

ACTUEL SANTÉ

NUTRITION
UNE ALLERGIE QU'ON
APPELLE INTOLÉRANCE
PAGE 4



OXYGÈNE MAMAN VA PRENDRE L'AIR PAGE 6



MANGER

VIVANT

LUZERNE, POIS CHICHES GERMÉS, JEUNES POUSSES ET HERBE DE BLÉ, VOILÀ QUI POURRAIT COMPOSER UN MENU VIVANT. MÊME SI CETTE FAÇON DE SE NOURRIR REQUIERT DES CONNAISSANCES MINIMALES DANS **L'ART DE LA GERMINATION** ET DE LA FERMEN- TATION, **MANGER VIVANT** N'EST NI UNE RELIGION NI UN ART TRÈS COMPLIQUÉ. UN MODE ALIMENTAIRE QUI POUSSE.



LISA-MARIE GERVAIS

Oubliez le cannibalisme, la chair fraîche et ces émissions du type *Fear factor* où les concurrents ingurgitent une étonnante quantité de vers de terre, blattes et autres bestioles répugnantes. Manger vivant n'a rien à voir avec tout cela, vous diront les défenseurs du concept. C'est plutôt un allié de la simplicité volontaire où l'on préconise les aliments «tels que la nature nous les offre.»

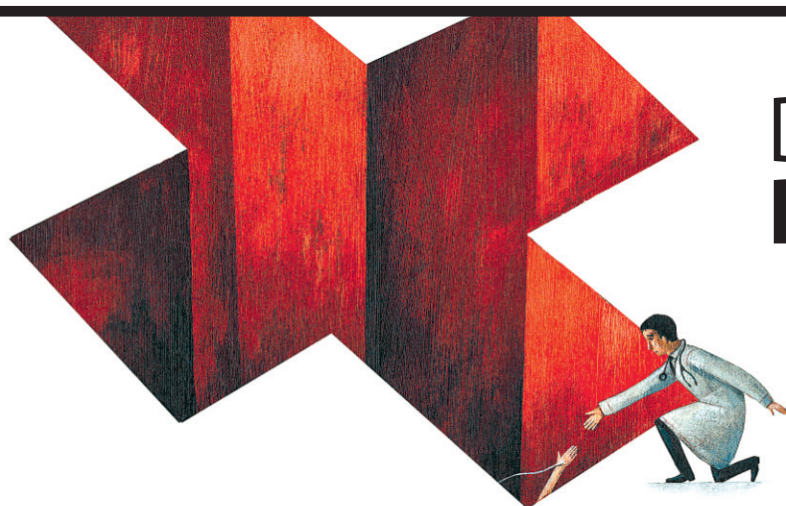
Habituellement végétalien, c'est-à-dire n'admettant aucun produit d'origine animale, le régime de l'alimentation vivante privilégie les aliments crus, de préférence biologiques et non transformés. «Manger vivant, c'est manger des aliments frais, dont la courbe de croissance est à son maximum et la valeur nutritive, à son meilleur», explique la naturopathe Danielle L'Heureux, qui donne des ateliers d'alimentation vivante chez elle, au pied du mont Saint-Hilaire. De cette façon, les nutriments sont mieux assimilés par le

corps, qui, lui, est plus disposé à enrayer toutes les toxines de la digestion.»

Menu vivant

Préoccupés par les questions de santé et soucieux de leur alimentation, voilà près de trois ans maintenant que Robert Arsenault et Évelyne Tremblay, propriétaires de l'auberge La Muse, à Baie-Saint-Paul, se sont convertis à l'alimentation vivante.

› Voir **VIVANT** en page 2



DES SOINS PLUS HUMAINS

Dans le cadre du forum
DES IDÉES POUR LE QUÉBEC,
16 recommandations pour des soins plus humains.

UN DOSSIER À NE PAS MANQUER LE DIMANCHE 27 MARS DANS **LA PRESSE**

ACTUEL SANTÉ

Manger vivant

VIVANT
suite de la page 1



Ainsi, tous les matins, le couple carbure désormais au jus d'herbe de blé, une surprenante boisson verte extraite de pousses de blé pressées. Popularisée par l'Institut Hippocrate aux États-Unis, cette boisson à forte teneur en chlorophylle et riche en vitamines aurait des propriétés énergisantes. Pour les repas du midi et du soir, des salades composées de germinations, pousses vertes, algues, graines, noix, fruits et légumes. Ennuyez-vous comme régime ?

Robert et Évelyne ne se disent absolument pas en reste lorsqu'il s'agit de composer leur menu. Guidés par l'esprit créatif de leur chef cuisiner, Hank Suzuki, ils sont allés jusqu'à élaborer un menu « vivant » dont les plats débordants de couleurs et de saveurs sont autant un plaisir pour l'oeil que pour le ventre, assure-t-on.

Les touristes les plus curieux peuvent ainsi tenter l'expérience de l'entrée de pâté de fèves soja au lait de coco, suivie d'une lasagne de banane, choux et carottes aux épices et aux

noix ou encore de rillettes de légumes au pesto. Le tout cuisiné dans l'eau de Pl, de l'eau du robinet rendue pure, nutritive (corail de calcium et magnésium) et énergisée naturellement par un procédé japonais de filtration.

Populaire au Japon

« Au Japon, les aliments vivants sont très populaires, je dirais que 99 % des foyers consomment des germinations, remarque Hank Suzuki. Le poisson est aussi très important dans l'alimentation et les Japonais l'aiment le plus frais possible ». Il semblerait d'ailleurs qu'ils ne jureraient que par des poissons vigoureux fraîchement pêchés qu'on saigne sous leurs yeux sur l'étal du marché.

Simple?

Bien que les procédés de germination et de trempage soient assez simples — un bocal avec un bout de tulle font souvent l'affaire — Robert Arsenault reconnaît toutefois que ce mode de vie n'est pas accessible à tous. « Ce n'est pas facile pour des gens très occupés qui n'ont pas toujours le temps de cuisiner. Il faut être patient et surtout très motivé », admet-il.

Motivé, certes, mais pas fanatique. Surtout durant les interminables hivers de la région de Charlevoix. « On essaie de manger vivant le plus possible mais on n'y arrive qu'à 80 %.



PHOTO PATRICK SANFAÇON, LA PRESSE

Dans leur petit appartement du quartier centre-sud, la cuisine ensoleillée d'Arthur Lacomme et de Marie-Hélène Bruneau est un véritable garde-manger vivant.

Quand il fait trop froid, on met parfois nos légumes dans un bouillon de soupe miso, sans que ça cuise. On a besoin de ce petit moment de chaleur réconfortant », avoue l'homme dans la cinquantaine.

Pas une religion

Dans leur petit appartement du

quartier centre-sud, la cuisine ensoleillée d'Arthur Lacomme et de Marie-Hélène Bruneau est un véritable garde-manger vivant. Des tempes au congélateur, des légumes bio dans le frigo, des pots Mason rempli de luzerne sur le comptoir, une armoire truffée de graines de cresson, d'orge, de sarrasin, de trèfle rouge, le jeune couple

n'a pourtant pas dévalisé de magasins d'aliments naturels. Il est tout simplement curieux d'essayer différentes façons de s'alimenter.

« C'est une question de variété, explique le jeune homme de 26 ans, stagiaire en transport écologique à Équiterre. Mais il y a aussi tout un plaisir derrière le fait de manger vivant, celui de planter ses graines et de se lever le matin pour voir si elles ont poussé. C'est le côté amusant de s'occuper de son petit jardin. »

« Moi je viens de la campagne et j'ai besoin de mon petit coin vert, renchérit Marie-Hélène, étudiante en technique de joaillerie. C'est pour ça que dès que l'été arrive, on fait pousser plein de choses sur le balcon, comme des pousses sur terreau et des fleurs comestibles. »

Et tant mieux si le contenu de son lunch peut faire jaser les curieux. « Je me fais parfois poser des questions par des étudiants qui remarquent que j'ai de la luzerne ou des pousses dans mon lunch. C'est plutôt amusant. Je ne me sens pas isolé ou différent pour autant », note M. Lacomme. Même si leur curiosité alimentaire les a amenés à commander en Belgique une bactérie pour faire fermenter des fèves de soja et en faire du tempeh, le couple, qui s'avoue d'ailleurs végétarien à temps partiel, n'a pas envie de s'enfermer dans une doctrine aux préceptes stricts.

« Je respecte le choix de ceux qui mangent vivant à 100 % mais je demeure sceptique. Aller trop loin, c'est comme ne rien faire, soutient Arthur Lacomme. Nous, on y va petit à petit. Il n'y a pas de code, de normes à suivre. Et on ne sombre pas dans l'orthorexie », dit-il en faisant allusion à ce trouble pathologique suscité par l'obsession de s'alimenter sainement.

