'aliments calorifiques à faible valeur nutritionnelle.

En novembre, la revue médicale britannique *The Lancet* a aussi fait

une sortie en éditorial contre les vedettes du sport et de la musique pop qui approuvent les fabricants de restauration rapide. « Ces célébrités devraient avoir honte, écrit le magazine. L'endossement du junk food par des célébrités doit être interdit. »

C'est peu probable, croit le président de l'agence Slam Manage-

ment, qui représente une quinzaine d'athlètes. « Je ne crois pas que l'industrie du fast-food soit rendue au même point que l'alcool ou les cigarettes, je ne pense pas qu'ils vont interdire ça. En tout cas pas pour l'instant, à moins que l'obésité ne devienne un problème grave. Mais encore là, je pense que l'obésité passe par l'inactivité », dit Erik de Pokomandy.

La commandite d'athlètes olympiques par l'industrie de la restauration rapide n'as pas suscité beaucoup de commentaires durant les Jeux d'Athènes. Il faut dire qu'ici, à part Caroline Brunet qui croque

dans un sous-marin au steak de chez Subway, les athlètes sont rarement montrés en train de consommer les produits de leurs commanditaires.

Est-ce une exigence au contrat ? Pierre Despatie, qui est l'agent de son fils Alexandre, assure n'avoir jamais rien demandé de tel à McDonald's. « Tout ce qui m'a été

présenté était de très, très bon goût. Je n'ai jamais rien refusé », dit-il.

De toute façon, le plongeur apprécie vraiment les Big Mac. C'est la première chose qu'il a voulu manger à la fin de ses compétitions à Athènes. « Il ne faut pas oublier qu'ils faisaient excessivement attention à leur alimentation depuis un mois ; ils étaient aux carottes et à un régime très, très strict parce qu'ils avaient diminué leur taux de gras d'une façon phénoménale », souligne son père.

« Associer des athlètes à des compagnies de restauration rapide ou de boissons gazeuses, je pense que

ça dit qu'on peut en consommer quand même sans être obèse, il suffit d'avoir un équilibre », note Erik de Pokomandy.

Les hôpitaux n'ont pas droit à la même indulgence. L'annonce de l'ouverture d'un comptoir Harvey's à l'hôpital Maisonneuve-Rosemont, il y a trois ans, avait suscité un déluge de critiques et de caricatures.

Plus récemment, le reporter à la santé du *Globe and Mail* a accusé l'hôpital pour enfants malades de Toronto de manquer de leadership en vendant de la pizza, des hot-dogs, des biscuits et des boissons gazeuses lors d'une activité de financement, en plus de louer des espaces à Burger King, Tim Hortons et Yogen Fruz dans sa cafétéria.

La Fondation de l'hôpital Maisonneuve-Rosemont dit que l'association avec Harvey's est rentable, mais aucun hôpital québécois ne s'est risqué à l'imiter. Maisonneuve-Rosemont ne manque d'ailleurs jamais de souligner que Harvey's n'est qu'une composante de son offre alimentaire, à laquelle s'ajoutent bientôt des plats végétariens du Commensal.

# SÉRIE UN MONDE DE PLUS EN PLUS GROS



PHOTO ALAIN ROBERGE LA PRESSE ©

Plusieurs nutritionnistes s'insurgent contre la facilité d'accès des jeunes à la malbouffe, aux boissons gazeuses ainsi qu'aux aliments de mauvaise qualité. « La malbouffe est à portée de main des enfants. Quelle mère n'a pas eu à s'obstiner avec son enfant qui réclame bonbons ou boissons gazeuses à l'épicerie ? » demande l'une d'entre elles.

## La clé du succès Manger plus de fruits et de légumes

# Les parents doivent aussi apprendre à respecter l'appétit des enfants

LOUISE LEMIEUX  
LE SOLEIL

Pour que nos enfants mangent bien, il faut leur apprendre à bien manger. Or, même leurs parents ne mangent pas assez de fruits et de légumes.

Seulement 42,5 % des Québécois mangent cinq portions et plus de fruits et légumes par jour, une bien légère augmentation de 0,5 % en 2003, par rapport à 2001. « Il y a vraiment un effort à faire de ce côté », constate Pascale Chaumette, nutritionniste à la direction de la Santé publique de Québec.

Statistique Canada précise que les hommes sont encore moins friands de fruits et légumes que les femmes (34,2 % contre 50,6 %).

Est-ce une surprise ? L'excès de poids qui caractérise la société québécoise frappe encore plus les hommes que les femmes (32 % contre 24 %). Et pire encore, l'endroit où s'accumule la graisse chez les hommes (autour de l'abdomen) les rend plus à risque de problèmes cardiaques et de diabète.

L'épidémie d'obésité et d'excès

de poids qui frappe les Québécois sonne l'alarme. La consommation de fruits et légumes est insuffisante dans près de 60 % de la population. Curieusement, les Québécois sont de plus en plus conscients de l'importance d'une meilleure alimentation.

« L'épidémie d'obésité agit comme une locomotive. La société se rend compte qu'il faut faire quelque chose », constate Simone Lemieux, professeure à l'Institut des nutraceutiques et des ali-

**« On peut se fier à l'appétit de l'enfant. Les études le démontrent, les enfants, naturellement, mangent à leur faim », constate M<sup>me</sup> Lemieux.**

ments fonctionnels de l'Université Laval.

Même en santé publique, l'importance de l'alimentation gagne des points, après plusieurs années de négligence. « Au moins, l'alimentation est reconnue comme une habitude de vie aussi importante que l'exercice physique et le non-tabagisme pour améliorer la santé. On n'a plus à justifier son importance », soupire,

soulagée, Pascale Chaumette.

Commençons par le commencement, donc. Cinq portions de fruits et légumes par jour. Ce sera la message « alimentation » de la Direction de la santé publique de Québec, cette année. Pascale Chaumette espère que les Québécois accepteront de faire ce premier.

Le Québec consentira 3,5 millions cette année en mesures de prévention visant à améliorer l'alimentation des Québécois.

Une première. Mais qui ne fera pas concurrence au budget publicitaire des McDonald's, Pepsi et autres produits du genre.

« On sait que la seule augmentation de la consommation de fruits et légumes n'est pas suffisante pour lutter contre les maladies chroniques. Mais si les gens prennent l'habitude de manger un fruit pour dessert au lieu d'un gâteau, ce sera un progrès. C'est

reconnu partout dans le monde, la promotion de fruits et légumes, ça fonctionne. Sans compter que c'est impossible de chambarder d'un coup les habitudes alimentaires. Il faut plutôt les améliorer. Les bonnes habitudes alimentaires c'est comme un REER, il faut investir longtemps avant que ça rapporte », dit la jeune femme.

Cindy Gagnon peut en témoigner. « Je mange plus... de fruits et de légumes et je maigris », constate la jeune femme, qui a perdu 80 livres en combinant exercices et meilleure alimentation.

### Un problème de société

Les comportements alimentaires sont dérégulés, déplore Simone Lemieux.

« Les gens mangent à toutes sortes d'heures, font mille et un régime. Tellement qu'ils ne savent plus reconnaître les signaux de la faim et de la satiété.

La nutritionniste montre aussi du doigt les portions. Trop grosses dit-elle. Surtout au restaurant. Les recherches ont démontré que face à une portion trop grande pour l'appétit, le consommateur mange plus, de fait, il absor-

be 30 % trop de calories.

« La nature est pourtant bien faite. Le bébé nourri au sein boit ce dont il a besoin, au moment où il en a besoin. » Dans cet ordre d'idée, elle estime que les parents ne devraient jamais obliger leurs enfants à vider leur assiette, au risque, justement, de leur faire perdre ces signaux de faim et de satiété. « On peut se fier à l'appétit de l'enfant. Les études le démontrent, les enfants, naturellement, mangent à leur faim », constate M<sup>me</sup> Lemieux.

Alors qu'il faudrait apprendre à moins manger, la nourriture est disponible 24 heures sur 24.

« La malbouffe est à portée de main des enfants. Quelle mère n'a pas eu à s'obstiner avec son enfant qui réclame bonbons ou boissons gazeuses à l'épicerie ? » se demande M<sup>me</sup> Lemieux.

Pour stopper la prise de poids collective, c'est l'environnement alimentaire qu'il faut modifier, en faisant en sorte que les aliments sains soient plus accessibles et moins coûteux que les aliments camelotes.

### COURRIEL

Pour joindre Louise Lemieux, journaliste au Soleil  
llemieux@lesoleil.com

## SORTIES SANTÉ

# Pour maigrir, il faut bouger

Voici trois idées de sorties pour brûler des calories.

## Randonnée verte au Plateau Mont-Royal

À l'occasion de la Journée internationale sans voiture, le comité de citoyens Mont-Royal Avenue Verte invite les cyclistes, planchistes, patineurs et autres moteurs humains une Randonnée Verte sur l'avenue Mont-Royal, le mercredi 22 septembre.

La randonnée partira à 18 h du parc Jeanne-Mance (angle Mont-Royal et Parc) défilera jusqu'à Frontenac pour revenir à la place Gerald-Godin devant le métro

Mont-Royal.

Renseignements  
www.montroyal-avenueverte.org

## Courir en famille

Le dimanche 26 septembre, le Club d'athlétisme dynamique de Laval tient son Cross Country CADL Invitation. Des épreuves de 1, 2 et 5 km sont prévues et les coureurs de tous les groupes d'âge sont les bienvenus. Le départ est à 8 h 30 au Centre de la nature à Laval. Médailles et prix de présence seront remis.

Renseignements

<http://cadlinvitation.tripod.com>

## Marche et course à Montréal

Dimanche 3 octobre, la Fondation canadienne du cancer du sein organise la Course à la vie CIBC. On peut marcher ou courir, 1 km ou 5 km dans le centre-ville de Montréal. On fait de l'exercice et on appuie une bonne cause. Les inscriptions se font dans les boutiques le Coin du coureur ou alors dans les centres bancaires CIBC ou même en ligne ([cibcrunfortheure.com](http://cibcrunfortheure.com)) jusqu'au 1<sup>er</sup> octobre ou sur place le matin même de la course.

## « Spinner » pour une bonne cause

On en parle bien à l'avance. C'est pour vous laisser le temps de vous préparer. Car en novembre, durant le Spinathon du Programme d'amélioration de la santé cardiovasculaire (CHIP), des mordu de spinning exécuteront un blitz de trois heures de vélo stationnaire. Le CHIP, organisme affilié à l'Université McGill, compte sur le Spinathon pour amasser des fonds afin de financer ses programmes pour lutter contre l'obésité, le diabète et les maladies cardiovasculaires. Pour se préparer, le CHIP offre un programme d'entraînement de huit semaines conçu par un instructeur qualifié. Il en coûte 75 \$ pour participer et la cotisation limite pour s'inscrire est le 14 novembre.

Renseignements  
www.chiprehab.com

### Comment faciliter l'activité physique ?

- > Convertir les espaces publics non utilisés en parcs, aires de jeux, patinoires dans les quartiers résidentiels et près des lieux de travail.
- > Planifier un aménagement de quartier où magasins et restaurants sont accessibles à pied ou en vélo.
- > Augmenter la sécurité piétonnière autour des écoles pour inciter plus de jeunes à marcher.
- > Prévoir des supports à vélo pour les édifices municipaux et les lieux de récréation.
- > Favoriser l'utilisation des équipements sportifs existants.
- > Augmenter le nombre d'heures d'activité physique dans le programme scolaire.
- > Permettre la déduction fiscale des frais relatifs à l'activité physique.

— Le Soleil

**SÉRIE UN MONDE DE PLUS EN PLUS GROS**

# Le bonheur est dans l'assiette

À l'université, des chercheurs-cuisiniers mitonnent des recettes rassasiantes qui font maigrir

LOUISE LEMIEUX  
LE SOLEIL

Les théories scientifiques se retrouvent dans les petits plats. Des recettes feront maigrir, d'autres remplaceront les pilules. Surprenant.

À Québec, des chercheurs veulent démontrer que des obèses peuvent perdre du poids grâce à des repas rassasiantes qui les feront moins manger. À Toronto, un chercheur est à mettre au point une combinaison d'aliments qui feraient baisser le cholestérol autant que les Zocar et les Lipitor prescrits par les cardiologues.

Les yeux d'Angelo Tremblay, chercheur et physiologiste à la chaire de de recherche sur l'obésité de l'Université Laval, brillent, un sourire enthousiaste éclaire son visage. Dans une petite cuisine au sous-sol du PEPS, Angelo Tremblay et son équipe combinent les aliments, inventent des recettes, goûtent leurs produits. Ils s'en servent pour vérifier leur hypothèse : manger mieux, manger moins sans avoir faim, tout en perdant du poids.

Pâté chinois à 450 calories, 13 % de gras, 24 % de protéines. Poulet aux épices à 500 calories, 11 % de gras, 32 % de protéines. Les chercheurs de l'équipe de M. Tremblay ont déjà élaboré une vingtaine de recettes. Le délicieux porc aux pommes et pruneaux que nous avons goûté ne compte que 473 calories, purée de pommes de terre, carottes et navets incluse.

L'idée, explique M. Tremblay, est de créer des recettes nourrissantes et moins caloriques. « Rassasiée, la personne mangera moins. Dans ce sens nos aliments préviendront et traiteront l'obésité », dit le chercheur.

C'est pour lutter contre l'obésité, son champ d'intérêt depuis 30 ans, que le chercheur se transforme en chef cuisinier.



PHOTO ÉRIC LABBÉ, LE SOLEIL ©

Un délice ce porc aux pruneaux ! Et rassiant en plus ! Andrée-Anne Boudreault invente les recettes dans la cuisine du sous-sol du PEPS. Les mets serviront à Angelo Tremblay pour sa recherche : il veut démontrer que des mets rassasiant permettent de perdre du poids sans avoir faim.

