

FAMILLE

Découvrez comment contrôler le chantage affectif de vos enfants sur cyberpresse.ca/chantage

BEAUTÉ

Yves Saint Laurent lancera cet été une nouvelle gamme d'antiferres adaptés aux peaux noires ou asiatiques. À découvrir sur cyberpresse.ca/antiferre

VIVRE



MODE
PALMARÈS CANNOIS
PAGE 4

ALIMENTATION
CHANGER LE MONDE UN PAIN
À LA FOIS
PAGE 6



LA MORT

EN PARLER, POUR MIEUX L'ACCEPTER

Il n'y a pas de bon moment pour en parler. Parce que ça peut arriver n'importe quand. N'importe comment. S'il est un sujet qu'il est difficile d'aborder de nos jours, alors que tous les propos sont permis, c'est bien celui-là. Pour en finir avec le malaise, la gêne, bref, le tabou entourant la mort d'un être aimé, deux auteurs viennent de publier un livre pratique sur le deuil. S'inspirant des Alcooliques anonymes, des gens se réunissent pour en parler. Non, ça n'est pas facile. Oui, ça fait peur. Mais oui, aussi, c'est essentiel. Existentiel, même.

UN REPORTAGE DE SILVIA GALIPEAU, À LIRE EN PAGES 2 ET 3.



ILLUSTRATION VERÓNICA PÉREZ-TEJEDA, LA PRESSE

CÉLÉBRONS LA FÊTE DES PATRIOTES 3 JOURS SEULEMENT 21 • 22 • 23 MAI



MEILLEURE OFFRE DE LA SAISON

économisez l'équivalent de

4^x la **TPS**^{*}
sur tout le mobilier

*Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Non applicable sur les démonstrateurs et les meubles réduits à 50% de rabais et plus. Photo à titre indicatif. Détails en magasin.

SUIVEZ-NOUS SUR
facebook
twitter

brossard
8505, boul. Taschereau
450.678.0088

bromont
117, boulevard Bromont
450.534.4877

laval
1965, aut. des Laurentides
450.686.9888

mobilierphilippedagenais.com

d PHILIPPE DAGENAIS
MOBILIER | DÉCORATION | CONSEILS

L'ART DE VIVRE LE DEUIL

Ça nous arrivera tous un jour. Que ce soit un frère, un amoureux, une mère ou un enfant. Un jour, ils nous quitteront. Pour de bon. Disons-le, même si ça fait mal, même si les mots font peur: ils mourront. Et nous? Il nous faudra apprendre à vivre un des moments les plus élémentaires et existentiels qui soit, et pourtant le plus occulté de l'heure: le deuil. Un nouveau livre fait le point.



SILVIA GALIPEAU

On court. On court. Jamais on ne s'arrête. Pas étonnant que, dans la société actuelle, un moment de faiblesse soit carrément vu comme une faute. Une faute dont on s'excuse. Excusez-moi, j'ai de la peine. «Excusez-moi, je suis en deuil.» Excusez-moi? Mais de quoi?

C'est la question que pose le psychologue Jean Monbourquette, qui vient de publier avec la conseillère en relation d'aide Isabelle d'Aspremont, *Excusez-moi, je suis en deuil* chez Novalis. Spécialistes de l'accompagnement des endeuillés depuis plus de 30 ans, les auteurs jettent ici un regard lucide, quoique parfois sévère, sur notre façon toute moderne de vivre ou, plutôt, de nier la mort. La mort de nos proches, de nos parents, de nos enfants.

«De nos jours, la priorité, c'est la jeunesse, la beauté, la compétition, la popularité. Ce n'est pas dans l'air du temps de parler de deuil», analyse le psychologue, prêtre et confé-

rencier Jean Monbourquette. Du coup, quand arrive un malheur, une mort soudaine, inattendue, ou même prévisible, c'est le choc. Mais modernité oblige, même la mort se vit à la vitesse grand V. «On ne sait plus comment traiter la mort, le deuil. Alors, on fait vite. On incinère, pour que ça aille rapidement.»

Même s'il n'a rien contre l'incinération (un choix que font 60 % des Québécois, et 80 % des Montréalais), a priori, Jean Monbourquette déplore la vitesse à laquelle cela se fait. Surtout: la vitesse à laquelle cela se vit. «En 24 heures, on a les cendres. C'est court! dit-il. Les gens ne sont pas célébrés dans leur vie, dans leur mort. On a perdu l'art de faire ça. La plupart des gens ne vivent pas leur deuil, et on les retrouve deux ou trois ans plus tard, en dépression, dans les cabinets de psys.»

Pourquoi? Mais parce que la perte d'un être cher, ça n'est pas rien, dit-il. «Mais ça n'est pas une maladie! C'est un événement naturel. Et quand on est attaché, on est blessé! C'est comme une hémorragie. Il faut se soigner par des petits rituels!»

Son livre, qui décrit les différentes étapes à travers

lesquelles passent généralement les endeuillés (voir autre texte), souligne aussi l'importance de chacune de ces étapes. Des moments qui, bien entendu, s'inscrivent dans le temps. «Oui, il y a des étapes. C'est long. Et aujourd'hui, on zappe le deuil. Parce que le temps, c'est de l'argent.»

À titre d'exemple, il cite le cas de cet homme, dont la mère venait de mourir. «Il avait prévu un voyage en Floride. Alors, il a dit: mettez-la dans un frigidaire, on va faire ses funérailles après...»

Son livre regorge d'anecdotes du genre. Ainsi, à Los Angeles, les entrepreneurs en pompes funèbres multiplient les propositions novatrices pour faire gagner du temps à leurs «clients». Certains exposent les corps inclinés, en vitrine, permettant aux familles de défiler en voiture, dans une sorte de cérémonie «au volant»...

Il n'y a pas si longtemps, pourtant, c'était tout le contraire. Sans nostalgie, Jean Monbourquette rappelle que son propre père a été exposé trois jours. «Oui, c'était peut-être un peu trop long. Mais en même temps, cela permettait aux gens de venir le voir, de raconter son histoire. Dans

la cuisine, on racontait des anecdotes du mort. Les femmes veillaient. Les prêtres faisaient des prières. C'était ça, le rituel. On avait le temps d'absorber la mort.»

Une «absorption» qui nécessite de voir, bien souvent de toucher, le mort, s'entendent les deux auteurs. «Sinon, on n'est pas convaincu de la mort», assure Jean Monbourquette. «Oui, c'est nécessaire, renchérit Isabelle d'Aspremont. Pour que nos sens puissent accepter la mort. Sans toucher, sans sentir la froideur, les gens ont de la difficulté à le croire.»

Sans proposer un retour vers les rituels d'antan, les auteurs se félicitent de voir pousser, ici et là, des groupes d'entraide pour les familles endeuillées, comme ceux de la Maison Monbourquette. «Les gens ne parlent pas dans leurs familles, car ils ont peur des larmes. Cela prend des étrangers qui écoutent. Ils se permettent alors de parler, de raconter, parfois 10 fois leur histoire. C'est une sorte de thérapie de groupe. Et cela permet de dégeler la mémoire. Parce que vous savez, conclut Jean Monbourquette, c'est long, pour comprendre qu'une personne est morte. Vraiment morte...»

LES HUIT ÉTAPES DU DEUIL

Le deuil est un moment, avec un début, un milieu, et une fin. Un moment de tristesse, de rage, de déni, aussi, et puis d'introspection, de pardon, nécessaire pour digérer la douleur de la perte. Si en moyenne, un deuil dure deux ans, cela peut aussi durer des décennies, voire une vie. Isabelle d'Aspremont, coauteure du livre *Excusez-moi, je suis en deuil* résume les huit étapes d'un deuil «complet».

1. Le choc

De quelques semaines à quelques mois, le choc est «le temps où j'hallucine. Je crois que la personne est encore là. Je la vois. Je sens son odeur.» Ici, les émotions sont temporairement gelées.

2. Le déni

«Psychologiquement, on ne peut pas faire autrement. On résiste au deuil, pour ne pas avoir trop mal.»

3. L'expression des émotions

«Viennent ensuite la tristesse, l'anxiété, on ne sait pas comment on va pouvoir continuer à vivre, c'est souvent un moment de grande colère, de révolte, de dépression, ou parfois de libération. Il faut les vivre. C'est propre au deuil. Suit la grande braille, on pleure jusqu'à s'en fendre l'âme, parce qu'on ne reverra plus jamais le défunt.»

4. Les tâches concrètes

En plus des tâches administratives (la rencontre avec le notaire, le choix de la pierre tombale, la disposition des affaires

de la personne décédée), il s'agit ici de dire tout ce qu'on n'a pas eu le temps de lui dire. «C'est un moment très concret, qui nous met dans la réalité.»

5. La quête d'un sens

«Une fois les émotions passées, il y a ici un espace pour regarder la mort avec un peu plus de recul. Qu'est-ce que j'ai appris de tout cela? Est-ce que j'ai gagné en humanité, en tolérance?»

6. L'échange des pardons

«C'est une étape propre à M. Monbourquette. Si je suis fâché, je me sens abandonné, j'ai, aussi, à pardonner. Comment? En parlant avec d'autres, en écrivant, etc.»

7. Le «laisser partir»

«Parfois, on reste accroché. Alors, il faut poser un geste d'éloignement.» Envoyer symboliquement un ballon d'hélium dans le ciel, par exemple.

8. L'héritage spirituel

«Tout ce que j'ai aimé d'une personne, toutes ses qualités, elles sont maintenant à l'intérieur de moi, en état latent. Non, on ne fait pas ça consciemment. Mais il serait dommage de laisser partir une personne sans récupérer son héritage spirituel. Du coup, on est en lien avec une présence, qui n'est pas extérieure, mais intérieure. C'est ça, faire son deuil.»

