

# ACTUEL SANTÉ

OXYGÈNE  
K2 : LA MONTAGNE  
SAUVAGE  
PAGE 6

DANIELLE PERREULT RÉPOND À VOS QUESTIONS PAGE 4

## LA PEUR DES TOILETTES PUBLIQUES

Elles sont incontournables, et pourtant la plupart des gens préféreraient les éviter. Les toilettes publiques sont-elles si répugnantes ou somme-nous devenus trop maniaques? Portrait d'une phobie...

RODOLPHE DE MELO  
COLLABORATION SPÉCIALE

Un humain passe l'équivalent de trois années de sa vie aux toilettes. Bien qu'on préfère celles du confort douillet et familier du foyer, on n'a par-fois pas le choix de fréquenter les toi-lettes publiques.

Michelle (nom fictif) avoue qu'elle en est incapable. «Je passe toujours au petit coin avant de sortir ou d'aller travailler. J'évite même de boire pour ne pas avoir envie et quand je n'ai pas le

choix, je vais chez moi, même si je n'ai pas fini ma journée de travail. J'ai trop peur d'attraper quelque chose dans une toilette publique. Il y a trop de gens malpropres.»

Cette phobie des germes, de plus en plus présente dans notre société, expliquerait en grande partie la peur qu'ont certaines personnes d'aller dans les toilettes publiques. Dans une étude sur les comportements réalisée par une entreprise américaine de papier hygiénique (Quilted Northern), 27% des gens affirment n'avoir jamais utilisé les toilettes publiques. Quant à ceux qui y sont déjà allés, 60% disent ne jamais s'être assis

sur le siège de la cuvette, évitant de toucher aux équipements sanitaires. Quand vient le temps de tirer la chasse d'eau, 41% utilisent leur pied, 17% du papier hygiénique et 2% évitent tout simplement de le faire.

Cette phobie des toilettes «contaminées» par des germes engendre des rituels et des comportements de toutes sortes. Certains vont, par exemple, choisir le cabinet le plus éloigné de la porte d'entrée, en croyant qu'il est le moins utilisé. Ils font différentes contorsions pour éviter de toucher avec leurs mains à la porte, à la chasse d'eau et même au robinet. Le rituel classique est de couvrir la lunette de papier hygiénique le siège de la cuvette.

» Voir TOILETTES en page 3

SUITE DU DOSSIER EN PAGE 3



PHOTO MARTIN TREMBLAY, LA PRESSE

LE SALON  
DE L'AUTO

Du 9 au 18 janvier 2004  
Palais des congrès de Montréal

CONCOURS  
**10 SUZUKI SWIFT+**

*Édition signature* VÉRONIQUE CLOUTIER

GAGNER UNE SUZUKI SWIFT+ PAR JOUR  
PENDANT 10 JOURS!



LA PRESSE

98,5 FM



Déposez ce coupon dûment rempli (en lettres moulées) dans la boîte de tirage prévue à cet effet à l'emplacement de Suzuki.

Nom \_\_\_\_\_ Âge \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Ville \_\_\_\_\_ Code postal \_\_\_\_\_

Tél. (rés.) \_\_\_\_\_ Tél. (bur.) \_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_

Question d'habilité mathématique : 42 + 14 - 51 = \_\_\_\_\_

Un tirage sera fait chaque jour à la fermeture du Salon de l'Auto, du 9 au 18 janvier 2004. Le tirage aura lieu à l'emplacement de Suzuki, au Palais des congrès de Montréal. Le règlement du concours est disponible au bureau du Salon de l'Auto, situé à l'entrée de l'exposition. Âge minimum requis pour participer : 18 ans.

Pour plus de renseignements, consultez notre site Web : [www.salonautomontreal.com](http://www.salonautomontreal.com)

Photo à titre indicatif seulement.

SALON  
INTERNATIONAL  
DE  
L'AUTO  
DE MONTRÉAL

# ACTUEL SANTÉ

## SITE INTERNET DE LA SEMAINE

Le syndrome prémenstruel est un phénomène relativement peu documenté même si, selon la rumeur, il touche de 70 à 90 % des femmes en âge de procréer. Sur le site [www.about-pms.com](http://www.about-pms.com), on en apprend sur les symptômes, la prévention et le traitement de ces maux affligeants. On se met aussi à jour sur les dernières percées de la science concernant cette condition qui, une fois par mois, mystifie de nombreux messieurs.

## DÉCOUVERTE

Comme si les avertissements qui tapissent les paquets de cigarettes ne suffisaient pas, voilà qu'on donne aux futures mamans une raison supplémentaire d'éviter le tabac.

Une nouvelle étude démontre en effet que l'usage de la cigarette pendant la grossesse peut réduire la fertilité des rejets mâles, une fois que ces derniers auront atteint l'âge adulte.

Des chercheurs danois ont en effet constaté que les fils de femmes qui ont fumé pendant leur

grossesse ont des taux de spermatozoïdes plus faibles que la moyenne. Même si leur sperme est tout de même dans les paramètres de ce qui est considéré comme « normal », ces taux à la baisse sont inquiétants, selon le Dr Tina Kold, spécialiste de la reproduction et coauteure de l'étude.

« Fumer n'est pas seulement dangereux pour le fœtus, mais cela peut aussi lui causer des problèmes jusqu'à l'âge adulte. »

Source : HealthDay

## RAYON X

Selon les statistiques, 75 à 90 % des femmes enceintes auront des vergetures au cours du dernier trimestre de leur grossesse. Ces petites raies sur la peau peuvent apparaître à tout moment de la vie et n'épargnent pas les hommes. La puberté, l'obésité, l'usage prolongé de certains médicaments, les gains et les pertes de poids rapides, le diabète et certaines maladies rares causent aussi des vergetures. Il n'est pas rare d'en voir chez certains athlètes comme les culturistes.

Source : [www.servicevie.com](http://www.servicevie.com)

## LA SANTÉ DANS LES MÉDIAS

Le numéro de février de *Elle Québec*, dans un vaste dossier sur la sexualité, présente un article intéressant intitulé *Pilule, Prozac et cie : gare aux effets cachés*. Le plus fréquent des effets secondaires des stabilisateurs d'humeur et des anovulants : la libido qui tombe à plat. Pire : des chercheurs auraient démontré que la pilule anticonceptionnelle peut atténuer nos critères de sélection naturelle du partenaire, en agissant sur les fluctuations hormonales.

## CITATION DE LA SEMAINE

« Les stocks vont fondre vite. On va avoir des problèmes vers la fin de la semaine. Ça va être la folie, tout le monde commande en même temps. »

Philippe Legault, copropriétaire des boutiques de nourriture pour animaux J.E. Mondoux, en réaction à la pénurie de nourriture qui guettait les animaleries canadiennes en début de semaine, conséquence du cas de vache folle aux États-Unis.

## COMPRIMÉS

### Apnée du sommeil

Entre 1 et 3 % des enfants souffrent du syndrome d'apnée obstructive du sommeil. L'enfant « oublie » de respirer, ce qui peut causer des problèmes de croissance et retarder le développement. Les symptômes sont notamment le ronflement, les difficultés respiratoires pendant le sommeil et les troubles du sommeil. Les parents remarquent parfois l'obstruction respiratoire complète de l'enfant malgré ses efforts pour respirer. Le diagnostic nécessite généralement une évaluation détaillée et un délai d'attente considérable. Cependant, des cliniciens de l'Hôpital de Montréal pour enfants ont adopté une méthode de diagnostic des formes les plus graves de cette affection, ce qui permet d'orienter en priorité ces patients vers un traitement. En mesurant la chute du taux d'oxygène dans le sang associée au blocage des voies aériennes pendant le sommeil, on peut désormais sélectionner les enfants qui ont besoin d'un traitement urgent. Ils peuvent généralement être traités par l'ablation des amygdales et des végétations adénoïdes. Ils guérissent en quelques jours, déclare le Dr Robert Brouillette, professeur de pédiatrie à l'Université McGill.

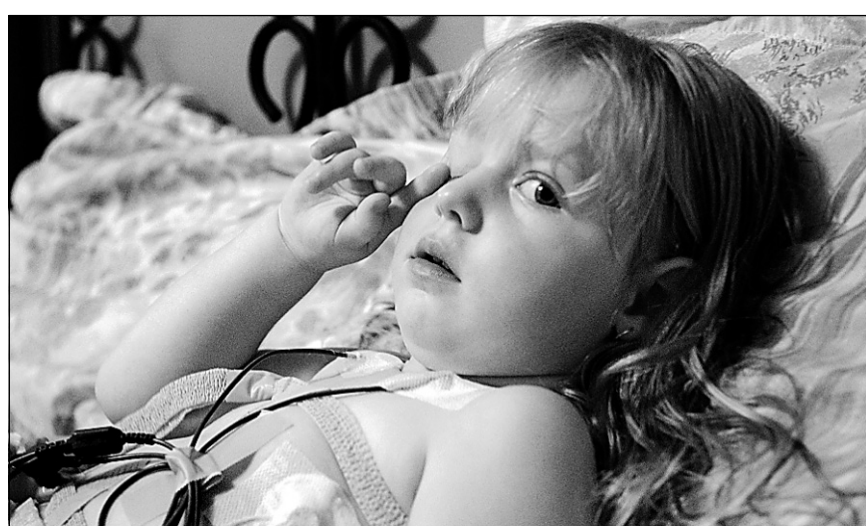


PHOTO ARCHIVES LA PRESSE ©

Cindy Arseneau, 3 ans, peu avant son test au polysomnogramme, à l'Hôpital de Montréal pour enfants. On verra ainsi pourquoi elle ne dort pas très bien.

seulement, elle a été de 83 calories entre 1977 et 1996. Dans ce pays, 80 % des calories supplémentaires proviennent des boissons gazeuses et des boissons aux fruits sucrées. Le sirop de maïs, riche en fructose, et d'autres produits sucrés sont aussi montrés du doigt. Des chercheurs de la Caroline du Nord, qui ont étudié les données émanant de 103 pays en 1962 et de 127 pays en 2000, croient que l'urbanisation partout dans le monde explique ce phénomène, puisque l'accès aux aliments raffinés est plus facile en milieu urbain.

d'après L'Actualité médicale

res de l'intestin, conclut une étude parue dans le *Journal of Pediatrics*. Des chercheurs du Medical College of Wisconsin arrivent à cette conclusion après avoir étudié, pendant deux ans, la fréquence de la maladie de Crohn et de la colite ulcéreuse chez les enfants. Ils ont observé un taux de 4,5 cas de maladie de Crohn pour 100 000 enfants et de 2,5 cas de colite ulcéreuse. Ce taux moyen de 7 cas de maladies inflammatoires de l'intestin par 100 000 enfants est le plus élevé observé à ce jour. Le facteur héréditaire était présent dans seulement 11 % des nouveaux cas. Ce dernier élément, associé à l'incidence accrue de la maladie de Crohn par rapport à la colite ulcéreuse, laisse croire aux chercheurs que de nouveaux facteurs environnementaux seraient en cause, d'autant plus que l'on note parallèlement une augmentation des cas d'inflammation pulmonaire chronique chez les enfants.

d'après L'Actualité médicale

### Football: comme un accident d'auto

Certains coups reçus durant la pratique du football rivalisent avec les blessures causées par les accidents d'auto, conclut une étude de l'Université Virginia Tech. Les chercheurs, qui ont attaché des capteurs au cas-

que de joueurs, ont découvert que le joueur moyen était frappé à la tête entre 30 à 50 fois par match. Les joueurs de ligne offensifs sont ceux qui reçoivent le plus de coups, suivis par les joueurs de ligne défensifs, les demi offensifs et les ailiers éloignés. Les quarts-arrières étaient évidemment beaucoup moins touchés. Les chercheurs espèrent maintenant découvrir pourquoi certains athlètes sont plus susceptibles de souffrir de commotion ou d'autres formes de blessures cérébrales que d'autres.

d'après HealthDay

### L'acide folique gêné par l'alcool...

Si leur apport en acide folique est inadéquat, les femmes qui prennent régulièrement plus de deux consommations d'alcool par jour augmentent de 76 % leur risque d'être atteintes de certaines maladies graves, en particulier les cancers du sein et du côlon ainsi que les maladies cardiovasculaires. Le risque est plus élevé chez les femmes de moins de 60 ans, ont découvert les chercheurs de l'Université Harvard. On s'explique ce phénomène par le fait que l'alcool nuit à l'absorption de l'acide folique, lequel contribue à réduire les modifications de l'ADN.

d'après L'Actualité médicale

### ...et les anticorps!

Un système immunitaire dérégulé, empêchant l'activité d'un élément chimique nécessaire au développement normal du fœtus, pourrait être l'une des causes d'une malformation du tube neural comme le spina bifida, estiment des chercheurs américains, dont l'étude est publiée dans le *New England Journal of Medicine*. Des anticorps, qui empêcheraient l'acide folique d'atteindre les cellules en développement, ont en effet été découverts chez 75 % des femmes dont la grossesse présente ou passée a été marquée par un problème touchant le tube neural du fœtus. Le spina bifida et l'anencéphalie (absence de cerveau) touchent ensemble une grossesse sur 1000 aux États-Unis.

d'après HealthDay



PHOTO AFP

Le Dr Darren Shafren

## Rhume contre mélanome

AGENCE FRANCE-PRESSE

SYDNEY – Des scientifiques australiens ont découvert que le virus d'un simple rhume pouvait permettre de soigner le cancer de la peau, qui fait des ravages en Australie et qui est de plus en plus répandu dans les pays occidentaux.

