

ACTUELLE SANTÉ

À TIRE-D'AILE
DES MIGRATEURS
HÉSITANTS
PAGE 8



ÉLAN LÉGENDES URBAINES ET EXERCICE PAGE 5



Problèmes d'éternuements ? Et si la cause se trouvait dans votre lieu de travail ?

PHOTO ANDRÉ TREMBLAY, LA PRESSE ©

BUREAUX CHERCHENT

AIR FRAIS

Vous avez un mal de bloc effroyable dès que vous mettez les pieds au bureau ? Vous vous sentez étourdi et avez du mal à vous concentrer, quand ça n'est pas une quinte de toux qui vous assaille, vous empêchant carrément de travailler ? Peut-être votre bureau vous rend-il malade. Littéralement.

SILVIA GALIPEAU

Luc Courchesne a longtemps vécu chaque début de semestre comme un «grand coup». Pas parce qu'il souffrait du blues de la rentrée ou d'un trac insoutenable, mais plutôt parce que chaque rentrée scolaire rimait inmanquablement pour lui avec sinusites, maux de tête et yeux secs. Une année, il a même perdu la voix. Ce professeur de français dans un cégep montréalais a toutefois vu ses symptômes inexplicables diminuer avec les années. Ce qu'il ne savait pas, c'est qu'entre-temps, son

établissement scolaire avait pris le virage «sans fumée», améliorant parallèlement son système mécanique de filtration, de distribution et d'entrée d'air. Luc Courchesne continue toutefois de souffrir du manque d'air frais, à passer ainsi ses journées entre quatre murs, sans la moindre fenêtre à l'horizon. «Je passe mes journées, du matin au soir, sans lumière ou air frais», déplore-t-il. Le jeune homme n'est pas le seul à souffrir de malaises étranges au bureau, maux malheureusement difficiles à diagnostiquer. Les symptômes varient en effet d'une personne

et d'un environnement à l'autre, selon les sensibilités de chacun. Maux de gorge, saignements de nez, essoufflement, fatigue, somnolence et peau sèche sont autant de symptômes que certains ont baptisé le «syndrome de l'édifice malsain», ou encore le «syndrome de l'édifice hermétique». En un mot : ce mal bien moderne, dû au manque chronique d'air frais, enfermés que nous sommes du matin au soir dans nos tours à bureaux. À ce syndrome s'ajoutent aussi tous les problèmes liés à l'humidité excessive, provoquant toux, serrement, de poitrine et exacerbation

générale de l'asthme chez tous ceux qui en souffrent. Le problème n'est pas banal. Dans les années 80, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a évalué que le tiers des édifices nouvellement construits ou rénovés présentaient certaines failles en ce qui a trait à la bonne qualité de l'air. Dans ces immeubles, de 10 à 30% des travailleurs seraient à risque, sujets à différents symptômes, allant des yeux secs à la fatigue chronique. Santé Canada reconnaît d'ailleurs l'importance capitale d'une bonne qualité de l'air en milieu de travail en ces termes: «La faible ventilation naturelle, l'excès d'humidité, l'emploi de produits chimiques et divers autres facteurs peuvent compromettre la qualité de l'air de votre résidence ou de votre lieu de travail et entraîner certains problèmes de santé comme des symptômes respiratoires ou des allergies.»

Au États-Unis, on estime que des millions de personnes travaillant dans des lieux fermés sont sujets à ce «mal du boulot». Le principal coupable ? «Les propriétaires, qui n'entretiennent pas suffisamment bien leurs bâtiments», laisse tomber John Van Raalte, directeur des services d'hygiène industriel du Occupational and Environmental Health Center, un centre clinique de la région de New York voué à l'amélioration de la santé des travailleurs. Selon lui, les immeubles manquent cruellement d'air frais, et ce à cause d'une mauvaise filtration de l'air et de divers problèmes de ventilation. Certains propriétaires traînent aussi la patte quant vient à régler un problème d'infiltration d'eau, augmentant d'au-tant l'humidité et la prolifération des moisissures dans les bâtiments. **» Voir MALADE en page 2**
AUTRES TEXTES EN PAGE 3



L'AUTO
LE LUNDI

CE LUNDI DANS LA PRESSE

Les pneus d'hiver, C'EST L'TEMPS!

ACTUEL SANTÉ

Marcher repousse l'Alzheimer

ASSOCIATED PRESS

CHICAGO – Marcher régulièrement à l'âge de 70 ans et plus aide à maintenir les capacités cognitives en bon état et réduit les risques de souffrir de la maladie d'Alzheimer, indique une étude épidémiologique. La nouvelle recherche indique en effet que ce qui est bon pour le cœur est aussi bon pour le cerveau.

Des études antérieures ont déjà conclu que l'activité physique pouvait empêcher l'érosion des facultés mentales, mais la nouvelle recherche tend à démontrer qu'il n'est pas nécessaire que le niveau d'activité soit élevé pour profiter de ces bienfaits.

L'étude a impliqué 2257 hommes à la retraite âgés de 71 à 93 ans. Ceux qui marchaient moins d'un demi kilomètre par jour couraient un risque presque deux fois plus élevé de développer l'Alzheimer ou une autre forme de démence que ceux qui marchaient trois kilomètres par jour. Une autre étude impliquant 16 466 infirmières âgées de 70 à 81 ans a conclu que les femmes qui marchaient une heure et demie par semaine avaient de meilleures aptitudes aux tests que les femmes moins actives.

Des études antérieures ont déjà démontré que des exercices mentaux, comme les mots croisés et la lecture, réduisent les risques d'Alzheimer.

L'Alzheimer est une maladie dégénérative qui provoque des lésions au cerveau. Les neurones rétrécissent ou disparaissent et sont remplacés par des taches de forme irrégulière nommées plaques. Les symptômes sont la perte de mémoire, la difficulté à accomplir des tâches quotidiennes et des changements de comportement. Seulement 5 à 10 % des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer le doivent à l'hérédité. Dans la majorité des cas, il n'existe pas une cause unique identifiable, dit la Société Alzheimer du Canada. Même si, dans plusieurs cas la maladie s'attaque aux personnes âgées, certains cas peuvent apparaître dès la quarantaine.

COMPRIMÉS

Immense effort anti-polio

Dans le but d'éradiquer la poliomyélite, plus d'un million de professionnels de la santé et de bénévoles ont entrepris une immense campagne de vaccination dans 23 pays africains. L'intention est de vacciner, en quatre jours seulement, 80 millions d'enfants d'Afrique subsaharienne. Cet effort massif constitue une riposte directe à l'épidémie de polio qui sévit dans la région et qui risque de paralyser des enfants à vie. Des dizaines de milliers de chefs religieux et traditionnels, des enseignants, des parents et des membres du Rotary International se joindront aux infirmiers et aux agents de santé pour aller de porte à porte et de village en village vacciner chaque enfant de moins de 5 ans. Pour ce faire, ils doivent couvrir la moitié du continent africain, soit une région plus vaste que l'Europe occidentale et ce, dans certaines régions parfois troublées par les guerres civiles. — d'après l'OMS

Comme les frères

Au lieu de regarder les fiches de santé de vos parents et vos grands-parents, vous auriez peut-être avantage à jeter un coup d'oeil du côté de vos frères et soeurs pour savoir si vous risquez de souffrir de maladie cardiaque. C'est du moins ce que des chercheurs en Ohio ont conclu dans une étude réunissant 8500 adultes. Si un de vos frères ou soeurs est atteint d'athérosclérose coronarienne, les risques sont 2,5 fois plus élevés que vous en souffriez aussi. L'histoire médicale des parents démontre aussi une corrélation, mais bien moindre que celle avec la fratrie. Dans le cas où un de nos frères ou soeurs a subi une crise cardiaque, un pontage ou de l'angioplastique, les risques de souffrir de problèmes cardiaques grimpent rapidement et sont quatre fois plus élevés. — d'après le *Los Angeles Times*

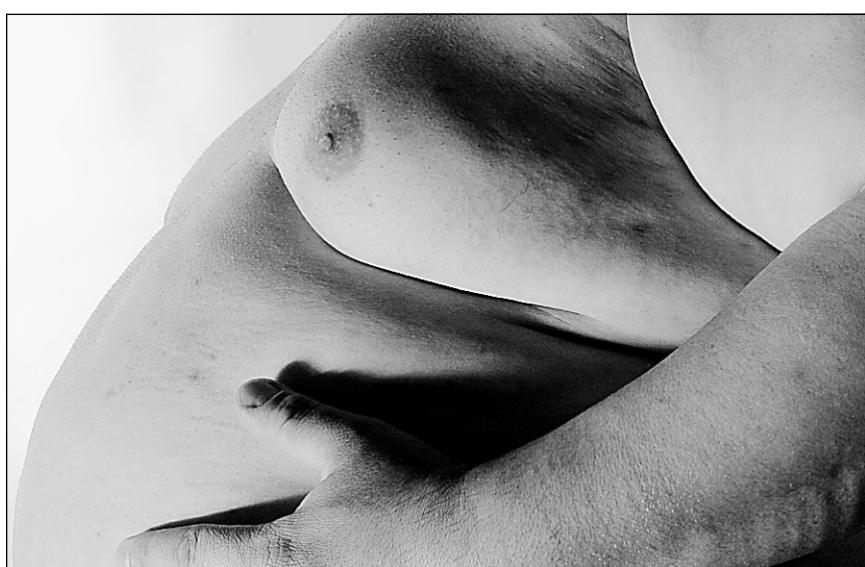


PHOTO ALAIN ROBERGE, LA PRESSE ©

La chirurgie est souvent bénéfique contre l'obésité.

Obésité: les bienfaits de la chirurgie

Le traitement chirurgical de l'obésité et des troubles qui y sont liés est souvent efficace, conclut une analyse de 136 études mondiales publiée dans le *Journal of the American Medical Association*. Dans la majorité des cas, la chirurgie a conduit à une perte moyenne de 61,2 % de l'excès de poids, soit 45 kg. Les patients ont également noté une amélioration de leur diabète, une diminution de leur excès de cholestérol, une amélioration de leur hypertension ainsi qu'une diminution des problèmes d'apnée du sommeil ou d'obstruction des voies respiratoires. — d'après le journal *Le Monde*

Cellules souches pour coeurs brisés

Grâce à l'immense potentiel des cellules souches, des chercheurs pensent avoir trouvé le mécanisme de la réparation préventive du cœur. Une première équipe de biologistes israéliens a réussi à transformer des cellules souches en cellules musculaires cardiaques et ainsi rétablir une fonction électrique normale chez des porcs souffrant de troubles du rythme cardiaque. Greffé chez les porcs, ce tissu agissait comme une sorte de pacemaker biologique, forçant le cœur à reprendre son rythme naturel. Par ailleurs, aux États-Unis, on s'est penché sur des souris souffrant de malformations cardiaques et leur progéniture. En prélevant des cellules souches sur des embryons de souris normales et en les injectant dans les embryons anormaux à un stade précoce de leur développement, ils ont pu prévenir l'apparition, pourtant génétiquement programmée, de malformations cardiaques. — d'après le journal *Le Monde*

déré comme un facteur de risque en soi et parce que les femmes qui travaillent à l'extérieur doivent également s'acquitter de la majorité des tâches domestiques », ont admis les chercheurs dans une récente édition de la revue scientifique *Spine*. Aucun facteur ne permet toutefois aux chercheurs d'expliquer leurs observations. — d'après *Au fil des événements*, journal de l'Université Laval

Cancer du sein et début de la vie

Dès le début de sa vie, la courbe de croissance d'une fille et même son poids à la naissance peuvent influencer sur son risque d'avoir éventuellement un cancer du sein, a découvert l'épidémiologiste danois Mads Melbye et son équipe, dont les travaux sont publiés dans la revue spécialisée *New England Journal of Medicine*. Cette étude confirme les conclusions de travaux précédents voulant que le poids excédentaire et un poids de naissance très élevé constituent des facteurs de risque pour le cancer du sein. Cette nouvelle recherche ajoute toutefois un élément à ce portrait : il semble en effet qu'une courbe de croissance très rapide à l'enfance et à l'adolescence augmente aussi ce risque. Par contre, l'âge de la jeune fille lors des premières menstruations ne semble avoir aucune influence sur l'apparition éventuelle d'un cancer du sein. Les auteurs ont suivi plus de 117 000 Danoises, nées entre 1930 et 1975, pour en arriver à ces conclusions. — d'après *HealthDay*

Couverts colorés pour l'Alzheimer

Des couverts aux couleurs vives semblent encourager les victimes de la maladie d'Alzheimer à terminer leurs repas, selon une recherche menée par des chercheurs de l'Université de Boston. Souvent, ces malades perdent de l'intérêt pour la nourriture et cela se traduit parfois par des pertes de poids importantes. Dans les assiettes colorées, les patients mangeaient et buvaient en moyenne 25 % plus que dans des assiettes blanches. — d'après le *Los Angeles Times*



PHOTO ANDRÉ TREMBLAY, LA PRESSE ©

Votre toux cesse lorsque vous quittez le bureau ? Il y a des chances que la qualité de l'air y laisse à désirer.

