

ACTUEL SANTÉ

À TIRE-D'AILE
HARFANG
RECHERCHÉ
PAGE 8



OXYGÈNE : LE SKI DE FOND EN FAMILLE PAGE 6

APPRENDRE À VIVRE AVEC L'ASTHME



LILIANNE LACROIX

Pour Isabelle Tremblay, il n'a jamais été question de sortir Persil de la maison. Mais à force de persuasion, à force de se faire rabâcher l'information et de se buter contre la logique implacable et la patiente offensive de Livia Battisti, éducatrice en pneumologie, elle s'est résolue, la mort dans l'âme mais les bronches soulagées d'avance, à condamner le caniche miniature à un cruel exil hors de sa chambre. «Ça faisait cinq ans qu'il dormait dans ma chambre, dit-elle. Je trouve ça très difficile de ne pas l'avoir près de moi. Mais j'étais complètement obstruée. La nuit, je ne pouvais même plus respirer. C'est ce qui m'a décidée à le sortir de ma chambre avec toutes ses choses. Mais me départir complètement de Persil, pas question !»

Isabelle Tremblay est asthmatique. Alors qu'elle croyait bien connaître son asthme, avec lequel elle vit depuis des années, elle a appris qu'elle pouvait prendre en main sa maladie au lieu de se laisser mener par le bout du nez... «J'ai acheté des recouvrements pour me protéger des acariens et appris le véritable fonctionnement

de mes pompes. Depuis plus de 10 ans, je prenais des médicaments sans trop comprendre... Parce que je craignais l'accoutumance, je n'avais jamais appris à bien me soigner.»

Selon les nombreux spécialistes en pneumologie réunis à Québec lors d'un échange France-Québec, il y a deux semaines, si 10% des personnes atteintes ne peuvent espérer de dominer vraiment leur maladie, l'immense majorité des asthmatiques devrait avoir une vie tout à fait normale à condition de suivre quelques règles de base.

Règle n° 1

D'abord, bien comprendre de quoi il s'agit. À ce chapitre, l'éducation des asthmatiques, des médecins généralistes qui les soignent ainsi que de ceux qui partagent leur environnement devrait faire partie intégrante du traitement. Car si l'asthme ne se guérit pas, il se maîtrise très bien.

Les voies respiratoires des personnes asthmatiques sont hypersensibles ou hyperréactives. Sujettes à l'inflammation, elles réagissent en se rétrécissant ou en s'obstruant lorsqu'elles sont irritées par des allergènes, par exemple.

› Voir **ASTHME** en page 2

ILLUSTRATION JOCELYNE POTELLE

Docteur Smog
à votre écoute

Par André-Philippe Côté

Vous avez dit guéri ?



ACTUEL SANTÉ

Apprendre à vivre avec l'asthme

ASTHME
suite de la page 1



L'air froid, la poussière, les odeurs fortes, l'exercice, la fumée peuvent entraîner une irritation des voies aériennes et un resserrement des bronches. Certains facteurs comme l'obésité semblent favoriser les phénomènes inflammatoires.

Ainsi, une personne obèse sur deux serait asthmatique. On doit souvent combattre la sous-estimation de l'asthme par les patients et aussi par leurs médecins traitants : « Un asthmatique qui contrôle bien son asthme ne se retrouve pas aux urgences ou dans un lit d'hôpital, ne se réveille pas toutes les nuits et ne perd pas de jours de travail. Il y a des gens qui s'éveillent toutes les nuits depuis 15 ans et qui ne savent même plus ce qu'est une vie normale », explique le Dr André Cartier, pneumologue à l'hôpital Sacré-Coeur.

Au Québec, les Programmes régionaux intégrés d'information, de suivi médical et d'enseignement (PRIISME) sont responsables de l'enseignement aux patients tandis que le Réseau québécois pour l'asthme et les maladies pulmonaires obstructives chroniques (RQAM) tente d'enrichir les connaissances des professionnels de la santé au sujet de l'asthme qu'on qualifie aussi de maladie de l'environnement et de l'urbanisation. Certains croient que notre univers aseptisé et l'abus d'antibiotiques ont favorisé l'émergence de l'asthme en poussant le système immunitaire, qui supporte mal l'oisiveté et demeure

toujours aux aguets, à combattre des éléments de notre environnement.

« Quand on parle d'asthme, l'éducation est essentielle. Ce n'est pas la cerise sur le gâteau, c'est le gâteau », insiste le Dr Louis-Philippe Boulet, du Centre de pneumologie de l'Université Laval et un des pionniers en éducation des patients asthmatiques.

« On ne doit pas juste traiter l'asthme mais le patient, déclare le Dr Daniel Vervloet, pneumologue à Marseille. On doit non seulement expliquer, mais s'assurer que le patient a bien compris. Et quand il a compris, il faut aussi qu'il soit d'accord avec le traitement et qu'il l'endosse. »

Or, éduquer prend du temps et les médecins en manquent justement. Mais les pneumologues comptent sur les patients eux-mêmes pour qu'ils mettent de la pression sur leur médecin traitant...

Règle n° 2 : éviter les irritants

En cas d'allergie, il faut se débarrasser de la source. Dans le cas d'un animal de compagnie, l'idéal, en termes de logique plate et dure, est de s'en débarrasser. Si on ne peut s'y résoudre, on peut au moins réduire l'exposition et limiter les contacts, comme Isabelle qui a défendu l'accès de sa chambre à Persil.

« Quand un de ses membres présente une allergie aux animaux, une famille ne devrait tout simplement pas avoir de chats ou de chiens. Mais seulement 10 % des gens acceptent de s'en débarrasser », déplore le Dr Boulet. Comme ses collègues québécois, il admet que la thérapie consiste presque exclusivement en un contrôle adéquat de l'environnement allié à la

médication appropriée. Le recours à la désensibilisation à l'allergène qui cause l'asthme est, du moins au Québec, tout à fait marginal : « Les gens sont très souvent allergiques à plusieurs irritants mais le mélange chien-chat-plumes-acariens-pollen, ça ne marche pas avec la désensibilisation. On la réserve seulement aux circonstances et aux cas bien particuliers. »

Pour M^{me} Battisti, la fonction d'éducatrice comprend souvent une immense tâche de négociatrice. Dans le cas de la cigarette et de l'animal chéri, il faut souvent, dans un premier temps, accepter certains compromis et se contenter de limiter les dégâts si on ne veut pas se mettre le patient à dos ou le faire fuir à toutes jambes : « Ordonner de mettre le chien dehors, ça ne fonctionne pas. C'est un processus qui prend du temps », admet-elle.

La question des animaux, visiblement, irrite les spécialistes, plus pragmatiques que sentimentaux et qui se retrouvent avec les cas problématiques : « Des gens vont même jusqu'à prétendre qu'ils ne sont pas allergiques à leur chat mais à celui du voisin, lance en souriant le Dr Boulet. Les gens veulent guérir sans rien faire. Ils veulent continuer de fumer et garder le chat, mais ça ne marche pas comme ça », renchérit le Dr Cartier.

Règle n° 3 : bien utiliser les médicaments

Ça semble évident mais fort peu d'asthmatiques le font.

D'abord, une précision : il y a les anti-inflammatoires, qui permettent de contrôler l'asthme et qu'il faut

prendre sur une base régulière. En général, on les trouve sous forme de petites pompes brunes. Ils ne soulagent pas immédiatement mais agissent à long terme et permettent un meilleur contrôle si on les prend correctement et régulièrement. Comme ils sont inhalés et dirigés uniquement vers l'appareil respiratoire, on ne risque pas d'avoir les effets secondaires généralement associés aux corticostéroïdes administrés en comprimés (enflure, ecchymoses, gain de poids, etc.).

En cas de crise, on a recours aux bronchodilatateurs. C'est le médicament-pompier, le remède de secours, la trousse d'urgence, habituellement contenue dans une petite pompe bleue. Or, on estime que 89,3 % des patients ne prennent pas régulièrement des corticostéroïdes mais surutilisent les bronchodilatateurs, ce qui peut aggraver leur condition.

Règle n° 4 : vivre sainement

On le sait, c'est bon pour tout le monde mais encore plus vital pour les asthmatiques.

Règle n° 5 : ne jamais lâcher

« L'asthme, on doit s'en occuper sa vie durant », disent les spécialistes. C'est à ce prix qu'on peut le contenir suffisamment pour vivre normalement.

Pour plus d'information, on peut contacter info-asthme au 1-800-295-8111, poste 232 ou le www.pq.poumon.ca

L'ASTHME EN CHIFFRES

10%
Un Canadien sur 10 souffrira d'asthme au cours de sa vie. C'est la maladie respiratoire chronique la plus courante de l'enfance et elle est responsable du quart de l'absentéisme scolaire.

80 000
Seulement au Québec, l'asthme est responsable de près de 80 000 visites aux urgences chaque année, de 25 000 jours d'hospitalisation, de plus de 300 000 visites chez le médecin et de 325 000 journées de travail perdues. Au Canada, chaque semaine, neuf Canadiens meurent de l'asthme.

150 millions
Poids économique annuel de l'asthme au Québec, incluant les coûts indirects.

75-80%
Les allergènes inhalés (pollens, poils et plumes d'animaux, moisissures, acariens...) sont la cause la plus importante d'inflammation et d'hyperactivité bronchique. De 75 à 80 % des jeunes asthmatiques sont allergiques.

50%
On estime que la moitié des asthmatiques ignorent qu'ils le sont. Quant à ceux déjà diagnostiqués, environ la moitié estiment bien maîtriser leur maladie. Il s'agit là d'une large surestimation du contrôle réel, considèrent les spécialistes. Dans une étude portant sur 856 sujets dont l'asthme était mal maîtrisé, les deux tiers des patients et 43 % des médecins considéraient la maladie bien maîtrisée.

70%
Dans le monde, sept asthmatiques sur 10 admettent qu'ils ne peuvent faire certaines activités et la moitié ressentent quotidiennement des symptômes.

1999
Année où le Consensus canadien sur l'asthme a entériné la recommandation d'inclure l'éducation comme partie intégrante du traitement.

25 000
Depuis la création du Réseau québécois pour l'asthme et les MPOC, plus de 25 000 asthmatiques ont été informés et plus de 4000 professionnels de la santé ont été formés. Dans le secteur Hochelaga-Maisonneuve, on a noté chez les patients une diminution des visites aux urgences de 50 %, des hospitalisations de 33 % et de l'absentéisme de 40 %. À l'hôpital Pierre-Boucher, la diminution des visites aux urgences a été de 37 % et la baisse du nombre d'hospitalisations de 80 %.

Vers une pilule contraceptive masculine

ASSOCIATED PRESS

BOSTON – La pilule contraceptive masculine pourrait bien voir le jour : un accord vient d'être signé entre une société norvégienne et l'école de médecine de l'Université du Massachusetts dans le but de mettre au point une pilule capable de bloquer les capacités du spermatozoïde à nager dans les voies génitales féminines et à féconder un ovule.

