

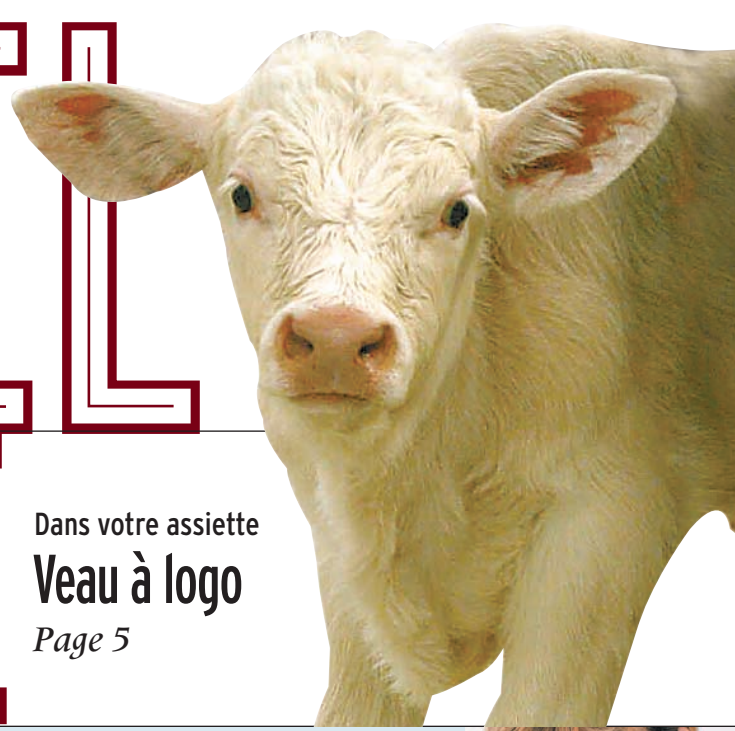


Élan  
Testez votre  
coeur  
Page 7

# ACTUEL

# SANTÉ

Dans votre assiette  
Veau à logo  
Page 5



Comment dire à quelqu'un qu'il a mauvaise haleine? La chronique de Danielle Perreault, page 4



La Presse

CAHIER B | LA PRESSE | MONTRÉAL | DIMANCHE 27 OCTOBRE 2002

## BEAUTÉ

# VITAMINÉE

MICHELINE LORTIE  
collaboration spéciale

On prend des comprimés de vitamines le matin, on boit des jus vitaminés, on cherche activement les vitamines dans les fruits, les légumes, les grains... Tout le monde le dit, c'est bon pour la santé. Mais si on les mettait au service de notre peau aussi et même de nos cheveux? Pour les rendre plus beaux, évidemment. Parlons donc vitamines et cosmétiques.

### La vitamine A

Prise telle quelle, seule la vitamine A acide (ou isotrétinoïne), qui est un médicament, est vraiment absorbée par les cellules cutanées. C'est ce qui explique que des médecins la prescrivent pour réduire les rides et les ridules, estomper les taches brunes, raffermir et satiner la peau abîmée par les rayons UV.

Mais cette crème-médicament a ses limites. Certains ne supportent pas l'irritation cutanée qu'il peut induire. On peut donc se tourner vers des cosmétiques à la vitamine A. Là, il faut apprendre à lire entre les lignes.

Au départ, quelles que soient leurs appellations (pro-rétinol, rétinyl palmate, etc.), les cosmétiques à la vitamine A étaient surtout d'excellents hydratants. C'est lorsque la vitamine A pure a été stabilisée sous forme de rétinol dans les produits Roc en 1995 qu'un pas a été franchi dans la guerre aux rides.

«L'action du rétinol est due à sa mutation en acide rétinoïque dans la peau, explique Laurent-Emmanuel Saffré, pharmacien et vp marketing chez Avène, un fabricant de crèmes cosmétiques. Plus le dosage en rétinol est élevé, plus il pourra y avoir formation d'acide rétinoïque dans les tissus.»

Pour cette raison, le rétinol contre les rides serait plus efficace que ce qu'on a d'abord cru. «À long terme, l'emploi régulier d'une crème contenant 1,6% de rétinol donnerait des résultats comparables à ceux de la vitamine A acide», rapporte prudemment le Dr Suzanne Gagnon, spécialiste en dermatologie cosmétique.

Voir BEAUTÉ en B2

Alcoolisme • Toxicomanie • Soins psychologiques • Dépendances

1851, rue Sherbrooke Est, bureau 1003  
Montréal QC H2K 4L5

www.cliniquenouveaudepart.com

Tél. : (514) 521-9023

Ligne directe : 1-888-488-2611

CLINIQUE DU NOUVEAU DÉPART





## DÉCOUVERTE

JUSQU'À MAINTENANT, le mifepristone, aussi appelé RU-486, était surtout connu comme pilule abortive. Mais une équipe de chercheurs américains et français a découvert que le médicament, qui n'est toujours pas offert au Canada, pourrait ultérieurement avoir une nouvelle vocation moins controversée que son objectif d'origine : soigner des formes de dépression particulièrement graves et intractables.

Deux études, dont la dernière est parue le mois dernier dans le journal *Biological Psychiatry*, ont démontré que le mifepristone était efficace pour aider des personnes éprouvant une forme de dépression grave ponctuée de pensées illusoire et d'hallucinations. Par ailleurs, les effets secondaires générés par ce traitement étaient mineurs.

Encouragée par ces découvertes, la compagnie pharmaceutique qui a financé l'une des études, a fait une demande auprès de la Food and Drug Administration pour faire approuver la mise en marché du mifepristone dans le but de traiter la dépression psychotique.



## LA SANTÉ DANS LES MÉDIAS

TROUVER les bons mots pour annoncer les pires nouvelles fait partie de la réalité des médecins. Dans le numéro du 28 octobre de l'hebdomadaire américain *New Yorker*, le journaliste Jerome Groopman se penche sur cette délicate mission. Au moyen d'exemples troublants, comme celui d'une jeune femme de 28 ans atteinte du cancer du sein et condamnée à une mort imminente, l'auteur de l'article *Dying words* explore les questions d'éthique associée à cette difficile tâche.



## CITATION REVANCHARDE DE LA SEMAINE

«On dirait que les médecins sont des boucs émissaires afin de cacher l'incurie et la négligence des politiciens.»

Le Dr Luc Bessette, vice-président du Regroupement des médecins d'urgence du Québec (REMUQ), qui justifie ainsi la plainte déposée cette semaine devant la Commission des droits de la personne du Québec, demandant l'abolition de la loi 114.



## RAYON X

LES ONGLES en disent souvent long sur notre état de santé. Un médecin peut diagnostiquer des affections telles les maladies du foie et du cœur, l'anémie, le diabète et les maladies pulmonaires simplement en examinant les ongles. Les ongles poussent plus vite l'été que l'hiver, et plus vite le jour que la nuit. Plus le doigt est long, plus l'ongle pousse vite. En moyenne, un ongle pousse de 0,1 mm par jour. Selon le musée Guinness des records, l'ongle le plus long jamais enregistré mesurait 20 pieds 2,25 pouces.



## SITE WEB DE LA SEMAINE

LEUR ENTRÉE dans le système de santé fut un accouchement difficile, mais les sages-femmes, ces accompagnatrices à la naissance, font maintenant solidement partie du paysage québécois. Mais qui sont-elles, que font-elles et où peut-on les trouver ? Le site [www.naissance.ca](http://www.naissance.ca) traite de la philosophie de ce type d'intervention, renseigne sur les maisons de naissance du Québec et donne des outils pour trouver une accompagnatrice.

Sylvie St-Jacques  
collaboration spéciale

## De l'assiette aux petits pots

Les vitamines sont des composés vitaux dont la fonction est de régénérer les cellules. Mais en cosmétologie, parler de vitamines c'est nuancer le propos. Il existe plus d'une quarantaine de molécules vitaminiques de poids variables ainsi que des milliers de dérivés : esters, métabolites, etc. À titre d'exemple, seule la forme acidifiée de la vitamine A peut être absorbée par les tissus.

Le degré d'absorption d'un composé vitaminique appliqué sur la peau dépend aussi d'une foule de facteurs : épaisseur de la couche cornée (plus mince autour de l'oeil), hydratation cutanée (une peau hydratée absorbe mieux), degré d'irrigation (le massage modifie la perméabilité), etc. Grosso modo, les vitamines pénètrent les couches supérieures de la peau et passent par les pores de la peau. À partir de là, leur cheminement cutané commence à peine à être connu de façon détaillée.

Chose plus certaine, aucune crème vitaminée ne peut pallier aux carences alimentaires. Un teint clair ? Des ongles solides ? Des cheveux lustrés ? Il faut d'abord chercher son rétinol dans les légumes orangés, ses vitamines B dans le lait, les oeufs et les viandes blanches et sa vitamine E, dans les grains entiers et les huiles. En bref, pas de chausson pour celles qui ont fait de beauté !

Micheline Lortie,  
collaboration spéciale

Mais ne pavoisons pas trop vite ! La loi canadienne interdit les cosmétiques contenant plus de 1 % de rétinol. De surcroît, le dosage en rétinol est rarement indiqué sur l'emballage. Il est donc utile de savoir que le Complexe de nuit de NeoStrata contient 0,15 % de rétinol ou que le Concentré antirides nuit Rétinol de Roc en renferme 0,1 %.

Outre le rétinol, le consommateur peut se tourner vers le rétinolaldéhyde. Ingrédient-vendette du soin Ysthéal+ d'Avène, cette molécule se situe à mi-chemin entre rétinol et vitamine A. Une étude publiée dans le *Journal of American Academy of Dermatology* a cherché à démontrer que le rétinolaldéhyde avait la même efficacité que la tréinoïne, tout en étant exempt des effets irritants dus à l'acidité de ce dernier sur la peau. « Le rétinolaldéhyde semble intéressant et il est bien toléré, reconnaît le Dr Gagnon. Mais en tant que dermatologue, seules d'autres études me permettraient de me faire une opinion plus précise. »

## Vitamine B5

Du côté des produits capillaires, la provitamine B5 (ou panthénol) est un incontournable. On retrouve le panthénol dans maintes gammes, notamment la ligne Pantène Pro-V. Son affinité avec la kératine des cheveux (aussi celle des cils et des ongles) lui permet d'en pénétrer le cœur où il est transformé en réserve de vitamine. En plus de lustrer les cheveux, le panthénol maintient leur hydratation et les protège d'agressions comme celles des sècheurs et des brosses. La nature faisant bien les choses, le panthénol pénètre davantage les cheveux secs et abîmés. De surcroît, ses bienfaits sont cumulatifs : plus on en use, meilleurs sont les résultats.

## Vitamine C : dégriser au quotidien

La vitamine C présente aussi une kyrielle d'attraits. « Dosée à 5 %, elle augmente la synthèse du collagène, accroît sa qualité et capte les radicaux libres issus des UV et de la pollution, résume Anthony Costas, formateur pour Canderm qui fabrique les produits NeoStrata. À 7 %, la vitamine C pâlit les vilaines taches brunes. À 10 %, le teint est encore plus radieux. De

## BEAUTÉ

Suite de la page B1



La plupart des cosmétiques contiennent des dérivés ou des sels de vitamine C.

surcroît, la vitamine C complète bien l'action du rétinol, des acides de fruits ou des écrans solaires. Elle peut précéder ou suivre certains traitements anti-âge : peeling, relissage au laser. »

D'après un article publié dans *Cosmetic Dermatology*, elle pourrait même atténuer les rougeurs de la rosacée.

Cela, c'est la théorie. Dans les faits, une seule forme de vitamine C (la forme L-ascorbique) est utile à la peau. Son dosage minimal doit être de 5 %, indique une étude parue dans le *Journal of Investigative Dermatology*. Le tout devant être inclus dans une formulation adéquate.

La vitamine C est en effet une capricieuse. Elle se dégrade sous l'effet de l'air, de la lumière, de la chaleur et de l'eau. Dès lors, elle apporte des vilains radicaux libres à la peau au lieu de les combattre ! En outre, elle ne se dissout pas dans le gras. La formule cosmétique doit donc lui fournir les clés lui permettant de traverser le film lipidique cutané. Sinon, le cos-

métique laissera des traces infimes de vitamine dans la peau.

La plupart des cosmétiques contiennent des dérivés ou des sels de vitamine C, moins efficaces mais plus faciles à manier pour les fabricants. Seules les marques Vivier, NeoStrata et La Roche-Posay offrent des soins renfermant 10 % ou 5 % de vitamine C pure. Reti-C Concentré de Vichy en contient également 3,5 %.

## Vitamine E : protéger au cas où

Autre cheftaine de l'anti-oxydation, la vitamine E pure est souvent employée à titre de conservateur... de crèmes ! « Ce tocophérol est impuissant à prévenir la rancissement naturel de la peau », avertit Geneviève Clermont, directrice Recherche et développement pour la Corporation Pharmaceutique professionnelle qui manufacture les produits Marcelle.