Denis Letendre s'est rallié à l'alimentation vivante il y a quelques années, convaincu de trouver là une façon de désengorger les hôpitaux. Avec le temps, son panier d'épicerie s'est transformé, les aliments cuits et les farineux disparaissant au profit des fruits, des légumes et de l'herbe de blé. Bien qu'il soit convaincu des bienfaits de l'alimentation vivante, notamment au plan énergétique, il n'en fait pas non plus sa religion. « Il y a du radicalisme dans certaines écoles de pensée comme le crudisme, par exemple. Mais même si ce n'est pas une panacée, tout le monde aurait intérêt à tendre vers les aliments crus et les germinations. Sans les « convertir », il faudrait inciter les gens à manger mieux, tout simplement. »

Pour cet ancien inhalothérapeute et auteur du livre *Manger vivant*, pour vivre mieux et plus longtemps, il est important de demeurer les pieds sur terre et de parfois déroger aux principes de l'alimentation vivante. « Adopter un tel régime nous met parfois en marge, nous éloigne de notre famille et de nos amis. La majorité des gens n'est pas prête à s'isoler complètement, souligne-t-il. Si votre mère vous offre un morceau de gâteau d'anniversaire qu'elle a préparé avec amour, il pourrait être malvenu de le refuser. »

Saugrenu?

LISA-MARIE GERVAIS
COLLABORATION SPÉCIALE

Pour Nathalie Jobin, nutritionniste chez Extenso, le centre de référence de nutrition humaine de l'Université de Montréal, manger vivant semble un brin idéaliste. « Ne manger que des germinations et des aliments crus ? Ça me semble utopique à long terme. À moins d'avoir un rythme de vie beaucoup plus lent et posé. Mais règle générale, d'un point de vue pratico-pratique, c'est difficilement réalisable. » Selon la naturopathe Danielle L'Heureux, ce sont des aliments très faciles à digérer. Elle recommande toutefois la prudence. « La pomme de terre con-

tient des toxines que le corps ne peut assimiler et qu'il faut faire disparaître par la cuisson. Les femmes enceintes et les jeunes, dont le système immunitaire est plus vulnérable, devraient peut-être proscrire la luzerne et les jeunes pousses. » « Il est vrai qu'un aliment germé facilite le travail des enzymes dans le processus de digestion et d'absorption des nutriments, indique pour sa part Natalie Lacombe, nutritionniste pour Promo-Santé à l'Institut de cardiologie de Montréal. Mais il ne faudrait pas croire qu'ils sont essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. »

Les germinations favorisent un contenu riche en fibre et en vitamine C, tout en éliminant les gras et les sucres. En revanche, étant exclusive au règne animal, la vitamine B12, essentielle pour la division cellulaire et la production de globules rouges, risque de manquer dans ce type de régime.

Publireportage

PLAISIR DE BOIRE ET MODÉRATION

Si vous buvez entre 15 et 35 consommations par semaine et vous vous interrogez sur l'impact de l'alcool dans votre vie, **Alcochoix+** pourrait répondre à vos questions. Si votre façon de boire vous inquiète, si vous éprouvez parfois des difficultés reliées à l'alcool et si vous croyez que « La modération a bien meilleur goût », le programme **Alcochoix+** est tout indiqué pour vous!

Fondé sur une prise de conscience progressive de la personne et sur sa capacité à trouver des solutions sur mesure, **Alcochoix+** s'inscrit parfaitement dans la philosophie d'Éduc'alcool qui prône une consommation responsable. Les adultes qui apprécient les bienfaits de l'alcool, mais qui éprouvent certaines difficultés à tenir les rênes, y apprendront comment modifier leurs habitudes de vie sans pour autant devenir abstinentes.

Soucieux de faire la promotion d'une consommation équilibrée de l'alcool, Éduc'alcool les invite donc à s'inscrire à **Alcochoix+**. Ce programme, dispensé par des CLSC de la région, a été conçu pour soutenir les buveurs qui désirent diminuer leur consommation d'alcool tout en continuant à profiter du plaisir lié à la modération.

Alcochoix+, un programme qui a fait ses preuves.

Près de 90 % des gens qui ont suivi le programme au printemps 2004 considèrent qu'**Alcochoix+** les a aidés à modifier leurs habitudes de consommation d'alcool et 95 % d'entre eux le recommanderaient à un ami. De plus, les expériences passées avec le programme **Alcochoix+** nous démontrent qu'en moyenne, trois mois après le début du programme, les hommes avaient diminué leur consommation de

44 % passant de 34 consommations hebdomadaires à 19, alors que les femmes accusaient une baisse moyenne de 41 % et réduisaient leur consommation de 27 à 16. Un an plus tard, les hommes avaient conservé leurs nouvelles habitudes et les femmes avaient diminué encore un peu plus, soit à 14 consommations par semaine.

Alcochoix+ est-il pour vous ?

Alcochoix+ est un programme de boire contrôlé se déroulant sur six semaines avec une approche de changement d'habitude de vie. Il s'adresse aux buveurs qui prennent entre 15-35 consommations par semaine et qui commencent à éprouver des problèmes. Le programme vise à conscientiser les participants sur leur consommation et les aide à trouver leurs propres stratégies de diminution.

Un programme adapté aux besoins des individus.

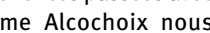
Les séances du programme **Alcochoix+** sont gratuites. Les personnes intéressées doivent, au préalable, avoir une évaluation téléphonique complète et confidentielle. S'ils sont sélectionnés, ils auront à choisir une des formules disponibles selon ce qui leur convient le mieux, soit : la formule autonome, la formule guidée ou la formule de groupe.

À votre santé!

Éduc'alcool, en s'associant à **Alcochoix+**, se préoccupe de votre santé. Si vous croyez que ce programme peut vous aider, inscrivez-vous à la **prochaine session**. Premier arrivé, premier servi !

Renseignements

Montréal :
(514) 273-5600, poste 6360
Pour la région 450 :
contactez votre CLSC.



La modération a bien meilleur goût

3269905A

3269917

DES SOINS PLUS HUMAINS

Dans le cadre du forum
DES IDÉES POUR LE QUÉBEC,
16 recommandations
pour des soins plus humains.

UN DOSSIER À NE PAS MANQUER
LE DIMANCHE 27 MARS DANS

LA PRESSE

COMBATTONS L'OSTÉOPOROSE

VOUS ÊTES UNE FEMME AGÉE DE
70 ANS ET PLUS...
ALORS CE MESSAGE S'ADRESSE À VOUS.

L'ostéoporose peut progresser de façon insidieuse et sans douleur jusqu'à ce que vous subissiez une fracture. Une fracture de la hanche ou de la colonne pourrait limiter votre mobilité ou même raccourcir votre espérance de vie.

Si vous êtes admissible et que vous décidez de participer à notre étude clinique, vous bénéficierez d'une évaluation de la santé de vos os, de soins associés à l'étude et d'un traitement sans frais. Vous recevrez une compensation pour le temps que vous y consacrez et vos frais de

Grâce à votre participation, la communauté pourrait bénéficier du fruit de ces recherches dans l'avenir.

Pour de plus amples renseignements, veuillez contacter:

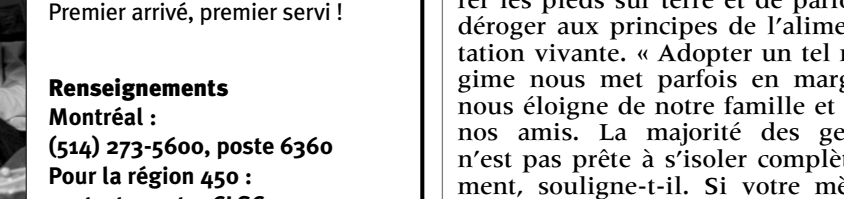
Dr Richard Kremer,
chercheur principal

Centre sur l'ostéoporose et
les essais cliniques
MD Specialists
1, carré Westmount

SVP appelez notre coordonnatrice de
recherche au **1-877-935-2857**



20 mars 2005



AMAIGRISSEMENT

MAIGRIR: Vous avez vécu plusieurs échecs. Vous voulez comprendre pourquoi. VOUS VOULEZ RÉUSSIR. Une équipe de professionnels (médecin-psychologue, diététiste, éducateur physique) vous attend. Clinique de Médecine et de psychothérapie (514) 252-0898

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

ACTUEL SANTÉ

BULLETIN DE SANTÉ

LA SANTÉ DANS LES MÉDIAS

Qui a peur de la grippe aviaire ? Les experts de l'OMS et autres autorités en santé publique se montrent alarmistes en évoquant la possibilité d'une pandémie qui serait à nos portes. Les plus pessimistes estiment à des dizaines de millions le nombre de décès que pourrait causer le virus. Leurs craintes sont-elles justifiées ? C'est la question que pose un texte signé Danylo Hawalshka dans le dernier numéro du magazine *Macleans*.

