

ACTUEL SANTÉ

ÉLAN
ÉLIMINEZ LES
DOULEURS
LOMBAIRES
PAGE 5



LE TROUBLE DE PERSONNALITÉ LIMITE PAGE 4



PHOTO ANDRÉ PICHETTE LA PRESSE ©

«Quand ils sont atteints de la maladie d'Alzheimer, les gens sont plus vrais. Il n'y a plus de masques, plus de jeux de pouvoir», explique la baluchonneuse Marie Gendron, qu'on voit ici avec Michel Moreau.

LE REPOS DU SOIGNANT



LILIANNE LACROIX

Sa mère avait déjà été frappée par la maladie d'Alzheimer, mais quand Édith Fournier a dû se rendre à l'évidence que les oublis et la désorientation de Michel n'étaient pas que des distractions passagères; quand elle a dû admettre que cette lenteur effroyable à s'habiller, qui l'irritait tant, n'avait rien du laisser-aller, ce fut tout autre chose. «Avec un parent, le vieillissement, la maladie, c'est quasiment dans l'ordre des choses. Pas avec un conjoint.»

Et quand il s'agit d'un homme de la stature de Michel Moreau, «un grand bonhomme» comme dit Édith, cinéaste à l'ONF, extrêmement cultivé et foncièrement bon, le choc est d'autant plus terrible.

Contrairement à la plupart des programmes de répit, Baluchon Alzheimer accompagne le malade chez lui, dans sa propre maison. Pour le mieux-être de tout le monde.

Il y a des années maintenant, en 1997 en fait, que Michel a réalisé son dernier film, *Le Pays rêvé*, et son état s'est détérioré sans cesse. Mais maintenant comme alors, Édith, qui vient de fêter ses 60 ans et qui a passé les 33 dernières années avec Michel, n'est pas prête à s'en séparer. «Je ne veux pas le visiter dans un institut gériatrique, dit-elle. Le temps n'est pas encore venu pour moi de vivre seule. Il m'apporte beaucoup et a su me redonner ma bonté, ma patience, ma générosité.»

Mais parce que sa réalité, coincée entre son travail de psychologue et les besoins de Michel, est terriblement exigeante, Édith a appris à s'accorder une semaine de répit par mois. C'est là que l'organisme Baluchon Alzheimer entre dans le portrait.

Contrairement à la plupart des

programmes de répit, Baluchon Alzheimer ne prend pas charge de la personne dans un centre, il accompagne le malade chez lui, dans sa propre maison, pendant une semaine, 10 jours, parfois même deux semaines. «On a tous besoin, en cas de changement, d'un certain ajustement, explique Dolly Dastoor, psychologue clinique au centre de gérontopsychiatrie de l'hôpital Douglas. Mais quand les personnes sont atteintes de démence, elles perdent cette habileté à se familiariser avec un nouvel environnement. Un rien les déstabilise ou les traumatise. C'est sans compter que, dans un centre, on ne peut pas les accompagner individuellement 24 heures sur 24. On doit donc les restreindre biochimiquement ou physiquement. Ils peuvent en arriver à régresser et à

ne plus pouvoir marcher, par exemple. À la maison, les malades se sentent moins dépayés.»

Né d'un rêve

Baluchon Alzheimer est né du rêve de Marie Gendron, infirmière, docteure en gériatrie et spécialiste de la maladie d'Alzheimer à l'Institut gériatrique de l'Université de Montréal. En 1999, un homme d'affaires séduit par ce projet aux allures missionnaires où il reconnaissait la véritable passion, lui a proposé 25 000\$ si elle avait l'audace de sauter ainsi dans l'inconnu. Il a finalement donné 50 000\$ à l'organisme naissant. Marie Gendron a quitté un emploi — au moins deux fois mieux rémunéré — pour les aléas d'une vie de «baluchonneuse» conjuguée aux responsabilités de directrice-fondatrice de l'organisme.

Il y a maintenant neuf baluchonneuses au Québec qui vont ainsi prêter main-forte à des aidants naturels souvent sur le point de craquer.

Au début d'un séjour, la baluchonneuse passe 24 heures dans la

maison avec l'aidant naturel et la personne atteinte... pour voir comment ça se passe, pour savoir où sont les choses dont elle aura besoin. Puis, l'aidant naturel part se reposer. Pendant le séjour, les baluchonneuses tiennent un journal de bord dont elles discuteront au retour du proche. Leur point de vue professionnel, et surtout plus détaché, leur permet parfois d'entrevoir certaines solutions à des problèmes «Ce que les baluchonneuses apportent, c'est du recul, explique le Dr Sylvain Chouinard, neurologue. Parfois un petit changement dans l'heure des repas par exemple, peut enlever beaucoup d'anxiété.» Le médecin s'occupe aussi de patients parkinsoniens et rêve de voir naître un Baluchon Parkinson, pour les malades, mais aussi pour leur famille: «Notre société est de plus en plus vieillissante, dit-il. On va devoir trouver des solutions de rechanges, à la fois pour les personnes atteintes et pour leur famille.»

» Voir REPOS en page 2

Souffrez-vous de **surdité** ou connaissez-vous quelqu'un qui en souffre ?

Nouvelle technologie 100% numérique
Laflamme & Associés

Adaptée avec précision à vos besoins!

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

(514) 849-4500
www.laflammeetassocies.com

Audioprothésistes Montréal, 525, rue Sherbrooke Est Longueuil, Saint-Hilaire, Saint-Jean, Laval, Granby - 1 800 422-6181

ACTUEL SANTÉ

SITE INTERNET DE LA SEMAINE

Les doigts soudés au clavier de votre ordinateur, la moutarde vous monte au nez et le stress fait tourbillonner votre esprit dans toutes les directions ? Tapez l'adresse www.learningmeditation.com pour faire un brin de méditation en ligne. Les néophytes y trouveront une liste de méditations dirigées (avec en prime un fond sonore nouvel-âgeux), des suggestions de lecture et des liens vers plusieurs sites invitant à la relaxation.

DÉCOUVERTE

Les adolescentes qui ont recours à des tests de grossesse « maison » sont moins portées à utiliser des méthodes contraceptives, puisqu'elles entretiennent moins de sentiments négatifs à la perspective d'une hypothétique grossesse.

Les auteurs d'une étude publiée dans le numéro de mars du magazine *Pediatrics* suggèrent que cette attitude devrait inciter les parents à informer leurs ados des implications d'une grossesse, en plus de les renseigner sur les diverses

formes de contraception. Les auteurs se sont intéressés à 340 adolescentes d'origines ethniques diverses. Chacune devait remplir un questionnaire portant sur ses habitudes de contraception. Vingt-huit pour cent d'entre elles ont révélé avoir déjà fait usage d'un test de grossesse maison. Celles qui avaient fait un test de grossesse étaient moins nombreuses à avoir utilisé une méthode de contraception lors de leur dernier rapport sexuel. (Source : HealthDay)

LA SANTÉ DANS LES MÉDIAS

Le dernier numéro du magazine américain *Newsweek* consacre un vaste dossier au mystère des accidents vasculaires cérébraux. C'est qu'aux États-Unis, les AVC sont en hausse et ce, après trois décennies de déclin. Avec en grand titre « The New Science of Strokes », on y raconte les histoires de victimes d'AVC en plus de décrire les plus récents progrès de la science pour garder jeunes et en santé les coeurs d'une population vieillissante.

RAYON X

Près d'une personne sur 10 souffre d'insomnie. Les troubles du sommeil sont fortement liés aux maladies mentales. Au cours d'une étude américaine, 40 % des insomniaques ont déclaré qu'ils avaient des troubles psychiques. En général, ils souffraient d'anxiété et de dépression. L'exercice ayant démontré à maintes reprises des bienfaits d'ordre émotionnel, il est possible que les avantages psychiques que l'on associe à l'exercice favorisent aussi le sommeil. (Source : www.servicevie.com)

CITATION DE LA SEMAINE

« Cette soupe n'ajoutera pas de calories. Plus vous en mangerez, plus vous perdrez du poids. »

Cette information se trouve dans la recette de la « soupe de base pour brûler la graisse », un régime amaigrissant peu recommandable auquel le nom de l'hôpital du Sacré-Coeur a été associé contre son gré. La direction a d'ailleurs mis en garde la population contre ce régime appelé faussement la « diète de l'hôpital du Sacré-Coeur », présenté sur un site Internet, qui peut être contre-indiqué pour certaines personnes.

Voyage au coeur de l'humain

LILIANNE LACROIX

« Quand ils sont atteints de la maladie d'Alzheimer, les gens sont plus vrais. Il n'y a plus de masques, plus de jeux de pouvoir. » Chaque fois qu'elle baluchonne, pas assez souvent à son goût, Marie Gendron est tout simplement elle-même : « Quel luxe ! » s'exclame la fondatrice de Baluchon Alzheimer.

« Certains moments sont purement magiques », dit-elle, alors qu'elle accompagne Michel Moreau pour 10 jours. « Le soir, avec Michel, on chante la berceuse de Brahms. Il s'abandonne alors complètement... et moi aussi. »

Pour 24 heures de travail, les baluchonneuses touchent 125 \$, les familles paient 60 \$, mais le coût réel pour l'organisme, à but non lucratif il va sans dire, est de 300 \$. Le manque à gagner est comblé par des dons.

En quittant le CLSC Jacques-Cartier, dans la région de Québec, pour prendre sa retraite, Aurore Cyr, auxiliaire aux soins à domicile, savait qu'elle ne pourrait rester inactive. En entendant Janine Sutto, marraine du Baluchon, elle a senti l'appel : « J'en avais assez de la routine du CLSC où on passait la journée à donner des bains. Là, avec Baluchon, on me proposait du 24 heures sur 24, comme la vie quotidienne. Quand je vois ce que j'apporte aux familles et aux personnes atteintes, ça me stimule. »

Animatrice de pastorale dans un CHSLD, puis dans une résidence pour personnes psychiatriquées, Diane Gendron (aucun lien de parenté) a été séduite par l'unique annonce que Marie a mise dans les journaux : « Cherchons personnes de coeur et de passion pour travail hors des sentiers battus. » Elle a maintenant réalisé quelque 25 baluchonnages en deux ans : « Certains veulent atteindre le sommet de l'Everest, moi je m'engage dans des aventures au coeur de l'Homme. »

On peut joindre Baluchon-Alzheimer au (514)762-2667 ou consulter le site www3.sympatico.ca/baluchon.alzheimer.

Le repos du soignant

REPOS suite de la page 1

« La plupart du temps, les proches nous disent qu'ils vont dormir, qu'ils en profitent pour penser à eux et surtout ne plus avoir de responsabilités », explique M^{me} Gendron. Ainsi, Édith a pris le chemin du chalet de Baie-Saint-Paul que Michel avait découvert à l'époque.

D'autres choisissent de se dorloter un peu. C'est le cas de Madeleine Dufour, 75 ans, qui prend la direction des Cantons-de-l'Est et va chercher un peu de repos chez des religieuses : « Je ne fais rien, rien du tout, à part écouter un peu de musique. C'est un vrai luxe, surtout que je n'ai qu'à me présenter à la cafétéria pour manger. » Pendant ce temps, son mari, Marcel « se fait baluchonner », comme il dit.

Encore vivant

« Je suis encore vivant », dit Michel Moreau en souriant doucement. Dans une pile de photos, il vient d'identifier Édith Piaf, avec l'aide de Marie, mais erreur, il se reconnaît dans le visage et même dans la barbe de Michel Tremblay. Même quand il apparaît lui-même sur une photo, il assure l'avoir prise. Après tout, n'a-t-il pas toujours eu un appareil dans les mains ?

Un peu plus tard, avec Marie, il chante *Lily Marlene* et ses yeux s'emplissent de larmes à la seule pensée du mot « guerre » qu'évoque la chanson (Bourguignon de naissance, il a vécu le conflit d'Algérie). Quand on lui demande son âge, il dit, avec un air mutin : « Quatre-vingt-dix » en sachant très bien qu'il nous fait une blague. « Certains jours, il m'étonne puis pouf, ça coupe et je le perds », décrit Édith.