Pour les chercheurs de l'Université

du Massachusetts, à Worcester, cette approche scientifique présente moins de risques d'effets secondaires que la manipulation des hormones masculines, une voie qui a déjà séduit de nombreuses équipes de recherche désireuses de trouver une alternative aux préservatifs et à la vasectomie.

« A priori, il ne devrait pas y avoir d'effets secondaires puisqu'il n'y a pas d'autre endroit dans l'organisme où ces protéines sont fabriquées », a expliqué le Dr Louis De Paolo, direc-

teur adjoint de l'Institut national de la santé de l'enfant et du développement humain, une division des Instituts nationaux de santé (NIH) qui financent la recherche sur la contraception masculine.

« Nous sommes très enthousiastes parce que les pilules contraceptives disponibles jusqu'alors étaient à base d'hormones circulant dans l'organisme et entraînant des effets secondaires ailleurs que dans la zone génitale », a ajouté Bjorn Steen Skälhegg,

cofondateur de la société norvégienne SpermaTech, qui participe au projet.

Les chercheurs rappellent que les risques d'une hormonothérapie sont nombreux : cette thérapie peut abîmer la prostate et provoquer une éjaculation rétrograde.

SpermaTech s'est déjà mise en rapport avec de grands groupes dans le but de trouver un partenaire.

Université du Massachusetts : www.umassmed.edu

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

INSTITUT DE YOGA & MEDITATION
514-843-9642
+ PILATES & THÉRAPIE HOLISTIQUE
WWW.YOGAMONTREAL.NET
15, rue Mont-Royal ouest, angle St-Laurent, Mtl.

Dr Yves Boivin
Spécialiste en chirurgie buccale et maxillo-faciale
Membre actif au **CHUM**
Hôpital Notre-Dame
Offre des traitements complets en **IMPLANTS DENTAIRE**
Pour renseignements et consultation : **(514) 735-0324**

Avez-vous du mal à rester endormi(e) ?
Une étude est en cours à **EXPERTISE NEUROSCIENCES** à l'intention des personnes qui présentent des **DIFFICULTÉS À RESTER ENDORMIES** pendant la nuit.
Les personnes intéressées à participer à cette étude, hommes ou femmes, doivent :
• être âgées de 50 ans ou plus ;
• être réveillées pendant au moins 1 heure ;
• pouvoir se présenter à 3 visites de jour à la clinique, ainsi qu'à 5 visites de nuit.
Le médicament expérimental et les soins liés à l'étude seront fournis gratuitement aux participant(e)s. Ces soins pourraient comprendre un examen physique, une évaluation du sommeil et des services de laboratoire.
Pour plus de détails, communiquez avec : **Marie-Josée Lespérance** au : **(514) 526-1648, poste 22**

PROJET DE RECHERCHE SUR L'HYPERACTIVITÉ DE LA VESSIE
Cette étude s'adresse aux femmes et aux hommes de 18 ans et plus :
• Urinant au moins 8 fois/jour
• Ayant des besoins urgents d'uriner s'accompagnant parfois de fuites urinaires
• Ne perdant pas d'urine lors d'efforts physiques ou à la toux
Si vous êtes incommodés par ces symptômes et voulez participer à cette étude, veuillez contacter l'équipe de recherche des Urologues Associés du CHUM au **(514) 393-3951**

CANCER DU SEIN
Conférences le **10 février 2005**
2075, rue de Champlain, Montréal
(une rue à l'est de l'hôpital Notre-Dame)
Salle de conférence de la **Fondation québécoise du cancer**
13 h : Le suivi des femmes traitées pour un cancer du sein : Que faire et quand le faire ?
Dr Pierre Dubé, chirurgien oncologue
14 h 30 : Le pouvoir de la relaxation
Dr Stéphane Bensoussan, psychologue
Entrée gratuite
Transport en commun recommandé.
Stationnements payants disponibles à proximité
Prière de réserver au : **252-3400, poste 4636**
Maximum de 25 places
FONDATION QUÉBÉCOISE DU CANCER
1 800 363-0063
www.fqc.qc.ca
RPPS
Regroupement des Professionnels pour la Santé du Sein
HÉBERGER, INFORMER, ACCOMPAGNER.

Dr 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**.

Mardi 19 h Cultivé et bien élevé

Pour tout savoir sur l'élevage de la mye et sur la production d'hydromel.



Télé-Québec
telequebec.tv

Ça change de la télé

Il était une fois un mollusque et une abeille...

ACTUEL SANTÉ

BULLETIN DE SANTÉ

LA SANTÉ DANS LES MÉDIAS

Le taux élevé de suicides chez les hommes québécois est un problème rarement exploré dans toute sa complexité. L'émission *Enjeux* de mardi s'intéresse au phénomène en creusant les causes qui mènent à la dépression, chez les hommes. «L'image du père non-payeur, absent et violent véhiculée dans la conscience collective cache-t-elle une détresse encore plus grande?», interrogent les concepteurs de cette émission. Les témoignages de plusieurs hommes permettront d'approfondir la question.

SITE INTERNET DE LA SEMAINE

En panne d'inspiration pour le repas de ce soir? Faites un tour sur le site des diététistes du Canada, à l'adresse www.dietitians.ca. C'est l'endroit idéal pour se rafraîchir la mémoire et se rappeler des préceptes du bon vieux guide alimentaire canadien. Ce site propose des suggestions de menus inspirants, des outils pour calculer ses apports nutritifs ainsi que des activités au programme du «Mois de la nutrition», en mars prochain.

CITATION DE LA SEMAINE

«*Le Saint-Père a la grippe avec ses symptômes que tant de millions d'Italiens connaissent si bien en cette saison.*»

— Joaquin Navarro-Valls, porte-parole du Vatican sur les ondes de Radio-Vatican. En début de semaine, l'hospitalisation d'urgence de Jean Paul II, à la suite de troubles respiratoires, a semé l'émoi partout sur la planète.

J'AI TESTÉ

Lotion hydratante

Voici un beau, bon et peu cher produit pour soigner la peau asséchée par les rigueurs du climat. Cette crème, de marque *Scruples* (non testée sur les animaux), est offerte dans une coquette bouteille arrondie munie d'une pompe efficace. La crème hydrate et adoucit la peau et dégage une fraîche odeur citronnée très convenable. Quoique léger, ce produit agit longuement et se fait discret. (En vente dans les salons de coiffure, www.scrupleshaircare.com, environ 15,95\$.)

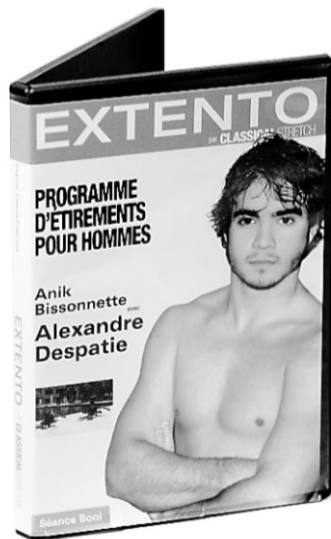


Crème fermeté

C'est le genre de produit que l'on imagine sur la coiffeuse d'élégantes madames qui vieillissent gracieusement. Par exemple, on verrait bien Carole Bouquet appliquer du bout de ses doigts manucurés cette crème fermeté. En vérité, on ne croyait pas trop aux promesses de l'élixir, mais ça nous amusait bien de l'essayer. Force est de constater qu'il agit réellement. Évidemment, le mot «lifting» est légèrement hyperbolique. Après quelques journées d'essai, nous avons constaté un certain tonus de notre épiderme fatigué de février. (En vente dans les comptoirs Dior, environ 90\$.)



Alexandre étire la sauce



Le jeune champion des tremplins Alexandre Despatie a décidé de se lancer dans le commerce de programmes d'entraînement. Secondé par la danseuse Anik Bissonnette (c'est elle qui dirige les opérations), le plongeur sert de cobaye à un programme d'étirements conçu exprès pour les hommes, les deux pieds dans le sable d'une plage du Mexique. Dans une ambiance soutenue par le chant des vagues et une musique que ne saurait renier Richard Abel, le programme, créé à l'origine par la ballerine Miranda Esmonde-White (collection Extento par Classical Stretch), compte trois types d'entraînement (debout, sur le sol ou appuyé contre une chaise). Il vise essentiellement l'étirement des muscles avec pour objectif de présenter un meilleur maintien corporel, de soulager certaines douleurs et d'améliorer la mécanique du corps. Anik Bissonnette propose également, sur d'autres DVD, un programme complet d'exercices pour tous mais aussi des exercices spécifiques pour les bras, les abdominaux, les jambes et les fesses, de même que des exercices pour les personnes qui souffrent de maux de dos. Enfin, dans la même collection, un DVD a été conçu pour les golfeurs, question de bien se préparer pour la prochaine saison. Il n'est jamais trop tôt!

- > Programmes d'étirements pour hommes
- > Entraînement complet, volume 1
- > Bras & abdominaux, Jambes & fesses
- > Maux de dos
- > Étirements pour golf

Sylvie St-Jacques et Mario Girard

SCHIZOPHRÉNIE

Des voix dans la tête

SYLVIE ST-JACQUES

Cinq minutes dans une vie, ce n'est pas grand-chose. Mais entrer cinq minutes dans la tête d'un schizophrène, pour saisir l'effroi des hallucinations visuelles et auditives, c'est un voyage interminable. Le logiciel *Hallucinations virtuelles*, conçu par Janssen Pharmaceutica, est une fenêtre sur l'activité mentale des schizophrènes. À l'occasion d'une présentation aux médias montréalais, *La Presse* a essayé ce système de réalité virtuelle, mis au point pour les étudiants, les médecins et l'entourage des schizophrènes.

Le contexte : vous êtes atteint de schizophrénie. Depuis deux semaines, vous avez été privé de vos traitements parce que vous avez égaré votre ordonnance. Votre mission : vous rendre à la pharmacie et convaincre la pharmacienne de vous donner votre médication.

Le sujet qui tente l'expérience est muni de lunettes et d'écouteurs reliés à un ordinateur. Des voix émettent des rires mesquins et des reproches incessants («tu es un bon à rien, tu es fou, tu t'empêtres dans les erreurs») lancés par la pharmacienne, les commis, les clients.

On parcourt virtuellement les allées de la pharmacie où le patient schizophrène doit se procurer ses pilules. On vit un peu le délire hallucinatoire, la paranoïa, le fossé entre les schizophrènes et les autres, les «normaux». Pendant ces cinq minutes, le champ visuel s'adapte aux mouvements dans l'espace. On peut donc marcher et tourner à sa guise, de façon à s'adapter aux stimuli visuels et sonores qui nous sont envoyés.

