

PLUS

ACTUEL SANTÉ

RUBÉOLE LES FEMMES ENCEINTES DOIVENT-ELLES ENCORE S'INQUIÉTER PAGE 9



ASIE CENTRALE

UN MÉLANGE EXPLOSIF

UNE RÉVOLTE POPULAIRE A CONDUIT À UN CHANGEMENT DE RÉGIME AU KIRGHIZSTAN. UNE AUTRE VIENT D'ÊTRE MATÉE DANS LE SANG EN OUBÉKISTAN. L'ASIE CENTRALE EST-ELLE EN TRAIN DE S'EMBRASER ?



PHOTO AP / SERGEI GRITS

Ce policier monte la garde devant un centre commercial vandalisé de Bichkek, au Kirghizstan. Les pillards s'en sont donné à coeur joie lors de la chute du président Astar Akaïev, que l'opposition a renversé après 14 ans de règne.

LA RÉVOLTE DES OUBÉKS

Fidèle allié de Washington, le plus peuplé pays d'Asie centrale, l'Ouzbékistan, a brutalement réprimé un mouvement de révolte il y a 10 jours. Mais ce n'est que partie remise.

AGNÈS GRUDA

Jusqu'à tout récemment, Advil Maskadaliyev était un homme d'affaires voué à un bel avenir. L'entreprise d'outils de construction qu'il dirigeait depuis deux ans à Andijan, ville nichée dans la pointe orientale de l'Ouzbékistan, allait de succès en succès. Elle a reçu un prix de la

Chambre de commerce locale et la télévision en a parlé en termes élogieux.

Mais du jour au lendemain, tout s'effondre. En juin 2004, l'homme dans la trentaine est arrêté par la police, envoyé en prison et inculpé pour radicalisme religieux. Les autorités lui reprochent de flirter avec Akramiya, un groupe que l'on croit affilié à la plus influente organisation islamiste ouzbèke, Hizb-ut-Tarir.

Advil Madkadaliev n'est pas seul: ils sont 23 à faire face à la même accusation et à avoir leurs procès simultanément. Pendant des semaines, leurs proches manifestent pacifiquement devant le tribunal. Ils s'assoient par terre et attendent. La police les surveille du coin de l'oeil mais n'intervient pas.

› Voir OUBÉKISTAN en page 3

LA RÉVOLUTION INACHEVÉE

Au Kirghizstan, le pouvoir a changé, mais les tulipes de la démocratie se font encore attendre.

LAURA-JULIE PERREAULT

En voyant tomber le président Askar Akaïev après quelques jours de manifestations dans la capitale du pays, Bichkek, les protestataires kirghizes ont crié victoire. Mais deux mois après ce coup d'éclat, ils retiennent leur souffle. La «révolution des tulipes» aura-t-elle vraiment fait fleurir la démocratie ?

Il ne reste plus de trace au centre-ville de Bichkek, capitale du Kirghizstan, des manifestations qui ont eu raison du président Askar Akaïev, au pouvoir depuis 14 ans.

Les vitrines fracassées des magasins ont été pour la plupart remplacées. Les touristes kirghizes en visite dans la capitale se font photographier devant la Maison-Blanche, siège du pouvoir, tombée aux mains des protestataires en mars.

«On pourrait presque oublier qu'il s'est passé quelque chose. Une fois de temps en temps, de petits groupes manifestent en faveur d'un candidat à l'élection présidentielle. Ils font partie du paysage», explique Michael Hall, analyste à l'International Crisis Group, à Bichkek.

Les affaires dans les multiples marchés de la ville ont repris leur cours. Les étudiants, qui sont descendus dans les rues au printemps, discutent des impacts de la révolution en classe. Et la transition du pouvoir s'organise.

› Voir KIRGHIZSTAN en page 2

PLUS



PHOTO SERGEI GRITS, ARCHIVES AP

Des centaines de Kirghizes avaient manifesté en mars dernier, à Bichkek. Mais depuis, ils retiennent leur souffle : la révolution des tulipes aura-t-elle vraiment fait fleurir la démocratie ?

La vallée des rébellions



LAURA-JULIE PERREAULT

La révolution kirghize et le mouvement populaire de protestation en Ouzbékistan connaissent pour l'instant des sorts bien différents. Mais ces vents de protestation ont une chose en commun : ils se sont levés dans la vallée du Fergana.

Cette large plaine, que traversait jadis la route de la soie, a toujours fait figure d'exception en Asie centrale.

Au début du siècle dernier, les bolcheviks, qui ont pris le pouvoir en

Russie en 1917, se sont heurtés à une vive résistance. Épris de leur autonomie pendant l'ère tsariste, les habitants de la vallée, majoritairement Ouzbeks, se sont battus pour la création d'un grand État indépendant en Asie centrale.

C'est pour contenir ces mouvements indépendantistes du début du XX^e siècle que Staline a divisé la carte de la vallée du Fergana en trois républiques soviétiques. La part du lion est allée à l'Ouzbékistan, mais le Kirghizstan et le Tadjikistan se sont aussi vu attribuer des morceaux de ces terres fertiles, où poussent cerises et abricots, les meilleurs du continent. Les fabriques de soie, legs des contacts avec la Chine voisine, y prospèrent aussi depuis plus de 1000 ans.

De lignes fictives à réalité

Pendant l'ère soviétique, cette région, qui vivait principalement de son agriculture et de la monoculture du coton, ignorait ces frontières stalinienne. Elles ont émergé en 1991 dans la foulée du démantèlement de l'Union soviétique. Ces lignes fictives qui se sont transformées en frontières réelles donnent des maux de tête aux habitants de la vallée. Mais malgré l'autorité draconienne du régime ouzbek d'Islam Karimov, les relations étroites entre les différents segments de la vallée ont survécu. Le trafic transfrontalier fleurit entre les villes principales : Andijan, Marguilan et Fergana du côté ouzbek, Och et Jalal-Abad au Kirghizstan, et Khodjent, au Tadjikistan.

La rébellion islamique

L'isolement de la région, ainsi que la répression politique ont favorisé l'éclosion de mouvements islamistes. C'est dans la vallée que le Mouvement islamique de l'Ouzbékistan (IMU), lié aux talibans afghans, a fait des siennes en 2001. Passant par Baten, une des villes kirghizes de la vallée, l'IMU a tenté de lancer une attaque contre l'Ouzbékistan.

Depuis 2001, c'est l'apparition d'une organisation islamiste politique, Hizbut Tehrir, qui inquiète le plus les dictateurs de l'Asie centrale. Ce mouvement secret cherche à établir un califat islamique qui s'étendrait du Turkménistan au Kirghizstan. Le centre névralgique de ses activités se trouve dans la vallée du Fergana.

Fièvre démocratique en Asie centrale

LAURA-JULIE PERREAULT

En provoquant la chute de leur président, les Kirghizes provoqueront-ils une fièvre démocratique qui balayera les autres pays d'Asie centrale ?

Kazakhstan

Le président Noursultan Nazarbaïev et sa famille en mènent large au Kazakhstan, le pays le plus prospère de l'Asie centrale. Le président, élu en 1991 après une première carrière dans le Parti communiste, semble préparer le terrain de la succession pour sa fille, Dariga Nazarbaïeva. Cette dernière est à la tête de la télé d'État et de la plupart des chaînes télévisuelles. Les compagnies pétrolières sont aussi contrôlées par les proches du président. Cependant, une certaine opposition existe dans ce pays. Seuls les principaux rivaux du président ont été emprisonnés ou exilés.

Tadjikistan

Ce pays, qui a traversé une guerre civile meurtrière de 1991 à 1997, se remet à peine des hostilités, qui ont fait des dizaines de milliers de morts. Mais les concessions entre les différents partis ont fait du Tadjikistan le pays le plus stable politiquement de l'Asie centrale. Le président, Imamali Rakhmanov, accorde 30 % des sièges du gouvernement à l'opposition démocrate et islamiste. Les principaux problèmes de ce pays montagneux sont la pauvreté endémique et la corruption.

Turkménistan

Un mot résume l'état des lieux au Turkménistan : « Turkmenbashi ». Le président totalitaire Separmourad Nyazov s'est investi de ce titre, qui signifie « tête des Turkmènes ». Sa mainmise sur le pays est équivalente au monopole qu'il s'est attribué sur les ressources pétrolières. Les libertés civiles y sont inexistantes. L'an dernier, à l'image des purges stalinienne, il a arrêté des milliers de personnes qui, selon lui, mettaient en cause son pouvoir absolu. Malgré l'autorité du président, les experts de l'Asie centrale croient que le Turkménistan pourrait être le lieu de la prochaine révolution populaire. Le ras-le-bol de la population ne s'exprime pour l'instant que derrière des portes closes.

La révolution inachevée

KIRGHIZSTAN

suite de la page 1

Éviter la guerre civile

L'élection présidentielle, qui permettra de remplacer officiellement Askar Akaïev, doit avoir lieu le 10 juillet. Le président par intérim, l'économiste Kourmanbek Bakiev, est le grand favori depuis que son principal rival, Félix Koulou, a décidé de se retirer de la course pour se présenter à ses côtés.

En s'alliant, les deux hommes ont signé un pacte entre les deux grandes régions rivales du pays, séparées par une chaîne de hautes montagnes. Kourmanbek Bakiev est l'homme du Sud, la région qui abrite la majeure partie de la minorité ouzbèke du Kirghizstan. C'est dans cette région fertile qu'est née en 2000 l'opposition au président Akaïev, critiqué pour ses positions pro-Nord.

Ironiquement, en 2001, Bakiev, alors premier ministre et proche du régime Akaïev, avait été blâmé pour la répression de manifestations dans la ville d'Aksy, dans le sud du pays. Mais beaucoup d'eau a coulé sous les ponts et Bakiev est devenu le visage du mouvement contestataire.

Féliks Koulou représente pour sa part les ambitions du Nord. Ancien maire de Bichkek, ce personnage charismatique a, pour les Kirghizes, l'aura du martyr politique. Ami proche d'Askar Akaïev au lendemain de l'indépendance de la plus petite des anciennes républiques soviétique d'Asie centrale, il a été emprisonné par ce dernier en 2000 quand sa popularité a commencé à faire de l'ombre au président. Il a été libéré en héros au lendemain de la révolution des tulipes.



Les deux hommes ont dû s'allier afin d'éviter une autre déchirure entre les deux parties du pays. Je ne veux même pas penser aux conséquences qu'aurait un nouvel affrontement entre le Nord et le Sud. C'est effrayant, a témoigné cette semaine Marat Soultanov, membre du Parlement, interrogé par l'Institut for War and Peace Reporting. Les experts les plus pessimistes craignent la guerre civile si les deux grandes régions du Kirghizstan ne réussissent pas à s'entendre.

Les lendemains de la victoire

Mais la transition à la tête du pays, jusqu'à maintenant pacifique, n'assure pas pour autant la réussite du virage démocratique, notent tous les observateurs. La population kirghize porte encore des tonnes de revendications. La principale ? Un niveau de vie décent. Dans ce pays couvert de hautes montagnes à plus de 90 %, un Kirghize sur deux vit avec moins de 1 \$ par jour. Le salaire moyen atteint à peine de 10 \$ à 15 \$US par mois pour la grande majorité de la popula-

tion. Cette pauvreté, combinée au manque de ressources naturelles, qui freine le développement économique, a donné lieu à la contrebande de mille et un produits dans le sud du pays. Le pétrole, l'opium et même les cerises de l'Ouzbékistan font l'objet de trafics illicites. La criminalité ne cesse d'augmenter et la prostitution explose.

La colère des paysans pauvres a éclaté au grand jour après la démission d'Askar Akaïev. À la mi-avril, un mois après les grandes manifestations populaires, de 2000 à 5000 personnes ont à nouveau mis le centre-ville de Bichkek sens dessus dessous en plantant leurs tentes au coeur de la capitale, réclamant la propriété des terrains qu'ils occupaient illégalement.

Ces squatteurs nouveau genre revendiquent les terres qui leur ont été promises en 2001, quand les fermes collectives du Kirghizstan soviétique ont été privatisées. Pour plusieurs, cette promesse gravée dans la loi ne s'est jamais matérialisée. Le président par intérim leur a accordé son soutien.

Réfugiés mal venus

Une autre crise risque maintenant d'éclater au sud du pays avec l'arrivée de réfugiés qui fuient l'Ouzbékistan. Après la répression sanglante des manifestations dans la ville d'Andijan le week-end dernier, plus de 1000 personnes ont passé la frontière. Des milliers d'autres sont attendues. Ces nouveaux venus ne seront pas tous les bienvenus dans la partie kirghize de la vallée du Fergana, déjà surpeuplée. À Bichkek, des membres du nouveau gouvernement parlent déjà de repousser les réfugiés de l'autre côté de la frontière. Certains politiciens craignent les foudres de l'Ouzbékistan s'ils ne collaborent pas avec le régime d'Islam Karimov, le dictateur en poste à Tachkent, la capitale de l'Ouzbékistan. Le puissant voisin nourrit le Kirghizstan en énergie. Dans un tel contexte, la sympathie pour le mouvement de contestation ouzbek, influencé en grande partie par la réussite kirghize, en prend pour son grade.

Reconnaissant les obstacles auxquels les nouveaux leaders font face, Olivier Roy, expert de l'Asie centrale et chercheur au Centre national de recherche scientifique, en France, croit néanmoins que les nouveaux leaders peuvent encore gagner le pari de la révolution des tulipes.

Si l'opposition qui a pris le pouvoir joue la carte démocratique, accepte la division du pouvoir entre le Nord et le Sud et obtient le soutien des États-Unis et des donateurs internationaux, la démocratie a encore une chance de l'emporter. Mais si l'opposition joue le même jeu que le président sortant et que la corruption se répand, ce sera l'anarchie, prédit Olivier Roy.