Mon bureau me rend malade

MALADE suite de la page 1

Les moyens de prévenir de tels problèmes ne sont pourtant pas bien sorciers. Tous les experts interrogés s'entendent : il faut s'assurer d'une bonne ventilation, bien entretenir la filtration d'air en faisant inspecter les appareils par des professionnels régulièrement. Pour ce qui est des problèmes d'humidité, un seul mot d'ordre : s'y attaquer dès qu'ils surviennent.

Au Québec, même si aucune étude n'a tenté à ce jour d'évaluer avec précision le nombre d'édifices à problèmes, la question de-

meure préoccupante, et ce à cause du vieillissement chronique des immeubles, bâtiments publics, écoles et hôpitaux, et des problèmes d'entretien qui en découlent.

À la Commission de la santé et de la sécurité du travail (CSST), on a d'ailleurs effectué plus de 400 interventions pour des problèmes liés à la qualité de l'air en 2002, 320 en 2001 et 366 en 2000, inspections menées à la suite de plaintes ou de visites de routine des inspecteurs.

Norman King, épidémiologiste à la Direction de la santé publique de Montréal, a quant à lui baptisé ce « mal du boulot » en ces termes : « problème de santé non spécifique relié aux bâtiments ».

Pourquoi la distinction ? « À cause de la constellation de symptômes », dit-il. Un mal qu'il dit aussi « non spécifique » pour deux raisons : parce que celui qui en souffre ne connaît pas nécessairement l'ensemble des

symptômes possibles, mais aussi parce que ces symptômes ne sont pas uniques à ce malaise précis. « Ce sont des symptômes généraux qui peuvent être causés par d'autres choses. »

Qui dit mal de tête au bureau ne dit évidemment pas systématiquement « syndrome du bâtiment malsain ». D'où la difficulté de porter un diagnostic précis, ajoute le spécialiste.

Comment savoir, alors, si vous souffrez bel et bien de ce malaise mystérieux ? Observez d'abord les « aspects temporels », dit-il. Si vos symptômes disparaissent quand vous quittez le bureau, si la fin de semaine vous avez les sinus dégagés, la semaine, non, c'est peut-être là un indice manifeste d'une mauvaise qualité de l'air au travail.

Analysez ensuite les aspects de groupe : êtes-vous seul à souffrir de maux de tête, ou vos collègues sont-ils aussi étourdis et fatigués

que vous ? Si plus de 20 % des employés souffrent de maux similaires, à nouveau, c'est signe que quelque chose ne tourne pas rond dans l'air.

Examinez alors « l'aspect saisonnier » : vos symptômes sont-ils exacerbés l'hiver, alors que le chauffage tourne à plein régime, que l'air est plus sec et la ventilation souvent plus défaillante ?

Enfin, prenez note de tout ce qui sort de l'ordinaire au boulot : y a-t-il eu des rénovations dernières années, achat de mobilier neuf, sources d'émanations diverses nuisant à la bonne qualité de l'air ambiant ?

Si vous avez répondu par l'affirmative à toutes ces questions, vous venez probablement d'ajouter votre nom à la longue liste de travailleurs malades de leur bureau. Maigre consolation : « les symptômes disparaissent quand on cesse l'exposition », indique Norman King.

Association des maladies gastro-intestinales fonctionnelles

vous invite à son colloque annuel 2004 le samedi 6 novembre 2004 de 9 h à 17 h

« J'ai mal au ventre... »

Pourquoi j'ai mal au ventre ? Dr Mickael Bouin, gastro-entérologue
Le mal de ventre et les maladies de l'intestin, Dr Pierre Poitras, gastro-entérologue

Les troubles digestifs fonctionnels et :

- La psychothérapie, madame Monique Riberty-Poitras, psychothérapeute
- Des recettes et des trucs pour mon ventre, madame Annie Jolicoeur, diététiste
- Le « training autogène » en pratique, monsieur Jacques Thiffault, psychologue
- Des médicaments pour mon ventre, madame Mylène Pinard, pharmacienne
- De parents à enfants, un même discours, madame Johanne Bélanger, psychologue
- La diète facile et pratique pour aider votre ventre, madame Christiane So, diététiste
- L'hypnose en pratique, madame France Slako, psychologue
- L'homéopathie, naturopathie et autres alternatives pour mon ventre, monsieur Jean-Yves Dionne, pharmacien

Endroit :
Hôtel Gouverneur Ile Charron, Longueuil
Inscription : membre 35 \$, non-membre 45 \$ (lunch-buffet inclus)
Rens. : (514) 990-3355 • www.amgif.qc.ca

EN PRIMEUR, CE SOIR...

ARTS SPECTACLES

MÉDECIN DE FAMILLE

Femmes et hommes

Médecin généraliste (Hors R.A.M.Q.)
Accepte de nouveaux patient(e)s
Clinique privée
(Tests sanguins et cytologie couverts par vos assurances privées)

Geneviève Préfontaine, M.D.
Martine Tétrault, M.D.,

TRAITEMENT DES VARICES

Dr. Geneviève Préfontaine, Phlébologue

Édifice Médical Seaforth
Bureau 540 (Métro Guy-Concordia) Tél.: (514) 932-7578

Spente

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

PHYSIOTHERAPEUTES

ÉPINE DE LENOIR/PEYRONIE/LYMPHOÈDEME: Traitements sans douleur, couverts par vos assurances. Physio Extra Montréal 514-383-8389, Laval 450-681-3621, Lachenaie 450-964-5222

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

Une nouvelle variété de fraises de l'Île d'Orléans bat des records de conservation.

Agriculture, Pêcheries et Alimentation Québec

J'aime ta fraise!

Télé-Québec
telequebec.tv

Ça change de la télé

ACTUEL SANTÉ

BULLETIN DE SANTÉ

LA SANTÉ DANS LES MÉDIAS

Ceux qui ont raté la projection du documentaire *Coeur à bout* ayant tenu l'affiche du cinéma Beaubien au début du mois d'octobre pourront le voir en version abrégée puisqu'il sera diffusé au Canal Vie, le jeudi 21 octobre à 21h. Ce film du cinéaste Marcel Simard se penche sur le refus des victimes d'infarctus de suivre les recommandations du corps médical. Marcel Simard pose sa caméra sur la démarche de l'anthropologue Danielle Groleau qui cherche à expliquer ces comportements téméraires.

SITE INTERNET DE LA SEMAINE

L'acteur Christopher Reeve, décédé le 11 octobre dernier, s'est consacré dans les dernières années de sa vie à faire avancer la recherche sur les cellules souches. Le site du Christopher Reeve Paralysis Foundation (www.apacure.com) fait le bilan de la vie et de l'oeuvre de l'interprète de Superman, en plus d'expliquer comment l'organisme qu'il a fondé se consacre à recueillir des fonds pour la recherche scientifique et améliorer la qualité de vie des victimes de blessures à la moelle épinière.

CITATION DE LA SEMAINE

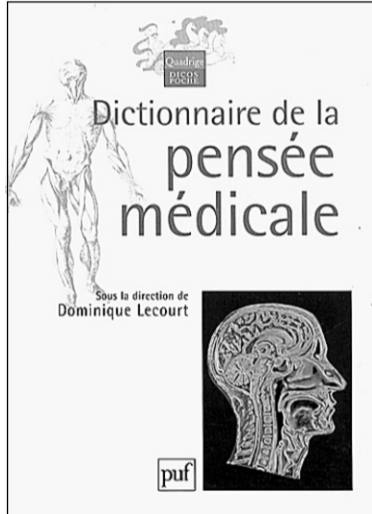
«L'insomnie est mal traitée et les somnifères sont trop utilisés.»

— C'est ce qu'on peut lire dans une étude de l'Université Harvard, dont les résultats ont été résumés à la fin septembre dans le magazine *Archives of Internal Medicine*. Les auteurs de cette étude ont ajouté qu'une plus grande utilisation de la psychothérapie permettrait de mieux aider les patients qui souffrent d'insomnie.

J'AI LU

Dictionnaire de la pensée médicale

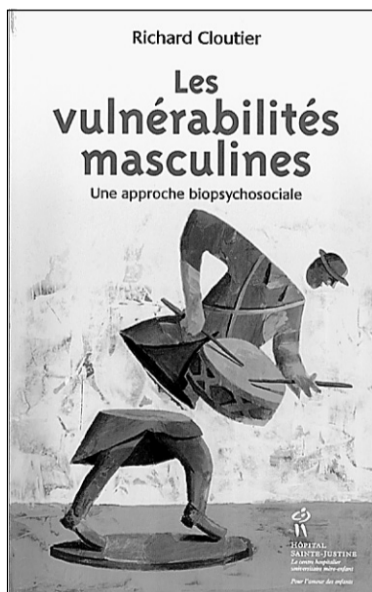
Sous la direction de Dominique Lecourt



Cet ouvrage n'est pas un répertoire descriptif de symptômes et maladies, mais plutôt un vaste ouvrage qui, comme l'indique son titre, décrit et analyse la pensée médicale. Par exemple, adjoind à «chirurgie», on retrouve la description des interventions chirurgicales à l'Antiquité et au Moyen-Âge, l'évolution des pratiques de la chirurgie contemporaine, la perception sociale actuelle de la chirurgie... Ou encore sous «dépendance», on peut lire sur les enjeux et la définition de ce terme, les représentations sociales, les programmes en 12 étapes... Costaud et vaste-ment documenté, cet ouvrage est un incontournable pour les insatiables passionnés de la santé humaine. (En librairie, sur commande spéciale, 260\$)

Les vulnérabilités masculines

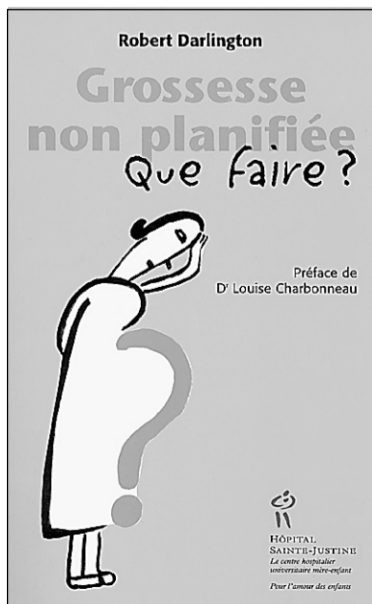
Richard Cloutier



L'auteur de cette plaquette, psychologue et professeur à l'école de psychologie de l'Université Laval, s'est penché sur la trajectoire masculine. Son ouvrage captivera tous ceux qui s'intéressent à la condition masculine ainsi que les parents et éducateurs préoccupés par la socialisation des garçons. On tente ainsi d'expliquer pourquoi les garçons sont plus à risque de subir des accidents physiques, d'avoir des comportements agressifs, de l'hyperactivité, de vivre le décrochage scolaire... Rédigé dans une langue très «psy», cet ouvrage a au moins le mérite d'être bien documenté et d'avancer des hypothèses fondées sur une expérience clinique. (Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 15,95\$).

Grossesse non planifiée ? Que faire ?

Robert Darlington



Enceinte et dans le doute ? Ce petit ouvrage très simple et pratique permet d'y voir un peu plus clair. Surtout constitué de tests qui évaluent les situations financières, morales, affectives, médicales des femmes qui vivent une grossesse non-planifiée, il comporte aussi un répertoire complet de ressources. Sa plus grande qualité : il prône la réflexion sans jamais tomber dans la morale. (Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 9,95\$).

Sylvie St-Jacques



PHOTO PIERRE CÔTÉ, ARCHIVES LA PRESSE

Un nettoyage régulier aide à maintenir la qualité de l'air. Ci-haut : les hommes de ménage François Marquis (Ménagez-Vous), Luis Quezada (La Grande Vadrouille) et Eric Valenti (Jaspe).

Maisons malades

SILVIA GALIPEAU

Si l'air du bureau rend certaines personnes malades, pour d'autres c'est la maison qui est source d'éternuements.

Et s'il n'y avait que les éternuements. Mais dans le cas du petit Jacob, 3 ans, il y avait en prime le nez qui coulait, le rhume qui dégénérait et les bronchites qui s'accumulaient.