Après ces cinq minutes de schizophrénie simulée, on imagine un peu mieux le cauchemar épisodique des gens souffrant de cette maladie mentale qui touche 1 % de la population canadienne. Si on est hypocondriaque, on craint un peu que les voix reviennent nous hanter pendant la journée...

« Cette expérience a surtout été conçue pour aider les professionnels de la santé à comprendre ce que vivent les schizophrènes, à saisir ce que ça signifie d'entendre des voix », résume Hani Iskandar, directeur médical des soins intensifs psychiatriques de l'hôpital Douglas.

Lorsque les patients schizophrènes sont vigilants et prennent correctement leurs médicaments, ils parviennent à répondre à leurs be-

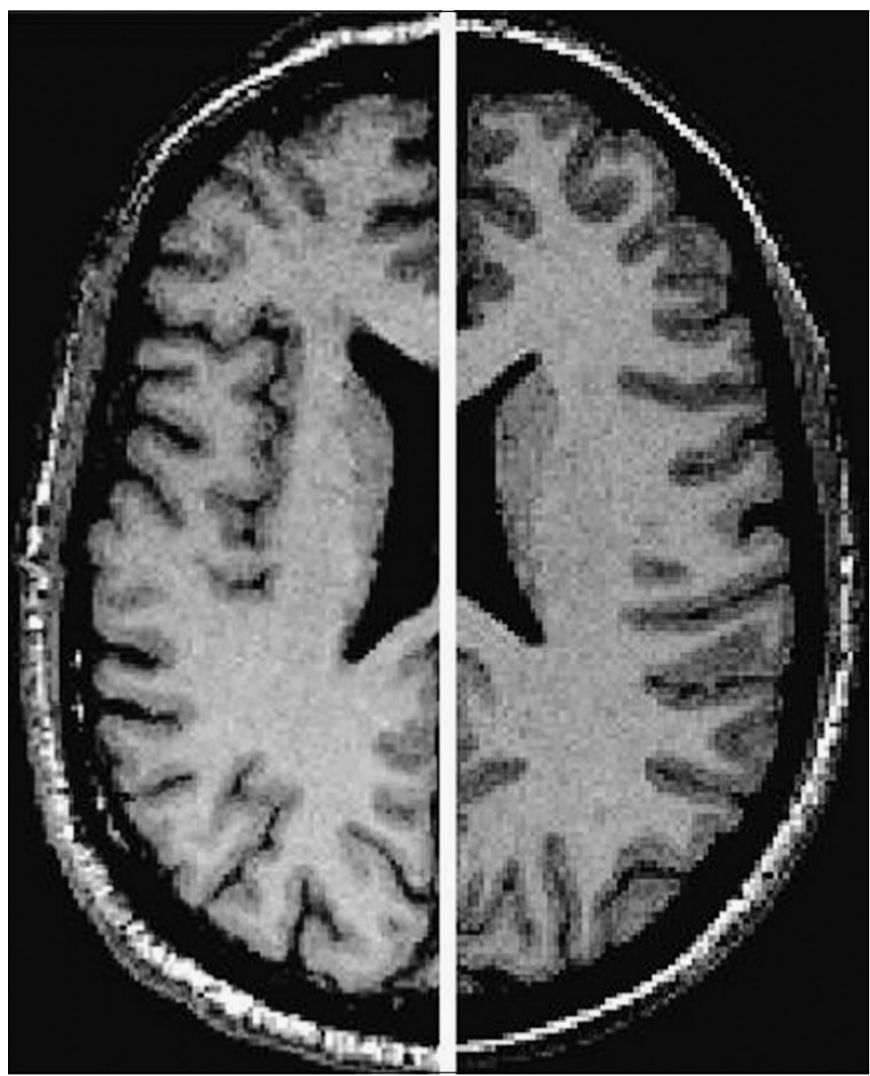


Image au scanner du cerveau d'un schizophrène.

PHOTO ARCHIVES LA PRESSE

soins de survie minimaux : se nourrir, se soucier de leur hygiène, vaquer à leurs occupations quotidiennes... Mais si l'état mental est déréglé par une médication chamboulée, les hallucinations et les voix prennent le dessus.

Les nouveaux médicaments antipsychotiques, explique le psychiatre, réussissent à atténuer les voix qui hantent les schizophrènes. « De 10 à 15 % des schizophrènes se suicident parce qu'ils sont poussés par ces voix qui leur disent d'aller se jeter devant le métro ou en bas d'un pont. C'est pourquoi il faut les atténuer. »

Plusieurs facteurs entrent en cause dans l'apparition de la schizophrénie. L'hérédité et le contexte socioéconomique sont souvent montrés du doigt. Statistiquement, on recense plus de schizophrènes dans les villes que dans les villages. « Il y a aussi des déclencheurs, explique le Dr Iskandar. Chez quelques

patients, la consommation de drogue peut déclencher une psychose et faire apparaître la maladie qui était là de façon latente. »

Chez les hommes, la maladie est généralement diagnostiquée au tournant de la vingtaine. Les symptômes, chez les femmes, peuvent se manifester plus tard, entre 25 et 30 ans. Si un patient est traité adéquatement, son état finit par se stabiliser au fil des années et il peut arriver à maîtriser et dompter les voix. Mais l'espérance de vie des schizophrènes est moindre que chez la population générale, pour une foule de raisons.

« Ils finissent souvent par boire, abuser de la drogue, se retrouver dans le système criminel, tomber malade, aller en prison ou se retrouver dans la rue », déplore le Dr Iskandar.

À méditer, la prochaine fois qu'on croise un sans-abri qui répond aux voix dans sa tête...

COMPRIMÉS

Obésité rurale

Au Québec, l'excès de poids et l'obésité sont plus répandus dans les familles des régions rurales, révèle la nutritionniste Isabelle Huot, qui publie les résultats d'une vaste étude sur les habitudes alimentaires des Québécois dans *Journal of Obesity*. « Dans les régions rurales, l'alimentation est souvent moins variée et les aliments santé moins nombreux », explique M^{me} Huot. Menée auprès de 10 014 personnes des régions de Montréal, Fabreville et Rivière-du-Loup, cette recherche de doctorat a aussi démontré que les hommes consomment plus de mauvais gras que les femmes et que l'incidence de l'obésité s'accroît avec l'âge. Enfin, la première partie de cette étude confirme que les non-fumeurs et les sportifs sont moins aux prises avec un excès de poids que la population en général.

— d'après le journal *Forum* de l'Université de Montréal

Le gène du baiser

Des scientifiques américains ont découvert que la cascade d'hormones qui mène à la maturité sexuelle et marque le début de la puberté est provoquée par un gène surnommé *kiss-1* (baiser-1). Le gène, qui génère une protéine nommée *kisspeptin* se met en marche dans l'hypothalamus au moment exact où la puberté commence. Il semble qu'il lance un message à un autre gène important, le *GPR54*, qui transmet alors au corps le signal de commencer à fabriquer les hormones qui commencent l'âge adulte. Cette découverte permet de lever la voile sur un des mystères de la biologie : on s'est toujours demandé, en effet, comment il se fait que les humains naissent avec tout le répertoire d'hormones reproductives

mais que celles-ci sont en hibernation complète pendant l'enfance et s'éveillent soudainement à la puberté. Les chercheurs croient toutefois que *kiss-1* agit en collaboration avec d'autres gènes qui joueraient aussi un rôle indispensable dans la puberté. Ces travaux, menés à l'Université de Pittsburgh, pourraient mener à des traitements médicaux dans les cas de puberté exceptionnellement précoce ou tardive. « Jusqu'à maintenant, on avait compris comment se déroulait le processus de la puberté, mais on ignorait ce qui le déclenchait », a déclaré le professeur Tony Plant, chercheur principal.

— d'après le *London Times*

Mémoire d'adolescent

La mémoire et les autres fonctions cognitives des adolescents seraient touchées par le tabagisme. Professeur de psychiatrie et de pédiatrie à l'Université Yale, le Dr Leslie Jacobsen a testé la mémoire du travail chez des adolescents fumeurs et non-fumeurs. Cette forme de mémoire permet de conserver de l'information et de l'utiliser. Or, on a découvert que les fumeurs présentent une moins bonne performance que leurs collègues. Comme ils commencent généralement à fumer plus tôt, les garçons sont davantage touchés. De plus, la baisse de performance de leur mémoire semble persister même quand ils ont cessé de fumer. Selon le chercheur, ce résultat démontre l'importance d'une prévention très précoce.

— d'après l'Université Yale

Le stress et l'asthme

Les enfants asthmatiques sont quatre fois plus susceptibles de

vivre une crise lorsqu'ils vivent des événements stressants, rapporte une étude parue dans la revue *Thorax*. Des études antérieures ont montré que le stress pouvait déclencher des crises d'asthme chez les enfants atteints, mais les conclusions touchaient surtout des enfants soumis à un stress chronique. Des chercheurs britanniques et finlandais, dirigés par le Dr Seija Sandberg, ont suivi, pendant 18 mois, 60 enfants atteints d'asthme, mais non soumis à un stress chronique. On a observé que le risque de crise était multiplié par quatre dans les 48 heures suivant un événement stressant, tels que la séparation des parents ou un déménagement. Les auteurs ont également noté que le risque était près du double de la normale cinq à sept semaines après l'événement déclencheur.

— d'après *L'Actualité médicale*

Attention à la migraine

Selon une étude menée notamment par le Dr Mayhar Etmian, de l'hôpital Royal-Victoria, les personnes sujettes à des migraines risquent deux fois plus d'avoir un accident vasculaire cérébral (AVC). Les scientifiques sont parvenus à cette conclusion après avoir analysé 14 études portant sur les liens entre la migraine et les AVC. Les données ont montré que le risque est plus que doublé chez les personnes souffrant de migraines avec aura. De plus, trois études ont révélé que les femmes sujettes aux migraines et qui prennent des contraceptifs oraux risquent jusqu'à huit fois plus d'avoir un AVC que celles qui ne prennent pas d'anovulants. Les chercheurs émettent l'hypothèse que l'augmentation du risque d'AVC est attribuable à la réduction de l'afflux sanguin au cerveau pendant les accès de migraine.

— d'après *L'Actualité médicale*

ACTUEL SANTÉ

Mise au point sur les phytoestrogènes



JACINTHE CÔTÉ

LA NUTRITION

COLLABORATION SPÉCIALE



De puis qu'elle sait que l'hor-monothérapie augmente un peu, mais de façon significative, le risque d'être atteinte d'un cancer du sein, M^{me} Villeneuve s'intéresse aux phy-

toestrogènes. Elle aimerait savoir si leur consommation est contre-indiquée pour les femmes à risque héréditaire d'un cancer du sein et pour celles qui ont déjà souffert d'un cancer hormonodépendant.