— Silvia Galipeau

Conseils pour bien vivre son deuil

POUR LES ENDEUILLÉS:

- Donnez-vous le droit de vivre votre deuil.
- N'attendez pas que ce droit vienne de l'extérieur.
- Osez aller à contre-courant pour vivre pleinement votre tristesse, le temps que cela vous prendra.
- Entourez-vous, allez chercher des forces dans votre réseau, ou dans le système de santé.
- N'hésitez pas à exprimer vos besoins, parce que votre entourage ne peut pas les deviner.

POUR L'ENTOURAGE:

- Nommez le malaise que vous ressentez («Je ne sais pas comment agir», «J'aimerais aider, mais je ne sais pas comment faire»).
- Ne présumez pas que de parler du deuil, de poser des questions, augmente forcément la douleur. Au contraire, l'endeuillé ne pense souvent qu'à ça et a, du coup, grandement besoin d'en parler.
- Posez des questions: «C'était qui pour toi?»
- Respectez le rythme de l'endeuillé (il n'y a pas d'urgence ni de règle pour se départir des objets, des photos, chacun vit le deuil à sa façon)!
- Ne jouez pas au psy: si vous sentez que cela dépasse vos limites, encouragez l'endeuillé à aller chercher de l'aide.

Source: Maison Monbourquette



ILLUSTRATION VERÓNICA PÉREZ-TEJEDA, LA PRESSE

Endeuillés anonymes

Des groupes de parole et d'écoute pour soulager les personnes en deuil

SILVIA GALIPEAU

«**B**en voyons donc! T'es bien jeune! Comment ça, tu t'intéresses à ça? Ça doit tellement être déprimant comme travail!»

Sophie Chartrand en a entendu de toutes les couleurs depuis qu'elle a été nommée directrice de la Maison Monbourquette. De la surprise à l'incredulité, les gens n'en reviennent tout simplement pas qu'une jeune femme de 32 ans comme elle, coquette et rieuse en prime, puisse s'intéresser à un sujet aussi peu séduisant que le sien, à savoir: le deuil.

Car tous les jours, Sophie Chartrand se rend dans un ancien presbytère d'Outremont pour accueillir des personnes endeuillées, ayant perdu un parent, un conjoint ou un enfant, et n'ayant, malheureusement, personne d'autre à qui parler. Personne d'autre pour les écouter. Et qui vivent souvent une tristesse d'autant plus pénible qu'elle est étouffée, dans l'isolement le plus complet.

Avec une poignée de bénévoles et d'intervenants, la jeune femme propose des services d'écoute, inspirés des Alcooliques anonymes, que ce soit par téléphone, en rencontre individuelle ou en groupe, en plus d'ateliers de musicothérapie. L'an dernier, la Maison,

nommée en l'honneur du psychologue et prêtre Jean Monbourquette, un pionnier en matière de recherche sur le deuil, a offert pas moins de 1000 interventions du genre. On espère sous peu mettre sur pied des groupes pour les enfants, puis pour les adolescents endeuillés.

«Les gens ont peur du deuil, déplore la directrice en entrevue. On pense que c'est contagieux. Que si on écoute un voisin qui a perdu son enfant, inévitablement, nous aussi on pourrait perdre le nôtre! On ne veut pas entendre parler de maladie, de mort. C'est normal, mais ça fait aussi partie de la vie! Or, on vit comme si ça n'allait pas arriver: comme si en n'en parlant pas, ça n'arrivera pas. Et du coup, quand ça arrive, ça nous frappe de plein fouet!»

Sophie Chartrand sait de quoi elle parle. Il y a quelques années, elle a perdu sa mère, morte subitement à 50 ans, d'une rupture d'anévrisme au cerveau. «J'avais 23 ans. J'ai eu la chance d'avoir un réseau très soutenant pour en parler. Parce qu'on a besoin d'en parler. C'est irréel, la mort. Moi, j'avais tout le temps l'impression que j'allais me lever un matin, et réaliser que c'était un cauchemar. Or, plus le temps passe, et plus on réalise la permanence de la perte. Et c'est là que cela fait le plus mal...»

Était-ce le destin? Toujours est-il qu'à la même époque, elle se lance justement

dans une maîtrise en travail social sur le deuil, tout particulièrement sur la pertinence de l'intervention de groupe. «En travail social, en psychologie, il n'y a presque pas de cours sur le deuil. Parce que le deuil n'est pas un problème social, c'est une réalité sociale, dit-elle. Du coup, il y a des organismes pour les femmes victimes de violence conjugale, pour les alcooliques anonymes, pour les personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale, mais le deuil? C'est comme si ça n'existait pas! C'est tabou.»

Or, tout le monde, absolument toutes les familles, un jour ou l'autre, devront composer avec la perte d'un être cher. Personne ne sera épargné. «Et c'est un drame, dit-elle. Ayant vécu cela de près, c'est important pour moi d'être là pour réellement écouter et m'intéresser.»

Et croyez-le ou non, elle ne trouve pas du tout son travail déprimant. Bien moins déprimant que de travailler auprès de toxicomanes, ou de personnes atteintes de maladies mentales chroniques, par exemple. «Parce qu'il y a de l'espoir, dans le deuil. Je vois les gens évoluer. On est peu dans la tristesse. Les gens arrivent dans la douleur, mais repartent allégés. Ils ont été entendus. Et pour moi, c'est un véritable cadeau.»

maisonmonbourquette.com

VIVRE MODE



À l'avant-veille de la cérémonie de clôture du 64^e Festival de Cannes, le moment est venu de répondre à cette question cruciale, qui fait débat à l'échelle planétaire (de la mode!): « Quelles étaient les actrices les mieux habillées? » Suspense insoutenable...



ELSA VECCHI
COLLABORATION SPÉCIALE

Pour répondre à cette interrogation déterminante, deux de nos plus éminents créateurs de mode québécois se sont prêtés au jeu: Marie Saint Pierre et Philippe Dubuc nous dévoilent leur palmarès des plus belles robes de la Croisette.

Interrogés pour commencer sur la question de savoir si le chic à la française a, durant cette quinzaine, été respecté, les réponses tombent à pic: « Cannes a perdu de sa magie et de son chic à la française », constate avec regret Marie Saint Pierre, avant d'ajouter: « Cannes et Hollywood, même combat. Cela donne des comédiennes parfois déguisées, souvent "trop" habillées, et surtout, toujours par les mêmes marques aux moyens colossaux. Ça ne laisse aucune place aux plus petits créateurs, et c'est tout à fait regrettable! »

Un avis partagé par Philippe Dubuc qui, en mode mineur,

de la griffe américaine. Il y a aussi les nombreuses soirées en l'honneur des différents films en compétition – 20 en tout – ce qui donne après un calcul mental rapide, et ce, sans prendre en considération les différentes sélections parallèles: des dizaines et des dizaines de passages sur les divers tapis rouges de la Croisette – et autant de robes couture, chic, glamour, tape-à-l'œil ou froufrouteuses.

C'est ce que nous allons voir maintenant puisqu'il est désormais temps de vous révéler le palmarès de nos deux créateurs québécois.

Pour Marie Saint Pierre, Inès de la Fressange (ex-égérie de Chanel) en robe Carven est l'incarnation de l'élégance à la française, de ce chic qui fit les grandes heures de Cannes.

Mia Wasikowska, actrice australienne révélée par Tim Burton dans *Alice in Wonderland* joue la carte du chic subtil et inaltérable, lovée dans une robe longue rouge de Roland Mouret porteuse d'« un raffinement très français, cette fois bien à l'opposé du traditionnel glamour hollywoodien », analyse notre designer. Sans oublier pour la bonne bouche la plus branchée de toutes, Tilda Swinton, l'actrice britannique qui, en portant son choix

« Cannes et Hollywood, même combat. Cela donne des comédiennes parfois déguisées, souvent "trop" habillées, et surtout, toujours par les mêmes marques aux moyens colossaux. Ça ne laisse aucune place aux plus petits créateurs, et c'est tout à fait regrettable! » – Marie Saint Pierre

décrypte: « Cannes a toujours eu un côté plus décontracté du fait de son climat, mais il est vrai que de plus en plus on y sent l'effet "Hollywood" avec la profusion de silhouettes "déeses américaines" dont je ne suis pas fan. En revanche, je me réjouis de l'influence européenne et asiatique, totalement absente des célébrations américaines ».

Avant de poursuivre sur ce sujet chaud bouillant, rappelons que la mode, à Cannes, on ne la vit pas uniquement le tapis rouge du Palais des festivals, mais dans une multitude de soirées où les stars se parent de leurs plus beaux atours. Autrement dit, c'est un véritable marathon glamour, point de fixation du monde entier. En pole position des événements très prisés: le traditionnel dîner de charité de l'AMFAR – avec pour maîtresse de cérémonie Sharon Stone – en faveur de la recherche contre le sida, au coude à coude avec la célèbre soirée Chopard, la maison de haute joaillerie omniprésente sur la Croisette et dont le trophée vient tout juste d'être décerné au très prometteur jeune comédien québécois Niels Schneider.

Autres incontournables de ce crû 2011, le défilé caritatif au profit de la Croix-Rouge japonaise organisé par Naomi Campbell (une occasion en or pour elle de redorer son blason usé par divers scandales) dans le cadre de son association Fashion for Relief, ou encore la fête Calvin Klein, du nom

sur une tenue du designer Haider Ackermann, « revisite parfaitement le glamour du tapis rouge en évitant les clichés hollywoodiens ».