Sa mère, Myriam Ouellette, a dû prendre les grands moyens. Pour éviter que les rhumes de son fils ne se transforment à tous coups en bronchites asthmatiques, elle a complètement assaini son appartement : fini les peluches de fiston, les coussins, fauteuils et autres meubles rembourrés. Dehors les tapis, les rideaux et les plantes, dont la terre est source de moisissures. Aux poubelles les bibelots qui accumulent toute la poussière. Tous les jours, désormais, elle passe un petit coup d'aspirateur.

Son appartement étant trop humide, elle s'est aussi procuré un déshumidificateur. Mais celui-ci est tellement puissant qu'il assèche trop l'air à son goût. « On a les muqueuses sensibles et on éternue pour un rien, dit la jeune mère. Le déshumidificateur, ça n'est vraiment pas une solution miracle. On pense déménager. Il y a vraiment trop d'humidité dans cet appartement. »

Selon la Société canadienne d'hypothèques et de logement (SCHL), une maison sur trois connaît aussi un taux d'humidité excessif ou une infiltration d'eau dans l'année. C'est dire que le tiers des habitants sont donc à

risque de souffrir de problèmes dérivant de qualité de l'air, souligne Jacqueline Meunier, conseillère principale de l'organisme.

Bien sûr, tous n'auront pas des symptômes aussi aigus que le petit Jacob. Les personnes asthmatiques, au nombre de 700 000 au Québec, dont 300 000 enfants, seront toujours plus à risque. « Mais tout le monde devrait faire attention à la qualité de l'air de sa maison, précise la conseillère. Parce que notre tolérance est variable. On peut ne pas avoir d'allergies et tout à coup être plus sensible. »

Comment savoir si l'air de votre demeure est malsain ? La conseillère suggère de vous poser diverses questions : vous sentez-vous mieux dès que vous sortez ? Sentez-vous une odeur dominante dès que vous mettez le pied dans la maison ? Les odeurs de cuisson ont-elles tendance à demeurer des heures dans la maison ? « Un bon air, cela ne sent rien », résume-t-elle.

Si vous pensez effectivement qu'il y a un problème, encore vous faut-il savoir pourquoi. D'après Nicolas Gilbert, biologiste à la division des effets de l'air sur la santé de Santé Canada, les sources sont de deux ordres : biologiques et chimiques.

Dans le premier cas, les moisissures, dues à un excès d'humidité, peuvent nuire à la qualité de l'air ambiant. Chez les personnes asthmatiques, les symptômes seront exacerbés. Le biologiste suggère de maintenir le taux d'humidité en deçà de 50 % l'été, de 30 % l'hiver, de toujours bien ventiler les salles de bains et salles d'eaux

et de réparer toute les fuites dès qu'elles apparaissent.

Du côté des polluants chimiques, la plus grande source est sans nul doute le tabagisme. « Il n'y a qu'une chose à faire : ne pas fumer », résume Nicolas Gilbert. Autres sources de pollution : les appareils à combustion (chaudières, cuisinières, chauffe-eau au gaz ou au mazout), qui émettent du monoxyde de carbone.

Pour se protéger de ces émanations, une règle d'or : l'entretien. Les appareils au gaz et au mazout doivent être inspectés une fois par année par des professionnels.

Au quotidien, tous les experts s'entendent : il faut bien entretenir sa maison, nettoyer régulièrement et aérer le plus souvent possible. Les personnes asthmatiques, plus sensibles, devraient en outre se débarrasser des tapis, favoriser les planchers de bois franc, laver la literie et les rideaux régulièrement et passer l'aspirateur quotidiennement, indique Linda Charette, inhalothérapeute à l'Association pulmonaire.

L'automne est aussi un bon moment pour s'attaquer au traditionnel « grand ménage », suggère Jacqueline Meunier. C'est le moment de dépoussiérer tous les recoins qu'on ne touche jamais, de déplacer le canapé et donner un petit coup d'aspirateur derrière la cuisinière et le frigo, dit-elle. « C'est l'automne, les feuilles se décomposent, il y a des spores de moisissure qui voyagent dans l'air ambiant, mais on ne veut pas qu'ils s'installent. C'est le moment de dépoussiérer les meubles qu'on ne bouge jamais. »

Purifier l'air en 10 étapes

SILVIA GALIPEAU

Bien sûr, il existe une foule d'appareils sur le marché qui promettent de purifier, d'humidifier ou de déshumidifier, le cas échéant, l'air ambiant. Mais leur efficacité n'est jamais garantie, leur facture souvent salée et leur entretien, toujours laborieux. Les experts interrogés favorisent pour la plupart des trucs certes plus simples, mais aussi plus sûrs : s'attaquer au problème à sa source. Voici, en 10 étapes, comment vous assurer d'un bon air intérieur.

- > 1. Bannir les fumeurs.
- > 2. Aérer régulièrement, quotidiennement si possible.
- > 3. Éviter de chauffer au poêle à bois, et nettoyer votre cheminée au moins une fois par année.
- > 4. Fini l'antimite, les pots-pourris, l'encens, les bougies et autres produits qui masquent les mauvaises odeurs, certes, mais contribuent à polluer davantage.
- > 5. Si un membre de votre famille est allergique aux petites bêtes à quatre pattes, inutile de jouer à l'autruche.
- > 6. Éviter autant que possible les désodorisants et insecticides.

- > 7. Assurez-vous d'une bonne ventilation dans la cuisine et la salle de bains.
- > 8. Faites inspecter et nettoyer régulièrement vos appareils au gaz ou au mazout.
- > 9. Faites le ménage régulièrement, en aspirant soigneusement la poussière des tapis et planchers.
- > 10. Assurez-vous d'avoir un bon paillason, car vos souliers traînent toutes sortes de saletés dans votre maison.

Source : Bulletin de santé de l'université de Berkeley en Californie.

ACTUEL SANTÉ

Le régime alimentaire crétois pour vivre longtemps et en santé



JACYNTHE CÔTÉ

LA NUTRITION

COLLABORATION SPÉCIALE

Quand on regarde les résultats d'études épidémiologiques (des populations), on constate que dans certains pays, les taux de mortalité attribuables aux maladies cardiovasculaires et à certains types de cancer sont plus bas et l'espérance de vie plus élevée que dans d'autres.

En général, les interactions entre le bagage génétique et l'environnement (pollution, alimentation, activité physique, éducation, etc.) sont responsables de l'apparition de ces maladies chez une personne ou dans une population.

On reconnaît maintenant que l'alimentation peut grandement influencer sur l'apparition de maladies chroniques. C'est pourquoi de plus en plus de chercheurs sont intéressés à caractériser les habitudes alimentaires régionales.

Parmi celles-ci, les habitudes alimentaires grecques datant d'avant 1960 ont retenu l'attention. La cui-

sine grecque traditionnelle, typiquement riche en fruits, légumes, noix, pain au levain, huile d'olive et olives, fromage, poisson, modérée en vin, aurait plusieurs des vertus santé. On attribuerait ces bienfaits aux nutriments contenus dans ces aliments.

La cuisine grecque traditionnelle

Reconnaissant les vertus du régime alimentaire grec traditionnel, on a utilisé ses notions de base pour réaliser le guide alimentaire grec.

Ces principes s'appuient sur des concepts chers aux nutritionnistes/diététistes : la modération, la variété et l'équilibre énergétique (nombre de calories ingérées égal au nombre de calories dépensées en activité physique).

Les aliments de base sont l'huile d'olive, le citron, le vinaigre, les olives, le pain au levain, le fromage, le yogourt, les fruits et jus de fruits, les noix, l'ail, l'oignon, les légumes, les fines herbes, les épices, les pâtes, le riz, l'eau et le vin.

Un plan alimentaire hebdomadaire a également été incorporé au guide alimentaire grec. Les repas du lundi, du mercredi et du vendredi devraient inclure du poisson et des légumineuses ; ceux du mardi et du samedi, de la volaille (poulet, dindon, dinde, caille) et des légumineuses. Le jeudi, les oeufs et les légumineuses seraient à l'honneur. La viande et les pâtes

seraient réservées au dimanche. Bref, selon ce guide alimentaire, il faudrait consommer des légumineuses six jours sur sept, du poisson deux fois par semaine, de la volaille trois fois par semaine et de la viande seulement une fois par semaine.

Ingrédients actifs

Grâce aux études sur la composition nutritionnelle de ces aliments, aux études épidémiologiques, aux études animales et cliniques (sujets humains), plusieurs nutriments et concepts nutritionnels importants ont été dégagés.

Une consommation accrue de fibres alimentaires, de nutriments au pouvoir antioxydant (resveratrol, flavonoïdes, acides phénoliques, vitamines E et C, etc.), de sélénium et de glutathion semble être extrêmement bénéfique.

Une consommation de gras oméga-3, plus élevée comparée à celle de gras oméga-6, aiderait également à prévenir les risques de certains types de cancers et de maladies inflammatoires.

Règles de base à suivre

Les chercheurs qui se sont intéressés aux bienfaits de l'alimentation grecque traditionnelle ont émis sept recommandations alimentaires. Elles visent à compléter le guide alimentaire grec et à offrir des précisions pour son application au quotidien.

Tout d'abord, il faut essayer de consommer plus d'aliments riches en gras de type oméga-3, tels que du poisson gras (saumon, thon, truite, hareng, maquereau), des noix de Grenoble, de l'huile de canola, des graines de lin et des légumes verts feuillus.

On recommande ensuite l'usage des huiles d'olive et de canola pour la cuisine, et la consommation quotidienne d'au moins sept portions de légumes et de fruits.

Les protéines d'origine végétale (pois, haricots, lentilles, noix) devraient occuper plus de place dans l'assiette. Au menu, celles-ci peuvent être combinées à des protéines d'origine animale (oeufs, viande, volaille). À certains repas, elles peuvent carrément remplacer les protéines d'origine animale.

Il faudrait également réduire sa consommation de gras saturés en choisissant des viandes maigres (cheval, porc, volaille sans peau, lapin, abats, gibier), ainsi que des produits laitiers faibles en matières grasses (lait 1 % ou 2 % plutôt que 3,25 % ou yogourt 2 % plutôt que 8 %).

Les chercheurs recommandent aussi d'éviter le plus possible les gras de type oméga-6 et les gras trans. Au risque de se faire des ennemis, ils déconseillent la consommation des huiles de maïs, de carthame, de tournesol, de soja et de coton, ainsi que les aliments qui en contiennent. Pour réduire la con-

sommation de gras trans, la margarine, le shortening végétal, les pâtisseries commerciales, les aliments frits et la plupart des aliments prêts à manger devraient être évités.

Pour en savoir plus

Pour avoir des idées de recettes s'inspirant des habitudes alimentaires crétoises, on peut consulter l'ouvrage intitulé *Bienfaits et délices du régime crétois* (2001, Hachette, 54,95 \$), du médecin nutritionniste Jacques Fricker et de la cuisinière Dominique Laty. Ce bouquin explique les principes du régime et donne de nombreuses recettes illustrées.

Pour les bourses plus serrées, *Le régime crétois* (2004, Éditions Odile Jacob, 12,95 \$) du Dr Serge Renaud peut être un choix intéressant. L'auteur a participé à la mise en oeuvre de la Lyon Diet Heart Study. Cette étude a mis en évidence les bienfaits du régime crétois pour favoriser la récupération à la suite d'un infarctus du myocarde et prévenir les récidives.

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, QC, H2Y 1K9 ou par courriel à : questiondenutrition@hotmail.com

QUIZ SANTÉ

Cancer du sein, quels sont vos risques?

Au Canada, une femme sur neuf développera un cancer du sein au cours de sa vie. Plus de 5000 Canadiennes en mourront cette année. Une publication de la prestigieuse revue *British Medical Journal* fait le bilan des facteurs de risque mis en lumière par des années de recherche et de dépistage. À partir de cette étude, nous avons conçu le questionnaire suivant. Certains des facteurs sont modifiables, alors conservez votre test pour réévaluation.

Question 1 > Quel est votre âge?

- 35 ans ou plus jeune
- De 36 à 45 ans
- De 46 à 59 ans
- De 60 à 69 ans
- Plus de 70 ans

Question 2 > Quel âge aviez-vous lors de vos premières règles?

- 11 ans ou plus jeune
- 12-13 ans
- 14 ans ou plus

Question 3 > À quel âge avez-vous eu votre premier enfant?

- Aucun enfant
- 19 ans ou plus jeune
- 20 à 27 ans
- 28 à 34 ans
- 35 ans ou plus

Question 4 > Quelle est votre origine ethnique?

- Caucasienne
- Africaine
- Asiatique
- Autochtone
- Autres

Question 5 > À quel âge a débuté votre ménopause?