« Les gens ont un horaire de travail serré, ils mangent sur le pouce. Nous ne reviendront jamais au mode de vie de nos ancêtres. Nous devons nous adapter », explique-t-il. Pour concocter les recettes, la technicienne en diététique de l'équipe de recherche fait ses courses chez les mêmes épiciers que vous et moi. Dans son panier, on trouve des viandes maigres, du riz brun, du tofu (eh oui !) des légumes, des fruits. Les recettes sont compliquées à créer, admet le chercheur : moins de gras, plus de protéines, plus de fibres, faible densité

calorique, vitamines et épices. Mais le résultat est probant. Les plats sont appétissants. Les plats seront ensuite testés sur des groupes de personnes obèses. Angelo Tremblay espère que les mets inventés par son équipe seront plus efficaces que les repas

calorique, vitamines et épices. Mais le résultat est probant. Les plats sont appétissants.

Les plats seront ensuite testés sur des groupes de personnes obèses. Angelo Tremblay espère que les mets inventés par son équipe seront plus efficaces que les repas

minceur du commerce, parce que le consommateur n'éprouvera pas la sensation de faim et perdra du poids quand même.

**L'alimentation qui réduit le cholestérol**

À Toronto, un chercheur a réussi à faire chuter de 35 % le taux de cholestérol sanguin en combinant tout simplement quatre aliments : la margarine enrichie de phytostérol (vendue aux États-Unis, pas encore au Canada), les fibres solubles que l'on trouve dans les fruits, la protéine de soya et les oméga-3 présents dans les noix. Manger ces quatre aliments provoque une chute de cholestérol de 35 % ; c'est la même efficacité que les médicaments comme le Zocar et le Lépitior prescrits par le médecin, effets secondaires en moins.

Cette découverte du Dr David Jenkins est si intéressante que quatre équipes de recherche canadiennes (dont celle d'Angelo Tremblay) vont vérifier l'efficacité de cette percutante combinaison alimentaire « dans la vraie vie ».

« Nous sommes rendus là, commente Benoît Lamarche, directeur de l'INAF (Institut des nutraceutiques et des aliments fonctionnels de l'Université Laval). On s'en va vers une alimentation fonctionnelle qui proposera une panoplie d'aliments qui, sans être spectaculaires, ont chacun des petits effets bénéfiques pour la santé. Il ne s'agit pas de diète, ni de réduire les calories, mais seulement de manger de bonnes choses. »

Dans son livre *Guérir*, David Servan-Schreiber reconnaît qu'après la découverte des antibiotiques, la révolution la plus importante est en cours actuellement : « sa démonstration scientifique que la nutrition a un impact profond sur presque toutes les grandes maladies des sociétés occidentales. »

# Le mal américain

MALI ILSE PAQUIN

Elle est responsable de 300 000 morts chaque année et coûte 100 milliards de dollars en soins de santé au gouvernement américain. L'obésité ne peut être prise à la légère au pays, où les cercueils et les sièges d'avion sont désormais en format « extra-grand ».

Les dernières données sont affolantes. Le nombre d'obèses a plus que doublé aux États-Unis depuis 20 ans, atteignant 97 millions d'adultes selon le Centre de contrôle des maladies (CDC) du gouvernement américain.

Pis encore, les jeunes sont maintenant touchés par ce mal. L'Académie américaine de pédiatrie atteste que près du tiers des enfants et des adolescents âgés de 6 à 19 ans ont tendance à l'embonpoint. Et cette proportion ne cesse de grimper. La nourriture médiocre dont ils se gavent — 20 % d'entre eux consomment au moins quatre boissons gazeuses par jour — et l'inactivité physique se trouvent au banc des accusés.

**Danger : 2005**

Un article, paru en mars dans le prestigieux *Journal of the American Medical Association* faisait un constat donnant froid dans le dos. La progression de l'obésité est telle que les auteurs prédisent qu'elle sera la principale cause de décès aux États-Unis en 2005. L'excès de poids est en effet à l'origine d'un bon nombre de maux, dont le diabète de type II, l'hypertension et les maladies cardiovasculaires.

Malgré cette situation alarmante, aucune mesure préventive draconienne n'est prise par le gouvernement américain pour lutter contre l'obésité, déplorent les auteurs de l'étude.

Tout au plus suggère-t-il aux citoyens de pratiquer 30 minutes d'activité physique par jour.

Un vent de changement semble toutefois se lever. En juillet dernier, le secrétaire américain à la Santé, Tommy Thompson, a déclaré que l'obésité serait dorénavant considérée comme une maladie.

Par conséquent, les traitements jugés efficaces contre ce nouveau mal seront remboursés par le système public d'assurance-maladie. Un signe encourageant.



PHOTO MARTIN CHAMBERLAND, LA PRESSE ©

Au-delà des clichés sur les Américains, de plus en plus de recherches indiquent que l'obésité représente l'une des grandes sources de problèmes de santé aux États-Unis. Le rythme de vie et la malbouffe omniprésente font leurs ravages.

## Que faire?

> Si les consultations avec une nutritionniste (taux horaire de 60 \$) étaient remboursées par les assurances privées, plus de gens consulteraient. Elles le sont depuis quelques mois aux États-Unis.

> Augmenter le prix de la nourriture-camelote, comme les chips, les boissons fruitées, les boissons gazeuses et baisser celui des fruits et légumes.

> Sensibiliser les décideurs de l'industrie agroalimentaire à l'importance de maintenir des formats individuels d'aliments et de boissons appropriés.

> Élaboration et soutien d'une politique alimentaire en milieu scolaire et en milieu de travail. Les nombreux casse-croûte et restos minute dans l'environnement scolaire font une concurrence déloyale aux efforts entrepris par les écoles pour offrir des menus sains aux élèves.

> Dans les cafétérias scolaires, yogourts et salades de fruits devraient coûter moins cher que les beignes ou les gâteaux au chocolat.

> L'ambiance des cafétérias scolaires est à revoir. Porter une attention particulière à la décoration, à l'éclairage et à l'intensité de la musique et du bruit.

> Réduire les portions dans les cafétérias et les restaurants : en face d'une portion plus grosse, il est démontré que l'on consomme 30 % plus de calories.

> Promouvoir de la consommation quotidienne de cinq fruits et légumes.

Le Soleil

**QUESTIONS DU JOUR >**

Si vous êtes jeune et obèse, comment voulez-vous qu'on vous aide ? Et vous les parents, êtes-vous prêts à changer vos habitudes pour aider les jeunes ? Avez-vous des trucs à donner aux autres ?

**RÉPONDEZ-NOUS À L'ADRESSE SUIVANTE :**  
actuel@lapresse.ca

**À LIRE DEMAIN >**

Des pistes de solution individuelles et collectives

ACTUEL SANTÉ

# Enceinte? Pas d'alcool!

La comédienne Linda Malo rappelle qu'il n'y a aucun risque à prendre

ISABELLE LÉGARE  
LE NOUVELLISTE

Ce n'est pas seulement par purisme qu'une femme enceinte refuse la demi-bière ou le verre de rouge qui lui est offert avec politesse. Dans le doute, elle a décidé de bannir l'alcool de son régime des neuf prochains mois. La maman en devenir souhaite ainsi prévenir des dommages importants sur le développement de son fœtus.

La comédienne Linda Malo sait pertinemment qu'elle n'apprend rien à personne en disant qu'une femme enceinte ne devrait pas consommer d'alcool. Elle poursuit néanmoins

une tournée au Québec pour sensibiliser les femmes et leur entourage au syndrome d'alcoolisme foetal dont le thème est clair : « Enceinte ? Pas d'alcool ! »

« Les discours sont si différents d'une personne à l'autre », explique-t-elle en faisant référence aux copines, voisines, grands-mères et collègues qui avouent avoir triché un peu durant leur grossesse, et ce, sans que leur progéniture s'en porte plus mal.

« Mais étant donné qu'aucune étude ne peut nous donner le seuil de consommation d'alcool sans danger, mieux vaut s'abstenir », soutient la

maman d'un petit Édouard, 4 ans. Cela dit, M<sup>me</sup> Malo ne veut d'aucune façon, insiste-t-elle, dire quoi faire aux femmes enceintes.

« Mon message consiste avant tout à les inciter à aller chercher l'information sur le syndrome (d'alcoolisme foetal) et à réfléchir avant de prendre une décision », dit-elle avec douceur.

*Ensemble des troubles causés par l'alcoolisation foetale (ETCAF)* est une expression qui décrit les différents symptômes causés par l'exposition prénatale à l'alcool. Parmi eux : des troubles neurologiques de développement et des malformations congénitales.

« Le placenta ne filtre pas l'alcool,

qui s'en va directement dans le sang du fœtus, rappelle la porte-parole. Souvent, lorsque notre enfant entre dans l'adolescence et se met à sortir, on se soucie de ce qu'il va boire et en quelle quantité. Or, on devrait commencer à s'en préoccuper lorsque notre jeune est encore dans notre ventre. »

M<sup>me</sup> Malo croit par ailleurs que l'entourage de la femme enceinte devrait être grandement sensibilisé aussi au syndrome d'alcoolisme foetal puisque c'est souvent le conjoint ou l'amie qui offre le cocktail. « Si la femme enceinte dit non, c'est non. Il faut arrêter d'insister auprès d'elle en

disant que ce n'est pas un petit verre qui va faire la différence », estime la comédienne.

Au Canada, 17 à 25 % des femmes affirmant avoir consommé de l'alcool durant leur grossesse et un enfant sur 10 souffre d'un trouble lié à la consommation d'alcool prénatale. Aussi, les huit premières semaines de gestation sont les plus critiques puisque la femme, qui ignore souvent son état, n'a pas modifié sa consommation d'alcool. Rappelons que 50 % des grossesses ne sont pas planifiées.

« Il ne faut pas cependant faire angosser les femmes qui sont actuellement enceintes et qui se sont permis de prendre de l'alcool », tient à préciser M<sup>me</sup> Malo, qui les invite cependant à discuter franchement de leurs préoccupations avec un médecin.

Enfin, la comédienne indique qu'il existe d'excellentes recettes de cocktails non alcoolisés, une façon intelligente de se joindre de faire changement, l'espace d'un 5 à 7 bien mérité, de l'incontournable verre de lait.

# Victoire cubaine sur l'influenza

AGENCE SCIENCE-PRESSE

Une équipe de chercheurs cubains a annoncé la première production à grande échelle d'un vaccin synthétique contre la bactérie de l'influenza de type B, cause de nombreuses méningites chez les jeunes enfants. Les scientifiques cubains s'étaient adjoint une collaboration québécoise.

Cuba est le siège d'une importante industrie des biotechnologies. Les experts étrangers estiment qu'un milliard de dollars ont été investis par le gouvernement de ce petit pays depuis le début des années 80, une façon de se libérer de la dépendance à l'industrie de la canne à sucre. La manifestation la plus visible de cet investissement est une étude qui vient de paraître dans la revue américaine *Science* sur le vaccin anti-Hib (Hib pour *Haemophilus influenzae* de type B).

Il existe déjà, depuis les années 80, un vaccin contre cet agent infectieux, mais trois millions d'enfants des pays en voie de développement, n'y ont pas accès, faute d'argent. En 1995, l'Organisation mondiale de la santé a commencé à financer les recherches de Vincente Verez Bencomo, de la Faculté de chimie de l'Université de La Havane, pour une version synthétique moins coûteuse du vaccin. La

recherche est menée en collaboration avec le chimiste canadien René Roy, aujourd'hui à l'Université du Québec à Montréal. En 2000, le vaccin était au point. Quatre ans plus tard, il a franchi avec succès toutes les étapes (tests sur des animaux, puis sur des humains) préalables à son approbation par les autorités.

Moins cher et plus fiable contre le Hib, ce vaccin synthétique ouvre la porte à une nouvelle génération de vaccins contre d'autres microbes, estimée pour sa part, dans les pages de *Science*, l'immunologiste américain John Robbins, qui avait contribué à la production du premier vaccin anti-Hib. Un petit velours pour Cuba, surtout de la part d'un chercheur américain : l'embargo des États-Unis commence tout juste à se relâcher : plus tôt ce mois-ci, le ministère américain des Finances a autorisé une compagnie californienne, CancerVax, à commercialiser aux États-Unis trois traitements cubains anticancer. Une première historique.

L'équipe cubaine gravitant autour de Vincente Verez Bencomo n'a pas perdu son temps pendant ces années : d'autres recherches sur des vaccins synthétiques, dont un contre la bactérie responsable de la pneumonie, sont à diverses étapes de production.

## COMPRIMÉS

AGENCE SCIENCE-PRESSE

### Plus de myopes

Notre style de vie formerait des générations de myopes, affirme une équipe australienne : trop de temps passé à l'intérieur, devant l'ordinateur ou la télé. La myopie a connu récemment une hausse fulgurante dans des pays d'Asie (le Japon et Singapour), au point où certains ont soupçonné des causes génétiques. L'équipe de l'Université de Sydney, après avoir passé en revue plus de 40 études sur le sujet, conclut que rien ne permet d'appuyer l'hypothèse génétique : 70 % des jeunes hommes d'origine indienne vivant à Singapour sont myopes, contre 10 % des Indiens du même âge. On trouve également des taux anormalement élevés chez des adolescents israéliens. Ce n'est qu'une question de temps avant que des statistiques ne révèlent que la même chose est en train de se produire dans des pays d'Europe ou d'Amérique.

### Baleines échouées

Curieux de constater que dans le sud-est de l'Australie, des baleines échouent sur la plage tous les 10 ou 12 ans, un chercheur s'est demandé s'il n'y avait pas une cause climatique. Pari gagné : en analysant les données de 1920 à 2002, il a décou-

vert que les échouements sont beaucoup plus nombreux les années où les eaux de la région se refroidissent : à peu près une fois par décennie, les vents d'ouest entraînent de sérieuses tempêtes en Australie et, accessoirement, une remontée des eaux glaciales de l'Antarctique. Or, plusieurs espèces de baleines suivent les courants d'eaux froides, plus riches en nourriture. Dans ces circonstances climatiques exceptionnelles, ces courants les entraînent trop près de la terre ferme. Si l'hypothèse des scientifiques est juste, il devrait être possible de prévoir les « périodes à risque », de manière que les équipes de secouristes soient prêtes.