Liaison paradoxale

Depuis le 11 septembre 2001, l'Ouzbékistan et les États-Unis marchent la main dans la main. Et le despote de Tachkent est traité avec ménagement. La démocratie serait-elle une valeur à géométrie variable ?



AGNÈS GRUDA

Lors d'un voyage en Ouzbékistan, au printemps 2001, le professeur québécois Jacques Lévesque, spécialiste des anciennes républiques soviétiques, a rencontré un conseiller en politique étrangère du président Islam Karimov qui déplorait le manque d'intérêt des États-Unis pour son pays.

« À l'époque, l'Ouzbékistan voulait s'affranchir de la tutelle russe et faisait des appels du pied aux États-Unis, se souvient M. Lévesque. Les États-Unis ont tort de sous-estimer l'importance de l'Asie centrale », avait conclu son interlocuteur.

Quelques mois plus tard, ébranlés par les attentats du 11 septembre, les États-Unis découvraient avec stupeur l'importance de certaines contrées lointaines affublées de noms qui se terminent par « stan ».

Si jamais l'Ouzbékistan devait sombrer dans le chaos, il pourrait devenir un refuge pour toutes sortes de mouvements extrémistes.

L'un de ces pays, l'Afghanistan, abritait le terroriste mondial n° 1 : Oussama ben Laden.

Un autre, l'Ouzbékistan, a sauté sur l'occasion pour offrir ses services à Washington. Premier pays à accueillir une base aérienne américaine, l'Ouzbékistan est devenu un allié clé des États-Unis dans la région. Il a même reçu dans ses prisons des suspects arrêtés par les services américains et n'a pas ménagé les moyens lors des interrogatoires, offrant, pendant quelque temps, une sorte de service de sous-traitance de la torture. Washington lui a rendu la politesse en fermant les yeux sur les excès dictatoriaux du régime Karimov.

Depuis la chute du régime des talibans, la base aérienne en Afghanistan n'est plus aussi indispensable. Pourtant, Washington, tout en s'engageant à fond de train dans la promotion de la démocratie chez les voisins de l'Ouzbékistan, ne critique que rarement ses amis de Tachkent. Pourquoi cette complaisance ? Sûrement pas pour des raisons économiques : l'Ouzbékistan produit peu de pétrole, tout juste de quoi répondre à ses propres besoins, et ne représente pas un enjeu énergétique majeur.

Un intérêt géopolitique

L'intérêt de ce pays de 26 millions d'habitants, collé sur l'Afghanistan et le Pakistan, tient davantage à la géopolitique, croit Jacques Lévesque. À trop insister sur les vertus de la démocratie, on risque de donner de mauvaises idées aux Ouzbeks, qui pourraient décider de se rapprocher des Russes.

Justement, le gouvernement Karimov a décidé de retirer ses billes du GUAM — ce groupe de pays amis des États-Unis regroupant la Géorgie, l'Ukraine, l'Azerbaïdjan et la Moldavie.

Plus crucial, si jamais l'Ouzbékistan devait sombrer dans le chaos, il pourrait devenir un refuge pour toutes sortes de mouvements extrémistes. « C'est pour ça que la Russie soutient Karimov même si elle le déteste son régime. Et c'est pour ça que les États-Unis le soutiennent aussi », dit Jacques Lévesque.

Mais aux yeux de plusieurs, c'est un calcul à courte vue. Car plus le régime Karimov réprime les Ouzbeks, plus il les refoule vers la clandestinité et plus il les pousse dans les bras des extrémistes. À force de vouloir bien faire, on risque d'accoucher d'un monstre.

« Plus longtemps le régime Karimov maintiendra sa dictature, plus l'extrémisme islamique pourra se développer », écrit Ahmed Rashid, journaliste établi au Pakistan et spécialiste de la région.

En d'autres mots, Washington braderait ses principes démocratiques au nom de la lutte contre le terrorisme... mais donnerait en même temps de nouvelles armes aux mouvements les plus radicaux. Une politique paradoxale. Et périlleuse.



PHOTO MIKHAIL METZEL AP ©

Une fillette jette un regard préoccupé sur ce soldat ouzbek, à la frontière du Kirghizstan. Plus tôt cette semaine, le village frontalier de Korasouv a été le théâtre d'un soulèvement populaire aussitôt réprimé par le gouvernement de Tachkent.

La révolte des Ouzbeks

OUZBÉKISTAN

suite de la page 1

Puis, c'est le dérapage : un soir de mai, un commando prend d'assaut la garnison d'Andijan et s'élance, arme au poing, vers la prison, libérant les 23 hommes d'affaires et, au passage, de nombreux autres détenus.

Cette fois, l'armée réagit. Et lourdement. Selon de nombreux témoignages, les militaires ouzbeks ont foncé sur la foule, tirant sur tout ce qui bougeait, femmes et enfants compris. La Fédération internationale d'Helsinki pour les droits de l'homme estime qu'un millier de civils auraient été tués dans les heures suivant la rébellion.

Fuyant le massacre, Advil Maskadaliyev se précipite vers le Kirghizstan voisin. Et c'est là, dans un camp de réfugiés dressé dans une zone tampon entre les deux pays,

pour qui une chose est sûre : les 23 accusés, tous des entrepreneurs locaux, traitaient bien leurs employés et leur offraient des services que l'État n'assume pas. Ils sont devenus très populaires. Le gouvernement, pour qui chaque personne influente est suspecte, les a vus comme une menace, dit cet expert de l'Asie centrale. La Presse a joint Michael Hall à Bichkek, la capitale kirghize, à son retour de la frontière ouzbèke, jeudi. Deux semaines avant le carnage, M. Hall s'était rendu à Andijan et y avait rencontré de nombreux manifestants. Pour lui, l'accusation d'extrémisme n'est rien d'autre qu'un écran de fumée brandi par le régime ouzbek pour justifier la répression politique. Point à la ligne.

Une répression massive

Cet écran, le gouvernement d'Islam Karimov l'agite de plus en

plus souvent pour étouffer dans l'oeuf la moindre opposition à son régime.

Élu président en 1991, lorsque l'Ouzbékistan s'est séparé de l'URSS, cet ancien apparatchik de 67 ans a utilisé les bonnes vieilles méthodes soviétiques pour s'accrocher au pouvoir.

Il a interdit tous les mouvements d'opposition, envoyant leurs leaders en exil ou en prison. Pas moins de 7000 détenus crouissent dans les geôles ouzbèkes pour des raisons d'extrémisme religieux, selon Human Rights Watch. Des pri-



sons qui ne mettent pas de gants blancs et pratiquent couramment la torture. Le régime ouzbek est le plus répressif de tous les anciens pays de l'Union soviétique, diagnostique sans hésiter le politologue québécois Jacques Lévesque, de l'UQAM.

Quant à la situation économique, elle est catastrophique. Dans certaines régions, le chômage atteint 80 %. Le revenu moyen ne dépasse pas 40 \$US par mois. Les Ouzbeks travaillent dans des conditions de quasi-esclavage dans d'anciennes fermes d'État.

Puis, il y a la corruption. Selon Craig Murray, ex-ambassadeur britannique à Tachkent, le régime Karimov s'enrichit de façon éhontée en accaparant les profits des mines d'or et des champs de coton, l'or blanc ouzbek.

Depuis quelques années, le gouvernement ouzbek multiplie les mesures qui étouffent les dernières bulles d'oxygène permettant aux Ouzbeks de survivre. Il a fermé les

frontières, compliqué le commerce, restreint l'accès aux bazars. Poussés dans leurs derniers retranchements, les Ouzbeks n'en peuvent plus. Cette fois, le soulèvement a eu lieu dans une région lointaine de l'Est. Mais il y a un sentiment de révolte généralisé dans tout le pays, selon Michael Hall.

Le chercheur français Olivier Roy, spécialiste de la région, croit lui aussi que la répression et la misère créent un mélange explosif. L'Ouzbékistan est entré dans une ère d'instabilité. Le régime a fait une déclaration de guerre aux opposants. Or, les tensions ne vont pas disparaître. On risque d'assister à de nouvelles explosions de violence.

La révolution du coton ?

Il y a eu la révolution des roses en Géorgie et la révolution orange en Ukraine. Tachkent aura-t-elle sa révolution du coton ? Peu probable, selon les experts. Car entre ces anciennes républiques soviétiques et l'Ouzbékistan, il y a un monde.

Craignant la contagion, le régime Karimov a pris soin de chasser toutes les ONG occidentales vouées à la promotion de la démocratie. La société civile ouzbèke est inexistante. Il n'y a aucune opposition organisée. À un point tel que si le régime d'Islam Karimov devait tomber demain matin, il n'y aurait personne pour prendre le relais.

Il n'existe aucune force démocratique capable de remplacer Islam Karimov, constate froidement le journaliste Ahmed Rashid, installé au Pakistan, dans un article publié par *Eurasianet*, un site d'information sur l'Asie centrale.

L'opposition démocratique a été anéantie. Le régime a traqué implacablement tous les mouvements islamistes. Les plus radicaux, comme le Mouvement islamique ouzbek, associé à Al-Qaeda, ont été éradiqué après les attentats du 11 septembre 2001. Et même si certains de ses membres sont depuis rentrés clandestinement en Ouzbékistan, l'organisation est trop faible pour représenter une solution de rechange au régime en place.

Même chose pour Hizb-ut-Tarir, un groupe islamiste plus influent, qui propose l'instauration d'une république islamique par des moyens pacifiques. Qui donc pourrait prendre la place du dictateur ouzbek ? Olivier Roy voit deux scénarios possibles. Selon le plus optimiste, Islam Karimov serait évincé par un coup d'État interne. D'autres apparatchiks, sculptés comme lui dans le moule soviétique, prendraient sa relève, en assouplissant un peu le régime, sous la pression de la rue. C'est le modèle kirghize.

L'autre scénario est plus noir : la révolte éclate et des pans entiers de l'Ouzbékistan sombrent dans l'anarchie. Offrant un terrain de jeu idéal pour toute la nébuleuse islamiste aujourd'hui réprimée. C'est le chaos. Le modèle afghan.

De quoi faire frissonner, de Moscou à Washington.

PLUS

PÉTROLE IRAKIEN

Entre pillage et sabotage



JOONEED KHAN

L'exploitation pétrolière en Irak n'est pas moins chaotique aujourd'hui que sous Saddam Hussein. Au contraire, l'invasion américaine de 2003 n'a fait qu'empirer les choses. La production a été réduite de moitié, et on ignore comment l'argent du pétrole est utilisé.

Le pays produirait ces jours-ci quelque 1,5 million de barils de brut par jour, moins de la moitié des 3,5 millions de barils d'avant l'invasion. Cela représentait, l'an dernier, des revenus de 17 milliards de dollars versés au Fonds de développement de l'Irak. Ce fonds avait été placé sous le contrôle des États-Unis jusqu'au 30

Aujourd'hui, personne ne sait exactement la quantité de pétrole que l'Irak exporte légalement et combien est vendu en contrebande.

juin 2004 — date à laquelle Paul Bremer, qui dirigeait l'Autorité provisoire de la coalition en Irak, a « transféré la souveraineté » au régime intérimaire d'Iyad Allaoui.

Un Bureau international de conseil et de surveillance (IAMB) est censé vérifier comment l'argent est utilisé. Il est composé de représentants de l'ONU, de la Banque mondiale, du FMI et du Fonds arabe pour le développement économique et social.

Mais l'IAMB s'est heurté à l'opacité de la CPA de M. Bremer, puis aux obstructions du régime Allaoui ainsi qu'au refus pur et simple du gouvernement régional du Kurdistan, qui contrôle les trois provinces autonomes du Nord, d'ouvrir ses dossiers. Les vérificateurs de l'IAMB ont découvert, dans un rapport publié en septembre dernier, « des dépenses irrégu-

lières de plus de quatre milliards de dollars par la CPA et les ministres irakiens ».

Jaafar Altaie, analyste irakien, parle de « cinq milliards au minimum déboursés sans pièces justificatives de 2003 à 2004 ». Il réclame une enquête formelle et approfondie, incontournable, dit-il, si les nouvelles autorités entendent ramener le pétrole irakien à une gestion saine et transparente.

Le pillage du pétrole irakien continue encore maintenant. Sous le régime de Saddam Hussein, l'Irak vendait 2,5 millions de barils par jour, exportait en secret 500 000 barils à la Jordanie, la Turquie et la Syrie, et gardait 500 000 barils pour consommation intérieure. Aujourd'hui, personne ne sait exactement la quantité de pétrole que l'Irak exporte légalement et combien est vendu en contrebande, affirme l'Iraq Revenue Watch, qui réclame l'installation d'un système de compteurs sur le réseau, depuis la production jusqu'à l'exportation.

Le fait que les installations pétrolières irakiennes soient vétustes, quand elles n'ont pas été simplement pillées ou sabotées, aggrave la situation. Et comme l'Irak ne dispose que de trois raffineries, il importe pour deux milliards de dollars de produits raffinés par an, à partir du Koweït et de l'Arabie Saoudite, notamment.

Le nouveau gouvernement d'Ibrahim al-Jaafari a congédié des centaines d'employés du ministère du Pétrole et lancé une guerre aux trafiquants. Des coups d'épée dans l'eau, disent des analystes, estimant que dans le contexte de luttes de clans, une mafia ne fait qu'en remplacer une autre. Et quand l'essence se vend trois cents le litre en Irak et 35 cents dans les pays voisins, l'appât d'un profit de 12 000 dollars par camion-citerne reste irrésistible, dit Michael Asaad, du ministère du Pétrole.

Les compagnies BP et Shell mènent actuellement une étude exhaustive des réserves et des installations pétrolières du pays, en vue d'une exploitation rationnelle. Cet objectif reste cependant à la merci des luttes politiques internes et des pressions étrangères tout autant que de l'insurrection.



PHOTO ESSAM AL-SUDANI, ARCHIVES AGENCE FRANCE-PRESSE ©

Les installations pétrolières sont toujours l'objet d'une grande surveillance de la part des soldats britanniques et américains en Irak.