- Pas encore

- Avant 45 ans
- De 46 à 55 ans
- Après 55 ans

Question 6 > Combien de personnes de votre famille directe (mère, sœur) ont eu un cancer du sein?

- Aucune
- Une
- Deux ou plus

Question 7 > Combien de personnes de votre famille éloignée (tantes, cousines, ou grands-mères) ont eu un cancer du sein?

- Aucune
- Une
- Deux ou plus

Question 8 > Fumez-vous?

- Je fume régulièrement depuis l'âge adulte
- Je fume régulièrement depuis très jeune
- Je ne fume pas ou j'ai arrêté depuis plus de trois ans

Question 9 > Buvez-vous de l'alcool?

- Non
- Un à cinq verres par semaine ou moins
- Un à deux verres par jour
- Plus de deux verres par jour

Question 10 > Quel est votre poids?

- Obèse
- Surpoids
- Moyen
- Sous-poids

Question 11 > Pratiquez-vous régulièrement une activité physique?

- Jamais
- Moins d'une fois par semaine
- Une fois par semaine
- Au moins trois ou quatre fois par semaine

Question 12 > Vous a-t-on retiré les ovaires avant 40 ans?

- Oui
- Non

Question 13 > Avez-vous déjà subi des biopsies du sein?

- Jamais
- Une
- Plus d'une

Question 14 > Avez-vous été exposée à des radiations durant votre adolescence?

- Oui
- Non

Question 15 > Combien de fois par semaine mangez-vous de la viande?

- Plus de cinq fois
- De 1 à quatre fois
- Jamais

Question 16 > Combien de fois mangez-vous des fruits et légumes?

- Jamais
- 1 à 6 fois par semaine
- 1 à 4 fois par jour
- 5 ou plus par jour

Question 17 > Prenez-vous un contraceptif hormonal ou un traitement hormonal substitutif?

- Oui
- Non

Question 18 > Votre mère a-t-elle pris du distilbène (diéthylstilbestrol) pendant sa grossesse?

- Oui
- Non
- Ne sais pas

18 QUESTIONS : VALEUR DES RÉPONSES :

Question 1 > 0 pour la réponse 1, 2 points pour la réponse 2, 4 points pour la réponse 3, 6 points pour la réponse 4 et 8 points pour la réponse 5
Question 2 > 4 points pour la réponse 1, 2 points pour la réponse 2, aucun point si vous avez choisi la réponse 3
Question 3 > 4 points pour la réponse 1, aucun point si vous avez choisi la 2, 2 points pour la 3, 4 points pour la 4 et 6 points pour la 5
Question 4 > 4 points pour la réponse 1, 4 points pour la 2, 2 points pour les réponses 3, 4 ou 5
Question 5 > aucun point si vous avez choisi la réponse 1 ou 2, 2 points pour la réponse 3 et 6 points pour la réponse 4
Question 6 > aucun point pour la réponse 1, 6 points pour la réponse 2 et 10 points pour la réponse 3
Question 7 > aucun point pour la réponse 1, 2 points pour la 2 et 4 points pour la 4
Question 8 > 2 points pour la réponse 1, 3 points pour la réponse 2 et aucun point pour la 3
Question 9 > aucun point si vous avez choisi la réponse 1 ou 2, 2 points pour la réponse 3 et 4 points pour la 4
Question 10 > 4 points si vous avez choisi la réponse 1, 2 points si vous avez choisi la réponse 2 et aucun point si vous avez choisi 3 ou 4
Question 11 > 4 points si vous avez choisi la réponse 1, 2 points si vous avez choisi la réponse 2, aucun point si vous avez choisi la réponse 3 et moins 2 points si vous avez choisi la 4
Question 12 > Moins 4 points si vous avez choisi la réponse 1, aucun point si vous avez choisi la 2
Question 13 > Aucun point si vous avez choisi la réponse 1, 4 points pour la 2 et 6 points pour la 3
Question 14 > 10 points si vous avez choisi la réponse 1 et aucun point pour la 2
Question 15 > 4 points si vous avez choisi la réponse 1, 2 points si vous avez choisi la 2 et aucun point si vous avez choisi la 3
Question 16 > 4 points pour la réponse 1, 2 points pour la 2, aucun point pour la 3 et moins 2 points pour la 4
Question 17 > 1 point pour la réponse 1 et aucun point pour la 2
Question 18 > 3 points si vous avez choisi la réponse 1 et aucun point si vous avez choisi la 2 ou la 3.

le cancer du sein est détecté, mieux il est efficacement traité. Ainsi, l'autopalpation et la mammographie annuelle à partir de 50 ans restent les meilleurs moyens de lutter contre ce fléau. Consultez votre médecin pour connaître les programmes de dépistage offerts au Québec.

SCORE COMPRIS ENTRE 16 ET 48

Votre risque est jugé modéré. Vous pouvez le modifier en changeant vos habitudes alimentaires (en mangeant moins de viande et plus de fruits et légumes), en optant pour plus d'activité physique et en arrêtant de fumer. Demandez à votre médecin un examen clinique de vos seins. Et apprenez vous-même à bien les examiner.

SCORE DE 48 ET PLUS

Bien que ce test n'ait pas valeur de diagnostic, votre risque est jugé élevé. Notez que les facteurs de risque augmentent les possibilités de développer un cancer du sein. Vous pouvez veiller à améliorer vos habitudes alimentaires en incluant plus de fruits et légumes, un peu moins de viande, en évitant de fumer et en pratiquant régulièrement une activité physique. Et apprenez à bien examiner vous-même vos seins. Plus que l'autopalpation, pratiquez une mammographie, au rythme suggéré par votre médecin. Vous aurez déduit des résultats du questionnaire que l'âge, les menstruations précoces, une ménopause tardive, les facteurs génétiques, l'inactivité physique, un premier accouchement tardif et l'embonpoint sont des facteurs de risque connus. La cigarette, l'alcool en grande quantité et une mauvaise alimentation, ignorant, par exemple, les fruits et les légumes, peuvent être montrés du doigt. Si vous ne pouvez contrôler les facteurs que sont, par exemple, les antécédents familiaux, vous pouvez adopter un style et des habitudes de vie aptes à diminuer les risques.

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

SCORE INFÉRIEUR À 16

Vous ne semblez pas présenter de risque particulier de cancer du sein. Attention, ce test n'a pas valeur de diagnostic et il ne faut en aucun cas être moins vigilante. Plus

SORTIES SANTÉ

Cinéma d'aventure

Du 22 au 24 octobre, le Festival international du film d'aventure de Montréal présente les meilleurs films d'aventure et d'exploration réalisés aux quatre coins du globe. Traversée du désert mauritanien, exploration de contrées isolées en

Nouvelle-Guinée, descente en kayak de la rivière Brahmaputra (Inde)... Les différents visages de l'aventure y sont réunis dans une programmation variée totalisant 22 heures de projection de courts et longs métrages provenant de divers pays : Autriche, Belgique, Allemagne, France, Royaume-Uni, États-Unis, Suisse, Angleterre et Canada. À la salle Marie-Gérin-Lajoie de l'Université du Québec à Montréal, au 405, Sainte-Catherine Est (angle Saint-Denis). Information : 514-987-3456.

Gais coureurs

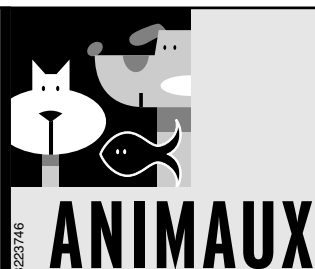
Les Galopins Front Runners Montréal est un club de course pour hommes et femmes faisant partie de la communauté gaie et lesbienne montréalaise. Ses membres se réunissent pour courir deux fois par semaine et ce, toute l'année. Le départ a toujours lieu au pied du monument Georges-Étienne-Cartier près du sentier menant au mont Royal,

les mercredis à 18 h 15 et samedi à 9 h 45. Pour informations ou demande d'adhésion, téléphonez au (514) 931-1589 ou écrivez à l'adresse courriel suivante : galopinsfr@yahoo.ca.

Une journée Détour Nature

Tous les week-ends, l'organisme Détour Nature organise des excursions d'un jour en montagne,

à quelques heures de route de Montréal. Nul besoin d'être un athlète pour y participer, même si une certaine endurance est requise. Ces excursions incluent le transport, les guides, les frais de sentiers ainsi qu'une carte de trajets. Les 23 et 24 octobre, Détour Nature propose des randonnées au mont Mégantic et dans la forêt Ouareau, dans Lanaudière. Les coûts, qui varient en fonction des destinations, sont d'un minimum de 40 \$. Pour information : (514) 271-6046.



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

Légendes urbaines et exercice, prise 2

Des légendes urbaines sur l'activité physique, il y a en beaucoup. Je vous en présente quelques-unes aujourd'hui qui, comme vous le constaterez, ne sont pas toujours que de fausses rumeurs.

RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

Mieux vaut ne pas faire d'exercice si on a le rhume ou la grippe

Tout dépend justement s'il s'agit d'un rhume ou d'une grippe. Vous avez le rhume et vous vous demandez si vous devriez quand même jouer au badminton ou aller à votre cours de conditionnement physique ? Certains vous suggéreront de vous reposer et d'éviter tout exercice. D'autres vous diront qu'au contraire, une bonne « suée » est ce qu'il y a de mieux pour faire « sortir le méchant. » Encore des avis contradictoires, direz-vous !

Pourtant, il existe une règle toute simple pour vous aider à prendre la bonne décision, la « règle du cou » : si vos symptômes sont localisés au-dessus du cou (nez congestionné ou qui coule, éternuements, gorge irritée, sensation de tête lourde mais pas de fièvre), feu vert pour l'exercice car il s'agit d'un rhume. L'exercice peut même vous faire du bien (on se sent plus léger et moins congestionné après coup). Une suggestion : réduisez quelque peu la longueur et l'intensité de la séance. Si vous ressentez des symptômes au-dessous du cou (muscles endoloris, toux, fièvre, frissons, etc.), laissez tomber les exercices tant que ces symptômes persisteront puisqu'il s'agit probablement d'une bonne grippe. De toute façon, vous n'aurez guère envie de vous dépenser physiquement !

À propos du rhume et de la grippe, trop d'exercice augmente le risque de contracter ces infections des voies respiratoires

Vrai. Toute médaille a son revers. Dans le cas de l'activité physique, il faut éviter de sombrer dans l'excès. S'entraîner vigoureusement quatre à cinq heures par jour, sept jours sur sept, c'est abuser d'une bonne chose. Même si peu d'individus se livrent à ce genre d'abus, ceux qui le font s'exposent à des ennuis de santé. Ils peuvent finir par souffrir d'anémie (l'abus de l'exercice diminue le taux de fer dans le sang), de fatigue générale et d'infections à répétition, en particulier aux voies respiratoires (trop d'exercice affaiblit le système immunitaire). Par conséquent, accordez-vous des temps de repos si vous êtes devenu un crack de l'exercice vigoureux. Par exemple, une ou deux journées par semaine sans exercice intense permettront à votre corps de refaire ses forces sans compter que vous diminuerez

ainsi le risque de blessures associées aux surdoses d'exercices.

On ne devrait pas faire d'exercice après un repas

Faux. En réalité, la pire chose qu'on puisse faire après un repas, c'est de s'écraser devant le téléviseur ou faire une sieste, puisque c'est à ce moment que le corps emmagasine le maximum de calories. Une activité physique légère, un peu de marche par exemple, ne gêne en rien le processus de la digestion. Au contraire, elle le facilite en augmentant légèrement le métabolisme. En effet, l'exercice double presque l'effet thermique des aliments, c'est-à-dire l'énergie dépensée par l'organisme pour digérer les aliments. Pour un individu de taille moyenne, l'exercice après les repas représente une dépense énergétique supplémentaire de 50 à 75 calories par jour. Mais attention ! Il ne faut pas prendre cela pour une invitation à courir un marathon ou à faire une partie de squash endiablée immédiatement après un repas.

L'exercice aide à prévenir et à diminuer l'hypertension artérielle

Vrai. La recherche révèle que les personnes physiquement actives depuis plusieurs années sont moins à risque de développer l'hypertension artérielle (140/90 mm Hg et plus). C'est que l'exercice pratiqué régulièrement diminue, tant au repos que pendant l'effort, non seulement la fréquence cardiaque mais aussi la pression artérielle. De plus, l'exercice est recommandé chez les personnes souffrant d'hypertension artérielle mais qui n'ont pas d'autres problèmes cardiovasculaires.

Après quelques mois d'exercice, on observe, en effet, une diminution permanente de 10 à 20 % de la pression artérielle chez les hypertendus. Les meilleurs exercices pour faire baisser la pression artérielle ? L'exercice modéré de type aérobique.