SITE INTERNET DE LA SEMAINE

Dans quelques semaines (on l'espère !), il fera assez beau et chaud pour enfourcher notre vélo et se promettre de belles balades. Si vous songez à vous doter cette année d'une nouvelle bécane, faire le don de votre vieux vélo à l'organisme Cyclo Nord-Sud pourrait améliorer le quotidien d'une personne vivant dans un pays en développement. Pour en savoir plus long sur cet organisme et consulter le calendrier des collectes à venir, visitez le site www.cyclonordsud.org.

CITATION DE LA SEMAINE

« On a été surpris, c'était de 15 à 150 fois plus bas que les normes commerciales. On pourrait en manger quasiment tous les jours. »

— Le chercheur Éric Dewailly, lors de la divulgation la semaine dernière d'une étude réalisée par l'Université Laval qui révélait que la truite et le saumon d'élevage vendus au Québec sont de bonnes sources d'acides gras oméga 3 et contiennent aussi peu de contaminants que leurs congénères sauvages.

J'AI TESTÉ

Crème nettoyante moussante

Un excellent choix de nettoyant que cette crème Garnier enrichie à la vitamine B5. Très douce et hydratante, elle nettoie convenablement la peau sans l'assécher. Puisqu'elle est enrichie d'huiles démaquillantes, elle réduit les étapes du nettoyage de la peau. Comme ce produit est conçu surtout pour les peaux sèches, celles qui ont l'épiderme gras ou mixte voudront peut-être conclure avec une lotion tonique (environ 8\$).

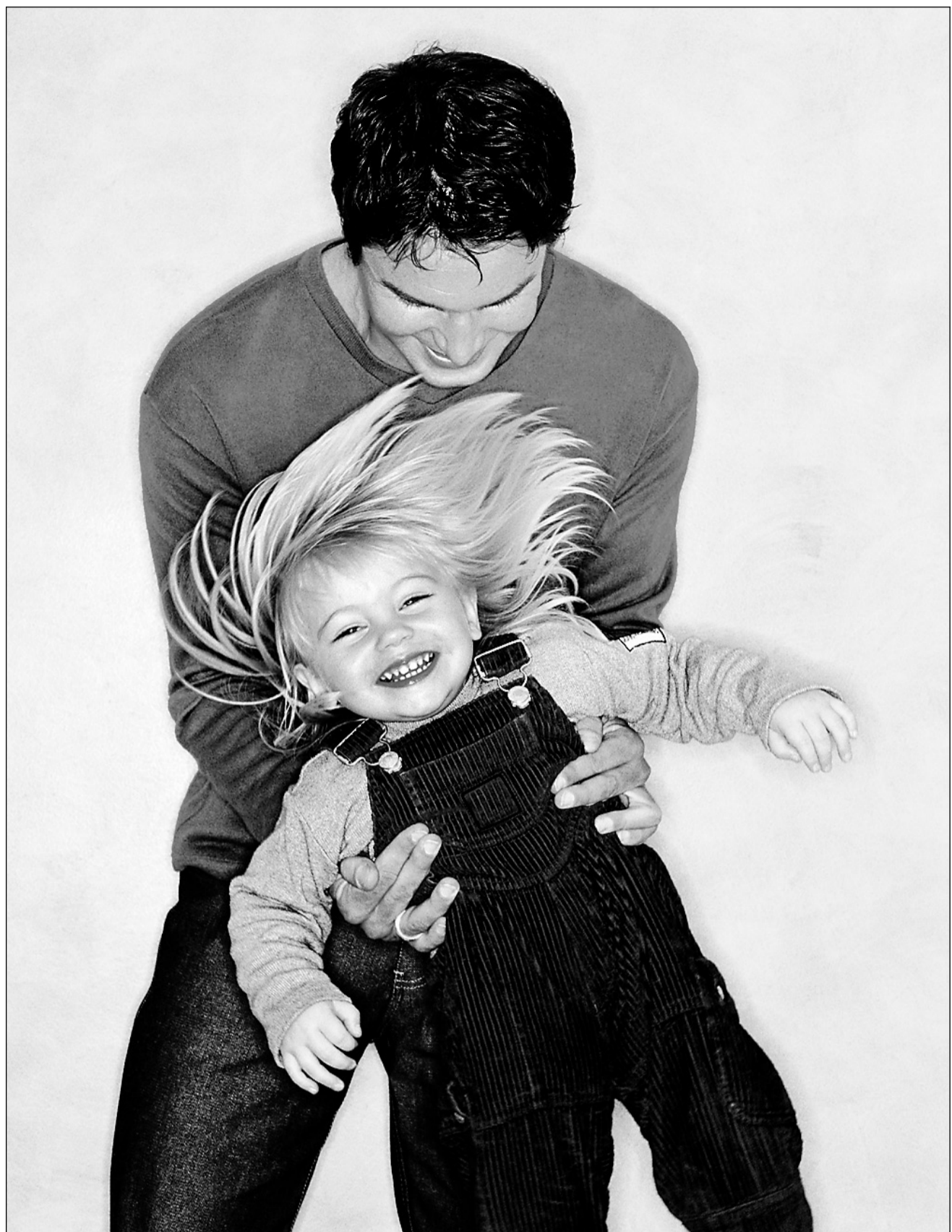


Bandes dépilatoires Epilidou

Depuis la découverte jubilatoire, en France, des bandes dépilatoires Klorane (super efficaces mais pas importées ici, pour des raisons jamais élucidées par les journalistes intrépides d'Actuel), nous étions à la recherche d'un équivalent au Québec. C'est fait ! Les bandes dépilatoires — des lanières de pellicule plastique enduites d'une colle cireuse très fine qui permettent d'arracher les poils — de marque Epilidou fonctionnent très bien. Et des petites languettes sont aussi offertes dans la boîte, pour enlever les surplus de cire. Enfin. 8,99 \$ pour 20 bandes pour les jambes. 6,99\$ pour un paquet de 16 bandes plus étroites, pour les sourcils, bikinis, moustaches et compagnie. En pharmacie dès avril.

Hydratant euphorisant

« Euphorisant » n'est pas un épithète qui s'impose naturellement, pour définir un hydratant pour le visage. Happy Derm de l'Oréal promet textuellement une peau « pétillante et lumineuse (...) épanouie, en pleine forme et heureuse. » Après un rapide coup d'oeil à notre mine ternie par une mauvaise grippe et une fin d'hiver difficile, comment aurions-nous pu résister à une telle promesse ? Aucun miracle n'est survenu, après quelques jours d'utilisation. Il s'agit certes d'un hydratant convenable qui, il faut bien l'avouer, offre une impression de fraîcheur à l'application. Mais notre teint blafard, qui prie pour le retour des rayons chauds du printemps, n'a trouvé ni l'euphorie ni même le bonheur (environ 14,95\$).



Rions! C'est bon pour le coeur.

COMPRIMÉS

MARIO GIRARD ET SYLVIE ST-JACQUES

Rire est bon pour le coeur

Rire est bon pour le coeur tandis que la déprime accroît les risques de mortalité. Voilà la conclusion d'une étude réalisée par le Dr Michael Miller, de l'Université du Maryland, qui a démontré qu'une bonne dose quotidienne de rire peut avoir des effets bénéfiques sur le système cardiovasculaire en stimulant la circulation sanguine. En revanche, la dépression, qui s'accompagne souvent d'un régime de vie malsain (tabagisme, alcool et abus de médicaments), augmente de 44 % le risque de mortalité, a de son côté conclu le Dr Wein Jiang, de l'Université de Caroline du Nord.

Médecines non traditionnelles très populaires

De plus en plus de Canadiens se tournent vers les médecines non traditionnelles, comme la chiropractie, la massothérapie et l'acupuncture, selon Statistique Canada. En 2003, environ 20 % des Canadiens âgés de 12 ans et plus, soit environ 5,4 millions de personnes, ont déclaré avoir eu recours à des soins de santé non traditionnels ou complémentaires, ce qui illustre le maintien de la tendance à la hausse du recours à ce genre de soins. Indépendamment du type de soins, les femmes sont plus susceptibles que les hommes de déclarer une consultation de ce genre. Les plus susceptibles de recourir aux soins de santé non traditionnels ont entre 25 et 64 ans. Le recours à ces soins est, en outre, plus fréquent dans les provinces de l'Ouest que dans les autres régions du pays.