Un programme marqué par la corruption

Le programme Pétrole contre nourriture a été lancé en 1996 par le Conseil de sécurité des Nations unies dans le but de minimiser l'impact sur la population irakienne des sanctions imposées contre le régime de Saddam Hussein parce qu'il avait envahi le Koweït, six ans plus tôt.

L'idée de base était de permettre à Bagdad, sous étroite supervision internationale, de vendre une quantité déterminée de pétrole à l'exportation et d'utiliser une partie des revenus pour acheter des biens destinés à la population qui souffrait terriblement des sanctions.

Environ 25 % des revenus générés devaient être versés en com-

pensation aux victimes de l'invasion du Koweït. La structure du programme donnait cependant au régime de Bagdad une grande latitude, ce qui lui a permis de bénéficier de revenus illicites découlant de deux stratagèmes.

Le premier, qui aurait été mis en place en 2000 selon la CIA, visait à forcer les compagnies achetant le pétrole à reverser une « commission » pouvant atteindre 35 cents par baril. La somme due était retournée discrètement à l'Irak par des banques du Moyen-Orient ou encore par les ambassades irakiennes à l'étranger.

Le second stratagème consistait à demander une « ristourne » de 10 % pour chaque achat de biens.

Les compagnies qui acceptaient d'y participer facturaient leurs produits plus cher que la normale à la banque chargée par l'ONU de superviser les opérations et retournaient à Bagdad la somme entendue par des canaux détournés (ambassades, banques offshore, etc.)

Différents rapports américains réalisés sur le sujet situent entre 1,5 et 4 milliards les revenus générés illicitement par le régime grâce à ces méthodes.

Le régime de Saddam Hussein cherchait aussi à utiliser les allocations pétrolières pour acheter l'appui de politiciens et de personnalités étrangères dans l'espoir de faire lever les sanctions. Marc Thibodeau



PHOTO ARCHIVES REUTERS ©

Benon Sevan

L'ancien administrateur onusien du programme Pétrole contre nourriture est accusé, dans un rapport intermédiaire produit en février par la commission Volcker, d'avoir bénéficié personnellement des achats de pétrole faits par une compagnie du Panama en faveur de laquelle il était intervenu auprès des autorités irakiennes. Selon le rapport, ce fonctionnaire d'expérience n'a pu expliquer de façon « appropriée » d'où provenaient les sommes, variant entre 35 000 et 50 000 dollars, qu'il a reçues en plus de son salaire entre 1999 et 2003. M. Sevan dit avoir reçu ces sommes d'une vieille tante chypriote, aujourd'hui décédée, qui vivait trop modestement pour pouvoir faire de tels versements. La commission d'enquête indépendante de l'ONU estime que les actions de M. Sevan représentaient un « grave conflit d'intérêts » qui mine « sérieusement » l'intégrité de l'institution internationale.

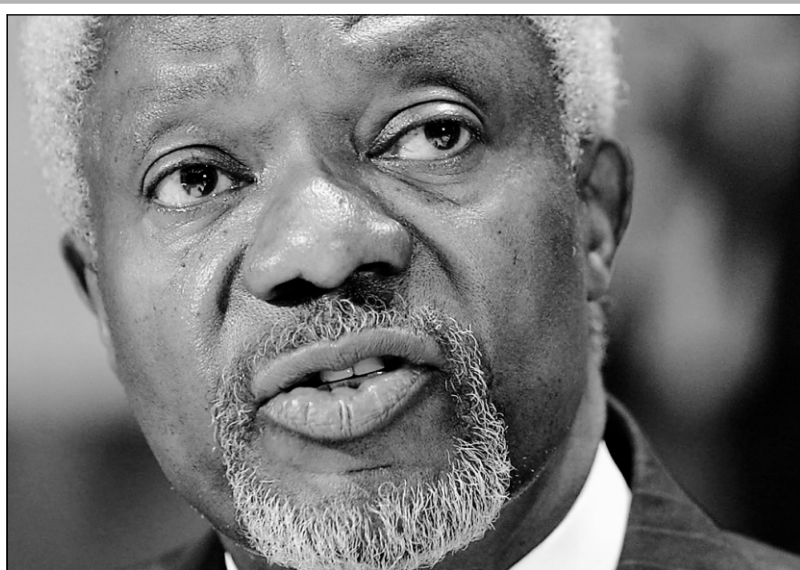


PHOTO ARCHIVES AP ©

Kofi Annan

Le secrétaire général des Nations unies, Kofi Annan, est dans la ligne de mire du Congrès américain, qui ne lui a pas pardonné son opposition à l'invasion de l'Irak et ses critiques sur le caractère « illégal » de l'intervention. Les détracteurs de M. Annan ont fait grand cas d'un article paru en janvier 2000 en Grande-Bretagne qui soulignait les liens d'affaires existant entre un fils de M. Annan, Kojo, et une compagnie suisse, Cotecna. Cette firme, qui a embauché le jeune Annan en 1996, avait été choisie en 1998 pour contrôler la livraison de biens en Irak dans le cadre du programme Pétrole contre nourriture. La commission d'enquête indépendante de l'ONU, dans un rapport intérimaire paru en février, a conclu

que Kofi Annan n'était pas intervenu pour influencer l'attribution du contrat à Cotecna. Il le blâmait cependant pour ne pas avoir organisé une enquête approfondie lorsque les allégations de conflit d'intérêts ont fait surface. L'histoire n'est pas close puisque deux enquêteurs de la commission onusienne ont quitté leur poste après le dépôt du rapport en soulignant qu'ils jugeaient les conclusions relatives à M. Annan trop clémentes. L'un d'eux a transmis des documents au Sénat américain, qui souhaite maintenant pouvoir l'interroger. L'ONU et les élus américains croisent le fer à ce sujet devant les tribunaux dans une cause qui menace l'immunité judiciaire des responsables onusiens.

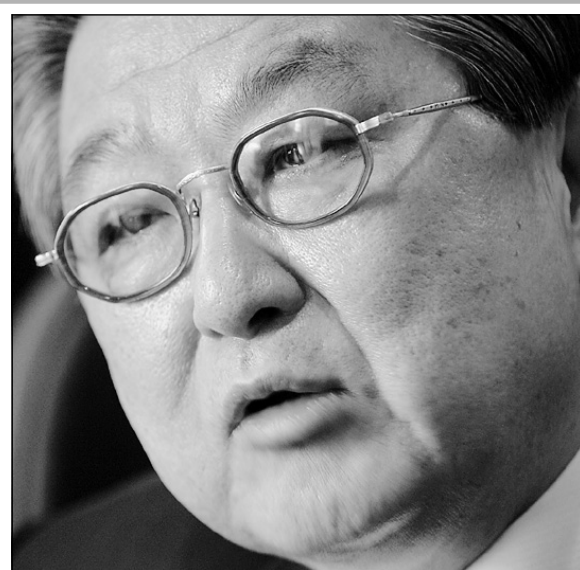


PHOTO ARCHIVES REUTERS ©

Tongsun Park

Cet homme d'affaires coréen a été accusé formellement en mars dernier aux États-Unis d'avoir agi illégalement comme lobbyiste auprès des Nations unies pour le régime de Saddam Hussein, à l'époque où les modalités du programme Pétrole contre nourriture étaient en voie d'être négociées. Il se serait actuellement terré en Corée pour échapper aux poursuites. Selon la plainte déposée par le US Attorney's Office, il a reçu des millions de dollars de Bagdad qui devaient servir à « prendre soin » d'un haut responsable de l'ONU, identifié seulement comme « Responsable onusien numéro 1 ». Il aurait aussi investi un million dans une compagnie canadienne appartenant au fils d'un autre haut responsable, « Responsable numéro 2 ». La direction des Nations unies s'en remet à la commission d'enquête indépendante présidée par l'ex-président de la Réserve fédérale américaine, Paul Volcker, pour connaître l'identité des deux fonctionnaires onusiens en cause.



PHOTO KARIM SAHIB, ARCHIVES AGENCE FRANCE-PRESSE ©

La permission accordée aux Irakiens de vendre une partie de leur pétrole sur les marchés étrangers, entre 1996 et 2003, aurait permis au régime de Saddam Hussein de mettre au point un vaste réseau de corruption. D'influents politiciens étrangers auraient également été soudoyés pour faciliter la levée des sanctions contre l'Irak.

Pétrole, palais et politique

L'ONU enquête, les États-Unis aussi. C'est que le programme Pétrole contre nourriture, destiné à limiter l'impact sur la population irakienne des sanctions imposées par la communauté internationale, aurait permis à Saddam Hussein de détourner à son profit des milliards de dollars



MARC THIBODEAU

La commission d'enquête mise sur pied par le secrétaire général des Nations unies, Kofi Annan, en 2004 pour faire la lumière sur le programme Pétrole contre nourriture doit déposer cet été son rapport final.

La commission Volcker, comme on l'appelle familièrement en référence au nom de son président, l'ex-président de la Réserve fédérale américaine Paul Volcker, produira un document très attendu qui promet de faire du bruit.

Deux rapports intérimaires publiés à ce jour ont permis de mettre en lumière plusieurs irrégularités concernant le programme. Le premier, paru en février, a notamment démontré que la Banque nationale de Paris (BNP) chargée de gérer les milliards de dollars générés par les transactions, a été retenue même si elle avait été écartée initialement par les fon-

ctionnaires onusiens. Les enquêteurs ont aussi relevé que le bureau de vérification interne de l'ONU n'avait pas exercé de contrôle sur les prix des contrats, facilitant d'autant les abus.

Le second rapport portait plus particulièrement sur une question sensible pour le secrétaire général

« Renvoyer la balle »

À Washington, une des commissions du Congrès américain s'est pour sa part attardée longuement à un autre aspect controversé du programme : l'attribution, par le régime irakien, d'allocations à des politiciens d'influence dans le but d'obtenir leur soutien à la levée des

L'ancien ambassadeur du Canada aux Nations unies, Paul Heinbecker, estime que la controverse entourant le programme Pétrole contre nourriture constitue un autre cas probant où les pays membres tentent de « renvoyer la balle » (*pass the buck*) au secrétaire général de l'ONU.

de l'ONU, Kofi Annan, soit le rôle qu'il a pu jouer dans l'attribution en 1998, dans le cadre du programme Pétrole contre nourriture, d'un contrat d'inspection à une firme suisse, Cotecna, où travaillait son fils Kojo. Le rapport a conclu que Kofi Annan n'était pas intervenu dans le processus d'attribution du contrat, mais avait omis de tenir une enquête digne de ce nom lorsque les liens de Kojo avec l'entreprise ont été révélés par un journal anglais.

sanctions. Les noms de dizaines de personnalités connues, dont l'ancien ministre de l'Intérieur français Charles Pasqua et le fougueux député britannique George Galloway, ont été cités comme des bénéficiaires des largesses du régime, ce que nient systématiquement les personnes concernées.

Le Sénat américain, qui a accès aux archives irakiennes et aux principaux dirigeants du régime déchu de Saddam Hussein, affirme détenir les preuves que le régime ciblait des

pays stratégiques comme la Chine, la Russie et la France, qui disposaient d'un droit de veto au Conseil de sécurité des Nations unies.

Paul Heinbecker, qui fut ambassadeur du Canada aux Nations unies de 2000 à 2003, estime que la controverse entourant le programme Pétrole contre nourriture constitue un autre cas probant où les pays membres, plutôt que de faire face à leurs responsabilités, tentent de « renvoyer la balle » (*pass the buck*) au secrétaire général de l'ONU. Dans les coulisses, tout le monde était au courant des commissions illicites réclamées par le

— une activité distincte du programme Pétrole contre nourriture. « Les membres du Conseil de sécurité, incluant la Grande-Bretagne et les États-Unis, ont volontairement fermé les yeux là-dessus », affirme M. Heinbecker.

Un rapport de la CIA situe les revenus générés de 1996 à 2003 par ce stratagème à près de 9,2 milliards de dollars alors que le GAO — le pendant américain de notre Vérificateur général — parle de 5,7 milliards de dollars.

L'attention accordée aux dérapages du programme Pétrole contre nourriture s'inspire aussi largement de l'aversion qu'éprouvent plusieurs élus américains pour les Nations unies et son secrétaire général, juge l'ex-diplomate canadien. « Ils n'ont particulièrement pas digéré que M. Annan ait dit, dans une entrevue à la télévision britannique, que l'invasion de l'Irak était illégale. »

Nile Gardiner, de l'Heritage Foundation, un groupe de recherche ultraconservateur de Washington, croit qu'il est réducteur de ramener l'intérêt américain pour le programme Pétrole contre nourriture et ses dérapages à une simple question de politique. « Tout le monde a intérêt à ce que l'ONU soit réformée de manière à devenir une institution plus transparente et plus efficace », dit-il.

régime, mais les tolérait, parce que Bagdad n'aurait sans doute pas accepté le programme dans le cas contraire. « Les gens comprenaient bien qu'il y avait anguille sous roche en voyant les nouveaux palais qui se construisaient en Irak », souligne-t-il.