Pour en savoir plus sur le sujet, consultez le document (malheureusement en anglais) *Exercise and Hypertension* sur le site de l'American College of Sports Medicine. (www.ms-se.com)

Quand on fait de l'exercice, il vaut mieux porter un soutien-gorge approprié

Vrai. Les seins sont constitués de glandes mammaires et de graisse enveloppées par la peau, laquelle constitue, en fait, le seul soutien naturel du sein. Si la peau se distend, le sein tend à s'affaisser, ce

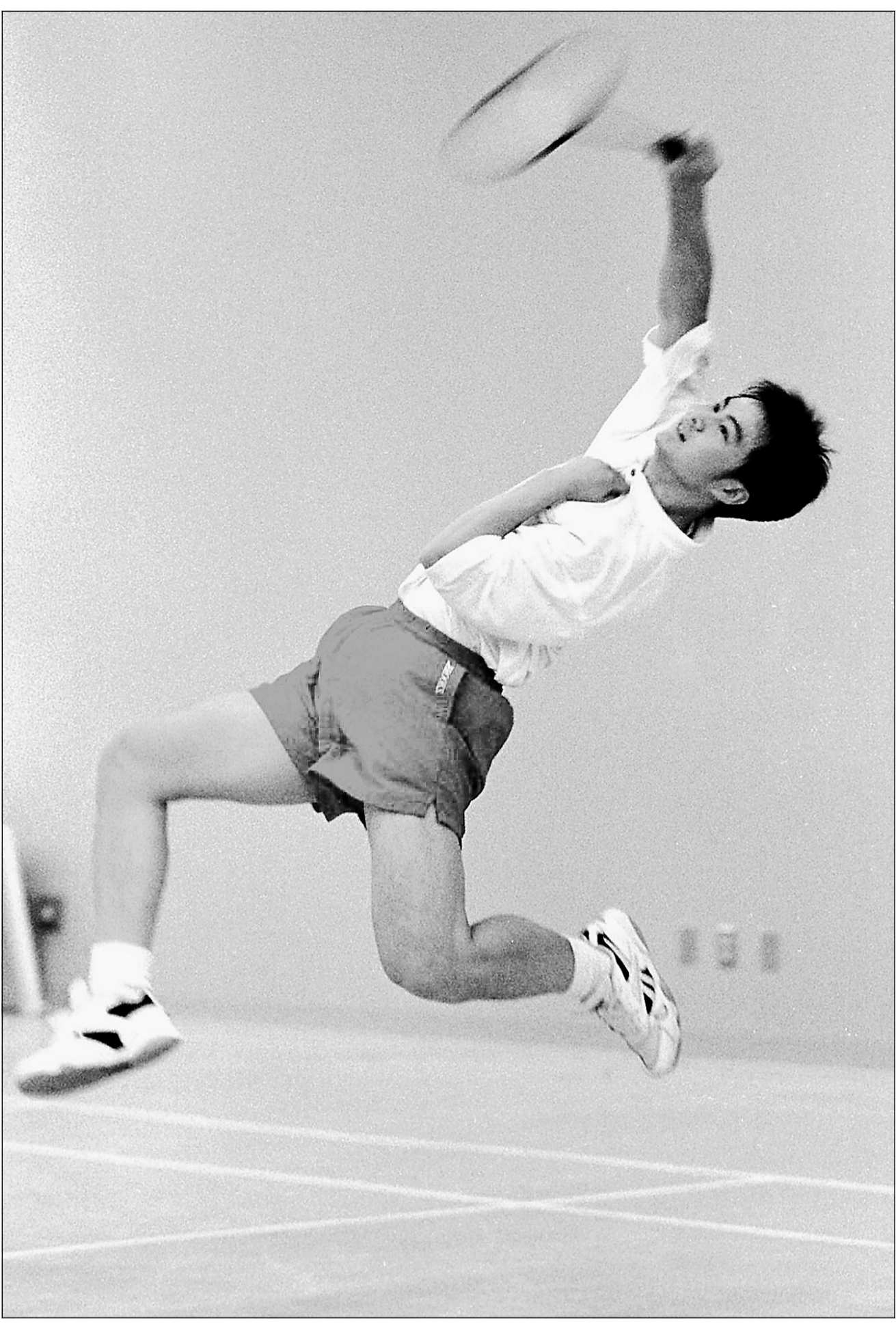


PHOTO ANDREW VAUGHAN, ARCHIVES PRESSE CANADIENNE

L'exercice fait du bien au corps mais en abuser peut amener des ennuis de santé.

qui est inévitable avec le vieillissement. L'exercice ne peut donc faire « tomber » les seins. Il les fait rebondir cependant, ce qui peut être inconfortable quand on pratique des activités physiques où il y a un effet de martèlement avec le sol (danse aérobique, step, corde à danser, jogging) ou des déplacements vifs et nombreux (basketball, volleyball, handball, soccer, badminton, etc.). Plus le sein est volumineux, plus les rebonds sont dérangeants. Parfois, de petits ligaments reliant les glandes mammaires aux muscles pectoraux, les ligaments de Cooper, peuvent être surtirés, ce qui peut entraîner l'hypersensibilité des seins après l'exercice. La solution ? Porter un soutien-gorge conçu pour le sport. Il en existe deux modèles : un qui encapsule chaque sein pour assurer un meilleur support et un autre qui comprime les seins afin de redistribuer leur masse sur toute la poitrine. Si vous pratiquez une activité où les bras bougent beaucoup (le Taëbo, par exemple), optez pour un modèle muni de bretelles élastiques ; il empêche le bas du sou-

tien-gorge de monter sur les seins. Par contre, pour les exercices comme le jogging ou le vélo, des bretelles non élastiques sont plus appropriées. Enfin, il est préférable que le soutien-gorge s'attache dans le dos et ne comporte pas de couture devant le mamelon pour éviter toute irritation de celui-ci.

Pour des os solides, l'exercice serait un facteur plus important que le calcium

Vrai. À tout le moins si on en croit l'étonnante conclusion d'une étude (qui a duré 10 ans) publiée récemment dans le *Journal of Pediatrics*. Les chercheurs ont d'abord constaté que même si les 80 jeunes filles qui participaient à l'étude ne consommaient pas la quantité de calcium recommandée, la solidité de leurs os n'en était pas affectée. Cependant, lorsque les chercheurs ont interrogé les participantes (qui avaient 12 ans au moment où l'étude a commencé) sur leurs habitudes de vie, ils ont constaté une forte corrélation entre la force des os (densité osseuse) et le

niveau d'activité physique. En effet, les résultats des tests effectués, à intervalles réguliers, pendant 10 ans (de 1990 à 2000) indiquent que 17 % de la force des os peut être attribuée à l'exercice. Ce qui n'est pas une invitation, bien sûr, à cesser de boire du lait ou de consommer d'autres aliments riche en calcium. Autre constat : une musculature bien entraînée semble produire un squelette plus fort. Ainsi, à chaque kilo de masse musculaire acquis pendant la durée de l'étude correspondait un gain de 2,5 % de force au niveau des os. Les auteurs de cette étude concluent donc que l'exercice apparaît comme le facteur le plus important dans le développement d'une bonne densité osseuse. « Les os sont comme les muscles, écrit un des auteurs ; vous devez les utiliser pour les renforcer. » (Réf. : *Lifestyle factors and the development of bone mass and bone strength in young women*. Tom Lloyd, PhD, Moira A. Petit, PhD, Hung-Mo Lin, ScD, Thomas J. Beck, ScD ; *Journal of Pediatrics*, juin 2004, no 6.)

COURRIER

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

Q Daphné : Je pèse 145 lbs, mesure 5pi 8po et j'ai un surplus de gras aux hanches. À part la marche rapide, y a-t-il un exercice précis pour éliminer cette masse graisseuse ? Merci de votre réponse.

R Votre question est simple (et fréquente), mais la réponse exige quelques explications. Je vous signale d'abord des différences entre l'homme et la femme quant aux réserves des surplus de gras et quant à la réduction par l'exercice de ces mêmes surplus. Première différence. L'homme accumulerait davantage de gras autour des organes (gras viscéral ou intra-abdominal) et la femme davantage sous la peau (gras sous-cutané) et en particulier dans la région glutéo-fémoral (fesses et cuisses). Deuxième différence. Lorsque vient le temps de maigrir, l'homme per-

draît en premier du gras au niveau du tronc, ensuite des bras et, finalement, des membres inférieurs (hanches et fessiers inclus). La femme, elle, perdrait du gras dans l'ordre suivant : bras, tronc, membres inférieurs. En somme, autant chez l'homme que chez la femme, le gras logé dans les cuisses et les hanches semble le plus difficile à éliminer, mais comme l'homme en a moins, il semble le perdre plus facilement que la femme qui en a plus. En gardant cela à l'esprit, la marche rapide que vous faites, comme tout autre exercice aérobique d'ailleurs, est le meilleur choix pour diminuer les surplus de gras à long terme (du moins si vous souhaitez un résultat tangible dans un délai raisonnable. Si vous ajoutez à l'exercice une diminution de 75 à 100 calories par jour (l'équivalent d'une tranche de pain), le résultat

viendra encore plus rapidement, hanches incluses.

Q Michel R. : Nous pensons acheter une machine elliptique pour la maison. Pouvez-vous nous conseiller ? Nous voulons un appareil de bonne qualité, pas bruyant. Un des magasins nous a dit que le mouvement des bras n'est pas très important, que c'est plutôt la rampe qui fait un effet. Nous ne sommes pas très convaincus. Notre objectif est de se garder en forme, et d'avoir une bonne machine pour toute la famille. Pour un budget entre 1000 \$ et 2000 \$ que conseillez-vous ? Merci.

R L'exerciceur elliptique est de plus en plus populaire et pour cause : cet appareil permet d'améliorer son endurance cardiovasculaire et musculaire tout en ménageant les articulations des membres

inférieurs car il n'y a pas d'effet de martèlement avec le sol. De plus, cet appareil est bon pour les os parce que vous vous entraînez tout en supportant votre poids, ce qui n'est pas le cas du vélo stationnaire par exemple. À présent, pour répondre à votre question, voici ce que je vous suggère. Choisissez un modèle à résistance magnétique plutôt qu'à courroie parce que le premier est moins bruyant que le second. Assurez-vous ensuite que l'exerciceur offre les caractéristiques suivantes : capable de supporter un poids de 114 kilos (250 livres) et plus (certains modèles supportent plus de 136 kilos) ; plusieurs niveaux de résistance et possibilité de régler manuellement la résistance choisie ; pédales réglables pour permettre l'emploi de l'exerciceur par des personnes de tailles différentes ; capteur de la fréquence cardiaque afin de vérifier et con-

trôler l'intensité de vos efforts ; tableau de bord affichant notamment la résistance choisie, le temps écoulé et le pouls à l'effort ; garantie d'au moins un an sur les pièces et la main d'oeuvre et au moins deux ans sur le cadre. Pour ce qui est du mouvement des bras, il est exact qu'il n'est pas important quand on veut améliorer son cardio. Toutefois, certains aiment cette option, d'autres préfèrent la rampe immobile. C'est une question de goût. Il est très important d'essayer en magasin plusieurs modèles afin de trouver celui qui vous offre le plus de confort. Je ne peux pas vous suggérer un modèle en particulier, mais vous avez maintenant plusieurs points de repère pour en choisir un bon. Quant à votre budget, il devrait vous permettre de trouver un modèle solide et de qualité.



PHOTO MARTIN TREMBLAY, ARCHIVES LA PRESSE

Le Grand Bal des citrouilles, une tradition solidement établie du Jardin botanique, n'intéresse pas que les enfants !

Six trouilles dans un jardin



RICHARD CHARTIER
rchartie@lapresse.ca

Le Jardin botanique de Montréal en automne est avant tout un jardin de lumière. S'en priver en croyant savourer le meilleur de notre ville, c'est comme se priver de dessert dans un grand restaurant. Inconcevable.

On associe volontiers la saison à la randonnée pédestre. Entre les chaleurs de l'été et les froidures de l'hiver, octobre nous ramène à l'exercice le plus ancien et sans doute le plus bénéfique. Car l'important, dans ce mouvement, n'est-il pas de récompenser le regard et l'esprit de l'effort des pieds ?

Mon vieux complice JP et moi — nous avons quasiment fait la Guerre de 14 ensemble — avons eu la main heureuse en prenant rendez-vous, mercredi, à l'angle de la rue Sherbrooke et du boulevard Pie-IX. Accompagnés bien évidemment de notre progéniture respective, Laurence et Georges, car le prétexte de cette sortie était familial ; c'était le jour des papas.