Michel a perdu beaucoup : sa mémoire en grande partie, sa capacité de marcher ou de maîtriser sa vessie par exemple, plusieurs de ses repères, mais il a gardé son humour, sa classe et cette élégance du coeur qui a séduit Édith. La maladie a même mis à nu des qualités qui restaient cachées sous son vernis d'homme du monde ou d'homme tout court : « Quand il me regarde, j'ai l'im-

pression d'être son univers, son paysage, dit Édith. L'autre jour, il était très occupé, très concentré à me regarder en train de débarrasser le lave-vaisselle. Soudain, il m'a dit : « On s'amuse, hein ? » Cette tendresse, cette façon de me dire son attachement, je ne le connaissais pas comme ça. Il était très pudique. Maintenant qu'il peut le dire, je m'en repais à satiété. »

« Pour la première fois, il me laisse prendre les décisions », souligne M^{me} Dufour en souriant. Son mari, 78 ans, a été cadre d'une grande compagnie.

Le quotidien, pourtant, est lourd pour elle comme pour Édith. « Du jour au lendemain, je suis devenue PDG d'une PME, explique Édith. Je dois m'occuper de Michel, des tâches de la maison, de mon travail comme psychologue, des rendez-vous, de l'épicerie, de toute la gestion quotidienne... »

C'est quand elle a été sur le point de craquer, qu'elle a eu recours à Baluchon Alzheimer. Et encore, elle hésitait : « Ça prend bien du temps d'admettre qu'on a besoin d'aide et c'est encore plus difficile de le demander. J'avais horreur de me voir dans cette condition de misérable qui crie à l'aide, la langue pendante. Mais c'était ça ou placer Michel. »

Amenez-vous !

M^{me} Dufour, elle, vivait un tel épuisement qu'elle n'a même pas hésité : « Quand la baluchonneuse m'a dit qu'elle pouvait venir la semaine suivante, je lui ai seulement dit : Amenez-vous ! Je n'en pouvais plus. »

« La fatigue est toujours présente, reprend Édith. Comme une troisième personne. » À l'idée de voir arriver une baluchonneuse, pourtant, elle était paniquée : « Qu'est-ce que cette femme allait dire de sa façon de tenir sa maison, de prendre soin de Michel, allait-on juger qu'elle se plaignait pour rien ? Et Michel dans tout ça, se sentirait-il abandonné ? »

Quand Marie lui a dit que « dans l'état où il était, Michel ne pourrait plus être laissé seul, même pas cinq minutes », Édith, qui s'éclipsait parfois pour faire une petite

course, a su qu'elle n'exagérerait pas, mais elle a aussi compris que sa tâche était encore plus lourde qu'elle ne le croyait. Heureusement, elle était bien entourée de parents et d'amis et Baluchon pouvait lui assurer le repos régulier dont elle aurait besoin.

Les baluchonneuses doivent souvent faire preuve d'un immense doigté. Dans le cas d'une vieille dame seule pour laquelle la famille s'inquiétait, mais qui ne voulait absolument pas voir débarquer une baluchonneuse, Marie a tout simplement misé sur sa générosité naturelle : « Je suis venue de Montréal et je n'ai nulle part où aller ce soir. Me laisseriez-vous coucher chez vous ? » À cette autre, si bien mise, elle a parlé chiffons. D'abord réticente, la dame ouvrait sa garde-robe, puis se pliait à la demande de Marie en lançant à son mari : « Tu peux t'en aller à Toronto. Moi, j'ai un défilé de mode à faire ! »

« Les personnes atteintes, elles aussi, en tirent quelque chose », assure Marie Gendron. Quand les proches en doutent, elle raconte sa propre histoire avec son père, qui est décédé à la maison et qui était très vulnérable à la fin de sa vie : « Parce que je n'avais pas le choix, je m'étais résolue à laisser mon père entre les mains d'un infirmier. À mon retour, mon père s'est exclamé : « J'espère qu'il va revenir. » Ces deux-là avaient parlé de chasse tout le temps. Quelle leçon ! » Malgré ses diplômes, son expertise et son amour, « ce n'était pas vrai que je pouvais combler tous les besoins de mon père », a dû avouer M^{me} Gendron.

Édith sait qu'elle s'évade pour elle-même, mais aussi pour Michel et que, ce faisant, elle ne démissionne pas. Elle s'assure au contraire de continuer.

Réalisé par le cinéaste Jean-Claude LeFebvre, qui a suivi Michel Moreau de l'automne 2000 au printemps 2003, le film *Mon ami Michel* sera présenté pour la première fois le 18 mars, à 19 h, à l'Office national du Film, puis le samedi suivant à 16 h 30 à la Cinémathèque québécoise.

Gestion du poids du stress

Notre super programme de groupe, d'une durée de **8 semaines**, est dirigé par des nutritionnistes, des psychologues et des spécialistes en exercices. Il traite du poids, du stress et de la relation entre les deux. Des rencontres de 2 heures ont lieu deux fois par semaine, incluant discussion de groupe et exercices supervisés.

- Directeur : Dr S. Stotland

www.psychesoma.com
1310, av. Greene, bur. 230
(514) 737-3360

CHUM
HÔPITAL NOTRE-DAME
MÉDECINE DENTAIRE

Dr Yves Boivin
Dr Mireille Faucher
Dr Jean-François Gravel

Spécialistes en chirurgie buccale et maxillo-faciale

et leurs collègues du service de médecine dentaire offrent des soins complets de traitements pour les

IMPLANTS DENTAIRE
Pour consultation
(514) 890-8000
poste 26686

RONFLEMENT
CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL

(514) 327-5060

TRAITEMENTS AU

LASER

PAR DES OTO-RHINO-LARYNGOLOGISTES
www.ronflement.qc.ca

Promotion Bio-Actif

Un wapiti? Qu'est-ce que ça mange en hiver?

Nous n'entendons pas souvent parler de wapiti. C'est tout simplement un grand cerf d'Amérique du Nord, terme qui signifie croupe blanche dans la langue algonquaine. Un animal majestueux, le plus grand de nos cerfs, doté d'un panache qui possède des vertus étonnantes. Ce bel animal de nos forêts septentrionales nous offre généreusement, à chaque année, sans souffrir le moins du monde, le produit contenu dans son panache qui s'avère être un bienfait remarquable pour l'être humain.

Les bois de wapitis, chose étonnante, contiennent de la glucosamine, de la chondroïtine, du collagène, des minéraux, des acides gras essentiels et des hormones de croissance. Depuis fort longtemps, les orientaux ont tiré profit de ces éléments et, à notre tour, nous utilisons les produits issus des bois de velours, pour notre plus grand bien.

C'est par la lyophilisation que Méga-Flex récupère les ingrédients des bois de velours. Par ce procédé, Méga-Flex se démarque et se distingue de la concurrence, car la lyophilisation, procédé moderne, qui signifie la déshydratation par sublimation à basse température et sous vide, conserve les substances essentielles du bois de velours, fondamentales pour le système de vie des articulations.

Procédé très coûteux, la lyophilisation, gage de qualité irréfutable, est la règle d'or au laboratoire Méga-Flex.

Une autre excellente raison d'exiger Méga-Flex est la reconnaissance officielle de son produit Bois de velours par l'association des éleveurs de wapitis du Québec. Un produit authentiquement de chez nous.

Bois de velours de Méga-Flex^{md}, un produit haut de gamme et même un peu plus, pour notre plus grand bien-être.

Méga-Flex^{md}, marque de commerce déposée

Montréal : (514) 272-1365
Mauricie : (819) 378-7777

Ligne extérieure : 1 800 272-1365
Estrie : (819) 823-3322

Donald Pearson & Mel Alter
Pharmaciens - Pharmacists

SERVICE COMPLET D'ORDONNANCES ET PRODUITS DE SANTÉ NATURELS

- SUBSTITUTION HORMONALE BIO-IDENTIQUE**
Une alternative naturelle au traitement hormonal de substitution
- NATUROPATHE, HOMÉOPATHE ET NUTRITIONNISTE**
Toujours disponibles pour vous aider.
www.pharmaciemontreal.com
- PRÉPARATION PHARMACEUTIQUE**
Nous sommes spécialement formés pour préparer des médicaments sous diverses formes, selon les besoins des patients.
- PRÉPARATION VÉTÉRINAIRE**
Si les médicaments de votre animal causent des problèmes, nous pouvons vous aider.

3167084 Nous aidons les médecins à aider les patients ayant des besoins particuliers.
Westmount Medical Building 5025, rue Sherbrooke Ouest • Tél. : (514) 484-2222

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

COACHING DE VIE

COACH DE VIE: Devenez des coachs de vie en peu de temps au Centre d'Affaires du Vieux-Longueuil avec des coachs de vie professionnels, René Sirois et Lucette Huet. Tél. : 514-397-9686, sans frais : 1 877 909-5432.

ESTHÉTIQUE ET ÉLECTROLYSE

ACADÉMIE ÉDITH SEREI: Vous voulez des soins en esthétique ou en électrolyse à prix raisonnable ? Appelez l'Académie Edith Serei pour vous faire goûter par nos étudiantes. Soins sur rendez-vous seulement. (514) 849-6171.

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

ACTUEL SANTÉ

J'AI TESTÉ

SILVIA GALIPEAU



Shampooing

Nous ne pouvons plus nous en passer. Ce shampooing crème nutri-réparateur Dercos technique de Vichy mousse agréablement (comme chez le coiffeur). Il est légèrement parfumé (contrairement à chez le coiffeur) et laisse le cheveu doux et soyeux. Nous n'avons même pas eu besoin d'utiliser un démêlant, chose rarissime, pour ne pas dire quasi impensable dans notre cas. Les cheveux se brossent facilement, restent souples et, oui, même brillants, tel que promis sur la bouteille. Impossible, toutefois, de confirmer si le « ciment intercellulaire de la cuticule » est bel ou bien réparé ou non. C'est quoi, ça, au juste? 15 \$ en pharmacie.



Crème pour les mains

Nous étions un poil sceptique à l'idée de nous crémier à l'huile d'olive. De l'huile sur les pâtes, d'accord, mais les mains? Quelle ne fut pas notre surprise de découvrir cette crème légère, délicatement parfumée, pénétrant et hydratant la peau à merveille! Par les temps froids et secs, les mains, maltraitées par le vent et les gants trop souvent oubliés, apprécieront ce baume de marque Darance en Provence. Seul bémol: huile d'olive oblige, la crème, même en pénétrant rapidement la peau, laisse les mains huileuses plusieurs minutes après son utilisation. 18 \$ en pharmacie.



Gel bain pour bébé

Voilà des mois que nous voulions essayer ce gel cheveux et corps Mustela pour bébé, les pages des magazines européens étant pleines de publicités vantant les mérites adoucissant et hydratant de ce gel, avec photos de beaux bouts de chou bien dodus à l'appui. Mais force est de constater que ce produit, plus de deux fois plus cher que les autres marques en pharmacie, n'a rien de transcendant. Certes, le savon dégage une douce odeur de lait, hydrate bien la peau et ne pique pas les yeux. Mais il ne mousse absolument pas, ce qui est toujours décevant quand on nous vend un gel moussant.

Les nouveaux parents apprécieront néanmoins son format ergonomique, son pH neutre et ses agents surgraisants pour compenser les effets desséchants de l'eau calcaire. Bien vu pour les nourrissons. 24 \$ en pharmacie.

IL A TESTÉ



Désodorisant

Pour des raisons évidentes, l'hiver n'est pas la meilleure saison pour tester un désodorisant. Mais bon, en plein mois de février, après une journée au bureau, ce produit Adidas joue son rôle. Son bâton clair ne tache pas, n'assèche pas la peau, dégage une légère odeur d'homme (*Urban Spice*), plus discrète, toutefois, que celle d'autres produits populaires. Et c'est tant mieux. Il n'est jamais bon de sentir le désodorisant d'un homme à trois mètres de distance, qu'on se le dise! Conçu avec des athlètes, ce déodorant doit durer 24 heures, indique-t-on sur l'emballage. C'est ce qu'on verra cet été, après une journée dans le bois en plein mois d'août. 3,99 \$ en pharmacie.