Les critiques de l'ONU omettent aujourd'hui de mentionner que le régime de Saddam Hussein tirait, en fait, des revenus beaucoup plus importants de la vente illégale de pétrole vers les pays voisins

Chronologie

Août 1990 ▶ Invasion du Koweït par l'Irak et imposition d'un embargo commercial international par l'ONU contre le régime de Bagdad

Janvier 1991 ▶ Début de la première guerre du Golfe, terminée en avril

Août 1991 ▶ Première version du programme Pétrole contre nourriture rejetée par Bagdad

Décembre 1996 ▶ Premières exportations irakiennes de pétrole dans le cadre du programme Pétrole contre nourriture

Décembre 1998 ▶ L'ONU attribue à la firme suisse Cotecna, où travaillait un fils du secrétaire général Kofi

Annan, le contrat d'inspection du programme Pétrole contre nourriture

Février 2000 ▶ Les États-Unis accusent Saddam Hussein d'utiliser l'argent du programme Pétrole contre nourriture pour financer neuf palais et importer des cigarettes et de l'alcool

Mars 2003 ▶ Invasion anglo-américaine de l'Irak

Novembre 2003 ▶ Fin officielle du programme Pétrole contre nourriture

Janvier 2004 ▶ Un journal irakien publie une liste de 270 politiciens et hommes d'affaires ayant bénéfi-

cié d'allocations pétrolières de Saddam Hussein

Avril 2004 ▶ Mise sur pied par les Nations unies de la commission d'enquête indépendante chapeautée par Paul Volcker, ancien dirigeant de la Banque fédérale américaine

Février 2005 ▶ Publication d'un rapport intérimaire de la commission mettant en cause l'administrateur onusien responsable du programme, Benon Sevan

Mars 2005 ▶ Publication d'un rapport intérimaire écartant les allégations de conflit d'intérêts ciblant le secrétaire général Kofi Annan en raison des liens de son fils avec une compagnie associée au programme Pétrole contre nourriture

Été 2005 ▶ Parution prévue du rapport final de la commission présidée par M. Volcker

Un programme efficace, malgré tout

Les Irakiens ont su en bénéficier

Le programme Pétrole contre nourriture revenait en quelque sorte à traiter un cancer avec de l'aspirine. Mais il a tout de même contribué à améliorer la vie des Irakiens, même si l'hécatombe des enfants a continué. « Tous les Irakiens reçoivent les rations du gouvernement, a expliqué Elkhair Khalid, de l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture. « Les plus aisés les échangent pour des produits et services. Mais l'immense majorité ne vit que de ça, et n'a pas les moyens d'acheter des fruits et légumes ou

de la viande pour équilibrer sa diète. Il y a donc malnutrition. L'Irakien consommait 4000 calories par jour en 1990 ; il reçoit aujourd'hui 2800 calories. Mais il n'y a pas de famine, et le pays est au bord du redécollage agricole, si on lui en laisse la chance. »

Son organisation avait sonné l'alarme en 1996 en soulignant que la famine menaçait la population irakienne, ouvrant la voie à la mise sur pied du programme Pétrole contre nourriture.

Jooneed Khan

PLUS

DES OH! ET DES BAH!

La chronique ironique qui voit et entend tout... à sa façon

DES CHIFFRES QUI PARLENT

2 500

Nombre approximatif de personnes du Darfour mortes cette semaine alors que le gouvernement Martin et le député David Kilgour discutaient de l'opportunité d'envoyer 100 ou 500 soldats canadiens pour soutenir la pacification de la région.

40 000

Nombre estimé de soldats qui seraient requis, selon un spécialiste américain, pour stabiliser cette région dévastée du Soudan.

200 000

Nombre de résidants du Darfour qui ont brisé leur téléviseur et annuler leur abonnement à la chaîne parlementaire CPAC en apprenant que la mission canadienne n'aurait pas besoin d'être renforcée pour plaire à M. Kilgour et remporter le vote de confiance.

ICI ET AILLEURS

CANADA
Pour bambins difficiles



Paul Martin PHOTO REUTERS

Les journaux ont l'habitude de récupérer des photos hors texte pour illustrer les articles de leurs journalistes. Le mélange n'est cependant pas toujours réussi. Il peut aussi être carrément bidonnant. Prenez ce petit journal panaméen qui, cette semaine, a accompagné un texte sur la gestion des enfants turbulents avec une photo montrant... le premier ministre Paul Martin assis à côté d'un bambin qui fait une magnifique grimace. «Ne les laissez pas vous prendre la tête», indique la légende qui ne précise pas qui est l'adulte sur la photo. Peut-être ont-ils jugé, de façon inconsciente, que le premier ministre avait besoin d'un petit cours d'appoint en voyant l'état chaotique de la Chambre des communes.

BRÉSIL
Journée oecuménique pour recueillir 100 000 armes à feu

Toutes les églises chrétiennes brésiliennes ont ouvert leurs portes hier dans le but de recueillir 100 000 armes à feu, dans le cadre d'une campagne gouvernementale de désarmement de la population civile. Le gouvernement du Brésil a entamé en juillet 2004 une campagne pour désarmer la population civile et 345 000 armes ont déjà été remises spontanément à la police. Face au succès de cette campagne qui devait prendre fin en décembre 2004, le ministre de la Justice, Marcio Thomas Bastos, a décidé de la prolonger jusqu'au 23 juin prochain. Pour soutenir l'initiative, 215 églises chrétiennes ont ouvert leurs portes hier dans tout le pays pour encourager la population à venir déposer les armes qu'elle possède encore. «Souvent les gens se sentent plus en confiance pour remettre leurs armes dans les églises plutôt que directement à la police», a déclaré à la presse le pasteur luthérien Ervino Schmidt. Selon une récente étude de l'Institut supérieur d'études de la religion (Iser), il existe au Brésil, pays de 186 millions d'habitants, 17 314 885 d'armes à feu dont 8 763 649 (soit 51%) sont illégales.

ILS, ELLES ONT DIT...

Sexiste
«Je ne laisserai pas un ovaire faire tomber le gouvernement.»

— La députée libérale Carolyn Parrish, qui a failli manquer le vote crucial du budget en raison d'un kyste à un ovaire.

Douteux
«Peter ! Peter ! Peter !»

— Des députés libéraux se moquant du fait que le député conservateur Peter MacKay ne s'est pas présenté à la Chambre des communes mardi après la défection de Belinda Stronach, ex-petite amie.

Jaloux
«Ce n'est qu'une question d'ambition.»

— Le chef du Parti conservateur, Stephen Harper, commentant la défection de Belinda Stronach au Parti libéral.

EN HAUSSE... EN BAISSÉ



PHOTO PC

> LE CANADA



La démocratie canadienne a confirmé sa créativité exceptionnelle cette semaine en révélant qu'une partie nulle est, en fait, une victoire. Essayez d'expliquer ça à votre enfant de première année alors qu'il pratique ses additions...



PHOTO REUTERS

> GILLES DUCEPPE



Plusieurs provinces ont réussi, dans la tourmente politique, à arracher d'importantes promesses budgétaires du gouvernement fédéral alors que le Bloc québécois — toujours prêt à monter au front pour défendre les «intérêts du Québec» — misait sur le Parti conservateur. Pari perdu.

La planète des femmes



AGNÈS GRUDA
DES NOUVELLES DU MONDE
agruda@lapresse.ca

Il y a six ans, le gouvernement koweïtien a adopté un décret autorisant les femmes à voter et à se porter candidates à des élections. Avant d'entrer en vigueur, ce décret exigeait encore le feu vert du Parlement. Pendant six ans, les députés koweïtiens — forcément, tous des hommes — ont systématiquement rejeté cette mesure révolutionnaire chaque fois qu'ils en ont eu l'occasion.

Lundi dernier, surprise. Alors que l'on s'attendait à un nouveau rejet, la nouvelle loi électorale a été approuvée avec une forte majorité.

Après le Bahreïn, le Qatar et Oman, le Koweït entre ainsi dans le club sélect des États du Golfe où les femmes ont accès à la vie politique. La nouvelle est réjouissante, mais elle est accompagnée d'un bémol. Car pour obtenir l'appui des islamistes, il a fallu ajouter une clause stipulant que les femmes qui voudront se prévaloir de ce nouveau droit devront respecter les «normes islamiques».

Pour l'instant, on ne sait pas précisément ce que cela signifie. Mais cela pourrait impliquer que les femmes candidates seront forcées de porter une «tenue islamique» adéquate — alors que la loi n'impose aucune obligation vestimentaire aux hommes.

Plus compliqué: les femmes pourraient être forcées de voter dans des bureaux séparés, où le scrutin serait surveillé par des femmes. Le hic, c'est que la loi électorale koweïtienne exige que les scrutateurs

soient magistrats ou avocats — alors que le Koweït ne compte aucune femme juge ou avocate! Petit problème à l'horizon.

Malgré tout, les Koweïtiennes ont accueilli la décision comme une grande victoire. Elle s'ajoute à quelques autres décisions réjouissantes survenues ces derniers temps sur la planète des femmes.

À Hérat, ville afghane soumise à un régime proche de celui des talibans, les femmes viennent de remporter leur propre victoire. Désormais, elles ont le droit d'apprendre à conduire. Bien sûr, il leur reste encore à exercer ce droit. Une cinquantaine de femmes ont été vues au volant d'autos d'écoles de conduite dans les rues de la ville. Elles portaient toutes la burqa. Voilà qui doit drôlement agrandir l'angle mort...

Mais ne soyons pas mauvais joueurs: c'est un net progrès pour les Afghanes, un symbole de l'amélioration de leur situation, comme l'a noté le *Washington Post*.

La Jordanie et la Palestine ont fait franchir aux femmes des pas plus substantiels en adoptant des quotas de présence féminine, la première au Parlement, la seconde dans les conseils municipaux.

Aux municipales palestiniennes de janvier, une cinquantaine de femmes ont ainsi été élues conseillères. Mieux: l'une d'entre elles a même accédé au poste de maire. Du jamais vu.

Là encore, une petite fausse note. Fahtiya Barghouti, 30 ans, a été élue maire de la municipalité de Beit Rima avec l'appui... des islamistes. Elle a expliqué, dans des interviews, qu'elle veut «lever le voile sur la place de la femme dans les sociétés musulmanes». Elle sera donc aussi, un peu, la caution, voire la femmelib des islamistes.

LE COURAGE DES MOTS...

«Suivre en tous points les enseignements de Mahomet aujourd'hui est aussi stupide que suivre à la lettre les enseignements de Karl Marx, comme si le temps n'avait pas passé et comme si personne n'avait jamais critiqué son oeuvre.»

— La citation est d'Ayaan Hirsi Ali, députée néerlandaise d'origine somalienne. Elle doit être protégée en permanence par la police depuis qu'elle a reçu des menaces de mort en raison de ses prises de position contre l'islam.

QUE SONT-ILS DEVENUS ?

Forte comme une Turque

Hier, on étalait leur vie sur toutes les tribunes. Aujourd'hui, ils ont disparu de l'écran radar, ou presque. Pourtant, ceux qui nous ont fait vibrer, rager, pleurer ou baver d'envie sont toujours là. On les a retracés. Bienvenue au club des retrouvés.

MARIE-ANDRÉE AMIOT

En 1988, la petite Turque Gulizar Ersoy, 9 ans, vivait dans le quartier Villeroy et était aussi connue qu'une vedette. Sa célébrité venait de son acharnement à vouloir rester au Québec. Aujourd'hui, elle travaille à Montréal et vit à Laval. Pari gagné!

En 1986, Gulizar et sa famille avaient immigré illégalement au

Canada. Une agence de passeurs leur avait promis le statut d'immigrants s'ils se déclaraient réfugiés. Ils étaient 2000 Turcs à raconter la même histoire. Les agents d'immigration ont vite flairé l'arnaque. Le gouvernement a mis deux ans à se décider et leur a finalement montré la porte. Les enfants avaient commencé à s'enraciner et Gulizar voulait rester. *La Presse* avait eu vent de leur histoire et interviewé la directrice de l'école de Villeroy où se trouvaient 25 enfants turcs, tous menacés d'expulsion.

«Je venais de remettre les bulletins quand les médias ont débarqué à l'école, se souvient la directrice Louise Laurin. Une journaliste télé m'a demandé de choisir un enfant pour une entrevue. J'ai suggéré Gulizar.» Devant la caméra, la petite avait déclaré: «Je veux rester au Québec pour parler français.» Il n'en fallait pas plus pour faire chavirer le coeur des Québécois.

Pendant des mois, les médias ont suivi l'histoire de la famille Ersoy. Mignonne, éloquente, s'exprimant dans un français qu'elle avait appris à la vitesse de l'éclair, Gulizar est devenue le porte-étendard des Turcs, qui ont été

expulsés malgré tout. Certains sont revenus, comme la famille Ersoy, qui a bénéficié de l'appui de Louise Laurin, devenue la marraine d'adoption de Gulizar.

C'est elle qui a trouvé l'argent nécessaire pour ramener la famille au Canada, cette fois dans la légalité. Le jour de leur retour, le 6 mars 1989, la faune médiatique attendait à Mirabel. Gulizar a répondu comme une pro. Puis elle est retournée à l'école, ses parents ont pris le travail que Mme Laurin leur avait trouvé et la vie a continué.

Aujourd'hui, Gulizar a 26 ans. Elle s'est mariée ici à 16 ans avec un jeune immigré turc qui en avait 18. Ils ont un petit garçon de 8 ans et ils vivent dans une maison jumelée à Laval. Elle est agente de voyages et organise des périples en Turquie. Son mari, victime d'un accident de travail, est au chômage. Gulizar n'accorde plus d'entrevue. Et Louise Laurin est toujours aussi proche de sa «filleule».

Vous vous demandez où sont passées ces personnes qui ont fait les manchettes et qui se sont éclipsées depuis? Écrivez-nous et nous tenterons de les retracer.

mamiot@lapresse.ca



Gulizar Ersoy

La rubéole et les femmes enceintes: on s'inquiète encore ou pas?

Avec à peine neuf cas de rubéole au Canada en 2004, dont un au Québec, les autorités pensaient avoir jugulé cette maladie. Mais une épidémie récente en Ontario sème le doute. En a-t-on fini avec ce virus responsable de surdité et de malformations congénitales chez les nouveau-nés, qui fait si peur aux femmes enceintes?

LISA-MARIE GERVAIS
COLLABORATION SPÉCIALE

Dès qu'une femme tombe enceinte, une liste de précautions se déroule devant elle. Il ne faut pas changer la litière du chat pour ne pas attraper la toxoplasmose. Il ne faut pas manger de sushi ni de viande crue, ni de fromage au lait cru, à cause des bactéries qui pourraient être néfastes. Il faut arrêter de prendre tout médicament, même des produits aussi banals qu'un sirop pour la toux, à moins que ce soit autorisé par un médecin. Et la liste continue.