Mais chez Avène, on croit être parvenu à mater la vitamine E pour qu'elle puisse relancer le métabolisme cellulaire. « Le soin Ysthéal + contient de la vitamine E à laquelle nous avons greffé un sucre stabilisateur, explique M. Saffré. Résultat : la vitamine E ne devient active que dans les couches profondes de l'épiderme plutôt qu'en surface, où elle serait inutile puisque vite détruite par la lumière. »

D'autres fabricants emploient un dérivé de vitamine E, le tocophéryl acétate. « Celui-ci est anti-oxydant réputé quand il est dosé à 2 %, assure M<sup>me</sup> Clermont. Et à partir de 5 %, il présente d'excellentes propriétés hydratantes et émollientes. » La plupart des cosmétiques contiennent cependant 0,5 % à 1 % de cet ingrédient.

## Vitamine K : cerner le problème

La vitamine K commence à intéresser les chercheurs. « Plusieurs d'entre eux se demandent si, à une concentration de 5 %, cette vitamine ne pourrait pas avoir des effets bénéfiques sur les rougeurs et la couperose, résume le Dr Gagnon. Mais il faudra valider ces prémisses. » Pour l'instant, Neo-Strata propose un Sérum anti-cernes contenant 1 % de vitamine K. Auriderm K2 peut aussi être employé pour atténuer les cernes mauves ou aider à la cicatrisation des tissus après une chirurgie esthétique.



Donald Pearson & Mel Alter  
Pharmaciens Préparateurs - Compounding Pharmacists

## SERVICE COMPLET D'ORDONNANCES ET PRODUITS DE SANTÉ NATURELS

## PRÉPARATION PHARMACEUTIQUE

Nous sommes spécialement formés pour préparer des médicaments sous diverses formes, selon les besoins des patients.

## SUBSTITUTION HORMONALE BIO-IDENTIQUE

Une alternative naturelle au traitement hormonal de substitution

## ÉPUISEMENT DES NUTRIMENTS D'ORIGINE MÉDICAMENTEUSE

Plusieurs médicaments entraînent la diminution des nutriments. Nous pouvons vous aider.

## PRÉPARATION VÉTÉRINAIRE

Si les médicaments de votre animal causent des problèmes, nous pouvons vous aider.

## RÉSOLUTION DE PROBLÈMES

Il serait trop long d'énumérer nos services spéciaux. Appelez-nous pour une consultation.

[www.pharmacieumontreal.com](http://www.pharmacieumontreal.com)

Nous aidons les médecins à aider les patients ayant des besoins particuliers.

Westmount Medical Building 5025, rue Sherbrooke Ouest • Téléphone : (514) 484-2222

## AVEZ-VOUS DES DOULEURS AU GENOU CHAQUE FOIS QUE VOUS FAITES UN PAS?

Saisissez l'opportunité de vous joindre à une étude sur une nouvelle drogue de recherche pouvant potentiellement ralentir la progression de la détérioration des articulations.

Si vous êtes âgé(e) entre 40 et 80 ans et que vous souffrez présentement de douleur au genou, il est possible que vous puissiez participer à une étude de recherche clinique pouvant ralentir la détérioration des articulations du genou. Si vous êtes admis à l'étude, vous devrez subir des examens relatifs à l'étude par un médecin, des examens de laboratoire et prendre des médicaments d'étude.

Pour en savoir plus sur cette étude de recherche et sur les bénéfices que vous pourriez en tirer, n'hésitez pas à contacter

(514) 523-8603.



MICHELINE LORTIE  
collaboration spéciale

Le rôle de la vitamine A comme régulateur de la peau est connu depuis longtemps. Dès 1925, les scientifiques savaient que la vitamine A prise par voie buccale pouvait entraîner des changements dermatologiques.

Les premiers travaux donnèrent cependant des résultats décevants. Ingerée pour traiter le psoriasis, la vitamine A exigeait des doses si élevées qu'elle en était toxique. Appliquée sur la peau, elle restait

inefficace. Mais à force de manipuler la vitamine A, les chercheurs parvinrent en 1962 à formuler un dérivé acide, l'acide rétinoïque. En plus de révolutionner le traitement de l'acné, la tréinoïne devint une star en 1988 quand le *Journal of the American Medical Association (JAMA)* révéla qu'elle gommait les signes du photovieillessement.

Quoique moins efficace que sa consœur acide, la vitamine A n'est pas disparue pour autant. Utilisée en cosmétologie depuis 1946, cette vitamine peut adoucir les peaux rugueuses. L'huile de foie de morue,

riche en vitamine A, servit même jadis à la préparation d'onguents traitant les érythèmes fessiers des bébés. Sa forte odeur de poisson lui valut toutefois de connaître un flop magistral auprès des mamans !

Avec plus de succès, la vitamine E est utilisée depuis 1928 et la vitamine B5, depuis plus de 30 ans. L'emploi de la vitamine C pure est plus récent. Au Canada, la compagnie Cellex-C partit le bal en 1997 en s'inspirant des travaux du Dr Sheldon Pinnell, directeur du département de dermatologie de la Duke University Medical Center.

Centre universitaire de santé McGill

**Avez-vous accouché récemment? Vous sentez-vous anxieuse ou déprimée?**

Si oui, des chercheurs au Centre universitaire de santé McGill vous invitent à participer à un projet de recherche évaluant les effets d'un programme d'exercices à domicile.

Pour plus de renseignements appelez au : (514) 934-1934, poste 44731

**Dr Yves Boivin**  
Spécialiste en chirurgie buccale et maxillo-faciale

Membre actif au CHUM  
Hôpital Notre-Dame

Offre des traitements complets en **IMPLANTS DENTAIRE**

Pour renseignements et consultation :  
**(514) 735-0324**

Hôpital du Sacré-Coeur de Montréal

Au service du réseau public et privé depuis 25 ans

**Service de génie biomédical**

Pour conserver votre parc d'équipements dans une meilleure condition et en prolonger la durée de vie.

**Services offerts**

- Entretien préventif sous contrat
- Entretien correctif sur demande
- Plus de 150 établissements nous font confiance depuis de nombreuses années

**Une équipe d'expérience**

- Techniciens qualifiés en mesure de répondre à vos besoins
- Présent dans plusieurs régions du Québec : Montréal, Montérégie, Laval, Laurentides, Lanaudière, Québec, Estrie, Abitibi.

Pour information :  
**Louise Sylvain**  
Tél. : (514) 338-2222 poste 3178  
lsylvain@ssss.gouv.qc.ca

## Ail ail ail

Laboratoire Sur-Actif inc. a réussi à stabiliser et capter une profusion extrêmement efficace d'alicine concentrée dans un seul comprimé d'ail Sulfo-Génik.

Des résultats prouvés et des tests en laboratoire ont démontré un potentiel par comprimé de 4 000 mcg d'alicine dans un complexe de 30 dérivés sulfo-génik provenant de l'ail et de l'oignon... l'ail Sulfo-Génik, résultat moderne des dernières recherches scientifiques, est un produit haut de gamme et est supérieur à l'ail cryogénik, que le Laboratoire Sur-Actif inc. avait créé et mis au point il y a quelques années. L'ail sulfo-génik... l'ail Sur-Actif

EN SUPER SPÉCIAL chez **JEAN COUTU**

## J'AI TESTÉ



### Après-douche relaxant

C'EST L'ODEUR fruitée et organique de ce produit à base de lait de figue qui nous a motivés à en faire l'essai. Mais au fait, ça sent quoi exactement les figues? Ça rappelle un peu la noix de coco, mais en moins prononcé. Ce produit conçu par la marque Cottage s'applique au moyen d'un brumisateuseur et ne laisse pas de résidu gras sur la peau. On conseille de l'employer après la douche, mais il peut aussi servir pour hydrater la peau toute la journée durant. Très léger et plus liquide qu'une crème, il adhère à la peau sans excédent et l'adoucissant en laissant une subtilité odeur où effluves floraux et fruités se mélangent. Donc, une impression positive pour le contenu, mais quelques bémols quant à la présentation : la traduction de l'étiquette est fort approximative et quelques fautes d'orthographe sautent aux yeux. (15\$, vendu dans les magasins d'aliments naturels.)

■ ■ ■



### Huile d'onagre

ON DIT que c'est efficace pour contrer les douleurs menstruelles. Et ce n'est pas le vendeur du magasin d'aliments naturels qui nous l'affirme, mais bien des filles qui ne savaient plus quoi faire pour venir à bout de ce mal parfois paralysant. « Quand je prends de l'huile d'onagre, je suis capable de fonctionner pendant la première journée de mes règles », affirme une utilisatrice vendue aux bienfaits du produit. Pour ce mois-ci, nous avons donc accepté de troquer l'ibuprofène contre ces gélules jaunes transparentes. Nous avons choisi celles de marque Gamme Nature qui contiennent aussi de l'huile de primrose et de la vitamine E. Les crampes menstruelles ont semblé un peu moins aiguës (effet placebo?), mais nous avons quand même cherché un peu de renfort chez l'ibuprofène. L'adepte de l'huile d'onagre nous a expliqué qu'il fallait en prendre pendant un mois pour bien voir les effets. On s'en reparle cet hiver... (14,50\$)

■ ■ ■



### Huile essentielle respiratoire

À LA FIN d'un mauvais rhume, nous avons pensé que cette huile essentielle, conçue par Jean-Marc Brunet Le Naturaliste, aiderait à chasser pour de bon la congestion des voies respiratoires. Mission accomplie : l'huile forte en eucalyptus, qui contient aussi du pin, du romarin, du lavandin, du cèdre et du thym, a agi rapidement sur les voies respiratoires qu'elle a dégagées. Parfait comme aromathérapie curative, mais comme parfum d'ambiance, sachez qu'à notre avis, elle sent pas mal le médicament. (13\$, en vente dans les magasins Jean-Marc Brunet, Le Naturaliste.)

■ ■ ■

## J'AI LU



### Le Miso, plus qu'un aliment... la vie

DE CET ALIMENT miracle, nous connaissons surtout sa soupe éponyme qui précède souvent les repas de sushi. Ce petit livre conçu par les Éditions Massawippi, entre guide d'usage et livre de recettes, contient une foule de renseignements sur les propriétés du miso, ses qualités nutritionnelles et son action préventive contre les maladies. On y apprend notamment que ce produit, consommé le matin par 75% des Japonais, peut remplacer la viande comme assaisonnement dans les soupes, base de confection de bouillons ou de sauces et comme élément entrant dans la préparation de plats cuisinés. Clair, concis et joliment illustré, ce guide parle aussi des bienfaits de l'alimentation biologique et propose des préparations du miso fort appétissantes. (15\$, dans les magasins d'aliments naturels.)

Sylvie St-Jacques, collaboration spéciale

# C'est grave, docteur?

Médecins et patients parlent-ils le même langage? Le soignant perçoit-il correctement les angoisses du soigné? Pas vraiment selon Martin Winckler, médecin français qui a décidé de tirer la sonnette d'alarme.



KATIA CHAPOUTIER  
collaboration spéciale

PARIS — Au départ, son éditeur lui proposait de faire un livre sur les hypochondriaques, ces gens persuadés d'être toujours malades. Convaincu que le vrai problème est ailleurs, Martin Winckler décide de se pencher sur le dialogue médecin-patient. Sujet déjà abordé dans son roman et best-seller *La Maladie de Sachs*, dans lequel il soulignait combien les rapports entre médecins et malades sont souvent parasités par l'incompréhension.

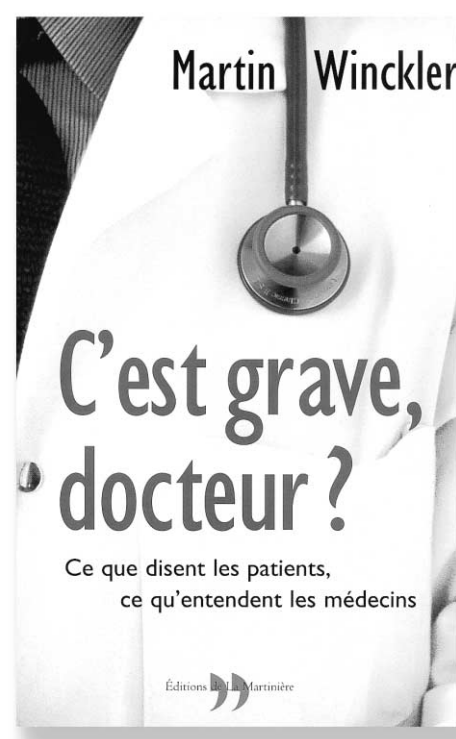
Dans *C'est grave, docteur?*, Martin Winckler, médecin généraliste en exercice, passe au crible les consultations, règle le sort de quelques idées reçues et en profite pour faire le procès du corps médical. En France, les médecins ont grincé des dents mais l'auteur s'en moque « Je suis de toute façon déjà fâché avec la profession. »

**Q Comment définissez-vous le rôle du médecin traitant?**

**R** Je pense qu'il y a une vanité et une malhonnêteté à dire que le médecin est là pour sauver des vies. Le médecin est là pour soigner. Quand il soigne, dans le meilleur des cas, il soulage. Mais il ne sauve pas des vies, il n'est pas doté de pouvoirs extraordinaires, ce n'est pas un être divin. Le médecin doit d'abord être un soignant. Et pour soigner correctement, la première chose à faire c'est d'écouter les gens. Et la plupart du temps, les personnes qui consultent n'ont pas de maladies graves, elles ont des angoisses, des maladies bénignes, des souffrances diverses. C'est très important que les médecins passent beaucoup de temps à écouter ce que les patients ont à dire. L'écoute fait partie du fait de soigner.