Concernant cette dernière, Philippe Dubuc ne tarit pas d'éloges, la qualifiant de merveilleuse icône de mode. En outre, le designer penche pour « Fan Bing Bing, la comédienne chinoise très fraîche dans sa tenue traditionnelle ». Puis il vote pour Gwen Stefani, la chanteuse américaine glamour en combi pantalon signée Stella McCartney, ainsi que Rachel McAdams (actrice canadienne) parfaite dans une robe signée Marchesa. Impossible pour le designer québécois, reconnu pour ses collections masculines au chic épuré, de passer à côté des looks masculins. Et de constater que « Brad Pitt renouvelle parfaitement le genre du costard blanc, tandis que de son côté, Niels Schneider, en optant pour un complet sombre, fait un choix merveilleux. Je ne saurais oublier Adrien Brody, ce garçon éternellement chic ».

Parmi les autres candidates à la palme de l'élégance, on pourrait citer les noms de l'actrice indienne Sonam Kapoor en Jean-Paul Gaultier couture, de Carolina Kurkova en Chanel, ou de Milla Jovovich en Prada. Finalement, nous votons en faveur du retour du smoking pour femme signé Yves Saint Laurent. N'est-ce pas là le comble du chic et l'un des symboles définitifs de l'élégance à la française? Allez dire le contraire...

Venez célébrer avec nous le 1^{er} anniversaire de notre boutique de Knowlton!
Le samedi 21 mai.
Vin et hors-d'œuvres.




Finn Comfort
Made in Germany

BOUTIQUE PRESTIGE
CHAUSSURES D'ICI ET D'EUROPE
Choix de chaussures pour les orthèses

434, avenue Victoria, Saint-Lambert 450 465.5671
294, chemin Knowlton, Knowlton 450 242.1400
www.boutiqueprestige.ca

Boutique des créateurs Européens
(Collections exclusives)

Martine Samoun | Clin d'œil | Lady Belle
Lingerie fine PRIMADONNA
Lingerie sportive ANITA
Bonnets B à DD (tailles 38 à 56)
Bonnets DDD à I (tailles 32 à 54)
Maillots de bain

Aux lecteurs de La Presse ;
bénéficiez de **20%** de rabais dès maintenant.

Taille Plus
Créatrice Martine Samoun
Exclusivité et importation de 16 à 28 ans

1330 rue Beaubien Est
Montréal (Québec) H2G 1K8
514 277-2779 Stationnement arrière



www.tailleplus.ca

OPPEN'S
Spécialistes de mode pour tailles fortes de 14 à 24

Nouveaux arrivages 2011 chaque jour:
Kokomarina
Alain Weiz
Linda Lundström
Eileen Fisher Woman
Lauren Vidal...
et plus.
Arrêtez, magasinez et amusez-vous!

4828, boul. St-Laurent
(entre Villeneuve et boul. St-Joseph)
514-844-9159
www.oppens.ca



BEAUTÉ



ANGÉLIQUE MARTEL
COLLABORATION SPÉCIALE

CARNET D'ADRESSES

Pour s'offrir un soin ou faire le plein de petits pots, on n'est plus confiné aux traditionnels instituts, pharmacies du coin ou grands magasins. On peut désormais se faire belle en même temps qu'on achète du lait de soja ou qu'on surfe sur la toile, voire juste avant un embarquement pour Miami, Londres ou Paris. Revue de trois adresses inusitées, mais de toute beauté.

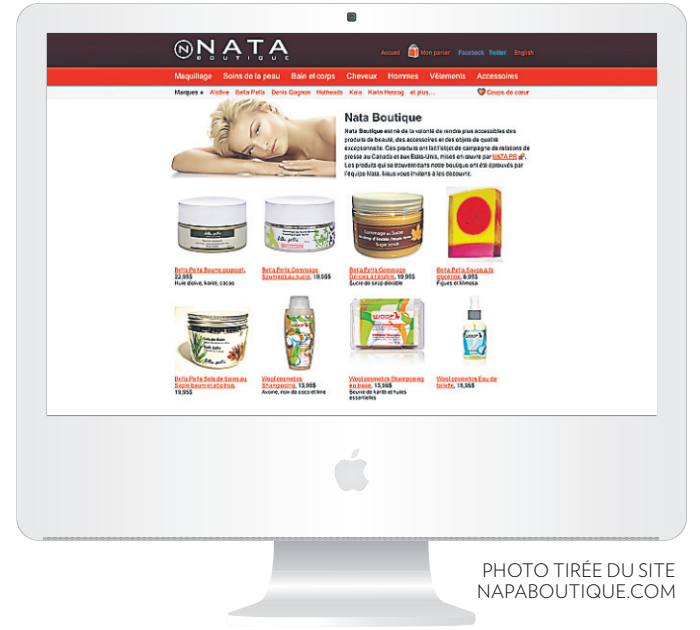


PHOTO TIRÉE DU SITE NAPABOUTIQUE.COM

Nata Boutique

Sur la toile, à www.nataboutique.com

À la base, NATA PR est une agence « boutique », spécialisée dans les relations publiques. Ces experts québécois assurent, dans les médias, le rayonnement de différentes marques « niches », dont une jolie panoplie est exclusivement destinée aux soins de beauté. De concert avec certains de ses partenaires d'affaires, l'agence a récemment eu l'idée de mettre en ligne un site internet transactionnel, question de rendre accessibles à un plus large bassin de population des produits comptant très peu de points de distribution. Sur le site www.nataboutique.com, on peut ainsi magasiner nos produits de toilette préférés, ou ceux de notre pitou adoré, qu'on demeure en ville ou qu'on habite en région. D'un clic, on s'approvisionne en lingettes démaquillantes au bambou Kaia, en crèmes à l'oxygène actif Karin Herzog, en savons Bella Pella, en solutions d'épilation Parissa, en concoctions aux huiles essentielles Lotus Aroma, en outils de coiffage Hotheads, en produits capillaires Alcôve et en soins de toiletteage canin Woof Cosmetics. Les membres de l'équipe NATA proposent même, sur le site, la liste de leurs coups de cœur respectifs. Et fait important à noter : la sécurité des transactions est assurée par PayPal.



AIRSPA par Balnéa

À l'aéroport international Montréal-Trudeau

Quelque 12,9 millions de passagers foulent chaque année le sol de l'aéroport de la métropole. Mais qu'on y transite en correspondance, en partance pour un centre de villégiature ou en direction d'une destination d'affaires, attendre notre avion est parfois long... Pour suspendre le temps quelques instants, AIRSPA par Balnéa propose aux voyageurs une carte de soins étudiée. Dans le terminal des vols internationaux, une boutique spa offre toute une série de soins esthétiques et de détente, parfaits pour les longues attentes. De même, des haltes beauté sont aussi aménagées dans les jetées domestique et transfrontalière, pour qu'on puisse amorcer notre périple avant l'heure et profiter d'un massage sur chaise ou d'une manucure express entre deux envolées. Le décor zen à facture urbaine, et l'ambiance lounge appellent à la relaxation et au bien-être. Et les pros d'AIRSPA font des pieds et des mains pour se plier à l'horaire chargé des voyageurs! Dégustations de boissons rafraîchissantes et énergisantes ponctuent même l'expérience de soins. De quoi peaufiner son pédicure avant une escapade dans les Antilles, ou goûter aux bienfaits d'un massage sportif avant de partir à l'assaut des Alpes suisses!



PHOTOS FOURNIES PAR BALNEA

Supermarché santé Avril

À Granby, Longueuil et au Quartier Dix30 de Brossard. www.avril.ca.

Les stars sont friandes du bio en pots. Pour rosir leur teint, illuminer leur tignasse ou pulper leur moue, elles sont nombreuses à plébisciter les soins Dr. Hauschka, Phyt's ou Zorah. Longtemps difficiles à dénicher, ces marques aux visées biologiques ont, entre autres, fait leur nid aux succursales du Supermarché santé Avril, sur la Rive-Sud. Aux dires des fondateurs de l'enseigne, Sylvie Senay et Roland Tanguay, Avril propose le plus grand espace de soins de beauté naturels au Québec, et la plus imposante sélection de cosmétiques bios. En effet, ce coin beauté - clair et aéré - fait la part belle aux labels naturels d'origine québécoise (dont Zorah), ainsi qu'aux marques de réputation internationale (Phyt's, Melvita, Phyto, Couleur Caramel, Dr. Hauschka). Des crèmes aux colorants capillaires, en passant par le maquillage et les déodorants, les formules proposées regorgent d'ingrédients végétaux, naturels ou bios. Et des conseillères aguerries sont sur place pour nous guider dans nos choix.



PHOTOS FOURNIES PAR SUPERMARCHÉ SANTÉ AVRIL

À Miami comme à Montréal, le soleil peut endommager votre peau.

Portez un écran solaire en tout temps.

MA PEAU, MA SANTÉ™

Neutrogena®



TRAVAILLONS ENSEMBLE

En vente chez :  uniprix.com




© Johnson & Johnson Inc., 2011
La Société canadienne du cancer recommande l'usage d'un écran solaire, le port de vêtements et d'un chapeau protecteurs et l'ombre, sans toutefois appuyer de produits particuliers. Pour en savoir plus sur le cancer de la peau, appelez la Société canadienne du cancer au 1-888-939-3333 ou visitez www.cancer.ca.

VIVRE

Passer ses vendredis soir au club Produktif



MARIE ALLARD
ALIMENTATION

Une bonne odeur de four à bois règne dans Pointe-Saint-Charles, les vendredis soir. Elle ne sort pas d'une boulangerie, ni d'une pizzeria, mais d'un nouveau complexe de condos et maisons de ville écologiques, la Maison productive.

« Un bon design intègre le mode de vie, le travail, la production de nourriture, le transport et les loisirs », lit-on dans le manifeste de Rune Kongshaug, l'architecte du projet. En entrevue avec *La Presse*, il résume sa pensée en riant: « Ici, on met carrément la main à la pâte! » Pas le choix de travailler: des légumes poussent dans des serres, sur le toit du complexe, et un traditionnel four à pain en briques règne au sous-sol.