Hausse des allergies

Au Canada comme aux États-Unis, le nombre de personnes souffrant d'allergies et d'asthme grimpe en flèche. Une étude américaine a indiqué que la prévalence de l'allergie aux arachides chez les enfants a doublé en seulement cinq ans, entre 1997 et 2002. L'une des explications de ce phéno-



PHOTO PETER PARKS, AGENCE FRANCE-PRESSE
La fumée est une cause importante de fausses couches.

mène serait la trop grande propreté. À mesure que les environnements occidentaux deviennent de plus en plus propres et que nous nous éloignons de nos racines agricoles traditionnelles, notre aptitude à développer une résistance aux allergies s'amenuise.

Amendes pour fumeuses enceintes

Les Taisanaises qui fument alors qu'elles sont enceintes vont risquer une amende dans le cadre des efforts de lutte contre le tabagisme. « La fumée est une cause importante de fausses couches, de naissances prématurées et de naissances de bébés morts-nés. Les femmes qui fument devraient être conscientes de ces risques », a dit un responsable du Bureau de promotion de la santé. Un projet de loi antitabagisme prévoit une amende de 325 \$US pour les femmes qui fument pendant leur grossesse. L'amende sera supprimée si les fumeuses suivent des leçons pour tenter de se débarrasser de leur mauvaise habitude.

Traitement antidiabète

Un premier patient atteint du diabète de type 1, la forme la plus grave de la maladie, a été « gué-

ri » au Royaume-Uni par une greffe de cellules pancréatiques, a confirmé l'hôpital londonien King's College. Le patient, un homme d'affaires âgé de 61 ans, peut désormais se passer d'injections d'insuline. La transplantation cellulaire a été inaugurée par une équipe de l'Université d'Edmonton. Elle consiste à prélever chez un donneur en état de mort cérébrale les îlots de Langerhans, la partie du pancréas contenant les cellules qui sécrètent l'insuline, et à les transplanter dans le foie du patient. Les îlots se fixent et sécrètent de l'insuline.

L'obésité fait chuter l'espérance de vie

L'espérance de vie des Américains va en prendre un coup au cours des prochaines années à cause de leurs problèmes d'obésité, affirme une étude réalisée par un expert de l'Université de l'Illinois à Chicago. Le document, dénoncé par certains comme alarmiste et peu fiable, soutient que d'ici 50 ans, l'obésité va réduire de deux à cinq ans l'espérance de vie des Américains, qui se situe actuellement à 77,6 ans. Rappelons qu'au Canada, les garçons nés en 2002 ont une espérance de vie de 77,2 ans alors que celle des filles est de 82,1 ans. Selon Statistique Canada, entre 1979 et 2002, l'espérance de vie des Canadiens a augmenté de 5,8 ans, et celle des Canadiennes de 3,3 ans.

Test dermique pour mesurer le cholestérol

Un test de peau permettant de mesurer quasi instantanément le cholestérol serait aussi efficace que les méthodes courantes, plus complexes et coûteuses, pour évaluer les risques cardiovasculaires. Cette étude, conduite sur 80 personnes par un groupe de chercheurs, a comparé les taux de cholestérol dans la peau aux résultats d'un examen des carotides fait à l'aide d'une machine à ultrasons. La mesure du cholestérol dans la peau, dont les résultats ne prennent que quelques minutes, offre aux médecins un moyen simple et peu coûteux d'évaluer les risques cardiovasculaires, et ce pendant une simple consultation de routine.

ACTUEL SANTÉ

Une allergie nommée intolérance



JACINTHE CÔTÉ
LA NUTRITION
COLLABORATION SPÉCIALE

On confond souvent à tort intolérance et allergie alimentaire. On croit qu'on a une allergie mais, en fait, on souffre d'une intolérance alimentaire. On dit intolérance, mais on veut dire allergie.

C'est le cas de l'allergie au gluten, communément appelée maladie coeliaque ou entéropathie au gluten. On la décrit souvent comme une intolérance (!) permanente au gluten qui se manifeste dans la partie supérieure de l'intestin grêle et qui provoque des problèmes de malnutrition. Difficile de s'y retrouver...

Intolérance ou allergie?

L'intolérance est une réaction anormale qui découle de l'ingestion d'un aliment (fromage, extrait de levure, avocat, banane, ciboulette, framboise, cassis, gingembre, amande, abricot, orange, miel, olive, tomate, noix de cajou) ou d'une boisson (café, chocolat, thé, boissons gazeuses avec caféine, vin rouge). Elle peut aussi être entraînée par la consommation de certaines épices (cari, paprika, thym, romarin, origan, cumin, graine de moutarde, anis, sauge, poivre de Cayenne, cannelle, aneth, épices de Jamaïque) et de certains additifs alimentaires (tartrazine, benzoate de sodium, sulfites, glutamate monosodique, aspartame).

Les mécanismes qui déclenchent l'intolérance alimentaire sont pour la plupart méconnus, mais on sait qu'ils n'impliquent pas le système



Des pâtes à base de farine de riz, pour ceux qui sont allergiques au gluten.

immunitaire. Les symptômes se manifestent principalement sur la peau et dans la bouche, la gorge, l'estomac, le tube digestif. Ils apparaissent habituellement plusieurs heures après l'ingestion et leur intensité est généralement proportionnelle à la concentration de l'agent irritant dans les aliments. Les personnes souffrant d'intolérance alimentaire peuvent donc supporter une certaine dose avant de réagir.

L'allergie alimentaire, aussi appelée hypersensibilité, est une réponse anormale ou exagérée du système immunitaire qui survient à la suite de la consommation d'un aliment. Les symptômes de cette réaction peuvent apparaître immédiatement ou au cours des six à 12 heures suivant l'exposition à la substance allergène. L'allergie peut être confirmée par des tests cliniques effectués avec un échantillon de sang.

Dans ce cas-ci, contrairement à une intolérance, une dose incroyablement minime de la substance allergène peut provoquer une réaction.

Généralement, ce sont des protéines contenues naturellement dans un aliment, qui entraînent la réaction allergique. La principale caractéristique de ces protéines est qu'elles ne sont pas dégradées par l'environnement acide de l'estomac ni par les enzymes digestives intestinales. Devenues intactes, ces protéines sont absorbées telles quelles par l'intestin et peuvent ainsi déclencher une réaction immunitaire.

Les prolamines allergènes

Dans le cas de la maladie coeliaque, c'est la consommation de protéines nommées prolamines qui entraîne une réaction allergique. La gliadine, ou gluten, est la prolamine contenue dans le blé. La sécaline est le nom donné à la prolamine du seigle, l'hordeïne est la prolamine de l'orge.

Toutes ces protéines prolamines sont toxiques pour les personnes atteintes de la maladie coeliaque, car leur consommation entraîne une forte réaction inflammatoire qui en-

dommage la surface des cellules de l'intestin grêle. Cela a pour effet de réduire leur capacité d'absorber des nutriments tels que les protéines, les matières grasses, les glucides, les vitamines et les minéraux.

L'allergie au gluten est associée à des symptômes de nature gastro-intestinale : crampes abdominales, ballonnements et diarrhée chronique.

De là peut découler la malabsorption plusieurs nutriments (fer, calcium, acide folique), la malnutrition (anémie et perte de poids), la fatigue, la douleur osseuse, les crampes musculaires et l'irritabilité.

En attendant le progrès

Dans les prochaines années, on pourrait voir apparaître certains types de pain faits à base de blé, de triticale, de seigle, de kamut ou d'épeautre, mais qui seraient bien tolérés par les gens atteints de maladie coeliaque. Ces pains seraient faits avec du levain nourri de bactéries lactobacilles soigneusement sélectionnées. Ces bactéries permet-

traient de prédigérer les prolamines pour qu'elles deviennent non allergènes. À ce sujet, des chercheurs ont publié des résultats très encourageants dans la revue scientifique *Applied and Environmental Microbiology* du mois de février 2004.

En attendant la mise en pratique de ce progrès agroalimentaire, les personnes allergiques au gluten doivent toutefois continuer d'éviter les aliments contenant du blé, de l'orge, du triticale, du seigle, du kamut, de l'épeautre et leurs sous-produits.

Les sources cachées, tel les produits contenant des protéines végétales hydrolysées (PVH), le malt et certains médicaments (aspirine, acétaminophène, antiacides) sont également à surveiller. La meilleure façon de les éviter est de consulter la liste des ingrédients sur les étiquettes.