RENALDO BATTISTA

Le public doit avoir son mot à dire sur les investissements en santé

ARIANE KROL

Même en consacrant plus de 40 % de son budget à la santé, la province n'arrive pas à répondre aux attentes des Québécois. Faut-il investir davantage? Si oui, combien et où prendre l'argent? Et sinon, faudra-t-il renoncer aux bienfaits des innovations de plus en plus coûteuses qu'apporte la science? La population doit avoir son mot à dire dans le débat, affirme le nouveau directeur du département d'administration de la santé de l'Université de Montréal, Renaldo Battista.

« Il faut qu'on imagine pour les prochaines années un mécanisme de dialogue très large à l'échelle de la société qui va permettre de vraiment comprendre ce que la population est prête à payer pour se doter d'un système de santé financé par des deniers publics. Si on donne l'information de façon claire et transparente, les gens sont en mesure d'exprimer des opinions très éclairées », a dit ce spécialiste de la santé publique en entrevue avec *La Presse*.

Le système de santé québécois, ce *patchwork* d'intérêts sur lequel les professionnels de la santé, les politiciens, les fonctionnaires, les patients et le reste des contribuables tirent dans des directions parfois contradictoires, Renaldo Battista le connaît sous toutes ses coutures. Médecin sur le terrain de 1972 à 1978, il a ensuite étudié la santé publique et la gestion des politiques de santé à Boston. Il s'est joint au département d'épidémiologie de l'Université McGill en 1982 puis, durant l'année 2000, il est devenu président de l'Agence d'évaluation des technologies et des modes d'intervention en santé (AETMIS), qui conseille Québec sur les pratiques médicales à adopter dans le réseau.

« J'ai toujours été intéressé par l'évaluation de l'efficacité des interventions », résume le Dr Battista.

Le coeur balance

Il y a quelques années, l'AETMIS a dû se prononcer sur une question très délicate. Le coeur mécanique, qui était alors une nouveauté, peut sauver des vies, mais il coûte très cher. Faut-il en poser seulement aux malades en attente d'une transplantation qui risqueraient de ne pas survivre jusqu'à leur opération ou utiliser cette technologie plus largement? Le premier scénario implique de 10 à 15 patients par an, le second étend le « besoin » à 1500 personnes chaque année. À 20 000 \$ ou 30 000 \$ par appareil, c'est une différence qui compte. L'AETMIS a finalement retenu le premier scénario, mais ce n'est que partie remise.

« Il est certain que ces problèmes-là ne vont que s'amplifier. Les politiciens, comme représentants démocratiquement élus, seront probablement les porte-parole de ces choix difficiles. Mais ils devront avoir une façon de comprendre ce que la population souhaite », souligne Renaldo Battista.

En Angleterre, aux Pays-Bas et en Suisse, des agences d'évaluation gouvernementales semblables à l'AETMIS ont déjà commencé à consulter la population, note-t-il.

Mais le problème est plus profond. « Il y a une espèce de fossé qui est en train de



Renaldo Battista, le nouveau directeur du département d'administration de la santé de la Faculté de médecine de l'Université de Montréal.

se créer entre le potentiel que font miroiter les avancées technologiques et la capacité d'absorption des systèmes de santé. Les biotechnologies, la génomique, la protéomique, la pharmacogénétique ont un potentiel réel de transformer la façon dont on pratique la médecine, mais ce sont des innovations de plus en plus coûteuses », dit Renaldo Battista.

C'est aussi un problème pour les sociétés pharmaceutiques et celles qui mettent au point des appareils médicaux, car leurs clients, les gouvernements des pays industrialisés, sont tous aux prises avec les mêmes problèmes de financement.

« Il y a de plus en plus de gens dans les industries qui se rendent compte que le système de santé est incapable d'accueillir les innovations. Si ces nouvelles technologies ne peuvent pas pénétrer dans un système, il y a un problème. »

En bon universitaire, Renaldo Battista parle de créer un nouveau paradigme, c'est-à-dire d'imaginer un nouveau modèle de recherche et de réflexion scientifique. Il fonde beaucoup d'espoir sur le nouvel Institut d'évaluation en santé (IDÉES) qui devrait voir le jour d'ici juin et dont il sera le directeur.

Cet institut, qui réunira des chercheurs de plusieurs universités, sera financé par l'Université de Montréal, les gouvernements, des organismes subventionnaires et des entreprises privées. Quelques sociétés pharmaceutiques se seraient déjà montrées intéressées.

« Créer un nouveau paradigme est un défi énorme parce que nous sommes en présence d'organisations qui ont des perspectives extrêmement différentes et des perceptions très distinctes les unes des autres. Il y a toutes sortes de méfiances entre l'industrie et le gouvernement, entre les universitaires et l'industrie », reconnaît le directeur du futur institut.

Mais tous cherchent à optimiser les services de santé, assure-t-il. « C'est sur ce terrain d'entente qu'on veut construire cet

institut. Je n'irais pas jusqu'à dire qu'il y a une volonté de changer les rapports de forces, je pense qu'on n'est pas rendu là, mais il y a de plus en plus de gens qui sont d'accord pour tenter quelque chose de nouveau. »

Comment? Les contours de ce nouveau modèle sont encore très flous, mais l'idée est dans l'air du temps. « Au Canada en ce moment, on discute beaucoup de créer un nouveau fonds d'innovation assez substantiel qui permettrait de favoriser des innovations technologiques qui soient bien connectées avec les besoins du système de santé, de façon à ce qu'on puisse bonifier le système à partir d'innovations nées ici », dit Renaldo Battista.

Son nouveau projet s'inscrit dans cette ligne de pensée. « Ce n'est pas un institut qui va mettre au point des recherches selon le mode traditionnel, c'est-à-dire menées par les intérêts des chercheurs. Ce sont des recherches qui vont être expérimentées selon les besoins exprimés par le milieu », promet le directeur du département d'administration de la santé.

Un virus inoffensif améliore la survie des malades du sida

WASHINGTON — La co-infection par le virus VIH-sida et un autre virus inoffensif améliore nettement la survie des patients, selon les résultats d'une étude parue jeudi aux États-Unis, qui donne une nouvelle piste thérapeutique aux chercheurs.

L'effet retardateur de ce virus (GBV-C, longtemps appelé hépatite G), déjà décrit lors d'une conférence sur le sida à Boston en février 2003, est confirmé par une étude menée sur 271 hommes suivis pendant 15 ans et publiée dans la revue *New England Journal of Medicine* du 4 mars.

Les personnes infectées par le VIH « pourraient bénéficier de l'infection par cet autre virus », a estimé le virologue Roger Pomerantz, en espérant que les chercheurs réussissent à comprendre l'interaction entre les deux virus pour en tirer le meilleur parti pour les malades.

Pour ce professeur de la Thomas Jefferson University à Philadelphie, il s'agit du premier cas connu où l'infection par deux virus a un effet meilleur que l'infection par un seul.

« Les personnes qui sont co-infectées sont en meilleure santé que celles qui ne sont infectées que par le VIH, elles mettent plus de temps à souffrir du sida et ont moins de risque d'en mourir », a commenté le médecin.

« Si nous réussissons à comprendre le mécanisme qui sous-tend ce phénomène, nous pourrions peut-être copier la nature et mettre au point une molécule (à l'effet) identique et un meilleur antiviral », a encore estimé le professeur Pomerantz.

« Les hommes non infectés par le GBV-C de cinq à six ans après la séroconversion (moment de l'infection par le virus du sida) avaient 2,78 fois plus de risque de mourir que les hommes ayant une viremie persistante du GBV-C », écrivent les auteurs de l'étude, coordonnée par le National Institute of Allergy and Infectious Diseases de Bethesda (Maryland).

Le virus GBV-C ne provoque aucune maladie connue. AFP

Surprise: les Américains, sont de plus en plus gros et grands

CHARLOTTE — Après *Homo habilis*, *Homo erectus* et *Homo sapiens*, les paléontologues de l'avenir nous classeront peut être dans le genre *Homo Big Mac*...ou quelque chose du genre.

Une étude, la plus complète des 50 dernières années sur l'évolution de la stature physique des Américains, conclut sans trop surprendre que l'Américain moyen en a pris un coup quant à son tour de taille et de hanche.

À l'aide d'un scanner au laser tridimensionnel, la société TC2, de Raleigh, en banlieue de Cary, a pris les mensurations de 10 000 Américains de tout âge et de toute origine ethnique. L'étude, intitulée *SizeUSA* et financée par des fabricants de vêtements, l'armée américaine, des collèges et des universités, conclut que les frites et les repas de restauration rapide ont grandement modifié ces mensurations, depuis le dernier relevé effectué en 1941.

Chez la femme américaine, une taille de 8 a toujours été considérée comme la moyenne, ce qui se traduit dans l'industrie du vêtement par 35 pouces de poitrine, 27 à la taille et 37 et demi aux hanches (89-69-95 en centimètres). Les résultats de l'étude *SizeUSA* font cependant passer ces mensurations à 38-32-41 (96-81-104) pour les femmes blanches de 18 à 25 ans. Ces mensurations passent à 41-34-43 (104-86-109) pour les femmes âgées de 36 à 45 ans.

Mais ça fait déjà un bail que certains manufacturiers se sont ajustés, pour ainsi

dire, en faisant passer une taille 10 pour une taille 8. Il fallait bien penser à la coquetterie féminine, d'expliquer Jim Lovejoy, auteur de l'étude chez TC2.

« Avec la technologie moderne, les résultats sont toujours précis et constants, d'ajouter M. Lovejoy. En contrepartie, quand on prend un ruban à mesurer, tout dépend où on le place et à quel point on le serre... »

La nouvelle technologie de mensurations en trois dimensions utilise quatre caméras stratégiquement placées autour de la personne à mesurer. Plus de 200 000 mesures sont alors prises et les données sont entrées dans un ordinateur qui fait connaître 200 mesures précises en moins d'une minute.

Les 10 000 sujets mesurés ont été regroupés selon leur âge, leur sexe et leur appartenance ethnique. L'enquête a également recueilli le code postal des participants, ainsi que leur revenu annuel, leur état civil, leur style de vie, leur niveau d'instruction, le type d'emploi occupé et le genre de vêtements qu'ils affectionnent le plus.

« En prenant compte des chiffres intermédiaires, on s'aperçoit que la population américaine a grandi et engraisé, mais surtout engraisé », affirme M. Lovejoy.

D'autre part, la présence d'autant de représentants de minorités permettra de constituer une base de données intéressantes les concernant, ajoute M. Lovejoy. AP

ACTUEL SANTÉ

Le trouble de personnalité limite



DANIELLE PERREAULT

MÉDECINE

COLLABORATION SPÉCIALE

Q Ma fille de 23 ans souffrirait d'un trouble de personnalité limite. Elle a toujours été difficile et a souvent menacé de se suicider. Que puis-je faire et quel est ce problème au juste ?
M^{me} J.C.

R Cette question m'est parvenue il y a déjà trois ans. Si j'ai mis tant de temps à y répondre, c'est peut-être à cause de la « mauvaise nouvelle » que peut représenter un tel diagnostic pour une mère. Après avoir consulté des experts, je partage enfin avec vous ce que l'on sait sur ce trouble ainsi que quelques conseils.