Et cette liste précise, en outre, qu'il faut se méfier de certaines maladies pas très graves en temps normal, mais qui peuvent le devenir lorsqu'on est enceinte. Et une des ces maladies inquiétantes est, depuis toujours, la rubéole.

Or, les États-Unis viennent d'annoncer que la rubéole n'est plus une menace pour la santé des bébés à naître, grâce à un taux de vaccination de 90 % chez tous les enfants âgés de 2 ans ou moins depuis 1995.

Le Canada se targuait lui aussi, il n'y a pas si longtemps, de compter tous ces cas de rubéole sur les 10 doigts. Une nette amélioration comparativement aux 69 000 cas recensés durant la pire année avant la vaccination systématique mise en oeuvre vers la fin des années 60.

Mais avec l'épidémie récente de rubéole dans le sud-ouest de l'Ontario, on passe désormais d'une poignée de cas à au moins 214 confirmés depuis de mois de février dernier. « Et plusieurs autres cas sont encore en observation », indique la D^{re} Arlene King, directrice de la division de l'immunisation et des maladies respiratoires à l'Agence de santé publique du Canada. L'épidémie aurait explosé à l'école Rehoboth, de Norwich, fréquentée par des enfants issus d'une communauté religieuse ultra-catholique qui ne croit pas aux vertus de la vaccination et où 60 % des élèves ne sont pas vaccinés.

« Nous savons que cette communauté a des liens avec une autre suivant les mêmes préceptes, aux Pays-Bas, qui a connu beaucoup de problèmes avec ce virus depuis septembre, explique la D^{re} King. Mais nous en sommes actuellement à l'analyser et nous ne pouvons pas jusqu'à maintenant confirmer un lien épidémiologique. »

Même si le gouvernement ne craint pas, pour l'instant, la propagation de la maladie au-delà de la frontière ontarienne, il garde l'oeil ouvert. « Le gouvernement ontarien fait tout ce qu'il peut pour convaincre les gens de se faire vacciner contre la rubéole, indique la directrice. On porte une attention particulière aux femmes susceptibles de tomber enceintes et qui travaillent dans un milieu à risque. On les encourage à passer les tests, puis, si elles n'ont pas la maladie, à se faire vacciner. C'est d'ailleurs une règle respectée partout au Canada. » Parmi les victimes du virus, huit femmes seraient enceintes, mais « surveillées de très près », assure-t-on.

Si son effet est normalement bénin chez la femme enceinte, le virus est toutefois dévastateur pour le fœtus.

L'enfant à naître pourrait souffrir de surdité, de cécité, de malformations congénitales et même de retard mental. Touchant surtout les plus vieux — 75 % des personnes qui contractent la maladie ont plus



PHOTO TOM MURRAY, ASSOCIATED PRESS

Si la rubéole est normalement une maladie bénigne pour la femme enceinte, elle peut s'avérer dévastatrice pour le bébé à naître.

de 15 ans — la rubéole est notamment caractérisée par une éruption cutanée ressemblant à celle de la rougeole.

Une menace persistante

Même si un récent sondage, mené par l'Agence de santé publique du Canada, révèle un taux de vaccination de 96 % chez les enfants, les cas recensés en Ontario incitent à la vigilance. « Aussi longtemps qu'il

existera ailleurs dans le monde des communautés où la vaccination n'est pas administrée de façon systématique, le Canada pourrait potentiellement continuer d'importer le virus », reconnaît la D^{re} King. Afin d'éviter que la maladie redevenue endémique, elle croit qu'il faut miser sur une bonne campagne de vaccination et des programmes de sensibilisation adaptés aux diverses communautés.

« Je sens, malgré tout, que nous sommes très près de l'élimination et je ne crois pas que les événements en Ontario vont changer la donne. Mais on a encore beaucoup de travail à faire pour le prouver et les ministères des différentes provinces ont leur rôle à jouer », dit-elle.

Au Québec, 97 % de la population aurait reçu le vaccin contre la rubéole depuis la mise sur pied du

programme québécois de vaccination en 1971. Selon Blaise Lefebvre, agent d'information à la direction de la santé publique de Montréal, la vaccination est plutôt bien acceptée au Québec et la population, somme toute, bien protégée. « N'empêche qu'avec ce qui se passe en Ontario, l'expérience montre que la maladie peut revenir. Il faut donc demeurer vigilant », souligne-t-il.

Recettes pour amateurs de vin, Harmonies Vins & Mets et Cépages du monde »

À table avec François Chartier

Offert en librairie et sur www.cyberpresse.ca

ACTUEL SANTÉ

NANOTECHNOLOGIES

La révolution des microrobots

Missile intelligent, robot téléguidé, cheval de Troie dévastateur, char blindé... Ces armes complexes ne sont pas destinées à une guerre à l'échelle planétaire, mais corporelle ! Voici venue l'ère de la nanomédecine, où d'infiniment petits véhicules livrent les médicaments à la bonne adresse et au bon moment, décuplent leur efficacité tout en réduisant leur toxicité.

MÉLANIE ROBITAILLE
AGENCE SCIENCE-PRESSE

M. Beaudoin va à la clinique médicale pour son bilan de santé annuel. Une simple injection de nanodétecteurs permet au médecin de diagnostiquer un cancer. Très confiant, le médecin lui prescrit alors un traitement aux nanorobots, vendu à la pharmacie du coin. Il sourit en ajoutant qu'en 2025, c'est aussi facile de traiter un cancer qu'un rhume... Plus tout à fait de la fiction, ce scénario. Les progrès de la technologie ont été tels depuis 15 ans qu'on commence à envisager des solutions pour diagnostiquer et combattre des maladies aussi diverses que le diabète, le cancer et les affections neurologiques. Des bre-

vets sont déposés, les premiers résultats sont probants, les recherches se précisent. Mais pas tout à fait de la réalité encore : contredisant les espoirs les plus fous, la technologie a encore beaucoup d'obstacles à surmonter. Pourquoi investir autant de temps et d'argent pour ces recherches dans l'infiniment petit ? Parce que la base, il y a un besoin en médecine : celui d'avoir des médicaments qui puissent atteindre leur cible en se dispersant et en se dégradant le moins possible. La pilule que vous ingérez ne permet pas une telle efficacité. En théorie, les nanotechnologies le permettront. Et pour en arriver là, les avenues imaginées sont aussi nombreuses que les laboratoires participant à ces recherches. Visite guidée de trois de ces tactiques.

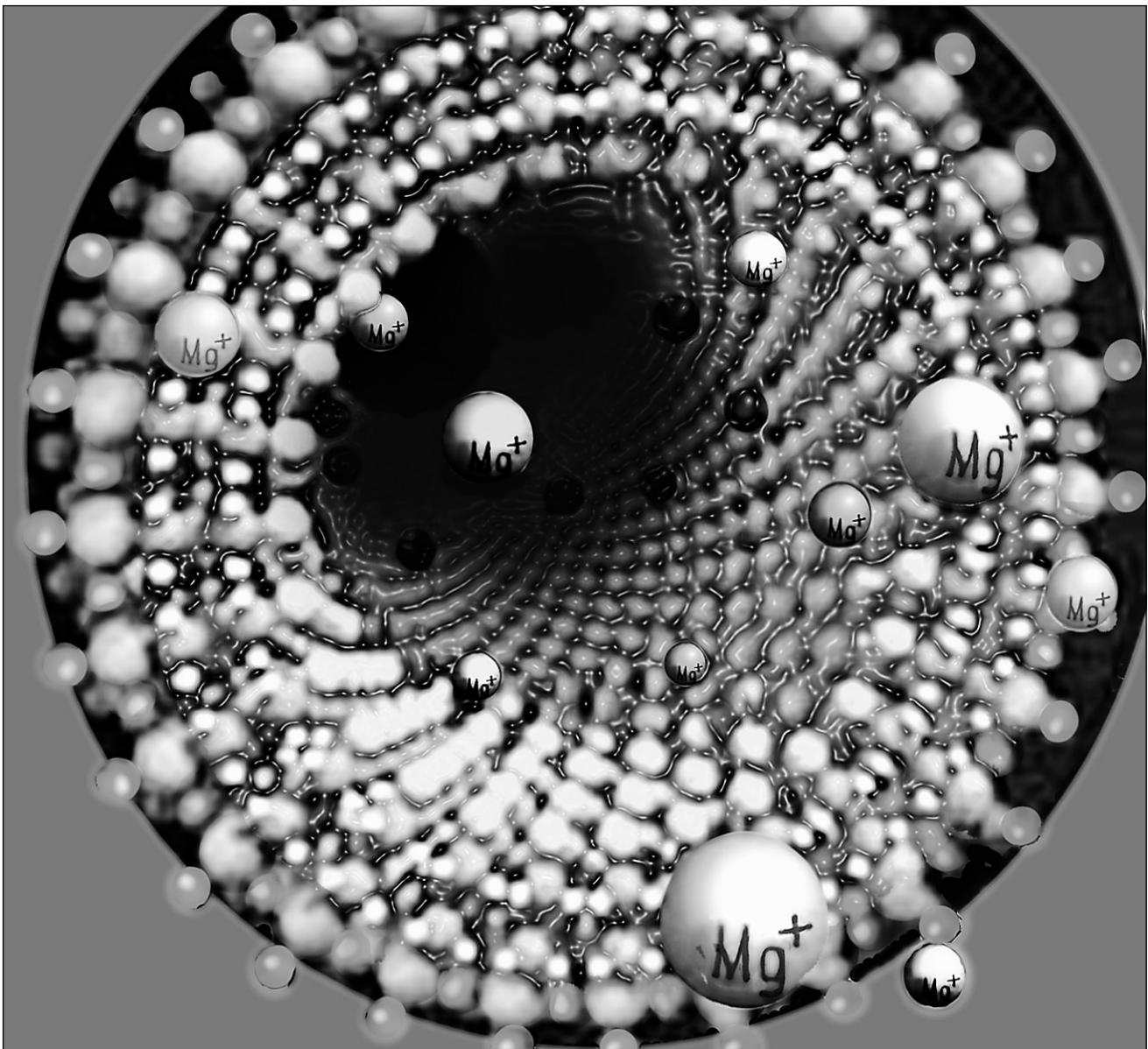


PHOTO FOURNIE PAR WWW.NANONEWSNET.COM

Dans les liposomes, les molécules sont disposées en nanocouches concentriques. Ici, elles contiennent des atomes de magnésium.

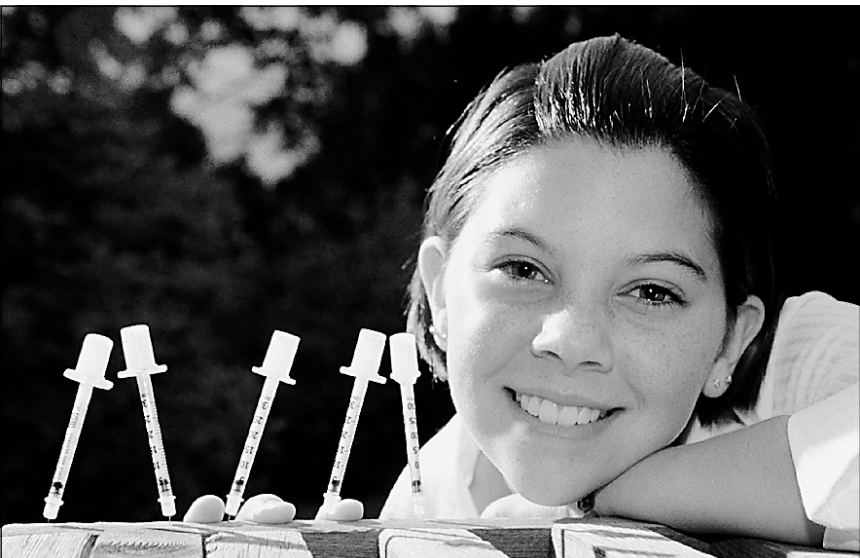


PHOTO ARCHIVES PRESSE CANADIENNE

Dans un avenir proche, cette jeune fille insulino-dépendante n'aura peut-être plus besoin de s'injecter de l'insuline trois fois par jour, grâce à des microdispositifs qui protégeront son pancréas.

Diabétiques sans seringues

La nanotechnologie reléguerait-elle les seringues d'insuline aux oubliettes ? Ce rêve-ci, cette fois, n'est peut-être pas si lointain. Des microdispositifs de la grosseur d'une tête d'épingle et placés sous la peau seront peut-être la planche de salut des diabétiques. Chaque capsule faite de silicone protège une cellule du pancréas, une cellule « importée » d'une personne saine parce qu'elle peut, elle, produire de l'insuline. La cellule vit le même sort que les plongeurs emprisonnés dans des cages : protégés contre les requins mais encore en contact avec le milieu. La paroi de la capsule est composée d'un tamis ultra fin, aux trous de 18 nanomètres de

diamètre : juste assez gros pour laisser entrer les nutriments et l'oxygène pour que la cellule vive, juste assez petits pour repousser les anticorps du système immunitaire qui tentent de détruire cette cellule étrangère. « Si on ne peut combattre le système immunitaire, cachons-nous-en », explique le Dr Mauro Ferrari, de l'Université d'État de l'Ohio, où le système a été mis au point. Un patient diabétique pourrait être traité pour la modique somme de 20 dollars américains. Les premiers tests chez des rats diabétiques ont démontré une production régulière d'insuline. Les essais cliniques chez l'humain sont attendus dans les trois prochaines années.