Les phytoestrogènes sont des composés chimiques dont la structure moléculaire est quasi semblable à celle de l'hormone oestrogène produite par les ovaires. Grâce à cette ressemblance, ils peuvent s'attacher aux récepteurs oestrogéniques des

cellules du corps et exercer de faibles effets oestrogéniques ou anti-oestrogéniques. C'est pourquoi on nomme ces composés des phytoestrogènes alimentaires (dont la racine *phyto* signifie « plante » en grec).

Les deux plus importantes variétés de phytoestrogènes sont les isoflavones (genistein et daidzein) et les lignanes. Les plus fortes concentrations d'isoflavones se trouvent surtout dans les produits à base de soja (fèves, lait, tofu, etc.), mais les pois chiches, les agrumes, les oignons, les pommes, les raisins, le vin rouge, la bière, l'huile d'olive et le thé vert et noir en contiennent également. La graine de lin (et non pas l'huile) est la principale source de lignanes dans l'alimentation nord-américaine.

Le cancer du sein est un type de cancer dit hormonodépendant, car il peut être stimulé par une concentration trop élevée d'oestrogènes ou de progestérones dans les tissus. Cette présence accrue tend à favoriser la division des cellules, un des mécanismes à la base de l'apparition du cancer.

Il semblerait que la consommation de phytoestrogènes n'augmente pas le risque d'être atteinte du cancer du sein. Selon certaines études, leur consommation aurait plutôt l'effet inverse. En effet, lors de la baisse de la concentration sanguine d'oestrogènes (signe important de la ménopause), les phytoestrogènes aideraient à com-

bler une partie des besoins et à réduire ainsi les symptômes. Quand la concentration sanguine d'oestrogènes est trop élevée (comme c'est le cas chez les femmes qui ont le cancer du sein), les phytoestrogènes bloqueraient les récepteurs d'oestrogènes, empêchant ceux-ci d'activer la division cellulaire.

Avant d'utiliser des suppléments de phytoestrogènes, sachez que les chercheurs préconisent les sources alimentaires, dont les bienfaits sont mieux documentés. Les résultats d'une étude, publiée dans *Obstetrics and Gynecology* en mars 2002, suggèrent qu'une alimentation contenant 100 mg d'isoflavones peut soulager les symptômes de la ménopause et prévenir le développement de maladies cardiovasculaires. Les meilleures sources alimentaires de phytoestrogènes sont : les fèves de soja crues (176 mg/125 ml), les fèves de soja rôties (167 mg/125 ml), le tempeh (60 mg/114 g), la farine de soja (44 mg/21 g), le tofu (38 mg/114 g) et la boisson de soja (20 mg/250 ml). Les graines de lin moulues fraîchement (40 g/jour) pourraient aussi être bénéfiques.

Les gras du lait : pas tous mauvais

Dans une chronique antérieure, je mentionnais que 60 % des matières grasses saturées présentes dans le lait n'ont pas d'effet hypercholestérolémiant, soit l'augmentation de la con-

centration sanguine du cholestérol total. M^{me} Claveau, diététiste professionnelle, voudrait savoir si ce pourcentage est exact et s'il fait référence uniquement à l'acide linoléique conjugué ou si d'autres acides gras saturés sont impliqués.

La vigilance de ma collègue me permet aujourd'hui d'apporter une correction à cette information. Il aurait fallu écrire que 60 % du total des matières grasses (et non des matières grasses saturées) présentes dans les produits laitiers n'ont pas d'effet hypercholestérolémiant.

En effet, on sait aujourd'hui que seuls les acides gras saturés palmitiques, myristiques et lauriques ont pour effet direct d'augmenter les taux sanguins de cholestérol LDL et de cholestérol total. Additionnés ensemble, ces acides gras représentent environ 40 % du gras total présent dans le lait.

La consommation des autres gras du lait, représentant l'autre 60 %, est inoffensive ou même bénéfique pour la santé. La consommation d'acide gras saturé stéarique présent dans le lait (10 %), par exemple, ne semble pas faire augmenter le cholestérol sanguin.

L'acide gras monoinsaturé oléique, qui représente environ 26 % du gras total du lait, tend à réduire les cholestérols total et LDL quand il remplace les gras saturés dans l'alimentation. L'acide gras saturé butyrique,

qui représente environ 4 % du gras total du lait, jouerait un rôle dans la prévention du cancer du côlon. Sa digestion par les gentilles bactéries présentes dans les intestins favoriserait l'autodestruction (l'apoptose) des cellules mutantes et précancéreuses du côlon. Une étude sur des animaux a également démontré que la consommation d'acide butyrique pouvait favoriser la régénération des cellules qui forment la muqueuse intestinale.

Comme l'acide butyrique, les acides linoléiques conjugués (représentant moins de 1 % du gras total du lait), auraient un effet anticarcinogène. Leur mode d'action serait toutefois différent. On croit qu'ils seraient en mesure d'inhiber la production des protéines et des acides nucléiques, des composantes essentielles à la croissance d'une tumeur.

Cela illustre bien l'importance d'avoir une alimentation variée.

L'auteur 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, Québec

H2Y 1K9

ou par courriel à :

questiondenutrition@hotmail.com

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

LECTURES

Le dimanche dans **LA PRESSE**



CIBLER L'ANOMALIE DE BASE DE LA FIBROSE KYSTIQUE

Pour vaincre la fibrose kystique

Campagne nationale de financement pour le nouveau programme de recherche Respire

La Fondation canadienne de la fibrose kystique (FCFK) et l'Association québécoise de la fibrose kystique (AQFK) sont fières d'annoncer un nouveau programme de recherche, **Respire (Recherche scientifique pour l'innovation thérapeutique [Rx] efficace)**. La cause principale des décès en fibrose kystique (FK) est la maladie pulmonaire. Le but ultime de **Respire** est de changer cette réalité, de freiner la longue progression de la maladie et des infections pulmonaires, pour mettre fin aux décès prématurés.

La FCFK et l'AQFK sont honorées que les Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC), par l'intermédiaire de deux de leurs instituts, soit l'Institut de la santé circulatoire et respiratoire et l'Institut des maladies infectieuses et immunitaires, aient choisi de coparrainer **Respire**.

Respire permettra de subventionner deux équipes de chercheurs, sur une période de cinq ans, à raison de 1,2 million de dollars par année. **À ce jour, 4,6 millions de dollars ont été recueillis** auprès des individus, fondations et entreprises qui ont choisi d'appuyer généreusement notre cause.

La FCFK et l'AQFK sont profondément reconnaissantes envers tous les donateurs et les bénévoles de la campagne **Respire**. Grâce à leur généreux soutien, nous sommes assurés de recueillir les **6 millions de dollars nécessaires** au financement de cet ambitieux programme de recherche qui suscite déjà beaucoup d'enthousiasme et d'espoir!



D^r John W. Hanrahan, directeur du programme **Respire**, Université McGill, avec Élisabeth et Charles Lefebvre, atteints de FK.

Merci aux donateurs du Québec

RBC Banque Royale / Banque Nationale / Hydro-Québec / Couche-Tard
Gaz Métro / Guillevin International / Uniprix

Merci aux bénévoles du Québec

Micheline Martin, présidente- Direction du Québec, RBC Banque Royale
André Bourbeau, président du Conseil, Hydro-Québec
François Castonguay, président et chef de la direction, Uniprix inc.
Hélène Desmarais, présidente et chef de la direction, Centre d'entreprises et d'innovation Montréal
Serge Godin, président et chef de la direction, Groupe CGI inc.



Association québécoise de la fibrose kystique



Fondation canadienne de la fibrose kystique

QUIZ SANTÉ > Végétarisme, végétalisme et autres ovo ou lacto-végétarismes...

VÉGÉTARIENS, VÉGÉTALIENS, OVO-LACTO-VÉGÉTARIENS, QUI SONT-ILS? QUI ÊTES-VOUS? QUELS SONT LES AVANTAGES, LES INCONVÉNIENTS DU VÉGÉTARISME? DU VÉGÉTALISME? VOICI UN PETIT QUESTIONNAIRE QUI A DE LA VIANDE.

Question 1 > **Le végétalien ne mange que des fruits, des légumes, des céréales et le végétarien des fruits, des légumes et des céréales, mais aussi du poisson et des produits laitiers.**

Vrai Faux

Réponse : **VRAI**

Le végétalien ne consomme aucun produit d'origine animale. Le végétarisme « large » accepte les œufs, les produits laitiers et les poissons. Essayons de nous y retrouver, puisque c'est le but essentiel de cette première question.

Les aliments de base du régime végétarien « large » comprennent les fruits, les légumineuses, les céréales, les œufs, les légumes, le poisson et les produits laitiers. L'ovo-lacto-végétarien ajoutera le poisson et la volaille à un régime composé de fruits et de légumes, de céréales, de produits laitiers et d'œufs. L'ovo-végétarien inclura le poisson à un régime contenant fruits et légumes, céréales et œufs. Dans tous les cas, la viande (bœuf, porc, agneau etc.) est exclue.

Le régime végétalien proscrie les produits d'origine animale. Cette règle peut même s'appliquer au miel. Certains végétaliens vont refuser d'utiliser la fourrure, la laine et le cuir, leur conviction s'étendant à des questions éthiques ou morales : protection des animaux et déforestation, utilisation de pesticides et des ressources hydriques dans les cas où des surfaces de plus en plus grandes sont nécessaires à l'élevage et à l'alimentation du bétail.

Question 2 > **Il est prouvé que le végétarisme protège contre les maladies cardiovasculaires.**

Vrai Faux

Réponse : **FAUX**

Certes, le taux de mortalité dû aux maladies cardiovasculaires est plus bas chez les végétariens que dans la population « normale ». Mais une constatation s'impose : les végétariens, pour la plupart non-fumeurs, adoptent naturellement un style de vie plus sain que la moyenne des gens (moins d'alcool, plus d'exercice, etc.). Il va sans dire qu'un tel régime de vie — nourriture saine, bon air et sobriété — est désirable et joue un rôle protecteur contre les maladies cardiovasculaires.

Question 3 > **Le végétarisme et le végétalisme peuvent mener à des carences alimentaires.**

Vrai Faux

Réponse : **VRAI**

À des déficiences en fer ou en vitamine B12, particulièrement. Ce qui devrait inciter les femmes enceintes à recourir à des suppléments. À des carences en calcium, surtout chez les femmes enceintes et les enfants ou adolescents végétaliens. Vitamines et suppléments complètent le régime du végétarien soucieux de maintenir un sain équilibre alimentaire. L'Institut national de la nutrition cite une étude de la D^{re} Ursula Donovan du Middlesex-London Health Unit portant sur l'alimentation de 122 Canadiennes, âgées de 14 à 19 ans, qui révèle que 15 % des lacto-ovo-végétariennes et 27 % des semi-végétariennes montraient des apports énergétiques n'atteignant pas 66 % de l'apport nutritionnel recommandé, contre seulement 10 % des jeunes femmes omnivores. Seulement le végétarisme et le végétalisme contrôlés, adoptés en toute connaissance de cause, peuvent produire des bienfaits.