La D^{re} Suzanne Renaud, psychiatre, nous explique que la personnalité limite (*borderline*) est le plus fréquent des troubles de personnalité (30 à 60 %) et touche 1,8 à 4 % de la population, en grande majorité des femmes (75 %). Votre fille est fort probablement très im-

pulsive. Au moment où on s'y attend le moins, elle peut se mettre dans une colère démesurée et l'instant d'après, devenir tout sourire ou même euphorique. Elle réagit fortement à une séparation, à une frustration ou à une critique ; elle éprouve constamment un sentiment de vide et d'ennui et ne peut supporter la solitude. Elle a du mal à avoir des amis stables. Elle vit souvent des ruptures amoureuses et n'en fait jamais le deuil. La suite de ces ruptures est souvent très dramatique ; elle assure qu'elle ne s'en remettra pas et peut aller jusqu'à menacer de se suicider. Cette menace répétée bouleverse son entourage, principalement ses parents qui lui restent fidèles. Malheureusement, elle met ses menaces à exécution dans 15 % des cas.

Parfois, lorsqu'elle est envahie par des sentiments extrêmes, comme celui d'être abandonnée par tous, elle perd alors complètement les pédales. Elle ne sait plus qui elle est (dépersonnalisation) et peut se méfier des autres. Ces épisodes psychotiques où elle vit hors de la réalité sont brefs mais pénibles.

Elle peut aussi souffrir d'autres troubles comme l'automutilation, l'abus de drogue et d'alcool. Elle joue souvent le rôle de victime alors que rien n'est de sa faute.

La D^{re} Christiane Bertelli, psychiatre au centre Albert-Prévost à

Montréal, suit des patients ayant un trouble de personnalité limite depuis des années. Elle comprend très bien le défi des proches et insiste sur la notion de « tolérance zéro ». C'est-à-dire qu'on ne doit tolérer aucune menace. Par exemple, si la personne menace de se suicider, vous pouvez lui dire : « Tu devrais consulter avant de perdre les pédales » ou « si un malheur arrive sans que je ne puisse l'empêcher, dis-toi que je ne me sentirai pas coupable ». Elle est violente verbalement ou physiquement ? Vous lui faites comprendre que vous ne pouvez supporter ça, ce qui peut aller jusqu'à lui demander de partir. Vous ne devez pas vivre dans la peur ; le fait de ne pas accepter ses menaces l'aidera à plus long terme. C'est en imposant des limites, des structures, que la situation change.

Lors des rencontres avec la famille et les amis de ses patients, la D^{re} Bertelli explique qu'il y a toujours deux côtés à la médaille, l'un qui cause du trouble et l'autre très positif. Les gens ayant une personnalité limite ont une énergie extraordinaire, ils sont d'une grande générosité, montrent beaucoup de créativité et excellent en relations humaines quand il s'agit des autres (s'ils ne sont pas impliqués personnellement). Il y en a d'ailleurs plusieurs dans les services de santé !

Augmentation du trouble de personnalité

Comment ce trouble est-il apparu chez votre fille ? La D^{re} Bertelli observe souvent que même lorsqu'ils étaient enfants, ses patients avaient déjà une personnalité abusive ; ils étaient difficiles à consoler. Par ailleurs, les parents peuvent aussi avoir leur lot de problèmes (dépendance, maîtrise de soi, etc.), qui ont été très fortement ressentis par leur enfant fragile. Par contre, la D^{re} Bertelli doit souvent faire la part des choses quand un patient lui décrit ses « méchants » parents, car il a tendance à exagérer.

Il est intéressant et triste de constater une augmentation de ce trouble de personnalité surtout dans les sociétés en mutation (Extrême-Orient, Asie). Le démantèlement de la famille traditionnelle au profit d'un cadre social flou et sans limites, peut bouleverser les jeunes dans ces sociétés. Les femmes auront tendance à s'autodétruire (personnalité limite) alors que les hommes adoptent un comportement antisocial (personnalité antisociale).

Traitement ?

On sait qu'il ne faut jamais utiliser de calmants ou de somnifères. Premièrement, parce qu'il y a souvent mélange avec l'alcool et, deuxièmement, parce que la dé-

sinhibition provoque souvent la rage. Certains antipsychotiques peuvent aider à réduire l'impulsivité, mais ce type de patients a tendance à ne pas suivre la posologie.

On dit souvent qu'il faut un village pour traiter une personnalité limite. L'humour et la dédramatisation permettent de surmonter ces difficultés. À l'hôpital du Sacré-Coeur, au pavillon Albert-Prévost à Montréal, on offre un service de rencontres pour les familles et amis. Ce même service est aussi offert à Québec.

Pour terminer sur une note positive, les personnes affligées de ce trouble deviennent généralement plus stables entre 30 et 40 ans.

En psychiatrie, 70 caractéristiques servent à détecter 10 troubles différents de la personnalité qui affecteraient 5 à 15 % des gens. Le premier groupe est celui des personnalités dites « bizarres » : paranoïde, schizoïde et schizotypique. Le deuxième groupe comprend les personnalités « dramatiques » : antisociale, limite, narcissique et histrionique. Le dernier groupe, les personnalités « anxieuses » : obsessive-compulsive, dépendante et évitante.

On peut joindre le D^r Danielle Perreault à l'adresse suivante : C.P. 63082, Île-des-Soeurs, H3E 1V6 perreaultmd@videotron.ca

Parents et enfants dans la mire des nutritionnistes



JACINTHE CÔTÉ

LA NUTRITION

COLLABORATION SPÉCIALE

Tous les ans, les professionnels de la nutrition profitent du mois de mars pour faire la promotion d'une saine alimentation et d'une vie physiquement active. Cette année, c'est au tour des jeunes d'âge scolaire d'être le point de mire des nutritionnistes / diététistes.

Mais pour faire passer le message, toutes les personnes proches des jeunes sont appelées à participer.

Les parents, les écoles, les enseignants, ainsi que les enfants eux-mêmes, peuvent avoir un impact positif sur la santé nutritionnelle. Les premiers, en montrant l'exemple et en favorisant de saines conditions de vie, les derniers, en s'impliquant.

Les aspects à améliorer concernent surtout la qualité nutritive des repas et des collations, mais aussi le

taux de participation des jeunes à des activités physiques quotidiennes. D'après les plus récentes données canadiennes, les habitudes alimentaires de la plupart des enfants et des adolescents ne sont pas équilibrées. Comparée aux recommandations nutritionnelles, la consommation de plusieurs nutriments, dont celle d'acide folique, de calcium et de fer, serait inadéquate.

Les carences résulteraient d'une alimentation peu variée et d'une consommation accrue de pizzas, de hamburgers au fromage, de grignottes salées et de boissons gazeuses. Ces aliments seraient choisis aux dépens des aliments des quatre groupes du Guide alimentaire canadien : produits céréaliers, légumes et fruits, produits laitiers, viandes et substituts.

Plus les jeunes ont recours à la restauration rapide pour s'alimenter, par exemple, plus ils consomment de boissons gazeuses, de frites, et moins ils incluent de légumes, de fruits et de lait à leurs menus.

Entre 1978 et 1998, la consommation de boissons gazeuses de jeunes américains âgés de 6 à 17 ans, est passée de cinq à 12 onces par

jour. Ces données ne sont pas complètes pour les jeunes Canadiens, mais tout laisse croire que la tendance est semblable. Et malheureusement, cette nouvelle habitude alimentaire nuit à la consommation d'aliments plus nutritifs.

L'impopulaire déjeuner

Le déjeuner est également un point important à améliorer chez les adolescents.

Près des deux tiers des adolescentes et la moitié des adolescents canadiens affirment ne pas déjeuner. Est-ce la préoccupation de leur poids, de leur apparence ou à cause d'un manque de choix alimentaire intéressant ? Quoi qu'il en soit, cette mauvaise habitude peut nuire aux performances scolaires et au maintien d'un poids santé.

Au diable l'activité physique

C'est du moins ce que semblent penser les jeunes Canadiens. Ils sont de moins en moins actifs et s'adonnent de plus en plus à des passe-temps sédentaires.

Plus les jeunes regardent la télévision ou jouent à des jeux d'ordinateur, moins ils sont actifs. La fréquence à laquelle les parents participent à des activités physiques serait aussi

un autre élément déterminant. Les enfants et adolescents dont les deux parents sont actifs physiquement sont près de cinq fois plus enclins à faire du sport que ceux dont les parents sont inactifs !

Donner l'exemple

Pour que les enfants et les adolescents aient de bonnes habitudes de vie, il faut leur montrer le bon exemple !

Toute la famille doit inclure quotidiennement à ses menus une portion raisonnable d'aliments nutritifs. Les boissons gazeuses, les bonbons, les collations salées, sucrées et riches en gras devraient être consommés seulement sur une base hebdomadaire ou moins souvent encore.

Si les parents prennent le temps de déjeuner, les enfants auront sans doute envie de les imiter. Pour faciliter le tout, il suffit de leur offrir des aliments nutritifs qu'ils aiment. Et pour éviter la compétition, il est préférable de garder les armoires et le réfrigérateur remplis d'aliments nutritifs, comme des céréales et des pains entiers, des fruits frais et séchés, des légumes précoupés, des trempettes au yogourt, des noix, etc.

Pour donner aux enfants le goût de manger sainement, il faut les faire participer. Ils peuvent aider à sélectionner les aliments et à préparer les repas. S'ils sont assez grands, ils peuvent également aider à nettoyer la cuisine après les repas. En plus de leur apprendre de bonnes habitudes alimentaires, cela leur donnera un sens des responsabilités.

Une vie physiquement active ne signifie pas nécessairement la compéti-

tion ou la performance. Être actif implique surtout le plaisir, la détente et l'apprentissage de nouveaux mouvements, que ce soit à l'école, entre amis ou en famille.

Sources d'information

Si vous voulez plus d'information, sachez que des professionnels de la nutrition seront disponibles le 19 mars, dans le cadre de la Journée des diététistes / nutritionnistes du Québec. Entre 8 h 30 et 16 h 30, ils seront à la Place Ville-Marie, à Montréal, pour répondre à vos questions et donner des idées de menu santé. Si vous ne pouvez vous déplacer, une ligne sans frais (1-866-233-3310) sera aussi ouverte.

Pour ceux qui ont accès à Internet, sachez que depuis mars 2003, le site des diététistes du Canada (www.dietetistes.ca/mangermieux) offre toute sortes de trucs pour planifier et préparer rapidement les repas. Il est également possible de faire analyser son régime en ligne afin de connaître son profil nutritionnel.

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

CHOLESTÉROL

ENFIN UNE ALTERNATIVE NATURELLE, EFFICACE ET SÉCURITAIRE



VENDU SANS PRESCRIPTION. SANS EFFETS SECONDAIRES CONNUS.

Disponible chez **JEAN COUTU**, dans les bonnes pharmacies et les magasins de produits naturels.

Saviez-vous que le cholestérol est un important facteur de risque des maladies cardiaques, le tueur numéro un au pays ?

Si des médicaments sous ordonnance existent pour abaisser le taux de mauvais cholestérol, plusieurs entraînent des effets secondaires importants comme des douleurs musculaires sévères et des nausées.

Heureusement, des chercheurs de l'Université de Sherbrooke ont mis au point une nouvelle arme – naturelle cette fois – l'Hydrolysate Enzymatique de Polychitosamine 30kDa, ou **HEP-30**. Un produit aux propriétés exceptionnelles commercialisé sous la marque de commerce **Libracol**.

UNE SOLUTION PERFORMANTE

Libracol se fixe au mauvais cholestérol et aux acides biliaires à la façon d'un aimant. Cette réaction se produit dans le système digestif, forçant l'élimination du cholestérol avant qu'il ne puisse atteindre le système sanguin. **Libracol** agit donc sans devoir être absorbé par l'organisme. **Il ne cause aucun effet secondaire connu*.**

Les recherches cliniques effectuées avec Libracol HEP-30 démontrent une réduction du cholestérol sanguin pouvant atteindre les 40%.**

UN BRILLANT AVENIR

Combinant les avantages des meilleurs produits vendus sous ordonnance sans présenter aucun de leurs inconvénients, **Libracol pourrait bien devenir un outil indispensable dans le traitement du cholestérol sanguin.**

Une preuve de plus que la nature fait bien les choses.