**Q Vous parlez de mégalomanie du médecin, vous dites même que parfois les patients sont comme des jouets dans leurs mains...**

**R** Il y a un exemple assez révélateur dont on m'a parlé il y a quelques jours. Un généraliste est appelé dans une maison de retraite pour un vieux monsieur de 97 ans qui a un trouble respiratoire, il fait un oedème du poumon, c'est-à-dire que son cœur lâche et il se retrouve avec de l'eau dans les poumons. Le médecin fait ce qu'il a à faire comme premiers soins et l'envoie à l'hôpital. Il reçoit alors un coup de téléphone du cardiologue furieux. « Vous ne vous rendez pas compte à 97 ans, qu'est-ce que vous voulez qu'on y fasse? On a des infarctus de 47 ans que l'on ne peut pas traiter à cause de votre vieux. On va le renvoyer chez lui, vous n'avez qu'à lui faire de la morphine, cela lui fera une belle mort. » C'est honteux car cela veut dire qu'il y a un âge limite pour se faire soigner.



**Q En vous lisant, on a l'impression que les femmes traînent une réputation d'hystériques. Pouvez-vous d'ailleurs préciser le sens d'hystérie?**

**R** Par hystérique on entend que tous leurs symptômes sont d'origine psychologique. C'est ce que pensent certains médecins. Ils croient cela parce que les femmes verbalisent des symptômes qui peuvent paraître anodins et qui ne sont pas forcément répertoriés comme des symptômes médicaux. Du coup, ils disent « c'est dans leur tête », mais c'est tout de même un peu rapide. Nous avons tous des angoisses ou des préjugés qui font que nous avons tendance à interpréter des symptômes souvent bénins comme ceux d'une maladie grave. La bonne réaction, c'est de prendre le temps d'écouter les gens et de les éduquer.

Par exemple, une femme m'amène un enfant qui a une grosse fièvre et qu'il galope. Lorsqu'elle me demande si c'est grave, je vais lui dire qu'une forte fièvre avec un enfant qui court dans tous les sens est moins grave qu'une fièvre moins importante avec l'enfant prostré dans son lit. Là, elle comprend tout de suite.

Je me souviens d'une femme qui, le surlendemain de son accouchement, dit au gynécologue : « Mon bébé ne se comporte pas comme il devrait. » Le gynécologue la prend de haut et lui dit « Il vient juste de naître, ne lui en demandez pas trop. » Puis une sage-femme se rapproche et demande à cette dame de préciser. Elle répond : « Je ne sais pas, le premier jour il allait très bien et là il est abattu, quand je lui parle il ne réagit pas. » On fait alors une ponction lombaire, il avait en fait une méningite. Il n'avait pas d'autres symptômes en dehors du fait que sa mère avait noté qu'il n'allait pas bien.

**Q La mort est une menace que les médecins utilisent beaucoup trop selon vous.**

## Le poisson prévient la sénilité



ANDRÉ NOËL  
BULLETIN MÉDICAL  
anoel@lapresse.ca

LES PERSONNES âgées qui mangent du poisson ou des fruits de mer au moins une fois par semaine courent moins de risques de souffrir de démence sénile, y compris de la maladie d'Alzheimer. Des chercheurs français ont voulu savoir s'il y avait une relation entre la consommation de poisson (riche en acides gras polyinsaturés), de viande (riche en gras saturés) et la démence. L'étude portait sur 1674 personnes âgées de 68 ans et plus, ne souffrant pas de démence, et vivant dans le sud-ouest de la France. Leur consommation de viande et de poisson a été notée chaque jour pendant deux, cinq et sept ans. Aucune association n'a été trouvée entre viande et démence. En revanche, la consommation de poisson était associée à une diminution du risque. Les acides gras contenus dans l'huile de poisson réduisent probablement les épisodes d'inflammation dans le cerveau et participent à la régénération des cellules cérébrales.

— *British Medical Journal*



### Le manque d'infirmières tue

LA SURCHARGE de travail des infirmières se traduit par la mort de patients, selon une recherche effectuée dans 168 hôpitaux de Pennsylvanie. Lorsque chaque infirmière doit s'occuper de cinq patients

plutôt que de quatre, le risque de mortalité augmente de 7%. Lorsque ce ratio grimpe à huit patients par infirmière, la mortalité augmente de 31%. À l'échelle des États-Unis, la surcharge de travail des infirmières pourrait se traduire par 20 000 morts par année. Par ailleurs, la surcharge mène directement les infirmières au *burn-out* et à l'insatisfaction professionnelle. Comme les infirmières insatisfaites ont tendance à abandonner leur profession, cela finit par coûter cher. Les chercheurs estiment que le remplacement d'une infirmière spécialisée coûte 64 000 dollars américains.

— *Journal of the American Medical Association*

### Le fast food et l'obésité

DE PLUS EN PLUS d'observateurs, y compris au sein du gouvernement américain, commencent à penser que l'industrie du *fast food* a une certaine responsabilité dans l'épidémie d'obésité aux États-Unis. Plus tôt ce mois-ci, Tommy G. Thompson, secrétaire du Département de la Santé et des services sociaux, a rencontré des représentants des chaînes de restaurants et de *fast food*. « Je demande aux dirigeants de l'industrie de l'alimentation et des boissons gazeuses de nous aider dans notre lutte contre l'obésité », a déclaré M. Thompson. L'embonpoint et l'obésité n'ont jamais été aussi élevés aux États-Unis et les conséquences pour la santé publique sont énormes. La plupart des cannettes de boissons gazeuses contiennent de 10 à 12 cuillerées à thé de sucre. Les compagnies comme Coca-Cola et Pepsi font un marketing très énergique, notamment auprès des jeunes.

— *Département de la Santé et des Services sociaux des États-Unis*

### Mieux vaut courir que ramer

IL EST BIEN connu que l'exercice prévient les maladies coronariennes. Des chercheurs viennent de trouver qu'à cet égard, il est deux fois plus efficace de courir que de ramer. En étudiant une très vaste cohorte, ils concluent que les hommes qui font du jogging une heure ou plus chaque semaine diminuent leur risque de maladie coronarienne de 42%.

**R** On n'a pas le droit de faire peur avec la mort. C'est scandaleux de dire : « Si vous continuez comme cela vous allez mourir. » Le médecin n'est pas là pour jouer les oiseaux de mauvais augure. C'est un peu comme faire l'astrologue, c'est inadmissible parce que c'est un abus de pouvoir.

Il y a eu un cas en France d'une témoin de Jéhovah qui a fait une hémorragie après son accouchement et qui a refusé qu'on la transfuse. Les médecins l'ont transfusée malgré sa position. Elle a porté plainte et elle a gagné. Les médecins étaient furieux, partant du principe qu'ils ne peuvent pas laisser les gens mourir. C'est une énorme hypocrisie. D'abord le médecin doit laisser au patient la liberté de ses choix après l'avoir informé des conséquences qu'ils entraînent. Et cela ne veut pas dire « vous allez mourir » car ce n'est pas vrai, elle risque certes d'encourir des complications mais pas de mourir.

**Q On découvre dans votre livre des méprises de diagnostics assez surprenantes. On sait que la migraine engendre parfois des troubles digestifs, mais vous dites qu'elle peut même être confondue avec une appendicite?**

**R** Surtout chez les enfants, ils n'ont pas vraiment mal à la tête, ils ont surtout mal au ventre. Ils font des crises de douleurs abdominales accompagnées de vomissements. On les opère, il n'y a rien et pour cause, c'était une migraine.

C'est comme la fameuse crise de foie dont on parle souvent, ce n'est rien d'autre qu'une migraine avec vomissements. La migraine peut être déclenchée par certains produits comme le chocolat, d'où la méprise. Surtout que les symptômes accompagnateurs de la migraine sont des troubles digestifs parfois avant même que le mal de tête n'apparaisse. On appelle le médecin pour une crise de foie, quand il arrive une heure plus tard, il trouve le patient dans sa chambre volets fermés, un linge mouillé sur la tête. Pas de doute possible, c'est la migraine.

**Q On apprend aussi que c'est la fièvre qui déclenche la sortie d'une dent chez le bébé et non pas l'inverse comme on le dit toujours.**

**R** Il faut savoir que la fièvre accélère le processus de multiplication des cellules. On constate d'ailleurs que les enfants qui ont une fièvre prolongée grandissent souvent d'un ou deux pouces. C'est la même chose pour les dents, la fièvre accélère la sortie. Peu de médecins prennent le temps d'expliquer cela aux parents.

**Q Quelles sont les peurs les plus courantes chez les patients?**

**R** Le cancer. Chez les femmes, la peur d'être stériles surtout si elles ont pris la pilule longtemps ou si elles ont subi un avortement. C'est la peur que son enfant ait une maladie grave. Ce sont souvent des peurs symboliques.

*C'est grave, docteur?*, de Martin Winckler aux Éditions de la Martinière.

### Pas de danger à prendre un bain chaud

VOUS NE COUREZ aucun risque à prendre un bain chaud, même si vous souffrez d'hypertension, affirme une étude qui sera divulguée aujourd'hui lors de l'ouverture du Congrès canadien sur la santé cardiovasculaire à Edmonton. Souvent, des panneaux de mise en garde installés dans les stations thermales déconseillent aux hypertendus de prendre un bain chaud. Mais il n'y a pas de raison de se contenter de peurs. Après 10 minutes dans l'eau chaude, les baigneurs ont subi une chute de tension artérielle et une légère hausse de la fréquence cardiaque. Mais 10 minutes après la sortie du bain, ces deux paramètres reviennent à la normale. Un Canadien sur cinq souffre d'hypertension, l'un des plus importants facteurs de risque des maladies du cœur et de l'accident vasculaire cérébral.

— *Fondation canadienne des maladies du cœur*

### Gare aux poêles à bois...

LA POLLUTION qui se dégage des poêles à bois et des calorifères au gaz et au kérosène aggravent les problèmes de respiration chez les bébés. Une étude auprès de 890 jeunes enfants au Connecticut et en Virginie montre que ces sources de chaleur secondaire sont associées à la respiration sifflante et à la toux chez les bébés qui y sont exposés pendant leur première année de vie. La proportion d'enfants affectés est énorme : 90% toussent, 33% respirent bruyamment.

— *Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*

# Comment approcher les personnes qui ont mauvaise haleine?



**Dr DANIELLE PERREULT**  
Collaboration spéciale

## Mauvaise haleine

**Q** Que faire avec les personnes qui ont mauvaise haleine? Il me semble que c'est de plus en plus fréquent. Est-ce le stress, le boss, la nourriture, la pollution? Je sais qu'on peut carrément leur dire qu'ils ont mauvaise haleine ou bien leur acheter des bonbons. Mais comment faire pour que ces personnes réalisent qu'elles ont mauvaise haleine et qu'elles prennent les moyens qui s'imposent?

— P.D. Carignan

**R** Avant de parler stratégie, voyons quelles sont les causes de ce problème. Dans 85 % des cas, la mauvaise haleine (halitose) chronique est associée à des problèmes limités à la bouche. D'abord, comme les gaz nauséabonds proviennent des bactéries qui se bourrent d'aliments restés entre les dents, il est très efficace d'utiliser régulièrement la soie dentaire, de se brosser les dents deux fois par jour avec un dentifrice à base de fluor et de se gratter ou se brosser la langue. Mais même si on fait tout ça, il faut aussi rendre visite à son dentiste à chaque année pour faire nettoyer le tartre

qui s'accumule sous les gencives et qui est souvent responsable de la mauvaise haleine.

Certaines personnes, malgré une hygiène impeccable, peuvent avoir une haleine fétide. Des bactéries, surtout logées sur la langue produisent des composés volatiles en grande quantité. Là aussi, une consultation chez le dentiste serait très utile.

Quelles peuvent être les conséquences, si on néglige sa santé buccale? Purement et simplement, la perte des dents! Sachez aussi que l'assèchement de la bouche dû à certains médicaments peut causer une mauvaise haleine.

Les stratégies maintenant? Il n'en a pas des millions. Comme j'imagine que cette question concerne une personne en particulier, si vous éprouvez trop de gêne pour le lui dire directement, envoyez-lui cette brève réponse avec une brosse à dents et signez « d'un ami qui vous veut du bien ». Ce qui reste tout à fait vrai.

## Pour le genou

**Q** Peut-on huiler un genou? J'aimerais vous faire part d'une expérience qui me comble de joie. Devant mon genou qui me faisait souffrir, l'orthopédiste m'a conseillé le Suplasyn ou Néovisc qu'il injecte aux cinq mois. La douleur est maintenant très légère et n'apparaît que par temps humide. Je suis maintenant en forme, capable de marcher une heure par

jour sans problème. C'est cher, mais pour une meilleure qualité de vie qui dit mieux?