Des robots dans les vaisseaux

Sylvain Martel, directeur du laboratoire de nanorobotique au département de génie informatique de l'École polytechnique de Montréal, veut mettre au point la chimiothérapie localisée. Le robot est ici une sorte de bolide métallique emprisonnant le médicament. Une multitude de ces particules injectables forme ce qu'il appelle un « ferrofluide », un produit qu'il a breveté. On les contrôle au moyen d'un champ magnétique (résonance magnétique nucléaire), pour les

livrer précisément au lieu choisi dans le corps. Il reste à franchir de nombreuses et complexes embûches : la nature des matériaux, leur toxicité, leur forme, la méthode de libération du médicament, le comportement de la capsule dans le flux sanguin, un filet de récupération dans le corps. Mais si ça devait marcher, les applications font rêver : action sur un anévrisme au cerveau, agent de contraste pour le diagnostic, création de chaleur pour accélérer un traitement.

Missile bio

Les nano-outils de Patrice Hildgen, de l'Université de Montréal, sont des molécules biodégradables, naturellement assimilées ou excrétées. Des gardes du corps faits de gras entourent finement le médicament : c'est la technologie des liposomes, qui existe depuis plus de 20 ans. La nouveauté du laboratoire Hildgen : le liposome va spécifiquement se fixer dans les capillaires des tumeurs cancéreuses afin d'en bloquer la croissance. Cette précision décuple l'action du médicament tout en réduisant sa toxicité.

Quand?

AGENCE SCIENCE-PRESSE

L'engouement des chercheurs est manifeste, et de partout on appelle à la collaboration multi-disciplinaire. Mais s'il existe beaucoup de nano-avenues, il reste encore un méga-chemin à parcourir. Sylvain Martel, de l'École polytechnique de Montréal, hésite à s'avancer sur le temps nécessaire pour terminer ses recherches. « C'est un peu comme la météo, on sait qu'il va faire froid, mais on ne sait pas s'il va neiger. » Certains sont encore plus prudents que lui. Le Nobel de chimie Richard Smalley, de l'Université Rice de Houston (Texas), juge carrément impossible une fabrication industrielle de nanorobots. Son argument : la chimie ne consiste pas juste à assembler des atomes bout à bout. « La chimie,

expliquait-il dans la revue *Science* en 2000, est le mouvement concerté d'au moins 10 atomes. » Ce qui signifie que pour placer un atome là où vous le voulez, vous devez lui fournir 10 nano-appendices pour lui permettre d'interagir avec ses voisins. Or, sachant qu'un nanomètre — la longueur dont nous parlons ici — fait tout de même déjà, à lui seul, la taille de huit atomes d'oxygène, même si vous tentiez de construire quelque chose de minuscule — disons, 100 nanomètres — « vous n'auriez pas assez de place » pour faire entrer ces 10 bras avec chaque élément. Le secteur a également été ébranlé en 2002 par un scandale signé Jan Hendrik Schön : cette vedette mondiale de la nanotechnologie a été trouvée coupable d'avoir, à 16 reprises, falsifié des données et d'en avoir copié d'autres afin de « gonfler » ses publications. C'est en 1986 que l'Américain

Eric Drexler, 31 ans, fondait le Foresight Institute, un organisme dont il est toujours le président, voué à la recherche et à l'information sur les nanotechnologies. Un secteur destiné à une révolution « imminente », annonçait-il alors. Depuis, Drexler a publié des livres, organisé nombre de conférences et de séminaires, en plus de décrocher un doctorat en nanotechnologie moléculaire au Massachusetts Institute of Technology. Et la révolution qu'il annonce est toujours « imminente ». Pendant cette période, les progrès sur la voie de l'infiniment petit ont été énormes. Mais le chemin qu'il reste à parcourir est-il infiniment grand ?

UNBOUNDING THE FUTURE : THE NANOTECHNOLOGY REVOLUTION (1991), Eric Drexler. Disponible en ligne à : [www.foresight.org/UTF/Unbound-LBW/ENGINES OF CREATION \(1986\), Eric Drexler, www.foresight.org/](http://www.foresight.org/UTF/Unbound-LBW/ENGINES OF CREATION (1986), Eric Drexler, www.foresight.org/)

Courez-vous un risque cardiovasculaire ?

La clinique de l'Institut de recherches cliniques de Montréal vous propose un bilan de santé cardiovasculaire gratuit. Cet examen pourrait vous permettre de participer à une étude non-rémunérée portant sur la diminution des risques de maladies cardiaques.

Cette offre s'adresse aux personnes âgées de 35 à 70 ans qui n'ont jamais eu de maladies cardiovasculaires mais qui présentent certaines des caractéristiques suivantes :

- Tabagisme
- Taux de cholestérol élevé
- Hypertension
- Diabète
- Histoire familiale de maladie cardiaque

Si vous souhaitez obtenir plus d'informations, veuillez composer le 514-987-5650.

3318682

Dr Yves Boivin

Spécialiste en chirurgie buccale et maxillo-faciale

Membre actif au CHUM

Hôpital Notre-Dame

Dr Josef Bartos

Prosthodontiste

clinicien Université de Montréal

Offrent des soins complets de réhabilitation par implants dentaires

Pour consultation :

(514) 735-0324 • (514) 735-6963

LES MALADIES MENTALES CAUSENT 35 % DES ABSENCES AU TRAVAIL. CELA VOUS INTERPELLE ?

... vise la détection des maladies mentales au travail.

(514) 529 5354

www.fmm-mif.ca

Un programme de la Fondation des maladies mentales

UN CHEF DE FILE DANS LA FABRICATION DE CHAUSSURES DE QUALITÉ POUR LA MARCHÉ ET LA COURSE DEPUIS 1898

INVESTISSEZ DANS VOTRE REER SANTÉ

GRID STABIL LE (homme et femme) marche

GRID OMNI (MODÉRÉ) (homme et femme) course ou marche

Accepté Canadian Podiatric Medical Association Association médicale podiatrique canadienne

Largeurs disponibles

20e Anniversaire boutique

www.boutiqueendurance.ca

6579, rue Saint-Denis Montréal

514.272.9267

Spécialiste de l'ajustement

Beaubien Stationnement réservé

3318684

BULLETIN DE SANTÉ

LA SANTÉ DANS LES MÉDIAS

Dans son papier intitulé Chicken Soup Doesn't Cut it, publié dans le dernier numéro du *Macleans*, la journaliste Sue Ferguson aborde le phénomène *extreme quick fix*, nouvelle génération d'ouvrages psycho-pop qui promettent mer et monde en 20 secondes. Des titres comme *Change Your Life in 7 Days* et *How to Make People Like You in 90 Seconds or Less* pullulent sur les tablettes des librairies, promettant aux lecteurs des transformations personnelles presque instantanées sans trop d'efforts. La journaliste en a testé quelques-uns, sans grand succès.

SITE INTERNET DE LA SEMAINE

Qui a dit que parler de ses problèmes de fertilité exigeait d'arborer un air d'enterrement? C'est un peu la devise du blogue <http://chezmiscarriage.blogspot.com/>, un site de rencontres où des aspirants parents qui chérissent le projet de fonder une famille, échangent avec philosophie et humour leurs frustrations, leurs joies et leurs déceptions.

CITATION DE LA SEMAINE

«*J'aimerais faire part de mes meilleurs vœux à toutes les femmes en Australie et dans le monde qui font face à la même maladie.*»

— La chanteuse australienne de 36 ans Kylie Minogue, qui a annoncé cette semaine être atteinte d'un cancer du sein.

J'AI TESTÉ

Redken Body Full

Voici une gamme de produits qui promettent de donner corps et volume aux fines chevelures. Le shampoing à l'odeur neutre mousse abondamment et rend les cheveux plus gonflés et épais après le séchage. L'atomiseur pour les racines, lui aussi, contribue à ajouter du volume lors du séchage au sèche-cheveux. Mais l'impression de volume, malheureusement, ne dure que le jour du lavage. Donc le lendemain, après un dodo, les cheveux sont redevenus plats.

(En vente en pharmacie et dans certains salons de coiffure.)



Gel douche

Nous avons trouvé très intéressante cette nouvelle gamme de produits Keri «Botaniques» à base de romarin, germe de blé et beurre de karité. Ce gel douche transparent mousse modérément mais nettoie bien la peau tout en la laissant légèrement hydratée. Son odeur très subtile et délicate plaît, de même que son contenant simple et pratique.

(En vente en pharmacie, environ 5,50\$.)

Hydratant autobronzant

Quelle bonne idée d'avoir conçu un hydratant légèrement autobronzant qui, sans donner un teint de carotte au premier usage, teinte graduellement l'épiderme de jour en jour. De façon générale, les résultats de ce produit de marque Jergens sont satisfaisants. Mais quelques critiques et avertissements s'imposent. Premièrement, comme tout autobronzant, il faut l'appliquer de façon uniforme. Sinon, on constate des traces disgracieuses. Ensuite, lavez-vous bien les mains après son utilisation. Personne n'aime avoir l'intérieur des jointures orangé. Enfin, utilisez avec modération. Aux deux jours, par exemple. Parce qu'il colore réellement la peau.

(En vente en pharmacie, 6,89\$.)



PHOTO PETER MORGAN, ARCHIVES REUTERS ©

Cette dame se fait injecter du Botox garanti par un médecin professionnel mais on peut trouver toutes sortes d'ersatz potentiellement dangereux sur Internet.

Marché noir du Botox

MICHELINE LORTIE
COLLABORATION SPÉCIALE

La toxine botulique a fait quatre victimes en Floride, en décembre 2004.

Au lieu d'employer la substance approuvée pour usage humain en Amérique (c'est-à-dire le Botox d'Allergan), un ostéopathe d'Oakland Park s'est injecté un produit vétérinaire. Il a fait de même à son amie de coeur et à deux patients.

Malheureusement, la fiole employée contenait une dose massive de produit, soit 250 000 unités au lieu des 100 unités standard. « C'est une aberration car la dose toxique chez l'humain est de 2500 unités », précise le Dr Alain Dansereau, dermatologue.

Suite à ces dangereuses manœuvres, trois receveurs (dont l'ostéopathe) se sont retrouvés (temporairement) paralysés. Quant au quatrième patient, il parvient à marcher avec assistance.

Toxines sans frontière

En 2000, un ambulancier canadien s'est également injecté un produit déniché sur Internet. « L'homme a abouti aux soins intensifs, se souvient le Dr Dansereau. Sa «trouvaille», originaire des pays d'Europe de l'Est, présentait un degré d'impureté qui la rendrait plus utile au bio-terrorisme qu'au domaine cosmétique. »

« La plupart des toxines illégales (TRI-tox, Botutox, Quick Star, etc.) sont vendues sur Internet, avoue Allan Chan, chef de produits pour Allergan, la firme qui

commercialise le Botox. Plusieurs d'entre elles semblent provenir de la Chine. »

Il faut dire que le Botox d'Allergan est aussi populaire que coûteux (un gramme vaut un milliard de dollars). Par conséquent, certains laboratoires louches se procurent une toxine douteuse auprès de fournisseurs suspects. Puis ils la « cuisinent » eux-mêmes pour la revendre à vil prix.

« Ces ersatz n'ont rien à voir avec le Botox™ légal, rappelle le Dr Wayne Carey, dermatologue au Centre universitaire de santé McGill. Ce dernier est purifié à l'extrême pour éviter toute contamination. Il est pesé avec soin avec un système complexe issu de la NASA pour prévenir toute surdose. Cela explique qu'il ne pose jamais problème. Ce n'est pas le cas avec les toxines trafiquées. »

Des excès américains

Pour l'instant, le marché noir de la toxine botulique concerne les États-Unis en premier lieu. Indice révélateur, on peut se procurer des fioles de pseudo-Botox dans certains gymnases de San Francisco. Selon le Dr Dansereau, « le coût plus élevé de l'injection américaine a probablement favorisé les dérapages observés depuis 2002. »

Chez Allergan, on affirme cependant être parvenu à assainir les choses avec la collaboration des enquêteurs de la FDA.

« Les activités de fabricants et de distributeurs équivoques ont été stoppées en Californie et en Arizona, souligne M. Chan. L'ostéo-

pathe de Floride a été radié de son ordre professionnel tout comme trois médecins louches de la Floride et Oregon. » (Ce dernier avait injecté une toxine illégale à 1000 patients.)

Au Canada, aucun cas de malversation en cabinet médical n'a jamais été signalé. « Nous sommes loin de vivre les excès américains, se réjouit M. Chan. Les médecins canadiens font preuve d'une éthique qui les honore. De surcroît, notre site Internet indique au public les noms des praticiens qui emploient le produit légal. Pour nous, l'information reste la meilleure mesure de prévention. »

Pour ces raisons, le Dr Dansereau ne s'inquiète guère. « Le Botox est victime de sa popularité, reconnaît-il. Mais il est là pour rester car il a amplement prouvé son innocuité depuis 1987. » Les Nanette Workman, Jacinthe Renée et Dominique Bertrand peuvent d'ailleurs en témoigner.

Une étude présentée lors du dernier congrès de l'American Academy of Neurology indique même que le Botox pourrait soulager ceux qui souffrent de maux de tête chroniques et quotidiens. Entre-temps, que les anxieux de la ride se calment. « Il ne faut pas confondre le Botox avec ses contrefaçons, conclut le Dr Dansereau. De plus, la dose de Botox requise contre les rides est si minime qu'il faudrait vous injecter 25 fioles d'un coup pour que vous ayez des ennuis. »

On peut vérifier l'identité des médecins employant le Botox au www.botoxcosmetique.ca ou au 1-888-774-5444.

COMPRIMÉS

L'anniversaire d'une «véritable amie»

Le bulletin *Une Véritable Amie*, publication indépendante traitant de santé des femmes, célèbre cette année ses 20 ans. Fondé en 1985 et publié six fois l'an, il s'adresse à celles qui, arrivées au mitan de leur vie, aspirent à traverser la ménopause en santé. Ce bulletin qui est vendu uniquement par abonnement, est produit grâce à l'engagement largement bénévole de femmes aux horizons diversifiés. Chaque thème traité est en lien direct avec la santé des femmes. Exempt de commandite et de publicité, le bulletin s'emploie à décortiquer et critiquer chaque sujet qu'il aborde.