Question 4 > **Le régime végétarien ne convient pas à tout le monde.**

Vrai Faux

Réponse : **VRAI**

Le régime végétarien et particulièrement sa version stricte, comme le végétalisme, demandent une grande attention. Les enfants, dont la croissance est évidemment liée à l'alimentation, ne devraient pas être soumis aux règles sévères d'une alimentation pauvres en protéines, sels minéraux et vitamines.

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

Diabète juvénile: évitables, les complications graves

WASHINGTON — Les personnes atteintes du diabète dit juvénile peuvent éviter les risques de dommages nerveux entraînant souvent des amputations de membres inférieurs en suivant le régime de prévention des maladies cardiovasculaires, selon une étude publiée la semaine dernière aux États-Unis.

Le contrôle du taux de sucre dans leur sang était le seul moyen, pour ces diabétiques, d'éviter une telle évolution de la maladie, appelée neuropathie diabétique, ou diabète de type 1. Mais l'étude conduite par des médecins britanniques sur 1172 patients dans trois pays européens (Grande-Bretagne, Roumanie et Grèce), dont les résultats sont publiés par le *New England Journal of Medicine*, montre que le contrôle du poids, de la tension artérielle, l'exercice et le

fait de ne pas fumer peuvent éviter des complications. Les risques cardiovasculaires paraissent être presque aussi importants que le taux de glucose dans le sang pour prédire qui, dans ce groupe, présentera des lésions nerveuses des membres inférieurs en raison de la mauvaise circulation sanguine, ont conclu les auteurs de l'étude, dirigée par le D^r Solomon Tesfaye, du Royal Hallamshire Hospital, en Grande-Bretagne. Ces scientifiques estiment que les médicaments abaissant le taux de cholestérol devraient faire l'objet d'essais cliniques avec des personnes souffrant de neuropathie diabétique, afin de déterminer s'ils peuvent contribuer à arrêter ou à ralentir la détérioration des nerfs dans les membres inférieurs.

Agence France-Presse



JAZZ
A l'ANNÉE
Automne 2004



FESTIVAL INTERNATIONAL DE JAZZ DE MONTRÉAL



DE CHICAGO, NOTRE VILLE INVITÉE

JUMP RHYTHM JAZZ PROJECT

15, 17 ET 18 FÉVRIER, 20 H • AU THÉÂTRE OUTREMONT

LA PRESSE

En collaboration avec



FESTIVAL MONTRÉAL EN LUMIÈRE

ACHETEZ VOS BILLETS

TICKETPRO

www.ticketpro.ca (514) 908-9090

En personne au Spectrum 318, rue Sainte-Catherine Ouest

RENSEIGNEMENTS : (514) 871-1881
1 888 515-0515 • www.montrealjazzfest.com

ÉLAN

LES EXERCICES DU MOIS

Renforcer les épaules!

RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

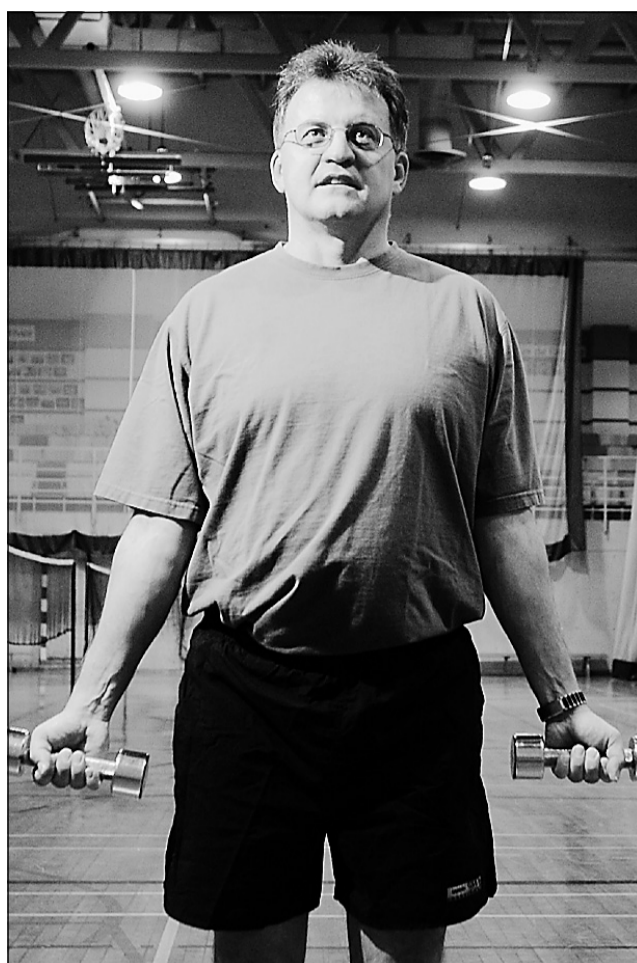


L'articulation de l'épaule est, de loin, la plus mobile du corps humain. Vous pouvez lever les épaules, les abaisser, les projeter en avant, les tirer en arrière. Vous pouvez même faire des rotations avant et arrière. Cette grande mobilité rend toutefois les épaules vulnérables aux blessures (tendinites et bursites notamment). Je vous propose donc ce mois-ci des exercices qui rendront les muscles des épaules plus résistants.

Des exercices, soit dit en passant, que vous pouvez faire devant le téléviseur.

Au départ, il vaut mieux débiter avec une seule série de répétitions, qui doit être exécutée lentement. Arrêtez dès qu'il devient difficile (sans être pénible quand même!) de terminer une répétition. Visez, éventuellement, deux séries de 25 répétitions par exercice.

Pour les besoins de l'exercice, vous avez besoin de petits haltères, de 0,5 kg à 2 kg. Vous pouvez aussi exécuter ces exercices assis sur un gros ballon, ce qui a pour effet de faire travailler en même temps les muscles stabilisateurs du tronc. Aussi, n'oubliez pas d'expirer lentement pendant la phase « aller » du mouvement et d'expirer lentement pendant la phase « retour ». À vos haltères maintenant!



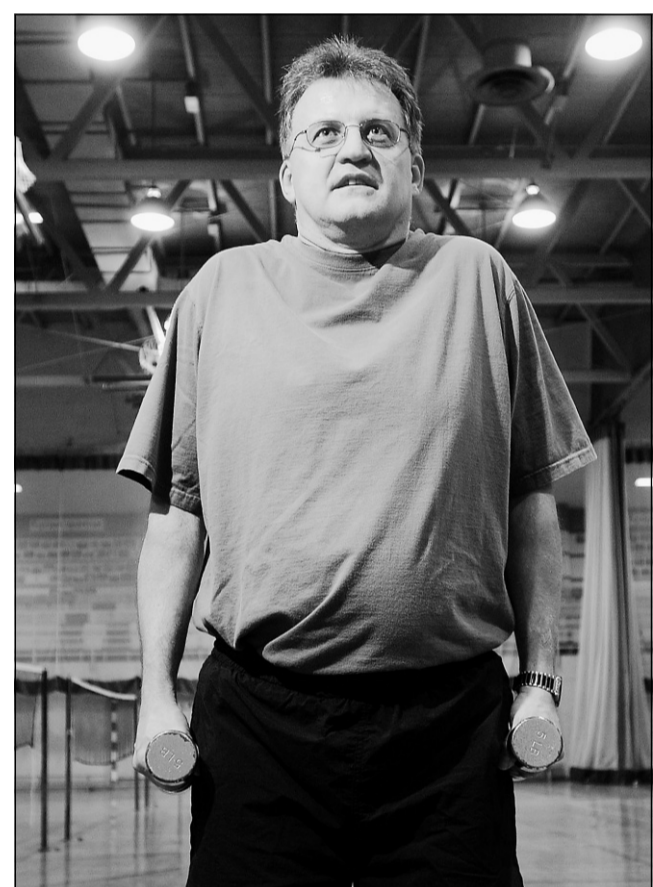
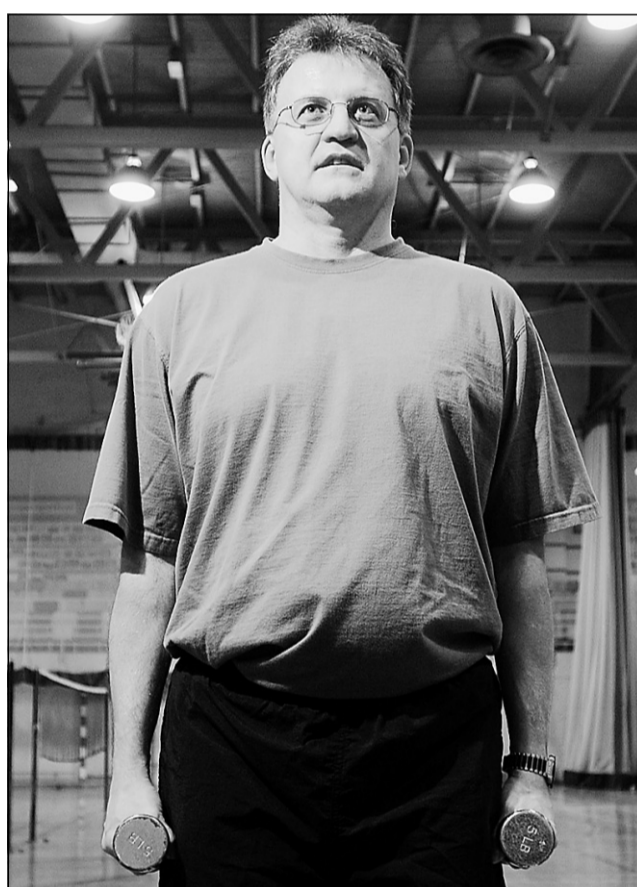
Muscles rotateurs du bras (coiffe des rotateurs). Debout, pieds légèrement écartés, bras le long du corps, un haltère dans chaque main, tournez simultanément et lentement les mains vers l'extérieur puis vers l'intérieur.

PHOTOS PATRICK SANFAÇON, LA PRESSE



Deltôïdes. Debout, un pied devant l'autre, genoux légèrement fléchis (pour éviter de creuser le bas du dos), un haltère dans chaque main, balancez lentement et alternativement les bras comme lorsqu'on marche, mais en accentuant le mouvement de va-et-vient des bras.