### Araignée futée

Une équipe australienne vient de constater que plusieurs espèces locales d'araignées, dont la *Nephila edulis*, ne se contentent pas d'emballer dans un cocon de soie, attaché à leur toile, certaines mouches qu'elles ne mangeront que plus tard. Elles enrobent aussi des fragments de plantes qui ne font pas partie de leur alimentation. La raison : ces plantes dégagent un arôme très appétissant pour certaines mouches... qui viennent ainsi se prendre dans la toile.

### Ptolémée a triché

Si les faits ne concordent pas avec votre théorie... réécrivez les faits. C'est ce que semble avoir accompli un scientifique, et non le moindre : Pto-

lémée. C'est à ce grand astronome grec d'il y a 1800 ans qu'on doit la description d'un cosmos avec la Terre au milieu, et toutes les planètes qui lui tournent autour. De cela, il a été pardonné, puisque rien n'aurait permis, à l'époque, de démontrer le contraire. Mais Ptolémée a ajouté autre chose à son modèle : une planète comme Mars, qui en faisant un grand cercle autour de la Terre, effectue périodiquement de plus petits cercles. Là où Ptolémée a triché, c'est dans le fait que ces cercles auraient dû être des ellipses. Dennis Duke, de l'Université de Floride, a examiné les calculs de l'illustre grec, et en conclut que celui-ci a écarté les données qui ne faisaient pas son affaire.

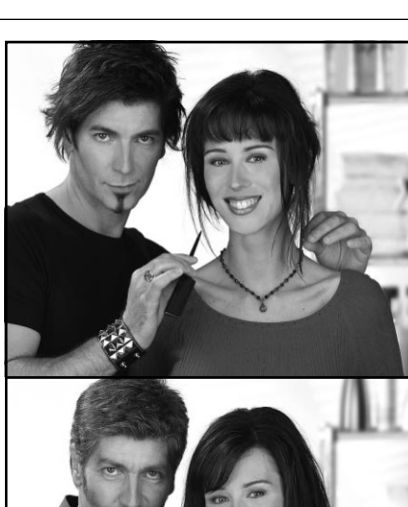
## Inégalités : en sciences aussi

Une analyse des recherches scientifiques les plus souvent citées entre 1993 et 2002 (soit en tout plus de trois millions et demi de textes !) révèle que 31 pays se partagent 98 % des articles scientifiques. Et parmi ces 31, les États-Unis et l'Union européenne rattrapent un tiers chacun du total, le Japon suivant loin derrière avec environ 10 %. Le Canada n'atteint même pas les 5 %. Un seul pays d'Afrique est dans la liste : l'Afrique du Sud, en 30<sup>e</sup> place. Un seul pays musulman : l'Iran, 31<sup>e</sup>. L'étude s'appuie sur la compilation de l'Institute of Scientific Information (aujourd'hui appelé Thomson ISI).

**RONFLEMENT**  
CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL  
**(514) 327-5060**  
TRAITEMENTS AU  
**LASER**  
PAR DES OTO-RHINO-LARYNGOLOGISTES  
www.ronflement.qc.ca

L'INSTITUT DE  
**YOGA & MEDITATION**  
Nouvel horaire de classes  
continues de Yoga Kundalini  
Ashtanga Pilates Hatha  
Formation Enseignant Certifié  
Yoga Kundalini et Méditation  
Satisfait les normes de Yoga Alliance (É.U.)  
Octobre 2004-Juin 2005 • Les fins de semaine  
15, rue Mont-Royal ouest, Suite 106, Mil., coin St-Laurent.  
www.yogamontreal.net 514 843 YOGA(9642)

**MÉDECIN DE FAMILLE**  
*Femmes et hommes*  
Médecin généraliste (Hors R.A.M.Q.) Consultation 40 \$/visite  
Accepte de nouveaux patient(e)s Pas de liste d'attente  
Clinique privée Médecine préventive  
(Tests sanguins et cytologie couverts par vos assurances privées)  
*Geneviève Préfontaine, M.D.*  
*Martine Tétreault, M.D.,*  
**TRAITEMENT DES VARICES**  
*Dr. Geneviève Préfontaine, Phlébologue*  
**Édifice Médical Seaforth**  
(Métro Guy-Concordia) Tél. : (514) 932-7578



10 années plus tard,  
l'effet **Artecoll** dure toujours.

**Pourquoi dépenser à tous les 3 à 6 mois pour estomper vos rides quand il y a une solution durable.**

EN SEULEMENT 15 MINUTES, Artecoll corrige les rides du visage, les dépressions de la peau, les cicatrices laissées par l'acné et rend vos lèvres plus pulpeuses. Ses effets peuvent durer 10 ans et même plus longtemps.

**AUTRES SERVICES OFFERTS :**

- Traitement au laser pour les rides
- Augmentation mammaire
- Redrapage facial
- Abdominoplastie

**POUR EN APPRENDRE DAVANTAGE SUR UN TRAITEMENT QUI VOUS REDONNERA UN AIR PLUS JEUNE, APPELÉZ :**  
**DR. ROBIN LALONDE**  
Chirurgienne plasticienne  
Tél. : (514) 334-3835  
Télé. : (514) 334-7078

**ARTECOLL®**  
www.canderm.com

Publireportage

**PLAISIR DE BOIRE ET MODÉRATION**

Si vous êtes un adulte, homme ou femme, et buvez entre 15 et 35 consommations par semaine, si vous vous interrogez sur l'impact de l'alcool dans votre vie, **Alcochoix+** pourrait répondre à vos questions. Il est possible que votre façon de boire vous inquiète, que vous éprouviez parfois des difficultés liées à l'alcool et que vous croyiez que *la modération a bien meilleur goût*, si tel est le cas, le programme **Alcochoix+** est tout indiqué pour vous!

Fondé sur une prise de conscience progressive de la personne et sur sa capacité à trouver des solutions sur mesure, Alcochoix+ s'inscrit parfaitement dans la philosophie d'Éduc'alcool qui prône une consommation responsable. Les adultes qui apprécient les bienfaits de l'alcool, mais qui éprouvent certaines difficultés à tenir les rênes, y apprendront comment modifier leurs habitudes de vie sans pour autant devenir abstinents.

Soucieux de faire la promotion d'une consommation équilibrée de l'alcool, Educ'alcool les invite donc à s'inscrire à Alcochoix+. Ce programme, dispensé par des CLSC de la région, a été conçu pour soutenir les buveurs qui désirent diminuer leur consommation d'alcool tout en continuant à profiter du plaisir lié à la modération.

**ALCOCHOIX+, UN PROGRAMME QUI A FAIT SES PREUVES**

Le programme Alcochoix+ s'est avéré très efficace depuis son lancement en 1993. Les expériences passées nous démontrent qu'en moyenne, trois mois après le début du programme, les hommes avaient diminué leur consommation de 44 % passant de 34 consommations hebdomadaires à 19, alors que les femmes accusaient une baisse moyenne de 41 % et réduisaient leur consommation



de 27 à 16. Un an plus tard, les hommes avaient conservé leurs nouvelles habitudes et les femmes avaient diminué encore un peu plus, soit à 14 consommations par semaine.

**ALCOCHOIX+ EST-IL POUR VOUS ?**

Alcochoix+ est un programme de boire contrôlé se déroulant sur six semaines et dont l'approche vise un changement d'habitude de vie. Il s'adresse aux buveurs qui ont l'habitude de prendre entre 15-35 consommations par semaine et qui commencent à y percevoir un problème. Le programme vise à conscientiser les participants sur leur consommation et les aide à trouver leurs propres stratégies de diminution.

**UN PROGRAMME ADAPTÉ AUX BESOINS DES INDIVIDUS**

Les séances du programme Alcochoix+ sont gratuites. Les personnes intéressées doivent, au préalable, participer à une évaluation téléphonique complète et confidentielle. Subséquemment, s'ils sont sélectionnés, ils pourront choisir le format de participation qui leur convient le mieux, soit la formule autonome à l'aide d'un document, la formule guidée en rencontres individuelles ou la formule de groupe.

**À VOTRE SANTÉ !**

Éduc'alcool, en s'associant à Alcochoix+, se préoccupe de votre santé. Si vous croyez que ce programme peut vous aider, inscrivez-vous à la **prochaine session**. Premier arrivé, premier servi.

**Renseignements**  
Montréal :  
(514) 273-5600, poste 6360  
Pour les codes régionaux dans le (450), svp contactez votre CLSC.

**Educ'alcool** La modération a bien meilleur goût

**CLINIQUE POIDS SANTÉ**  
5556, rue Jean-Talon Est  
St-Léonard  
Tél. : (514) 725-7050

*Notre santé nous tient à coeur!*

**Vous voulez une diète bien pensée ?**

Pour acquérir les informations de base sur les causes et les traitements possibles du surplus de poids.

Pour obtenir une diète facile à suivre et qui vous permet de poursuivre vos activités normales sans souffrir de la faim.

Venez nous rencontrer, une équipe dynamique est à votre disposition afin de vous fournir un support hebdomadaire pour la réussite de votre diète.

**www.clinique-poids-sante.qc.ca**

Visitez une de nos neuf cliniques

## BULLETIN DE SANTÉ

### LA SANTÉ DANS LES MÉDIAS

Dans son numéro d'octobre, le Magazine *Enfants Québec* se penche sur le *neurofeedback*, une solution de rechange au Ritalin pour les enfants atteints du déficit de l'attention et d'hyperactivité. Ce traitement qui consiste à entraîner le cerveau à être plus attentif, a été mis au point par des neuropsychologues américains. Il ne nécessite aucune prise de médicament et aurait un effet permanent sur le cerveau. On rapporte qu'une vingtaine d'enfants de 8 à 12 ans ont suivi avec succès un entraînement au Centre de recherche universitaire de l'hôpital Sainte-Justine.

### SITE INTERNET DE LA SEMAINE

L'ouvrage *Guérir* du psychiatre David Servan-Schreiber a connu un grand succès populaire, il y a quelques années. Son site [www.guerir.fr](http://www.guerir.fr) résume les grands thèmes de cet essai qui aborde le stress et la détresse psychologique contemporaine. Les amateurs de tests psychologiques s'empresseront de faire le calcul de leur quotient de stress. On y parle aussi de yoga, de quotient émotionnel, d'oméga-3... Bref, sceptiques s'abstenir.

### CITATION DE LA SEMAINE

«Ce serait bien difficile de revenir.»

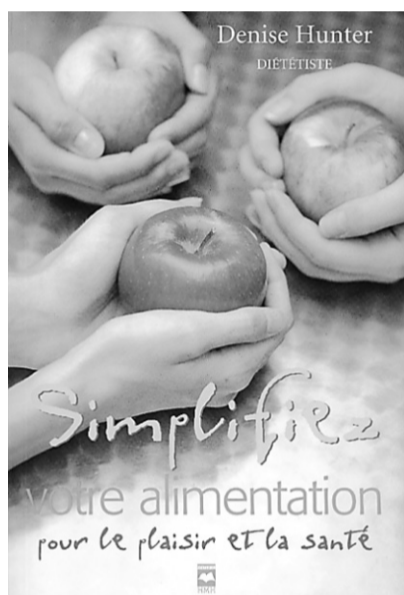
— Le Dr MARC BRIÈRE, interviewé dans le cadre d'une série sur les professionnels de la santé exilés aux États-Unis. *La Presse* a rencontré ce médecin québécois qui pratique à London, au Kentucky.

### J'AI LU

#### Simplifier votre alimentation pour le plaisir et la santé

Par Denise Hunter, nutritionniste

Voici un ouvrage qui se situe aux antipodes des régimes en vogue à la South Beach, Atkins, Montignac et autres. L'auteur de ce livre, une nutritionniste qui a travaillé en CLSC, propose une réflexion en profondeur sur l'alimentation et la surconsommation alimentaire. Inspirée par *La simplicité volontaire*, de Serge Manguet, Denise Hunter suggère que pour retrouver la santé, il faut tout bonnement revenir à des repas simples en évitant le plus possible les produits transformés et les recettes compliquées, ainsi qu'en revisitant les recettes de nos grands-mères. Avec des suggestions de menus, de lunchs pour enfants, des indications pour savoir lire les étiquettes de produits, il s'agit d'un retour au «bon sens» qui fait aussi la promotion des produits bios. (Aux Éditions HMH, 24,95\$)

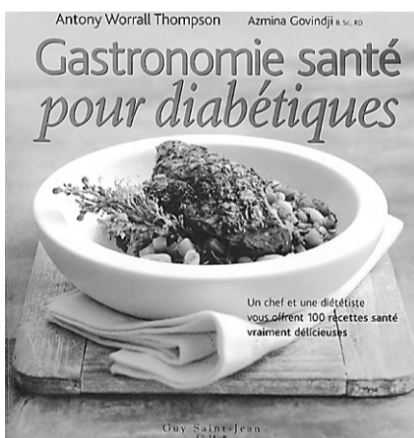


#### Gastronomie santé pour diabétiques

Par Antony Worrall et Azmina Govindji

Il n'y a pas que les diabétiques qui apprécieront ce livre d'information et de recettes, facile à lire et joliment illustré. Ceux qui aiment préparer des repas sains et savoureux seront sans aucun doute intrigués par les recettes de rouleaux de saumon fumé à l'ancienne, de bouillabaisse ou de figues pochées dans du vin rouge aux framboises qu'on y découvre.

En introduction, on peut lire la description des divers types de cancers, des données concernant l'influence de l'alimentation sur cette maladie, des lignes directrices concernant l'alcool ainsi qu'une foule d'autres informations. (Aux éditions Guy Saint-Jean, 29,95\$)



### J'AI TESTÉ



#### Masque hydratant pour les cheveux

Dur de s'y retrouver dans les nouveautés pour les cheveux, produits qui promettent tous de revitaliser, hydrater et traiter notre chevelure comme nul autre. Seulement voilà : ce «masque capillaire» de Neutrogena, à utiliser une fois par semaine à titre de «régénérateur intensif», a tout d'un revitalisant ordinaire : même couleur, même texture, même résultat. Après de trois à cinq minutes de pénétration, il se rince facilement, laissant les cheveux faciles à démêler, doux et brillants, comme tout revitalisant qui se respecte. Ni plus, ni moins. Pas de quoi alerter les copines, quoi.