— Une fidèle lectrice

**R** Ce produit est à base d'Hylane G-F 20, un fluide élastovisqueux qui permet une espèce de huilage de l'intérieur du genou. Il est efficace pour contrôler la douleur associée à l'arthrose du genou dans environ 50 à 60 % des cas. Il s'agit d'une série de trois injections, chacune administrée à une semaine d'intervalle. Cette série est habituellement répétée après huit mois et peut se poursuivre pendant quelques années. Combien d'années? Comme il s'agit d'une intervention jeune de 10 ans à peine, chacun des utilisateurs est un témoin qui saura éventuellement nous le dire. Une série de trois injections coûte \$380 et n'est pas remboursée par la Régie. Ce traitement n'est pas utilisé pour d'autres articulations affectées par l'arthrose.

## La vitamine D et le calcium

**Q** Je sais que pour absorber le calcium on doit prendre une certaine dose de magnésium en plus de la vitamine D. Est-ce que Actonel contient du magnésium?

— Madame Pépin, Sorel-Tracy

**R** L'organisme qui utilise le calcium pour une foule de réactions, ira piger dans les os, si on ne lui en fournit pas suffisamment. Les personnes âgées dont les os s'affaiblissent avec le temps ont

tout intérêt à absorber du calcium régulièrement et en quantité suffisante si elles ne veulent pas aggraver leur état. On suggère de consommer 1500 mg par jour si vous ne prenez pas d'hormones et 1000 mg si vous en prenez. Cela comprend le calcium contenu dans vos aliments.

La vitamine D aide à l'absorption du calcium, du magnésium, du fer et du zinc. On la retrouve exclusivement dans les rayons du soleil et dans le lait qui est enrichi de vitamine D depuis des années. Les personnes âgées qui ne sortent pas l'hiver et qui ne boivent pas de lait ont intérêt à recourir aux suppléments, avise le Dr Louis-Georges Ste-Marie, endocrinologue et directeur du laboratoire des maladies osseuses métaboliques au Centre de recherche du CHUM. Le dosage suggéré est de 400 UI avant 65 ans et de 800 UI après 65 ans.

Comme le magnésium se retrouve partout dans l'alimentation, on ne suggère pas de suppléments. D'ailleurs, une trop grande quantité de magnésium dans l'organisme peut devenir très dangereux. Les personnes souffrant d'insuffisance rénale sévère doivent faire particulièrement attention.

## Besoin de soutien pour une maladie rare

**Q** J'apprécie votre chronique dans *La Presse*, puisqu'elle informe sur une foule de sujets qui peuvent sinon servir à soi, servir aux gens de notre entourage. Je vous écris aujourd'hui pour vous

demander secours. Je souffre d'une maladie dégénérative rare de la peau (la nécrobiose lipoïdique), maladie dont on ne connaît pas la cause et qui est caractérisée par un désordre du collagène et qui entraîne des lésions permanentes à la peau ayant l'aspect de brûlures (fréquentes sur les cuisses et les jambes).

La médecine traditionnelle, pour l'heure, n'a pas de solutions probantes. En désespoir de cause, j'ai commencé à investiguer du côté des médecines alternatives. J'ai également fait des recherches sur Internet, sans résultats intéressants. Est-ce possible, à tout hasard pour vous, de publier ce présent message afin de créer un réseau de personnes atteintes? Peut-être qu'entre nous, les efforts pourraient mener à des solutions plus encourageantes?

La nécrobiose lipoïdique aurait été diagnostiquée la première fois en 1927; elle atteint surtout les femmes de plus de 30 ans et est indépendante de la race. La maladie est associée au diabète bien que toutes les victimes ne soient pas nécessairement diabétiques. La maladie peut être douloureuse chez certaines personnes. Il ne semble pas, par contre qu'elle mène à des maladies graves ou fatales. La nécrobiose est cependant très inesthétique. On peut me joindre au courriel suivant: lacolombine@vl.videotron.ca

— Claire C. Aylmer.

On peut joindre le Dr Danielle Perreault à l'adresse suivante :  
C.P. 63082, Ile-des-Sœurs, H3E 1V6  
Courriel : perreaultmd@videotron.ca

# La satiété a bien meilleur goût



**JACINTHE CÔTÉ**  
LA NUTRITION

Collaboration spéciale

**P**armi les grandes satisfactions de la vie, il y a sans nul doute celle de conclure un bon repas. Cette sensation de satiété est très plaisante, surtout quand elle ne s'accompagne pas d'un mal de ventre!

Mais au-delà du plaisir qu'elle nous procure, la satiété est indispensable au bien-être et à la survie de notre corps. Les signaux qu'elle lui envoie (ventre distendu, ralentissement du vidage gastrique, élévation du glucose sanguin, etc.) l'informe qu'il y a de bonnes chances que tous nos besoins nutritionnels soient comblés. Ainsi rassurés, nous sommes mieux disposés à réfléchir à notre carrière, à notre ave-

nir ou à l'utilité de notre séjour sur terre...

Dans notre coin du monde, où l'abondance alimentaire règne, nous avons tellement bien réussi à combler ce besoin primaire qu'est la satiété, que nous devons maintenant gérer son effet pervers: l'obésité. Pour contrer ce problème de déséquilibre énergétique, les nutritionnistes et les médecins font de la recherche et nous informent des risques pour la santé qu'entraîne l'obésité. En réponse à notre nouveau besoin de perdre du poids, l'industrie de la minceur est née.

## L'échec des régimes minceur

Traditionnellement, pour l'élaboration d'un régime minceur, on croyait qu'il suffisait de réduire l'apport énergétique pour que s'amorce la perte de poids. Comme le soulignaient des chercheurs en cardiologie affiliés à l'Université Laval, cette approche qui ne fait qu'appliquer la première loi de thermodynamique ne tient malheureusement pas compte de notre besoin vital de satiété alimentaire.

Même si vous ne savez pas

qu'un demi-pamplemousse et une tranche de pain grillée pour le déjeuner et une petite salade avec un oeuf et des craquelins pour le dîner, ne suffisent pas à assouvir vos besoins énergétiques de base, votre corps, lui, le sent. C'est pourquoi il s'assure toujours de compenser doublement au souper et à la collation du soir. Alors, après un régime hypocalorique où vous avez perdu 40 livres en deux mois, vous reprenez le poids perdu et souvent un peu plus.

Quand notre corps ne cesse de crier famine, il est presque qu'impossible de suivre un régime hypocalorique à long terme. Suite à ce constat, les chercheurs ont donc décidé de retourner à leur table à dessin, c'est-à-dire à leur laboratoire et leurs rats! Ils étudient présentement les mécanismes de contrôle de la satiété afin d'élaborer un régime qui est à la fois nutritif et satisfaisant. La satiété par la consommation d'hydrates de carbone (pain, fruits, riz, pâtes, pomme de terre, etc.) est l'une des avenues étudiées qui semble très prometteuse.

## Félicitations à M. Montignac

Bien que le concept d'index glycémique des aliments sur lequel s'appuie M. Montignac pour nous aider à mieux manger et perdre du poids ne soit pas aussi efficace que l'on aimerait le croire, il a tout de même certains mérites. Cette approche a finalement réussi à détourner l'attention obsessionnelle que nous avions pour les matières grasses. Cela nous a aussi amenés à réaliser que le remplacement des

matières grasses par des hydrates de carbone (amidon dans le yogourt, sucre dans le beurre d'arachide) n'était pas sans conséquences pour notre santé.

Pour M. Montignac, il est crucial de comprendre que les hydrates de carbone n'ont pas tous les mêmes effets sur notre corps. Plus faciles à digérer, certains font effectivement augmenter le glucose sanguin plus rapidement que d'autres. Mais contrairement à ce qu'affirme M. Montignac, cette élévation du glucose sanguin ne se traduit pas obligatoirement par une sécrétion exagérée d'insuline, d'une hypoglycémie et d'une subséquente surconsommation alimentaire.

## Les mécanismes de la satiété

Les recherches démontrent que la satiété est grandement influencée par la consommation d'hydrates de carbone. Les effets ne se feraient pas seulement ressentir au niveau du glucose sanguin et de la sécrétion d'insuline. Plusieurs autres mécanismes seraient impliqués et nous conduiraient à arrêter de manger.

Quand nous consommons des hydrates de carbone, cela augmente la concentration du glucose dans le sang. En soit, cette élévation de la concentration de glucose sanguin, ne semble pas directement agir sur la satiété, mais stimulerait plutôt la sécrétion de plusieurs hormones et facteurs humoraux gastro-intestinaux dont l'insuline, l'amyline et le peptide GLP-1. Bien que l'on ne connaisse pas encore tout leur potentiel d'action, la sécrétion de ces composés chimiques nous amènerait à arrêter de manger.

C'est par l'entremise de leurs influences sur la vitesse du passage de la nourriture dans le tube gastro-intestinal, que l'insuline, l'amyline et le peptide GLP-1 régiraient la satiété. Ils influenceraient la vitesse à laquelle notre estomac déverse son contenu dans l'intestin grêle et les perceptions de distension (gonflement) gastrique et intestinale.

Toutes ces découvertes sont fort intéressantes et devraient être prises en considération lors de l'élaboration des régimes minceur. La plupart des régimes minceur traditionnels recommandent encore une réduction excessive soit de la consommation d'hydrates de carbone, soit de la consommation de matières grasses.

Il est grand temps de reconnaître que la réduction de la consommation totale de calories ne peut se faire à n'importe quel prix. Elle doit se faire à travers le respect de nos besoins de satiété et de nos besoins nutritionnels. Espérons que l'industrie des régimes minceur va bientôt s'inspirer de ce nouveau concept, car la satiété a bien meilleur goût!

Une fois par mois, la chronique nutrition porte sur vos questions et commentaires.

Envoyez-les à :

Chronique nutrition

La Presse

7, rue Saint-Jacques

Montréal, QC

H2Y 1K9

Courriel : questiondenutrition@hotmail.com

L'auteur de cette chronique hebdomadaire

est membre de l'Ordre professionnel des

diététistes du Québec.

## FAMILLE mode d'emploi

**TQS**  
La Presse

Dimanche 9h30  
rediffusion - Samedi 10h30

## L'IMPACT DU RANG DANS LA FAMILLE

L'ordre de naissance des enfants au sein d'une famille influence définitivement la personnalité future de chacun d'eux. Qu'est-ce qui guette l'aîné, le cadet et le benjamin?

L'aîné, le premier sur lequel nous évaluons nos compétences éducatives, pourrait être qualifié d'enfant " expérimental ". Bien qu'il bénéficie de beaucoup d'attention et d'affection, il subit également beaucoup de pression, sans compter qu'il perd éventuellement son statut d'enfant unique... En général, l'aîné est un enfant responsable qui porte le chapeau de " héros " de la famille.

Le cadet, l'enfant " sandwich ", jouit habituellement de moins d'attention que le premier. Ce qui l'amène à développer des habiletés sociales pour faire sa place dans la famille. Il excelle ainsi dans les relations avec autrui.

En général, si un troisième enfant se pointe le bout du nez, il demeure longtemps le " bébé " de la famille. Pour recevoir son dû, le petit dernier se plaît à entretenir une dépendance envers ses proches. Habituellement, c'est un enfant dont la maturité est plus longue à acquérir. Les " grands " le considèrent longtemps comme un " bébé "...

Lorsque la famille s'agrandit et que les adultes deviennent minoritaires, apprenons à reconnaître la personnalité de chacun de nos enfants et, surtout, à composer avec ces entités différentes...

Notre invitée de cette semaine

**Anne Dorval**

Maman de 2 enfants



Collaboration de

**ESSAÏM**

**BARBARA**

**Nestlé**

## clinique de physiothérapie Boucherville

Physiothérapie conventionnelle et spécialisée  
Soins à domicile

Rééducation périnéale pour les fuites d'urine

CSST - SAAQ - PRIVÉS

(avec ou sans prescription médicale)

150, boul. de Montarville, bureau 30, Boucherville (Qc)

Tél. : (450) 641-1132

## RONFLEMENT

CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL

(514) 327-5060

TRAITEMENTS AU

**LASER**

PAR DES OTO-RHINO-LARYNGOLOGISTES

www.ronflement.qc.ca



Dimanche 19h

**drfortin.santé**

Dr Christian Fortin  
et Dominique Dufour

Cette semaine : **Dysfonction érectile:**

**Un problème, des solutions!**

La dysfonction érectile annonce la difficulté d'obtenir ou de maintenir une érection suffisante lors de rapports sexuels au cours d'une période de plusieurs mois. Ce problème de santé touche un Canadien sur trois. On observe que les troubles de l'érection ont tendance à augmenter avec l'âge, ainsi qu'en présence de certaines maladies.

Pour tout savoir sur le sujet, rendez-vous :

**Dimanche 19h à CKAC 730**  
**et sur le réseau Radiomédia.**

Invités : Guy Lafleur, célèbre joueur de hockey et le Dr François Bénard, urologue et professeur agrégé en urologie au pavillon Saint-Luc du CHUM.