C'est autour du four qu'est né le club Produktif, en novembre dernier. Mission: « nourrir la communauté de Pointe-Saint-Charles », explique Martine Boyer, responsable des membres. Tous les week-ends, de bons pains et croissants biologiques sont cuits à la Maison productive, sous la supervision du boulanger Dominique Gauvrit, un ancien travailleur de Première Moisson. Pour s'en procurer, les membres du club dépensent des points, préalablement payés. Prix: 3,75 \$ pour un pain blanc, de seigle ou au levain. Moins si l'on achète des points en grande quantité.

« On a fait une étude de marché et on vend de 20 à 25 % moins cher que dans



Marie-Françoise Bunod Gentil aide à la préparation des pizzas au club Produktif, dans Pointe-Saint-Charles. La centaine de membres du club peuvent préparer et acheter pizzas, pains et croissants les week-ends.

les boulangeries du marché Atwater », fait valoir M^{me} Boyer. « On ne fait vraiment pas ça pour l'argent, renchérit Kareen Smith, designer intérieure du complexe, qui n'hésite pas à faire goûter ses produits aux nouveaux venus. On fait ça pour revitaliser le quartier. C'est pour ça que ce n'est pas une boulangerie, mais un club où les gens peuvent s'engager et s'amuser ensemble. »

Soirées pizza

Les vendredis soir sont particulièrement distrayants. Les membres du club sont invités à garnir une pizza à leur goût, à la faire cuire, à l'emporter... ou à la déguster sur place. « On a

fait venir le chef Francesco, de la pizzeria Mezzaluna de New York, pour qu'il nous apprenne à les faire », raconte M^{me} Smith. Elle-même a appris à pétrir la pâte avec agilité, *La Presse* peut en témoigner. « Certains apportent leur bière ou leur vin et restent jusqu'à tard le soir », ajoute M^{me} Boyer.

« Ce que je pense du club Produktif? J'en mange! commente Jacinthe Carbonneau, une membre qui travaille dans Pointe-Saint-Charles. Faire la pizza, c'est amusant, et je suis accro à leurs pains et croissants. » Même enthousiasme chez Micheline Laniel, qui habite près du canal de Lachine. « J'aime le principe du club, dit-

elle. C'est extrêmement sympathique. »

Ouvrir d'autres maisons productives

L'architecte Rune Kongshaug, qui rêve d'autosuffisance alimentaire en ville, compte reproduire le modèle de la Maison productive. « Je ne pourrais pas me permettre un projet comme celui-ci si je ne voyais pas grand », indique-t-il.

En attendant l'ouverture d'un club de pain près de chez vous, il est possible d'acheter les miches du club Produktif au marché public du Club populaire des consommateurs de Pointe-Saint-Charles. Prochaine édition: le samedi 4 juin, au 1950, rue Grand Trunk.

L'ALIMENT SOUS LA LOUPE



Krispy Toasts

PRODUIT >

Krispy Toasts, des croquettes de poulet pané pour grille-pain.

PRIX PAYÉ >

7,99 \$ pour six croquettes de 85 g.

CE QUE DIT FLAMINGO >

« Le poulet devient le meilleur ami du grille-pain! Flamingo réinvente la collation avec un produit pratique et riche en protéines. »

LA RÉALITÉ >

C'est vrai, ces grosses croquettes de poulet précuites se réchauffent au grille-pain. Pratique? Pour les ados qui les sortent du congélateur, sûrement. Mais les Krispy Toasts ne comptent que 11 g de protéines par portion. « Ce n'est pas suffisant pour constituer un repas complet », indique Catherine Lefebvre, nutritionniste du blogue catlefebvre.com. Il faut plutôt viser 15 g de protéines par repas. L'entreprise québécoise Flamingo suggère de manger ces croquettes – aussi offertes à saveur de barbecue – telles quelles, en sandwich ou coupées en dés dans une salade. Vaut mieux engloutir une Krispy Toast (200 calories, 12 g de lipides et 310 mg de sodium) que cinq McCroquettes (260 calories, 17 g de lipides et 560 mg de sodium). « Les restants de poulet rôti cuisiné le soir précédent demeurent un meilleur choix pour le lunch du lendemain, souligne M^{me} Lefebvre. Facile à préparer, le poulet est aussi plus abordable que sa version transformée, panée et toastée. »

– Marie Allard

BULLETIN

MATHIEU PERREAULT



PHOTO SÉVILLE

LES MAUVAIS CÔTÉS DES TESTAMENTS DE FIN DE VIE

Les patients qui ont indiqué ne pas vouloir être réanimés dans un testament de fin de vie meurent deux fois plus souvent après une chirurgie, selon une nouvelle étude de l'Université Yale. La proportion de patients qui meurent dans le mois suivant la chirurgie est de 15 % chez les patients n'ayant pas ce type de clause ou de testament, contre 30 % pour ceux qui ont indiqué ne pas vouloir être réanimés. Les taux de complications étaient similaires. Les chercheurs ont étudié les dossiers de 8000 patients et tenu compte de leur âge.

LA GÉNÉTIQUE DE L'ALCOOLISME

Un traitement médicamenteux contre l'alcoolisme a une efficacité variable en fonction de la génétique, ont découvert des chercheurs du Centre universitaire de santé McGill. Le médicament, le Naltrexone, diminue l'effet euphorisant de l'alcool. Les chercheurs veulent mettre au point un test prédisant quels patients bénéficieraient du traitement.



PHOTO REUTERS

ALIMENTATION

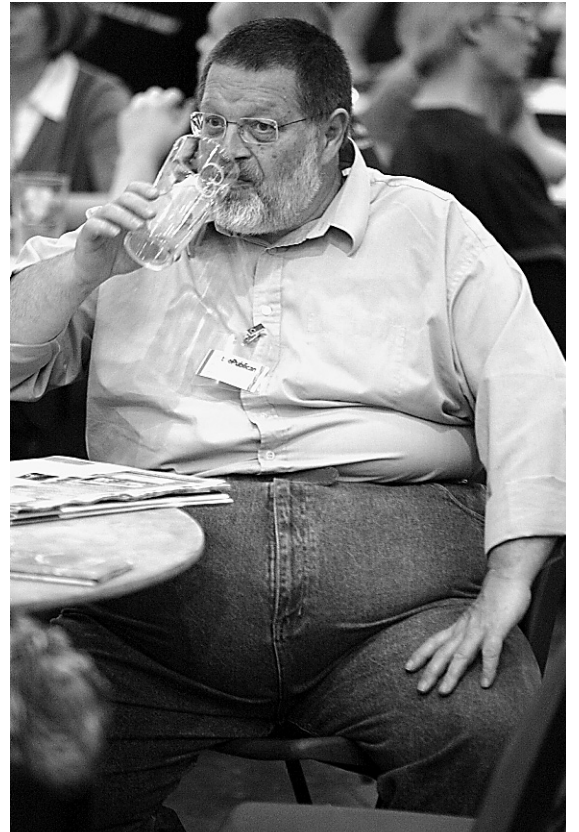


PHOTO BLOOMBERG

LA DISCRIMINATION CONTRE LES OBÈSES

Le regard négatif sur l'obésité s'étend sur toute la planète, ont découvert des anthropologues américains. Les chercheurs de l'Université d'État de l'Arizona ont analysé l'opinion de la population envers les obèses dans une douzaine de pays, dont les États-Unis, l'Angleterre, le Mexique et la Tanzanie. Contrairement à des études antérieures, l'idéal de minceur commence à s'établir en Amérique latine et en Afrique, dans des sociétés où l'embonpoint était autrefois un signe positif. Les auteurs s'inquiètent de la possibilité qu'un moralisme antiobésité n'augmente les taux d'anorexie dans les pays du tiers-monde.

SOURCES: Université Concordia, Université McGill, *The Wall Street Journal*, EurekAlert, Medline, Elsevier, BMJ

LE CHIFFRE

10 %

C'est la proportion des patients infectés par l'herpès qui n'ont pas de symptômes, mais qui sont contagieux lors de relations sexuelles, selon une étude américaine. C'est deux fois moins que les patients qui ont des symptômes. Par contre, les chercheurs de l'Université de Washington notent que la quantité médiane de virus libérée est identique dans les deux groupes. L'étude portait sur 500 porteurs du virus. Entre le quart et la moitié des porteurs du virus ne sont pas diagnostiqués.

Soyez des nôtres lors de la prochaine réunion d'information pour les patients et les aidants!

Cancer du rein en 2011: nouvelles perspectives, nouveaux défis.

Présentations par deux des spécialistes les plus en vue en la matière:

le Dr Simon Tanguay
Uro-oncologue, CUSM – Hôpital général de Montréal
et le Dr Denis Soulières
Oncologue médical, CHUM – Hôpital Notre-Dame

À des fins d'organisation, veuillez-vous inscrire:
En ligne au: www.accrweb.ca
Par courriel: info@accrweb.ca
Par téléphone: 1 514 907-2188
ou 1 866 598-7166

Suivez la présentation par Webdiffusion, en direct de chez vous:

Vous trouverez les instructions pour cette Webdiffusion au: www.accrweb.ca



Association canadienne du cancer du rein

DATE: le jeudi 26 mai
HEURE: de 19 h à 21 h
LIEU: Hôpital Notre-Dame

Auditorium Rousselot
1560, rue Sherbrooke E.
Montréal (Québec)

L'accueil des participants débutera à 18 h 30.