Une équipe de chercheurs de l'université de Newcastle a indiqué mercredi dernier avoir fait une découverte majeure dans le traitement du mélanome, souvent mortel, et dont les Australiens, en raison de leur peau claire et du climat ensoleillé de leur pays, sont les plus touchés au monde.

« Nous avons établi que les cellules du mélanome pouvaient être détruites en les infectant avec le virus du rhume », a déclaré le professeur Darren Shafren, responsable de ce programme de recherches, qui vient de faire la une ce mois-ci du journal de l'Association américaine pour la recherche contre le cancer.

« Nous estimons que cela constitue une découverte importante dans le développement du traitement du mélanome et nous sommes très enthousiastes, a indiqué le chercheur.

« Les résultats que nous avons obtenus sur des cellules humaines et lors d'études avec des animaux ont été très positifs. Si nous pouvons obtenir des résultats similaires sur des humains, alors un traitement pourrait être accessible d'ici un an ou deux. »

Le processus de ce traitement consiste à injecter le virus du rhume à l'endroit où se trouve le mélanome. En se développant, le virus doit par la suite tuer le mélanome.

Le Dr Shafren estime qu'en quelques semaines, la taille du mélanome diminue avant de disparaître.

« Ensuite, lors d'une action secondaire, nous espérons que le virus va circuler dans le corps pour détecter et tuer les autres mélanomes, qui n'auraient pas pu être décelés », a-t-il ajouté.

Darren Shafren pense que ce traitement sera, en un premier temps, testé sur quelques malades en phase terminale. Selon lui, le traitement pourrait être appliqué immédiatement mais il faut compter avec les délais inhérents à l'obtention des autorisations pour la distribution d'un nouveau médicament.

Promotion **Bio-Actif**

### Au cœur de ce complexe, se cache une plaque tournante de la défense antioxydante

Le cœur de Phytobec possède un système majeur de protection contre les radicaux libres, responsables du vieillissement. Une de ses activités protectrices est très dépendante de l'apport nutritionnel en sélénium. Le sélénium, dans la formule Phytobec, n'est qu'un radical libre. On compte neuf autres anti-radicaux libres parmi les quarante éléments constitutifs anticarcinogènes de phytobec.

Faut-il prévoir le vieillissement précoce? Il n'est jamais trop tôt pour bien faire!

3189312  
Montréal : (514) 272-1365 Ligne extérieure : 1 800 272-1365  
Mauricie : (819) 378-7777 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
- NATUROPATHIE, HOMÉOPATHIE ET NUTRITIONNISTE**  
Toujours disponibles pour vous aider.  
[www.pharmacienmontreal.com](http://www.pharmacienmontreal.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.

3189084  
Nous aidons les médecins à aider les patients ayant des besoins particuliers.  
Westmount Medical Building 5025, rue Sherbrooke Ouest • Tél. : (514) 484-2222

**Santé**  
PRODUITS ET SERVICES

---

ENDODONTISTE

---

**CHIRURGIEN-DENTISTE:** Spécialiste en traitement de canal. Maîtrise de l'Université de Boston. Spécialiste certifié par l'Ordre des Dentistes du Québec. Dr Yves M André d.d.s., M.Sc.D, C.A.G.S., cert. Endo. (514) 728-8888.

---

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.**

Mardi 19 h

## Truites à la tonne.

Cultivé et bien élevé  
UNE PRÉSENTATION DE LA COOPÉRATIVE FÉDÉRÉE DE QUÉBEC

Une entreprise colossale en Estrie : la ferme piscicole de Normand Roy.

COOPÉRATIVE FÉDÉRÉE DE QUÉBEC  
Québec  
Canada

Télé-Québec  
telequebec.tv  
Ça change de la télé

# TOILETTES PUBLIQUES ACTUEL SANTÉ

## Les plus belles toilettes d'ici, d'ailleurs et du cinéma

RODOLPHE DE MELO  
COLLABORATION SPÉCIALE

Des toilettes propres, c'est bien, mais des toilettes qui ont du style, c'est encore mieux. Bien des commerçants l'ont compris. Fini le temps où un restaurant ou un bar offrait un décor à couper le souffle mais des toilettes tristounettes. On passe peu de temps au petit coin mais, si l'endroit est agréable, les clients ne manqueront pas d'en faire la promotion.

À Montréal, la palme des toilettes les plus originales revient certainement au Whisky Café (5800, boulevard Saint-Laurent). Un immense mur en inox où coule une chute d'eau fait office d'urinoir. Du côté des dames, il est possible d'essayer une urinette, version féminine de l'urinoir, constituée d'un long tube muni d'un entonnoir, qui permet d'uriner debout comme un homme.

Les plus belles toilettes se trouvent à l'hôtel Marriott Château-ChAMPLAIN (1050, rue de la Gauchetière Ouest). Situées au dernier étage, elles offrent une vue imprenable sur le Vieux-Montréal et le Saint-Laurent grâce à une immense baie vitrée.

Pour des toilettes au design avant-gardiste, il faut aller au cinéma Ex-centris (3536, boulevard Saint-Laurent). Les lavabos sont automatiques, comme tout le reste d'ailleurs. Le Jingxi (410, rue Rachel Est) possède, quant à lui, des toilettes superbes, mais pas recommandées pour ceux qui souffrent de parurésie. Des aquariums à bulles encastrés permettent de voir la piste de danse pendant qu'on est à l'urinoir et, inversement, d'être vu.

Ces toilettes cinq étoiles et bien d'autres sont sur le site [baignade-interdite.com](http://baignade-interdite.com),



PHOTO ARCHIVES PRESSE CANADIENNE

Les toilettes pour hommes du Sheraton Hong Kong Hotel and Tower sont les plus invitantes au monde, selon un site Internet. L'îlot central, comptant quatre lavabos, est surmonté d'une impressionnante fontaine.

le guide de tous les W.-C. du monde. Plus de 3500 toilettes y sont répertoriées et évaluées. Il y a aussi le site [thebathroomdiaries.com](http://thebathroomdiaries.com), semblable au précédent. Parmi les plus beaux W.-C. dans le monde, il y a les toilettes victoriennes de 1899 sur la jetée de Rothesay (Écosse), que le prince Charles a déjà « visitées ». Les récits de voyage de gens qui ont expérimenté les toilettes de différents pays est sans contredit la partie la plus amusante du site.

Aux amateurs de cinéma, le site [cinepad.com/bathroom](http://cinepad.com/bathroom) répertorie et analyse de façon très détaillée les scènes célèbres tournées dans une salle de bains. On y trouve aussi la liste des 13 films les plus terrifiants, dont la première position revient à *Psycho* (1960) d'Alfred Hitchcock, premier cinéaste à montrer une toilette au cinéma. Il est vrai qu'après le visionnement de la scène de la douche, vous ne pouvez plus regarder une salle de bains de la même manière.

## Pourquoi les femmes font-elles la queue aux toilettes?

RODOLPHE DE MELO  
COLLABORATION SPÉCIALE

Dans les bars, les salles de spectacle, les restaurants, les grands magasins, bref, peu importe l'endroit, les femmes font la file aux toilettes. Pour expliquer cette situation, certains affirment que les femmes ont une vessie plus petite et doivent aller au petit coin plus souvent. D'autres pensent que les hommes sont plus expéditifs et omettent souvent de se laver les mains.

Chose certaine, la femme passe généralement plus de temps aux toilettes que l'homme. Devant l'urinoir, celui-ci, en l'espace de deux secondes, sort son « ar-

me » de sa braguette, urine, secoue et remballé le tout (oups ! et se lave les mains avant de sortir).

Pour diminuer la file d'attente du côté des femmes, on a modifié les normes du bâtiment afin de leur offrir un plus grand nombre de cabines, explique Marc Émond, de la Régie du bâtiment du Québec. « Il y a des comités nationaux qui siègent continuellement et, évidemment, selon les nouveaux besoins, on modifie les codes tous les cinq ans. Ce qui était acceptable à une époque, par exemple, de n'avoir que deux toilettes dans un type de bâtiment, est devenu désuet. Il a fallu augmenter le nombre de toilettes. C'est

une question d'évolution. Peut-être qu'il y a 20 ans, les femmes ne sortaient pas autant qu'aujourd'hui et que les besoins étaient moins grands. »

Selon les normes modifiées en 2000, un établissement public (bar, restaurant, etc.) doit aménager deux fois plus de cabinets de toilette pour les femmes. Ainsi, un bar qui peut accueillir 400 hommes et autant de femmes doit disposer de six W.-C. pour les hommes et de 12 pour les femmes. Ces normes ne sont toutefois applicables qu'aux nouveaux bâtiments et à ceux en rénovation. Dans les bars plus anciens, les femmes continueront à faire la file.

## Le syndrome de la vessie timide

TOILETTES  
suite de la page 1

Cette peur des microbes est alimentée par le fait que beaucoup d'utilisateurs ne se lavent pas les mains. Il suffit de traîner un peu dans les toilettes d'un bar ou d'un restaurant pour voir à quel point ces craintes sont fondées.

Diverses études, faites à l'insu des gens, montrent qu'environ le tiers des utilisateurs ne se lavent pas les mains en sortant des toilettes publiques (41 % des hommes et 19 % des femmes). D'après le microbiologiste Charles Gerba, de l'Université d'Arizona, 25 % des gens ont des coliformes fécaux (*E. coli*) sur les mains en sortant des W.-C.