Bien que la protéine avéine de l'avoine soit moins allergène que la gliadine du blé, certains experts croient que les personnes atteintes de maladie coeliaque devraient éviter d'en consommer. Cependant, la toxicité de l'avoine chez les personnes allergiques aux prolamines est actuellement remise en cause. Les résultats de récentes études suggèrent que sa consommation serait inoffensive. Toutefois, parce que l'avoine peut avoir été mise en contact avec d'autres céréales lors de la manutention, il est préférable de l'éviter.

Si ce sujet vous préoccupe et que vous désirez avoir plus d'information, vous pouvez entrer en contact avec l'Association canadienne de la maladie coeliaque au 1-800-363-7296 ou à www.celiac.ca. La Fondation québécoise de la maladie coeliaque (www.fqmc.org ou 514-529-8806) est également une bonne source d'information.

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



« Évitable, curable, guérissable »

Association canadienne
du cancer colorectal

REPORTAGE PUBLICITAIRE

Monique Corbin



CANCER COLORECTAL : grâce au dépistage, 30 % moins de décès

« Ma plus grande angoisse, c'est de ne pas détecter de symptômes. J'ai une épée de Damoclès au-dessus de moi. »

Monique Corbin, 51 ans, vit une relation particulière avec la maladie, avec le cancer, pour ne pas dire les « cancers » dans son cas.

En l'an 2000, on lui découvre un cancer du sein. Chirurgie, radiothérapie, un succès ! À la fin du mois, cela fera cinq ans sans récidive, mais... En 2002, la fièvre l'accable pendant plusieurs jours. Le médecin de l'urgence croit à une diverticulite aux intestins, à une inflammation. Une tomodynamométrie révèle que les médicaments prescrits n'ont rien changé aux intestins, mais montre surtout quelque chose de suspect au foie.

Pendant trois mois, son oncologue lui fait passer différents tests. Finalement, une simple coloscopie indique une grosse masse dans son côlon. Diagnostic : cancer du côlon avec métastases au foie, un cas fortuit sans aucun lien prouvé avec son cancer du sein en rémission. Suivent l'ablation d'un bout de côlon, d'un ovaire et d'un bout d'intestin, puis seconde intervention pour lui enlever les trois quarts de son foie, le tout suivi de chimiothérapie.

Monique récupère rapidement et retrouve la forme. Son foie a repoussé. Six mois après la fin des traitements, elle demande à son oncologue de passer un test d'imagerie médicale, celui-là même qui avait montré ses métastases au foie, afin d'être tout simplement rassurée. Médicalement parlant, l'oncologue n'avait aucune raison d'ordonner un tel examen, la formule sanguine montrant notamment une situation sous contrôle. Mais psychologiquement, il devait rassurer Mme Corbin.

La malchance s'acharne. L'examen par émission de positons (PET scan) montre des métastases aux poumons. Opérée en septembre dernier, Monique termine actuellement sa chimiothérapie. Sa forme est heureusement encore une fois revenue, elle est même retournée au travail.

Son cas montre deux choses. Primo, une coloscopie à un stade précoce aurait montré qu'une situation irrégulière se développait dans son côlon; secundo, si elle n'avait pas tant insisté pour un dernier examen par imagerie médicale, les métastases dans ses poumons se seraient grandement développées avant d'être diagnostiquées.

« Je vois aujourd'hui le cancer comme une maladie chronique, dit-elle. Il faut être attentif à soi-même. Les médecins sont débordés, les oncologues aussi. Il faut insister, il faut prendre les devants. »

Comme bénévole, Monique Corbin partage maintenant son expérience au sein d'un groupe d'entraide auprès des personnes touchées par le cancer colorectal.

Symptômes absents

Le Dr Jean Latreille, directeur du programme de lutte contre le cancer à l'hôpital Charles Lemoine, à Longueuil, et spécialiste du cancer de renommée internationale, n'est pas surpris du cas de Monique. « Plus souvent qu'on le croit, dit-il, il n'y a pas de

symptômes pour la majorité des cancers. Quand ils se manifestent, souvent le cancer est bien avancé, parfois même métastatique. »

Il appuie pleinement les revendications de l'Association canadienne du cancer colorectal pour un programme national de dépistage. « Un dépistage précoce, soutient-il, réduit de 25 à 30 % le taux de mortalité pour ce cancer. Nous avons le choix comme société d'investir dans les médicaments dont le coût augmente chaque année, parfois de 30 %, ou d'investir dans la prévention comme dans le diagnostic précoce. »

Il rappelle qu'un des nouveaux médicaments en chimiothérapie coûte quelque 32 000 \$ par année par patient. C'est tout dire.

Détecté à temps, le cancer colorectal peut être traité avec succès dans 90 % des cas. Le Canada est l'un des pays ayant le plus haut taux d'incidence au monde pour ce type de cancer. Il est le 3^e cancer le plus diagnostiqué, mais le 2^e plus mortel chez la femme et l'homme réunis. Le diagnostic tardif est l'une des causes de ce taux élevé de mortalité.

19 200 nouveaux cas

Le cancer colorectal constitue aussi l'une des formes de cancer dont on parle le moins. Les gens semblent éprouver une gêne non justifiée à parler des maladies du rectum et du côlon. Pourtant, cette

année, l'Association canadienne du cancer colorectal estime que 19 200 nouveaux cas seront diagnostiqués et que 8 400 Canadiens en mourront. En mars de chaque année, l'Association renouvelle son message sur le fait qu'il est possible d'éviter, de traiter et de combattre ce type de cancer qui affecte tant de personnes.

Plusieurs rapports d'experts et de spécialistes, dont celui du Comité national sur le dépistage du cancer colorectal ainsi que celui du Groupe de travail canadien sur la prévention en santé, recommandent aux gouvernements, fédéral et provincial, de lancer un programme de dépistage systématique.

Il y a dix jours, lors d'une rencontre avec l'Association, le ministre fédéral de la Santé, Ujjal Dosanjh, a promis en réponse aux propos de M^e Barry Stein et de M^e Alain Gourd, respectivement président et président du conseil de l'ACCC, de faire tout en son pouvoir pour l'avènement d'un programme national de dépistage et d'accès aux traitements. Présent, le Dr Anthony Fields, président du Comité médical consultatif de l'ACCC, lui a démontré qu'un dépistage systématique auprès des personnes de 50 ans à 74 ans permettrait « d'éviter jusqu'à 50 % des cas de cancer colorectal et qu'il entraînerait une réduction du taux de mortalité de l'ordre de 30 % chez les Canadiens ».

Encore faut-il qu'il y ait dépistage !

Association canadienne du cancer colorectal

L'Association canadienne du cancer colorectal est une organisation sans but lucratif qui renseigne et sensibilise les Canadiens au cancer colorectal, soutient les personnes atteintes ainsi que leurs familles, et plaide en faveur d'une politique nationale de dépistage et d'un accès au traitement pour les malades.

Conseil d'administration
Alain Gourd, président du conseil,
Gatineau, QC
Robert A. Matalis, vice-président, Oxford
Mills, ON
Sarita Benchimol, Montréal, QC
Gisella Bonanno, secrétaire-trésorière,
Montréal, QC
France Chartrand, Montréal, QC
André Gauthier, Montréal, QC
Martin Gosselin, Beaconsfield, QC
Eva Hoare, Halifax, NE
Melvin S. Mogil, Toronto, ON
Werner Muehleimann, Montréal, QC
Garry M. Sears, Ottawa, ON
Dr Barry Lawrence Stein, Montréal, QC

Administration
Barry D. Stein, président, Montréal, QC
Ana-Maria Mihai, Toronto, ON
Dianne Mills, Toronto, ON

Heidi Watts, Whitby, ON
Comité médical consultatif
Dr Anthony Fields, président, Edmonton, AB
Flay Charbonneau, Toronto, ON
Dr Samy El-Sayed, Ottawa, ON
John M. Farber, Winnipeg, MB
Dr Sheldon Fine, Mississauga, ON
Dr Steven Gallinger, Toronto, ON
Dr Philip H. Gordon, Montréal, QC
Dr John Hay, Vancouver, BC
Dr Jean Latreille, Greenfield Park, QC
Dre Anne Leis, Saskatoon, SK
Dr Pierre Major, Hamilton, ON
Lenore Nicholson, Vancouver, BC
Dr Amil Shah, Vancouver, BC
Dr Hartley Stern, Ottawa, ON
Pat Trozzo, Winnipeg, MB
Dr Andrew Smith, Toronto, ON
Dr Ramses Wassef, Montréal, QC

Pour en savoir plus : www.cccac-acc.ca / sans frais : 1 877 50 COLON
Numéro de charité : 86657-2423-RR0001

Les commanditaires de l'Association canadienne du cancer colorectal :

BENTLEY LEATHERS

CARSEN

LAIT DE QUALITÉ
QUALITY MILK

EZEM CANADA

FINANCIÈRE BANQUE NATIONALE

Canadian Oil Sands

sanofi aventis
L'essentiel c'est la santé.