D'habitude, quand JP (prononcer Jaypee) veut aller prendre une marche, il prend d'abord l'avion et emmène avec lui quelques amis à l'Aconcagua, au McKinley, au Cho Oyu. Mais avec deux jeunes de 3 ans et demi et pour partir un après-midi, c'est une autre histoire. Faire une sortie de plein air en se rapprochant du centre-ville n'est certes pas dans les habitudes de mon brave copain !

Mais son gros appétit n'en a pas pour autant été frustré. Au contraire, il a tellement aimé qu'il en redemande. En fait, vous allez nous revoir tous les quatre au Jardin avant la fin de l'automne, puis peut-être aussi au premier givrage de l'hiver et plus tard encore...

Les tout-petits, c'est bien connu, se tannent vite. Pour bien soutenir leur attention, il faut leur donner de la variété et c'est précisément cette promesse que remplit abondamment le Jardin botanique avec ses nombreuses dépendances. Le spécial éminemment familial que nous vous proposons aujourd'hui (automne et Halloween) est encore au menu pour 15 jours et pas un de plus. Alors faites vos bagages, ficelez sandwiches et souliers de marche sans retard et partez !

L'incontournable de cette visite, c'est la pièce de théâtre *Pépo enquête*, d'une durée de 30 minutes et destinée aux 4 à 8 ans (les billets sont compris dans les droits d'entrée, sauf pour les moins de 4 ans qui doivent déboursier 1 \$). En semaine, la salle est occupée par les groupes d'écoliers (10 h, 11 h et 13 h), mais il y a toujours quelques places pour les familles qui se présentent à l'improviste. Les samedis et dimanches, toutes les quelque 282 places de l'auditorium Henri-Teuscher, au complexe d'accueil, vous sont accessibles (11 h, 13 h 30, 14 h 30 et 15 h 30). Laurence et Georges n'ont pas encore 4 ans, mais ils se sont bien amusés des aventures de Pépo, qui fait le tour du monde pour rencontrer d'autres membres de la famille Cucurbitacée. On ressort de cette pièce un peu moins... concombre.

En sortant de là, nous sommes rendus, dans la grande serre du Jardin, à l'exposition *Le Grand Bal des citrouilles*, 19^e reprise d'une tradition solidement établie. Ceux qui sont en panne d'inspiration pour la décoration de leur grosse courge n'ont qu'à venir voir l'étalage de plusieurs centaines d'idées toutes plus folles et fantaisistes les unes que les autres (c'est un concours, il y a de nombreux prix et vous pouvez y participer jusqu'à vendredi prochain, 22 octobre). Moi qui croyais nécessaire de tailler les citrouilles pour les rendre intéressantes et décoratives, j'ai découvert quelque chose. C'est une

exposition tellement incroyable que je vous la recommande, même si vous n'avez pas d'enfants ! Prévoyez prendre beaucoup de photos et accordez quelques minutes à vos jeunes pour qu'ils fassent connaissance avec l'effrayante sorcière Esméralda.

À l'extérieur du complexe d'accueil, le « Labyrinthe d'Halloween » a fini de nous creuser l'appétit. Les petits ne sont pas pressés de trouver la sortie. Et même les grands, qui voient pourtant par-dessus les murs de toile, doivent se casser la tête pour y arriver. Et gare à l'araignée géante !

Nous avons pique-niqué en profitant du chaud soleil de l'après-midi. Mais s'il fait trop froid ou s'il pleut au moment de votre visite, une grande tente chauffée (pour les familles en week-end, pour les groupes en semaine) a été aménagée tout juste en face du départ de la balade.

Le petit train de la balade est gratuit et il y a au moins un départ à chaque demi-heure, souvent davantage. Ce moyen de transport, capable d'accueillir les fauteuils roulants, ne vous empêchera pas de marcher. Il vous permettra surtout de rallier les différents sites du Jardin. Les grandes vedettes que sont le jardin de Chine, le jardin japonais et le jardin des Premières-Nations sont situées dans le même secteur, à un jet de pierre du complexe d'accueil. Dans chacun des éléments de cet appétissant trio et en allant de l'un à l'autre, on pourra marcher tout son soûl. La balade reste utile pour aller fureter plus loin, par exemple jusqu'à la Maison de l'arbre (qui entre aussi en hibernation en novembre), à l'autre bout du Jardin botanique, ou pour simplement en faire un tour de reconnaissance. Le Jardin botanique occupe quand même un territoire d'importance (1,3 km sur 450 mètres pour 75 hectares !), bordé par la rue Sherbrooke, le parc Maisonneuve, le boulevard Rosemont et le boulevard Pie-IX.

En famille, bien sûr, il faut avoir des ambitions modestes et

se réserver le privilège d'explorer le Jardin botanique et ses merveilles en plusieurs visites.

Avec Laurence et Georges, nous avons été comblés de déambuler dans le jardin de Chine et dans le jardin japonais. Nous reviendrons pour le reste ! Et plus d'une fois.

On recommande aux visiteurs de voir *La Magie des lanternes* en soirée, car les oeuvres de papier sont tout illuminées et le spectacle doit être saisissant dès le crépuscule. De véritables sculptures multicolores décorent ce lopin de terre chinoise sur lequel s'élèvent des bâtiments authentiques. Quelques photos pourraient vous permettre de faire illusion et de convaincre vos amis que vous rentrez d'un voyage en Chine. Arrangez-vous juste pour ne pas inclure dans l'image la tour du Stade olympique ! Pour notre part, nous avons vu l'exposition de jour et je peux vous assurer qu'elle vaut le détour par tous les temps (je l'imagine même sous la pluie). Le soleil qui chatoie dans ce kaléidoscope peut vous hypnotiser. Ambiance lacustre, exposition sur le thème du riz (qui prend fin également dans deux semaines), voilà un voyage au bout du monde qui ne coûte pas cher.

Un monsieur subitement nous interpelle. C'est un bénévole qui a trouvé deux bonshommes-jouets que Georges a oubliés sur un petit pont de pierre, juste en face de l'étang où flottent de grosses tortues de papier. Bonjour monsieur et merci ! De rien, nous sommes une quinzaine de bénévoles au Jardin, c'est une activité très plaisante. Et utile, dites donc !

Puis nous sommes passés dans l'univers plus zen du Jardin japonais. Georges et Laurence ont quelque peu remué la placidité des lieux. Le bâtiment principal était dans un état proche de l'hibernation, mais c'était peut-être mieux ainsi. Si nous étions arrivés au milieu d'une cérémonie du thé, des samourais se seraient probablement chargés de nous mettre à la porte ! Mais puisqu'il s'agit ici aussi d'un jardin, il vaut la peine

de s'attarder aux motifs qu'imprime l'automne dans cet extérieur créé par des artistes. Ici, la simplicité est la mère de la beauté.

Les enfants s'amuse dans le tapis des aiguilles de pins d'une forêt du bout du monde. On les sent fatigués, c'est l'heure de quitter l'île d'Hokkaido et les enchantements du Levant pour rentrer dans nos foyers d'Ahuntsic ou de Côte-des-Neiges.

Nous rentrons, mais nous reviendrons bientôt. Il nous faudra voir le spectacle *La Femme céleste et le mâle* (seulement les samedis et dimanches), une expérience de chant, de danse et de percussions amérindiennes sous la tente innue, au jardin des Premières-Nations. Sans parler du monde iroquoien lui-même auquel nous convie cette autre portion du grand jardin.

Et sur le même billet, il y aurait encore tant à faire, par exemple une visite de l'Insectarium où, du jeudi au dimanche (9 h à 16 h), jusqu'au 31 octobre toujours, l'activité *Les araignées, des monstres ou des merveilles* vous promet de vous faire connaître et aimer ces arthropodes mal-aimés qui hantent les cauchemars de l'esprit humain depuis la nuit des temps.

Et qui mettent une touche de trouille sur nos citrouilles.

Vivement l'Halloween !
Ouaaaaaaahhhhhhh !

L'AUTOMNE AU JARDIN (jusqu'au 31 octobre, tous les jours de 9 h à 21 h), au Jardin botanique de Montréal, 4101 est, rue Sherbrooke (coin Pie-IX), 514-872-1400.

www.ville.montreal.qc.ca/jardin.
Droits d'entrée (incluant l'accès aux serres d'exposition, aux jardins extérieurs et à l'Insectarium) : adultes 11,75 \$; étudiants et 65+ 9 \$; 5-17 ans 6 \$. Mieux encore, la passe annuelle pour le Jardin botanique et l'Insectarium coûte 50 \$, mais revient à 30 \$ pour les détenteurs de la carte Accès-Montréal (87-ACCES ou 872-2237). On peut aussi prendre l'abonnement familial aux Amis du Jardin botanique pour 55 \$, avec la revue *4 temps* et la participation à de nombreuses activités, souvent à l'extérieur du Jardin. Tous les abonnements sont aussi offerts en version individuelle.

Les oiseaux en famille

C'est aujourd'hui que ça se passe, dans trois parcs-nature de Montréal. Venez découvrir le « monde merveilleux des oiseaux en famille ». Cette activité offerte par le Groupe uni des éducateurs-naturalistes et professionnels en environnement (GUEPE) est destinée aux familles et de manipuler des objets témoignant de la présence de ces animaux dans l'environnement. Une

belle façon pour toute la famille de se familiariser avec l'ornithologie. Les rendez-vous sont fixés de 13 h 30 à 15 h 30. Les coûts de l'activité sont de 4 \$ pour les adultes (16 ans et plus), 2 \$ pour les 6-15 ans ou de 10 \$ pour la famille. L'inscription est obligatoire au 514-280-6829. Sans parler du stationnement à 5 \$ par jour.

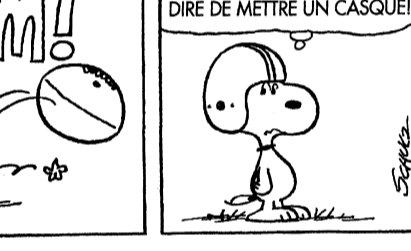
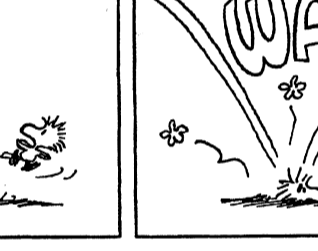
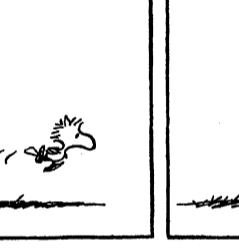
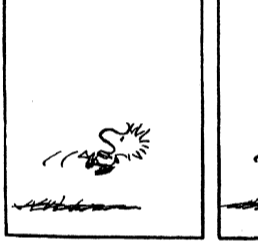
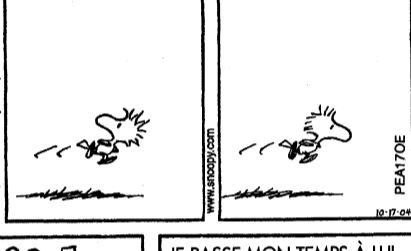
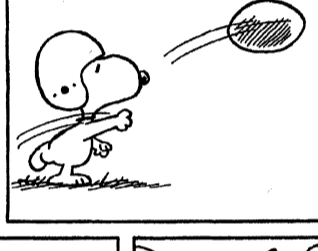
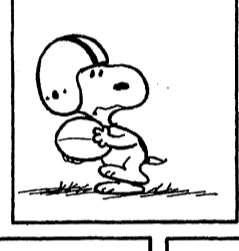
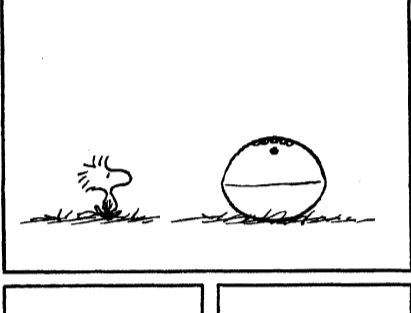
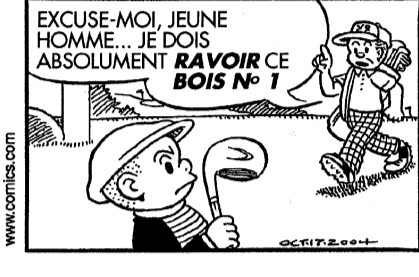
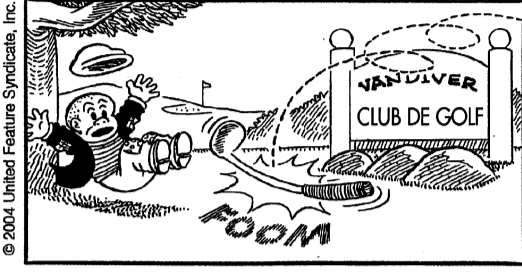
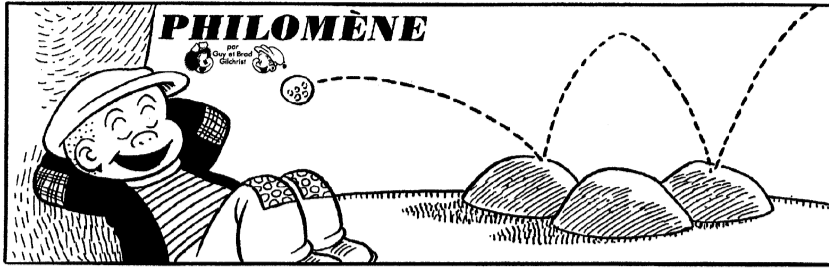
ques (chalet d'accueil, 20 099, boul. Gouin Ouest) et Île-de-la-Visitation (maison du Pressoir, 10 865, rue du Pressoir). Les participants sont invités à un rallye forestier permettant d'apercevoir certains oiseaux familiers, de connaître la faune ailée des parcs-nature et de manipuler des objets témoignant de la présence de ces animaux dans l'environnement. Une



PHOTO ROBERT MAILLOUX, ARCHIVES LA PRESSE

Un bihoreau gris croqué au parc-nature de l'Île-de-la-Visitation.