Peut-on craindre d'attraper un microbe sur le siège ? Selon le Dr Réjean Dion, de l'Institut national de la santé publique, les chances sont minces : « Je me tiens assez régulièrement au courant des maladies entériques et je n'ai jamais vu un article qui faisait référence au risque de transmission par un siège de toilette. À mon avis, ces risques doivent être assez faibles. Par contre, le fait de se laver les mains avec de l'eau et du savon a un impact significatif sur l'élimination des risques de contamination des autres, de la nourriture et de soi-même. Si une personne ne se lave pas les mains et touche la poignée de porte, il peut y avoir un risque, mais la quantité de microbes qui restent sur la poignée n'est peut-être pas suffisante pour causer une contamination. »

Les selles humaines peuvent contenir une multitude de virus et de bactéries qui peuvent provoquer une gastroentérite lorsqu'ils entrent en contact avec la bouche. Dans les cas plus graves, une contamination par le virus de l'hépatite A peut endommager le foie ou même entraîner la mort. Il est étonnant qu'au Québec, le gouvernement ne fasse pas de campagne pour inciter les gens à toujours bien se laver les mains. À Toronto où le SRAS a obligé les autorités à faire une importante



PHOTO ARCHIVES ASSOCIATED PRESS

Urinoirs avec belle vue et musique, à Suwon, en Corée du Sud.

campagne de prévention, on a constaté à l'aéroport qu'après un passage aux toilettes, 95 % des hommes et 97 % des femmes se lavaient les mains en août 2003, alors que l'épidémie de pneumonie atypique était encore fraîche dans les mémoires.

Face à la crainte des gens, les grands fabricants d'équipements sanitaires ont conçu toute une gamme de toilettes, de lavabos et de sèche-mains ne nécessitant aucun contact. Une cellule photoélectrique actionne le robinet, la chasse d'eau et même la distributrice de papier. Les portes avec des poignées ont été remplacées par des portes battantes ou des portes dérobées. Il y a aussi des toilettes automatiques qui lavent le siège après chaque visite et d'autres qui changent la pellicule de plastique du siège après chaque utilisation.

Même si elles ont accès à des toilettes publiques d'une propreté exemplaire, certaines personnes ont de la difficulté à s'y sentir à l'aise. Elles éprouvent une certaine

gêne, sachant que d'autres gens se trouvent dans la même pièce. Pour avoir plus d'intimité, elles choisissent, de préférence, une cabine sans voisins. Puis, elles tirent la chasse-d'eau pour couvrir les bruits gênants. Selon l'étude de Quilted Northern, 69 % des gens ferment la porte de la salle de bains même lorsqu'ils sont seuls à la maison.

### La parurésie

Cette gêne des toilettes publiques porte le nom de « syndrome de la vessie timide » ou parurésie. C'est l'impossibilité ou la difficulté d'uriner en présence d'autres personnes qui pourraient observer ou écouter. « Le problème, c'est que la personne craint d'attirer l'attention sur elle, d'être exposée aux réactions, aux critiques, aux remarques sarcastiques des autres si elle ne réussit pas à uriner », explique le Dr Ariel Stravynski, professeur de psychologie de l'Université de Montréal et spécialiste des phobies sociales.

De 1 à 7 % de la population pourrait en être atteint à des degrés divers, allant de la simple gêne à l'impossibilité d'utiliser des toilettes hors de chez soi. Les études démontrent que les hommes seraient touchés davantage. « Les femmes sont cachées derrière la porte de la toilette, ce qui est plus discret. Pour un homme, la situation est beaucoup plus grave. Il est debout à un urinoir à côté d'autres hommes. C'est peut-être pour cette raison qu'il y a plus d'hommes affectés », dit le Dr Stravynski.

Les causes de la parurésie sont difficiles à cerner, mais des expériences traumatisantes lors de l'entraînement des enfants à la propreté sont souvent mentionnées. Sur le site de l'Organisation internationale de la parurésie ([www.paruresis.org](http://www.paruresis.org)), on donne beaucoup d'informations et des histoires vécues, comme celle d'un jeune homme qui n'a pu avoir d'emploi parce qu'il était incapable de donner un échantillon d'urine pour le test de drogue. Parions que plusieurs athlètes invoqueront la parurésie pour éviter les tests de dopage...

### J'AI TESTÉ

SYLVIE ST-JACQUES



### Pastilles pour la gorge

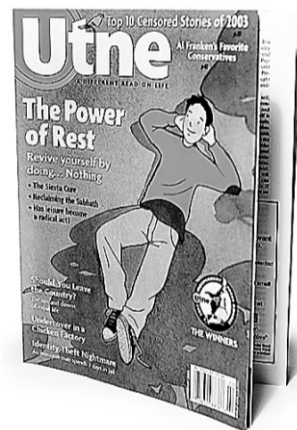
Moins sucrées que les Vicks ou les Halls mais plus naturelles, douces et quand même efficaces, ces pastilles de marque Halter contiennent de l'isomalt, du menthol et des extraits de plantes. Elles sont très bénéfiques pour les petites gorges irritées. Leur action rafraîchissante sera fort appréciée par les enrhumés, lesquels aimeront aussi le fait qu'elles ne goûtent pas trop le « médicament ». Avec une douzaine d'oranges, une boîte de tisane, quelques citrons et une bouteille de sirop, ces pastilles fabriquées en Suisse s'offrent très bien dans un « kit » de survie pour surmonter les maux d'hiver. (En vente en pharmacie, environ 2\$.)



### Barre énergétique

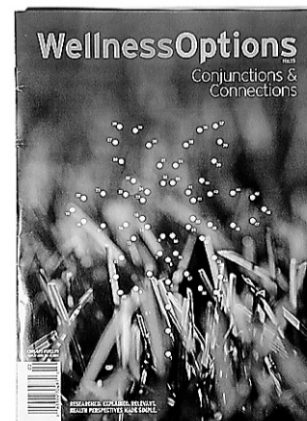
Nous avons remarqué, depuis quelques mois, que les étalages de barres énergétiques prenaient de l'expansion. Prenant notre courage à deux mains, nous avons fait l'essai d'une Equibar aux amandes et caroube, par un matin frisquet où l'entrain n'était pas particulièrement au rendez-vous. Côté goût, le produit ne s'en tire pas mal : sucré naturellement, le goût des amandes domine, en plus de l'arôme légèrement chocolaté que donne le caroube. Nourrissante (une barre contient plus de 200 calories), c'est une collation substantielle quoique un peu chère. À condition bien sûr de ne pas être au régime. (En vente en pharmacie, environ 1,80\$.)

### J'AI LU



### Utne

Le magazine *Utne*, publication indépendante qui ne traite pas exclusivement de santé, propose dans son dernier numéro un vaste dossier sur un sujet criant d'actualité : la nécessité de réapprendre à ne rien faire. Pratiquer la sieste, réinstaurer le jour de repos et s'exercer à développer ses loisirs sont quelques-unes des solutions que suggèrent les auteurs pour améliorer la santé des Occidentaux. Plus loin dans le magazine, on peut par ailleurs lire un article sur le pouvoir du moment présent. Une lecture qui s'appréciera mieux bien calé dans son sofa, dans une quasitotale immobilité. (En vente en kiosque, 6,99\$.)



### Wellness Options

Assez pointue bien qu'accessible aux lecteurs qui ne sont pas des professionnels de la santé, cette publication bien documentée aborde en profondeur les sujets « vedettes » qu'elle traite chaque mois. Le dernier numéro, qui se penche presque exclusivement sur l'arthrite et les problèmes de jointures, explore de façon exhaustive les causes de ces problèmes, en faisant état des statistiques démographiques, des plus récentes découvertes et des traitements existants. D'autres perspectives que celles de la médecine traditionnelle y sont aussi exposées puisqu'on évalue les bienfaits de l'acupuncture ou du tai chi pour atténuer les symptômes de l'arthrite. On touche également au potentiel thérapeutique de la nutrition et des suppléments alimentaires. (En vente en kiosque, 3,95\$.)

## ACTUEL SANTÉ

## Questions en rafale



D' DANIELLE PERREULT

## MÉDECINE

COLLABORATION SPÉCIALE

## Consultez SVP!

Q C'est un cri d'alarme que je lance pour une amie dans la cinquantaine. Elle a toujours eu une très belle peau et voilà qu'elle est couverte de boutons de couleur blanchâtre sur le nez, le menton, les joues. En plus, elle a des verrues partout sur le corps, des boutons noirs et grains de beauté. Sagit-il d'un début de cancer de la peau ?

R Chacun des problèmes de peau de votre amie s'explique et ils n'ont probablement pas de lien entre eux. Les boutons blancs peuvent être des dépôts de gras. Les « verrues » vont avoir tendance à s'étendre puisqu'elles sont causées par un virus. Les « grains de beauté » peuvent résulter d'un vieillissement prématuré de la peau dû à une trop grande exposition au soleil.

Mais un examen s'impose. Encouragez votre amie à consulter pour éliminer ses inquiétudes et les vôtres. Si elle n'a pas de médecin de famille, il est important qu'elle pa-

tient le temps voulu dans une clinique sans rendez-vous afin d'être dirigée vers un dermatologue. Des lecteurs me posent fréquemment des questions semblables à la vôtre. Ce sont des personnes qui souffrent de différents symptômes durant des mois sans jamais oser consulter un médecin. Elles enquêtent ici et là et reçoivent différents avis des voisins, de la famille, des collègues qui renforcent leurs craintes. L'anxiété engendrée par l'incertitude est une souffrance inutile. Je peux comprendre qu'il y ait des délais pour consulter un spécialiste, mais au Québec ils sont à nos portes. Alors, n'attendez pas.

## La cinquième maladie

Q On a déjà diagnostiqué la cinquième maladie chez ma fille de 7 ans. Quelles sont les quatre premières ?

R C'est au début du XX<sup>e</sup> siècle que l'*erythema infectiosum* a été nommé la cinquième maladie. Les quatre premières sont la rougeole, la scarlatine, la rubéole et la maladie Dukes-Filatow. Cette dernière, aussi appelée « rubéole scarlatinoïde », a depuis disparu du vocabulaire médical au profit de la roséole.

L'érythème infectieux est causé par un virus, le parvovirus 19, et se manifeste d'abord par des rougeurs sur les joues des enfants de 4 à 10

ans comme s'ils avaient reçu une gifle. En quatre jours, ces rougeurs disparaissent, mais d'autres en forme de lacets apparaissent aux bras et aux cuisses. L'éruption dure quelques jours seulement, mais peut réapparaître provisoirement durant trois ou quatre semaines. Pendant cette période, l'exercice, le soleil et les bains chauds peuvent provoquer leur réapparition. Chez l'adolescent et l'adulte, la cinquième maladie peut causer des douleurs articulaires. Les enfants s'en sortent en général fort bien, sauf ceux affectés d'anémie hémolytique. Comme cette infection peut être fatale pour le fœtus, les femmes enceintes doivent éviter le contact avec les enfants atteints. L'érythème infectieux se manifeste surtout à la fin de l'hiver et au printemps. L'incubation est de une à deux semaines.

## Taux élevé de cholestérol et don de sang

Q Est-ce que je peux donner du sang à mon âge (66 ans), sachant que mon taux de triglycérides est plus élevé que la moyenne ?

R Plusieurs lecteurs m'ont posé cette question. Peut-on transmettre un taux élevé de cholestérol par un don de sang ? La réponse est non, parce que vous ne

transmettez pas la cause de votre problème. C'est une alimentation riche en gras qui augmente le taux de triglycérides et de mauvais cholestérol (LDL). C'est aussi la manufacture qui fabrique les bons transporteurs de cholestérol (HDL) et les mauvais (LDL) qui peut être fautive, une condition souvent attribuable à un défaut génétique. Que le sang du donneur soit un peu plus gras ne change donc rien à la santé du receveur.

## Anti-inflammatoires et estomac

Q Vous avez déjà parlé d'un anti-inflammatoire liquide, malheureusement inconnu de mon médecin. Depuis environ deux semaines, je souffre d'une douleur au coude droit : le petit os à l'intérieur. Pourriez-vous me donner le nom de ce médicament, bien meilleur, je pense, pour mon estomac ?

Bernard C., Val David

R Cet anti-inflammatoire sous forme liquide se nomme Pennsaid et s'applique sur un genou douloureux. Il ne s'avale pas. Il s'agit du même produit actif que l'on trouve dans Voltaren. Si ce produit est moins dommageable pour l'estomac, c'est que seulement une faible concentration atteint la circulation sanguine. De plus, son efficacité pour réduire l'inflammation et la douleur a été étudiée uni-

quement sur des genoux arthrosiques et non sur toutes les articulations. Si vous êtes préoccupé par votre estomac, votre médecin peut vous prescrire des AINS de la famille des cox-2, soit le Celebrex ou le Vioxx, qui causent moins de problèmes que leurs cousins.