Pfizer

NOVARTIS

ORTHO BIOTECH

INDUSTRIELLE FINANCIÈRE INC
Bristol-Myers Squibb

ÉLAN

Réponses à 10 excuses pour ne pas bouger

RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

« Il faudrait bien que je fasse de l'exercice, car c'est bon pour la santé. » Vous avez remarqué le conditionnel ? Il résume bien les intentions d'un grand nombre de personnes à l'égard de l'exercice. Croire que l'exercice est bon pour la santé et en faire sont, de toute évidence, deux choses bien distinctes.



C o m m e n t donc se motiver à bouger puisque c'est là que le bât blesse ? Pour trouver la réponse à cette question, prêtez-vous à l'exercice suivant. Prenez une feuille de papier et divisez-la en deux colonnes : dans la première, dressez la liste des bons côtés (aspects favorables) d'une vie active physiquement ; dans la seconde, énumérez les mauvais côtés (aspects défavorables). Vos expériences passées, votre motivation actuelle et vos occupations présentes pourront vous aider à établir cette liste. À titre d'exemple, voici quelques énoncés que l'on pourrait y trouver.

Les bons côtés : je me sens mieux dans ma peau ; je suis plus calme ; j'ai du plaisir à pratiquer une activité que j'aime ; je perds mon excédent de gras ; j'ai plus d'énergie ; je dors mieux ; je suis plus alerte ; je réduis de beaucoup mes risques de maladie cardiovasculaire, de diabète de type 2 ou de cancer ; je renforce mes os ; j'ai une meilleure confiance en moi et une meilleure estime de moi ; j'améliore ma vie sociale, etc.

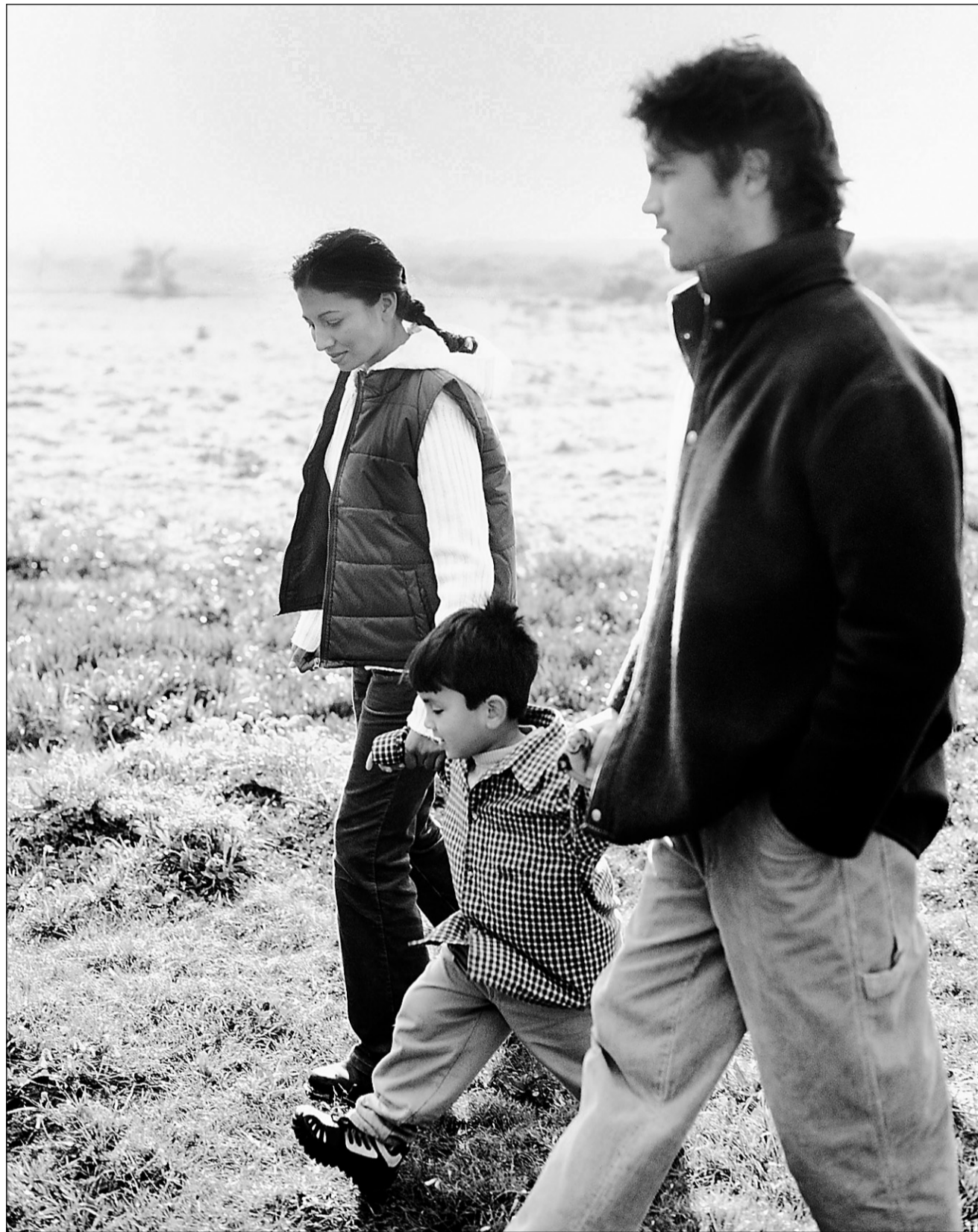
Les mauvais côtés : je n'ai pas le temps ; je ne suis pas assez en forme ; je suis fatigué ; je n'ai pas d'endroit où pratiquer une activité physique ; je ne suis pas habile dans les sports ; cela prend trop de temps pour se mettre en forme ; j'ai peur de me blesser ; il fait trop froid ; je n'ai pas beaucoup d'argent pour pratiquer un sport ; je ne connais personne qui pourrait faire de l'exercice avec moi, etc.

Faux-fuyants ou excuses authentiques ?

À présent, votre feuille en main, évaluez le bien-fondé des mauvais côtés que vous avez relevés, puisque ce sont eux qui vous clouent à votre sofa. Pour vous aider à faire cette évaluation, examinons ensemble le bien-fondé des 10 énoncés que nous venons de citer en exemple.

1. Je n'ai pas le temps. Cela serait étonnant. Des recherches ont montré, en effet, qu'il suffit de 30 minutes d'activités physiques modérées par jour pour sortir du clan des sédentaires, ce qui représente à peine 3 % du temps d'éveil moyen par jour, soit 30 minutes sur 960. Mieux encore : vous pouvez atteindre cet objectif en plusieurs courtes séances d'activité physique d'une durée d'au moins 10 minutes. Qui donc n'a pas le temps de faire une petite marche de 10 minutes, trois fois par jour ou deux marches de 15 minutes, deux fois par jour ? Au fait, si vous marchez beaucoup dans une journée, vous faites peut-être déjà vos 30 minutes d'activités physiques. Faites le calcul une fois pour toutes.

2. Le temps est mauvais. Pour certaines personnes, il fait toujours trop chaud, trop froid, trop



Qui donc n'a pas le temps de faire une petite marche de 10 minutes, trois fois par jour ou deux marches de 15 minutes, deux fois par jour ? Ça coûte cher ? Il suffit d'aller dehors ! Vous n'avez pas de gardienne ? Alors on amène les enfants !

humide, trop pluvieux, voire trop ensoleillé pour faire de l'exercice. En fait, c'est l'excuse idéale quand on en cherche une. Or, celle-ci n'est pas justifiée puisqu'on peut faire de l'exercice chez soi, dans un gymnase ou dans un club de sport. Au pire, vous remettez la séance au lendemain et le tour est joué.

3. Je ne suis pas assez en forme. Voilà plutôt une raison de plus de bouger ! Il est prouvé que les personnes sédentaires sont plus souvent malades, consomment plus de médicaments et vont plus souvent chez le médecin que celles qui sont physiquement actives. Elles coûtent, en fait, 30 % de plus en soins de santé que les personnes physiquement actives. En choisissant pour commencer des activités légères et une durée d'effort que vous augmenterez progressivement, le passage de la vie sédentaire à la vie active se fera en douceur même si vous n'êtes pas en forme.