PHOTO PATRICK SANFAÇON, LA PRESSE



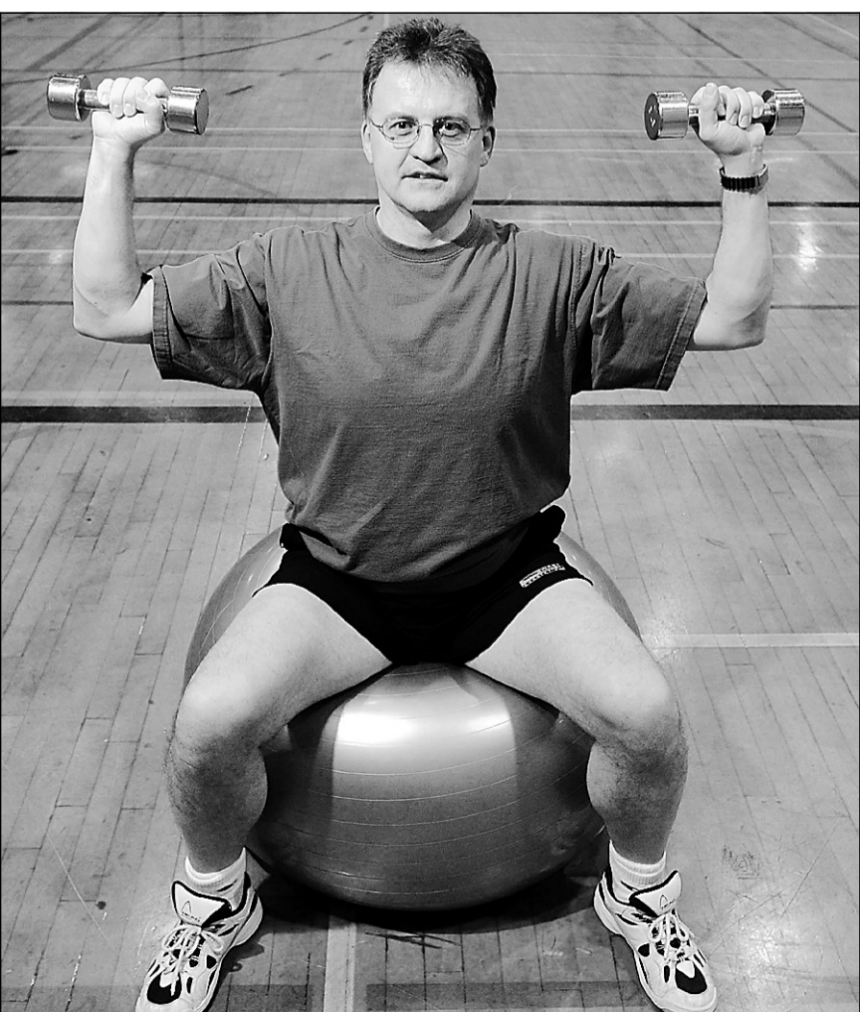
Trapèzes. Debout, pieds légèrement écartés, bras le long du corps, un haltère dans chaque main, élevez lentement les épaules, puis revenez à la position initiale.

PHOTO PATRICK SANFAÇON, LA PRESSE



Deltôïdes. Debout, bras levés sur le côté à la hauteur des épaules, coudes fléchis à 90 degrés, un haltère dans chaque main, levez les bras au-dessus de la tête puis revenez à la position de départ.

PHOTO PATRICK SANFAÇON, LA PRESSE



Solution de rechange : faites les mêmes exercices, assis sur un gros ballon.

PHOTO PATRICK SANFAÇON, LA PRESSE

Des nouvelles de nos cinq participants

Nous faisons aujourd'hui le premier suivi des cinq participants à notre programme de mise en forme, lancé le 16 janvier. Bonne nouvelle : tous les participants ont atteint (ou sont tout près de l'atteindre) la cible de 150 minutes d'exercice hebdomadaire après deux semaines d'entraînement. Diane accumule même 200 minutes par semaine. La marche rythmée à l'extérieur est l'activité la plus pratiquée (Diane, Josée, Jean, Luc et Linda), suivie du ski de fond (Jean et Diane), du patinage (Diane et peut-être Josée), du badminton (Luc) et de l'entraînement sur un exercice cardio-

vasculaire (Linda). À noter que les trois exercices suggérés pour soulager la fatigue dans le bas du dos constituent la bête noire de plusieurs participants. L'habitude n'est pas encore acquise. Il y a des oublis. Lors du deuxième suivi, le 27 février, nous serons à mi-chemin du programme et nous examinerons ensemble les effets ressentis, tant sur le plan physique que mental. D'ici là, tous ceux et celles qui suivent le même programme que nos cinq participants doivent poursuivre leurs efforts vers une vie physiquement active. Le temps consacré à ce projet n'a pas de prix.

Précisions

Dans le texte de dimanche dernier (30 janvier), il fallait lire ainsi le tableau comparatif entre le régime amaigrissant et l'exercice. Régime amaigrissant. Principe de base. Réduire substantiellement (de 500 à plus de 1000 calories par jour) l'apport en calories grâce à un régime hypocalorique. Préconiser la consommation de certains aliments et en exclure d'autres. Suivi des « pour » et des « contre ». Exercice. Principe de base. Augmenter pour la peine la dépense calorique en devenant physiquement plus actif. Suivi des pour et des contre. Régime léger et exercice. Principe de base. Provoquer un déficit calorique en réduisant l'apport calorique et en augmentant la dépense calorique. Suivi des pour et des contre.

ACTUEL SANTÉ

Les joies du ski de fond avec les enfants

CHRISTIAN GEISER

OXYGÈNE FAMILLE
COLLABOTATION SPÉCIALE

Ce n'est pas parce qu'on a de jeunes enfants qu'il faut se priver de faire du ski de fond. Comme pour le reste, plus tôt on commence, plus on a de chances qu'ils aiment ça. Mais attention, malgré sa réputation de facilité, le ski de fond peut vite devenir rébarbatif si on s'y prend mal. Voici quelques trucs pour skier en famille.

Skier avec les petits

« Le ski de fond est moins ludique que le ski alpin, avertit Yves Séguin. Les enfants peuvent trouver ça difficile, voire stressant et frustrant. » Auteur du guide *Ski de fond et raquette au Québec*, M. Séguin conseille dès le début d'amener les enfants à apprivoiser les skis en leur faisant lever les pieds, en leur apprenant simplement à se relever et à glisser d'un pied à l'autre, sans les bâtons. On peut également proposer aux enfants de petits défis, sous forme de jeux, comme de faire le tour d'un arbre. « Par exemple, on peut cacher des jus et des barres tendres derrière un arbre pour motiver l'enfant. »

À quel âge commencer?

Entre 3 et 4 ans, l'enfant peut monter sur des skis. Mais c'est à l'âge de 5 ans qu'il est en mesure de parcourir de un à deux kilomètres. Stéphane Barette, directeur général de Ski de fond Québec, rappelle cependant de faire attention aux pistes choisies. « Il vaut mieux éviter les montées et les descentes et choisir des parcours courts. Les enfants n'ont pas les mêmes objectifs que leurs parents. Quand ils skient, ils ne sont pas à la recherche du moi intérieur, ils veulent s'amuser », rappelle-t-il.

Votre plus grand est récalcitrant ? Pour attirer les adolescents, il suggère d'insister sur l'aspect le plus extrême ou le plus rebelle du sport. Le pas de patin peut s'avérer plus intéressant, par exemple. En plus, comme tout le monde ou presque sait patiner au Québec, l'apprentissage se fait plus rapidement que pour le pas classique.

Yves Séguin conseille de les amener en bande. « Skier avec les parents c'est platte, alors que si vous amenez un ami ou deux, ils créent leur propre dynamique. » Il suggère de les responsabiliser en les laissant choisir les parcours.

Si vous constatez que *junior* semble emballé, envisagez de l'inscrire au programme de l'école de ski Jackrabbitt, la saison prochaine, qui accepte les enfants à partir de l'âge de 4 ans.

L'équipement

Vous pouvez louer un équipement complet de ski (ski, bâtons et chaussures) pour enfant pour environ 60 \$ par année à la Poubelle du ski. Sinon, le prix de départ se situe aux environs de 240 \$ pour l'achat d'un équipement dans les magasins de sport. Vous pouvez également louer à la journée dans les boutiques et les centres de ski. Si telle est votre intention (environ 7 \$ pour un équipement complet pour enfant), il est conseillé de téléphoner avant de se rendre, question de vérifier la disponibilité des équipements. Le choix est limité parce que les écoles de ski les utilisent généralement pour leurs cours.

Et bébé?

Vous avez un bébé ? Rien ne vous empêche de skier. Il existe plusieurs modèles de traîneaux qui vous permettront d'initier bébé aux plaisirs de la glisse sans effort. L'enfant est complètement protégé du vent, assis ou couché bien au chaud. Il vous reste même de la place pour mettre des provisions. Mais n'oubliez pas, c'est vous qui tirez le tout. Le traîneau pèse à lui seul entre 7 et 9 kg, auxquels s'ajoute le poids de l'enfant et celui de vos effets. Il vous faudra monter les côtes et garder la maîtrise de vos skis dans les descentes.

Par expérience, on peut vous dire que l'effet soporifique de ces balades est puissant. Les enfants s'endorment dès que vous amorcez votre parcours. Malgré tout, ne choisissez pas des sentiers trop longs. Privilégiez les petites bou-



Le jeune Mathieu Daishne, 11 ans, en ski de fond dans les sentiers du parc d'Oka.

cles, quitte à les faire plusieurs fois. N'oubliez pas que l'enfant est immobile dans son traîneau, il aura donc froid plus rapidement que vous. Une fois au milieu de la forêt, s'il se réveille et qu'il a faim ou qu'il doit être changé, mieux vaut ne pas avoir cinq kilomètres à franchir avant de pouvoir satisfaire ses besoins. Les sous-bois perdent vite de leur charme quand on remorque une sirène ambulante.

Le traîneau peut aussi servir de « service de remorquage ». Si votre enfant de 4 ans veut absolument skier avec vous, mais que vous savez qu'il se fatiguera après 500 mètres, vous pourrez quand même vous rendre à bon port. S'il

Vous avez un bébé? Rien ne vous empêche de skier. Il existe plusieurs modèles de traîneaux qui vous permettront d'initier bébé aux plaisirs de la glisse sans effort. L'enfant est complètement protégé du vent, assis ou couché bien au chaud.

n'y a pas d'âge minimum pour amener son enfant sur les pistes, on vous conseille néanmoins de choisir des journées clémentes.

Comptez entre 450 et 600 \$ pour un traîneau neuf. Christophe Côté, conseiller au rayon du ski de fond de la boutique Yéti, suggère aux parents de bien évaluer leurs besoins : certains traîneaux peuvent se transformer pour les sor-

ties à bicyclette. Cela permet ainsi une meilleure rentabilisation de l'achat. La location coûte entre 15 à 20 \$ par jour. Si vous avez l'espace pour le transporter, nous vous suggérons de louer le traîneau dans les boutiques de plein air plutôt que dans les centres de ski. Tout d'abord, les centres n'en possèdent pas toujours et ils sont généralement en meilleur état dans les boutiques. Le cas échéant, n'oubliez pas de vérifier si votre centre de ski accepte le modèle que vous apporterez.