LA PETITE PRESSE



MOTS CROISÉS

www.hannequart.com

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

17 octobre 2004 Q7306

HORIZONTALEMENT

1. Apostropher.
2. Indique une nouveauté - Très polies.
3. Bouclé - Prénom féminin.
4. Atteint - Sans aspérités - Passe à Innsbruck.
5. Font partie de la famille des oléacées.
6. Pas à eux - Génie égyptien - Ouvre une fenêtre.
7. Actionné - Il se déplace sans polluer.
8. Face d'une monnaie - Pointes de corne.
9. La place du premier - Lettre grecque - Objectif.
10. Nacrer - Prénom de Nelligan.
11. Enlève - Tapoter sur les touches.
12. Ver marin - Disposé en réseau.

VERTICALEMENT

1. Furoncle.
2. Arbre africain - Qui se confie facilement.
3. Chevelure abondante - Son eau est salée.
4. À côté du poivre - Pas loin.

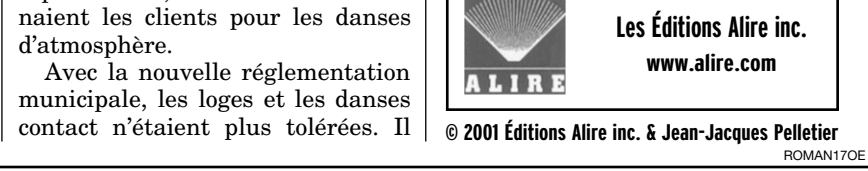
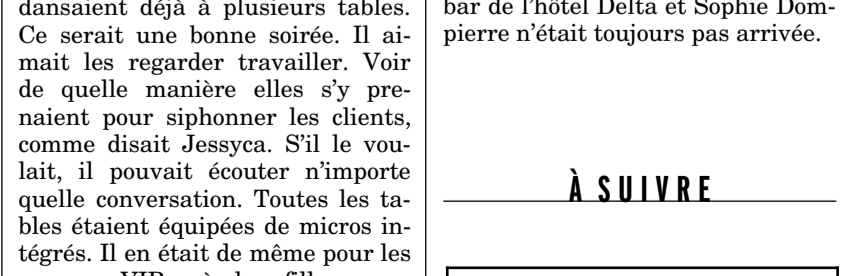
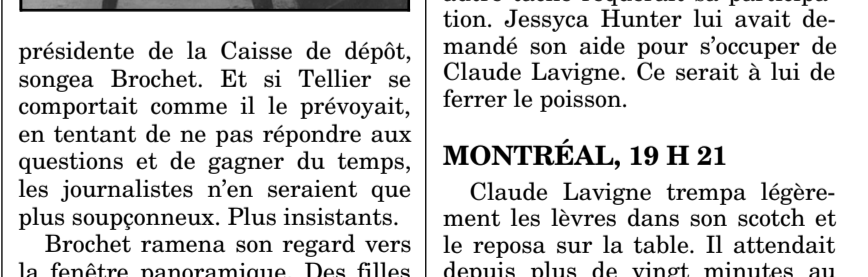
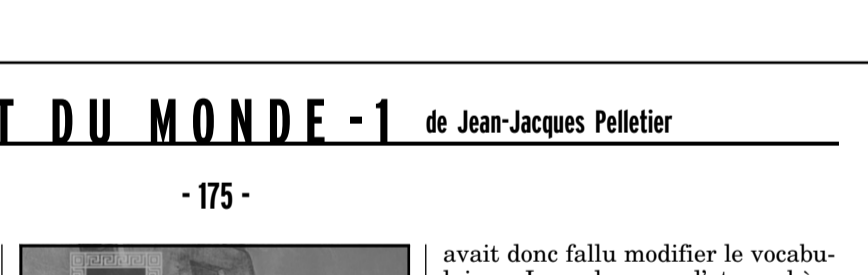
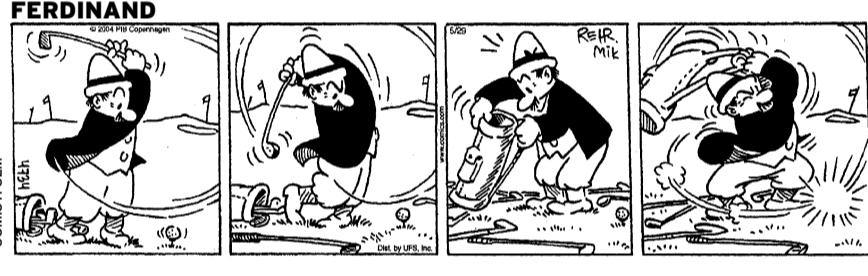
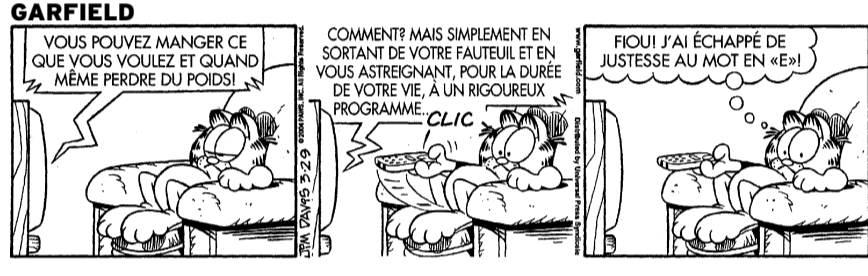
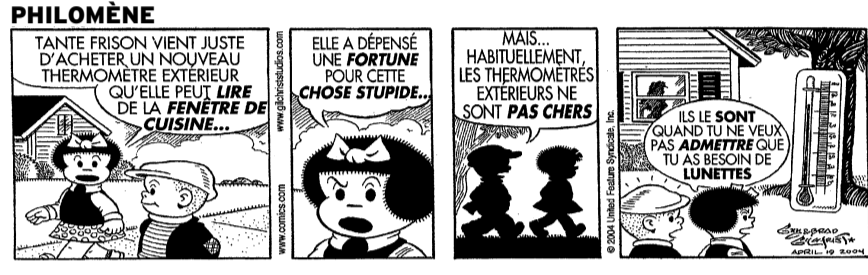
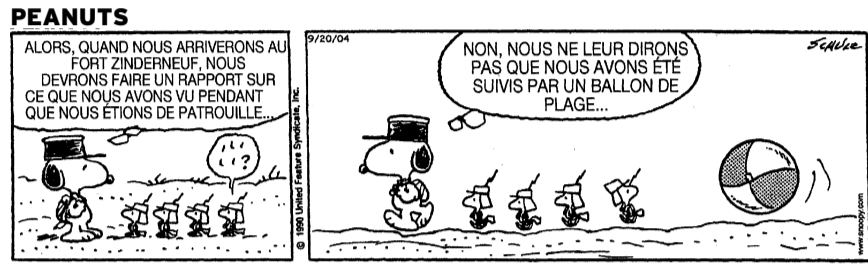
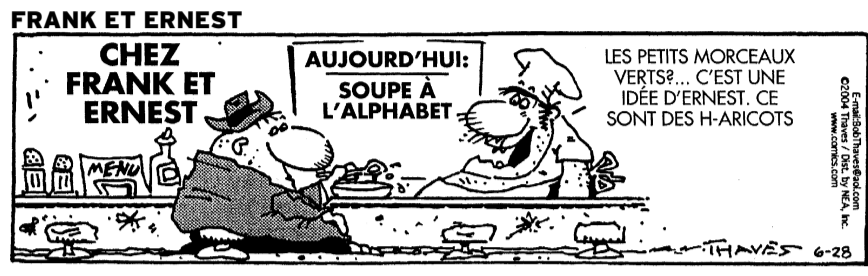
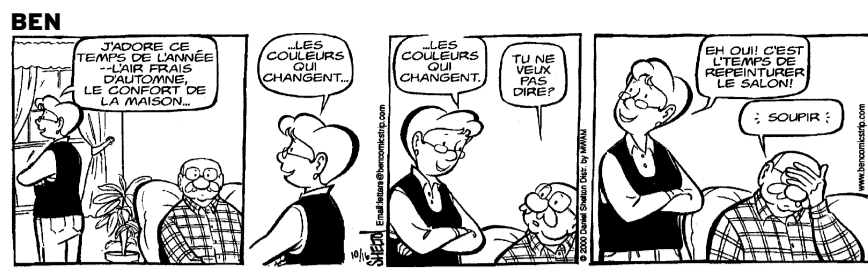
5. Impasse - Oiseau échassier - Cloison mobile.
6. Praséodyme - L'iris en fait partie - Très occupé.
7. Ils travaillent le bois.
8. Monstre à queue de serpent qui dévore les enfants - Est.
9. 52 - Suite de personnes - Avant toi.
10. Embourbé - Services religieux pour un défunt.
11. Viscère - Os.
12. Petit chemin - Mesure du bois.

■ SOLUTION AU PROCHAIN

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

Q7305

SOLUTION DU DERNIER NUMÉRO



BEN

LA DÉVEINE

FRANK ET ERNEST

CHEZ FRANK ET ERNEST

AUJOURD'HUI: SOUPE À L'ALPHABET

PEANUTS

PHILOMÈNE

GARFIELD

FERDINAND

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

- 175 -

Elle ramassa une chemise cartonnée rouge sur son bureau et se dirigea vers la porte. Sur la chemise, il y avait un nom écrit en gros caractères: Vladimir Dracul.

— Il faut que je l'aide à se préparer pour son entrevue, dit-elle avec un sourire.

Lorsque Jessyca Hunter fut partie, Brochet sortit un cellulaire de sa poche de veston et composa le numéro d'un journaliste du *National Post*.

— J'ai quelque chose pour vous, dit-il.

— *What!*

— Quelque chose pour planter la Caisse de dépôt et placement, poursuivit Brochet. Et je sais que vous parlez français. Si j'entends un autre mot d'anglais, je raccroche et je donne mon information au *Globe & Mail*.

— De quelle information s'agit-il? demanda le journaliste dans un français impeccable.

— Ils ont perdu... perdu comme dans égaré... sept cent cinquante millions. J'ai pensé que ça pourrait vous intéresser. Comme gage de bonne foi, voici le numéro de téléphone confidentiel de la présidente de la Caisse.

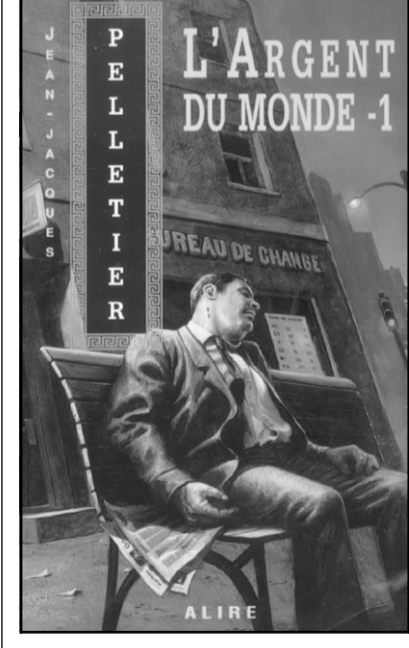
Le journaliste lui fit répéter le numéro pour le prendre en note.

— Vous êtes certain de vos sources? demanda-t-il ensuite.