Un vaccin pour écraser

Des chercheurs suisses ont obtenu des résultats positifs à l'issue de leurs premières recherches expérimentales visant à mettre au point un vaccin de nicotine conçu pour aider les fumeurs à abandonner la cigarette. Une proportion du groupe de fumeurs étudiés ont développé une bonne quantité d'anticorps en réponse au vaccin. Et selon le Dr Joshua Ellenhorn, chirurgien oncologue californien, des études ont démontré que l'augmentation des anticorps était associée au désintérêt de la cigarette.

Gare aux pointeurs

Même une très brève exposition des yeux aux pointeurs lasers verts peut endommager l'oeil humain, révèlent les auteurs d'une récente étude publiée dans le numéro de mai du magazine *Archives of Ophthalmology*. L'étude en question démontre qu'une exposition d'à peine 60 secondes à des pointeurs verts au laser de classe 3a endommage de façon significative la rétine de l'oeil. Les pointeurs au laser sont vendus un peu partout sans aucune restriction. Ils sont le plus souvent utilisés par des astronomes pour montrer des objets dans le ciel nocturne. Les travailleurs de la construction et les architectes y ont aussi recours pour pointer les détails d'une structure.

Du pamplemousse contre les ulcères

L'extrait de pépins de pamplemousse serait un puissant antioxydant pour aider à guérir les ulcères d'estomac, révèle une étude polonaise dont les résultats ont été divulgués mardi lors d'une conférence sur les maladies digestives à Chicago. Puisque le pamplemousse est un fruit acide, les personnes ayant des problèmes ont le réflexe de l'exclure de leur alimentation. Mais il s'avère que leur propriétés antioxydantes sont thérapeutiques, surtout lorsque la consommation régulière de pamplemousse est combinée avec d'autres traitements contre les problèmes gastriques.

Les femmes et l'alcool

Une étude réalisée sur des rats suggère que le corps des femmes métabolise l'alcool différemment que celui des hommes. Du coup, elles sont plus vulnérables aux maladies du foie, surtout si elles ont un régime alimentaire à haute teneur en gras. « Notre recherche indique que les femmes devraient faire attention à la quantité d'alcool qu'elles consomment, puisqu'elles sont plus susceptibles que les hommes de subir des blessures au foie et d'autres complications potentiellement sérieuses », a dit Patricia Eagon, l'auteur de l'étude qui enseigne à l'École de médecine de Pittsburgh.

Un peu de Ritalin...

Une combinaison de thérapie comportementale et de médicaments serait le meilleur moyen d'aider les enfants aux prises avec des problèmes de déficit d'attention avec hyperactivité, révèle une récente étude. Des chercheurs de l'Université de Buffalo ont conclu que la combinaison psychothérapie-pilule pouvait, à moyen terme, aider à réduire de deux tiers la posologie donnée aux enfants. Cette étude à petite échelle s'est penchée sur le cas de 27 enfants de 6 à 12 ans diagnostiqués « TDAH ». Les chercheurs ont conclu qu'une combinaison de traitements était plus efficace.

ACTUEL SANTÉ

Gérer le syndrome prémenstruel



JACINTHE CÔTÉ

LA NUTRITION

COLLABORATION SPÉCIALE

Le syndrome prémenstruel touche près de 5 % des femmes. Ce sujet, toujours d'actualité dans les magazines féminins, existe depuis des siècles. On en parle même dans des textes datant de plus de 2600 ans ! Pour plusieurs femmes (et certains conjoints), c'est une mauvaise phase à traverser chaque mois. Aujourd'hui, toutefois, grâce à la recherche, on peut mieux gérer ce syndrome, moyennant bien sûr certains efforts.

Définition
Le syndrome prémenstruel est un regroupement de symptômes physiques et psychologiques qui apparaissent invariablement au cours des deux semaines précédant les menstruations. Les symptômes physiologiques sont les suivants : rétention d'eau, prise de poids, ballonnements, sensibilité accrue des seins, mal de tête, inconfort et les douleurs pelviennes, changement dans l'élimination intestinale (diarrhée ou constipation), augmentation de l'appétit, fringales de sucre, douleurs ou courbatures généralisées, fatigue, faiblesse et maladresse. Sur le plan psychologiques, les symptômes répertoriés sont également nombreux : irritabilité, anxiété, sautes d'humeur, agressivité, manque de concentration, dépression, pertes de mémoire, confusion mentale, fatigue, insomnie, change-

ment de la libido et crises de larmes. On pose un diagnostic de SPM quand plusieurs de ces symptômes apparaissent au cours de la deuxième moitié du cycle menstruel et disparaissent après les menstruations. Ils doivent également se manifester chaque mois et être suffisamment intenses pour nuire aux activités quotidiennes. Les causes du syndrome prémenstruel sont encore très mal comprises. Malgré tout, les études récentes laissent entrevoir quelques pistes de solution.

Plus de calcium, moins de problèmes
Riche en aliments transformés et en calories vides, déficiente en produits laitiers, fruits et légumes, l'alimentation des Occidentaux est généralement carencée en calcium. Et selon certains chercheurs, cela pourrait contribuer à l'apparition du syndrome prémenstruel. Plusieurs études cliniques ont démontré que la prise de suppléments de calcium (1000 à 1600 mg quotidiennement) aide à soulager certains symptômes. Il est donc probable qu'une augmentation de la consommation d'aliments riches en calcium (yogourt, kéfir, babeurre, fromage, lait, poisson en conserve avec les arêtes, boissons de soya enrichies en calcium, graines, légumineuses, noix) soit un traitement efficace.

D'autres nutriments à surveiller
D'autres études seront nécessaires pour le confirmer, mais on croit que la vitamine E et le magnésium peuvent aider au traitement du syndrome prémenstruel. Pour les personnes qui en souffrent, une augmentation de la consommation de ces deux nutriments devrait donc être à considérer. Les



PHOTO PATRICK SANFAÇON, ARCHIVES LA PRESSE ©

Le calcium et les glucides de la crème glacée seraient bons pour apaiser les symptômes du syndrome prémenstruel. En revanche, la caféine du chocolat n'aide pas.

huiles végétales, les noix, les céréales enrichies, le germe de blé et les légumes verts feuillus sont riches en vitamine E. Les sources alimentaires de magnésium sont les légumineuses, les graines, les noix et les légumes vert feuillus. Quoi manger ces jours-là ? Avant le début de la deuxième partie de leur cycle menstruel, les femmes ayant tendance à souffrir de rétention d'eau devraient réduire leur consommation de sel (sel de table et aliments salés), boire plus d'eau et manger plus de fruits et de légumes riches en potassium. Bien qu'il n'existe aucun consensus scientifique à cet égard, plusieurs recommandations alimentaires insistent sur la nécessité

d'éviter la caféine (café, thé, certaines boissons gazeuses, chocolat). Dans la plupart des cas, ces recommandations sont fondées sur des témoignages de femmes pour qui ce changement a été bénéfique. Un chercheur a toutefois déjà démontré que la consommation de caféine pouvait augmenter et aggraver les symptômes. L'effet semblait plus important chez les femmes dont le SPM était intense. C'est pourquoi on suggère à celles souffrant du syndrome prémenstruel d'éviter la caféine pendant plusieurs mois afin d'évaluer si cela peut réduire l'importance de leurs symptômes. Plusieurs femmes ont un plus grand appétit et ressentent des frin-

gles pour des aliments sucrés ou salés durant les deux semaines qui précèdent leurs menstruations. Dans le passé, on leur recommandait d'éviter les aliments sucrés riches en glucides simples. Des études récentes suggèrent cependant que la consommation de glucides pourrait soulager certains symptômes et améliorer l'humeur. Il vaut mieux réduire ou éviter la consommation d'alcool pendant le syndrome, car bien qu'il aide parfois soulager les douleurs, son effet déprimeur peut favoriser l'apparition de symptômes psychologiques comme l'anxiété, l'irritabilité et l'agressivité.

À changer
L'inactivité physique et le tabagisme peuvent aussi favoriser l'apparition de symptômes. Les fumeuses, par exemple, sont beaucoup plus à risque d'en éprouver que les non-fumeuses. À l'opposé, l'exercice peut aider à réduire l'intensité des symptômes associés au syndrome prémenstruel. Il serait donc recommandé de faire de l'exercice régulièrement — 60 minutes, au moins trois fois par semaine. Ainsi, le prochain mois, plusieurs options s'offriront à vous : subir ou gérer le syndrome. Qu'est-ce que ce sera ?

L'auteure 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

QUIZ SANTÉ > Comment reconnaître un trouble du comportement alimentaire?

QUELQUE 20% DES ADOLESCENTS SOUFFRIRAIENT D'UN TROUBLE DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE, MINEUR DANS LA PLUPART DES CAS, MAIS TERRIBLEMENT DÉRANGEANT POUR UNE MINORITÉ D'ENTRE EUX, TORTURÉS, MALHEUREUX DANS LEUR CORPS ET LEUR ESPRIT. DES PERSONNES DE 30 ET 40 ANS SOUFFRENT EN SILENCE, DE PEUR D'ÊTRE OSTRACISÉES.

Quatre-vingt-dix pour cent des cas d'anorexie ou de boulimie, les troubles du comportement alimentaire les plus importants, touchent les femmes. Peut-être, en partie, parce qu'elles essaient de se soumettre aux diktats de la mode. Les pressions s'exercent tôt. L'École de nutrition et d'études familiales de l'Université de Moncton rapportait, en 1999, les résultats troublants d'une enquête réalisée auprès d'élèves de cinquième et sixième année. Durant

un exercice, ceux-ci devaient associer des traits de caractère à l'embonpoint et à la minceur. Ils ont, d'emblée, allié minceur avec beauté, intelligence, gentillesse, bonté et sagesse. Et à l'inverse, ils ont associé embonpoint à stupidité, paresse, mauvaise santé et méchanceté.

Souffrez-vous d'un trouble du comportement alimentaire? Saurez-vous reconnaître ce genre de problème chez votre enfant? Les questions qui suivent s'adressent directement à vous en utilisant la première personne du singulier. Changez, au besoin, le je par il ou elle.

- Question 1 > Je ne mange que des aliments pour un « régime » ou portant l'inscription « léger ».
☐ Oui ☐ Non
- Question 2 > Je me sens coupable de manger.
☐ Oui ☐ Non

- Question 3 > J'ai perdu sept ou huit kilos, ou une quinzaine de livres, au cours des trois derniers mois.
☐ Oui ☐ Non
- Question 4 > Mon poids varie fréquemment.
☐ Oui ☐ Non
- Question 5 > La nourriture m'obsède.
☐ Oui ☐ Non
- Question 6 > J'ai une peur constante de prendre du poids et me sens gros même si mon entourage m'assure du contraire.
☐ Oui ☐ Non
- Question 7 > J'ai un besoin impérieux de manger la nuit.
☐ Oui ☐ Non

RÉPONSES
Bien que ce questionnaire n'ait aucune valeur de diagnostic, vous aurez compris qu'une réponse affirmative aux questions 2, 5 et 7, vous identifie comme candidat à risque. Il est en effet probable que vous souffriez d'un trouble du comportement

alimentaire. Vous devez consulter votre médecin. Bien sûr, cette démarche vous semble pénible. Mais la voie du silence est la pire. Les troubles du comportement alimentaire se guérissent, mais en équipe, avec votre médecin de famille et, éventuellement, avec d'autres professionnels de la santé : psychologue, psychiatre, diététiste. Vous avez répondu oui à la question 3 ou à la question 4, exclusivement? D'autres problèmes peuvent être mis en cause. Mais une visite chez votre médecin s'impose. Tout mariage entre les questions 3 et 4 et les questions 2, 5 et 7, prises individuellement ou autrement, vous place dans la catégorie des candidats à grand risque. De même, une réponse affirmative aux questions 1 et 6 devient plus dérangeante quand elle s'ajoute à une autre réponse affirmative. Les troubles du comportement alimentaire n'ont pas tous la même intensité et les mêmes conséquences. Les plus spectaculaires sont l'anorexie mentale et la boulimie. L'anorexique refuse obstinément de maintenir un poids égal au poids minimum établi en fonction de l'âge et de la taille. Même anormalement maigre, il s'enlèvera dans une crainte intense de prendre du poids. Le processus menant vers la dénutrition est lent, l'individu demeure long-

temps dynamique et actif, réussissant ainsi à cacher son état à ses proches. Chez les (jeunes) femmes qui représentent 90 % des anorexiques, outre l'extrême minceur, qui devient maigre et dénutrition, la disparition des règles est l'un des premiers symptômes. Quelquefois sous des apparences de confiance en soi, le boulimique dissimule un manque d'estime de soi et une crainte obsessionnelle d'être rejeté. Dans bien des cas, des troubles de personnalité plus profonds naissent de l'impulsion : kleptomanie, actes de violence... Durant les crises, le boulimique aura l'impression de ne plus avoir aucun contrôle sur sa volonté de manger ou non, d'arrêter ou non; il engouffrera des quantités de nourriture anormales dans une période de temps anormalement courte. Puis il aura recours aux vomissements, jeûne, laxatifs ou effectuera des exercices excessifs. Certains n'utiliseront aucun moyen compensatoire et se retrouveront souvent avec un surplus de poids. Pour sa part, l'hyperphage nocturne ressent un besoin irrésistible de manger durant la nuit. Il ne retrouvera le sommeil qu'après avoir ingurgité de grandes quantités de nourriture. Il pourra souffrir aussi d'apnée du sommeil ou de somnambulisme. Source : Questionnaire réalisé par Zip Communications Santé

Fumer représente le coût d'une maison

MATHIEU PERREAULT

Le coût réel d'un paquet de cigarettes est de 40 \$US, selon un économiste américain qui vient de publier un livre sur le tabagisme, *The Price of Smoking*. Pour un fumeur de 24 ans, cela représente le coût d'une maison, 220 000 \$US, s'il fume jusqu'à sa mort.