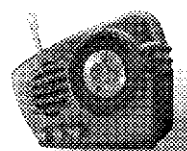
Écoutez en archive :

• Tabagisme • Alzheimer • Asthme • Cancer du sein

• MTS et herpès génital • Cholestérol • Diabète

**www.drfortinsante.org**

oralan



# DANS VOTRE ASSIETTE



## LES LECTEURS NOUS ÉCRIVENT

UNE FOIS PAR MOIS, nous publions les réactions des lecteurs de la page Dans votre assiette. Écrivez-nous à [judith.lachapelle@lapresse.ca](mailto:judith.lachapelle@lapresse.ca).

■ ■ ■

### Le bon pain... artisanal

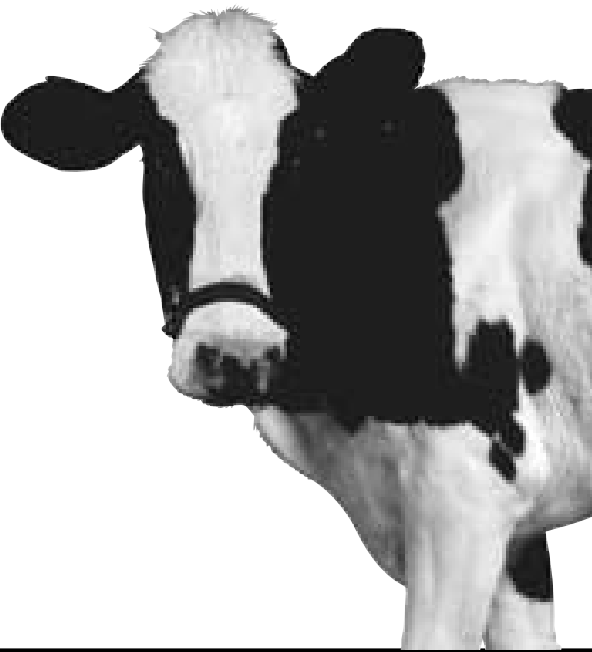
PAS BESOIN d'acheter du pain blanc tranché pour avoir un pain moelleux! Des lecteurs ont vivement réagi à l'article *Quand la chimie met la main à la pâte* (6 octobre). «Il existe des pains moelleux sans gras et sans sucre qui sont fabriqués uniquement à partir des quatre ingrédients de base et qui se conservent à la température de la pièce au moins trois jours sinon quatre, sans qu'ils ne deviennent secs», écrit Nicole Petit. Où peut-on trouver un tel pain? Tout simplement dans une boulangerie artisanale où, avec patience, on fabrique cette merveille. Un autre lecteur renchérit. «J'arrive à garder des pains pendant plus de six jours en les laissant dans le sac de papier brun original recouvert d'un second sac de plastique», écrit Luc Allard. Comme quoi la qualité des ingrédients fait la différence. C'est certain que j'ai compris que la croûte du pain ne peut pas rester molle comme une guimauve. Enfin, le boulanger artisan Claude Seanosky se prononce sur les matières grasses spéciales ajoutées à la préparation des pains industriels. «Il faut demeurer lucide, ces produits n'ont d'utilité fondamentale que l'optimisation du profit. Certains de ces produits améliorent la «machinabilité» de la pâte (car cette dernière à l'état brut ne peut tolérer autant de pression mécanique) et permettent ainsi de cadencer les machines «à fond la caisse», ce qui produit donc une profitabilité maximale à faire saliver le plus radin de actionnaires.»

■ ■ ■

### Doit-on parler de cruauté envers les animaux?

«VOUS AVEZ mis un baume sur mes sentiments en lisant votre article qui aborde l'élevage d'animaux d'un autre point de vue que rentabilité», écrit Huguette Filion de Sainte-Adèle à propos de l'article *Maux de veau* (13 octobre). «Par contre, vous avez été timide dans vos propos en qualifiant cet élevage de «réprobation sourde», «élevage qui laisse perplexe»... On s'opère le veau de sa mère quelques heures après sa naissance, on le met dans un enclos où il a peine à se coucher, bouger, remuer, ne met jamais le nez dehors... Le mot cruauté aurait très bien défini cette façon de faire.»

Claire Charron, de Aylmer, dit que sa «quiétude dominicale» a été perturbée à la lecture de l'article. «Il est consternant de voir comment l'agriculture d'élevage, qu'il s'agisse de porcs, de boeufs ou de poulets, réalise sa production. Les bêtes sont littéralement intégrées à la machine pour répondre aux exigences froides de la production industrielle, de la mondialisation et de la logique économique actuelle, au même titre que le bois et le métal. Ces modes de production animale derrière l'enclos exclusivement mercantilistes sont inadmissibles sur le plan moral. Ils démontrent à quel point l'industrie dicte la donne sur nos marchés mondiaux, laissant les gouvernements ouvertement complices et le pouvoir citoyen carrément coi. Il est nécessaire que ces modes de production, outrage à la vie et à la dignité des populations humaines, soient mis au grand jour et que ce soit fait de façon documentée et indépendante. Le consommateur a plein droit de savoir ce qui se trouve dans son assiette. Ne serait-ce que pour exercer un de ses derniers pouvoirs, celui de consommateur et, qui sait, retrouver un jour, comme autrefois, les plaisirs simples et légitimes de la bonne table.»



### La bouffe en chiffres

En 2001, chaque Canadien a mangé 125 kilos de fruits, soit un peu moins qu'en 2000 (surtout des oranges, des bananes, des pommes et des melons) mais a mangé plus de légumes qu'il y a deux ans, soit 183 kilos (surtout des tomates, de la laitue, des carottes et du maïs). Les pommes de terre ont représenté plus de 40 % de l'ensemble des légumes consommés, soit 75 kilos par personne. La consommation de poisson, soit près de 10 kilos par personne en 2001, a augmenté légèrement. Le niveau de gras disponible par personne dans les ressources alimentaires a crû de 18 % de 1991 à 2001. Le principal constituant du gras total était la catégorie des huiles et gras, puis la viande rouge, la volaille et le poisson. L'augmentation de la consommation de fruits et de légumes s'est traduite par un accroissement des apports de vitamines C et K. Les apports des vitamines E et K ont crû à la suite de l'augmentation de consommation des huiles et gras. (Source : Statistique Canada)

La page *Dans votre assiette* fera relâcher dimanche prochain. De retour le 10 novembre!

# Veau à logo

Veau de lait, veau de grain, veau nature, veau Charlevoix, veau bio... Beaucoup d'étiquettes pour un si petit marché. Beaucoup trop, s'inquiète la Fédération des producteurs bovins. Comment faire pour ne pas que le marché s'en aille à vau-l'eau?



Andrew Stair (à droite) livre le veau chez Toqué.



JUDITH LACHAPELLE  
[jlachape@lapresse.ca](mailto:jlachape@lapresse.ca)

Chez Toqué, pendant longtemps, il n'y avait pas de veau de lait ou de veau de grain sur la carte. «Il ne se fait pas de bon veau au Québec», avait déjà confié son chef, Normand Laprise. Mais aujourd'hui, le veau est de retour sur le menu de Toqué. Sauf que le veau que sert le chef Laprise n'est ni de lait ni de grain. C'est un veau-tout-court.

«C'est un veau qui a été élevé avec sa mère, qui a bu de son lait, qui a gambadé dans le pré, qui a mangé du trèfle», explique Normand Laprise, qui dit avoir finalement trouvé «son» éleveur de veau après avoir cherché pendant des années. «Il était très méfiant mais il avait raison de l'être», se souvient en riant l'éleveur en question, Andrew Stair, lorsqu'il a présenté sa viande au chef la première fois.

Pas moyen de savoir combien de veaux M. Stair produit chaque année mais, à entendre la litanie des petits soins avec lesquels il traite ses veaux, il n'en produit fort probablement pas assez pour fournir le supermarché... Et ce, même si la viande de veau n'occupe qu'une petite place dans le comptoir du boucher (11 % des ventes de viande), loin derrière le porc (53 %) et la volaille (23 %), et ex-aequo avec le boeuf. Les Québécois sont les plus fervents amateurs de veau du pays avec une consommation annuelle d'environ quatre kilos par habitant, comparé à deux kilos au Canada et aux États-Unis.

C'est pourquoi le secrétaire de la Fédération des producteurs bovins, Gaéтан Bélanger, est peu emballé à la perspective de voir apparaître toutes sortes d'étiquettes sur la viande de veau. Veau de lait, veau de grain, ça passe. Mais veau Charlevoix, veau nature, veau bio... Et quoi encore? «Si on veut développer le marché du veau, il faut faire attention pour ne pas surdiversifier. On a déjà deux grosses lignes, c'est déjà beaucoup. Si on ajoute le bio, le nature... Les gens vont s'y perdre.»

#### De Charlevoix à Nicolet

Le veau Charlevoix est non seulement le plus visible sur les tablettes, mais il est tellement populaire qu'il n'est plus produit seulement dans la région de Charlevoix. Jean-Robert Audette, l'instigateur du projet, a dû s'associer à des producteurs du Lac-Saint-Jean et de Nicolet pour répondre à la demande, mais ces veaux sont élevés de la même façon que les veaux de M. Audette : un veau élevé en parquet et nourri de grain et de lait. «Je cherchais à obtenir les avantages des deux productions, la tendreté du veau de lait et le goût du veau de grain», explique-t-il.

Ses veaux sont donc élevés en petits groupes comme le veau de grain, contrairement au veau de lait qui passe sa vie dans un enclos individuel à l'espace restreint. «Laisseriez-vous votre chien toujours en cage? Est-ce que vous pensez qu'il serait bien? Non.» Une

centaine de veaux à l'étiquette Charlevoix sont produits chaque semaine et Jean-Robert Audette a des projets de charcuterie pour sa marque de commerce.

De l'autre côté de la rive du Saint-Laurent, dans la région de Drummondville, Jean-Frédéric Tschiember élève du veau de grain dit «nature». Sans antibiotique pour prévenir les maladies (seulement pour soigner les bêtes si elles tombent malades), ni implants d'hormones pour accélérer sa croissance, le veau de M. Tschiember doit rester deux semaines de plus dans l'étable pour atteindre le même poids que les veaux de grain «implantés». Et son secret pour éviter d'utiliser des antibiotiques est d'acheter des veaux directement de producteurs laitiers qu'il connaît, sans passer par l'encan où les animaux sont susceptibles d'attraper des maladies.

«Au Québec, on dort sur la *switch!*» dit-il. Même s'il est le seul en ce moment à produire son veau de grain de cette façon, il est convaincu que sa méthode «sans antibiotiques sans implants d'hormones» sera la norme dans cinq ans. Pour l'instant, le veau «nature» n'est disponible que dans la région de Drummondville mais le producteur prévoit l'offrir à certaines boucheries spécialisées de Montréal sous peu. Son grand défi : la traçabilité, pour s'assurer que c'est bien «son»

veau qui se retrouve dans le comptoir après être passé par l'abattoir, la transformation et la distribution.

#### La «dictature» de la couleur

La qualité de la viande de veau se reconnaît par sa couleur. Plus elle est pâle, meilleure elle est cotée. C'est la prémisse à tout élevage de veau: comment produire

une viande pâle et raisonnablement bon marché. Le goût ou la texture de la viande — à part si elle goûte la semelle de botte! — sont des éléments très secondaires.