ANDRÉ AUBÉ, B. PHARM
Pharmacien et président de Magistral Biotech inc.

MAGISTRAL BIOTECH

DÉCOUVREZ TOUS LES PRODUITS NATURELS MAGISTRAL BIOTECH SUR www.magistralbiotech.com

*Veneroni G, Veneroni F, Contos S et al. Effect of a new chitosan dietary integrator and hypocaloric diet on hyperlipidemia and overweight in obese patients. Acta Toxicol ther 1996;17(1):53-70

**Yitalo R, Lehtinen S, Wuolijoki E et al. Cholesterol-lowering properties and safety of chitosan. Arzneimittelforschung. 2002;52(1):1-7. / H Bokura and S Kobayashi. Chitosan decreases total cholesterol in women: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. Eur J Clin Nutr 2003;57, 721-725. Jing SB et al. Effect of Chitosan (low molecular weight) on renal function in patients with Chronic Renal Failure. J Pharm Pharmacol 1997 ; 49:721-23 / Dupuis G, Lehoux JG, Brzezinski R, Kelley A et Radwan F. Soumis pour publication, Centre de recherche clinique de l'Université de Sherbrooke 1997.

ÉLAN

DOULEURS LOMBAIRES

Rééquilibrez vos tensions musculaires

RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

Après le rhume et la grippe, la plainte entendue le plus souvent dans le bureau du médecin c'est: «Docteur, j'ai mal au dos!» Et deux fois sur trois la douleur se situe dans le bas du dos. Il est facile de comprendre pourquoi quand on sait que la région lombaire, la plus mobile de la colonne vertébrale, supporte les deux tiers du poids corporel et est responsable de plus de 75 % des mouvements du tronc. En fait, cette douleur est tellement fréquente que nous l'avons à peu près tous ressentie un jour ou l'autre.

Dans bien des cas, les douleurs lombaires mettent en cause des différences de tension entre les muscles de part et d'autre du bassin, du fémur (l'os de la cuisse) et de la colonne vertébrale. Ensemble, ces muscles permettent les mouvements de bascule du bassin ainsi que la flexion, l'extension et la rotation du tronc. Hélas! quand un groupe de muscles devient trop fort ou trop court par rapport à un autre, il s'en suit des tensions qui expliquent bien des douleurs dans le bas du dos.

La solution : étirez et renforcez les bons muscles

Si vous ressentez, de temps à autre, ces douleurs dans le bas du dos, il s'agit probablement d'un mal d'origine musculo-squelettique. En cas de doute, une visite chez le médecin pourra le confirmer. Si c'est musculo-squelettique, vous pouvez atténuer les douleurs lombaires, voire les faire disparaître, en corrigeant les déséquilibres musculaires dont nous parlions précédemment. Comment? En faisant de l'exercice. C'est ce qu'il y a de mieux pour rétablir un équilibre musculaire. Vous devez faire cependant des exercices qui renforcent les muscles trop faibles et étirent ceux qui sont trop courts. De cette façon, vous obtenez un nouvel équilibre des tensions qui diminuera la douleur lombaire.

Les groupes musculaires responsables des douleurs lombaires sont localisés à l'abdomen (abdominaux et psoas-iliaques), au bas du dos (érecteurs du rachis) et aux cuisses (quadriceps et ischio-jambiers). Des muscles dont l'action s'oppose afin de stabiliser le bassin et le dos lorsqu'on exécute des mouvements. Par exemple, si vous contractez les abdominaux, les muscles du bas du dos (érecteurs du rachis) se relâchent pour faciliter le mouvement du bassin et de la colonne vertébrale, et vice-versa. Il en va de même pour les muscles avant (quadriceps et psoas-iliaques) et arrière (ischio-jambiers) des cuisses.

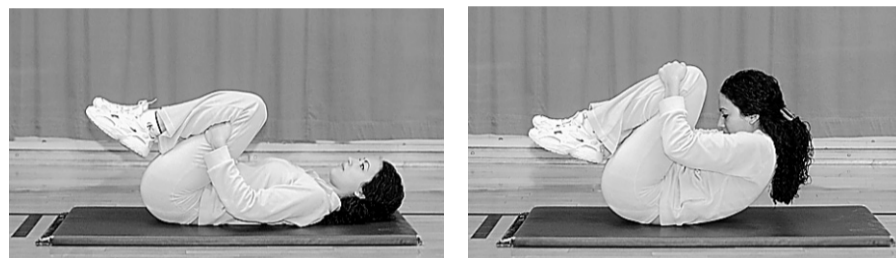
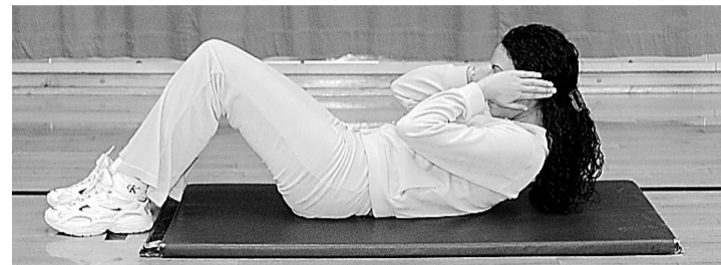
Cinq exercices contre les douleurs lombaires

Les exercices qui suivent vont vous aider à rétablir l'équilibre musculaire dans cette région du corps. Faites-les tous les jours pendant un mois. Par la suite, au besoin, quand vous sentez, par exemple, un début de fatigue dans le bas du dos. Si vous avez des restrictions médicales au dos, tenez-en compte dans le choix des exercices; faites seulement ceux que vous pouvez faire. Maintenant, mettez-vous à votre aise, c'est le temps de vous occuper de votre dos.

1 Le demi-redressement assis immobile

But: améliorer l'endurance statique des abdominaux. Sur le dos, mains près des oreilles (et non jointes derrière la nuque), genoux fléchis, contractez les abdominaux et, sans décoller du sol le bas du dos (très important), soulevez lentement le haut du corps. Tout en expirant doucement, lèvres pincées, tenez la position cinq secondes (sinon faites ce que vous pouvez). Revenez à la position de départ et relaxez-vous un peu avant de recommencer.

Objectif: cinq répétitions par jour.



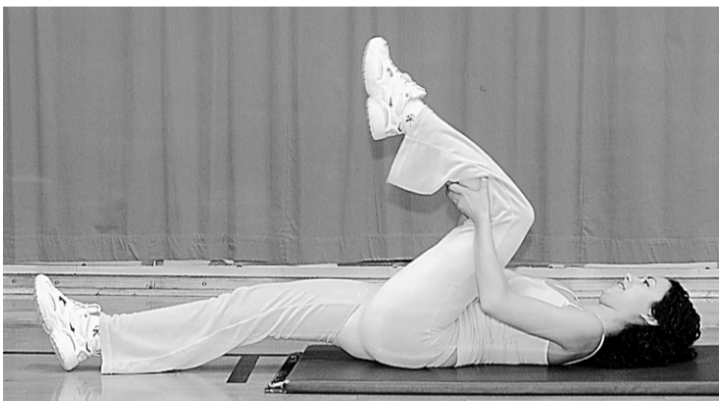
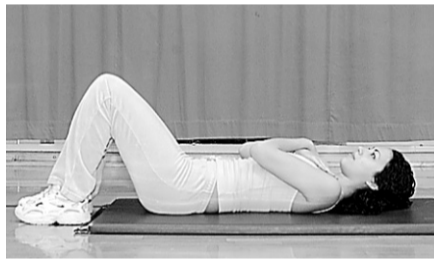
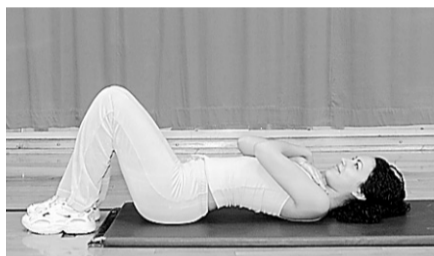
2 La boule sur le dos

But: étirer les muscles du bas du dos. Sur le dos, tête au sol, mains derrière les cuisses (près des genoux) tenez la position 15 secondes; revenez à la position de départ et relaxez-vous. Répétez une autre fois. Pour étirer davantage le bas du dos, levez la tête en même temps que vous amenez les genoux vers la poitrine.

3 La bascule du bassin

But: prendre conscience du creux lombaire et renforcer les abdominaux, en particulier le transverse. Sur le dos, genoux fléchis, bras croisés devant la poitrine, creusez le bas du dos. Contractez ensuite les abdominaux en plaquant le bas du dos au sol. Tenez la position cinq secondes en expirant lentement.

Objectif: cinq répétitions par jour. Cet exercice tout simple est un des meilleurs pour combattre la douleur lombaire. Variante: faites le même exercice mais debout appuyé contre un mur.



4 La traction

But: assouplir les muscles du bas du dos et l'arrière des cuisses (ischio-jambiers). Sur le dos, jambes allongées, amenez le genou gauche vers la poitrine. Puis agrippez le mollet et allongez lentement la jambe jusqu'au seuil d'étirement (vous devez ressentir un bon étirement derrière la cuisse mais jamais de douleur). Tenez la position environ 15 secondes. Revenez lentement à la position de départ. Répétez avec l'autre jambe.

Objectif: deux répétitions de chaque côté.



5 La gèneuflexion

But: assouplir les fléchisseurs de la hanche (quadriceps et ilio-psoas). En position de gèneuflexion, genou droit posé sur le sol (placez un coussin sous le genou), amenez le bassin vers l'avant jusqu'au seuil d'étirement du devant de la cuisse et de la région de l'aîne. Tenez la position 15 secondes. Revenez lentement à la position de départ. Répétez avec l'autre jambe.

Objectif: deux répétitions par côté.

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.



RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

Q ARIANE CLOUTIER: Je suis une étudiante de quatrième secondaire. Étant inscrite dans le programme d'éducation internationale, je dois réaliser un projet personnel qui consiste en un essai d'environ 12 pages. J'ai choisi de répondre à la question: quelles sont les conséquences de l'activité physique sur la concentration des jeunes? Votre article «Quand l'exercice monte à la tête» rejoint en grande partie mon sujet. J'aimerais savoir quelles sont vos sources. Merci beaucoup.

R Bonjour Ariane. Je te félicite d'abord pour le choix de ton sujet. En effet, la

recherche a clairement établi que la pratique régulière de l'exercice améliore la concentration. Pour répondre précisément à ta question, voici quelques articles qui t'aideront à faire ton travail: **1** Un frein à l'atrophie du cerveau: Aerobic Fitness Reduces Brain Tissue Loss in Aging Humans, *The Journal of Gerontology: Medical Sciences*. **2** Un cerveau plus alerte parce que mieux oxygéné: Fitness Effects on the Cognitive Function of Older Adults: A Meta-Analytic Study. Colcombe S.; Kramer A.F. *Psychological Science*, March 2003, vol. 14, no. 2, pp. 125-130(6). **3** De nouvelles cellules nerveuses: Henriette Van Praag, Brian R. Christie, Terrence J. Sejnowski, and Fred H. Gage. Running enhances neurogenesis, learning, and long-term potentiation in mice. *PNAS (Proceedings of the National Academy of Sciences)* 1999-96: 13427-13431. **4** Exercice et concentration: 1) Tomporowski PD, Effects of acute bouts of exercise on cognition. *Acta Psychologica (Amst)*, 2003 Mar;112(3):297-324. 2) Marriott T., Reilly T., Miles (1993). The effect of physiological stress on cognitive performance in a simulation of

soccer. In T. Reilly, J. Clarys, A. Stibbe (Eds.), *Science and Football II* (p 261-264). London: E and FN Spon. **5** À consulter également ce site Internet en français: www.cflri.ca/icrcp/conseils/94/VA94-07.html.