9,99\$, en pharmacie.

Sylvie St-Jacques et Silvia Galipeau



PHOTO DAVID McNEW, GETTY IMAGES

Épandage de pesticides à la limite d'un champ, tout près des habitations. Scène croquée près de Lamont, en Californie, une région à la fois très agricole et pétrolière.

# Pesticides suspects

DENISE PROULX  
COLLABORATION SPÉCIALE

« Les médecins ont appris à parler d'allergies pour expliquer l'inexplicable. Mais si les parents savaient que les pesticides sont une grande partie du problème, ils n'accepteraient plus de se laisser bernier de la sorte », affirme Olga Prin.

À la naissance, son fils Simon était un beau bébé en santé, glouton à souhait lors des tétées. Puis, les premiers petits bobos sont sortis sous une forme de croûte de lait qui s'est graduellement étendue à une partie de son visage. Un pédiatre lui a prescrit de la cortisone, sans résultats. Le problème s'est répandu à tout le corps, provoquant des démangeaisons. Bains d'avoine, élimination du savon n'arrivaient pas à bout de son eczéma.

Un urgentologue a interdit les produits laitiers à sa mère, mais pas les beignes ni les mets chinois. Une dermatologue a suggéré un shampooing médicamenteux et des antibiotiques. Un allergologue a diagnostiqué une allergie extrême aux arachides, aux noix, aux oeufs, au blé, à la protéine animale, au soya, aux chiens, alors que Simon, à peine âgé de 6 mois, était encore nourri au sein. Ça voulait donc dire quitter la campagne à cause des chevaux du voisinage et du pollen, abandonner les deux chiens, nettoyer la maison en profondeur pour la débarrasser de toute poussière. « Malgré toutes ces recommandations, Simon était méconnaissable, l'antihistaminique avait retiré toute émotion dans ses petits yeux et il réagissait à peine à ma voix. Pour ajouter à l'eczéma, il faisait des selles cinq à six fois par jour et il commençait à râler. Il a fallu ajouter une pompe pour asthmatique à notre trousse de secours », raconte Olga Prin.

Cette expérience lui a révélé le peu de connaissances qu'elle possédait sur la relation entre l'environnement, l'alimentation et la santé. Après des mois de recherches en bibliothèques et sur Internet, elle a découvert que les pesticides et herbicides laissent des résidus dans l'eau, l'air et les sols et que les enfants sont de véritables capteurs de cette pollution. C'est alors qu'elle a décidé d'écrire un livre intitulé *Victimes d'un héritage contaminé*, lequel se veut non seulement un témoignage mais aussi une source d'information pour les parents.

#### Une pandémie de maux d'enfants

Des enfants comme Simon, il y en a de plus en plus au Québec et dans le monde. L'Institut national de santé publique du Québec, le National Institute of Health des États-Unis et le Bureau européen de l'environnement ont publié des données démontrant que les taux d'asthme, d'allergies, de cancers, de troubles de l'attention et d'autisme sont à la hausse depuis 10 ans. Le pourcentage d'enfants atteints d'asthme est passé du simple au double au Québec, entre 1987 et 1998.

En 2000, le Congrès des États-Unis a mandaté le National Institute of Health pour mener une vaste enquête auprès de 100 000 enfants qui naîtront en 2006 et seront suivis du stade foetal à l'âge de 21 ans. Ils seront soumis à une série d'études multichimiques et génétiques pour tenter d'expliquer les perturbations que subira leur santé.

#### Des liens difficiles à démontrer

« C'est sûr qu'il y a un effet possible entre la pollution par les pesti-

cides et les métaux persistants qui s'accumulent dans le sang des enfants. Les médecins ne posent pas assez de questions. Ils commencent à peine à avoir ce réflexe avec les cas d'allergie. Mais il y a tellement de facteurs qui entrent en ligne de compte qu'il est bien difficile d'affirmer qu'il existe une cause environnementale limpide », affirme Isabel Fortier, épidémiologiste à la direction de la santé publique Montréal-Centre. La chercheuse a néanmoins observé que les enfants de Pointe-aux-Trembles, qui sont exposés aux polluants pétrochimiques de leur quartier, éprouvent plus de problèmes de santé physique et mentale.

« Le problème, c'est que tout le monde se renvoie la balle. Mais un cocktail de produits mutagènes mis en présence d'un autre cocktail de produits neurotoxiques, comme on en trouve dans les eaux de surface ou souterraines qui alimentent les aqueducs, peut donner un mélange beaucoup plus puissant que chaque élément pris isolément dans un laboratoire. Ils peuvent affecter le développement du système nerveux des enfants et par conséquent occasionner des problèmes de l'attention », souligne Philippe Lageix, pédopsychiatre et responsable de la Clinique des troubles de l'attention à l'hôpital Rivière-des-Prairies.

#### Pesticides suspects

Le chercheur français François Villerette, président du Mouvement pour le droit et le respect des générations futures et auteur de *Pesticides : le piège se referme* (Éditions Terre Vivante) n'hésite pas à nommer les pesticides suivants qu'il juge dommageables pour la santé des enfants et des adultes : le glyphosate, l'atrazine, l'endosulfan et le dichlorvos.

### En moyenne, de un à six pesticides sont déjà présents chez chaque bébé naissant.

Le glyphosate, connu sous le nom commun de Roundup, est un herbicide agricole largement utilisé dans les cultures, dont celle du soya transgénique. Il est aussi un des préférés des amateurs de jardinage. Pourtant, diverses études réalisées en Nouvelle-Zélande, aux États-Unis, en Suède et au Canada, ont démontré que même à faibles doses, le glyphosate cause des irritations de la peau et des yeux. Il est classé depuis 1999 comme cancérigène par l'Agence de protection de l'environnement des États-Unis. Il est aussi considéré mutagène, y compris chez l'homme, quoique le fabricant Monsanto présente des études contraires.

L'atrazine est un désherbant utilisé au Québec pour contrôler les mauvaises herbes en agriculture et nettoyer les bords de fossés et de routes. Des études françaises ont démontré son caractère cancérigène, perturbateur des fonctions de reproduction et endocriniennes. Selon la direction de la qualité de l'eau en milieu agricole du ministère de l'Environnement, l'atrazine a été décelé dans tous les échantillons des eaux de surface de quatre rivières de la Montérégie. Une autre étude, menée par la Régie régionale de la santé et des services sociaux de la même région, a, quant à elle, démontré que les enfants des pomiculteurs sont six fois plus exposés aux pesticides le jour de leur pulvérisation que les travailleurs

qui accomplissent la tâche et dont on a retracé des résidus dans les urines sept jours plus tard.

L'endosulfan est un puissant insecticide de la famille des organochlorés, qui a acquis sa mauvaise réputation en 1969 lors d'un déversement accidentel qui a causé un empoisonnement massif des poissons du Rhin. Également reconnu cancérigène, mutagène et perturbateur endocrinien, il demeure autorisé et utilisé dans les productions maraîchères. En 2001, l'endosulfan a été détecté dans plus de 31 % des échantillons de poivrons testés en Europe. Très volatil, il se retrouve dans des échantillons d'air ambiant aux États-Unis et dans les pluies du Canada.

Enfin, le dichlorvos, un insecticide organophosphoré utilisé dans les produits domestiques comme le Raid, Kaporex et autres répulsifs d'insectes, est classé très dangereux par l'Organisation mondiale de la santé.

Selon François Villerette, il faudrait ajouter à ces produits à bannir tous les additifs alimentaires qui colorent les aliments, prolongent leur durée sur les tablettes et maintiennent leur saveur artificiellement après plusieurs étapes de transformation. Récemment, des chercheurs américains ont découvert que des colorants alimentaires comme la Tartrazine E102 étaient suspects de jouer un rôle dans le syndrome d'hyperactivité.

Puis, il faudrait aussi ajouter tous les désinfectants, comme le triclosan, qui se retrouvent dans les éponges de cuisine, les savons, les dentifrices, les tissus de plastiques. « Tous ces produits ont des effets sur la santé des enfants, souvent même au stade foetal. En moyenne, de un à six pesticides sont déjà présents chez chaque bébé naissant », soutient François Villerette.

En 2001, le portail santé québécois Réseau Proteus2 rapportait que le Dr Ben Feingold, pédiatre américain spécialiste des allergies, avait noté un progrès dans le comportement des enfants hyperactifs à la suite de l'élimination des aliments contenant des colorants synthétiques. Un rapport intitulé *Le trouble déficit de l'attention/hyperactivité et l'usage de stimulants du système nerveux central*, publié conjointement par le Collège des médecins du Québec et l'Ordre des psychologues du Québec, est venu appuyer la thèse de la diète comme moyen efficace d'intervention.

#### Les enfants plus sensibles

« Les organismes en développement sont beaucoup plus sensibles que ceux des adultes. Exposés à 50 000 substances chimiques, sans compter leur effet conjugué, les enfants ne peuvent que devenir hypersensibles à leur environnement. Il y a un cri d'alerte qui est lancé depuis 35 ans, mais on commence à peine à bouger. Un choix de société reste à faire », croit le professeur Michel Fournier, écotoxicologue affilié à l'INRS Armand-Frappier.

À l'école primaire de Saint-Lazare que fréquente Simon et ses deux frères, Olga Prin a réussi à faire retirer les aliments transformés pour les remplacer par des fruits et des légumes. « Les consommateurs ont tout le pouvoir et lorsqu'ils s'en rendront compte véritablement, les législateurs vont devoir suivre. Les programmes du ministère de l'Éducation ne pourront plus faire abstraction de l'environnement. C'est à nous parent de ne pas attendre de vivre des problèmes avec nos enfants pour agir. »

ACTUEL SANTÉ

# Quand tout est assaisonné avec de la sauce soja...



**JACINTHE CÔTÉ**  
**LA NUTRITION**  
COLLABORATION SPÉCIALE

J'ai un ami qui aime essayer de nouveaux ingrédients et assaisonnements lorsqu'il cuisine. Depuis quelque temps, il utilise la sauce soja pour ses recettes de marinade pour la viande, de vinaigrettes, de soupes, etc.

En goûtant à son porc mariné l'autre soir, mes papilles gustatives ont été saturées par le goût salé de la viande. Il s'est écrié : « Mais il n'y a pas de sel dans la recette ! » C'est ce qui a motivé le sujet de cette chronique.

Avant d'aller plus loin, il faut savoir que la sauce soja peut être produite à partir de différents ingrédients.

La sauce soja synthétique, celle que l'on trouve le plus souvent dans les supermarchés, est produite en mélangeant des protéi-

nes de soja avec de l'acide chlorhydrique. Le produit de cette réaction dite hydrolytique, est ensuite neutralisé et additionné de caramel et de sirop de maïs, pour lui donner une couleur et une saveur ressemblant à celles de la vraie sauce soja.

La vraie sauce soja, pour sa part, peut être extraite de fèves de soja fermentées additionnées d'un peu de blé. Dans ce cas-là, ce type de sauce est appelée sauce soja chinoise ou *chiang-yu*.

Elle peut aussi être récupérée de la production du miso (pâte de fèves de soja fermentées) ou extraite d'un mélange composé à 50 % de fèves de soja et à 50 % de céréales rôties (blé, orge, riz) fermentées. C'est ce qu'on appelle la sauce soja japonaise : le shoyu provenant du mélange de soja et de céréales ou le tamari provenant du miso.

**La fermentation: une étape cruciale**

Une fois que les ingrédients de base ont été choisis, ils sont cuits pour permettre aux protéines et aux glucides qu'ils contiennent de se dégrader. Ce traitement de chaleur est important, car il facilite les étapes suivantes : la crois-

sance microbienne et la fermentation.

En effet, après la cuisson, des levures (*Aspergillus oryzae* ou *Aspergillus sojae*) sont ajoutées à la préparation. Le tout est ensuite mis de côté quelques jours afin de permettre aux levures de croître et de se reproduire. Durant cette étape, elles généreront plusieurs enzymes différents (protéases, amylases, peptidases) capables de dégrader encore plus les protéines et les glucides contenus dans la préparation de soja et de céréales.

Par après, une eau salée contenant entre 16 et 20 % de sel est ajoutée. C'est alors que la fermentation de la préparation de soja et de céréales débute. Cette étape dure généralement six mois, au cours desquels des sucres, des acides aminés (composantes des protéines) et des composés aromatiques seront générés. Pour la production de tamari, la fermentation peut durer jusqu'à deux ans.

Après avoir vieilli, le mélange est pressé pour obtenir la sauce soja crue. Celle-ci est ensuite chauffée pour la pasteurisation et pour accentuer certaines saveurs.

**Gare au sel!**

Ainsi, comme vous pouvez le constater, la sauce soja est un assai-

sonnement très salé ! À la fin du procédé de fabrication traditionnel, la sauce soja chinoise ou japonaise renferme environ 800 milligrammes de sodium par cuillerée à soupe (15 ml).

La sauce soja synthétique, toutefois, contient plus de 1000 milligrammes de sodium par cuillerée à table.

Si vous voulez mettre ces chiffres en perspective, sachez que la consommation quotidienne de sel des Occidentaux se situe actuellement autour de 5000 milligrammes. Pour survivre, le corps humain a besoin d'un apport alimentaire quotidien d'environ 500 milligrammes !

Les personnes qui souffrent de rétention d'eau (oedème), d'hypertension, d'insuffisance cardiaque ou rénale ainsi que celles prenant des médicaments diurétiques doivent généralement surveiller leur consommation de sel. Elles devraient donc considérer la sauce soja comme une source importante de sel et l'utiliser avec grande modération.

**Accentuer les saveurs**

Cela dit, il est important de souligner que la sauce soja n'est pas seulement utilisée en cuisine pour sa haute teneur en sel.

En effet, certaines composantes, dont les composés phénoliques, les

furanes et les composés alcooliques, apportent une saveur distincte aux aliments auxquels on ajoute la sauce soja.

D'autres composantes de la sauce soja vont plutôt venir accentuer la saveur des aliments.