4. Cela prend trop de temps pour se mettre en forme. Rien n'est plus faux ! Les bienfaits de l'exercice se font sentir dès la première séance. Faites-en l'expé-

rience. Allez faire une marche de santé ou quelques tours de patin. Au retour, vous serez déjà plus détendu.

Après seulement quatre à six semaines de vie active, à l'instar des cinq participants au programme de mise en forme de *La Presse*, on peut déjà observer les premiers changements physiologiques : pouls à l'effort un peu plus lent, moins d'essoufflement pendant l'effort, moins de courbatures et muscles plus fermes et plus endurants. Sur le plan mental, vous serez moins stressé et plus concentré avec, en prime, un meilleur sommeil. Tout cela en moins de deux mois !

5. Je suis trop fatigué. C'est souvent le manque d'exercice qui vous fatigue. En faire régulièrement donne, au contraire, de l'énergie, et cela même chez les personnes dépressives ou encore celles atteintes du syndrome de fatigue chronique.

6. Cela coûte cher ! Si vous optez pour la marche rapide, le meilleur exercice à faire pour quitter en douceur la vie sédentaire, vous n'aurez pas un sou à déboursier. Si vous finissez par marcher beaucoup, il vous faudra bien sûr une bonne paire de chaussures de marche ou de jogging (de 80 à 130 \$), mais rien de plus.

Le ski de fond, la raquette, le jogging, le patin à roulettes (le printemps venu) sont des exemples d'autres activités abordables sur le plan financier. De toute façon, une fois que vous aurez la piqûre exercice, vous ne verrez plus cette question du même oeil. Dépenser pour acheter des vêtements ou des équipements de sport ne sera perçu par nul autre que vous-même comme un investissement pour votre santé physique et mentale.

7. Il n'y a pas de gymnase près de chez moi. Ni le gymnase, ni le centre de conditionnement physique ne sont indispensables pour se mettre en forme. Il y a beaucoup d'activités physiques qui se pratiquent à la maison ou autour, ou encore dans un parc ou dans la nature : vélo, patin à roulettes, ski de fond, patin sur glace, ski alpin, randonnée en montagne, corde à danser, exercices sur appareils de mise en forme, exercices sur tapis devant le téléviseur au moment de la diffusion d'une émission de mise en forme, montée fréquente des escaliers, etc.

8. J'ai peur de me blesser. Vous auriez raison si vous vous remettez du jour au lendemain à jouer au badminton, au squash ou au tennis après

une longue période de sédentarité. Commencer ainsi en lion après des années de vie pantouflarde pourrait même être dangereux pour votre cœur. Mais si vous commencez de manière progressive en pratiquant une activité dont l'intensité est facile à contrôler, ces risques seront pratiquement nuls.

9. Je déteste avoir chaud, suer, être essoufflé. Il y a des exercices qui se font à un rythme lent (taï chi, Feldenkrais, Pilates, yoga, gymnastique sur table...), qui ne provoquent pas d'essoufflement ni une abondante sudation, mais qui sont bénéfiques pour la santé. De plus, demandez-vous d'où vient votre aversion pour la sueur. Peut-être pourriez-vous la transformer et jouir du grand bien-être physique et psychique que l'on ressent après un exercice qui nous a essoufflé et fait suer un peu.

10. Je ne suis pas habile dans les sports. On peut quitter la vie sédentaire en se levant de sa chaise et en marchant. On peut aussi opter pour des activités qui n'exigent pas une grande habileté motrice (step, aquafitness, ski de fond sur le plat, vélo stationnaire ou de promenade...). Vous n'avez donc pas besoin d'être « bon » dans les sports pour devenir physiquement actif.

Quelques stratégies pour passer à l'action

Si cet exercice du bilan des pour et des contre ne suffit pas à vous motiver suffisamment pour passer à l'action, voici d'autres stratégies qui pourraient faire pencher la balance du côté de l'action.

Oubliez le système de récompense. Ce système fonctionne ainsi : vous vous accordez une récompense quelconque pour vous motiver à faire de l'exercice. Par exemple, après 10 cours de conditionnement physique, vous vous offrez une sortie au cinéma ou un bon souper au resto. Le hic avec cette approche c'est qu'elle crée, à la longue, une pression continue sur vous. Pire : vous en venez à faire de l'exercice pour jouir de la récompense. Dans ces conditions, il vous sera difficile de découvrir le plaisir de bouger. Tôt ou tard, vous finirez par percevoir l'exercice lui-même comme une récompense à la fois pour votre corps et votre tête.

Ne pensez pas « exercice », mais plaisir ! Ce point est très important pour maintenir votre motivation à long terme. Ne dites pas : « Il faut que j'aille faire de l'exercice. » À la place, dites-vous : « Je vais profiter de cet après-midi ensoleillé pour aller marcher et prendre du bon air ». Ou encore : « Je vais aller relaxer au grand air en faisant un peu de ski de fond sur la piste qui longe le fleuve ». En fait, pratiquer une activité qui nous plaît est capital pour commencer du bon pied, mais surtout pour persévérer.

Inspirez-vous de bons exemples. Demandez à des amis ou à des proches qui sont devenus physiquement actifs ce que ce changement leur a apporté. Avoir des modèles pourra vous motiver à agir.

Demandez l'avis de votre cœur. Prenez votre pouls au repos deux à trois minutes après le lever matinal. Si le nombre de vos battements cardiaques à la minute est supérieur à 80, voilà une raison de plus pour faire de l'exercice, car votre cœur n'est probablement pas en forme. Vous verrez, après quelques semaines de vie active, il battra plus lentement au repos parce qu'il sera devenu plus efficace.

En fin de compte, la meilleure des motivations est intrinsèque, c'est-à-dire qu'elle procure de la satisfaction, du plaisir et la sensation agréable de maîtriser le processus dans lequel on s'engage. Au contraire, la motivation extrinsèque, souvent influencée par la mode du jour, repose sur les objectifs que l'on se fixe (perte de poids, amélioration de son endurance cardiovasculaire...) sans égard au plaisir et à la satisfaction de les atteindre. Ce type de motivation n'est pas toujours garant d'un engagement à long terme. Rappelez-vous en.

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.

K. PROTEAU : Dans votre article paru dans *La Presse* du dimanche 14 novembre 2004 *L'épilepsie n'est pas un obstacle à l'exercice*, vous affirmez ceci : « L'hyperventilation causée par l'exercice en réponse à une demande accrue de l'organisme en oxygène prévient l'hypercapnie, c'est-à-dire la baisse critique de la concentration de gaz carbonique dans le sang. Or, l'hypercapnie est un facteur déclencheur de la crise d'épilepsie. » Toutefois, sur le site www.infirmiers.com, on affirme le contraire. En voici l'extrait : « facteur déclenchant de l'épilepsie : hyperventilation. Donc, éviter les sports où l'on

s'essouffle... » J'ai une patiente en entraînement privé qui souffre d'épilepsie, alors qui croire ?

R En toute modestie, c'est moi (en fait, pas moi mais la recherche) qui ai raison. Voici l'explication. L'hyperventilation au REPOS présente un risque pour la personne épileptique parce que ce type d'hyperventilation n'est pas accompagné d'une demande accrue en oxygène. En fait, elle excède les besoins en oxygène.

Cela a pour effet de diminuer la pression partielle de CO₂ (PCO₂) de quelque 15 mm Hg. Il y a alors hypercapnie (baisse marquée du taux de CO₂ dans le sang), suivie

de vasoconstriction cérébrale et d'hypoxie, ce qui, effectivement, peut provoquer une crise d'épilepsie. L'hyperventilation à l'exercice répond, elle, à une demande accrue en oxygène et prévient par conséquent l'hypercapnie.

En fait, les études avec électroencéphalogramme (EEG) démontrent que l'exercice améliore l'EEG chez les épileptiques. Dans l'article que vous me citez sur l'épilepsie (www.infirmiers.com/etud/cours/neuro/epilepsie.php), on ne fait pas, hélas, la distinction entre l'hyperventilation au repos et celle à l'exercice, ce qu'on aurait dû faire.

Bref, continuez à entraîner votre

patiente, car l'exercice est bénéfique pour les épileptiques. Pour en savoir plus, lisez l'excellent article sur le sujet publié dans *The Physician and Sports Medicine* (www.physsportsmed.com/issues/1999/03-99/sirven.htm) en mars 1999.