LES ENFANTS DE PARENTS BIPOLAIRES SONT PLUS STRESSÉS

Les enfants des maniacodépressifs vivent plus difficilement le stress, selon une nouvelle étude montréalaise. Les psychologues de l'Université Concordia ont constaté que, devant une situation stressante, les enfants de maniacodépressifs émettent plus de cortisol, une hormone liée au stress, que la moyenne. Cela signifie qu'ils sont plus sensibles au stress et pourrait expliquer pourquoi ils sont quatre fois plus susceptibles que la moyenne de la population d'avoir des troubles affectifs, un groupe de maladies mentales qui comprend la dépression. Les chercheurs, qui ont collaboré à l'étude avec des collègues européens, ont suivi 120 cobayes d'âge universitaire, dont la moitié avaient des parents maniacodépressifs. Leurs résultats sont publiés dans la revue *Psychological Medicine*.

Profession: kinésiologue

Le professionnel de l'activité physique



Un homme d'affaires prouve à tout âge qu'on peut s'arracher à l'oïseté et à l'obésité. Un guitariste renommé maintient la grande forme, malgré le rythme effréné des tournées mondiales. Une nouvelle maman retrouve son poids santé en quelques semaines. Un homme dans la soixantaine reconnaît que sa forme physique a probablement contribué à atténuer sa déficience génétique au niveau cardiaque.

Toutes ces personnes ont un facteur en commun, elles ont rencontré sur le chemin de la vie un kinésiologue, un professionnel de l'activité physique qui a su les encadrer, les conseiller, les motiver pour qu'elles reprennent en main leur santé.

Même s'il est difficile à prononcer, le mot «kinésiologie» avec ses racines du grec ancien dit exactement ce qu'il représente: «kinésis» qui veut dire mouvement et «logie» qui veut dire science. La kinésiologie se veut donc la science du mouvement et le kinésiologue est un professionnel de la santé de formation universitaire, spécialiste de l'activité physique qui utilise le mouvement à des fins de prévention, de traitement et de performance.

Certains seraient portés à croire que le kinésiologue est un super éducateur physique. Tel n'est pas le cas, les deux professions ont une formation différente et n'ont pas les mêmes objectifs auprès de leur clientèle. Il y a quelque 4000 kinésiologues au Québec et la Fédération des kinésiologues du Québec

constitue leur plus grand regroupement, agissant comme le ferait un ordre professionnel.

On retrouve des kinésiologues un peu partout, notamment dans les centres sportifs et de santé, en cabinets privés, dans les cliniques privées médicales et paramédicales, dans les services de loisirs, dans les Forces armées, dans les universités et les cégeps, dans les centres de réadaptation ainsi que dans le milieu public de la santé (hôpitaux, CLSC, CSSS, etc.).

Le kinésiologue peut vous guider à atteindre vos objectifs personnels en santé (entraînement, perte de poids, réadaptation, etc.) et ainsi vous aider à contrer les échecs multiples. En effet, en développant un programme personnalisé à vos besoins, vous vous assurez que les efforts que vous déploieriez ne seront pas faits en vain. De nombreux programmes commerciaux sont faits de façon générique, sans prendre en considération vos besoins précis. Le kinésiologue, après avoir fait une évaluation de vos besoins et de votre condition générale, développera un programme qui vous assurera d'atteindre vos objectifs. Facteur non négligeable, il sera aussi à vos côtés pour vous aider à persévérer lorsque la motivation, et cela est normal, commencera à baisser.

Le kinésiologue est aussi le professionnel tout indiqué pour prévenir et gérer les problèmes de santé reliés à la sédentarité, comme le diabète par exemple. On le retrouve

aussi en santé mentale, car l'activité physique augmente la production d'hormones qui influencent directement l'humeur. Il fait aussi partie d'équipes multidisciplinaires pour le retour à la normalité des victimes de traumatismes crâniens comme la commotion cérébrale. Il effectue aussi de la recherche scientifique pour repousser toujours plus loin les limites de sa profession.

Le kinésiologue, un professionnel à découvrir

Profession méconnue, la kinésiologie existe depuis longtemps, mais au Québec, c'est depuis une dizaine d'années seulement que les universités forment ces professionnels avec un programme exigeant qui comprend l'anatomie et la biomécanique du corps humain, mais aussi la psychologie et la sociologie de l'activité physique, ainsi que la nutrition.

«Je recommande toujours à mes patients d'adhérer à un programme d'activité physique adapté à leurs problèmes de santé, a déjà dit le D^r Michel Lafrenière, président de l'Association des médecins omnipraticiens de Québec. Les bienfaits d'une vie active ne sont plus à démontrer, mais ce que nous constatons, c'est souvent le manque de motivation et d'encadrement. Un patient qui fait appel à un kinésiologue aura généralement de meilleures chances d'atteindre ses objectifs en étant bien supervisé et suivi.»

Pour rester jeune et repousser la perte d'autonomie

De nombreuses études indiquent que l'activité physique influe positivement sur la longévité, notamment en raison de son rôle bénéfique sur la fonction cardiovasculaire, le métabolisme, la composition corporelle, etc. Chez une personne très âgée, l'activité physique prévient l'état de «fragilité» en améliorant la fonction musculaire, l'aptitude cardio-respiratoire, l'équilibre et les capacités d'attention, bref en lui procurant du tonus. L'activité physique permet de maintenir la masse et la force musculaires, retardant la perte d'autonomie physique. De plus, elle freine la perte osseuse liée à l'ostéoporose. Connaissant les besoins de ce genre de clientèle, le kinésiologue veillera à développer un programme adapté aux aînés, en s'assurant entre autres choses que les activités à réaliser ne causeront pas plus de tort que de bien.



Pour aider à contrôler son poids

Il est important d'intégrer l'activité physique dans votre quotidien pour maintenir votre poids. Le kinésiologue vous y aidera en planifiant la quantité et le type d'activités physiques qui conviennent pour perdre du poids ou le maintenir, toujours après évaluation de vos besoins et de votre condition générale. Lors des suivis périodiques, le kinésiologue reste crucial pour maintenir votre motivation, tout en ajustant votre programme pour qu'il soit stimulant. Si vous ne réussissez pas à perdre du poids, dites-vous bien que prévenir le gain de poids quand vous êtes déjà porté à l'embonpoint constitue déjà une victoire. En outre, une perte de seulement 5 % du poids apporte de nombreux bénéfices pour votre santé, autant physique que mentale.

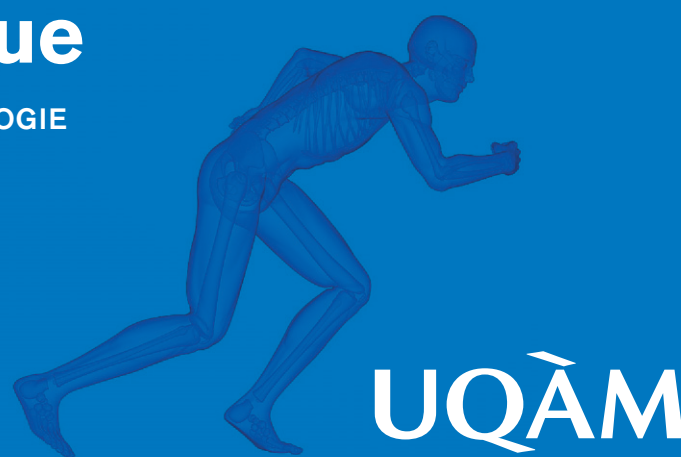
La santé par l'activité physique

BACCALAURÉAT D'INTERVENTION EN ACTIVITÉ PHYSIQUE / PROFIL KINÉSIOLOGIE

Département de kinanthropologie

- Un programme d'études orienté vers la pratique et le développement professionnel.
- 400 heures de stage en milieu professionnel.
- Accréditation de la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) et du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE).
- Une formation menant vers des carrières dans le domaine de la kinésiologie.

sciences.uqam.ca/programmes





Témoignages

« De pathétique à athlétique... à 60 ans »

En 2004, après avoir perdu 70 livres en un an grâce à un régime de son cru, Andy Dépatie, un homme d'affaires de Québec, se lance dans une aventure étonnante qui durera un an. Au seuil de la soixantaine et ayant souffert de surpoids toute sa vie, il décide de suivre un entraînement intensif pour se mettre en forme une fois pour toutes.

Sous la conduite de médecins et de spécialistes en activité physique, dont la kinésiologue Geneviève Clermont, Andy Dépatie se dépense sans compter pour atteindre son but : prouver qu'on peut, à tout âge, s'arracher à l'oisiveté et à l'obésité pour atteindre une forme éblouissante. Suite à son expérience, il a publié « De pathétique à athlétique... à 60 ans » et a été nommé Personnalité de la semaine par *La Presse* en 2005.

Après la grossesse...

Après la naissance de son premier enfant par césarienne, Claudia Allaire a dû attendre près de cinq semaines avant de pouvoir marcher. Trois mois et 30 livres plus tard, elle décide de se remettre en forme. Elle s'est rapidement rendu compte qu'elle ne réussirait pas à atteindre son objectif toute seule. Elle s'est alors tournée vers un kinésiologue qui lui a conçu un programme spécialement adapté à ses besoins, lui permettant de s'entraîner trois ou quatre fois par semaine. Deux mois et demi plus tard, Claudia avait retrouvé le poids qu'elle avait avant sa grossesse.