Q DENIS LAHAIE J'ai 76 ans et pèse 260 lbs (beaucoup trop, je le sais), mais depuis 20 ans, j'ai cessé de faire des efforts pour réduire mon poids. C'est ce que j'avais toujours essayé de faire auparavant sans autre succès que de passer de 225 livres (à 30 ans) à 260 livres (à 55 ans). Après avoir cessé ces efforts pour maigrir, mon poids n'a presque pas bougé. Étant donné mon expérience, je refuse de me forcer à maigrir pour ne pas me retrouver à 300 livres à 80 ans. Je fais de la bicyclette stationnaire quotidiennement avec effort léger (arthrose aux genoux) et piscine quelque fois. Comme je souffre d'arythmie, j'ai beaucoup de difficulté à mesurer mon rythme cardiaque durant l'exercice ou immédiatement après. Ma question: connaissez-vous un appareil portable (montre, pendentif, etc.) qui me

permettrait de connaître facilement ma fréquence cardiaque?

R Ce qu'il vous faut, c'est un moniteur de fréquence cardiaque ou cardio-fréquencemètre. Ce gadget fort utile comprend deux éléments: un émetteur (électrode) qu'on fixe à la poitrine et un récepteur qu'on porte au poignet comme une montre. Le récepteur vous indique en temps réel votre fréquence cardiaque pendant l'effort. Il comprend aussi une alarme sonore et visuelle de dépassement des zones cibles. Dans votre cas, cette fonction est essentielle, car elle vous assure de ne pas trop forcer votre système cardiovasculaire. Vous pouvez vous procurer ce type de moniteur dans les magasins d'articles de sport et les grandes surfaces. Le prix varie de 90 \$ à plus de 400 \$. Mais si le calcul de la dépense calorique et de la dépense parcourue vous importe peu, optez pour le modèle de base à moins de 100 \$.

ACTUEL SANTÉ

OXYGÈNE

En traînant le traîneau



RICHARD CHARTIER
rchartie@lapresse.ca

Le printemps est arrivé à 10 h 16, lundi. Les vélos par centaines dans les rues et sur la montagne avaient annoncé l'heureux événement tout au long du week-end. Mais la chose est devenue officielle quand, au milieu de l'avant-midi, mon vieil Argon 18, Abdul de son prénom, s'est retrouvé les pneus regonflés, la chaîne essuyée et huilée, les freins vérifiés, le carrosse clippé au bas du cadre, prêt à prendre la route pour une nouvelle saison.

Étant appelé à d'autres obligations, ce n'est que le lendemain que j'ai enfin pu renouer avec le guidon. Mais je pouvais désormais aller le coeur léger. Et pour peu que j'aie eu une minute au cours de la semaine, je faisais installer mes pneus d'été — sur mon char, est-il utile de le préciser. Et ça y était, il n'y avait plus de retour en arrière possible (j'ai dans le système un genre d'horloge des saisons : dès que je mets mes pneus à neige, l'hiver commence, et vice versa).

Je m'en voulais un peu d'avoir raté la Nuit blanche de la « Fête des lumières » ; c'est ainsi qu'un monsieur tout juste sorti du Salon de la moto appelait le Festival Montréal en lumière. Georges, mon petit Zoomer, fait maintenant de belles et longues nuits complètes, et on peut lui dire merci, car il ne nous a jamais donné de nuits blanches.

Puisque l'été s'en vient, va falloir commencer à magasiner maintenant pour les accessoires de plein air qui lui conviennent. J'ai fini par comprendre que les trucs de l'été, c'est pas en juin qu'il faut y penser. Curieux quand même qu'un matinal comme moi ait passé sa vie à « se réveiller en retard ».

Par exemple, les raquettes de l'hiver prochain, c'est en août que je devrai y penser. Ou maintenant, dans les magasins où l'on met en solde les équipements de la saison qui s'achève. Avec un jeunot qui aura quatre hivers au compteur dans un an, il faut évidemment acheter avec prudence et savoir anticiper les gains de taille. Mais bon, des raquettes, c'est pas des gants de kid.

Dimanche, tout est devenu limpide. Il avait été question d'aller jouer dans la piscine du Cepsu avec le p'tit voisin Willy, mais le soleil nous faisait les yeux doux. Sur la glace un peu raboteuse du lac aux Castors, Georges s'est correctement débrouillé en tenant la main de papa. Séance courte, comme d'habitude et comme il se doit, suivie d'un pique-nique au grand chalet.

Georges a eu du mal à me convaincre de lui acheter une barre de chocolat, mais il a oublié de la réclamer lorsque nous nous sommes mis en route pour la maison Smith. Là, j'ai sorti le traîneau, mais les pentes enduites de neige pâteuse n'avaient pas l'air très invitantes, alors on a marché en traînant le traîneau.

« Papa, je veux marcher dans la forêt. — Aimerais-tu voir la maison magique ? — Oui, je veux aller à la maison avec la guitare. »

Ma foi, il n'a pas oublié le refuge chez Gougoux, à Sainte-Agathe. Quelle mémoire, quand même !

« En fait, Georges, on va aller voir un château. »

Bravement, le Zoomer a escaladé la côte abrupte qui grimpe jusqu'au château d'eau, entre le lac aux Castors et le chalet du Belvédère. Le printemps lui est du meilleur effet. L'an dernier, il avait marché comme ça aussi, dans la neige plus ou moins durcie, jusqu'au refuge du lac LaSalle, au Far Hills. Un aller-retour d'environ quatre kilomètres, à 2 ans, papa était content.

On a fait le tour du château, un édifice de pierres surmontée d'un toit vert, sans grand décorum. Lieu un tantinet désolant l'hiver puisqu'on y entrepose... les poubelles du parc. Ah ! comme il aurait voulu qu'on ouvre la porte secrète pour voir le lac qui se cache là et qui constitue l'une des sources d'eau de Montréal !

Nous sommes redescendus en direction du chemin Olmsted et Georges a refusé de s'asseoir dans le traîneau ou de monter sur mes épaules. Le Zoomer était en jambes, voilà ! Plutôt qu'une retraite vers le stationnement, il a réclamé encore plus de forêt et cela ne le dérangeait pas que papa enfonce presque jusqu'aux genoux à chaque pas. Dans la far-



PHOTO IVANO H. DEMERS, LA PRESSE

Pendant que Zoomer fait faire une promenade dans la neige à son papa, la petite Geneviève, (4 ans) demande à sa soeur Émilie de l'aider à se relever.

doche, entre arbres et arbrisseaux, il a commencé à chanter.

« O.K. Georges, on rentre à la maison ? — Non.

— Viens, on va prendre le chemin, là, c'est plus facile de marcher.

— Non. » Sir Georges est fervent de la brousse !

Puis, tout à coup, j'y ai pensé : sa tante et son oncle venaient le voir, il fallait rentrer à la maison ! Cet argument a eu de l'effet. Zoomy a viré de bord et nous sommes rentrés comme des balles.

Parlant de magasinage, va falloir que je m'achète une montre. Si j'en avais eu une, nous ne serions pas rentrés une heure et demie trop tôt...

Du côté de Val-Morin

Je reviens sur Far Hills, où avait lieu samedi dernier une belle réunion. J'aurais aimé y être, surtout pour le petit, parce qu'il y avait des spaghettis — une denrée qui ne lui déplait pas quand on fait du plein air — des sentiers éclairés aux flambeaux jusqu'au sommet du mont Iceberg et des feux d'artifice au lac LaSalle, le tout en costumes d'époque.

J'aurais voulu y être aussi pour le bon ski qu'il y a eu cette année à Far Hills, malgré un réseau réduit à une vingtaine de kilomètres par les clôtures. Il y a de la construction qui s'en vient dans le bois, et c'est à ses barrières et avis de poursuites judiciaires qu'on le reconnaît, le progrès immobilier.

Niché à Val-Morin, Far Hills est le doyen des centres privés de ski de fond du Québec, sinon du Canada. Les propriétaires de l'auberge ont ouvert et entretenu depuis une trentaine d'années un magnifique réseau de sentiers qui a permis à Val-David de se réveiller — et de se connecter — il y a une dizaine d'années et de se lancer en *business* à son tour. Aujourd'hui, Far Hills étouffe et est menacé de disparaître, et c'est sans doute la jalousie du voisinage qui prive de toute solidarité. À lire les communiqués diffusés tout au long de l'hiver, le réseau de Val-David et le parc linéaire du P'tit Train du Nord, c'était le paradis.

Sylvie Paquette, qui dirige l'excellente école de ski de fond de Far Hills, a lancé des invitations pour la soirée aux flambeaux sans cependant se faire trop d'illusions, sans attendre trop d'amour des skieurs de la région. Pierre Gougoux n'y était pas ; il achevait au même moment la longue et héroïque Traversée de la Gaspésie, mais sa blonde, Myriam Tyson, y était avec leurs quatre enfants.

Sylvie aurait aimé aussi compter sur la présence de Peggy Johanssen, la fille du légendaire Jackrabbit. Mais la petite dame de 80 ans avait d'autres engagements.

Au cours de l'hiver, raconte Sylvie Paquette, Peggy Johanssen a skié dans la Maple Leaf, une piste que son père a tracée et ouverte au siècle dernier, mais elle s'est heurtée aux clôtures du lotissement. Elle n'en revenait pas et voulait absolument continuer ; ceux qui l'accompagnaient n'ont pas eu la tâche facile de la convaincre de ne pas aller plus loin et de ne pas s'exposer à des poursuites pour violation de territoire privé !

Ange Ella au Grand Canyon

Hier, Réal Martel et la gang de la Fédération de la marche faisaient une sortie en raquettes à laquelle devait participer aussi Ange Ella Chrétien, cette petite dame de 71 ans dont je vous parlais il y a quelques semaines et que j'appelais à tort Angela. Après la Long Trail, elle sera bientôt dans les Chic-Choc pour s'entraîner avant d'attaquer le Grand Canyon, au mois d'avril. Enlevez le trait d'union, ça fait un grand maman.

En marge de notre récente sortie dans le Parc récréoforestier Saint-Mathieu, en Mau-

ricie, j'aimerais ici faire amende honorable en précisant que l'auberge du Trappeur nous a gentiment accueillis pour nous permettre de garer nos voitures gratuitement et d'aller changer de vêtements bien au chaud aux deux extrémités de notre randonnée en raquettes. Voilà bien la preuve que les moto-neigistes ne sont pas les seuls à fréquenter l'établissement.

Le propriétaire de l'auberge du Trappeur, Mario Therrien, m'a écrit un petit mot après la remarque peu élégante que j'en avais faite dans ma chronique du 15 février. Il n'était pas très content et je suis tout à fait d'accord avec lui.

En passant, je vous redonne la route pour atteindre l'auberge et, du coup, le sentier (raquettes) de la chute du Diable : autoroute 40 jusqu'à Trois-Rivières, autoroute 55 nord jusqu'à Shawinigan, sortie 217 puis route 351 sud, suivre les indications pour le Parc Récréoforestier Saint-Mathieu. L'auberge du Trappeur est située au 150, chemin Saint-François, Saint-Mathieu-du-Parc, 819-532-2600, www.bonjourmauricie.com.

Alors voilà. On a recommencé à pédaler, on raquette encore et rien ne prouve que la saison de ski soit vraiment terminée.

LA GRILLE THÉMATIQUE

de Michel Hannequart/www.hannequart.com

FEMMES CÉLÈBRES

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															

HORIZONTALEMENT

- Princesse de Belgique qui perdit la raison après l'exécution de son mari - Elle s'est intéressée à la psychanalyse des enfants.
- Une abesse amoureuse - Femme d'un président argentin qui fut très populaire.
- Femme - Perspicace - Spectacle au pays des geishas.
- Du verbe naître - Danseuse et aventurière néerlandaise, elle fut exécutée pour espionnage.
- Chef éthiopien - Prénom d'une grande chanteuse française - Bourricots.
- Divinité de l'Amour - Points culminants - Article cubain.
- Ancienne note - Ils ne boivent plus d'alcool - Pressés - Piqué dans le gigot.
- Femme de lettre française du 17e siècle - Métal blanc et brillant.
- Mise en circulation - Marque le lieu - Fin de verbe - Châtiment.