C'est d'ailleurs le cas de l'acide glutamique, un acide aminé naturellement présent en grande quantité dans les protéines, qu'elles soient d'origine animale ou végétale. L'acide glutamique est libéré des protéines du soja et des céréales durant la fermentation par les levures. Des composantes de charpente de l'ADN des levures, les nucléotides qui sont dissoutes dans la sauce au cours du pressage, ont également le pouvoir d'accentuer la saveur des aliments.

Grâce à tous ces composés naturels, la sauce soja peut rehausser les saveurs subtiles de la viande, de légumes, des fines herbes, etc.

Si ces informations vous ont donné le goût de cuisiner avec de la vraie sauce soja, sachez qu'une fois la bouteille ouverte, on recommande de la conserver au réfrigérateur. Cela permet de prévenir la contamination microbienne pouvant nuire à sa saveur.

La sauce soja synthétique n'ayant pas besoin d'autant de soin, elle peut être conservée dans le garde-manger.

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

Une fois par mois, la chronique nutrition porte sur vos questions et commentaires. Adressez-les à : Chronique nutrition, La Presse 7, rue Saint-Jacques, Montréal QC, H2Y 1K9

ou par courriel à : [questiondenutrition@hotmail.com](mailto:questiondenutrition@hotmail.com)

## QUIZ SANTÉ > Avez-vous une bonne audition?

MANQUEZ-VOUS DE SOMMEIL? CONNAISSEZ-VOUS VOS RISQUES DE CANCER DE LA PEAU? DEVRIEZ-VOUS SURVEILLER VOTRE APPORT EN MINÉRAUX? **LE CAHIER SANTÉ** VOUS PROPOSE CHAQUE SEMAINE UNE SÉRIE DE TESTS QUI, S'ILS NE REMPLACENT PAS UNE CONSULTATION MÉDICALE, PEUVENT VOUS AIDER À PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ EN TESTANT VOS CONNAISSANCES SUR L'OSTÉOPOROSE, LE SOMMEIL OU L'ARTHRITE. CETTE SEMAINE, GROS PLAN SUR L'AUDITION.

La baisse auditive n'est pas une maladie du troisième âge. Une récente enquête de la Société canadienne de l'ouïe indique que

l'âge moyen des personnes ayant subi une perte d'audition est de 51 ans. Et une personne affectée sur quatre a moins de 40 ans; sept personnes sur 10 ont moins de 60 ans. Pourtant, peu d'entre elles prêtent attention à ce problème, négligeant le lien entre la perte d'audition et l'isolement social. Pour ne plus faire la sourde oreille, faites ce test et découvrez si vous devez passer un examen d'audition.

Question 1 > Avez-vous des difficultés à entendre et surtout à comprendre une conversation en milieu bruyant?  Oui  Non

Question 2 > Votre entourage s'est-il déjà plaint du volume élevé de votre poste de télévision ou de radio?  Oui  Non

Question 3 > Faites-vous souvent répéter vos interlocuteurs?  Oui  Non

Question 4 > Avez-vous du mal à localiser les bruits quotidiens ou les sons de la nature?  Oui  Non

Question 5 > Vous arrive-t-il souvent d'être surpris par un véhicule ou une personne que vous n'avez pas entendu arriver?  Oui  Non

Question 6 > Avez-vous des difficultés à suivre certaines conversations téléphoniques?  Oui  Non

Question 7 > Avez-vous l'impression de parler plus fort qu'auparavant?  Oui  Non

Question 8 > Lorsqu'on parle derrière vous, avez-vous parfois du mal à comprendre ce qu'on vous dit?  Oui  Non

Question 9 > Vous arrive-t-il de percevoir des sifflements dans vos oreilles?  Oui  Non

Question 10 > Lorsque vous frottez vos doigts contre votre oreille, percevez-vous parfaitement le bruit du frottement?  Oui  Non

**RÉPONSE**

Donnez-vous un point à chaque fois que vous avez répondu oui. Si votre score est supérieur à 0, vous souffrez peut-être d'une baisse de l'audition. Vous devriez subir un test d'audition.

Sinon, aucun indice ne semble supposer que vous souffrez d'une baisse de l'audition. Néanmoins, sachez préserver votre ouïe en évitant par exemple l'exposition au bruit. Le bruit cumulatif est particulièrement sournois. La durée d'exposition hebdomadaire à une puissance sonore de 85 décibels

devrait être inférieure à 40 heures. À titre d'exemple, un baladeur dont le volume est réglé à moitié émet des sons pouvant atteindre 100 décibels. Quinze minutes de ce type d'intrusion sonore peuvent provoquer des dommages auditifs. Évidemment, les causes de la baisse ou de la perte d'audition sont nombreuses : la méningite, les otites, des tumeurs, des blessures, même des médicaments peuvent être en cause. La presbycousie, perte graduelle des capacités auditives causée par l'âge, atteint plus de 50 % des Canadiens âgés de plus de 65 ans.

Il est recommandé de passer un test d'audition à tous les deux ans. Ce questionnaire de dépistage est donné à titre indicatif et ne saurait remplacer une consultation ou un avis médical.

Source : Questionnaire réalisé par Zip Communications Santé en collaboration avec Doctissimo

## COMPRIMÉS

### Alimentation: ça s'améliore en vieillissant

Contrairement à la perception générale, les humains adoptent de meilleures habitudes d'alimentation à mesure qu'ils vieillissent, concluent les chercheurs de l'Université de Newcastle. Ces derniers ont examiné les régimes alimentaires de 200 enfants de 11-12 ans, qu'ils sont allés revoir 20 ans plus

tard. Les adultes mangeaient maintenant deux fois plus de fruits et de légumes et beaucoup moins de gras et de sucre que durant leur enfance. Malgré tout, les adultes se plaignaient de ne pas disposer d'assez de temps pour préparer et consommer des repas vraiment sains, d'après la BBC

### Les dessous du cholestérol

On a tous entendu parler du bon et du mauvais cholestérol. Mais dans

un sondage Pollara réalisé au Canada auprès de 2000 personnes de 40 ans ou plus, 62 % des répondants ne pouvaient distinguer le bon cholestérol du mauvais. Par ailleurs, seulement 21 % des répondants ont correctement désigné les maladies cardiovasculaires comme la principale cause de décès chez les femmes canadiennes. De façon générale, les répondants ont plutôt nommé le cancer. Selon les données 2002 de Statistique Canada, 39 000 femmes meurent chaque année des suites d'une maladie cardiaque. En 2004, quelque 32 000 femmes succombaient au cancer.

### Cricket et séduction à Trois-Rivières

Clin d'oeil au film à succès *La grande séduction*, où les habitants d'un petit village éloigné utilisent notamment le cricket pour attirer un

médecin qui en est féru, une partie de cricket organisée sur le thème « La grande solution » a marqué récemment l'ouverture, à Trois-Rivières, du Centre de formation médicale de l'Université de Montréal en Mauricie. On espère en effet que les étudiants choisiront ensuite de s'installer dans cette région. La première cohorte d'étudiants compte 17 femmes et sept hommes de 18 à 29 ans. Soulignons que c'est la première fois au pays qu'une faculté de médecine décide d'offrir la formation dans une autre ville. Les cours ont débuté le 8 septembre. D'après le journal *Forum* de l'Université de Montréal

### Bienfaisant poisson

Un régime alimentaire faible en acides gras oméga-3 pourrait amplifier les symptômes de la maladie d'Alzheimer, selon un article publié par une équipe internationale

de chercheurs dans la revue scientifique *Neuron*. En effet, des souris porteuses d'un gène humain responsable de la maladie d'Alzheimer ont montré une accentuation des signes biochimiques et comportementaux caractéristiques de cette maladie alors que les chercheurs leur ont imposé un régime alimentaire faible en DHA, un acide gras de la famille des oméga-3. À l'inverse, ces symptômes se sont atténués lorsque les chercheurs ont ajouté du DHA à la ration quotidienne des souris. Des études épidémiologiques avaient déjà indiqué que les populations humaines qui consomment beaucoup d'oméga-3 ont une plus faible incidence d'Alzheimer. Pour l'instant, aucun médicament ne peut renverser ou stopper la maladie d'Alzheimer une fois qu'elle est enclenchée, d'où l'intérêt d'attaquer le problème avant qu'il n'apparaisse. D'après *Au fil des événements*, journal de l'Université Laval

**CHUM** **Ostéoporose**  
Centre de recherche du CHUM  
Hôpital Saint-Luc  
recrute femmes de 50 à 85 ans

**ÉTUDE :**

- Évaluation d'un médicament expérimental dans le traitement de l'ostéoporose

**PROFIL DES CANDIDATES :**

- Être ménopausée depuis au moins 5 ans;
- Ne pas avoir eu de cancer depuis 5 ans;
- Ne pas prendre d'hormones, de cortisone, de Didrocal, de Fosamax, D'Evista, ni de Miacalcin

**DURÉE DE L'ÉTUDE :**

- 6 mois

Communiquez au :  
**(514) 890-8383 (boîte vocale)**  
Équipe du Dr Louis-Georges Ste-Marie

TOUS LES SCÉNARIOS...  
**CINÉMA**

CENTRE DE RECHERCHE  
**FERNAND SEGUIN** **STRESS POST-TRAUMATIQUE CHEZ LES ENFANTS**  
Hôpital Louis-H. Lafontaine

Votre enfant a-t-il déjà vécu un événement traumatisant? Montre-t-il des difficultés persistantes telles : anxiété, souvenirs et cauchemars répétitifs, irritabilité, etc. ?

**SI " OUI ", IL SOUFFRE PEUT-ÊTRE D'UN TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE.**

Une équipe de recherche mène présentement une étude sur le traitement psychologique de ce trouble. Les personnes intéressées à l'étude et éligibles à participer bénéficieront d'une thérapie sans frais.

Pour être admis, les enfants doivent :  
 Être âgés entre 8 et 12 ans;  
 Avoir vécu un événement traumatisant survenu une seule fois, et ce, il y a plus d'un mois.  
Ex. : accident, incendie, agression physique, etc.

Pour renseignements, contactez  
**Caroline Berthiaume, psychologue**  
Tél. : (514) 251-4015, poste 3438

**Santé**  
**PRODUITS ET SERVICES**  
**AMAIGRISSEMENT**

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

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

**ANIMAUX**

**4 jours consécutifs** pour seulement **33,36 \$\*** pour 3 lignes

2,78 \$\* par ligne additionnelle par jour  
\*taxes en sus

**LES PETITES ANNONCES** **LA PRESSE**  
**987-VENDU**  
sans frais 1 866 987-VENDU (8363)

Pour cette offre spéciale, aucun changement ne peut être apporté au texte original en cours de publication. On peut annuler après la première parution, cependant la facturation s'établira obligatoirement pour le nombre de jours de parution demandé lors de la réservation. Payables avant publication.

# ÉLAN

## Essayer le badminton

RICHARD CHEVALIER  
COLLABORATION SPÉCIALE

Faire de l'exercice sans s'en rendre compte tellement on s'amuse, c'est indéniablement une des meilleures façons d'être physiquement actif. Le badminton procure ce plaisir à ceux et celles qui le pratiquent régulièrement. Certes, certains considèrent ce sport comme un « jeu de chalet » où l'on essaie de se renvoyer le « moineau » au-dessus d'une corde tendue entre deux arbres. Mais pour d'autres, qui jouent sur un vrai court, c'est un sport rapide, stratégique où l'on peut dépenser plus de 500 calories à l'heure en faisant alterner des smashes et des amortis estomaquant l'adversaire.

En fait, c'est peut-être pour vous le sport à découvrir cet automne si vous cherchez une activité accessible, excitante, économique et surtout facile à maîtriser... grâce au volant. Ce projectile, qui ressemble à un bouchon arrondi affublé d'une espèce de tutu (l'empennage), agit comme un frein au contact de l'air. Le volant voyage beaucoup moins vite qu'une balle de tennis, par exemple. La forme évasée de ce projectile fait en sorte que plus on frappe haut et loin, plus le volant perd de sa vitesse initiale. On a donc du temps pour se placer et retourner le volant. Deux débutants peuvent dès les premières minutes avoir du plaisir à s'échanger le volant, ce qui est impensable au tennis à cause de la balle. Une balle de tennis pèse 10 fois son poids à une vitesse de 90 km/h.

Le badminton améliore la condition physique, aiguise les réflexes, garde l'esprit alerte et raffine les déplacements. En outre, si vous le pratiquez de deux à trois fois par semaine, ce sport rend superflu tout régime hypocalorique tellement il fait dépenser des calories. Cependant, si vous n'êtes pas en forme, ne comptez pas sur lui pour renouer progressivement avec l'exercice. Le badminton reste un sport exigeant et il devient virtuellement impossible de modérer l'intensité de l'effort lors d'une partie endiablée. Il est donc souhaitable d'être un peu en forme avant de se lancer dans le badminton. Remarquez que lors des premières rencontres, vous pouvez vous contenter d'échanger (amicalement) le volant pendant une trentaine de minutes. En ne disputant pas de parties, vous maîtrisez le rythme des échanges, ce qui peut faire office de mise en forme préparatoire à des rencontres plus mouvementées.