Si les AINS sont potentiellement nocifs pour l'estomac, c'est qu'ils peuvent rendre le mucus ou les cellules qui tapissent l'estomac moins efficaces contre l'acidité gastrique. Sachez que même pris en supplétoire, les AINS peuvent affaiblir cette barrière protectrice.

## Correction

Q Je lis avec beaucoup d'intérêt vos chroniques, mais, cette semaine, est-il possible que vous ayez eu une petite distraction à propos de la production de plaquettes dans la moelle épinière ?

Christiane Caron

R Votre remarque m'amuse puisqu'elle, depuis toujours, je m'évertue à faire la différence entre moelle épinière (système nerveux) et moelle osseuse, où naissent les globules rouges, les globules blancs et les plaquettes. Merci pour la correction.

On peut joindre le D<sup>r</sup> Danielle Perreault à l'adresse suivante : C.P. 63 082 Île-des-Soeurs, H3E 1V6 perreaultmd@videotron.ca

## Démêler les oméga-3



JACINTHE CÔTÉ

## LA NUTRITION

COLLABORATION SPÉCIALE

Pendant des années, on a cru que la consommation de matières grasses était responsable des problèmes de santé cardiovasculaire. Les recommandations alimentaires suggéraient d'éviter tous les gras, car ils étaient jugés mauvais pour la santé. À la longue, ce message a eu pour effet d'entraîner un déséquilibre alimentaire puisqu'on ne faisait pas de distinction entre les différents types de matières grasses consommées.

Heureusement, entre-temps, les connaissances sur les effets des différents types de matières grasses sur la santé se sont approfondies. Aujourd'hui, on reconnaît les qualités et les défauts de chacun des gras. Ce n'est plus un problème de quantité, mais plutôt de qualité.

Mais comment s'y retrouver parmi les matières grasses saturées, les acides gras trans, les acides gras polyinsaturés oméga-6 et oméga-3, les acides gras monoinsaturés et le cholestérol alimentaire ? Cela tient presque de l'exploit !

Puisqu'il est impossible d'approfondir chaque type de gras dans une seule chronique, pour débiter, essayons de mieux comprendre les acides gras polyinsaturés oméga-3.

## Pourquoi rechercher les gras oméga-3 ?

Les acides gras polyinsaturés oméga-3 sont un type de matière grasse que l'on trouve dans l'alimentation, le corps ne pouvant en fabriquer. La désignation oméga-3 fait référence à leur structure moléculaire. Cette dernière leur confère des propriétés nutritionnelles très bénéfiques. En plus d'être utilisés comme source d'énergie, ces acides gras polyinsaturés agissent sur plusieurs systèmes de notre corps.

Ils sont capables de diminuer l'inflammation, l'agrégation des plaquettes (responsable de la formation de caillots) et la contraction des vaisseaux sanguins. Leur consommation permet de prévenir

ou de réduire les risques d'asthme, de maladies cardiovasculaires, d'arthrite et de thrombose.

Les acides gras polyinsaturés oméga-3 jouent aussi un rôle dans le développement du cerveau et de la rétine des jeunes enfants.

Pour toutes ces bonnes raisons, on devrait incorporer plus d'aliments riches en acide gras oméga-3 dans notre alimentation.

## D'origine végétale ou animale ?

Les acides gras polyinsaturés oméga-3 sont divisés en deux catégories, selon leur source alimentaire. Les sources végétales sont riches en acide alpha-linolénique tandis que les sources marines sont riches en acides eicosapentanoïque et docosahexanoïque.

L'acide alpha-linolénique est en fait un précurseur des acides eicosapentanoïque et docosahexanoïque, qui ont une structure moléculaire plus complexe. Notre corps est capable de convertir l'acide alpha-linolénique en ces deux acides gras, mais ce processus n'est pas très efficace. C'est pourquoi l'acide alpha-linolénique ne constitue pas une source importante d'acides eicosapentanoïque et docosahexanoïque.

Pour parvenir à répondre à tous

nos besoins en acides gras polyinsaturés oméga-3, il est donc primordial d'avoir une alimentation variée.

## Faites votre choix

Les meilleurs sources d'acides eicosapentanoïque et docosahexanoïque sont les produits marins, comme les poissons gras et leurs huiles : thon, saumon, maquereau, bar, hareng, truite et flétan. Ces gras se trouvent dans la chair et les viscères des poissons et, pour en profiter, il est conseillé d'en manger de trois à quatre portions par semaine. Mais, malheureusement, certains poissons sont contaminés.

Pour les gros poissons, comme le thon frais ou congelé, le requin et l'espadon, Santé Canada conseille aux femmes enceintes et aux jeunes enfants de se limiter à une consommation par mois. Sinon, tous les autres peuvent consommer ces poissons sur une base hebdomadaire.

L'achigan, le doré, le maskinongé, le brochet et la truite grise peuvent figurer au menu, mais pas plus de deux fois par mois. La barbotte, la perchaude, le crapet, l'esturgeon, la lotte et le meunier, pas plus d'une fois par semaine.

Pour le thon en conserve, aucune restriction n'a été émise. Dans la revue *Protégez-vous* de janvier 2002, on mentionne que la teneur en mercure du thon en conserve est moins élevée que celle du thon frais, car l'espèce utilisée est plus petite, donc moins contaminée.

Cependant, ce poisson étant le plus consommé en Amérique du Nord, des effets dangereux cumulatifs sont toujours possibles.

C'est pourquoi dans le magazine *Consumer Report*, il était recommandé de ne pas servir aux enfants de 20 kg ou moins, plus de 43 g (1 1/2 once) de thon en conserve par semaine et pas plus de 142 g (5 onces) par semaine pour les femmes enceintes ou en âge de procréer.

Les meilleures sources d'acide alpha-linolénique sont les huiles de canola, de soja et de lin, les margarines molles non hydrogénées, les noix, le tofu et la graine de lin moulue. Les oeufs Oméga-3 sont également une source d'acide alpha-linolénique, puisque les poules ont été nourries de graines de lin.

Ainsi, si vous réussissez à incorporer tous ces aliments à votre menu, vous n'aurez plus à vous soucier de votre consommation d'acides gras polyinsaturés oméga-3.

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

## Les « légères » aussi dangereuses

ASSOCIATED PRESS

LONDRES — Une découverte « pas surprenante mais très importante » : les cigarettes « légères », voire « ultra-légères », ne réduisent pas le risque de cancer du poumon, selon la première étude comparative sur les décès de fumeurs.

La découverte, publiée cette semaine dans le *British Medical Journal*, confirme ce que les experts soupçonnaient déjà.

Des études précédentes ont montré que les fumeurs de cigarettes dites légères inspiraient la fumée plus profondément, la retenant plus longtemps dans les poumons et

consommaient davantage de cigarettes.

« Ce n'est pas surprenant, mais c'est très important, souligne Stan Glantz, professeur de cardiologie de l'université de Californie, qui n'a pas participé à l'étude. Il est toujours important de démontrer qu'une prédiction théorique est vraie ou fausse. »

L'étude menée par des chercheurs de l'Institut de technologie du Massachusetts et l'Association américaine contre le cancer a examiné le lien entre le taux de goudron de cigarettes fumées en 1982 par 940 774 Américains de plus de 30 ans et le décès par cancer du poumon les six années suivantes.

Ceux qui fumaient des cigarettes fortes sans filtre présentaient un plus grand risque de cancer du poumon que ceux fumant des cigarettes classiques avec filtre. Mais l'étude n'a révélé aucune différence dans le taux de mortalité par cancer du poumon entre ceux qui fumaient des « medium » avec filtre et les adeptes des légères (*mild* ou *ultra light*). Ces résultats valent autant pour les hommes que les femmes.

« Il n'y a pas l'ombre d'une preuve d'une baisse de risque », souligne Michael Thun, chef épidémiologiste à l'Association américaine contre le cancer. Les chercheurs estiment que les conclusions devraient conforter les plaintes déposées aux États-Unis accusant les fabricants d'avoir dupé les fumeurs en leur faisant croire que les cigarettes légères étaient moins dangereuses. Des représentants de l'industrie du tabac ont réagi à l'étude, affirmant que les fabricants n'avaient jamais dit que les légères étaient moins nocives.

Promotion

Bio Actif

## Méchant party!

La tentation était trop belle. Comment résister? « J'ai trop mangé et j'ai bien bu. J'espère maintenant que mon foie pourra tenir le coup. J'ai vraiment besoin d'une poussée biliaire pour digérer toutes ces sauces délicieuses ».

Voilà ce que disent beaucoup de gens, après un copieux repas riche en matières grasses.

Ça prend une vésicule biliaire et un estomac de fer pour assimiler de tels repas. Si vous avez l'estomac à l'envers, un foie d'un naturel paresseux et une digestion lente (qui le sait mieux que vous?), vous trouverez sur le marché, deux produits, deux « digesteurs » qui vous aideront à tenir le coup :

- 1- Acti-Bile de la compagnie Acti-Bile inc. DIN émis par Santé Canada et
- 2- Foratal en comprimés et tisanes, DIN émis par Santé Canada.

Votre estomac est noué, il vous implore de l'aider?

Ces deux produits Acti-Bile ou Foratal vous procurent un extrait de bile et des ingrédients naturels pour soulager. Ils contribuent également à l'assimilation des nutriments dans le système digestif sans effet secondaire.

Bonne digestion, mais surveillez tout de même votre alimentation.

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

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

## CLINIQUE POIDS SANTÉ

www.clinique-poids-sante.qc.ca

Depuis 1 an, deux études sont venues appuyer notre approche. Lorsqu'on remplace les glucides par des protéines, la perte de poids devient plus facile et les taux de cholestérol et de triglycérides s'améliorent. De plus, l'influence de l'insuline diminue. C'est ce que nous constatons depuis des années dans nos cliniques. Il faut toutefois souligner que notre approche n'a rien à voir avec des diètes très restrictives. Nos patients mangent six fois par jour et maigrissent en évitant les mauvais effets d'une diète trop forte en glucides. L'apport en protéines de chaque collation et de chaque repas est bien réfléchi et correspond au besoin de chacun.

Les apports en glucides, en fibres, en gras essentiels et leur provenance sont, à notre avis, de la plus haute importance. Mais rien en vérité n'égale une bonne prise de conscience du pourquoi on engraisse et de ce qu'on vit.

Paul Thomas, m.d., omnipraticien

Paul Thomas, m.d.

Auteur des livres

- L'obésité, une maladie qui s'attrape
- Maigrir par la chimie alimentaire
- Recettes pour maigrir et maintenir son poids par la chimie alimentaire

Nous sommes très heureux de vous annoncer que nous avons déménagé notre Clinique Poids Santé de St-Léonard dans un nouveau local afin de mieux vous servir au 5556, rue Jean-Talon Est, coin Lacordaire à St-Léonard (Québec)

**Tél. : (514) 725-7050**

Beolil : (450) 467-6365  
Blainville : (450) 434-1911  
Laval : (450) 663-9971  
Longueuil : (450) 442-1711

Montréal Ouest : (514) 489-0607  
St-Hyacinthe : (450) 774-6467  
St-Jean-sur-Richelieu : (450) 359-6423  
Sherbrooke : (819) 566-5525

Faites-vous un cadeau pour 2004, offrez-vous la santé physique et le bonheur d'être bien dans votre peau. Le personnel ainsi que l'équipe médicale vous souhaitent d'atteindre vos objectifs durant l'année 2004.