À proscrire : les sacs (ventraux ou dorsaux) pour enfants. Ces articles ne protègent pas du vent ou des branches. Par ailleurs, même

choisir l'endroit où vous voulez aller passer la semaine de relâche. En librairie, 24,95 \$.

Se réconcilier avec l'hiver

Aussitôt les froids sibériens terminés, il fallait absolument sortir. On a donc réservé le traîneau, coincés les skis entre les deux sièges pour bébé et filé au parc d'Oka. On y trouve tout ce dont la famille avide de plein air a besoin : skis de fond, raquettes, patins, glissades.

Afin de gagner du temps (chaque minute compte quand les enfants sont bien disposés), à moins que cela ne soit par paresse, on a confié le soin de farter les skis à

sur une neige parfaite.

Une fois satisfaits : retour au chalet principal pour se reposer et manger. Détail qui peut paraître futile, mais qui a toute son importance pour les parents de jeunes enfants : il y avait du lait.

Trop souvent, les bases de plein air et les centres de ski n'ont que des sodas et de la malbouffe à offrir. Au parc d'Oka, on peut, si on le désire (que les amateurs de hot-dog se rassurent : ils trouveront aussi leurs mets préférés), manger santé.

Pour se réchauffer après l'effort de la matinée, on peut se préparer une soupe en sélectionnant les ingrédients de son choix. Une fois bien repus, nous aurions pu remettre les skis, mais le comité familial a préféré profiter des glissades pour vivre des émotions fortes. Et puis remonter 20 fois les escaliers, ça doit bien valoir une heure de ski de fond, non ?

La prochaine fois, on apportera nos patins pour s'amuser sur le lac des Deux-Montagnes, et des graines, que les mésanges viendront manger dans nos mains. Voilà une journée bien remplie. Tout ce qu'il fallait pour nous réconcilier avec l'hiver.

Parc national d'Oka
1-800-665-6527
www.sepaq.com.

PHOTO ALAIN ROBERGE, LA PRESSE

L'ARGENT DU MONDE - 1 de Jean-Jacques Pelletier

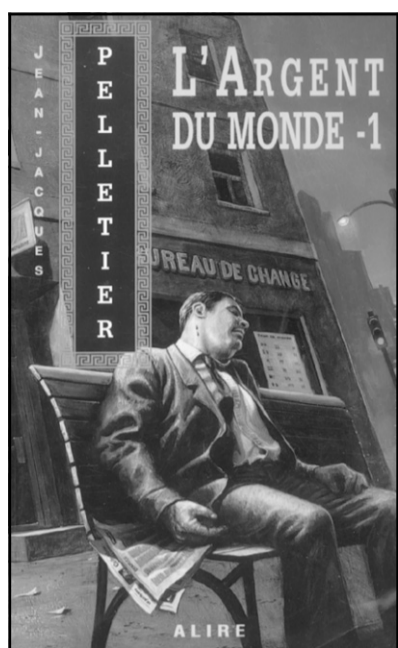
- 283 -

- Bien entendu.
 - Je ne veux pas de coup de fil après deux jours pour dire qu'on arrête tout.
 - Quant à moi, plus vous en ferez, mieux ce sera.
 - Et si jamais il arrive un accident?
 - Les accidents sont des choses qui arrivent. Il suffit qu'ils n'arrivent pas trop tôt.
 - Vous voulez que je commence quand?
 - Au début de l'automne.
 - Vous m'offrez combien?
 - Trois fois le tarif payé à Tooth Pick.
 - Quatre fois.
 - Si vous voulez.
 - Payable immédiatement. En entier.
 - Bien sûr.
 - Vous n'avez pas peur que j'encaisse l'argent et que je ne fasse rien.

- Non. Vous avez un intérêt personnel en jeu. Vos comptes avec madame Weber ne sont pas encore réglés... Et puis, comme vous dites, il y a les ententes avec les Raptors. Celles que nous avons négociées directement avec Hans The Brain Schmidt, à New York. Je suis certain que vous ne voudriez pas l'indisposer.

- Vous pouvez faire le virement.
 - Dans quelques jours, je vous donnerai un nouveau numéro où me joindre.

Après avoir raccroché, Brochet n'eut aucun effort conscient à faire pour sourire. À l'automne, lorsque la mécanique du centre financier se mettrait en branle, Théberge en aurait plein les bras avec ce qu'il avait préparé pour Dominique et pour le jeune Semco... Il y aurait aussi Dracul. Et si jamais ce n'était pas suffisant, il resterait madame Théberge... quelques dignitaires...



L'attention du public et des autorités était si facile à détourner! Son regard glissa vers le journal ouvert sur son bureau. Le titre le fit sourire.

DU SANG NEUF À LA CAISSE

Il songea à Lucie Tellier, la présidente de la Caisse de dépôt. Finalement, elle ne serait pas plus difficile à manipuler que Théberge. Il suffisait de connaître les points de vulnérabilité des gens et de s'en servir pour créer des diversions. Ils perdaient alors leurs moyens et on pouvait en faire ce qu'on voulait.

LCN, 9 H 12

HELENE SAVARY, LA JEUNE FILLE DE QUINZE ANS QUI AVAIT ÉTÉ PORTÉE DISPARUE LA VEILLE DE SON ANNIVERSAIRE, AU DÉBUT DU MOIS D'AVRIL, A ÉTÉ RETROUVÉE TÔT CE MATIN, DANS UN ÉTAT

DE GRANDE CONFUSION. MANIFESTEMENT SOUS L'EFFET DE LA DROGUE, LA JEUNE FILLE A ÉTÉ INCAPABLE DE DIRE OÙ ELLE ÉTAIT DEMEURÉE PENDANT TOUT CE TEMPS. UN DES ASPECTS LES PLUS TROUBLANTS DE CETTE HISTOIRE EST LA TRANSFORMATION QU'A SUBIE LA JEUNE FILLE PENDANT SA DISPARITION. SELON CE QUE TVA A APPRIS, SON VISAGE, SES MAINS AINSI QUE DIVERSES PARTIES DE SON CORPS SERAIENT MAINTENANT COUVERTS DE TATOUAGES. ELLE PORTERAIT ÉGALEMENT DES SCARIFICATIONS AINSI QUE DES IMPLANTS MÉTALLIQUES. C'EST UN POLICIER QUI L'A DÉCOUVERTE TÔT CE MATIN, EN ÉTAT DE PROSTRATION, ASSISE DEVANT L'ENTRÉE DU POSTE DE POLICE NUMÉRO QUATRE. INTERROGÉ À CE SUJET...

AU-DESSUS DE LA RUSSIE, 16 H 23

Piotr Vassiliev examinait la petite valise que le technicien avait posée à côté de lui. Elle contenait une bombe. Un fil partant du détecteur la reliait à deux senseurs qui seraient fixés sur sa poitrine.
 - Vous êtes certain qu'elle ne peut pas exploser? demanda Vassiliev.

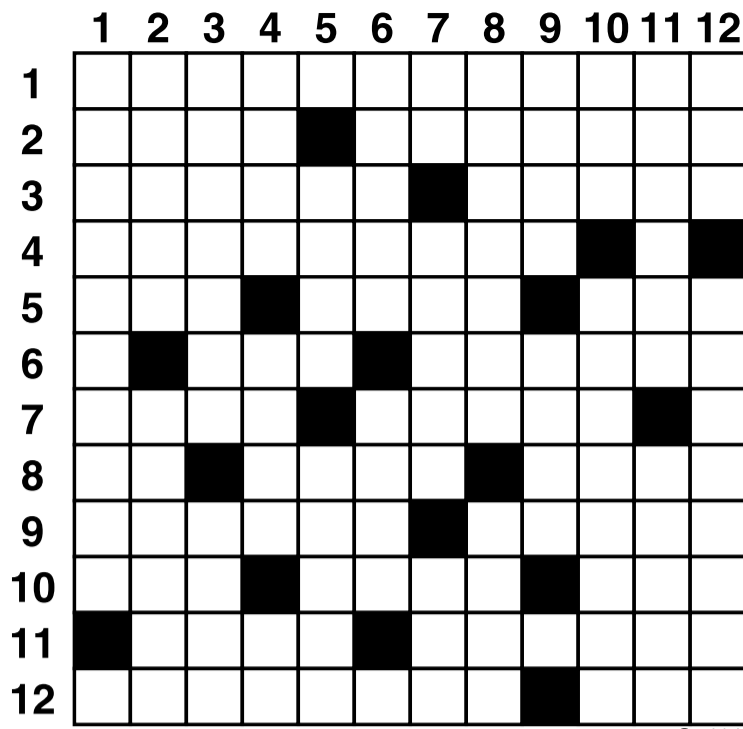
À SUIVRE



© 2001 Éditions Alire inc. & Jean-Jacques Pelletier ROMAN06FR

MOTS CROISÉS

www.hannequart.com



6 février 2005

Q7414

HORIZONTALEMENT

- Hymne national français.
- Il ne vole pas - Coiffer.
- Se dit d'un velours - Personne douée.
- Cyclone tropical.
- Oiseau - National-socialiste - Sensibilité.
- Pronom personnel - Chesnot et Malbrunot l'ont été.
- Mentionné - Quantité de rondins.
- Marque la manière - En courant - Pour imiter un nourrisson.
- Marché conclu ! - Ressemble un peu à une girafe.
- On y forme des administratrices - Divinité grecque - Sous un navire.
- Sommeil enfantin - Suranné.
- Cerveau - Changement dans le poil.

- Travailler fort - Dirige vers le haut - Cinq cent un.
- Tissus - Partie de l'intestin.
- Racine utilisée en médecine - Elle a bien des fans.
- Laize - 80 % de l'atmosphère - Ronsard en a écrit plus d'une.
- Roche d'origine organique - Grivois.
- Vieille - Eau-de-vie.
- Passé à Innsbruck - Plante ornementale des jardins, aux fleurs bleues.
- Tremblement de terre - Bâton garni de fer.
- Division - Amoché.