### Le simple pour les calories, le double pour la stratégie

Comme les autres sports de raquette, le badminton se joue en simple ou en double. Le simple, avec ses échanges et ses déplacements nombreux, améliore rapidement vos coups et votre jeu de pieds. La stratégie de base consiste à déplacer constamment son partenaire de jeu vers un des quatre coins alors que de votre côté, vous tenez une position centrale sur le court (photo 1). Bien sûr, le double ne provoque pas les fortes sudations du simple, mais il rappelle un ballet harmonieux où se mêlent la puissance, la finesse et la stratégie. Par la force des choses, la vivacité et la brièveté des échanges en double améliorent la concentration, aiguissent les réflexes et pardessus tout, vous oblige à bien servir et à bien retourner le volant. Si vous en êtes à vos débuts en double, adoptez la formation côte à côte (photo 2) où chaque joueur s'occupe de sa moitié de terrain. Si vous êtes déjà rompu au double et que vous jouez souvent avec le même part-

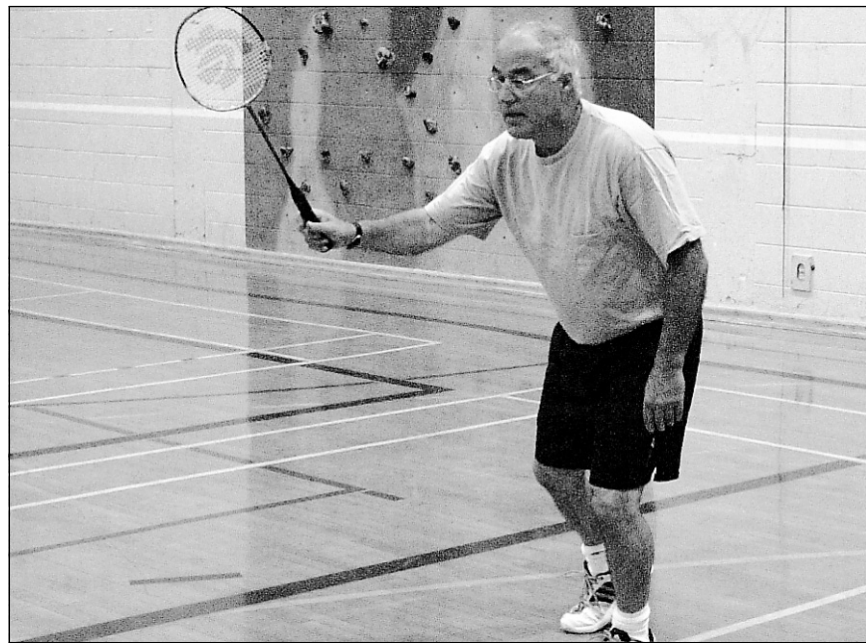


Photo 1. Position d'attente en simple, au centre du terrain.

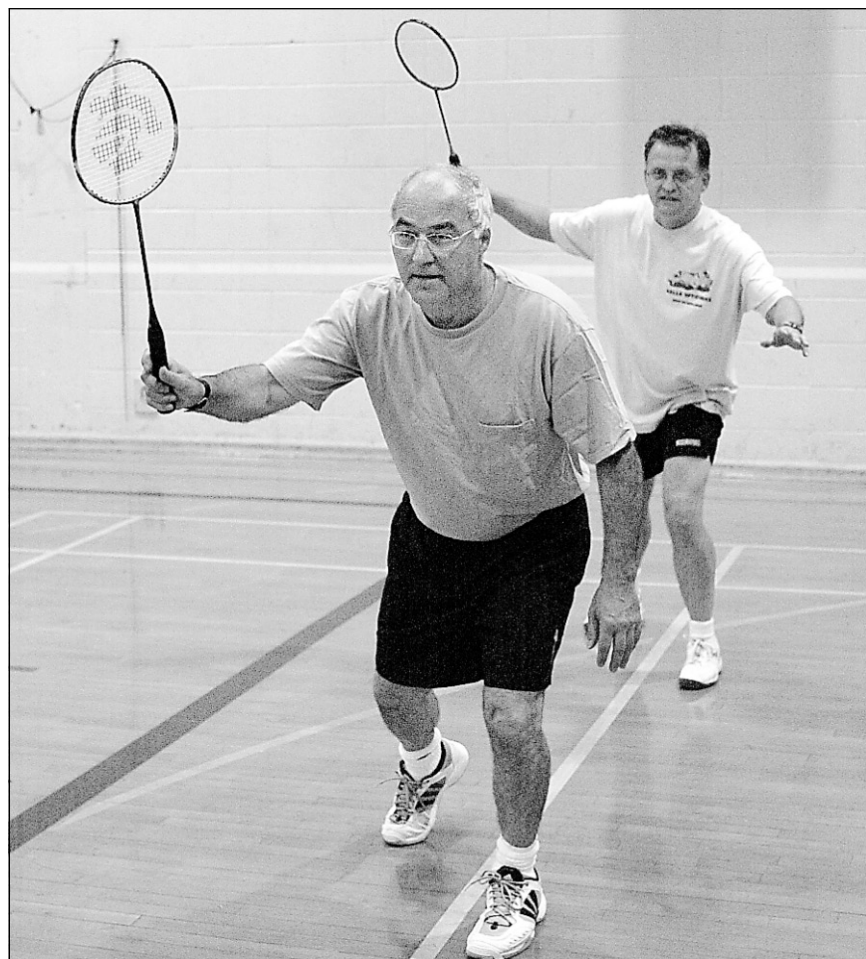


Photo 3. La formation en avant-arrière, pour les plus avancés en double.

naire, essayez la formation avant-arrière (photo 3), une formation plus offensive.

### Gare aux mauvaises habitudes!

Paradoxalement, la facilité d'apprentissage du badminton peut devenir un handicap. Tout semble si facile au début qu'on risque rapidement d'acquiescer de mauvaises habitudes. Il sera difficile par la suite de s'en départir. En voici trois qu'on a intérêt à éliminer si on veut améliorer son calibre de jeu.

**1. Avoir une mauvaise prise de raquette.** La bonne technique commence avec une bonne prise de raquette (photo 4). Une mauvaise prise (photo 6) est une catastrophe sur un terrain de badminton car elle vous fait travailler du « bras », ce qui diminue l'efficacité de vos gestes et augmente le risque de blessure musculo-squelettique comme la tendinite. De plus, les muscles de l'avant-bras représentent à peine 10 % de la masse musculaire, un pourcentage nettement insuffisant pour projeter le volant d'un bout à l'autre du terrain (une distance de plus de 13 mètres) ou exécuter un smash foudroyant. En tenant la raquette de la bonne façon (imaginez

que vous donnez la main à quelqu'un) et en dépliant l'avant-bras vers le plafond (et non le mur), votre technique vient de s'améliorer passablement en ce qui a trait aux coups exécutés au-dessus de la tête.

**2. Frapper le volant à l'aide d'un petit coup de poignet** (photo 6). C'est comme planter un clou en tenant le marteau à deux doigts plutôt qu'à pleine main. Ce n'est pas trop efficace pour frapper fort ! On se débarrasse de cette fâcheuse manie en tournant d'abord l'avant-bras — comme si on vissait une ampoule au plafond — plutôt qu'en cassant le poignet. L'effet de vrille que déclenche la pronation de l'avant-bras (photo 7) génère plus de puissance qu'un simple fouetté du poignet, lequel survient de toute façon mais après la pronation.

**3. Frapper le volant derrière la tête.** Vous avez beau avoir la bonne prise et tourner l'avant-bras, si vous frappez le volant derrière la tête vous perdez une grande partie de votre puissance en plus de fatiguer vos pauvres lombaires. En fin de compte, vous n'aurez pas bien joué et vous aurez le bas du dos épuisé ! Pour corriger cette manie,

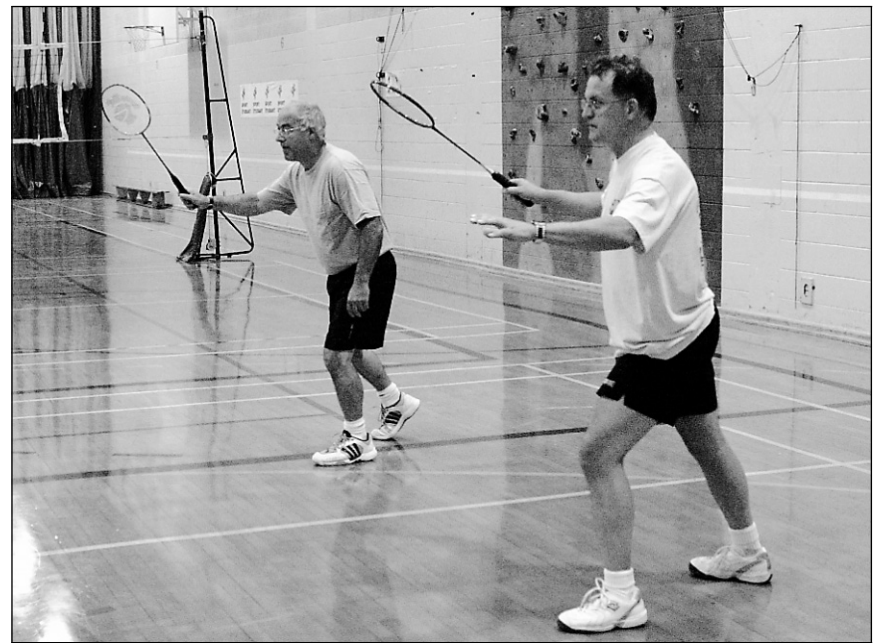


Photo 2. La formation côte à côte, pour débutants en double.



Photo 4. Bonne prise de la raquette, comme si on donnait une poignée de main en décollant l'index.

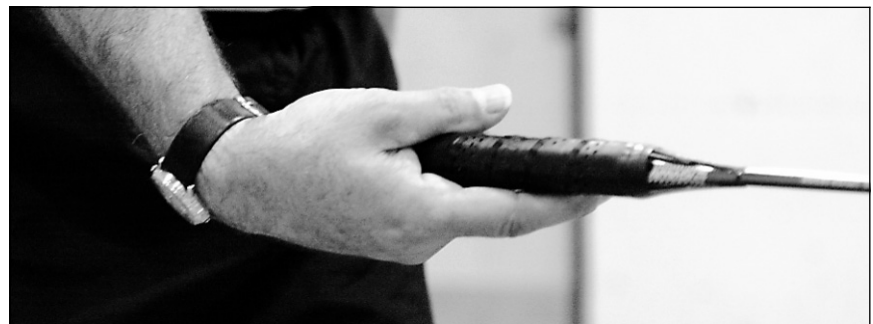


Photo 5. Le petit coup de poignet à éviter lors du service.

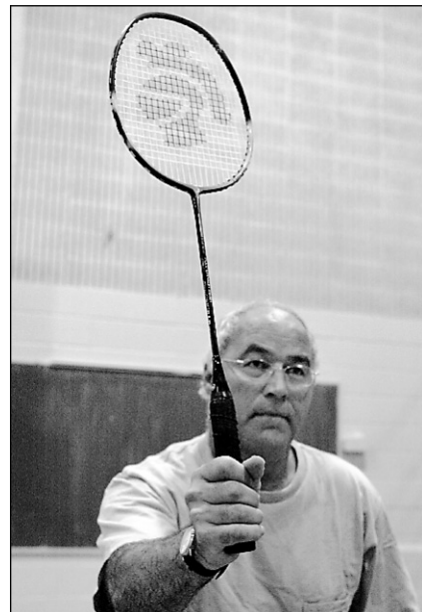


Photo 6. Mauvaise prise (tous les doigts collés).

il suffit d'exécuter un pas de plus vers l'arrière avant de frapper.

### Au gymnase!

C'est à vous de jouer, maintenant ! Et au Québec, on peut jouer au badminton pratiquement partout ; il suffit de dénicher un gymnase d'école ou un centre récréatif communautaire (municipalités, cégeps, universités, YMCA). Une fois le local trouvé, il

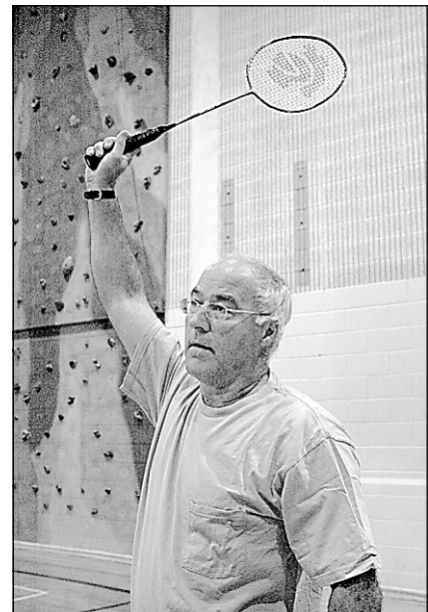


Photo 7. Frapper le volant en tournant l'avant-bras.

vous faut une bonne paire de chaussures, une raquette et des volants. La chaussure pour surfaces intérieures ou *indoor-court* est le meilleur choix pour jouer au badminton ; elle est pourvue d'une semelle gommée qui adhère très bien sur les surfaces en bois verni. Un détail : les semelles cousues sont plus durables que les semelles collées. Voilà, vous êtes prêts pour une belle saison de badminton !

## COURRIER

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

En février 2003, à la suite d'un de vos articles, j'ai commencé à marcher 6 km par jour (environ cinq jours sur sept) en une heure. Je cherchais une nouvelle activité, car j'étais tannée des cours de danse aérobique et autres. Je suis maintenant accro de la marche rapide que j'ai intégrée à mon horaire quotidien. J'ai aussi, par le fait même, perdu du poids que j'avais accumulé au cours des dernières années (10 livres environ). Je me sens bien ! J'en ai parlé à plusieurs de mes amies et elles ont aussi commencé à marcher. J'aimerais retrouver cet article (publié au début de 2003) qui présentait un tableau avec le nombre de kilomètres requis pour améliorer notre capacité physique. Pouvez-vous m'aider ? Merci.  
— FRANCE B.

Je suis heureux d'apprendre que vous êtes devenue accro de la marche. C'est une dépendance plutôt bénéfique pour la santé. Cependant, si vous marchez beaucoup, dorotez bien vos pieds en portant des chaussures conçues pour la marche sportive. Malheureusement, je n'ai pas retrouvé le tableau dont vous parlez. Vous faites peut-être référence au test de marche de 1,6 km que j'ai présenté dans *La Presse* du 27 octobre 2002. Quoi qu'il en soit, vous marchez déjà à une vitesse moyenne de 6 km/h, ce qui correspond à une marche rapide. De plus, vous faites une heure d'exercice modéré par jour, ce qui surpasse la recommandation des experts (30 à 45 minutes par jour). Enfin, vous accumulez au bas mot 30 km de marche rapide par semaine, ce qui se traduit par une dépense calorifique hebdoma-

daire moyenne de plus 1500 calories. Il n'est pas étonnant que vous ayez perdu du gras. Alors bonnes et vigoureuses marches cet automne.

Je crois avoir lu un article dans *La Presse* dernièrement qui disait que le jogging pratiqué régulièrement permettait une régénéscence des neurones (selon une étude). Je suis professeur en éducation physique et j'aimerais avoir une copie de cet article. Merci.  
— DANY P.