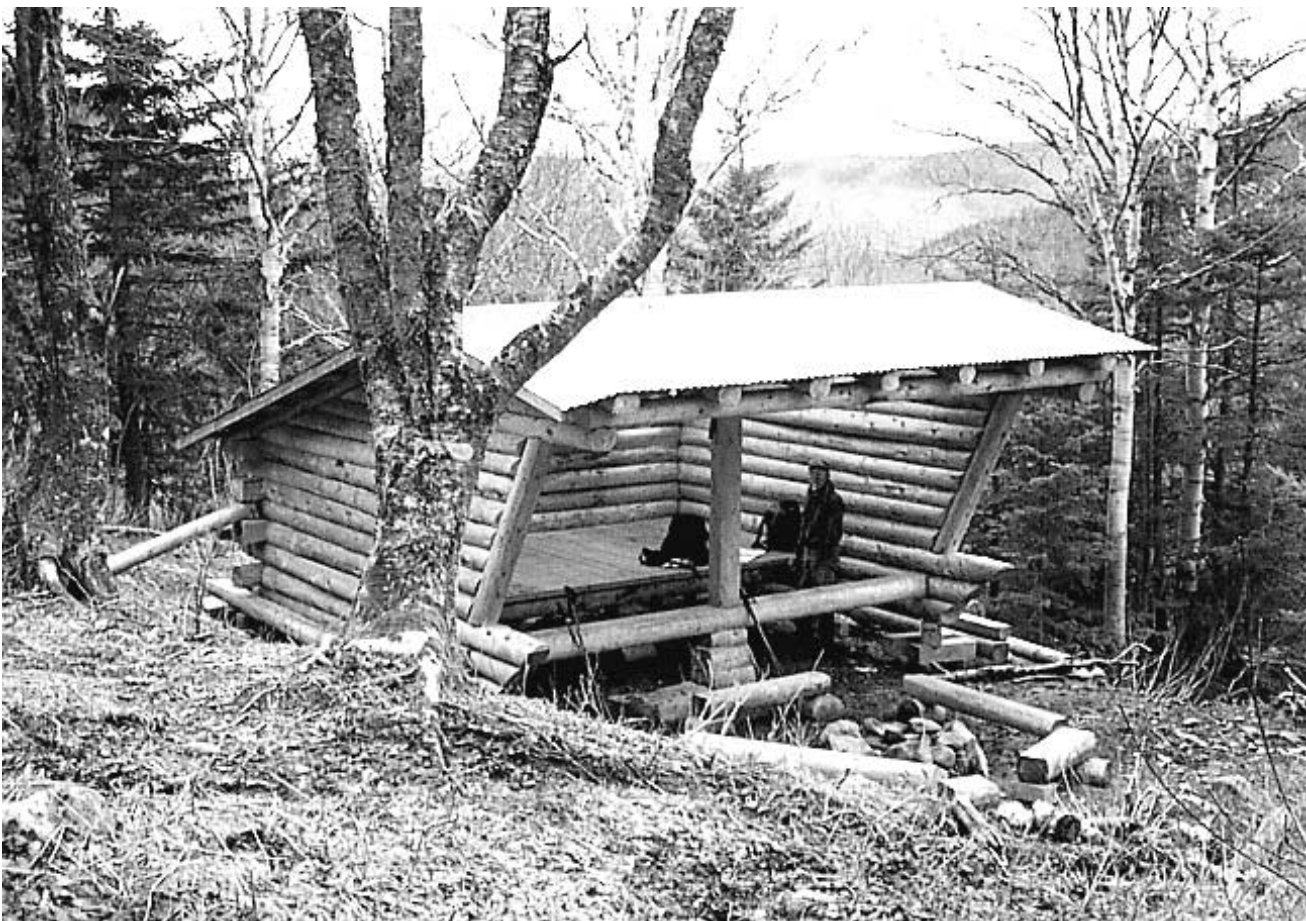
La viande de veau biologique, qui a été élevée au grand air, sans antibiotique ni implants, ainsi que le veau de grain, Charlevoix et «nature», est plus foncée que le veau de lait. Le veau qui est servi chez Toqué, ironiquement, ne serait pas automatiquement classé d'excellente qualité parce que la viande est plus foncée que celle du veau de lait. «Mais la couleur n'importe peu, à part si la viande est rouge, évidemment, dit Normand Laprise. Je trouve que mon veau est plus goûteux. Le veau de lait... ça ne goûte rien!»

Mais ça ne semble pas être l'avis de tous les amateurs de veaux, d'ici et d'ailleurs, qui préfèrent encore le veau de lait. Le Québec, principal producteur de veaux au Canada, exporte 46 % de sa production au Canada et aux États-Unis. La production québécoise équivaut même au tiers de toute la production américaine! Depuis deux ans, les vaches québécoises ne fournissent pas assez de veaux pour subvenir aux besoins de l'industrie, qui doit alors s'approvisionner en Ontario et aux États-Unis.

La production et la consommation augmentent, certes, mais pas au point de se permettre de fragmenter l'offre. Pourtant, la juxtaposition des paquets de viandes de veau de lait et de veau de grain dans les épiceries permet non seulement d'occuper un plus grand espace de tablette, mais également d'augmenter les ventes. Le marché du veau continue d'évoluer, dit Gaéтан Bélanger. Bientôt, comme le poulet, les farines animales (de volaille ou de poisson) pourraient être éliminées de l'alimentation du veau. Un jour, peut-être, la pression des consommateurs fera en sorte que les implants d'hormones et les antibiotiques seront éliminés. Mais en attendant, les producteurs veulent augmenter la consommation. «C'est une viande qui est déjà chère, dit Gaéтан Bélanger. Il ne faut pas trouver des façons d'augmenter le prix avec de nouveaux créneaux, mais plutôt de les faire baisser.»



Pour le chef Normand Laprise, le bon veau est celui «qui a gambadé dans le pré».



À 2,5 km du départ du sentier, le *lean-to* est orienté de manière à protéger les occupants des vents dominants et offre une vue sur le mont Gosford.



Le sentier du mont Gosford favorise une foulée dynamique. Pas nécessaire de pointer le nez vers le sol pour voir où on met les pieds.

# Le sentier parfait



**RICHARD CHARTIER**  
**OXYGÈNE**

richard.chartier@lapresse.ca

Après ses heures de travail au camping de la Baie-des-Sables, Claude Gosselin fait un saut à son logement de Lac-Mégantic histoire de changer de vêtements et de se tartiner un lunch. Il fonce ensuite à vitesse légale vers Woburn où il en profite pour « gazer », l'essence y étant moins chère par la proximité des USA. On enfila la route 212, direction Notre-Dame-des-Bois, puis le chemin Tout-de-Joie et encore six kilomètres jusqu'à la barrière de la ZEC Louise-Gosford.

Je suis — au sens de suivre — en me disant bon, on va finir par arriver. Après avoir montré patte blanche et rempli un petit formulaire, on se remet en route et on roule encore sept kilomètres, toujours dans un chemin de terre, heureusement en bon état.

Autant dire que le temps passe. Nous nous arrêtons finalement sur le bord de la route et nous entrons dans le sentier à une heure où il serait normal d'en sortir. Celui auquel nous nous attaquons mène au quatrième plus haut sommet du Québec. Il s'agit du mont Gosford, 1189 mètres, soit environ 80 mètres de plus que son célèbre voisin, le mont Mégantic.

« Ça va être un peu juste pour l'heure, me dit Claude Gosselin, mais il n'y a aucun problème. Il faut compter une heure et demie

pour monter et une heure pour descendre. J'apporte ma lampe frontale. »

Au-delà du gros bloc de béton qui ne réussit quand même pas à empêcher les épais du VTT de violer le domaine pédestre, le sentier est dégagé, propre et sa pente est douce au milieu d'un couvert de feuillus.

## Comme un escalier géant

Il règne une petite fraîche qui favorise un rythme soutenu. Une solide montée nous attend après deux franchissements du même ruisseau qui dévale vers la rivière Arnold.

« C'est comme ça jusqu'en haut, explique Claude. Nous montons par palliers. Une section en pente douce suivie d'une bonne montée et ainsi de suite. »

Plus nous avançons et plus ce sentier m'enchant. D'abord la sente elle-même est large et sa surface — de terre, de rochettes ou d'herbe — favorise une foulée dynamique. Pas nécessaire de pointer le nez vers le sol pour voir où on met les pieds, on peut regarder autour de soi et contempler tout en progressant.

« Ce chemin est le plus fréquenté du réseau des Sentiers frontaliers, remarque mon guide. Cela garde le sentier en bon état. Il n'y a rien à faire, il s'entretient tout seul. »

La masse du mont Gosford se dresse sur notre gauche. C'est un sacré morceau et je trouve intimidante l'idée de l'attaquer à l'heure qu'il est. « Nous ne serons jamais au sommet en une heure et demie... »

« Vous allez voir, insiste Claude. Le dégagement du sentier, les sections douces et les paliers font que nous avançons très vite. »

Des pas d'original, tiens.

« J'ai entendu dire que la région foisonne d'ours... »

« Personnellement, je n'en ai jamais rencontré. Je n'ai jamais entendu parler du moindre incident non plus. »

Voilà qui me rassure, sachant que nous allons sortir d'ici de nuit.

## Un abri à trois côtés

À 2,5 km, voici l'abri à trois côtés, mieux connu des randonneurs sous le vocable de *lean-to*. Claude se dit particulièrement fier de cette installation encore toute récente et je ne tarde pas à comprendre pourquoi. L'abri en question est grand comme un demi-bungalow, il est orienté de manière à protéger les occupants des vents dominants et offre une vue sur le mont Gosford.

Le plus récent message au registre de l'abri ne laisse aucun doute sur la satisfaction des derniers clients : « Nous avons baisé, baisé, baisé toute la nuit. »

Le sentier contourne la montagne et progresse vers son sommet comme un majestueux escalier. Claude n'a pas menti, le chemin reste beau et dégagé et n'en demeure pas moins confortable là où

il se fait plus étroit. Notre hôte est d'ailleurs un sportif accompli qui vire ici de temps à autre en vélo de montagne et qui y revient l'hiver en raquette.

Aucun doute non plus sur la route à suivre. Le sentier est balisé d'un chevron blanc orienté vers le haut. Quelques panneaux d'interprétation jalonnent la route dont les intersections sont clairement signalisées. Les panneaux affichent les noms des chemins, les destinations, les distances et les inscriptions en bleu marquent les sentiers secondaires.

Le sentier principal du mont Gosford est au cœur d'un réseau qui étend au moins 100 kilomètres de voies pédestres dans la région comprise entre Woburn, la frontière du Maine, le mont Mégantic et Chartierville. C'est dans cette dernière localité que se fera vraisemblablement le lien avec le légendaire Appalachian Trail.

Une chose est claire : ce sentier du mont Gosford est du calibre de l'Appalachian Trail quant à sa « marchabilité ». On ne s'y enfarge par dans les racines, la fardoche ou la rocaille.

## Un paysage immense

Quelques fenêtres révèlent ici et là l'immensité du paysage. À la faveur de brèches dans les nuages, le soleil crée de superbes jeux de lu-

mière sur les flancs environnants.

Nous approchons rapidement du sommet. Claude inspecte le sous-bois, à la recherche de *lactaires* délicieux. C'est lui qui m'apprend que les champignons naissent de nuit, toujours. « Pas étonnant qu'on les associe aux sorcières », dit-il.

Après un passage alpin, la pierre nue et le vent annoncent le sommet tout proche. Quelques cairns peuplent cet espace mais ne semblent pas disposés de manière à favoriser l'orientation en cas de brouillard. Curieux !

Une clairière occupe le sommet qui est surmonté d'une tour. Nous revêtons un polar et montons là-haut.

Les mouvements des nuages sont très spectaculaires, ils nous frôlent et voici une ondée. Nous ne nous pressons pas trop, absorbés par la beauté du panorama qui s'étale sur 360 degrés, pas un de moins. Les points de vue de cette qualité, au Québec, se comptent sur les doigts d'une main.

Je suis ravi. Le sentier du mont Gosford peut être classé comme l'un des plus beaux au Québec.

Une restriction majeure cependant : c'est un territoire de chasse très prisé et il n'est pas question de le fréquenter pendant la période réservée à l'original (elle a pris fin le 20 octobre) On peut s'y aventurer pendant la chasse au chevreuil (qui prend fin le 29 novembre en soirée), mais il convient de porter des vêtements très voyants et d'avoir un bon répertoire de chansons...

Notre descente n'a pas été problématique même si nous avons marché le dernier kilomètre à la lampe frontale sous une pluie assez abondante.

Allez-y donc de jour...

Le plus récent message au registre de l'abri ne laisse aucun doute sur la satisfaction des derniers clients : « Nous avons baisé, baisé, baisé toute la nuit. »

## Pour s'y rendre

Prendre l'autoroute des Cantons-de-l'Est (10) jusqu'à Sherbrooke (sans y entrer) ; au bout de l'autoroute, à l'intersection en T, prendre la 112 à gauche. Juste avant East Angus, prendre la 253 jusqu'à Cookshire, puis la 212 jusqu'à environ 16 kilomètres passé Notre-Dame-des-Bois. Sur la droite, au petit panneau qui annonce « Mont Gosford », prendre le chemin Tout-de-Joie et se

rendre à la barrière de la ZEC Louise-Gosford (environ 6 km) où il faut s'enregistrer et payer un droit de 5 \$ (par auto). Demander clairement les repères, car il faut rouler encore sept kilomètres sur une route de terre et l'entrée du sentier est très discrète (100 mètres avant le pavillon multifonctionnel).

On s'informe au [www.sentiersfrontiers.qc.ca](http://www.sentiersfrontiers.qc.ca), auprès du Bureau d'information touristique de la région de Mégantic au 1-800-363-5515, au 819-583-5515. Pour réserver un espace de camping sur une plateforme ou un *lean-to*, s'adresser à la ZEC Louise-Gosford au 819-544-9004. Personnes ressources : Claude Gosselin 819-583-6313, Robert Paradis 819-549-2037.

La corporation sans but lucratif Les Sentiers frontaliers entretient des sentiers parcourant quelques sommets des Appalaches (montagne de Marbre, monts Saddle et Gosford, montagne Noire). Attention : certains droits de passage ont été suspendus entre le mont Mégantic et Chartierville, il convient de se renseigner avant de s'y aventurer.

Le sentier est également accessible l'hiver en raquettes.

Retrouvez la beauté de votre jeunesse.

**MICRO-PEEL**

Soins esthétiques spécialisés • Microdermabrasion • Soins du corps

• Lifting sans chirurgie • Programme "cure anticellulite"

**Centre de massothérapie**

• Stone massage (pierres chaudes) • Massage suédois

• Massage thérapeutique • Relaxation

**Clinique médicale esthétique**

Traitement des varices • Rides (Botox) • Liposuction

**L'Oasis**

Institut beauté - santé  
667, Chemin bord du lac, Dorval  
(514) 633-2060 (15 min du centre-ville)

Certificats-cadeaux disponibles

PLUS PRÈS DE VOUS

Du lundi au samedi dans **La Presse**

**MONTRÉAL PLUS**

RESERVE

EN VOYAGE AVEC VOUS

Les mercredi et samedi dans **La Presse**

**VACANCES VOYAGE**

**Bio-K+ INTERNATIONAL INC.**

Bio-K+ International inc., société de biotechnologie, vous présente son comité responsable de la recherche scientifique et médicale sur le cholestérol, le cancer du colon et les problèmes digestifs et intestinaux.