VERTICALEMENT

- Adverbe de lieu - Usages traditionnels - Île voisine de La Rochelle - Béryllium.
- Une des favorites d'Henri IV - Vierge et martyre sicilienne.
- Prénom masculin - Petits de la biche - Début de calcul - Prêtresse d'Héra.
- Bagarre - Femme de lettres française, elle ouvrit la voie au romantisme français.
- Patronne de l'Alsace - Prénom de l'actrice Girardot - S'entend en Espagne.
- Tranches de pain - Ancienne affirmation - Il est fixé à une jante.

- Reine de Grande-Bretagne et d'Irlande.
- Une grande invention - Exposer un aliment à feu vif - Pronom personnel.
- Unie et polie - Durée déterminée de la vie - Résultat d'une action.
- A le courage de - Symbole de déca - Bel oiseau qui chante mal.
- Double règle - Anarchiste française, elle fut déportée en 1873 - Canapé rembourré.
- Femme musulmane - Symbole de l'or - Phénomène climatique (El ...).
- Mot employé pour qualifier quelqu'un - Tamis - Nickel.
- On y forme des administratrices - Patrie de Brasens - Argile rouge.
- Francium - Répété, exprime le rire - Romancière et dramaturge française d'origine russe.
- Épouse d'Alexandre le Grand, mise à mort avec son fils par ordre de Cassandre - Volcan de la Sicile.
- Marque la façon - Militante française elle prit part à la révolution de 1848 - Il se déguisait en femme.
- Femme de lettres américaine morte à Los Angeles en 1977 - Insecte social.
- A été composé pour deux instruments - Elle fit couper la tête de saint Jean-Baptiste - Trompé.

SOLUTION DIMANCHE PROCHAIN

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

SOLUTION DE DIMANCHE DERNIER

ANIMAUX

4 jours consécutifs

pour seulement

33,36 \$* pour 3 lignes

2,78 \$* par ligne additionnelle par jour

*taxes en sus

LES PETITES ANNONCES

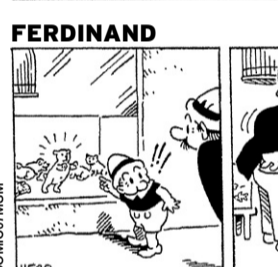
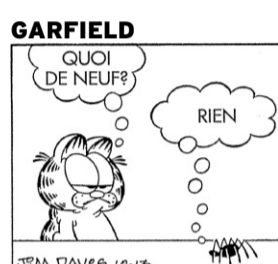
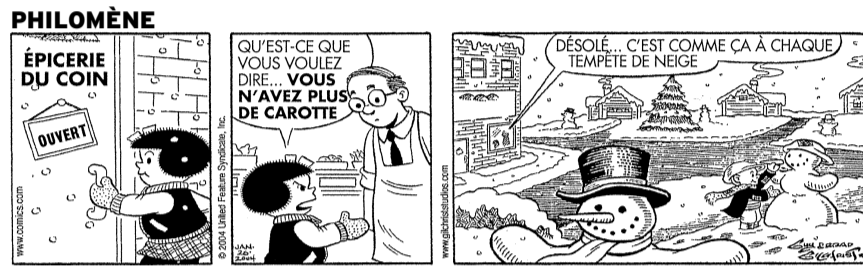
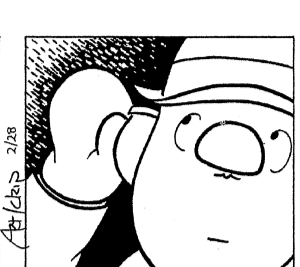
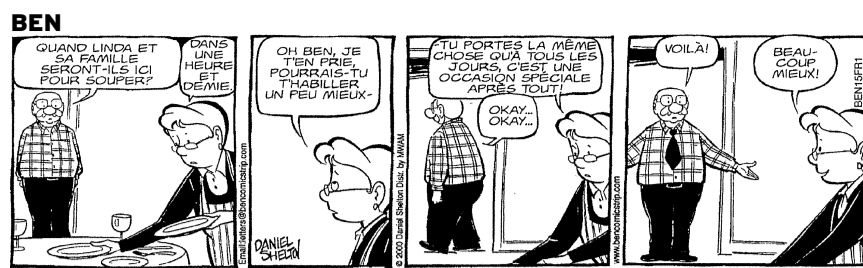
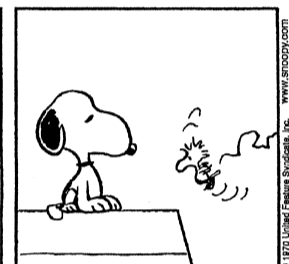
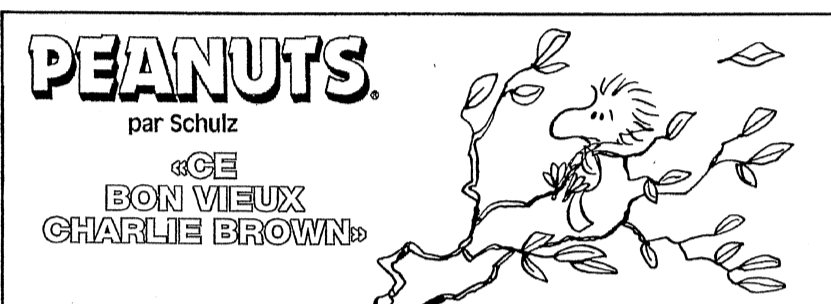
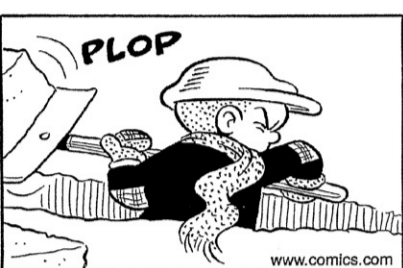
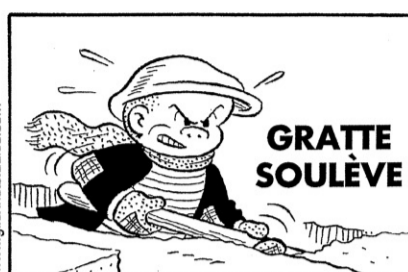
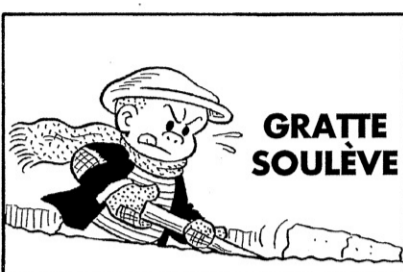
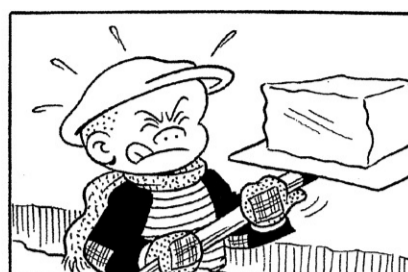
LA PRESSE

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.

LA PETITE PRESSE



MOTS CROISÉS

www.hannequart.com

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

7 mars 2004

Q7089

HORIZONTALEMENT

- Persuasive.
- Reflets d'une perle - Exhalaison.
- Dévoré une autre fois - Attendre avec confiance.
- Indique une gaieté passée - Personne qui s'enrichit du travail d'autrui.
- Pronom - C'est-à-dire - Peut être positif ou négatif.
- Dans un trousseau - Poisson de la famille des sparidés - On y trouve des pagodes.
- Ce qu'on laisse à sa mort.
- A la forme d'une lettre - Sel de l'acide urique.
- Personnel - Prendre à son compte.
- Abrasif - Parole d'Ali Baba.
- À poil - Contester - Petit pain rond.
- Butés - Lexicographe et éditeur français.

VERTICALEMENT

- Décemment.
- Partie saillante des pattes d'une ancre - Touchée.
- Fait tort à quelqu'un - D'un auxiliaire.

- Lorsqu'elle est noire, c'est une araignée venimeuse - Souverain de Russie.
- Division du temps - Meurtriers.
- Tout élément d'un ensemble - Habitants.
- Tour complet d'une hélice - Consommer.
- Duplicata - Se compose sur un clavier.
- Précurseur de l'aviation - On y brûle du bois.
- Ver marin - Race de chevaux.
- Poignarde - Huilé - Prêt à être récolté.
- Faux - Permet au béluga de respirer.

SOLUTION AU PROCHAIN

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

Q7088

SOLUTION DU DERNIER NUMÉRO

FILLION ET FRÈRES de François Gravel

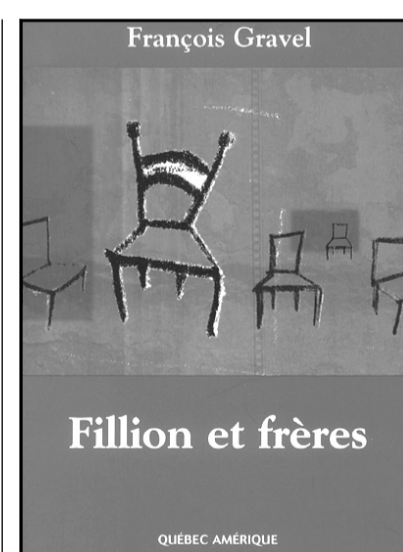
- 81 -

Léo et Louis – à moins que ce ne soit Louis et Léo – avaient donc tous les deux acheté leur maison en même temps, et ils avaient sans doute essayé de convaincre Édouard d'en faire autant, mais celui-ci avait préféré attendre encore un peu – à moins que ce ne soit Simone qui ait mis les freins? –, ce qui ne l'empêchait évidemment pas d'aider ses frères: quel que soit son état, Édouard était toujours prêt à ficeler des ballots de planches, à peindre, ou même à niveler un terrain. Il aurait sûrement couru jusqu'à l'église toutes les heures pour dire un chapelet à toute vitesse si ses frères le lui avaient demandé.

Louis, Léo et Édouard n'ont jamais fait de terrassement auparavant, mais on dirait qu'ils ont passé leur vie à dépierrer, à soulever des dalles de ciment pour aménager un patio, à dérouler des plaques de gazon et à planter des arbres – Louis plantera un saule pleureur, parce que ça pousse vite et que les enfants ont besoin d'ombre autant que de soleil; Léo, un bouquet de bouleaux, parce qu'il a toujours aimé les bouleaux. À la fin de l'été, la municipalité plantera des érables devant toutes les maisons, et ce sera très beau, trente ans plus tard.

Mais, pour le moment, ils sont là, les trois frères, fatigués d'avoir bien travaillé, et ils regardent en silence l'immense soleil orangé qui n'en finit plus de se coucher sur la banlieue.

Dans toutes les cours voisines, les hommes fatigués, harassés, ont cessé, tous en même temps, de cogner sur des clous, de couler du ciment et de dérouler du gazon et ils se servent, tous en même temps, une bonne bière bien fraîche.



inquiète... Et Léo s'y met à son tour, Léo qui récite plutôt qu'il ne chante ces mots qu'au loin le vent portait...

CHAPITRE 26

Car le bonheur attend là-bas

Louis, Léo et Édouard chantent *Le petit mousse*, pendant que le soleil n'en finit plus de se coucher sur la banlieue. Louis, Léo et Édouard chantent *Le petit mousse* puis ils se taisent, tous les trois en même temps, au milieu du quatrième couplet.

Ainsi chantait le petit mousse Sur le grand mât, au bruit des flots;

Et dans la nuit, sa voix si douce Semblait monter comme un sanglot.

C'est à ce moment-là, précisément à ce moment-là, qu'ils ont entendu, tous les trois en même temps, la voix de Philippe se mêler aux leurs. Ils ont arrêté de chanter, ils ont arrêté de boire et de parler, et ils sont restés là très longtemps, tous les trois, à regarder les nuages.

À SUIVRE



Éditions Québec Amérique
www.quebec-Amérique.com

© 2003 Éditions Québec Amérique Inc.