L'article dont vous parlez a été publié le 22 février 2004 et est disponible dans les archives du site de *Cyberpresse* ([www.cyberpresse.ca/archives/recherche.php](http://www.cyberpresse.ca/archives/recherche.php)). Voici les références des deux études qui confirment

que l'exercice de type aérobique régénère les neurones :

1. *Running increases cell proliferation and neurogenesis in the adult mouse dentate gyrus* ; Van Praag H, Kempermann G, Gage FH, revue *Nat Neurosci*, mars 1999 ; 2(3) :266-70

2. *Aerobic Fitness Reduces Brain Tissue Loss in Aging Humans*, publiée en février 2003 dans la revue médicale *The Journal of Gerontology : Medical Sciences*.

Est-ce que le Ab Roller, cet appareil à deux poignées et quatre roulettes, serait la solution au petit bedon ? Est-ce bon pour renforcer ma sangle abdominale ?  
— YVES D.

En général, ces appareils facilitent le travail des muscles abdominaux et sont donc moins efficaces que les exercices sans ai-

de ergogénique. Dans les exercices à mains libres, la gravité et le poids de l'exécutant jouent pleinement leur rôle de « facteurs de résistance » au mouvement, ce qui n'est pas le cas d'un accessoire comme le Ab Roller qui facilite la tâche des abdos.

Par ailleurs, une étude menée au laboratoire biomécanique de l'Université de San Diego (*Study Reveals Best and Worst Abdominal Exercises*, 14 mai, 2001) indique qu'aucun des cinq meilleurs exercices pour le ventre ne se fait sur le Ab Roller. À tout prendre, si quelqu'un veut absolument s'acheter une aide ergogénique pour faire travailler les abdominaux, le ballon suisse serait un excellent choix et pour beaucoup moins cher que le Ab Roller.

**TÊTES D’AFFICHE**

**Sclérose en plaques 795 000 \$**



PHOTO GRACIEUSETÉ DE LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES  
Plus d'un millier de cyclistes ont participé au quinzième Véloutour SP organisé au profit de la Société canadienne de la sclérose en plaques, Division du Québec, contribuant à amasser 795 000 \$, soit 70 000 \$ de plus que l'année dernière. Pour une cinquième année consécutive, Patricia Paquin, animatrice à l'émission de télévision *Flash*, était porte-parole de cette activité. Renseignements : 1-800-268-7582 ou [www.scleroseenplaques.c/qc](http://www.scleroseenplaques.c/qc).

**Des femmes aident des femmes**



PHOTO GRACIEUSETÉ DE PRATT & WHITNEY  
La moitié des profits (90 000 \$) de l'expo-vente Les Femmeuses (femmes artistes) ont été remis aux représentantes de maisons d'hébergement pour femmes de la Rive-Sud, par le président de Pratt & Whitney Alain Bellemare. Chacune a reçu près de 13 000 \$.

**Hommage à André Bérard**



PHOTO GRACIEUSETÉ DE PORTAGE  
Les services de traitement des toxicomanies Portage ont hérité des profits de 300 000 \$ de la soirée tenue en hommage à l'ex-grand patron de la Banque Nationale, André Bérard. Ont présenté le chèque symbolique : André Chagnon (Fondation Lucie et André Chagnon), André Bérard, Serge Godin (CGI), Peter Howlett, président de Portage, Alban D'Amours, grand patron du Mouvement des caisses Desjardins et Jean Coutu (Groupe Jean Coutu).

**Sainte-Justine: 80 millions**

La campagne majeure de financement en faveur de l'hôpital Sainte-Justine est en bonne voie d'atteindre son objectif (100 millions) : le rapport annuel de sa fondation annonce qu'on a déjà reçu 80 millions de dollars. On a dénombré 76 000 dons, 25 % de plus que l'an dernier, précisent Lucie Rémillard, présidente et directrice générale, et Raymond Boucher, président du CA de la Fondation de l'hôpital Sainte-Justine. Parmi les grands donateurs, soulignons que la Fondation Marcelle et Jean Coutu a donné 5 millions. Et ont donné au moins 2 millions : Lucie et André Chagnon, la Succession J.A. De Sève, Alcan, BMO groupe financier et le groupe Jean Coutu. Les donateurs d'un million de dollars sont : la Fondation J.-Louis Lévesque, la Fondation de la famille J.W. McConnell, la Fondation Molson, la Fondation Mirella et Lino Saputo, la banque CIBC, Bell Canada, le Mouvement des caisses Desjardins, Quebecor, RBC groupe financier et les restaurants Pacini. Renseignements : 514-345-4710, 1-888-235-DONS, [www.sainte-justine.org](http://www.sainte-justine.org).

**Cerveau: 9.5 millions**

Inauguration d'une unité de neuroimagerie fonctionnelle au Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal, une infrastructure de 9,5 millions de dollars. Grâce à un puissant appareil d'imagerie par résonance magnétique, on effectuera des recherches sur les maladies dégénératives (Parkinson, Alzheimer), les troubles de santé mentale, l'épilepsie, etc. Le financement de cet équipement a été assuré par des contributions de 3,8 millions de la Fondation canadienne pour l'innovation tout comme du gouvernement du Québec, la fondation de l'établissement ayant contribué pour 1,9 million.

**McDonald: 180 000 \$**

Les 100 000 \$ résultant de la tenue du récent tournoi de golf Élan d'espoir Classique OMRM permettront



**50e ANNIVERSAIRE DE MARIAGE LYETTE GIRARD ET ARMAND ROBERT**  
Merci de nous avoir permis de vivre au sein d'une famille unie et chaleureuse.  
Luc, Benoît, Stéphane, belles-filles et petits-enfants.



**IL Y A 45 ANS AUJOURD'HUI LUCIE ET ARMAND BRASSARD**  
unissaient leur destinée  
**BRAVO AUX DEUX TOURTEREAUX**  
Vos trois enfants et toute la famille.



**25e ANNIVERSAIRE DE MARIAGE CHANTAL DUMOUCHEL ET YVES MIREAULT**  
(11 août 1979)  
Félicitations et beaucoup de bonheur!  
Maman et Belle-Maman.



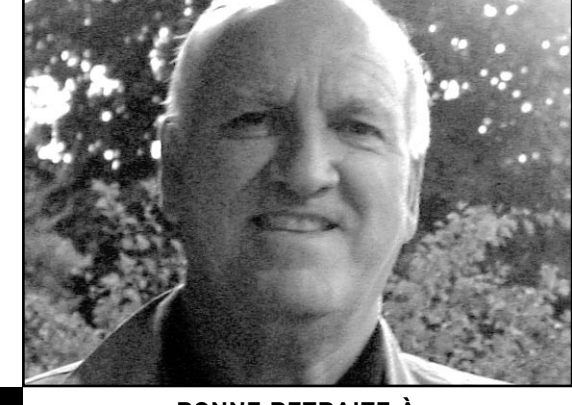
**FRÉDÉRIC YOAKIM-FORTIER**  
FÉLICITATIONS POUR TA MAÎTRISE EN ADMINISTRATION PUBLIQUE  
Tes grands-parents, tes parents et ta soeur Jasmine.



**BONNE FÊTE À UNE MERVEILLEUSE MAMAN ET UNE SUPER GRAND-MAMAN**  
**MARIE-THÉRÈSE LEROUX**  
87 ANS



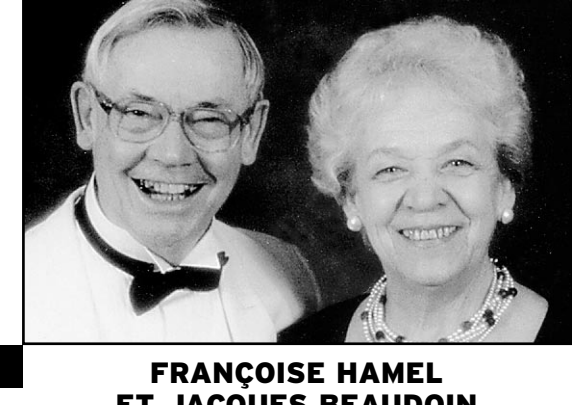
**JOYEUX 50e ANNIVERSAIRE DE MARIAGE AUGUSTINE BOURBEAU ET SÉBASTIEN GODON**  
(18 septembre 1954)  
Nous rendons hommage à un couple remarquable, ainsi qu'à des parents et grands-parents exceptionnels.



**BONNE RETRAITE À THÉO GOSSELIN**  
Parents, amis et collègues souhaitent au fondateur de Pneus Gosselin, la plus heureuse des retraites.



**FÉLICITATIONS À THÉRÈSE COUTURE ET RALPH VINCENT**  
Pour ces 51 années de bonheur  
Avec tout notre amour et notre tendresse  
Nathalie, Daniel et Alexandre xxx



**FRANÇOISE HAMEL ET JACQUES BEAUDOIN**  
(17 septembre 1949)  
**55e ANNIVERSAIRE DE MARIAGE**  
Avec tout notre amour  
Vos enfants, petits-enfants et arrière-petits-enfants.



**CHER JACQUES VENNE!**  
Bravo pour ta permanence en enseignement après 25 ans de précarité.  
**FÉLICITATIONS!**  
De tous tes collègues et amis.



**SINCÈRES FÉLICITATIONS! IRÈNE ET JEAN-NOËL GAGNON**  
**50e ANNIVERSAIRE DE MARIAGE**  
(21 septembre 1954)  
De votre famille et vos amis.



**35e ANNIVERSAIRE DE MARIAGE CAROLE ET RÉNALD SAVARD**  
Meilleurs vœux et félicitations pour votre amour inconditionnel au cours de ces années  
De toute la famille.

**VOUS AVEZ UN ÉVÉNEMENT À CÉLÉBRER?**

*Soulignez-le!*

**LA PRESSE**

**es dimanches dans la Presse**

Composez le (514) 285-6999  
appels interurbains (sans frais) 1 866 987-8363

celeb\_060904

# LA PETITE PRESSE

## PHILOMÈNE

par Guy et Brad Gilchrist

OPÉRATION EN COURS ENTRÉE INTERDITE

LE PATIENT SE PORTE TRÈS BIEN

## PEANUTS

par Schulz

«CE BON VIEUX CHARLIE BROWN»

\* SOUPIR \*

J'AI BESOIN DE VACANCES, MAIS C'EST DIFFICILE DE PARTIR EN CE MOMENT... IL Y A TELLEMENT DE CHOSSES À FAIRE...

CEPENDANT, JE NE PEUX PAS CONTINUER COMME JE LE FAIS... IL FAUT QUE JE PARTE... JE MÉRITE DES VACANCES...

C'EST DÉCIDIÉ! JE FAIS MA VAUSE ET JE PARS!

JE ME VOIS DÉJÀ ÉTENDU SUR UNE SUPERBE PLAGE, FAISANT LE PLEIN DE SOLEIL...

LE SOUPER!

C'EST DIFFICILE DE PARTIR EN CE MOMENT... IL Y A TELLEMENT DE CHOSSES À FAIRE...

J'AI BESOIN DE VACANCES

## BEN

OH! QUELLE JOLIE PIÈCE DE VAISSELLE!

D'ORIGINE ANGLAISE, LONGCVIÈNNE, FIN XIX-NEUVIÈME SIÈCLE. SA BOUCHE EN OR BROSSE EST FABULEUSE!

PUIS-JE VOUS DEMANDER, MONSIEUR, COMMENT VOUS AVEZ FAIT L'ACQUISITION D'UNE TELLE PIÈCE?

J'AI PAS VOUS LE DIRE, MON AGENT DE PROTECTION EST PÉTITÉ À L'ÉCOUTE.

AH! VOUS! ALORS, CA VAUT COMBIEN?

## LA DÉVEINE

J'ADORE NOTRE NOUVELLE TÉLÉ À HAUTE DÉFINITION!

TU NE TROUVES PAS QUE LES AMÉLIORATIONS TE SAUTENT AU VISAGE?

OUI... JE NE PENSais PAS QUE MON LECTEUR DE NOUVELLES PRÉFÉRÉ AVAIT AUTANT DE RIDES!

## FRANK ET ERNEST

VOUS ÊTES SÛR QUE VOUS AVEZ FAIT L'ÉCOLOGIE CONVIVIALE?

## PEANUTS

TIENS... SI TU PORTES CETTE COURONNE, TOUT LE MONDE VA PENSER QUE TU ES LE ROI DE LA JUNGLE!

BIEN, DE LOIN, ILS NE SAURONT JAMAIS QU'ELLE EST EN CARTON.

## PHILOMÈNE

AUCUN DE MES AMIS N'EST EN LIGNE... AUCUN COURRIEL... AUCUNE MESSAGERIE INSTANTANÉE...

SI CA CONTINUE, JE VAIS PROBABLEMENT ÊTRE OBLIGÉE DE FAIRE MES DEVOIRS

## GARFIELD

COMME TU PEUX VOIR...

CE N'EST PAS MON JOUR DE CHANCE

JE NE SUIS PEUT-ÊTRE QU'UN CHAT, MAIS JE N'AI PAS L'IMPRESSION QUE LA VIE EST AUSSI SIMPLE QUE JON LA REND

## FERDINAND

## MOTS CROISÉS

www.hannequart.com

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											

19 septembre 2004 Q7279

### HORIZONTELEMENT

- Flatteur - Peuple du Pakistan.
- Insecte large et plat - Favori.
- Partie d'une ville - Se marre.
- Vent - Terme de rugby.
- Coloré - L'Amour y coule.
- On mâche ses feuilles - Apéro - Mollusque.
- Tunique moyenne de l'œil - Refus formel - Donc pas ailleurs.
- Romains - Patronne - Panse.
- Grande voile triangulaire - Addition d'alcool au moult.
- Consternée - Habitation.
- Nuancer - Ne manquent pas de piquants!
- Hardiesse imprudente - Finit en septembre.

### VERTICALEMENT

- Embêtant.
- Monnaie - Rayonnant - Zigouille.
- Obscurité totale - Virage.
- Dirigés - Compte sur.