## CANCER DU SEIN

Conférences le 22 janvier 2004  
Hôtel Wyndham (Regency Hyatt)  
1255, rue Jeanne-Mance, Montréal

- Reconstruction mammaire (Dr Charles Guertin)
- Se préparer à la chirurgie (Stéphane Bensoussan, psychologue)

Prière de réserver avant le 20 janvier au : (514) 252-3400 poste 4636

Entrée : coût minime de 5 \$, stationnement à vos frais

**RPSS**  
Regroupement des Professionnels pour la Santé du Sein

ACTUEL SANTÉ

ALIMENTATION

# Mangez plus de saumon, dit la FDA

AGENCE FRANCE-PRESSE

Les autorités américaines jugent qu'il n'y a « pas de raison de s'inquiéter » des risques cancérigènes du saumon d'élevage dénoncés vendredi par une étude américano-canadienne publiée dans le journal américain *Science*.

« Nous aimerions au contraire voir les gens en manger davantage », a déclaré le même jour Terry Troxell, un responsable de la FDA (Food and Drug Administration).

L'étude en question avance que le taux de polluants cancérigènes serait sensiblement supérieur dans le saumon d'élevage comparé au saumon sauvage, et elle recommande de « réduire significativement » la consommation de ce poisson.

« Le saumon est une grande source d'acides gras omega-3 et il est démontré qu'il protège contre les maladies cardiovasculaires, a déclaré une autre responsable de la FDA, qui n'a pas voulu être nommée. Plus de 90 % du saumon d'élevage consommé aux États-Unis vient du nord et du sud de l'Amérique et, selon l'étude, c'est là que se trouve le poisson le plus propre. Selon elle, les auteurs de l'étude ont testé la chair de saumon avec la peau, là où se concentrent les dioxines et les BPC (biphényles polychlorés), deux substances nocives. En enlevant la peau du saumon quand on le prépare, on réduit fortement le taux de dioxines et de BPC.

Selon le communiqué de la State University de New York, à Albany, qui a coordonné la recherche, la France est actuellement le premier pays consommateur de saumon en Europe, et le deuxième dans le monde après le Japon. « Dans la plupart des cas, précise le communiqué, consommer plus d'un repas mensuel à base de saumon d'élevage — soit un peu plus de 200 grammes de poisson — représente des risques cancérigènes inacceptables. »

Le saumon sauvage pourrait, de son côté, être consommé huit fois plus fréquemment.

L'étude est de « de loin la plus représentative et la plus complète réalisée à ce jour », selon ses auteurs. Le saumon proposé en restaurant ou vendu en supermarché, en Amérique comme en Europe, provient, dans la majorité des cas, d'élevages.

Les auteurs de la recherche, sept scientifiques américains et canadiens spécialisés dans les domaines de la toxicologie, de la biologie et de la statistique, ont analysé les filets de 700 saumons d'élevage et sauvages produits dans huit des plus grandes



PHOTO ASSOCIATED PRESS

Un bac de saumons de l'Atlantique dans une usine de préparation.

régions productrices de saumons d'élevage et achetés dans les commerces de plusieurs villes d'Europe et d'Amérique du Nord. Les échantillons analysés ont montré que le saumon d'élevage provenant d'Europe est, de façon générale, plus contaminé que celui d'Amérique du Nord ou du Sud. Les saumons d'élevage achetés dans des commerces de Francfort, Edimbourg, Paris, Londres et Oslo comportent le taux de polluants le plus élevé. Même le saumon d'élevage du Chili ou de l'État de Washington, pourtant parmi les moins contaminés, présente des taux de BPC, de dioxines et de dieldrine supérieurs à ceux du saumon sauvage.

Le saumon d'élevage serait contaminé par une alimentation très grasse, à base de farine et d'huile de poisson, et il stockerait les polluants dans son tissu adipeux. De leur côté, les saumons sauvages se nourrissent d'organismes aquatiques tels que le krill ou d'autres poissons.

En plus d'une réduction de la consommation, les auteurs prônent la mise en place d'un étiquetage « clair et reconnu », faisant la distinction entre saumon d'élevage et saumon sauvage et indiquant le pays d'origine du saumon d'élevage.

Selon l'université de New York, la production totale annuelle de saumon d'élevage a été multipliée par 40 au cours des 20 dernières années, et le consommateur a accès à un saumon peu coûteux toute l'année. Selon les données fournies par les auteurs, entre 1987 et 1999, la consommation de saumon a augmenté de 14 % au sein de l'Union européenne et de 23 % par année aux États-Unis. Elle a doublé au Japon entre 1992 et 2002.

Plus de la moitié de la consommation mondiale totale de saumon provient de l'élevage, principalement de fermes installées près des côtes d'Europe du Nord, du Chili, du Canada, et des États-Unis.

# Une technologie prometteuse en cardiologie

DOMINIQUE JOLY  
COLLABORATION SPÉCIALE

Le ministère de la Santé du Québec vient d'accepter de financer l'usage d'une nouvelle technique d'angioplastie qui pourrait éviter à certains patients de subir une opération à coeur ouvert en cas de deuxième blocage d'une artère. Si le prochain budget provincial le permet, 20 % des patients qui doivent bénéficier d'une angioplastie cette année recevront ainsi un tuteur médicamenté.

Quatre mois après avoir subi une angioplastie pour débloquent l'artère principale de son coeur et mettre en place un tuteur (stent) pour la maintenir ouverte, Marie (nom fictif), 37 ans, est retournée récemment à l'hôpital avec de l'angine et... le même problème. Grâce à un nouveau tuteur enrobé d'un médicament, la Rapamycine, elle a pu fêter Noël en famille plutôt qu'ali-tée à l'hôpital, à se remettre d'une opération à coeur ouvert.

Les maladies des artères coronaires, comme l'angine et l'infarctus, représentent le type le plus répandu de maladie cardiaque. Chaque année, plus de 14 000 Québécois subissent une intervention pour débloquent une ou des artères obstruées et 90 % de ces patients héritent d'un tuteur, fixé à la paroi artérielle, destiné à réduire les risques d'une nouvelle occlusion. Entre 15 et 25 % de ces patients sont de retour à l'hôpital dans les mois qui suivent, à cause d'un « reblocage » de la même artère.

En 2002, l'Association des cardiologues du Québec (ACQ) recommandait que 60 % des patients su-

bissant une angioplastie avec tuteur reçoivent un tuteur enduit de médicament. Considérant les impacts financiers d'une telle pratique, une recommandation provinciale et institutionnelle a été faite afin de restreindre l'utilisation de ce tuteur à 25 % des patients. Un an et demi plus tard, le ministère a accepté de financer l'usage du tuteur médicamenté pour 20 % des patients, ce qui représente une dépense de 13 millions.

Depuis 1999, le tuteur médicamenté a fait l'objet de plusieurs études en Europe, aux États-Unis et au Canada, sur plus de 4000 patients, peu ou gravement atteints par la maladie des artères coronaires. D'après le Dr Donald Palisaitis, chef du service de cardiologie de l'hôpital du Sacré-Coeur de Montréal, cette nouvelle technologie permet de diminuer de façon spectaculaire une nouvelle obstruction de l'artère, comme il s'en produit chez plusieurs patients entre deux et quatre mois après la première intervention. « Le tuteur médicamenté réduit de plus de 75 % le risque d'un « reblocage », affirme le cardiologue, sans parler de la diminution des conséquences graves telles que l'infarctus et même le décès. »

« L'économie réalisée en prévenant une nouvelle angioplastie ou une chirurgie à coeur ouvert, avec un taux de complication beaucoup plus élevé, devrait être prise en considération », souligne le Dr François Reeves, cardiologue et directeur des laboratoires d'hémodynamique du CHUM. En Ontario, plus de 40 % des patients ont bénéficié du nouveau tuteur en 2003.

# “ La GLUCOSAMINE d'ADRIEN GAGNON j'en ai pris, j'en prends encore et je la recommande à tout le monde ! ”

- Jocelyn Cadieux

**AUJOURD'HUI, JE DIRAIS QUE C'EST COMME SI J'AVAIS 20 ANS !**

◆ *Jocelyn Cadieux s'entraîne depuis 39 ans. Au cours de sa carrière, il a remporté plusieurs titres dont 5 fois celui de Monsieur CANADA. À 55 ans, il admet que la supplémentation l'a vraiment aidé. “Lorsqu'on soulève de lourdes charges, les articulations des épaules, des genoux, des hanches et même des mains en écopent. Pour m'aider dans mon sport, j'ai pris la GLUCOSAMINE d'ADRIEN GAGNON”* explique-t-il. *Puis se croyant guéri, il cesse d'en prendre. “Comme je ne ressentais plus de douleurs à l'entraînement, j'ai arrêté d'en prendre. Jusqu'au jour où j'ai eu une maladie de Crohn sévère. J'ai alors perdu 85 livres. J'avais toujours mal.*



Sur l'appareil “hack squat”, Jocelyn Cadieux exécute facilement plusieurs séries de 12 répétitions avec une charge de 320 livres. Il s'agit d'un exercice qui sollicite particulièrement les articulations des genoux et des hanches.

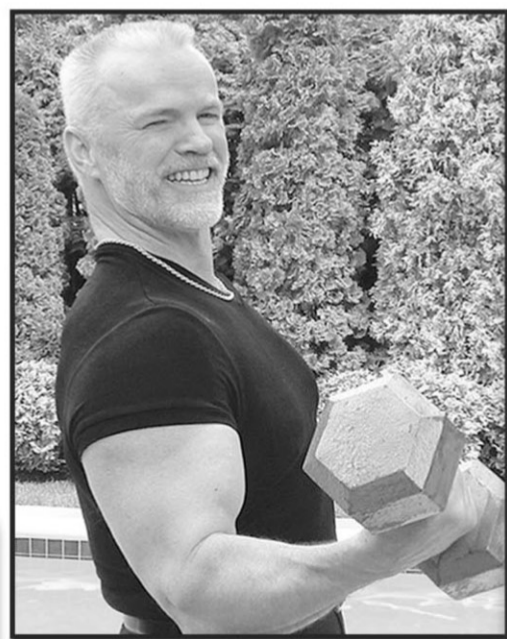
◆ *Je n'étais plus capable de descendre l'escalier, j'étais complètement «barré». Les articulations de mes genoux ne fonctionnaient plus. J'ai donc recommencé à prendre de la GLUCOSAMINE. Comme je voulais que ça guérisse plus vite, j'ai pris 2 fois la dose recommandée. Je prenais donc 2 capsules le matin, 2 capsules le midi et 2 capsules au souper. Au bout de 15 jours, j'ai commencé à ressentir une grande amélioration. Après 5 à 6 semaines, je ne ressentais plus aucune douleur lorsque je me levais, marchais ou faisais des activités. J'avais obtenu le résultat que j'espérais mais je ne voulais plus revenir comme avant. Je savais qu'à mon âge, il fallait que je continue à prendre du SULFATE de GLUCOSAMINE parce que l'organisme en fabrique moins. Maintenant comme dose d'entretien, je prends une capsule 3 fois par jour et tout va très bien. Je vais prendre le SULFATE de GLUCOSAMINE d'ADRIEN GAGNON tout le temps. Aujourd'hui, je dirais que c'est comme si j'avais 20 ans”* conclue-t-il.

## 1000 LIVRES au LEG PRESS INCLINÉ

Les photos A et B démontrent l'exécution du mouvement complet.



Dans le gymnase personnel d'Adrien Gagnon, Jocelyn Cadieux, 55 ans, a réalisé 2 séries de 10 répétitions chacune, avec une charge de 1000 livres sur le “leg press” incliné. Cet exercice sollicite fortement les articulations des genoux et des hanches.



“Lorsque je rencontre des gens au gymnase ou à mon travail, qui ont mal partout, je leur vante les mérites du **SULFATE de GLUCOSAMINE d'ADRIEN GAGNON**, parce que ça guérit et **C'EST VRAI !** Je suis fier d'en parler !”