De droite à gauche : Pavel Hamet, M.D., Ph.D., CSPQ, FRCP(C) directeur de la recherche du CHUM et président du comité ; François-Marie Luquet, Ph.D. Institut Pasteur (Paris); Barbara S. Levine, Ph.D., R.D. Codirectrice du programme de nutrition, Université de Rockefeller, Richard Béliveau, M.D., Ph.D., directeur du laboratoire de médecine moléculaire à l'Hôpital Ste-Justine; Lawrence M. Resnick, M.P. professeur de médecine à l'Université Cornell; Serge Carrière, O.C., M.D., FRCP(C), directeur scientifique de Servier Amérique du Nord.

Les produits Bio-K+ sont disponibles chez Loblaw's, Optimum Natural Foods, Rachelle-Berry, Tau aliments naturels et plusieurs autres magasins. Pour plus d'information, visitez notre site [www.biokplus.com](http://www.biokplus.com) ou téléphonez au 1 800 593-BIOK.

**Chiropratique assistée par ordinateur**

Nous soignons :

- ~ Les maux de dos
- ~ Les maux de tête
- ~ Les maux de cou
- ~ Les torticolis
- ~ La scoliose
- ~ Les problèmes de disques
- ~ Les douleurs de grossesse
- ~ Les sciaticques
- ~ Les maux aux articulations
- ~ Les douleurs d'arthrose et d'ostéoporose

**NOUVEAU**

- À la fine pointe de la technologie
- Facile pour le docteur et pour le patient de voir l'évolution de la correction
- Analyse de la fonction faite à chaque visite
- Les traitements sont précis et sécuritaires pour tous les âges
- Les ajustements se font à l'aide d'un oscillo-percuteur informatisé, sans craquement

**Dr Paul E. Raffie, Chiropraticien**  
1600, boul. Henri-Bourassa Ouest, bur. 112, Montréal (Depuis 1983)  
Tél. : (514) 335-4040  
[www.chiroexcellence.com](http://www.chiroexcellence.com)

**Santé**

PRODUITS ET SERVICES

**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

**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) 849-3035

**VÊTEMENTS ADAPTÉS**

**BOUTIQUE 3E ÂGE VÊTEMENTS ADAPTÉS:** Pour personnes en perte d'autonomie. Robes, blouses, jupes, sous-vêtements, jaquettes, pantalons, chemises, etc. 45B Green, St-Lambert. 450-672-8976. Ouvert du lun. au sam. de 10h à 17h., dim. 13h à 17h.

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

# ÉLAN



## Testez l'endurance de votre coeur



**RICHARD CHEVALIER**

collaboration spéciale

À l'approche de la période la plus essoufflante de l'année pour le corps (et le portefeuille aussi!), ne serait-ce pas une bonne idée d'affronter le tout avec une bonne réserve de souffle?

Encore faut-il connaître cette réserve. Est-elle à plat ou, au contraire, à son plus haut? Pour le savoir je vous propose de l'évaluer en passant un test d'endurance cardiovasculaire. Il s'agit de connaître votre capacité de poursuivre pendant un certain temps un effort modéré qui sollicite l'ensemble de vos muscles. Plus cette capacité est élevée, plus vous avez du souffle et plus grand est votre protection contre les maladies du coeur. En fait, l'endurance cardiovasculaire est le déterminant le plus important de votre condition physique et, on peut l'affirmer aujourd'hui prouvées à l'appui, un des plus importants de votre santé.

### Deux tests sur mesure

Où donc se situe votre niveau d'endurance cardiovasculaire? Je vous suggère deux tests pour trouver réponse à cette question. Le premier convient parfaitement aux journées fraîches et ensoleillées de l'automne, car il se fait en marchant. Comme ce test exige que vous fassiez un effort sollicitant le coeur et les articulations, assurez-vous d'abord que vous êtes apte, médicalement parlant, à fournir ce genre d'efforts. Il vous suffit pour cela de passer le Q-AAP ou questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique (voir l'encadré). Si, d'après le Q-AAP, vous n'êtes pas apte à faire le test de la marche pour le moment, ou si vous êtes très occupé par les

temps qui courent faites le deuxième test: le test du pouls au repos. Ce test n'exige aucun effort physique et ne dure que 30 secondes.

### Test numéro 1 : le 1,6 km en marchant

Il s'agit de marcher pendant 1,6 km, ce qui est moins intense et exigeant pour les articulations que les tests où il faut courir. Servez-vous de l'odomètre d'une auto ou d'un vélo pour mesurer un parcours plat de 1,6 km. Vous pouvez aussi faire le test sur une piste d'athlétisme standard de 400 mètres (ou 440 verges) s'il y en a une facile d'accès près de chez vous. Dans ce cas, vous ferez en marchant quatre tours de piste. Avant le départ, échauffez-vous cinq minutes en étirant vos muscles, en particulier ceux des membres inférieurs, et en faisant un peu de marche sur place, genoux élevés. Dès que vous êtes prêt, chronométrez-vous en marchant aussi rapidement que vous le pouvez. Si vous ressentez un essoufflement précoce ou une douleur inhabituelle, arrêtez-vous. Quand vous avez terminé le parcours, marchez lentement durant deux à trois minutes. Consultez à présent le tableau I afin de connaître votre endurance cardiovasculaire.

### Test numéro 2 : le pouls au repos

Ce petit test-maison qui n'a aucune prétention scientifique repose sur le constat suivant : quand vous êtes en forme, votre pouls au repos est lent et vice-versa. Par exemple, les cyclistes et les marathoniens d'élite affichent un pouls moyen au repos d'environ 40 battements par minute. Certains ont même un pouls au repos inférieur à 35! Le pouls au repos des individus sédentaires est, au contraire, nettement plus rapide. Pour avoir une idée de votre forme cardiovasculaire, prenez votre pouls debout, le matin dès votre réveil, puis consultez le tableau. Si, toutefois, vous êtes sédentaire depuis des lunes et que votre pouls au repos est inférieur à 60 battements à la minute, il s'agit d'une condition qui peut être le reflet d'un fonctionnement anormal du coeur. Par mesure de précaution, parlez-en à votre médecin.

### Êtes-vous apte à passer le test de la marche?

- Pour le savoir répondez par oui ou par non, aux sept questions du Q-AAP.
1. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'un problème cardiaque et que vous ne devriez participer qu'aux activités physiques prescrites et approuvées par un médecin?
  2. L'activité physique provoque-t-elle chez vous l'apparition de douleurs à la poitrine?
  3. Au cours du dernier mois, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine lors de périodes autres que celles où vous participiez à une activité physique?
  4. Éprouvez-vous des problèmes d'équilibre reliés à un étourdissement, ou cela vous arrive-t-il de perdre connaissance?
  5. Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires qui pourraient s'aggraver par une modification de votre niveau de participation à une activité physique?
  6. Prenez-vous présentement des médicaments pour votre pression artérielle ou pour un problème cardiaque (par exemple des diurétiques)?
  7. Connaissez-vous une autre raison pour laquelle vous ne devriez pas faire de l'activité physique?

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions, par mesure de précaution vous devriez consulter votre médecin si vous ne l'avez pas fait récemment. Il faut lui montrer votre questionnaire Q-AAP ou lui indiquer les questions auxquelles vous avez répondu par l'affirmative. Si vous avez répondu NON à toutes ces questions, vous pouvez faire le test d'effort.

Source : Société canadienne de physiologie de l'exercice



Photo : ALAIN ROBERGE, La Presse ©

### 1. Endurance cardiovasculaire (résultat du test 1,6 km en minutes)

|                    | HOMME           |                |                | FEMME           |                |                |
|--------------------|-----------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|
|                    | Moins de 30 ans | de 30 à 39 ans | de 40 à 49 ans | Moins de 30 ans | de 30 à 39 ans | de 40 à 49 ans |
| <b>Très bonne</b>  | 11:39           | 12:40          | 13:40          | 12:34           | 13:30          | 14:30          |
| <b>Bonne</b>       | 11:39-12:59     | 12:40-14:00    | 13:40-14:40    | 12:34-13:40     | 13:30-14:40    | 14:30-15:40    |
| <b>Moyenne</b>     | 13:00-14:21     | 14:01-15:20    | 14:41-15:55    | 13:41-14:45     | 14:41-15:45    | 15:41-16:45    |
| <b>Faible</b>      | 14:22-15:43     | 15:21-16:15    | 15:56-16:45    | 14:46-16:00     | 15:46-17:00    | 16:46-18:00    |
| <b>Très faible</b> | 15:43           | 16:15          | 16:45          | 16:00           | 17:00          | 18:00          |

Votre résultat : temps \_\_\_\_\_ votre cote \_\_\_\_\_

### 2. Pouls au repos et forme cardiovasculaire

| Condition cardiovasculaire probable | HOMME       | FEMME       |
|-------------------------------------|-------------|-------------|
| <b>Très bonne</b>                   | 55 et moins | 60 et moins |
| <b>Bonne</b>                        | 56-65       | 61-70       |
| <b>Moyenne</b>                      | 66-75       | 71-80       |
| <b>Faible</b>                       | 76-85       | 81-90       |
| <b>Très faible</b>                  | 86 et plus  | 91 et plus  |

Votre résultat : pouls au repos \_\_\_\_\_ votre cote \_\_\_\_\_

Note : En vieillissant, le coeur bat un peu plus vite au repos. La bonne nouvelle, c'est que l'exercice permet de ralentir considérablement ce processus.

## LE COURRIER DE JOSÉE



**JOSÉE LAVIGUEUR**

collaboration spéciale

VOUS VOULEZ poser des questions à Josée Lavigueur 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. Josée ne peut malheureusement répondre à toutes les demandes.

JOSÉE: IL y a de ces lettres, de ces témoignages, qui donnent tout son sens à mon travail. Assez régulièrement, je rencontre des gens qui me racontent un p'tit bout de leur vie et que j'écoute avec un immense plaisir. Ce «petit grand changement» qu'ils ont effectué dans leur vie et qui l'a changée... Ce sourire et cette joie de vivre nouvelle ou améliorée... Quel bonheur pour moi de penser que je peux avoir eu une influence positive (même si elle est peut-être toute petite parmi tant d'autres), sur la vie et surtout, sur la qualité de vie de certaines personnes. J'adore mon travail pour justement cette possibilité que j'ai d'informer, d'éduquer et d'influencer.

J'ai rencontré un homme transformé hier, qui, accompagné de Jean, son ami d'enfance et de toujours, revenait d'une «super marche sur la montagne. Une super marche qui dure au moins une heure 30 et qui est devenue une religion».

Ensemble ils ont découvert le plaisir de retrouver la santé. Elle n'était pas si loin, mais elle s'était camouflée derrière quelques livres en trop, un coeur sédentaire et des muscles paresseux. Le sourire en disait long. Il disait tout. J'avais l'impression de rencontrer le «ti-cul» qu'ils ont déjà été, qu'ils sont encore un peu, et que l'on devrait tous un peu retrouver.

Voici aussi une lettre qui m'a touchée et qui, on ne sait jamais, pourrait peut-être vous influencer!

«Demain c'était aujourd'hui! Enfin ce matin et non un demain qui n'arrive jamais, je me suis décidée et j'ai enfourché mon vélo pour me rendre au travail. Cinq kilomètres seulement, mais en passant par les rues Côte-des-Neiges et Atwater. Au retour, j'ai monté Atwater à côté de mon vélo à bout de souffle, les jambes molles et le coeur au ciel. Trois mois plus tard, oui, je suis très contente de cette décision. Mais avec 360 km parcourus depuis, j'ai un regret: avoir attendu si longtemps. Je suis même capable de monter Atwater sur mon vélo. En lisant votre chronique du 13 octobre, vous disiez à un lecteur «C'est grâce à vous seul si vous trouvez la volonté de bouger». Peut-être, mais si vous aviez chroniqué sur des travaux de bricolage vous ne m'auriez pas motivée et influencée à faire de l'exercice moi et bien d'autres lecteurs.

Afin de rester active durant l'hiver, j'ai remis mon permis de stationnement et je marcherai une partie du trajet. Comme je travaille trois jours par semaine, c'est le meilleur moment pour faire de l'exercice régulièrement. J'ai 4 enfants de 2 ans, 4 ans, 6 ans et 8 ans. Philippe 8 ans et son frère Martin 6 ans marchent l'aller-retour (2,6 km) pour l'école.

Merci, Josée, c'est grâce à vous si j'ai trouvé le goût et la motivation de faire de l'exercice. Acceptez le crédit de votre bonne influence sur ma vie.»