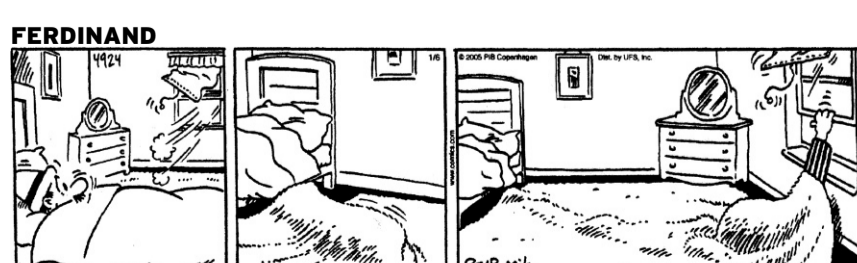
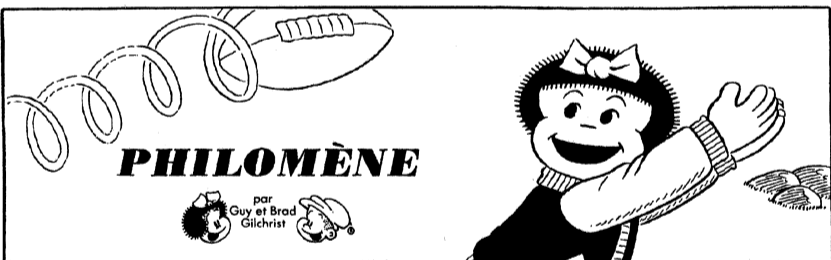
■ SOLUTION AU PROCHAIN

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

Q7413

SOLUTION DU DERNIER NUMÉRO

LA PETITE PRESSE



ACTUEL

À TIRE D'AILE

Engouement pour le harfang de Harry Potter



PIERRE GINGRAS

À u Royaume-Uni, la popularité toujours croissante de Harry Potter n'est pas sans susciter quelques inquiétudes auprès des sociétés vouées à la protection de la faune et de la nature.

C'est que le messager du magicien, le harfang Hedwidge, suscite la convoitise. Plusieurs fans, jeunes et moins jeunes, aimeraient bien posséder un aussi bel oiseau. D'autant plus qu'en Angleterre, la chose est possible et légale. Il suffit d'obtenir un permis de CITES (Convention sur le commerce international des espèces de faune et de flore sauvages menacées d'extinction) démontrant que l'oiseau provient bel et bien d'un élevage.

« En Amérique du Nord, il est interdit de posséder de tels oiseaux parce qu'ils font partie de la faune indigène, sauf dans le cas des centres de réadaptation ou des jardins zoologiques », explique Jemima Parry-Jones, experte dans l'élevage des rapaces et ex-proprétaire du National Bird of Prey Centre (qui regroupe diverses activités relatives aux rapaces), en Angleterre. Interrogée sur les rumeurs (qui ont même donné lieu à quelques dépêches) voulant que le phénomène Harry Potter ait suscité un engouement pour la chouette blanche en Angleterre, elle explique que « ces oiseaux sont rarement offerts dans le commerce, mais certains propriétaires peu consciencieux peuvent en vendre même si l'acheteur ne connaît rien dans ce domaine ». Quant au prix demandé, il devrait dépasser 1000 \$. Il y a

quelques années, selon un article de la National Geographic Society, on réclamait autour de 900 \$ pour un harfang.

Selon M^{me} Parry-Jones, qui vient tout juste de s'installer en Caroline du Sud avec une bonne partie de sa collection d'oiseaux, on ne peut garder un harfang dans une cage à perroquet (comme c'est le cas dans les films). Il s'agit d'une espèce très difficile à élever en captivité. Mais si la demande pour des harfangs semble réelle en Angleterre, la disponibilité, elle, est très limitée, car le rapace nordique n'est pas élevé à des fins de fauconnerie, une activité très populaire chez les Britanniques.

À l'Union québécoise de réhabilitation des oiseaux de proie (UQROP), à Saint-Judes, on explique que le harfang exige une cage d'au moins 10 mètres sur huit afin de pouvoir voler. Ces rapaces, qui peuvent se reproduire en captivité, doivent être nourris de proies congelées, de petits oiseaux, de souris et autres rongeurs de petite taille. À l'UQROP, les jeunes harfangs sont élevés pour être éventuellement relâchés dans la nature. Ils doivent donc apprendre à chasser avant d'être libérés, ce que l'on favorise en leur fournissant des proies vivantes.

Si l'experte britannique se réjouit du fait que les rapaces indigènes ne peuvent être gardés en captivité en Amérique (sauf pour la fauconnerie), elle déplore que, un peu partout sur le continent, cette loi ne s'applique pas aux oiseaux originaires d'ailleurs. Toutefois, dans ce domaine, le Québec semble être une exception à la règle : il est interdit de garder un rapace vivant chez soi, peu importe sa provenance. Seuls les fauconniers, qui doivent être titulaires d'un permis à cette fin, peuvent posséder éperviers, faucons, buses, crécerelles et autours. Actuellement, quelques dizaines d'oiseaux seulement sont élevés à cette fin en terre québécoise.



PHOTO BOB ROY, COLLABORATION SPÉCIALE

Un harfang des neiges mâle, adulte, au plumage immaculé. Les jeunes et les femelles arborent des taches noires sur leurs plumes.

Chasse au dindon: un quota de 30 oiseaux

Le quota de la chasse au dindon sauvage, qui doit avoir lieu ce printemps dans l'ouest de la Montérégie, sera limité à 30 oiseaux, a indiqué le responsable régional du ministère des Ressources naturelles, de la Faune et des Parcs, Gérard Massé.

D'ailleurs, dès que cette limite sera atteinte à la station d'enregistrement, la saison de chasse sera terminée et tous les chasseurs devront ranger leurs fusils, a-t-il précisé au cours d'une entrevue vendredi. En temps normal, le taux de succès des chasseurs varie de 6 à 10 %. Le nombre de permis délivrés sera limité à 300, tel que prévu.

Cette décision fait suite à une réunion à laquelle ont participé, jeudi, des chercheurs universitaires qui ont travaillé à ce dossier ces dernières années ainsi que des représentants de l'Association québécoise des groupes d'ornithologues et de la Fédération québécoise de la faune, notamment des membres de l'Outaouais, où on espère aussi pouvoir chasser le gros gallinacé. L'imposition d'une limite a été suggérée par l'un des chercheurs lors de cette rencontre.

M. Massé a aussi mentionné à *La Presse* que 70 propriétaires terriens ont déjà donné leur aval à la chasse sur leur territoire et que l'objectif de 75 sera facilement atteint. Mais il y a un hic : cet accord est condi-

tionnel au règlement du conflit sur la fiscalité agricole, qui oppose l'Union des producteurs agricoles (UPA) au gouvernement Charest depuis plusieurs mois. Tant que ce problème ne sera pas réglé, la chasse printanière demeure incertaine.

Malgré tout, M. Massé a bon espoir que le litige se règle à temps pour que les chasseurs puissent participer à cette chasse expérimentale. Au bureau de l'organisation syndicale à Longueuil, on est loin de partager le même optimisme. On pense qu'il faudra encore plusieurs mois avant qu'on parvienne à un règlement.

Chasse vs ornithologie

Par ailleurs, M. Massé estime que la chasse aux dindons ne devrait pas nuire aux ornithologues amateurs. « On n'entendra qu'une trentaine de coups de fusil au cours des deux semaines de chasse. Les observateurs d'oiseaux ne s'en rendront même pas compte », dit-il.

Le responsable gouvernemental croit aussi que la chasse devrait sensibiliser la population au dindon et à la protection de ses habitats en régression. Il pense que les chasseurs de la région pourraient rééditer l'exploit de l'Ontario où, après avoir lâché 275 oiseaux dans la nature, on en comptait 10 000... dix ans plus tard.

Pour sa part, le chercheur Marc



PHOTO MATHIEU GODBOUT, COLLABORATION SPÉCIALE

Dindon sauvage femelle.

Belisle, de l'Université de Sherbrooke, un des auteurs des recensements de dindons dans le sud du Québec, s'est montré rassuré par la décision gouvernementale que lui a appris *La Presse*. Le prélèvement devrait avoir peu d'impact sur l'évolution de la population de dindons. Il ajoute toutefois que le projet n'est assorti d'aucun suivi scientifique sérieux et qu'il s'agit, se-

lon lui, d'un simple test pour savoir si cette chasse est réalisable. « On ne saura pas grand-chose de plus de la dynamique de la population », dit-il.

Normand David, directeur de l'Association québécoise des groupes d'ornithologues, est plus cinglant. « Il s'agit d'un projet irrationnel, improvisé, qui ne tient pas compte de l'avis des universitaires

spécialisés et qui n'a aucune vision à long terme. Et il faut toujours avoir à l'esprit que, pour un dindon abattu, il y en aura un autre blessé ou mort des suites de ses blessures. On compte un peu plus de 2000 dindons dans le sud du Québec, les mêmes effectifs que chez le pygargue à tête blanche. Pourquoi ne pas le protéger lui aussi ? » fait-il valoir.

LE CARNET D'OBSERVATION



PHOTO AMY SANCETTA, ARCHIVES AP

Le cardinal rouge.

Gri-Gri et le cardinal

Voilà plusieurs mois que je ne vous ai pas donné de nouvelles de mon perroquet, Gri-Gri. D'abord pour ne pas trop vous embêter avec ces petites choses personnelles, mais aussi parce mon perroquet gris d'Afrique évolue sûrement mais lentement... Grand nerveux, il s'arrache toujours des plumes à la poi-

trine, son vocabulaire n'a guère augmenté même s'il siffle de nouveaux bouts de chansons — celles que je siffle le plus souvent, et aussi mal, évidemment. On imite ce qu'on peut.

Heureusement, en dépit de son état déplumé, il est toujours enjoué, ce qui me rassure sur son état psychologique. Ses manifestations « d'intelligence » sont toujours aussi vives. Quand je verse de l'eau ou du vin dans un verre, il émet souvent un glouglou très sonore. Parfois, il suffit simplement de prendre une bouteille pour qu'il fasse entendre le bruit. Si j'ai un

rouleau de papier essuie-tout sous le bras, il imite le son que l'on produit en nettoyant une fenêtre.

Il dit toujours « je t'aime », « je t'aime beaucoup », « je t'aime gros-gros », sans oublier ce « coucou ! » bien senti quand j'arrive à la maison. Un vocabulaire charmant, mais plutôt limité par rapport à d'autres perroquets gris talentueux.

Mais, vous l'avez compris, j'adore Gri-Gri, même si je m'efforce de garder une certaine objectivité. Ce n'est pas toujours facile, j'en conviens.

Dimanche dernier, par contre, ce fut l'éclair de génie. En début de

soirée, au cours d'une conversation avec ma tendre moitié, je mentionne avoir entendu un cardinal chanter au cours de la journée. À peine ma phrase terminée, voilà que Gri-Gri, qui est à l'autre bout de la pièce, se met à imiter le cri du cardinal (en réalité, il imite mon imitation de l'oiseau).

La tendre moitié croit au hasard. Jalouse, va ! Mais à deux ou trois autres reprises dans la soirée, je tente la même expérience en insérant le mot cardinal dans la conversation. Chaque fois, Gri-Gri reprend le cri de l'oiseau. Brillant, je vous dis !