« Peu importe ce que l'on connaît au sujet de l'activité physique, confie-t-elle, s'entraîner avec un kinésiologue est très motivant. Avec le temps, on devient un peu plus paresseux lors des entraînements, car on connaît ses zones de confort. Le rôle du kinésiologue est donc de nous pousser au-delà de cette zone pour obtenir de meilleurs résultats, et ce, toujours de façon sécuritaire. »

S'entraîner même en tournée

« Alexandre Paré, mon kinésiologue, a su bien m'expliquer comment faire ma routine et me fournir une panoplie d'outils pour atteindre mes objectifs. Cette compréhension me permet aujourd'hui d'adapter mon entraînement selon la saison ou le matériel disponible dans les hôtels où Simple Plan séjourne. Faire de l'activité physique régulièrement me permet aussi de garder un corps sain, même si la vie de musicien n'est pas toujours des plus rangées ! »

— Jeff Stinco, de Simple Plan

Des centres qui ont à cœur d'offrir les services de kinésiologues



La Société canadienne de physiologie de l'exercice-Québec, en collaboration avec la Fédération des kinésiologues du Québec, offre un agrément aux centres de services en kinésiologie qui rencontrent les critères élevés de qualité et de sécurité dans leur offre de services en kinésiologie auprès d'une clientèle présentant un problème de santé contrôlé. Parmi ces centres se retrouvent :

- ▶ Nautilus Plus (39 centres dans tout le Québec)
- ▶ Accès Physio, à Montréal
- ▶ Centre d'entraînement et de mieux-être Ville Marie, à Montréal
- ▶ Programme d'amélioration de la santé cardiovasculaire (CHIP) de McGill, à Montréal
- ▶ Centre sportif Montpetit, à Longueuil
- ▶ Pavillon de prévention des maladies cardiaques (PPMC), à Québec
- ▶ Centre CAPA, Montérégie

Contre le cancer et les maladies chroniques

L'activité physique joue un rôle prépondérant dans la prévention et le traitement de plusieurs maladies chroniques, de même que du cancer.

Il en est ainsi pour le diabète et pour plusieurs problèmes métaboliques (hypertension, lipides sanguins, surpoids); le contrôle des risques de maladies cardiovasculaires est aussi amélioré et les risques de complications rénales et de rétinopathies peuvent grandement diminuer. L'activité physique protège contre le cancer colorectal, faisant diminuer les risques de 50%; elle protège également contre le cancer du sein chez les femmes ménopausées (diminution de 30 à 40%) et contre le cancer de l'endomètre, la muqueuse de la cavité utérine.

« On dit aux gens de faire de l'activité physique, mais on néglige de leur préciser qu'ils ont tout intérêt à consulter un kinésiologue qui va les aider à intégrer l'activité physique dans leur quotidien en tenant compte des caractéristiques de leur maladie », souligne Paul Boisvert, docteur en kinésiologie à la Chaire de recherche sur l'obésité de l'Université Laval et porte-parole de la Fédération des kinésiologues du Québec. Il voit le travail d'intervention du kinésiologue au sein d'une équipe interdisciplinaire de première ligne avec le médecin, la nutritionniste, l'infirmière, le psychologue et le travailleur social. Lui-même collabore à l'élaboration du Guide de pratique clinique sur l'obésité pédiatrique au Québec et au Canada et à un ouvrage similaire sur le diabète.

Une formation universitaire

Huit universités québécoises forment des kinésiologues par un programme d'études de premier cycle. Ce sont :

- ▶ Université de Montréal
- ▶ Université du Québec à Trois-Rivières
- ▶ Université Laval
- ▶ Université du Québec à Montréal
- ▶ Université de Sherbrooke
- ▶ Université McGill
- ▶ Université Concordia
- ▶ Université du Québec à Chicoutimi

Par la suite, baccalauréat en poche, les kinésiologues ont accès à des formations additionnelles en réadaptation ou dans des champs connexes, de même qu'aux études supérieures de 2^e et 3^e cycle dispensées.

NOTRE ENGAGEMENT. VOTRE SATISFACTION.

Ce n'est pas un hasard si nous sommes LE PLUS IMPORTANT EMPLOYEUR DE KINÉSIOLOGUES AU QUÉBEC. Notre engagement à offrir à notre clientèle des services professionnels de qualité nous force à recruter exclusivement des employés avec une formation universitaire de premier plan. Dans cette perspective, l'apport des kinésiologues constitue un atout aussi important dans le succès de notre entreprise que dans l'atteinte des objectifs de chacun de nos membres.



Nautilus
On entraîne des résultats

La Fédération des kinésiologues, le garant du public

Il n'est pas si loin le jour où un nouvel ordre professionnel naîtra, celui des kinésiologues. Entretiens, c'est la Fédération des kinésiologues du Québec qui assume la responsabilité, dans la mesure de ses moyens, de garantir auprès du public la compétence de ses membres et qui veille aussi à défendre les intérêts de ceux-ci.

Pour être membre de sa fédération professionnelle, il ne suffit pas au kinésiologue de détenir un diplôme universitaire, il doit aussi réussir son examen d'admission et s'engager dans un programme accrédité de formation continue tous les deux ans.

« Nous sommes en train de restructurer notre demande auprès de l'Office des professions », explique Francis Gilbert, président de la FKQ. Cela implique une normalisation des façons de faire du kinésiologue avec des définitions professionnelles précises. « Un travail qui n'avait pas encore été réalisé en ce qui concerne la pratique professionnelle », souligne le président dont la Fédération collabore avec les huit universités québécoises qui forment des kinésiologues afin d'uniformiser l'enseignement dispensé et d'obtenir un consensus sur les compétences à acquérir. Il s'agit aussi d'une étape préalable à la création d'un ordre professionnel.

« Même si nous ne sommes pas encore reconnus, nous fonctionnons comme un ordre, indique Valérie Lucia, directrice exécutive de la Fédération, et nous en avons toutes les exigences. »

La FKQ compte actuellement quelque 750 membres, dont 550 kinésiologues accrédités, la différence étant les étudiants en cours de formation universitaire.

La Fédération s'est dotée, comme il se doit, d'un code de déontologie et un syndicat reçoit les plaintes du public pour étude. De plus, par l'intermédiaire du programme de la Société canadienne de physiologie de l'exercice - Québec, elle veille à agréer les organismes qui sont en mesure d'offrir des services liés à l'activité physique dans un milieu sécuritaire et adaptés aux besoins de leur clientèle. Ces organismes, pour l'essentiel privés, ont à cœur d'offrir les services de kinésiologues en mesure d'encadrer adéquatement une clientèle avec des besoins précis et souvent pour l'atteinte d'objectifs personnels dans leur vie.

Des kinésiologues poussent encore plus loin leurs études, faisant une maîtrise, voire un doctorat en kinésiologie. Plusieurs se spécialisent dans des volets particuliers de leur profession. Ce peut être en ergonomie, en sports de compétition, en obésité, etc. D'autres deviennent chercheurs ou font partie d'équipes multidisciplinaires avec une tâche précise à accomplir.

« Il y a une demande croissante pour nos services, rappelle Francis Gilbert, et ceux-ci sont très appréciés des personnes qui en bénéficient. »

Dans le but de vous aider à identifier ses kinésiologues accrédités, la FKQ remet à ses membres une épinglette leur permettant de s'identifier discrètement auprès de leurs clients. Pour trouver un kinésiologue accrédité près de chez vous, il suffit de consulter le répertoire en ligne de la Fédération des kinésiologues du Québec à l'adresse suivante :

www.kinesiologue.com

pour l'atteinte de mes objectifs, je consulte mon kinésiologue accrédité



trouvez votre professionnel de l'activité physique via le répertoire en ligne : www.kinesiologue.com

Fédération des kinésiologues du Québec



Une aide au dépistage et au traitement de la commotion cérébrale

« Chez les jeunes de 18 à 25 ans qui pratiquent un sport, deux sur trois subiraient une commotion cérébrale. »

Éric Le Bouthillier est kinésiologue spécialisé en traumatisme crânien dont la manifestation la plus courante est la commotion cérébrale. Il fait partie avec Fanny Guérin, neuropsychologue, d'une équipe interdisciplinaire qui vient en aide aux victimes de commotion à la clinique de neuroadaptation sportive, Neurosport. « Chaque professionnel, souligne-t-il, joue un rôle précis en complémentarité avec les autres

membres de l'équipe. Tous agissent en concertation continue. »

Le kinésiologue participe autant à l'évaluation du patient qu'à son traitement. « En faisant l'évaluation, nous vérifions les stratégies motrices de base (équilibre, vision, mouvement) en fonction de leur synchronisation et de leur coordination. Cela fait, nous pouvons mettre en branle un programme de stimulation. Il faut comprendre que le cerveau est capable de se réorganiser lui-même pourvu que nous lui procurions les stimulations nécessaires et suffisantes pour ce faire. »

Cela sous-entend que la simple mise au repos du patient lui permet de récupérer, mais le manque de stimulation cérébrale va l'empêcher de retrouver ses acquis antérieurs. « Plus nous intervenons tard dans la réadaptation, précise Fanny Guérin, moins la personne retrouve ses acquis. Une intervention précoce signifie une meilleure récupération, surtout quand on sait que 15% des patients présentent des symptômes persistants qui nuisent à leur fonctionnement. Un dépistage précoce et une intervention plus rapide réduiraient ce pourcentage. »

Le kinésiologue devient très créatif pour stimuler le cerveau afin qu'il se réorganise. Il part de situations connues du passé pour mettre son patient en situation réelle, tout en modulant l'environnement en conséquence et en ajoutant des stimuli.

Mais la clé demeure le dépistage précoce. Il n'est pas rare que les symptômes de commotion cérébrale apparaissent une semaine après le traumatisme et le patient ne fait pas le lien nécessairement. « Souvent, les traumatisés, dit M. Le Bouthillier, ne sont pas conscients de

leurs symptômes. Nous les filmons en action et ils ont peine à croire ce qu'ils voient! »

« Particulièrement en commotion cérébrale, ajoute-t-il, le kinésiologue et le neuropsychologue contribuent à l'obtention du diagnostic. L'imagerie médicale ne détecte pas tous les cas. Par la suite, l'intervention du kinésiologue est essentielle à la réadaptation. »

www.neurosport.ca

Pour une meilleure santé mentale

« Les gens en arrêt de travail ont trop souvent perdu confiance en eux, pas seulement dans leur travail, mais aussi dans leur vie personnelle. L'activité physique leur démontre qu'ils ont encore des capacités. »

Avec « Équilibre, adaptation et entraînement », la kinésiologue My-Linh Diep s'est spécialisée en réactivation physique. Elle a une clientèle privée et reçoit aussi des mandats de compagnies d'assurance pour des gens en arrêt de travail qui souffrent d'anxiété, de dépression et de troubles d'adaptation.