Q. J. Rivest : J'ai lu votre commentaire dans le courrier des lecteurs de *La Presse* du dimanche 27 février, dans lequel vous citez en référence l'école Pierre-de-Coubertin de Montréal, qui offre depuis plus de 20 ans une heure d'éducation physique par jour à ses élèves. Je me demandais si vous saviez si des études ont été

faites chez ces enfants, sur leur état de santé, sur le pourcentage d'enfants avec excès pondéral entre autres choses. Dans le contexte actuel, de telles données seraient certainement intéressantes.

R Malheureusement, les données que l'on peut obtenir sur cette école sont empiriques et proviennent d'observations faites par les professeurs et la direction de l'école au fil des ans. Ce qui n'en fait pas pour autant des données irrecevables, bien qu'une étude scientifique comparative serait la bienvenue (avis aux chercheurs) ! Pour en savoir davantage, je vous invite à communiquer avec la directrice de l'école.



PHOTOS ALAIN ROBERGE. LA PRESSE

L'entraîneuse Mélisa Rouette donne le rythme à Magalie Ross, une maman inscrite au programme Cardio-Poussette. Au premier plan, Danielle Danault, la fondatrice de Cardio Plein Air, propose à ses clients — pas juste les mamans ! — de parfaire leur forme dehors.

Les mamans prennent l'air



RICHARD CHARTIER

Elles étaient sept ou huit ou 10 mamans, je ne me suis pas occupé de les compter. Ce qui était clair, c'était leur statut de mamans, car chacune poussait une poussette ou traînait un traîneau. Elles se sont amenées en foulant la neige fraîche d'un pas énergique, ont religieusement immobilisé leur précieuse cargaison et se sont agenouillées devant les bancs publics.

Les mamans ont posé leurs mains gantées sur la surface du mobilier et, allongeant les jambes, ont entrepris de faire des pompes. L'une d'elles se tenait en retrait, elle aussi flanquée d'un pou-

pon, invisible sous l'édredon, et semblait diriger ce curieux manège. Ce n'était pas sa voix qu'on entendait, mais bien plutôt celles de sept ou huit ou 10 petites paires de poumons qui chantaient en chœur : « Ouiiin ! Ouiiin ! Ouiiin ! »

Il faisait un froid suffisant pour qu'on hisse la *bandito* sur son nez. Et il neigeait assez pour qu'on n'ait pas le goût d'être ailleurs que là, aux abords de la maison Smith, un des points de départ de multiples randonnées, porte également du gymnase le plus ouvert et le mieux climatisé qu'on puisse trouver à Montréal.

Chaque jour, des centaines de Montréalais vont courir, pédaler, glisser, patiner et chercher leur souffle sur le mont Royal. Quasi-toutes les manières sont bonnes et avec un peu d'imagination, le ciel de notre belle ville montre la limite de la forme que l'on peut y atteindre. Suffit d'avoir du temps libre et le goût de bouger. Chacun y va à sa manière, à son rythme, seul ou avec un ami.



Maman Julie Laviolette suit attentivement les conseils de son entraîneuse. Pendant ce temps, le petit Lucas travaille sur sa technique de relaxation, bien assis dans sa poussette...

Parfois aussi, on peut apercevoir une athlétique maman — ou un papa — filant dans le paysage en poussant le carrosse. Ceux-là sont généralement seuls et le moins qu'on puisse dire, c'est qu'ils ne l'ont pas facile.

Mais ces sept ou huit ou 10 mamans étaient, à l'évidence, en train de suivre un cours de conditionnement physique en bonne et due forme.

Une, deux ! Une, deux ! Ouiiin ! Ouiiin !

Sous le coup du charme, mais aussi intrigué, je suis allé tendre ma carte à l'entraîneuse en lui demandant de me rappeler.

Puis elles sont reparties, d'un pas énergique, vers une autre station, un autre recoin de la montagne qu'elles allaient, cela se laissait deviner, exploiter aux fins de leur mieux-être. Les arbres, les tables, les pentes, les chemins et les sentes, les marches, les clôtures, les jeux et les manèges, visiblement, ces p'tites mères de famille n'avaient pas froid aux yeux et ne demandaient qu'à conquérir leur propre forme en usant encore un peu plus le mobilier public.

La rumeur des bébés s'est estompée, quelque part du côté du lac aux Castors, mais je savais qu'elle allait me revenir, sous la forme

d'un coup de fil...

Sauf que ce n'est pas Karine qui m'a rappelé, mais son boss ! Organisées pas à peu près ces mamans...

Et j'ai bien fait de ne pas commencer à les compter : elles sont 1500 !

Toujours dehors

Le boss, c'est Danielle Danault, qui enseigne l'exercice physique en milieu de travail depuis 25 ans et qui, en septembre 2000, a fondé Cardio Plein Air. Cette raison so-

« L'idée m'est venue d'utiliser les tables, les bancs, les arbres et tout cet espace pour marcher, s'échauffer, s'étirer, tonifier les jambes, faire du cardio. »

ciale de trois mots contient, convenons-en, pas mal d'information.

Drelin ! Donc : Tout se passe-t-il toujours en plein air, madame ? Est-il obligatoire d'être accompagné d'un bébé ? Et les cours, sont-ils ouverts aussi aux hommes ? Peut-être vaudrait-il mieux laisser le boss expliquer tout ça depuis le

début. « Étant dans le milieu de l'exercice, j'étais en contact avec des femmes sportives, qui me disaient qu'elles venaient d'avoir un bébé, et qui étaient confinées à la maison parce qu'il n'y avait pour elles nulle part où aller faire de l'exercice, qu'il n'y avait aucune ressource du genre autour d'elles. Privées de contexte social, toutes seules à la maison avec un bébé, en proie à la dépression post-partum, rien ne leur faisait plus de bien que de sortir.

« Elles me disaient : « Il y a toujours le problème de faire garder le bébé », alors je me suis dit tant qu'à sortir dehors, socialiser et prendre l'air, pourquoi ne pas emmener bébé sur le terrain et faire un entraînement complet ? »

C'est là la première mission — toute simple, mais à laquelle il fallait penser — que s'est donnée Danielle Danault en fondant Cardio Plein Air.

« Cardio-poussette a été mon tout premier programme. »

Deux groupes de huit et c'était parti ! Les cours ont toujours été pleins et quatre ans et demi plus tard, juste dans l'île de Montréal, six groupes se donnent rendez-vous dans un parc local — Angrignon, Maisonneuve, Mont-Royal, nommez-les — « et nous nous étendons

maintenant, dans une vingtaine de parcs, jusqu'à Mirabel, Mascouche, Saint-Hyacinthe, Sainte-Catherine ». Bientôt Sherbrooke et Trois-Rivières. De toute évidence, l'entraîneuse marche de Cardio Plein Air n'est pas à la veille de s'arrêter.

Des cours pour tous

Cardio Plein Air ne s'adresse pas qu'aux p'tites mères — ou aux p'tits pères en congé de paternité — accompagnés d'un nouveau-né. On propose aussi le programme Cardio et musculation (échauffement, étirements dynamiques, marche rythmée, musculation des bras et des abdominaux, relaxation taï-chi, un peu le même modèle que Cardio-poussette), Cardio-Boot-Camp pour une clientèle en forme qui cherche à améliorer son endurance cardiovasculaire et musculaire par la technique des intervalles et Cardio-santé, un entraînement progressif axé sur la perte de poids ou la réadaptation.

En somme, il y a des cours pour répondre à différents besoins, mais le gymnase est toujours dehors.

Il y a cinq ans, Danielle Danault participait à un congrès réunissant 5000 profs d'éducation physique à Toronto. Le ministre Alan Rock y avait pris la parole et, en faisant valoir la nécessité d'améliorer la santé de la population, il exhortait les professionnels de l'exercice à innover.

« Ce message me trottait dans la tête, se rappelle Danielle Danault. Et un jour, en allant faire mon jogging au parc régional de Longueuil, l'idée m'est venue d'utiliser les tables, les bancs, les arbres et tout cet espace pour marcher, s'échauffer, s'étirer, tonifier les jambes, faire du cardio.

« Cela me permettait également de répondre à un besoin qui se manifestait dans les entreprises où je donnais des cours. Les gens me disaient souvent qu'ils n'avaient pas envie d'aller faire de l'exercice à l'intérieur après avoir complété leur 9 à 5 au bureau. »

Les gymnases sortent des salles, cela fait baisser les frais d'abonnement (le coût de revient est de 5 \$ par cours depuis cinq ans !) et, du coup, celui du système de santé.

Le plein air s'installe à la ville et on aime ça !

CARDIO PLEIN AIR
tél. (450) 646-3699 ;
1-877-327-5530
info@cardiopleinair.ca
www.cardiopleinair.ca

COURRIEL

Pour joindre notre journaliste :
rchartie@lapresse.ca



VIVRE
BIEN