- Jocelyn Cadieux Iberville

Disponible chez:

Jean Coutu, Uniprix, Pharmaprix, Wal-Mart, Famili-Prix, Brunet, Clini-Plus, Essaim, Obonsoins, Santé Services, Clinique Santé, Provigo, Maxi, Loblaws, Sobeys, IGA, Super C, Métro Max



PHOTO JEAN-PIERRE DANVOYE, COLLABORATION SPÉCIALE ©

Le Gilkey Memorial, juché à 5300 mètres d'altitude, est décoré de plusieurs plaques métalliques gravées à la mémoire de ceux qui ont péri sur les flancs du deuxième sommet du monde. Si on déplace les pierres qui s'y trouvent, on découvre des corps momifiés. En fond de scène, deux des 14 sommets de plus de 8000 mètres s'élèvent de part et d'autre du glacier Godwin-Austen : le K2 et Broad Peak.

# Le sommet de l'enfer



RICHARD CHARTIER  
rchartie@lapresse.ca

Un bon titre peut frapper l'imagination, comme celui de la couverture d'*Outside* de novembre : *Why K2 is the meanest mountain on earth and Everest is for sissies*<sup>1</sup>. Pour ceux qui « sont K2 » plutôt qu'Everest, c'est un vrai plaisir de l'entendre dire.

En 2003, le 50<sup>e</sup> anniversaire de la conquête de l'Everest a été souligné en grande pompe et cela était amplement justifié, d'autant plus que Sir Edmund Hillary, aujourd'hui âgé de 85 ans, est un gentleman qui incarne toute l'élégance à laquelle peut aspirer l'âme humaine. Après son exploit, plutôt que de s'enrichir et rouler sur l'autoroute de la gloire, il a mis celle-ci au service du peuple sherpa et construit des écoles, des hôpitaux, des dispensaires dans les hautes vallées du Népal. En somme, un grand du 20<sup>e</sup> siècle, une vie édifiante qui pourrait être exposée dans les cours de morale à l'école.

L'année 1953 a également été celle d'un autre exploit, peut-être pas moins extraordinaire dans les annales de l'alpinisme, mais dont on n'a pas beaucoup parlé à l'époque et qu'on a pratiquement oublié 50 ans plus tard : l'accident de la deuxième expédition menée au K2 par Charles Houston sous le vocable The Third American Karakoram Expedition. Le K2 étant, faut-il le rappeler, le deuxième sommet du monde, culminant à 8611 mètres, dans un lieu reculé et difficile d'accès, à la frontière du Pakistan et de la Chine.

Cet événement, qui démontre que l'humain est parfois capable

d'un héroïsme et d'une générosité sans bornes, a en outre servi de prélude à la conquête de La Grande Assasine, l'année suivante. Il y aura 50 ans, en 2004, que la cime du K2 a été foulée pour la première fois (cette année, qui sait, verra peut-être le premier mariage d'un couple gai au sommet de l'Everest). En attendant de vous raconter la fabuleuse réussite de Lino Lacedelli et Achille Compagnoni, je me permets de vous résumer l'aventure vécue au mois d'août 1953 par les membres de l'équipée Houston, fort bien racontée par Kevin Fedarko dans *Outside*, mais encore plus intimement à l'époque par Charles Houston et Robert Bates dans un livre intitulé *K2, The Savage Mountain*.

Il existe dans la loi des montagnes une règle non écrite : celui qui se blesse gravement à très haute altitude doit être abandonné, sinon ses sauveteurs risquent de mourir avec lui.

Dans les premiers jours du mois d'août 1953, donc, trois mois après la conquête de l'Everest, huit alpinistes états-uniens étaient confinés à leurs tentes par une violente tempête sur le K2, juste en deçà de l'étage des 8000 mètres. Au septième jour de la tempête, un des membres du groupe, Art Gilkey, perd conscience en sortant de sa tente. Houston, qui est médecin, découvre que l'alpiniste est affligé d'une thrombophlébite au mollet gauche, syndrome consécuteur à un bon vieux claquage (*charley horse*), une blessure bien innocente à toute autre altitude pour une personne en bonne santé mais potentiellement mortelle à 8000 mètres.

S'ils avaient appliqué la règle mentionnée plus tôt, les compagnons du malade lui auraient laissé des vivres pour alléger ses souffrances et lui auraient fait leurs meilleures salutations avant de l'abandonner à la plus certaine des morts. Cette procédure avait

même été nommément évoquée au départ de l'expé, sauf que les sept braves penchés au-dessus de Gilkey, constatant au neuvième jour de la tempête qu'il en était au stade fatal de l'embolie pulmonaire, ont décidé unanimement et sans la moindre hésitation de le descendre au camp de base.

Il n'était plus question d'attendre une accalmie. Le matin du 10 août,

**De mémoire humaine, il n'existe pas d'équivalent d'un relais à sept sur un seul piolet dans l'histoire de l'alpinisme. Si Schoening — qui a tenu cet amas humain pendant cinq minutes — avait décroché à son tour, Craig serait rentré seul aux États-Unis.**

Gilkey était emmaillotté dans son sac de couchage doublé d'une tente et tiré jusqu'à 150 mètres d'une pente de glace choisie comme route de descente. Pour s'y rendre, il fallait franchir une cheminée qui s'ouvrait sur un vide de près de 2000 mètres et le plan consistait à faire faire le pendule à Gilkey jusque de l'autre côté de l'obstacle. Opération aussi complexe que délicate, menée par trois cordées. L'incident, qui compte parmi les plus hallucinants de l'histoire de l'alpinisme, a commencé lorsque Peter Schoening se trouvait en amont de Gilkey, qu'il tenait par une seule corde. Tandis que Bob Craig prenait un instant de repos sur une corniche, désencordé, son compagnon Dee Molenaar s'encordait à Gilkey. George Bell et Tony Streater faisaient une cordée qui se trouvait au-dessus de celle qui reliait Charles Houston et Robert Bates, elle-même positionnée

au-dessus de la corde reliant Molenaar à Gilkey.

Dans les instants qui ont suivi l'encordement de Molenaar à Gilkey, Bell a perdu l'équilibre et a entraîné Streater dans une chute vertigineuse qui les a conduits directement dans la corde reliant Houston à Bates. Les quatre sont ensuite passés dans la corde reliant Molenaar à Schoening via Gilkey.

Schoening, toujours en amont et témoin de la chute à cinq, s'accrocha à son piolet, solidement planté dans la neige durcie. Un véritable miracle s'est alors produit et les trois cordes se sont emmêlées de sorte que les cinq grimpeurs, dont l'impact de la chute collective a été encaissé par le blessé Gilkey, ont été retenus par Schoening.

De mémoire humaine, il n'existe pas d'équivalent d'un relais semblable sur un seul piolet dans l'histoire de l'alpinisme. Si Schoening — qui a tenu cet amas humain pendant cinq minutes — avait décroché à son tour, Craig serait rentré seul aux États-Unis.

Bell était suspendu au-dessus du précipice, Houston était évanoui et Molenaar saignait abondamment d'une cuisse. Bates est descendu en solo jusqu'à Houston, l'a réveillé et, comme il n'y avait rien d'autre à faire, l'a obligé à grimper sans retard vers une position sûre.

Art Gilkey a été sécurisé dans sa position au moyen d'un ancrage constitué de deux piolets, puis les rescapés ont contourné un piton rocheux jusqu'à une petite vire pour dresser une tente dans laquelle se sont réfugiés Molenaar, Bell, Houston et Schoening. Craig, Bates et Streater sont alors revenus vers Gilkey. Mais ils ne trouvèrent rien, ni Gilkey ni les piolets qui le retenaient. De toute évidence, le blessé avait été emporté par une avalanche (laquelle, sur un terrain vertical de glace lisse et dure comme le marbre, ne laisse aucune trace).

Le lendemain matin, après une nuit d'enfer, les sept survivants désescaladaient La Grande Assasine dans des débris de cordes sectionnées et les lambeaux du sac de couchage et de la tente dans laquelle avait péri Gilkey.

Charles Houston, qui est maintenant âgé de 90 ans et qui vit toujours en Nouvelle-Angleterre, a confié au reporter d'*Outside* qu'il avait ouvert cette descente : « *C'était l'évidence que nous descendions par le chemin qu'avait emprunté Art (Gilkey) et que nous désescaladions dans une paroi maculée de son sang. Du sang, du sang, du sang. Nous n'avons pas parlé de cela entre nous pendant très, très longtemps.* »

Houston refuse de parler d'héroïsme, affirmant que ses compagnons et lui n'avaient fait que ce qu'ils avaient à faire !

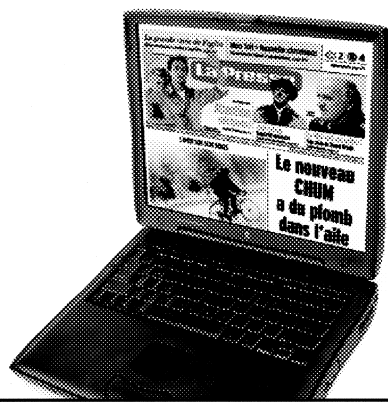
Le corps de Gilkey n'a jamais été retrouvé.

Au lendemain du retour des sept survivants, les porteurs ont érigé un cairn commémoratif à une centaine de mètres au-dessus du camp de base. Aujourd'hui connu sous le nom de Gilkey Memorial, le cimetière le plus élevé du monde, à 5300 mètres d'altitude, est décoré de plusieurs plaques métalliques gravées à la mémoire de ceux qui, depuis, ont péri sur les flancs de cette terrible montagne. Si on déplace les pierres qui s'y trouvent, on découvre des corps momifiés.

J'ai eu l'honneur d'aller me recueillir sur cette minuscule vigie au cours de la première expédition hivernale au K2, à l'hiver 1987-1988. Les instants que j'ai passés là ne quitteront jamais ma mémoire. On s'y trouve comme sur la proue d'un vaisseau de pierre qui fend les glaciers, en croisière sur les flots de l'éternité.

**1 — Traduction libre : « En quoi le K2 est-il la plus cruelle des montagnes et pourquoi l'Everest, c'est pour les mauviettes. »**

LA PRESSE.  
MAINTENANT SUR UN ÉCRAN  
LOIN DE CHEZ VOUS.



LA PRESSE ÉDITION ÉLECTRONIQUE

Retrouvez en ligne le contenu intégral de votre quotidien préféré.

Téléchargez-le dès 4 h 30 sur votre ordinateur.

La Presse vous suit maintenant dans tous vos déplacements.

Pour vous abonner, visitez

[LaPresse.ca/ee](http://LaPresse.ca/ee)

## ÉLAN

# La prévention : la solution « oubliée » pour baisser les coûts en santé



**RICHARD CHEVALIER**  
COLLABORATION SPÉCIALE

« Si la maladie coûte cher et, chaque jour qui passe, de plus en plus cher, y a-t-il quelque chose que nous puissions faire avant de déclarer faillite? Sommes-nous condamnés à une série sans fin de tentatives de solution avant de trouver la bonne? Il en reste une que nous n'avons jamais essayée: la prévention. Sur chaque dollar dépensé en santé, plus de 95 % l'est en soins curatifs et moins de 5 % va à la prévention. Pourtant, les maladies graves dont nous souffrons aujourd'hui dépendent presque toutes de nos habitudes de vie. Nous pouvons donc les prévenir. »

Ces commentaires sont ceux du Dr Walter Bortz, ex-président de l'American Geriatrics Society et coprésident d'un groupe de travail sur le vieillissement à l'American Medical Association.

Au Québec (et ailleurs au Canada), nous sommes sensiblement dans la même situation que les Américains. Comme eux, nous avons une énorme facture de santé (certains éditorialistes parlent même de gouffre financier). Et comme eux, nous n'avons jamais vraiment essayé l'approche préventive, malgré la preuve en béton qui démontre qu'elle éloigne la maladie.