« Je les aide à reprendre l'activité physique, explique-t-elle. Celle-ci les aide à diminuer leur fatigue, à affronter les menues tâches de la vie quotidienne et même à améliorer leur vie de famille. Progressivement, ces personnes se découvrent de nouvelles capacités physiques et psychologiques, car l'activité physique leur démontre qu'elles ont ces capacités. »

« Je vois l'activité physique comme une médication, poursuit-elle. C'est pourquoi il est essentiel de déterminer avec précision le type d'activité qui convient à chaque client. Je dois aussi trouver le bon dosage pour que l'activité physique stimule suffisamment d'hormones (dopamine, sérotonine, endorphine, etc.) pour leur procurer une sensation de bien-être. Mes clients constatent avec grande fierté leurs progrès, ce qui les motive encore plus à poursuivre leur programme d'activité physique. »

M^{me} Diep souligne le bonheur de ses clients de constater que leur regain d'énergie a une influence inattendue et bienvenue sur de nombreuses sphères de leur vie (personnelle, familiale, sociale et professionnelle), sans compter une amélioration de leur santé.

Elle donne l'exemple d'une femme dans la quarantaine, dépressive et craintive, osant à peine sortir de sa maison. En huit semaines, le



programme « a changé ma vie » lui a-t-elle confié. Son endurance a augmenté, autant physique que psychologique. Elle est retournée au travail gonflée à bloc et s'est remise avec joie au cyclisme, s'aventurant seule sur les pistes cyclables sans problème.

« C'est incroyable les changements qu'engendre l'activité physique, conclut M^{me} Diep. Elle procure une force intérieure et entraîne toute une série de changements dans la vie de mes clients. Ils obtiennent aussi une meilleure qualité de sommeil et font beaucoup plus attention à leur nutrition. »

Tout récemment, My-Linh Diep a été élue membre du conseil d'administration de l'Association des professionnels en santé du travail. Elle a aussi terminé l'année dernière des études universitaires de 2^e cycle en activités physiques adaptées à la santé mentale.

www.kinequilibre.ca

S'initier à l'intervention clinique dès le premier cycle.

UQTR



Savoir.
Surprendre.

Avec une clinique de kinésiologie ouverte à la population, un centre sportif de haut niveau et un environnement académique favorisant les échanges avec les collègues en sciences de la santé, l'**Université du Québec à Trois-Rivières** offre un milieu d'études propice au développement intellectuel et professionnel.



Baccalauréat en kinésiologie

- Laboratoires d'anatomie avec spécimens humains : axe musculosquelettique
- Intervention auprès de clientèles atteintes de diabète, d'obésité, etc. : axe cardio-métabolique



Baccalauréat ès sciences en kinésiologie avec mineure en massokinésiothérapie

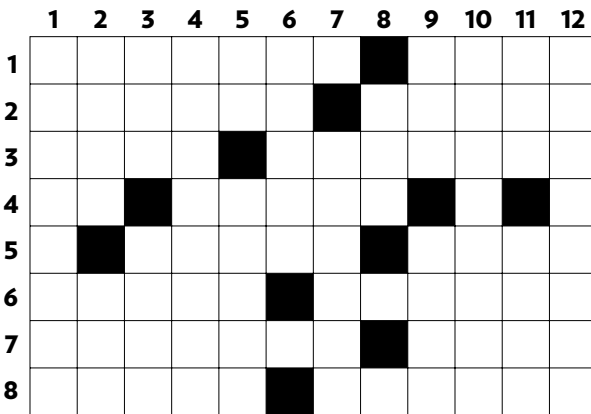
- Massothérapie thérapeutique et sportive
- Stage clinique en massothérapie

UNIQUE AU QUÉBEC

AMUSEZ-VOUS!

MOTS CROISÉS JUNIOR

Du lundi au samedi
WWW.HANNEQUART.COM



HORIZONTALEMENT

- Se mettre en marche arrière. – Préposition qui marque l'absence.
- Faire venir une personne avec soi. – Vieille voiture délabrée.
- Humanoïde légendaire, surnommé aussi l'abominable homme des neiges. – Il n'écrit pas de la main droite.
- C'est une conjonction qui indique un choix. – Passe très près, en touchant à peine.
- Déterminant qui exprime la totalité. – Prélevés.
- Qui sont de la couleur la plus foncée. – Instruments

- qui servaient à filer la laine.
- Chacune des choses qui forment un ensemble. – Qui a un petit goût acide, en parlant d'une pomme.
 - Courroies fixées au mors du cheval et qui servent à le guider. – Passer du dehors au dedans.

VERTICALEMENT

- Manifester une expression de bonheur.
- Grand oiseau d'Australie qui ne peut pas voler. – Exclamation espagnole qui sert d'encouragement dans un corrida.

- Déterminant démonstratif. – Qui t'appartient.
- Vêtement réglementaire porté dans certaines écoles.
- Article défini. – Moyens habiles, utilisés pour tromper.
- Pointe de corne derrière la patte du coq.
- Signal qui prévient de la menace d'un danger.
- Enlève la vie.
- Contenant en matière souple qui s'ouvre par le haut. – Interjection qui s'emploie pour chasser quelqu'un.
- Personne qui se procure un objet en payant.
- Il a construit une arche pour fuir le Déluge. – Exister, avoir une réalité.
- Provoquer une grande tension.

SOLUTION du dernier numéro

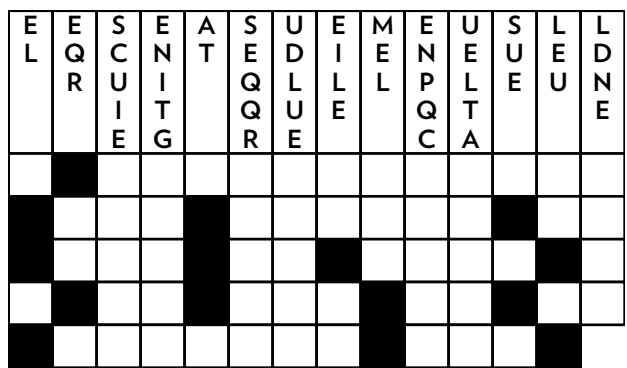


CITATION SECRÈTE

par Isabelle Vadeboncoeur

Placez les lettres de chaque colonne dans la case appropriée de manière à former une phrase complète. Les mots sont séparés par une case noire.

Thème : Citation de Jean-Paul Sartre

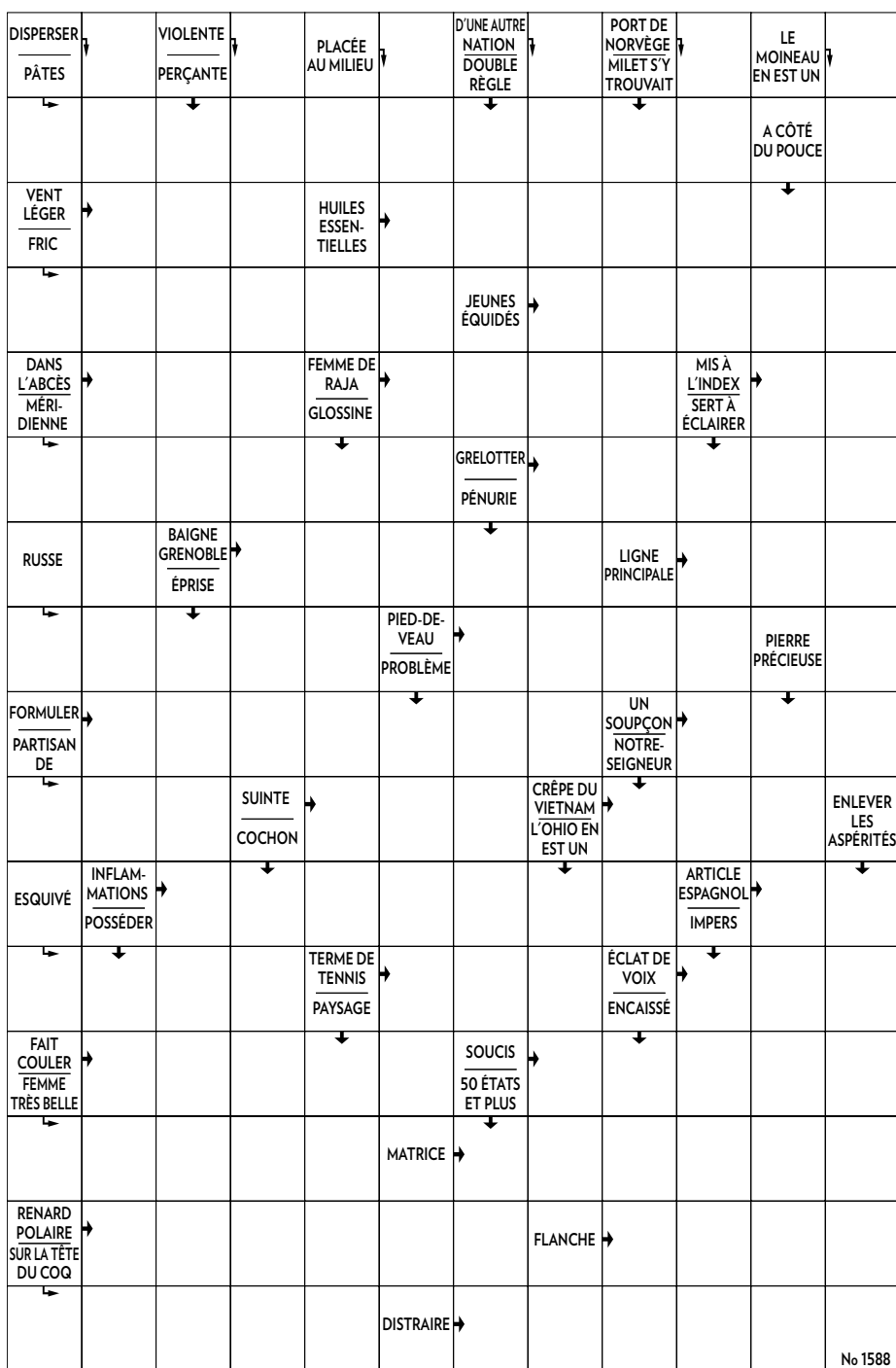


SOLUTION

du dernier numéro

Il ne faut point parler de corde dans la maison d'un pendu. – Citation de Miguel de Cervantès