Le grand-duc à l'attaque



PIERRE GINGRAS

Le 20 février, 20 h 30, sur un sentier de motoneige de la région de Saint-Michel-des-Saints, Serge Perreault et son compagnon immobilisent leurs bolides pour prendre une pause.

L'endroit est désert. Les motoneigistes s'éloignent de quelques mètres de leurs engins qui ronronnent toujours. La forêt commence à 40 mètres. Sans avertissement, une bête se précipite sur la tête de Serge Perreault et tente de lui arracher son bonnet de cuir. La courroie tient bon, mais la bête lacère le crâne de sa victime et disparaît aussi rapidement qu'elle est apparue.

Le cuir chevelu saigne, mais rien de grave. « La scène a duré quelques secondes tout au plus. Je n'ai jamais vu la bête, mais je sais qu'il s'agissait d'un gros oiseau. Mon copain n'a pu le distinguer, non plus, à cause de la noirceur », raconte M. Perreault.

Deux ou trois semaines plus tôt, dans la même région, deux motoneigistes se suivent en plein jour. Un gros hibou se lance soudainement sur le casque du premier conducteur, glisse sur sa cible et s'affaisse dans la neige. L'autre motoneigiste, qui assiste à la scène, croit qu'il s'agit d'un grand-duc.

Le troisième incident s'est produit il y a trois semaines, à Drummondville. Un grand-duc a attaqué de jour un homme qui quittait son logement pour se rendre à sa voiture. La victime a eu l'oreille lacérée, mais sa femme a réussi à tuer l'agresseur avec un bout de bois.

Le vétérinaire Guy Fitzgerald, de l'Union québécoise de réhabilitation des oiseaux de proie (UQROP), a fait son autopsy. « Rien de particulier à signaler, dit-il. Sinon que l'oiseau était maigre, qu'il sentait la moutarde et que sa peau était perforée par quelques poils de porc-épic, reliquats d'une récente bataille. Mais les yeux étaient intacts. »

Curieusement, ce genre d'événement est signalé une fois ou deux par année au Québec, habituellement au début de l'année, et les victimes s'en tirent toujours avec plus de peur que de mal.

Le grand-duc est-il un oiseau dangereux? « Sûrement pas », répond sans hésitation Guy Fitzgerald, qui a été en contact avec des rapaces de toutes sortes. Selon lui, « il n'y a pas lieu de paniquer ou de craindre ces oiseaux exceptionnels ».

Dehors la marmaille!

Selon le vétérinaire, trois raisons peuvent expliquer ce comportement qui serait avant tout celui de jeunes grands-ducs.

Il rappelle qu'à partir de décembre, les deux ou trois petits qui ont été dorlotés depuis leur naissance (fin mars ou début avril), sont expulsés du territoire familial par leurs parents. Les grands-ducs sont relativement sédentaires et protègent jalousement leur garde-manger.

C'est le début d'une période extrêmement difficile pour un grand-duc ado, qui atteint déjà la taille d'un adulte. Le voilà donc à la recherche d'un territoire comme tous les jeunes de son âge, un lieu où il pourra manger à sa faim et trouver l'élue de son cœur pour fonder une petite famille. Non seulement sera-t-il chassé des autres territoires occupés, mais il devra en même temps se nourrir. Et si, par surcroît, il se met en quête d'une femelle, on devine que sa nouvelle indépendance ne sera pas de tout repos. (Le grand-duc peut parfois se reproduire à 10 mois même si la maturité sexuelle est atteinte habituellement entre 1 et 3 ans).

Peu expérimenté, fréquentant un nouveau territoire de chasse, le jeune grand-duc éprouve souvent des problèmes à se nourrir à cette période de l'année où le temps est glacial. « L'oiseau maigrit, il devient affamé et, faute d'expérience, il saute sur tout ce qui bouge, même sur des porcs-épics. D'autant plus que son régime alimentaire est extrêmement varié, explique Guy Fitzgerald. Voilà ce qui explique la majorité des attaques de grands-ducs. »

Le rapace nocturne est aussi très agressif en période de nidification et il n'hésite pas à s'en prendre à quiconque circule près de son nid, la distance sûre n'étant jamais la même d'un oiseau à l'autre. Or, on sait que la période de reproduction commence très tôt durant l'année et déjà vers la mi-février, certains oiseaux peuvent être en train de couver. Ce n'est évidemment pas le temps de faire connaissance.

Le vétérinaire se souvient qu'à la suite de l'examen d'un nid pour des raisons scientifiques, un grand-duc avait planté ses serres dans ses vêtements et qu'il qui avait dû marcher sur une distance d'un kilomètre avant qu'il ne lâche prise.

Une autre raison, probablement plus répandue qu'on ne le croit, peut aussi expliquer ce genre d'attaque, fait valoir le spécialiste des attaques. Il s'agit de juvéniles qui prennent les humains pour leurs semblables. « À chaque printemps, quelques bébés grands-ducs sont apportés aux installations de l'UQROP à Saint-Jude. Des jeunes qui ont été récupérés par



PHOTO RÉMI LEMÉE, LA PRESSE

Ce magnifique grand duc, photographié en l'an 2000 dans l'ouest de l'île de Montréal, avait attiré l'attention parce qu'il tentait de se percher sur les passants.

ce que leurs « sauveteurs » croyaient qu'ils avaient été abandonnés par leurs parents. Ce qui était faux, évidemment. Mais nous voilà pris avec ces oiseaux. On peut donc imaginer que plusieurs bons Samaritains décident d'élever eux-mêmes ces hiboux, qui peuvent alors devenir un véritable danger public. »

Le processus d'imprégnation fait que ces jeunes oiseaux en viennent à confondre leurs parents adoptifs et leurs vrais parents. Si la chose peut sembler sympathique pour un perro-

quet de volière, un caneton, un poulet ou autre volatile, elle devient problématique quand il s'agit d'un oiseau sauvage, à plus forte raison un rapace. Un grand-duc qui atterrit sur votre tête par affection et s'y perche peut s'avérer une expérience traumatisante pour l'oiseau, mais surtout pour le perchoir humain.

Le vétérinaire estime par ailleurs qu'en période de reproduction, ces jeunes oiseaux peuvent attaquer un humain considéré comme un rival ou encore tenter de lui faire une cour vi-

goureuse s'ils croient avoir affaire à une femelle. « Quand nous hébergerons de jeunes oiseaux pour les remettre éventuellement en liberté, nous faisons tous les efforts pour réduire au minimum les contacts entre les soigneurs et leurs protégés. »

Les attaques de grands-ducs contre les humains sont rarissimes, insiste le vétérinaire.

En réalité, nous risquons beaucoup plus de nous faire mordre par le chien d'un voisin que de faire face à un grand-duc.

Hibou des Amériques

Proche cousin de son homonyme européen, le grand-duc d'Amérique est le plus imposant de tous les hiboux du continent et habituellement considéré comme le plus puissant.

D'une longueur d'environ 60 cm et d'un poids d'un peu plus d'un kilo (la femelle est plus grosse et atteint 1,7 kg), le rapace a une envergure d'aile de 1,7 m. En dépit de sa taille imposante, son vol est complètement silencieux. Sa distribution géographique s'étend sur les trois Amériques, de la limite des arbres de l'Alaska au Québec à la Terre de feu, au sud du Chili. Il est présent un peu partout au Canada, aux États-Unis, mais aussi dans la plupart des pays

d'Amérique centrale et d'Amérique du Sud.

Considéré comme un rapace nocturne, le grand duc chasse cependant de jour comme de nuit grâce à son excellente vue. Mais c'est grâce à son acuité auditive extraordinaire qu'il détecte ses proies la nuit, plus particulièrement le lapin à queue blanche et le lièvre d'Amérique, qui figurent parmi ses proies préférées. Mais des dizaines d'autres proies sont aussi inscrites au menu, des petits rongeurs comme les campagnols jusqu'aux moutardes, en passant par les serpents, les écureuils ou les rats musqués. En ville ou en banlieue, des milieux qu'ils fréquentent régulièrement, le grand hibou n'hésitera pas à manger un rat ou un chat bien dodus.

C'est aussi un prédateur très efficace d'oiseaux nocturnes comme diurnes et une foule d'espèces figurent à son tableau de chasse, de la grande bernache du Canada au canard colvert,

jusqu'au petit junco ardoisé et au merle d'Amérique. Il s'adonne aussi à la pêche à l'écrevisse, à la barbotte ou à la perchaude et on l'a déjà vu chipper, près d'une cabane à Sainte-Anne-de-la-Pérade, un poulamon fraîchement capturé.

Les grands-ducs sont des parents attentifs. Mâle et femelle couvent les oeufs et s'occupent de nourrir leur progéniture, habituellement de deux à trois petits. Protégés par la loi depuis deux ou trois décennies seulement, les grands-ducs ont néanmoins été persécutés par les chasseurs pendant des lunes. Dans les années 60, la guerre aux grands-ducs était encore un sport populaire. Aux États-Unis, une étude a démontré notamment que sur 374 grands-ducs bagués (la plupart quand ils étaient jeunes), 322, soit 86 %, avaient été abattus à coups de fusil. Encore aujourd'hui, au Québec, certains chasseurs n'hésitent pas à en abattre.

Un souper bénéfique pour les rapaces

Parlant de rapaces, l'Union québécoise de réhabilitation des oiseaux de proie vous invite à participer à son premier souper bénéfique, qui se tiendra le vendredi 23 avril, dans les locaux du centre communautaire de Saint-Jude, près de Saint-Hyacinthe, en Montérégie.

Cette soirée vise à financer une partie des activités de l'organisation, qui ne dispose d'aucune subvention récurrente.

300 rapaces par année

Fondée en 1987, l'UQROP soigne et réhabilite environ 300 rapaces par année (27 espèces) dans

ses installations de Saint-Jude, où elle offre aussi au public plusieurs activités de sensibilisation, notamment les journées d'animation *Chouette à voir*, très populaires auprès des groupes scolaires.

Cocktail, encans, oiseaux de proie vivants, orchestre de blues sont au programme.

Il faut réserver ses billets en téléphonant au (514) 345-8521, poste 8545 ou au (450) 773-8521, poste 8545. Les frais demandés sont de 45 \$.

www.uqrop.qc.ca
info-uqrop@uqrop.qc.ca



PHOTO PC

Les goélands à bec cerclé sont arrivés en grand nombre ces derniers jours dans la région de Montréal. Sur la photo, quelques individus au repos sur la glace, en janvier, à St.Catharines, en Ontario, où ils sont quelques-uns à hiverner.

LE CARNET D'OBSERVATION

Le printemps est arrivé

Si le calendrier nous dit d'attendre encore 14 jours avant de célébrer le printemps, des migrateurs plus pressés que d'autres sont déjà arrivés dans le sud du Québec et la grande région métropolitaine, nous dit Pierre Bannon, de la Société québécoise de protection des oiseaux.

C'est le cas notamment des alouettes cornues, qui ont atterri en grand nombre depuis deux semaines et que l'on peut apercevoir sur le bord des routes de campagne en train de manger quelques brins d'herbe découverts. De nombreux carouges se sont aussi manifestés un peu partout, mais ils ne sont pas encore venus dans mes mangeoires. J'attends leur premier concert avec fébrilité car, pour moi, il sonne l'arrivée véritable du printemps.

Au milieu de la semaine, une quinzaine d'espèces migratrices étaient déjà arrivées en terre québécoise, notamment plusieurs milliers de goélands à bec cerclé, des quiscales bronzés, des vachers à tête brune, quelques bernaches du Canada. Plusieurs canards barbotent déjà dans les champs ou les cours d'eau. C'est le cas du pile, du harle couronné (bec-scie couronné) et du fuligule à tête rouge (morillon à tête rouge).

On signale aussi la présence de quelques pygargues. Comme la température s'annonce particulièrement douce, on peut s'attendre à ce que les nouveaux venus soient de plus de plus nombreux dans les prochains jours.

C'est le temps de sortir ses jumelles pour aller les accueillir.