Selon le Dr Bortz, la pratique régulière de l'activité physique est l'une des mesures préventives les plus efficaces. Pour appuyer ses dires, il cite l'étude sur la prévention du diabète de type 2 publiée en 2002 dans le *New England Journal of Medicine*

## L'approche diète-exercice

Cette étude regroupait 3000 personnes « prédiabétiques », donc ayant un risque élevé de souffrir à court terme de la maladie. Au début, les chercheurs ont formé deux groupes.

L'un devait prendre un médicament qui régule la glycémie (Metformin) et l'autre recevait des conseils sur la diète et l'exercice. Au bout de trois ans, 60% des participants du groupe exercice-diète n'avaient pas le diabète type 2, contre seulement 30 % dans le groupe qui prenait un médicament.

Des mesures préventives aussi simples et économiques qu'une bonne alimentation et l'exercice sont donc deux fois plus efficaces que la médication pour prévenir l'apparition du diabète.

Selon l'American Diabetes Association, une personne non diabétique coûte environ 3000\$ (US) par année en soins de santé contre 14 000\$ pour celle qui souffre de diabète. Il s'agit d'un écart de 11 000\$. Si tous les sujets de l'étude avaient suivi le protocole diète-exercice, 1800 participants (60%) n'auraient pas eu le diabète type 2. Ce qui aurait significé une réduction totale de la facture de 20 millions de dollars.

Au Québec, le traitement du diabète de type 2 coûte 2 milliards par année. Si l'approche diète-exercice était adoptée par les quelque 450 000 diabétiques (de type 2) connus ou qui s'ignorent, cela pourrait engendrer des économies de plusieurs centaines de millions de dollars annuellement. En fait, le diabète de type 2 est pratiquement inexistant chez les personnes actives physiquement.

## Moins de cancers du sein chez les femmes actives physiquement

D'autres études vont dans le même sens. L'une d'elles, publiée en 2003 dans le *Journal of the American Medical Association*, confirme les résultats de recherches antérieures démontrant que l'exercice réduit substantiellement le risque de cancer du sein. Les chercheurs sont même allés plus loin en vérifiant l'effet protecteur de l'exercice chez plus de 74 000 femmes post-ménopausées de 50 à 79 ans (dans les études antérieures, les femmes étaient plus jeunes).

Cette recherche, qui a duré cinq ans, a permis de constater que, comparativement aux femmes sédentaires, celles qui pratiquaient une activité physique modérée comme, par exemple, la marche rapide (1h30 à 2h30 par

semaine) voyaient leur risque de cancer du sein diminuer de 18%. La plupart des femmes peuvent faire cet exercice.

Les femmes physiquement plus actives (10 heures et plus par semaine) voyaient, quant à elles, leur risque diminuer de plus de 22%. Ces résultats ont été obtenus indépendamment des autres facteurs de risque du cancer du sein comme le tabagisme, la consommation élevée d'alcool et l'hormonothérapie à base d'oestrogènes.

En fait, ces nouvelles données sur le rôle protecteur de l'exercice sont très significatives dans une période de la vie (50 ans et plus) où le risque de contracter un cancer du sein est plus élevé qu'à 30 ou 40 ans.

## Moins d'AVC chez les personnes actives physiquement

Plus une personne est active physiquement, plus elle diminue son risque d'avoir un accident vasculaire cérébral (AVC). Telle est la conclusion qui se dégage d'une revue de 23 études internationales majeures publiées entre 1966 et 2002. La baisse du risque d'un AVC est de 20 % chez les personnes modérément actives et de 27 % chez les personnes très actives.

Les auteurs de cette étude, publiée en octobre 2003 dans la revue *Stroke* de l'American Heart Association, attribuent cet effet protecteur de l'exercice au fait que la pratique régulière de l'activité physique réduit la pression artérielle, combat l'athérosclérose et améliore la capacité des vaisseaux sanguins à se dilater pour faciliter le passage du sang, réduisant d'autant le risque de formation d'un caillot. Rappelons que l'AVC est une maladie cardiovasculaire qui touche les vaisseaux sanguins conduisant le sang au cerveau. Lors d'un AVC, ces vaisseaux se bouchent ou éclatent, interrompant ainsi la circulation du sang vers certaines cellules du cerveau.

Qu'est-ce qu'on attend pour essayer l'approche de la prévention afin de combattre la hausse incessante des coûts de santé? Au rythme actuel (de 5 à 7 % de hausse par année), le budget du ministère de la Santé et des Services sociaux accaparera bientôt plus de 50% des dépenses du gouvernement! Y-a-t-il un pilote dans l'avion?

## COURRIER

Vous voulez poser des questions à Richard Chevalier sur le conditionnement physique? Expédiez un courriel à [actuel@lapresse.ca](mailto:actuel@lapresse.ca) ou envoyez une lettre au 7, rue Saint-Jacques, Montréal, H2Y 1K9. Richard ne peut malheureusement répondre à toutes les demandes.



**RICHARD CHEVALIER**  
COLLABORATION SPÉCIALE

**Q PAUL GUÉRARD:** J'ai lu avec intérêt votre article «Histoires de pouls». Il y a trois ans, lors d'une intervention chirurgicale pour la vésicule biliaire, ils ont découvert que mon pouls était irrégulier. Je faisais de l'arythmie. Après plusieurs tests, ils ont constaté que la tuyauterie était cependant en bon état.

Je prends du coumadin comme anticoagulant et je dois avoir une prise de sang à tous les deux mois. J'ai apprécié votre article parce qu'enfin j'ai compris mon petit problème. Cela ne m'avait jamais été expliqué de cette façon. Comme j'ai 78 ans et que je suis très actif, j'avais peur de faire un peu d'arythmie, ne comprenant pas exactement ce qui pourrait m'arriver.

Merci d'avoir éclairé ma lanterne. Je vais continuer à faire de l'exercice, soit le vélo (le Grand Tour en 2003 sous la tente, une randonnée de 700 km durant une semaine et j'étais l'aîné), la natation (maître nageur) et le ski de fond.

**R** Je tenais à publier votre lettre qui démontre qu'à 78 ans, on peut être très actif physiquement et en très grande forme. Bravo, vous êtes un modèle à imiter.

**Q** Nous sommes des élèves de 6e année de l'école du Vieux-Verger à Gatineau. Votre article paru dans le cahier Actuel de La Presse du 16 novembre dernier (L'obésité et la télé) a éveillé notre curiosité.

Comme le sujet nous préoccupe beaucoup, nous avons décidé de monter un projet pour combattre la télé et l'obésité chez les jeunes. C'est pourquoi nous aimerions obtenir des renseignements supplémentaires. Dans votre article, vous mentionnez une étude sur le métabolisme de repos. Où peut-on la trouver? Vous parlez aussi d'une série de 18 cours de 30 minutes s'adressant à des jeunes du primaire. Où peut-on se procurer le contenu de ces cours?

**R** Je suis emballé par votre projet et je vous félicite pour cette initiative. Il n'y a pas de doute dans mon esprit que l'abus de la télé est une des causes de l'obésité chez les jeunes. Voici les informations demandées:

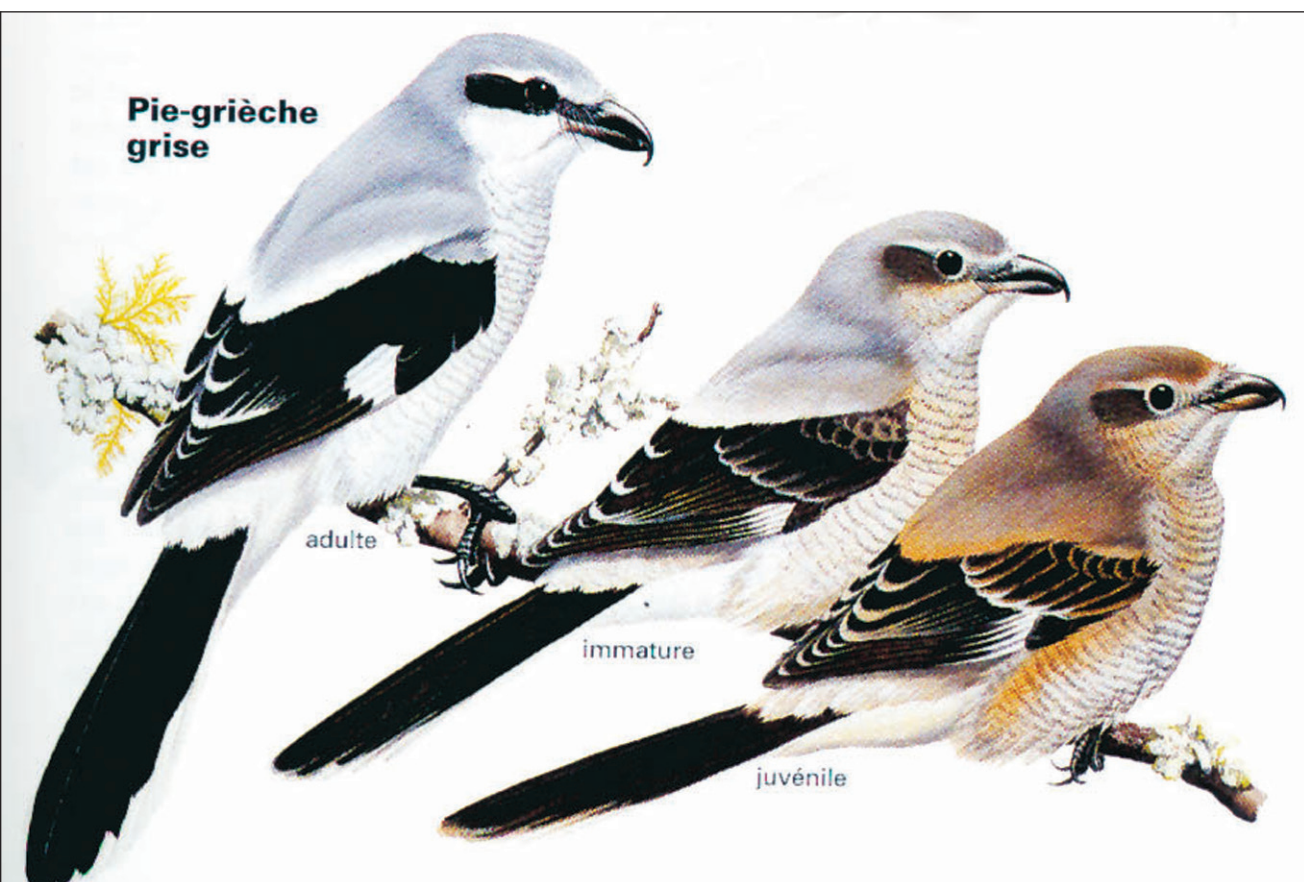
1) référence de l'étude sur le métabolisme de repos:  
R.C. Klesges, M.L. Shelton et L.M. Klesges, *Effects of television on metabolic rate: Potential implications for childhood obesity*, Pediatrics, février 1993, vol. 91, no 2, p. 281-286.

2) Je n'ai pas le contenu de la série de 18 cours car il n'était pas détaillé dans l'étude citée (Robinson, Thomas N. MD, MPH (1999, October 27). *Reducing children's television viewing to prevent obesity*. JAMA, 282, 1561-1567.). Mais je vous suggère ceci:

a) d'abord une visite sur le site suivant pour des moyens pour réduire les heures-télé: [www.limitv.org/index.htm](http://www.limitv.org/index.htm)

b) ensuite je vous suggère de faire une recherche sur Internet avec Google: entrez les mots-clé: tv, obesity and children ou encore en français: télévision enfants et obésité. Ces recherches vous donneront accès à beaucoup d'informations sur le sujet. J'espère que cela pourra vous aider à mener à terme votre projet car il sera vraiment utile à tous et même aux plus vieux.