MOTS FLÉCHÉS



No 1588

MOTS FLÉCHÉS

Solution du dernier numéro

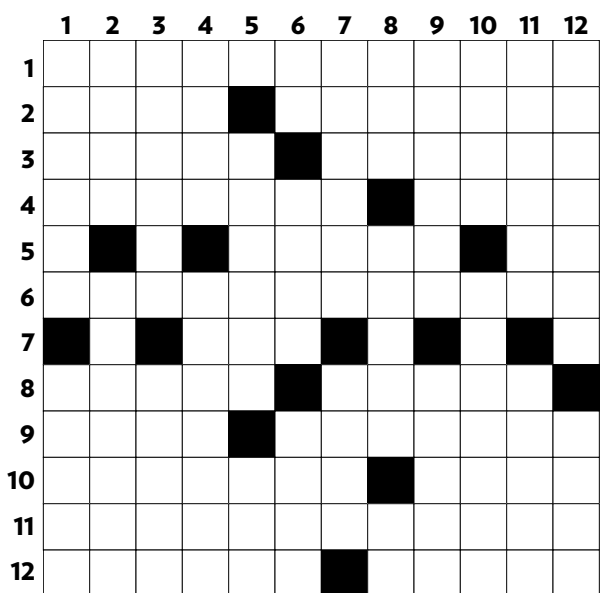


WWW.HANNEQUART.COM



MOTS CROISÉS

Du lundi au samedi
WWW.HANNEQUART.COM



HORIZONTALEMENT

- Qui sont mal vus d'un groupe.
- Table de presseoir – Artisanat.
- Sentier – Fibre synthétique.
- Province canadienne – Expose à l'air.
- Grillée – Indique le moment.
- Infection.
- Durent douze mois.
- Plante herbacée – Symptôme de la peste.
- Bord d'un bois – Fonction mathématique.
- Jeune lièvre – Roi légendaire d'Athènes.
- Mémoriser.
- Mesurer un volume de bois – Vêtement.

- Montagne grecque – Baigner dans un liquide.
- Inexact – Grande période de l'histoire.
- Note – Atomes – Peau.
- Expression qui consiste à dire moins pour faire entendre plus – Se dit des pieds difformes.
- Résine malodorante – Occlusion intestinale – Le petit écran.
- Sa monnaie est le shekel – Cervoise.
- Mouvement violent de colère – Champignons.
- Hagards – Nuancent.
- De la Lune – Ville de France.

SOLUTION du dernier numéro



VERTICALEMENT

- Prélèvements obligatoires – Cambriolés.
- Partie du corps – Apparaissent (v. pr.).
- Organe femelle des plantes à fleurs – Désaccoutumé d'une drogue.

MOT MYSTÈRE

OISEAUX | Un mot de 7 lettres

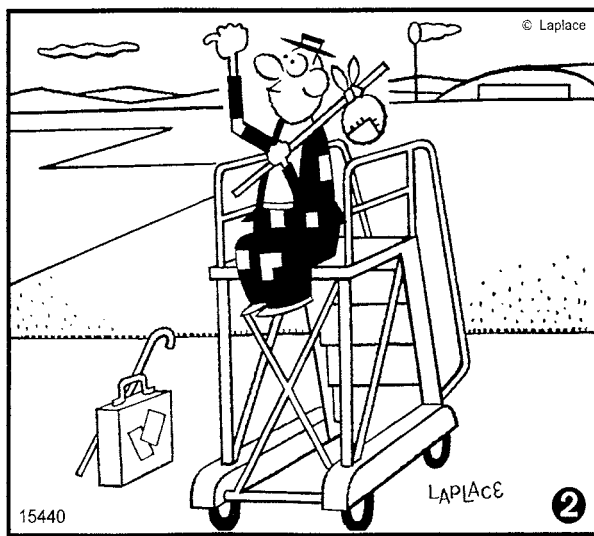
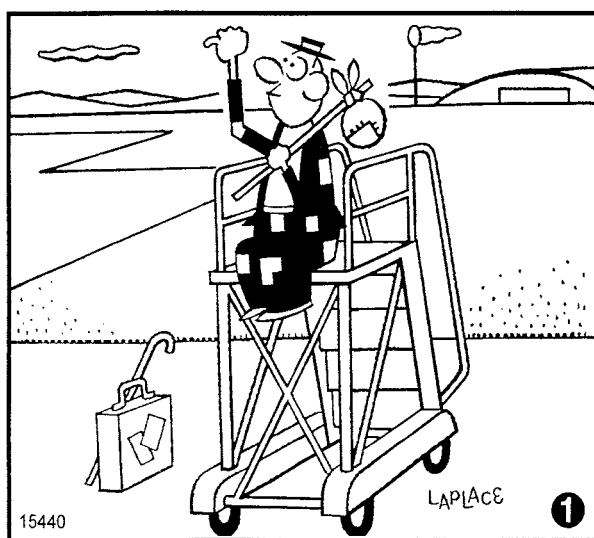
- | | | | |
|---------|----------|------------|----------|
| AGACE | EPERVIER | MUE | STERNE |
| ALCYON | ERGOT | NOCTURNE | TANGARA |
| AUGET | FIENTE | PIC | TETRAS |
| AVIAIRE | GEAI | PIGEONNEAU | TISSERIN |
| BANDE | GLUAU | PLUMAGE | TORCOL |
| BARGE | GREBE | RALE | TOUCAN |
| CANE | GRIVE | RAMAGE | TREMIE |
| CIRE | JOUE | RAMEREAU | TYRAN |
| COLIBRI | LIER | ROCK | URUBU |
| CYGNE | LITORNE | ROUGE | VOLAILLE |
| DIAMANT | LORIOT | SARCELLE | VOLER |
| DUC | MAUVIS | SERINER | |
| ECCLORE | MERLE | SERRES | |
| EIDER | MILAN | SKUA | |

SOLUTION

du dernier numéro | INHALATION

ÊTES-VOUS OBSERVATEUR

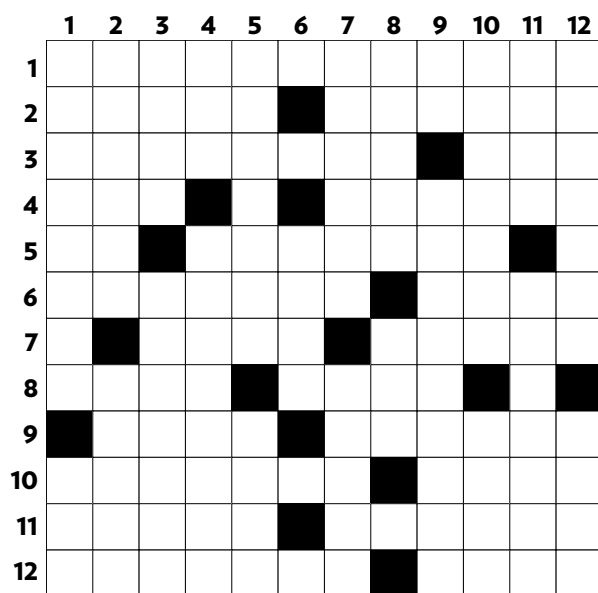
Ces deux dessins sont en apparence identiques. En réalité, il y a entre eux HUIT petites différences.



- Un rapicement en moins sur l'arrière du pantalon.
- Bâton plus large.
- La ligne d'horizon est incomplète.
- Le barreau devant les pieds de l'homme.
- Le dessin de la roue arrière est manquant.
- Le bord de la piste est incomplet derrière la passerelle.
- Pointe de la canne plus longue derrière la valise.
- La porte du hangar est plus large.

MOTS CROISÉS PLUS

Du lundi au vendredi
MICHEL HANNEQUART



HORIZONTALEMENT

- Similaires.
- Profite de la vague – On le râpe.
- Contractions – Bisou.
- Circule en Suède – Envoyer au fond.
- Dans la glacière – Vent.
- Afficher – Se fait cache.
- Pas fondé – Prend soin des petits.
- Séjour plein de charme – Poisson.
- Les Madelinots y vivent – Recueillir ça et là.
- Infester – Oiseau.
- Prénom – Raccourcir.
- Territoire soumis à un régime spécial – Fromage blanc.

- Leurs fruits sont rouges – Poisson.
- Il est verni – Se donner du mal.
- Personnel.
- Envoyer sans délai – Accepté.
- Une bonne façon de partir – Sort du lac Victoria.
- Négation – Relatives aux angles.
- Programme informatique – Sol.
- Mer et roi – Attendre.
- Philosophe qui n'a rien écrit – Se gondoler.

SOLUTION du dernier numéro