— Selon mon informateur, deux hauts dirigeants seraient impliqués. Dans les corridors de la Caisse de dépôt, on parle déjà de détournement de fonds... À votre place, je creuserais tout ça. Je suis sûr que vous allez faire des découvertes intéressantes.

Quelques minutes plus tard, il joignait un journaliste de *La Presse* puis un chercheur de TVA pour leur faire le même message.

Les appels ne tarderaient pas à se multiplier sur le cellulaire de la



avait donc fallu modifier le vocabulaire. Les danses d'atmosphère avaient alors fait leur apparition. Il avait aussi fallu adapter l'architecture: au lieu d'être isolées par des cloisons et des portes, les loges étaient maintenant des espaces creusés dans les murs ou enfoncés dans le plancher, sans fermeture architecturale complète, mais suffisamment isolés de la salle pour que les clients y sentent une sorte d'intimité avec la danseuse.

Dans les espaces VIP, en plus des micros, il y avait des caméras, présumément de sécurité. Brochet n'en revenait pas de la naïveté des clients: même en se sachant filmés, ils ne semblaient pas inquiets de l'usage qui pourrait être fait de ces enregistrements.

Brochet aurait volontiers continué à jouir du spectacle, mais une autre tâche requerrait sa participation. Jessyca Hunter lui avait demandé son aide pour s'occuper de Claude Lavigne. Ce serait à lui de ferrer le poisson.

MONTRÉAL, 19 H 21

Claude Lavigne trempa légèrement les lèvres dans son scotch et le reposa sur la table. Il attendait depuis plus de vingt minutes au bar de l'hôtel Delta et Sophie Dompière n'était toujours pas arrivée.

À SUIVRE

Les Éditions Alire inc.
www.alire.com

© 2001 Éditions Alire inc. & Jean-Jacques Pelletier

Partira? Partira pas?



PIERRE GINGRAS

La migration des oiseaux intéresse l'homme depuis qu'il est en mesure de marcher, il y a déjà plusieurs centaines de millénaires. Pourtant, en dépit des progrès de la science au cours des dernières décennies, le phénomène soulève encore de nombreuses questions.

On sait, par exemple, que les oiseaux peuvent se guider grâce aux accidents de terrain, à la position des étoiles ou encore à leur perception du champ magnétique terrestre.

On croit aussi que le bruit de la mer pourrait contribuer à leur orientation, de même que les infra-sons, ces sons qui nous sont inaudibles, comme le bruit que pourrait faire le vent en soufflant sur une chaîne de montagnes.

Mais il reste toujours difficile de savoir pourquoi, chez une espèce migratrice, certains oiseaux décident de partir alors que d'autres restent sur leur territoire de nidification, ou encore pourquoi certains individus vont passer l'hiver 10 fois plus loin que d'autres.

À vrai dire, le terme même de migration peut porter à confusion, selon Jean Gauthier, biologiste au Service canadien de la faune, coéditeur de *L'Atlas des oiseaux nicheurs du Québec*, et Normand David, directeur général de l'Association québécoise des groupes d'ornithologues, auteur de plusieurs ouvrages sur les oiseaux.

La « vraie » migration est un phénomène cyclique déclenché par le photopériodisme, qui donne alors lieu à des changements physiologiques importants, explique M. Gauthier. Comme nos voyageurs ailés doivent utiliser beaucoup d'énergie pour franchir la distance qui les mènera plus au sud, ils doivent accumuler cette énergie sous forme de graisse.

Chez une foule de passereaux, comme les bruants et les parulines, le début de la période migratoire donne lieu à une boulimie incroyable, les oiseaux bouffant tout ce qu'ils peuvent trouver à portée de bec.

« En plus de manger des insectes, les parulines deviennent frugivores. Les bruants augmentent leur consommation d'insectes pour obtenir un surplus de protéines. Tous prennent du poids rapidement et sont ensuite prêts pour leur voyage. Au cours de cette période, le minuscule colibri à gorge rubis peut doubler de poids », mentionne M. Gauthier.

Évidemment la migration peut être plus ou moins longue. Certains parcours ne dépassent guère quelques centaines de kilomètres, comme c'est le cas pour plusieurs de nos espèces qui migrent aux États-Unis.

Mais d'autres périples exigent des déplacements de milliers de kilomètres, dont certaines étapes au-dessus de la mer, et les migrants doivent voler parfois quelques dizaines d'heures sans aucun repos.

Les merles du froid

Par ailleurs, chez certaines espèces, il est plus approprié de parler de



Le merle d'Amérique est un oiseau migrateur. Mais chaque année, des bandes comptant des centaines et parfois des milliers d'individus passent l'hiver au Québec.

mouvements saisonniers ou de déplacements ponctuels, ce qui explique souvent pourquoi, par exemple, sur un territoire donné, certaines espèces peuvent être présentes durant des années puis disparaître soudainement sans avis préalable.

Plusieurs oiseaux font ce genre de déplacement habituellement saisonnier. Le pic mineur, le pic chevelu, le geai bleu, la mésange à tête noire, la sittelle à poitrine rousse, le sizerin flammé, le gros-bec errant, le harfang des neiges ou encore le bec-croisé sont de ce nombre. Plusieurs des grands déplacements locaux sont attribuables à une pénurie de nourriture ou encore à une température trop froide.

Par exemple, le geai bleu est absent de l'Abitibi au cours de l'hiver, en raison, semble-t-il, des grands froids. Le sizerin flammé et le harfang s'aventurent sporadiquement plus au sud quand la nourriture manque dans le Nord. Les bec-croisés suivent la production de cônes de conifères région par région.

Les mésanges peuvent adopter un comportement similaire. Au cours de la première semaine d'octobre, on a assisté au passage de plus de 200 mésanges à tête brune et à un nombre semblable de mésanges à tête noire au Centre d'observation de Tadoussac.

Les grands mouvements de populations de gros-becs errants sont attribuables en grande partie à la présence de la tordeuse des bourgeons de l'épinette. Quand l'insecte a terminé ses ravages, le gros-bec déménage.

Par ailleurs, certains déplacements

typiquement migratoires peuvent aussi semer la confusion. Les alouettes cornues, qui nichent dans la toundra, migrent dans la vallée du Saint-Laurent, alors que leurs cousines, qui nichent dans nos régions, passent l'hiver plus au sud. Puis, en février, à leur retour (il s'agit de notre migrateur le plus hâtif), les deux groupes se retrouvent ensemble sur le même territoire. Le hic, c'est qu'on ne sait pas qui est qui.

L'attitude de plusieurs autres espèces soulève aussi bien des questions. Il est démontré qu'un bon nombre, sinon la grande majorité de « nos » étourneaux, passent l'hiver aux États-Unis, même si on a l'impression qu'ils sont tous ici à nos mangeoires.

Chez le chardonneret jaune, la plupart se dirige vers le sud, bien que plusieurs séjournent ici autour de nos postes d'alimentation, même au Lac-Saint-Jean. Il semble aussi que la tourterelle triste cherche des lieux plus cléments pour passer la saison froide, même si un bon nombre cohabitent avec nous au cours de la période hivernale, surtout dans la grande région métropolitaine, où des milliers d'amateurs se plaisent à les nourrir.

Plusieurs geais bleus hivernent aux États-Unis, et des volées importantes d'oiseaux sont signalées régulièrement dans l'État de New York à l'automne. Les scientifiques s'accordent à dire toutefois que c'est une minorité qui migre ainsi.

Même situation avec la corneille, qui demeure un oiseau migrateur bien qu'une bonne partie de la po-

pulation réside parmi nous toute l'année. L'hiver, elles se regroupent en d'immenses dortoirs qui comptent des milliers d'individus (notamment à Saint-Luc, à Saint-Jean et à Granby).

Au lever du jour, elles se rendent dans les champs pour manger le maïs qui a échappé à la récolte. Normand David estime d'ailleurs que ce comportement est une adaptation à la progression considérable qu'a connue la culture du blé d'Inde sur la Rive-Sud depuis une ou deux décennies.

Mais si le froid devient sibérien, les oiseaux quitteront leurs quartiers pour parcourir quelques centaines de kilomètres afin de profiter d'un temps plus doux. Ils feront le trajet inverse si la température se réchauffe. Il n'en reste pas moins que l'ampleur de tous ces mouvements migratoires reste inconnue.

Ces migrants qui ne partent pas

D'autres migrants peuvent aussi causer des surprises. Chaque année, des merles d'Amérique passent l'hiver en petit nombre chez nous.

Ils se nourrissent alors de petits fruits trouvés aux arbres et il est assez fréquent d'en découvrir quelques-uns dans les arbustes fruitiers du Jardin botanique de Montréal. Mais il est peu connu que plusieurs d'entre eux vont aussi séjourner dans la région de Charlevoix, dans le Bas-Saint-Laurent et en Gaspésie, indique Normand David.

On parle ici de groupes qui peuvent compter de quelques centaines à quelques milliers d'individus. Ces oi-

seaux se nourrissent surtout des fruits du sorbier.

Mais pourquoi rester ici au lieu de partir? Impossible de répondre d'une façon catégorique à la question.

Il va sans dire que le voyage vers le sud n'est pas de tout repos, les embûches étant innombrables. Prédateurs, sautes d'humeur climatiques, épuisement, collisions avec des tours ou des édifices causent des dizaines de milliers de morts à chaque migration.

Quant aux migrants qui passent l'hiver ici, ils courent de gros risques. La nourriture est beaucoup plus rare durant cette période et il faut beaucoup d'énergie pour survivre. En contrepartie, ces hivernants sont bien sûr les premiers sur place au printemps pour choisir les meilleurs territoires afin d'élever leur petite famille.

C'est ce qui expliquerait que, chez nos espèces migratrices, il y a toujours une ou deux exceptions qui s'acharnent à vivre nos tempêtes de neige. Juncos, quiscales bronzés, carouges, bruants (chanteur, à gorge blanche, des champs; les bruants hudsoniens sont des migrants qui nous arrivent du Grand-Nord), crécerelles d'Amérique, merlebleus de l'Est sont du nombre.

Mais s'ajoutent aussi occasionnellement à la liste des oiseaux qu'on imagine difficilement braver les grands froids comme le pic flamboyant et la paruline à croupion jaune, deux insectivores, de même que des martins-pêcheurs ou quelques bécassines, qui s'installent près d'un ruisseau ou d'une source d'eau qui ne gèle pas.

Les oiseaux n'ont pas fini de nous étonner.

LE CARNET D'OBSERVATION

De la visite rare dans la région métropolitaine

PIERRE GINGRAS

La période migratoire donne lieu à des visites intéressantes ces temps-ci dans la grande région métropolitaine, et même en plein cœur de Montréal.

Par exemple, cette semaine, on signalait la présence d'une chouette rayée au bois Bon-Air, à Laval.

Une autre chouette rayée avait d'ailleurs été observée la semaine précédente au parc LaFontaine alors que, deux pas plus loin, sur l'étang, se prélassait un canard musqué. Parfois appelé canard de Barbarie, cet oiseau s'est habituellement échappé de captivité.

Il se distingue par ses excroissances de peau nue et rouge à la base du bec et autour des yeux. Il y a fort à parier que le canard soit encore dans la région. On a aussi observé un pic à dos noir le long du sentier orange à l'Arboretum Morgan, à Sainte-Anne-de-BelleVue.

Autres observations intéressantes, mercredi dernier, à Sainte-Martine, au bord de la rivière Châteauguay, au sud de la muni-

cipalité du même nom, un bécasseau de Baird et un bécassin à long bec juvénile, deux oiseaux qu'il est très difficile d'identifier.

Mais ce lieu, facile d'accès (on gare sa voiture près du parc, derrière le restaurant Grégoire) est un excellent endroit pour faire des découvertes intéressantes. Ce mercredi, on y a vu des bernaches, plusieurs espèces de canards et d'oiseaux de rivage, des goélands de même que deux martins-pêcheurs.

Par ailleurs, au cours de la journée de l'Action de grâce, un pélican brun, une espèce marine commune le long de la côte atlantique, notamment en Floride accompagnait une volée de bernaches du Canada en direction de l'île Perrot, dans l'ouest de Montréal. De la visite extrêmement rare dans la région.

Rappelons qu'on peut suivre l'arrivée de plusieurs migrants nordiques et autres espèces inusitées en consultant quotidiennement le site Internet *Les oiseaux rares du Québec*. (<http://pages.infinit.net/simard/lesoiseauxraresduquebec.htm>).



Le pélican brun est un oiseau qui s'aventure très rarement à l'intérieur des terres. L'un d'eux a été aperçu en vol en fin de semaine dernière dans l'ouest de l'île de Montréal.