Pie-grièche grise

adulte

immature

juvénile

La pie-grièche grise est souvent présente dans le sud du Québec au cours de l'hiver. Friande de petits oiseaux, elle est parfois attirée par nos mangeoires. Illustration tirée du volume *Guide d'identification des oiseaux de l'Amérique du Nord*, de la National Geographic Society, éd. Broquet, avec l'aimable autorisation de l'éditeur.

# De la visite d'hiver: la pie-grièche grise



PIERRE GINGRAS

À TIRE D'AILE

pingras@lapresse.ca

Je n'en croyais pas mes yeux. L'oiseau, de la grosseur d'un geai bleu, s'est lancé à l'attaque de la tourterelle qui s'était mise à table dans la mangeoire. Mais le colombidé n'a pas semblé importuné outre mesure par l'intrus et il a poursuivi son repas, manifestement certain que la différence de taille le mettait à l'abri de tout danger. Pourtant, plus d'une tourterelle ont terminé leur existence dans l'estomac d'une pie grièche grise.

Ce n'est pas tous les jours que l'on voit cet oiseau à l'oeuvre, surtout à quelques mètres de la fenêtre de la cuisine. Voilà deux ou trois semaines que la pie-grièche s'est installée dans mon patelin et qu'elle se laisse parfois observer. La dernière fois, elle tentait d'accrocher à une branche quelques morceaux choisis d'une de ses victimes en vue d'un futur repas.

Voilà d'ailleurs une particularité unique chez ces oiseaux. Les pies-grièches ont l'habitude de placer leurs proies dans la fourche d'un arbre ou encore de les empaler sur un bout de branche pointu, aux épines de certains arbres ou aux barbelés de clôture. Ce comportement leur a valu le vocable anglais de *butcher bird* ou oiseau-boucher, en référence aux quartiers de viande suspendus dans les boucheries. Les pies-grièches sont dotées d'un sens de l'orientation exceptionnel et visitent systématiquement leurs caches de nourriture, parfois même plusieurs mois après que les restes de la victime ont été « entreposés ». Habituellement, la proie est empalée tête en haut et c'est cette partie qui sera dégustée en premier

quand viendra le temps de s'offrir un petit gueuleton.

Aujourd'hui apparentées aux corvidés et aux viréos, les pies-grièches sont présentes un peu partout dans le monde sauf en Amérique centrale et en Amérique du Sud. On en compte une trentaine d'espèces.

La pie-grièche migratrice est la seule exclusive à l'Amérique du Nord, mais ses effectifs sont en chute libre. La pie-grièche grise niche un peu partout dans l'hémisphère boréal, du Canada à la Russie, mais aussi au Japon, en Inde, dans le nord de l'Afrique et au Moyen-Orient, dans des habitats aussi diversifiés que la toundra, les palmeraies ou le désert.

Au Canada, l'oiseau vit dans les forêts boréales clairsemées, notamment dans la zone forestière bordant la toundra comme c'est le cas dans le Grand Nord québécois, notamment à la baie James, la baie d'Ungava et dans les forêts typiques des régions nordiques comme celle de Schefferville. L'espèce fait cependant des incursions irrégulières vers le Sud au cours de l'hiver, notamment dans la vallée du Saint-Laurent, mais aussi dans plusieurs États américains, parfois aussi loin que la Californie, le Texas et la Caroline du Nord, et même aux Bermudes. Elle peut aussi se présenter aux mangeoires pour manger du suif.

Même si nos deux pies-grièches se ressemblent énormément, c'est toujours d'une pie-grièche grise qu'il s'agit quand un spécimen est signalé du 1<sup>er</sup> décembre au 1<sup>er</sup> mars au Québec, l'autre étant beaucoup plus au sud à cette époque de l'année.

### Des moeurs de rapace

De la taille d'un gros merle d'Amérique ou d'un geai bleu, la pie-grièche grise est un oiseau grisâtre aux ailes et à la queue noires. Elle porte un masque noir très caractéristique et la mandibule supérieure de son bec est légèrement recourbée, moins toutefois que chez les rapaces dont elle a épousé les

moeurs. Sa poitrine blanchâtre est marbrée de traits foncés horizontaux.

Son régime alimentaire est surtout constitué d'oiseaux et de petits rongeurs comme les souris, les lemmings et les mulots, mais l'été une foule d'insectes figurent aussi au menu, notamment des sauterelles et des chenilles. Elle ne dédaigne pas à l'occasion quelques couleurs et grenouilles dodues. Dans le monde ailé, bruants, mésanges à tête noire, sizerins flammés, étourneaux, cardinaux rouges, geais bleus et tourterelles font régulièrement partie de ses repas.

La pie-grièche chasse à la façon des rapaces, dans les lieux ouverts, en plongeant sur sa victime pour ensuite la frapper de coups de bec et l'empoigner avec ses fortes griffes jusqu'à ce qu'elle s'affaisse sur le sol. Elle brisera ensuite la nuque de sa proie avec son bec puissant. (L'oiseau ne possède pas de serres comme les rapaces). Si le repas s'annonce considérable, la proie sera transportée à l'aide du bec ou des pattes pour être empalée. Si la pie-grièche est très affamée, elle mangera la victime sur place en l'avalant entièrement. Plumes ou poils seront régurgités.

La pie-grièche grise est un chasseur diurne qui a une vue remarquable, comparable à celle des faucons, des aigles et des buses. Certaines expériences ont démontré qu'elle pouvait localiser et ensuite capturer un bourdon aperçu à une centaine de mètres de distance. Un spécimen s'est lancé à l'attaque d'un congénère en cage placé à presque un kilomètre de son point d'observation.

L'oiseau produit une couvée de cinq à neuf oeufs par année, vers la fin de mai et le début de juin. La couvaison s'échelonne habituellement sur une quinzaine de jours et les petits prennent leur envol de 17 à 20 jours plus tard. Ils restent cependant dépendants de leurs parents durant deux semaines. Ensuite viendra le dur apprentissage de la vie.

# Nourrir les oiseaux est-il un crime?

Il existe des dizaines de municipalités au Québec qui disposent de règlements interdisant d'une façon ou d'une autre de nourrir les oiseaux. Pourtant des centaines de milliers de Québécois possèdent des mangeoires sans pour autant avoir des problèmes avec les autorités municipales ou avec leurs voisins. Mais il y a toujours ces exceptions qui confirment la règle.

Un Montréalais éprouve justement des problèmes avec un voisin qui ne partage pas son amour des oiseaux. Les deux maisons sont rattachées par un mur mitoyen. Le matin, il distribue des morceaux de pain grillé pour les moineaux et les étourneaux en plus d'offrir deux blocs de suif à l'intérieur d'une petite boîte grillagée.

« Le voisin prétend qu'il peut me traîner en cour parce que « mes » oiseaux salissent sa maison en plus de souiller les vêtements étendus sur la corde à linge durant l'été de même que l'eau de la piscine gonflable installée pour les enfants, écrit-il. J'avais accepté de déplacer mes mangeoires pour les éloigner le plus possible de son jardin et de sa maison en plus de cesser la distribution de nourriture l'été. Mais il prétend maintenant que les fientes menacent la santé de ses enfants. J'ai retrouvé des rondelles de caoutchouc aux pieds des mangeoires comme si on avait lancé ces projectiles pour éloigner les oiseaux. Quels sont mes droits dans cette affaire? » demande-t-il.

Une des pires calamités pour un propriétaire est d'avoir à vivre avec un voisin malcommode. Malheureusement, avant de parler de droits, il faudrait parler de règle-

ments municipaux. S'il existe un règlement à ce sujet dans votre municipalité, votre voisin a le gros bout du bâton. Il lui suffira tout simplement de porter plainte et vous êtes cuit. L'an dernier, je parlais d'un résidant de Verdun qui avait été condamné à verser une amende de 255 \$ pour avoir nourri les oiseaux en temps prohibé. C'est qu'à Verdun, il est interdit de nourrir les oiseaux d'avril à novembre. Dans ce cas, il s'agissait de pigeons. Je connais aussi des amateurs qui ont été l'objet de plaintes parce que les oiseaux de leurs mangeoires dérangeaient les voisins qui avaient le sommeil matinal léger. Il n'en reste pas moins que les poursuites sont très rares au Québec.

Quant à la salubrité, voilà une situation que seuls des experts pourraient trancher. Il existe des millions d'oiseaux au Québec et leurs fientes ne posent aucun problème de santé publique sauf là où il y a accumulation, explique Normand David, le directeur général de l'Association québécoise des groupes d'ornithologues. Et dans ce cas, dit-il, ce sont les moisissures apparaissant sur les fientes qui sont en cause. À vrai dire, ce serait au voisin ou à la municipalité de démontrer en cour qu'il y a un problème de salubrité.

Mais nous voilà déjà devant les tribunaux. Même si vous gagnez la cause, vous n'aurez pas perdu votre voisin pour autant. L'enfer, c'est les autres. Le compromis est souvent la meilleure des solutions. À propos, avez-vous songé à offrir une jolie peruche au voisin et à ses enfants? Cela pourrait l'amadouer!



PHOTO PIERRE McCANN, LA PRESSE

Si des centaines de milliers de personnes au Québec nourrissent les oiseaux dans leur cour, cette activité n'est pas nécessairement appréciée par tout le monde. Des voisins mal informés ou carrément détestables peuvent se plaindre et ainsi vous obliger à vous soumettre aux règlements municipaux dans ce domaine.



PHOTO PC

La pie-grièche migratrice ne niche plus au Québec depuis 1995. Ci-contre, un spécimen photographié en Ontario en 1999. On ne compte plus que 20 à 30 couples nicheurs dans cette province.

# En voie de disparition

S'il est difficile de préciser l'état de la population de la pie grièche grise au Québec parce que son habitat nous est difficilement accessible, on croit généralement que l'oiseau se porte bien. Ce n'est pas le cas de sa cousine, la pie-grièche migratrice.

Non seulement l'espèce ne niche plus au Québec depuis 1995, mais elle est littéralement disparue du paysage. L'an dernier, un seul spécimen a été signalé. C'était dans l'Outaouais. La situation n'est guère plus reluisante en Ontario où le nombre de couples nicheurs se situe entre 20 et 30 depuis quelques années. Cette chute est aussi prononcée dans les territoires limitrophes des Grands Lacs de même que dans plusieurs États du Nord-Est, notamment au Vermont.

Cette baisse de population a commencé il y a plusieurs décennies, mais elle s'est accentuée

au cours des années 90. Espèce localisée plus au sud que sa cousine, la pie-grièche migratrice a agrandi son aire de nidification vers le Nord avec la colonisation et l'expansion de l'agriculture. Mais les pâturages, qui étaient jadis de habitats de prédilection, sont disparus progressivement devant la culture extensive des céréales ou encore à cause de la reforestation. On oublie parfois que la forêt occupe plus de place aujourd'hui dans la vallée du Saint-Laurent qu'à la fin des années 1800.

En plus d'être sensible semble-t-il à certains pesticides, l'oiseau avait aussi l'habitude de s'installer sur le bord des routes pour ramasser les gros insectes heurtés par les autos. Or, il ne s'agit pas d'un environnement bien recommandable et on estime que les pie-grièche migratrice ont été nombreuses à avoir été à leur tour victimes de la route.

## Le spécialiste des jumelles Nikon au Québec

**Nikon** Travelite V 10X25 CF

- Jumelles légères et puissantes
- Grossissement de 10 fois
- Format compact
- Idéal pour voyager

1699 \$

Incluant étui, courroie et capuchons

**Nikon** Monarch II 8X42 DCF

- Idéales pour les sports et le plein air
- Grossissement de 8X
- Etanches et gainées caoutchouc
- Lentilles asphériques

3999 \$

Incluant étui, courroie et capuchons



**L.L. Lozeau**

6224, rue St-Hubert

Montréal, Qc

514 274-6577

www.lozeau.com

Valide jusqu'au 25 janvier 2004