### SOLUTION AU PROCHAIN

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	A	N	I	C	R	O	C	H	E	L	A
2	T	U	L	L	E	R	A	M	D	A	M
3	E	B	L	O	U	I	I	P	E	C	A
4	R	I	I	S	O	P	T	E	R	E	S
5	M	E	A	T	L	O	I	R	N		
6	O	U	R	G	E	R	L	I	T	S	
7	I	O	D	E	R	E	D	E	N	T	
8	E	P	I	A	M	R	F	E	R		
9	M	E	T	I	C	U	L	O	S	I	T
10	N	E	R	I	G	E	R	L	O	R	I
11	N	E	O	N	I	N	E	R	M	E	S
12	T	E	N	E	U	R	S	T	E	R	E

Q7278 SOLUTION DU DERNIER NUMÉRO

CE QU'ON A VU, CE QU'ON EN PENSE.

# CINÉMA

Tous les samedis dans LA PRESSE

## L'ARGENT DU MONDE - 1

de Jean-Jacques Pelletier

- 148 -

tre Body Store était prêt. Cela lui permettrait de donner une image moins négative des performances de l'Institut.

### MIAMI, 17 H 22

À l'aéroport, Provost fut pris en charge par une envoyée de Brochet. La femme l'entraîna vers une limousine.

— On va à l'hôtel Alexander, dit-elle. Une chambre nous est réservée au nom de monsieur et madame Thomas Krajcek.

— Je ne savais pas que ça faisait partie de l'arrangement, fit Provost en la détaillant plus attentivement.

— Ne vous faites pas d'idées. Je suis avec vous uniquement jusqu'à ce que vous partiez pour les Bahamas. Par mesure de précaution.

— Précaution?

— Si jamais on recherche un individu en fuite nommé Gilles Provost, on ne s'intéressera pas à un couple de nouveaux mariés barricadé dans sa chambre d'hôtel.

Un sourire ironique apparut sur ses lèvres.

— J'ai apporté de la lecture, dit-elle. Il y en a facilement pour deux.

échange des sept cent cinquante millions. Pour l'instant, il n'y a rien eu.

Quelques minutes plus tard, F éteignait l'écran. La plaque de verre retrouva sa transparence.

Elle descendit dans la pièce qu'elle avait aménagée pour faire de la visualisation.

Avec la réunion des petits amis qui approchait à grands pas, elle devait être au mieux de sa forme. Non seulement le Japon avait-il suspendu, pour une période indéterminée, son projet de collaboration avec l'Institut, mais on venait de découvrir une taupe aux États-Unis: un membre de l'unité de protection rapprochée du Président.

L'officier avait eu pendant des années un contact régulier avec le Président. Il avait certainement été en position d'apprendre des choses sur l'Institut.

Par chance, le rapport synthèse sur l'ensemble des opérations con-

### À SUIVRE

Les Éditions Alire inc.  
www.alire.com

© 2001 Éditions Alire inc. & Jean-Jacques Pelletier

# Où sont passés les 29 000 pélicans de Chase Lake?



PIERRE GINGRAS

pgingras@lapresse.ca

Depuis ce fatidique 2 juin, Mick Erickson cherche à comprendre. Et la semaine dernière encore, quand je lui ai parlé, il n'avait toujours pas trouvé de réponses à ses questions. « Nous nageons en plein mystère. Encore aujourd'hui, tout ce qui s'est passé semble incroyable. Imaginez, 29 000 gros oiseaux blancs qui disparaissent comme ça, du jour au lendemain, sans qu'on puisse vraiment les retracer et expliquer la raison de leur départ. Le plus étonnant, c'est que jamais un tel phénomène ne s'est produit chez nous au cours des 100 dernières années. »

Mick Erickson est directeur du Chase Lake Refuge, une réserve faunique au centre-ouest de l'État du Dakota du Nord, au sud du Manitoba. Un territoire considérable de 1800 hectares de prairies et d'étangs, une réserve créée en 1908 à la demande du président Theodore Roosevelt, une des 10 ou 15 premières à avoir vu jour sur le territoire américain.

La création de la réserve visait à protéger le reste de la colonie de pélicans d'Amérique dont les effectifs étaient passés de 500 individus à 50 dans les quatre années précédentes. Les oiseaux étaient alors chassés sans merci pour leurs plumes ou tout simplement pour s'exercer au tir. Il faut se rappeler que le pélican d'Amérique vit exclusivement à l'intérieur des terres et que chaque couple produit habituellement deux oeufs par année. D'une longueur de près de deux mètres, d'un poids d'environ huit kilos et d'une envergure d'aile de trois mètres, il s'agit d'un des plus gros oiseaux du continent.

En dépit de cette protection, la colonie a progressé très lentement. Une décennie après la création du refuge, on comptait seulement 140 nids. En réalité, ce n'est qu'au début des années 60 que le nombre

d'oiseaux a vraiment pris de l'ampleur. On dénombrait alors 8000 reproducteurs. Puis dans les années 90, ce fut l'explosion et en 2000, on atteignait le nombre record de 35 000 oiseaux. L'an dernier, il avait baissé légèrement à 29 400. Faute d'avoir eu le temps de faire un recensement précis cette année, les autorités du refuge estiment néanmoins que la population était similaire quand le drame s'est produit.

## Un départ massif

Comme par le passé, les pélicans qui avaient passé l'hiver dans les États du Sud sont revenus au lac Chase vers la mi-avril. Et comme par le passé, ils ont niché au début de mai et l'éclosion a commencé au début de juin. Mais dès le 25 mai, on notait quelques départs inusités de pélicans dans la colonie située sur la rive du lac, la seule pouvant être directement observée par les visiteurs. On y dénombrait 12 000 reproducteurs. En l'espace de quelques jours, tous les nids étaient abandonnés avec leurs oeufs ou leurs petits. Le 2 juin, la colonie était vide.

Quelques jours plus tard, lors d'une visite des deux autres colonies situées à une vingtaine de kilomètres plus loin, dans deux îles, on constatait aussi que tous les oiseaux étaient disparus ou presque (de 300 à 400 oiseaux y vivent encore). Ils étaient pourtant autour de 17 000 reproducteurs. Sur place, il ne reste plus que des oeufs dont l'incubation n'est pas terminée et de nombreuses carcasses de jeunes, dont certains étaient rendus au milieu de leur développement. Dans les environs immédiats, aucun signe de prédation particulier, aucune carcasse d'adultes qui pourrait laisser croire à une épidémie. Le mystère est complet.

« Plusieurs théories ont été élaborées pour tenter d'expliquer ce qui s'est passé, raconte M. Erickson. Le dérangement provoqué par des prédateurs comme le coyote et le renard roux, ou encore par les visiteurs. On a aussi évoqué les conditions climatiques difficiles, une maladie comme le virus du Nil par exemple, ou encore le manque de nourriture. Mais après analyse, aucune de ces hypothèses ne tenait debout. »



PHOTO AP

On ignore la cause de la disparition soudaine des 29 000 pélicans d'Amérique du refuge de Chase Lake, dans le Dakota du Nord, au début de l'été. Comme ses congénères marins, cet oiseau possède une immense poche gulaire qui lui permet de capturer les poissons dont il se nourrit.

Si le dérangement aurait pu avoir un impact sur la colonie riveraine, cela ne peut être le cas des oiseaux établis dans les îles soustraites aux observateurs. La présence de prédateurs n'était pas plus importante que dans le passé et les tests menés en laboratoire n'ont pas permis de déceler la présence de maladies particulières. Les problèmes d'alimentation ne sont pas en cause puisque le phénomène de la sous-alimentation est toujours progressif, fait valoir le directeur. Reste le temps froid et pluvieux qui a sévi dans la région durant la période de ponte et d'éclosion. « Les pélicans sont des oiseaux robustes qui peuvent résister à ce genre de problème », répond Mick Erickson.

Où les pélicans sont-ils allés ? Là encore, pas de réponse. Tout ce qu'on sait, c'est que le nombre de pélicans observé dans les États situés à quelques centaines de kilomètres du refuge, comme le Colorado, le Kansas le Michigan, l'Illinois et d'autres, était plus grand que jamais auparavant. Mais impossible de quantifier les oiseaux ni de sa-

voir s'ils venaient du refuge de Chase Lake. D'ailleurs, la réserve comptait quatre pélicans porteurs de radios émetteurs. S'ils sont tous partis en même temps, ils ont pris quatre directions différentes.

M. Erickson croise les doigts. « Les pélicans nichent dans notre région probablement depuis des siècles. J'ai bon espoir que les oiseaux reviennent s'installer chez nous au printemps prochain. Par contre, il est possible qu'on ne puisse jamais expliquer de façon satisfaisante le phénomène qui s'est produit cette année. » Situé à une vingtaine de kilomètres du refuge, le village de Medina, comptant 350 habitants, projetait de construire un centre d'interprétation du pélican pour stimuler la venue des touristes. Le projet devra donc attendre.

Même s'il s'agit d'un oiseau de l'ouest et du centre du continent (les deux tiers de la population nord-américaine niche dans l'Ouest canadien), le pélican d'Amérique visite le Québec chaque année, notamment la région métropolitaine.

On parle de quelques individus seulement. Cette année l'un d'eux a été observé entre le 19 juillet et le 13 août sur le Saint-Laurent à la hauteur de l'Île-des-Sœurs de même que sur le Richelieu, à Chambly.

Le pélican d'Amérique se nourrit principalement de petits poissons qu'il capture en nageant, contrairement à son cousin marin, le pélican brun, qui plonge du haut des airs. Comme ses congénères, son bec est doté d'une immense poche buccale, la poche gulaire, un réceptacle qui peut contenir une dizaine de litres d'eau et peut servir de lieu de stockage de nourriture pour les petits. Cette poche permet aussi de « transpirer ». Comme les oiseaux ne possèdent pas de glandes sudoripares contrairement à nous, par temps de canicule, ils expulsent la vapeur d'eau en tenant leur bec ouvert. Le pélican peut littéralement sortir sa poche gulaire à l'extérieur du bec et exposer la partie intérieure à l'air libre, permettant ainsi une déperdition additionnelle de chaleur.

## LE CARNET D'OBSERVATION

### Rapaces en spectacle

Le centre de l'Union québécoise de réhabilitation des oiseaux de proie (UQROP) vous invite à participer au dernier spectacle de rapaces de la saison qui se tient aujourd'hui, à partir de 11 h. Il y aura aussi une démonstration spéciale vers 14 h où notamment un faucon pèlerin exercera ses talents au vol en piqué. Peu après, on procédera aux lâchers d'oiseaux dont la convalescence est terminée. Voilà donc une excellente occasion pour faire un pique-nique en famille d'autant plus que l'endroit est très beau. Vous aurez aussi l'occasion de voir des dizaines de rapaces qui logent dans les volières extérieures en plus de

visiter le complexe de réhabilitation qui abrite aussi plusieurs oiseaux de proie diurnes et nocturnes. Le centre est situé au 875, rang Salvail Sud, à Saint-Jude, sur la Rive-Sud, à environ une heure de route de Montréal. On s'y rend par l'autoroute 20, sortie 130. Des panneaux indicateurs vous montreront ensuite le chemin à suivre. De concert avec la Clinique d'oiseaux de proie de la faculté de l'Université de Montréal, à Saint-Hyacinthe, l'UQROP, reçoit environ 300 rapaces par année, provenant d'un peu partout au Québec. La moitié de ces oiseaux sont par la suite remis en liberté après des soins appropriés qui durent habituellement plusieurs semaines.



PHOTO PC

Le faucon pèlerin est considéré comme l'oiseau le plus rapide au monde. Il est en vedette aujourd'hui, à Saint-Jude.

### Grande exposition d'oiseaux exotiques

C'est en fin de semaine prochaine, les 25 et 26 septembre, que l'Association des éleveurs d'oiseaux de Montréal présente son exposition annuelle. Un rendez-vous fort intéressant qui réunira cette année autour de 1000 volatiles, tous plus beaux les uns que les autres. On parle bien sûr de canaris, de pinsons et de perruches, mais aussi d'une foule de perroquets, petits et gros, en plus de nombreux oiseaux rares aux coloris spectaculaires. L'Union de réhabilitation des oiseaux de proie sera aussi sur place pour vous présenter quelques-uns de ses protégés et l'entraîneur Jean Cardinal, de Ciné-Zoo, vous dira comment il a réussi à faire de certains perroquets des vedettes de la télé. Une quarantaine de stands de marchands offriront nourriture, cages, jouets et autres matériaux. Des artistes peintres seront aussi à l'oeuvre. Si vous avez un oiseau de compagnie ou que vous projetez d'en acheter un éventuellement, vous pourrez obtenir des conseils d'experts, dont certains sont éleveurs depuis des lustres. Signalons que l'Association québécoise des amateurs de perroquets sera également présente. L'exposition a lieu à l'Hippodrome de Montréal, 7440, boulevard Décarie, métro Namur. Les frais sont de 7 \$ par adulte (âge d'or, étudiant de 18 ans et moins, enfant de 6 ans et plus : 5 \$). Le stationnement est gratuit. L'an dernier, l'événement avait attiré 3500 visiteurs. Il n'y a toutefois pas de conférence au programme. C'est que l'association prépare le premier symposium en langue française sur les perroquets qui aura lieu au début de novembre à Dorval. Nous en reparlerons.



PHOTO FOURNIE PAR SYLVIE BEAUREGARD

La perruche omnicolore devrait figurer parmi les espèces présentées à l'exposition annuelle de l'Association des éleveurs d'oiseaux de Montréal. Souvent appelé rosella omnicolore en animalerie, ce petit perroquet originaire d'Australie se distingue par ses coloris exceptionnels. Il s'agit toutefois d'un oiseau de compagnie qui fait souvent preuve d'indépendance, beaucoup plus qu'une perruche ou une calopsitte élégante, par exemple. Cette photo a valu à son auteure, Sylvie Beaugard, de Granby, le second prix dans la catégorie oiseaux de compagnie et d'élevage lors du concours Le Biodôme-La Presse.

# 10%

sur toutes les jumelles et lunettes d'approche

**L.L. Lozeau**  
6229, rue St-Hubert  
Montréal, QC  
(514) 274-6577  
lozeau.com  
Valide jusqu'au 30 septembre 2004