Anne Marie Granger

**Q CATHERINE, MONTRÉAL : J'ai 27 ans et j'ai accouché il y a huit mois. Le fait d'allaiter mon bébé m'a permis de perdre un peu de poids mais pas suffisamment à mon goût. Il est entré à la garderie, j'ai donc plus de temps devant moi que j'aimerais consacrer, entre autres, à une activité physique, régulière. Mais voilà, j'ai quelques contraintes: je n'ai pas beaucoup d'argent, je peux donc difficilement aller m'inscrire au club sportif du coin. Il n'y a pas de piscine vraiment proche de chez moi et les horaires ne me conviennent pas vraiment. De plus, le poids que j'aimerais perdre se situe surtout au niveau du ventre, des fesses et des cuisses. Donc j'aimerais un exercice vraiment ciblé pour**

ces parties du corps. Je fais un peu de vélo, à l'extérieur, mais avec les journées de plus en plus froides, ce n'est pas agréable tous les jours! Et finalement, je cherche un exercice plus cardio, car je fais déjà des exercices pour les femmes qui ont accouché. Malgré toutes ces contraintes, y a-t-il un exercice que vous pourriez me suggérer? Et y a-t-il aussi d'autres trucs pour m'aider à perdre du poids là où je veux en perdre?

R JOSÉE : La réponse, à mon avis, est très près de vous. Vous avez sans doute deviné que je vous propose de marcher. Vous me semblez décidée alors n'attendez plus et procurez-vous de bonnes chaussures et sortez! En sortant tous les jours ou presque, pendant au moins 45 minutes, vous verrez rapidement (trois à cinq semaines) des changements. Essayez de maintenir une intensité relativement élevée. Sentez-vous essoufflée juste assez pour être tout de même capable de parler ou de chanter. Le temps est magnifique pour la marche: profitez-en.

Vous serez étonnée par la dépense énergétique que cela amènera et à moins de faire de grands excès en alimentation, vous verrez progressivement les livres en trop disparaître. Vous savez, suite à une grossesse, les femmes se mettent beaucoup de pression pour retrouver leur silhouette «d'avant bébé». Qu'est-ce qui est si urgent? Votre corps s'est transformé en neuf mois pour créer un petit miracle. Donnez-lui au moins le même temps et quelques mois en bonus pour perdre ce que vous jugez nécessaire de perdre. Quant au raffermissement musculaire, il se fera lui aussi au fur et à mesure que vous marcherez. Vos jambes et vos fessiers auront plus de tonus. Après un certain temps, vous pourrez peut-être penser à intégrer quelques haltères à votre programme.

Vous pourriez faire quelques exercices au retour de votre marche.

Allez sortez! Votre bébé n'en sera que plus heureux si vous l'amenez, et même s'il n'est pas avec vous au moment de vos marches, il tirera bénéfice de l'énergie supplémentaire que vous aurez. Hop, hop, hop!

# LA PERSONNALITÉ DE LA SEMAINE

ENCORE PLUS QUE DU TALENT, DE L'INTELLIGENCE, MÊME DU GÉNIE, L'EXCELLENCE NAÎT DE L'EFFORT

## Yann Martel

L'écrivain québécois Yann Martel a remporté mardi dernier le prestigieux prix littéraire Man Booker Prize.

JEAN-PAUL SOULIÉ  
collaboration spéciale

Yann Martel, un Québécois de langue française, qui a remporté mardi dernier le Man Booker Prize pour son troisième roman, *Life of Pi*, a créé une certaine commotion, ressentie et exprimée de diverses manières au Canada d'un océan à l'autre. Yann Martel a choisi d'écrire en anglais, la langue dans laquelle il a fait ses études à travers le monde, et il a gagné le Booker, le prix littéraire le plus prestigieux de Grande-Bretagne. Ce prix, ouvert à tous les écrivains du Commonwealth et d'Irlande, est doté d'une bourse de 120 000 \$. De plus, selon l'éditeur québécois André Vanasse, de XYZ, qui va publier au Québec la traduction de *Pi* en 2003, le roman primé pourrait être vendu entre 300 000 ou 600 000 exemplaires dans le Commonwealth, sans compter le marché américain. Il est déjà vendu aux éditeurs de 17 pays.

Le roman de Yann Martel a été choisi de préférence à six concurrents finalistes parmi lesquels figuraient deux autres Canadiens, Carol Shield et Rohinton Mistry. En 2000, la Canadienne Margaret Atwood avait remporté le Booker avec *The Blind Assassin*, et, en 1992, il était allé à un autre Canadien, Michael Ondaatje, pour *Le Patient anglais*.

Âgé de 39 ans, Yann Martel est encore un tout jeune écrivain qui n'avait publié que deux ouvrages avant *Life of Pi*. *La Presse* salue la découverte d'un nouvel auteur et son accession à la renommée internationale et le nomme la *Personnalité de la semaine*.

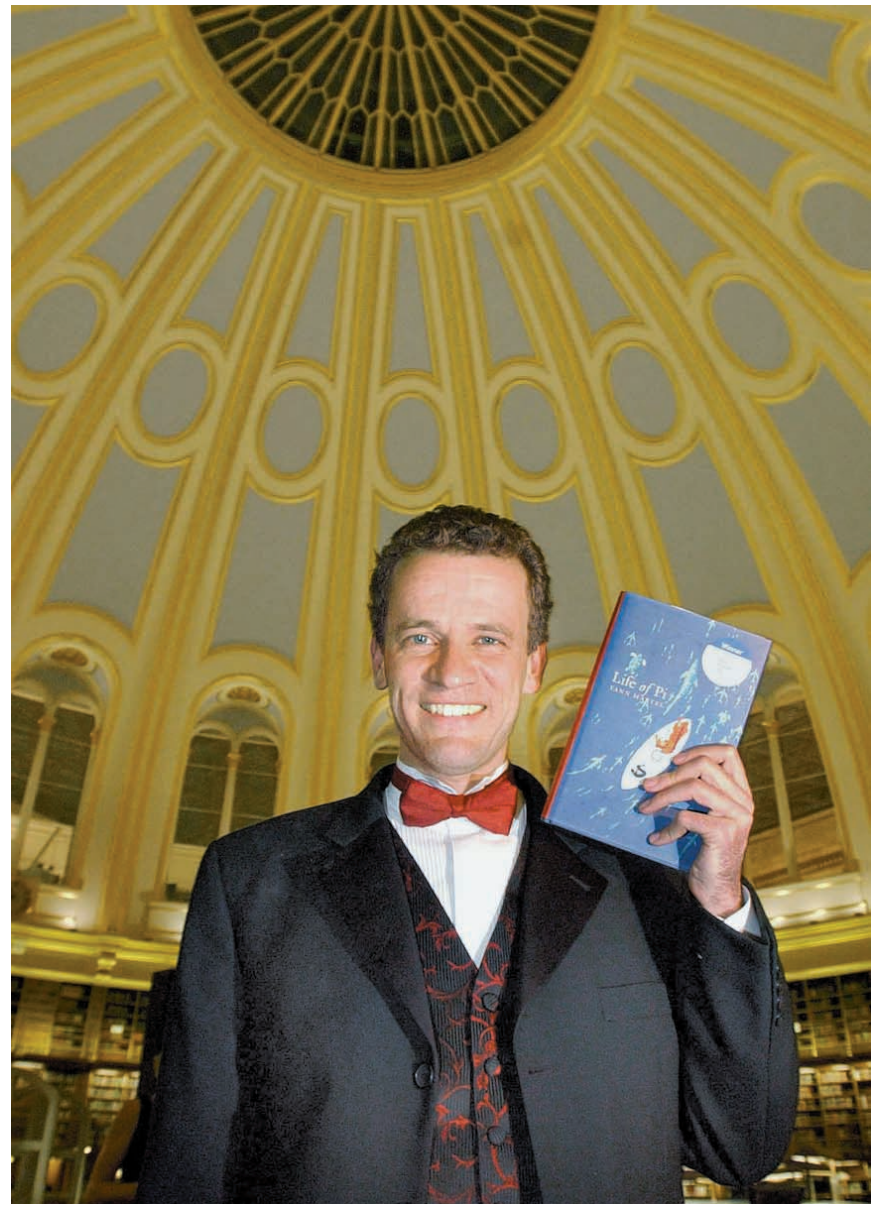
Fils d'un diplomate culturel canadien, Yann Martel est né à Salamanque, en Espagne, où ses parents étudiaient, et il a commencé ses études en anglais au Costa Rica. Il les a ensuite poursuivies dans cette langue dans d'autres pays et en particulier en France, 12 ans en tout. Il a également vécu en Alaska, et deux ans au Mexique. Il a fait un bac en philo et littérature en Ontario.

«À la maison, nous avons toujours parlé en français avec nos deux fils,

raconte le père de Yann, Émile Martel. Dehors, nous parlons anglais ou espagnol.» Poète et traducteur reconnu, Émile Martel publie en français. Lui et sa femme Nicole Peron, elle aussi traductrice, vont s'attaquer à la traduction de *Life of Pi* en français. «Yann préfère la sobriété de l'anglais à l'accumulation d'adjectifs qu'on observe souvent en français. Pour le traduire, nous qui le connaissons intimement, nous devons respecter son style et sa précision. Nous avons déjà fait des tests, il sait parfaitement ce qu'il veut comme traduction en français.»

Émile et Nicole n'ont pas traduit le premier roman de Yann paru chez Boréal sous le titre de *Paul en Finlande*, mais la traduction avait plu à l'auteur. *Paul en Finlande* racontait l'histoire d'un garçon qui meurt du sida, et Yann avait fait une recherche très poussée sur cette maladie, tout comme pour *Life of Pi*. «Il a fait un travail tout aussi rigoureux pour son dernier roman, dit son père, sur les sciences marines, la géologie, la théologie. Il peut faire deux années de recherches, et deux années ou plus d'écriture. Pour lui un livre est fini quand il est fini.» Ses recherches peuvent entraîner Yann très loin. «Il est revenu ébloui d'un voyage aux Galapagos, et je ne serais pas surpris que les animaux de *Pi* soient issus de cette découverte, ajoute M. Martel. Il a aussi beaucoup voyagé en Turquie, en Iran, avant de se retrouver deux fois en Inde.» Des séjours qui semblent avoir fait germer et fleurir le dernier roman couronné par le Booker Prize.

La consécration britannique vient récompenser un écrivain peu connu et son collègue David Homel trouve que c'est très bien comme ça. «Yann est un jeune homme réservé, très doux, dit l'écrivain montréalais. Le prix a été décerné à quelqu'un de peu connu, ce n'est pas un succès confirmé comme ça l'avait été pour Margaret Atwood en 2000.» Pourtant Yann Martel avait déjà remporté quelques prix avec sa première nouvelle de 70 pages publiée en 1991. *Mr Ali and the Barrelmaker* racontait l'histoire d'un homme qui commande au restaurant la tête d'un tonnelier



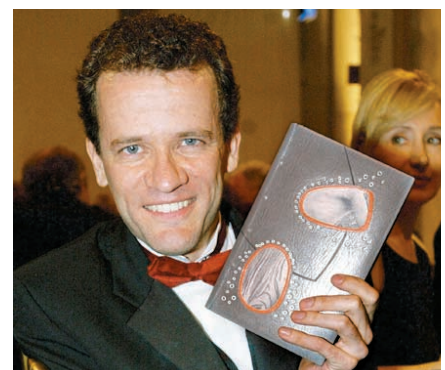
«Yann préfère la sobriété de l'anglais à l'accumulation d'adjectifs qu'on observe souvent en français», affirme le père de Yann, le poète et traducteur Émile Martel.

PHOTOS: MATTHEW FEARN, AP

et qui la mange tout en discutant avec elle. Un peu déculottant, dit M. Martel en riant.» Nicole Peron se souvient très bien des prix qu'elle avait remportés, le Canadian Magazine Award, prix de la nouvelle de l'année dans l'État de New York, et le Journey Prize, doté par l'écrivain américain James Michener pour récompenser un auteur canadien.

Père poète francophone et fils romancier anglophone se sont retrouvés en 2001 au Festival Métropolis Bleu de littératures multilingues de Montréal. Leur rencontre s'intitulait «Papa, maman, regardez ce que j'ai publié!» En 2002 Yann a fait, sur la même scène, des lectures et il a eu une conversation avec deux écrivains indiens sous le titre *Out of India*. Yann

reviendra à Montréal en février 2003. Il est actuellement à Francfort, en Allemagne, et il va ensuite faire un séjour à l'Université libre de Berlin. À Sisteron, en Haute-Provence, le critique littéraire de *La Presse*, Réginald Martel, frère d'Émile, en vacances chez un autre de ses frères, cardiologue à Saskatoon, avouait ne pas avoir vu son neveu très souvent, ce qui n'a rien de très étonnant si on considère les habitudes nomades de Yann. Après Montréal au printemps prochain, Nicole annonce que Yann sera à Saskatoon. «Il a accepté d'être écrivain en résidence à la bibliothèque de Saskatoon, dit-elle. Il a en tête un projet de roman avec un personnage de sénateur de l'Ouest canadien.»



Retrouvez **La personnalité de la semaine**

La Presse/Radio-Canada demain matin



**René Homier-Roy**  
C'EST BIEN MEILLEUR LE MATIN  
du lundi au vendredi  
de 5h à 9h



**Dominique Bertrand  
et Paul Houde**  
TOUS LES MATINS  
du lundi au vendredi  
à 9h



3088800