Le livre de l'économiste Frank Sloane, de l'Université Duke en Caroline du Nord, a causé une certaine controverse aux États-Unis depuis sa parution, en novembre dernier. M. Sloane affirme que les coûts de santé engendrés par le tabagisme sont beaucoup moins élevés que les autorités médicales l'affirment : ils représentent seulement 24 cents sur les 40 \$ du coût

réel d'un paquet, beaucoup moins que les 264 milliards que les principales compagnies de tabac ont accepté de payer en 1998 à 46 États américains pour payer les coûts médicaux de la cigarette. Son calcul rassemble notamment les coûts de santé, ceux des morts prématurées, les journées de travail perdues et les coûts de la fumée secon-

daire. « Je me suis intéressé à la question parce que je trouvais que les estimations des coûts du tabagisme manquaient de rigueur, explique M. Sloane en entrevue téléphonique. En fait, le tabac ne fait qu'accélérer et rendre plus fréquents des événements normaux : une crise cardiaque, le cancer, la mort. Aussi, il faut tenir compte des économies qu'amène le tabagisme, même si elles peuvent sembler amoralement : les régimes de retraite publics ont moins à payer, et les héritiers des détenteurs d'assurance vie peuvent toucher leurs compensations plus rapidement. » La moitié des coûts du tabagisme, 20 \$ sur 40 \$, est due à la mortalité prématurée : M. Sloane a estimé que chaque année de vie perdue par un fumeur équivaut à 100 000 \$US. « Nous nous sommes basés sur des études courantes dans le domaine, qui font des corrélations entre les sommes que les gens sont prêts à payer pour se protéger d'un risque de mort, par exemple en installant des détecteurs de fumée. » À la Coalition québécoise pour le contrôle du tabac, l'analyse économique de M. Sloane laisse le porte-parole Louis Gauvin mal à l'aise. « C'est très délicat d'attribuer une valeur à la vie, dit M. Gauvin. Je crois que les lois antitabac se justifient parce qu'aucune autre substance n'a un

impact démographique aussi élevé : 13 000 personnes meurent chaque année à cause du tabac au Québec. » Autre point controversé : les fumeurs supportent eux-mêmes les trois quarts des coûts du tabagisme, 33 \$ sur 40 \$; la famille assume 5 \$, notamment à cause de la fumée secondaire et des revenus familiaux perdus, et la société assume un peu plus de 1 \$. Pour arriver à ce résultat, M. Sloane a attribué la grande majorité des coûts de la mortalité prématurée au fumeur. « Les proches d'un fumeur souffrent certainement de sa mort prématurée. Mais je crois qu'il est juste d'affirmer que la principale personne qui pâtit d'une mort prématurée est la personne qui meurt. » Cela veut-il dire que l'économiste américain est opposé aux lois antitabac ? Comme le fumeur assume la grande majorité des coûts de son vice, ne serait-il pas plus sage de le laisser prendre ses propres décisions ? « Non, je crois que le gouvernement doit parfois protéger les gens contre eux-mêmes, se défend-il. Cela n'empêche pas que les gens doivent avoir accès à l'information la plus exacte possible, comme mes calculs. Mais je suis favorable aux taxes sur les cigarettes, même si elles touchent surtout les plus pauvres, et aux interdictions de fumer dans les lieux publics, parce qu'elles aident à répandre l'idée que fumer n'est pas une bonne habitude. J'ai eu plusieurs lettres de gens de droite qui m'accusaient de promouvoir un accroissement du rôle du gouvernement, en publiant des chiffres aussi élevés. »



POUR S'INFORMER, COMPARER, ACHETER ET VENDRE !

Visitez le nouveau carrefour des amateurs d'automobiles

MONVOLANT.CA

Une réalisation cyberpresse.ca

ÉLAN



PHOTO ARCHIVES STOCKBYTE

Il saute aux yeux que certains environnements se prêtent mieux que d'autres à l'activité physique... Attention, toutefois, au surentraînement !

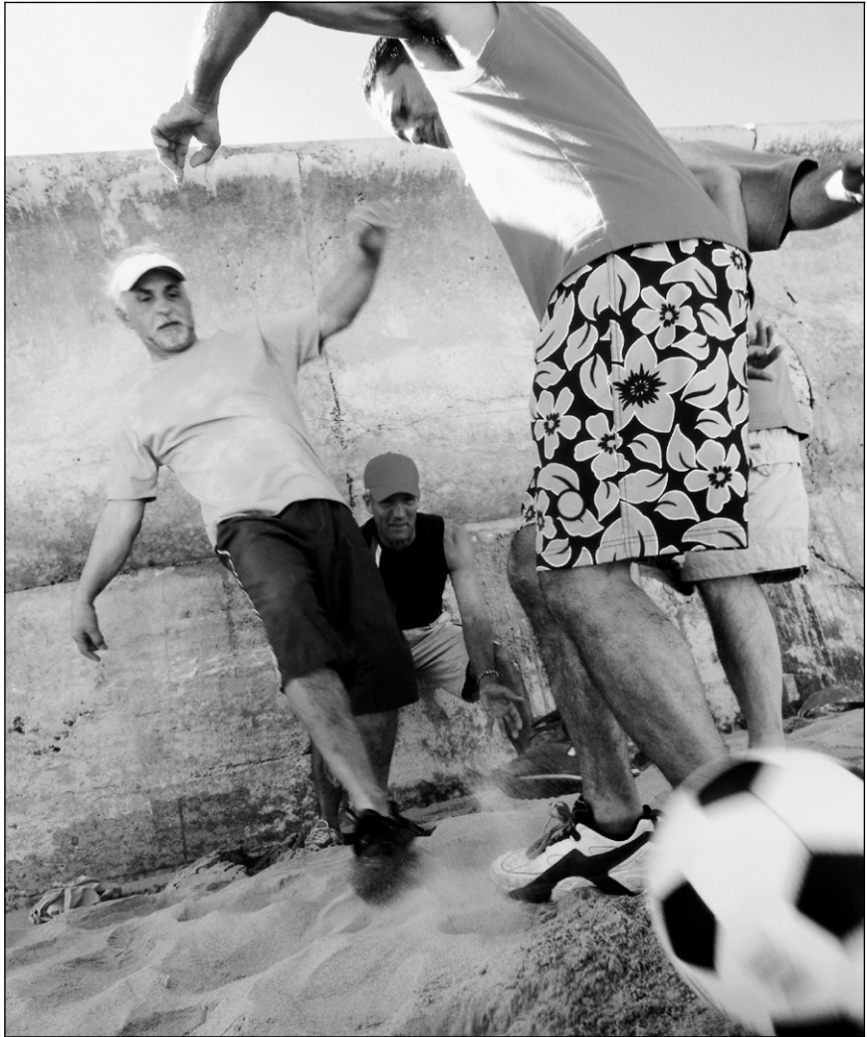


PHOTO ARCHIVES STOCKBYTE

À simplement s'échanger un ballon de soccer, on peut dépenser énormément d'énergie sans s'en rendre compte.

Les aléas de la vie de sofa

RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

J'ai maintes fois décrit dans cette chronique les effets bénéfiques de la pratique régulière de l'activité physique sur la santé. Mais qu'en est-il des effets de la pratique régulière de... l'inactivité ?

Une question d'actualité puisque, selon les données les plus récentes, deux Québécois sur trois ne font pas assez d'exercice. L'Organisation mondiale de la santé va plus loin en parlant d'une épidémie d'inactivité physique qui sévit non seulement dans les pays riches et industrialisés, mais aussi dans les pays en voie de développement.

La technologie, en nous incitant à réduire nos efforts dans les tâches quotidiennes, est en partie responsable de cette situation. La création de mondes virtuels, la généralisation de la télécommande, la robotique, la motorisation des tâches et du transport, et maintenant la domotique (gestion automatisée de l'éclairage, du chauffage et de la sécurité dans les maisons), tout cela fait en sorte que nos moindres gestes et activités sont maintenant effectués par des « muscles électroniques ».

Les maladies hypokinétiques

Bien sûr, nous profitons tous de cet allègement des tâches physiques et cette tendance va se poursuivre. Mais il faut aussi se rendre compte qu'en moins d'un siècle, ces muscles électroniques ou à infrarouge ont réduit notre dépense énergétique quotidienne de plus de 500 calories par jour.

Le hic, c'est que notre corps, lui, n'a presque pas changé depuis des siècles. Doté d'un squelette de quelque 600 muscles dont la fonction première est de bouger, le corps se retrouve réduit au chômage musculaire. Ce repos imposé à plus de 35 % de la masse corporelle, soit le poids des muscles, favorise l'apparition de ce que les chercheurs appellent les maladies ou maladies hypokinétiques, c'est-à-dire les problèmes de santé associés à un mode de vie sédentaire.

En voici quelques-uns.

> **Des muscles qui s'atrophient à vue d'oeil.** La fonte des muscles est l'effet le plus visible de l'inactivité physique. Par exemple, le fait de porter un plâtre pendant un mois ou de passer deux semaines au lit provoque une atrophie des muscles de 20 % à 30 %. Il s'agit là

de situations extrêmes aux effets impressionnants, mais si vous êtes sédentaire, vos muscles connaîtront le même sort à plus long terme.

On sait qu'un individu sédentaire peut perdre jusqu'à 225 grammes (1/2 lb) de muscle par année, ce qui prouve bien que les muscles sont très dépendants de l'effort physique. Il faut dire que les protéines des muscles se dégradent lorsqu'elles sont sous-utilisées. Résultat : les muscles deviennent moins forts et moins endurants. Il s'en suit alors une foule d'inconvénients : perte de vigueur dans les activités de tous les jours (monter un escalier, transporter des colis, bricoler, déplacer des objets lourds, etc.) ; détérioration de la posture et de l'équilibre ; ralentissement du métabolisme de base et, par conséquent, de la dépense calorique quotidienne ; affaiblissement des tendons et donc une augmentation des risques de tendinites et autres blessures musculo-squelettiques ; diminution de la performance dans la pratique d'un sport ou d'une activité physique ; affaïssement des viscères dû à des muscles abdominaux devenus trop lâches et fatigués dans le bas du dos.

Mais surtout, des muscles affaiblis représentent une surcharge de travail pour le coeur. Citons à ce sujet les propos du Dr Jean Jobin, chercheur à l'hôpital Laval de Québec, recueillis par Marie Caouette du *Soleil* : « Le corps est une machine faite pour fonctionner. Quand elle s'arrête, elle s'autodétruit. Ainsi, les muscles sont les pistons du moteur de la « machine » corporelle qu'on peut comparer à une voiture. Le coeur et les poumons en sont les pompes à huile et à air ; ils servent à faire fonctionner le corps. Ils ne vont nulle part tout seuls ! »

> **Des os moins forts.** L'atrophie des muscles n'est que la pointe de l'iceberg : les os subissent le même sort sans qu'on le remarque. Après sept jours d'inactivité physique totale, comme le repos au lit, la perte de calcium dans les urines et les selles est doublée. En cinq mois d'alitement, on peut perdre plus de 5 % de son capital osseux. Les examens radiologiques révèlent que les os qui supportent le poids du corps (tibiaux, péronés, fémurs et vertèbres lombaires) sont, de loin, les plus affaiblis par ce genre de repos forcé.

Pour rester en santé, ces os ont be-

soin de la gravité et de la traction des muscles qui y sont attachés. Les contraintes mécaniques favorisent la rétention du calcium. À faire du canapé, on ne prépare donc rien de bon pour les os des membres inférieurs. Heureusement, le tissu osseux pouvant, comme le tissu musculaire, se régénérer, il suffit en général de devenir actif pour mettre un terme à sa dégradation. Par exemple, dès qu'on permet au patient alité de marcher ou de se tenir debout deux à trois heures par jour, la perte de calcium diminue considérablement.

> **Surpoids.** Notre tour de taille n'a cessé d'augmenter depuis le début du 20^e siècle. Hérité ? Non ! En fait, nous sommes devenus trop gras parce que nous dépensons moins de calories que nous en mangeons. Rappelons ici le cas des Amish, ces gens qui vivent comme au 18^e siècle, donc sans électricité et sans voiture. Leur taux d'obésité n'est que de 4 % même s'ils mangent beaucoup. Par contre, la dépense calorique quotidienne des Amish est très élevée, comme l'ont constaté des chercheurs canadiens. Les Amish accumulent en moyenne chaque jour 18 000 pas, ce qui représente trois heures d'activités physiques modérées.

La vie sédentaire engendre un autre problème qui favorise le gain de poids : le ralentissement du métabolisme de base. Entre 25 et 55 ans, celui-ci baisse en moyenne de 1 % chez l'individu physiquement actif, alors qu'il chute de 15 % chez l'individu sédentaire.

Cet écart s'explique par le fait que le tissu musculaire a un rôle très important dans le processus métabolique. Comme l'adepte de la chaussure de sport conserve ou augmente sa masse musculaire au fil des ans, sa « fournaise métabolique » chauffe davantage, et ce, 24 heures sur 24. À l'inverse, l'accro de la pantoufle subit une baisse graduelle de masse musculaire, sa fournaise métabolique chauffe de moins en moins.

Des études ont démontré un ralentissement moyen de 5 % du métabolisme de base chez des individus physiquement actifs qui deviennent sédentaires. Ce ralentissement suffit pour emmagasiner quelque 75 calories de plus par jour, sans pourtant manger davantage. Cela représente un surplus d'environ 500 calories après une

semaine, et de plus de 7000 après 14 semaines !

À ce rythme, si on ne réduit pas son apport calorique ou qu'on n'augmente pas sa dépense calorique, on gagne du poids à coup sûr, puisque 7000 calories équivalent à presque un kilo de gras. L'effet combiné de ces deux déséquilibres énergétiques (métabolisme plus lent et faible dépense énergétique) explique bien des rondeurs.

> **Anxiété et dépression.** On le sait maintenant, l'exercice influence positivement notre humeur et peut même aider à combattre la dépression. La question se pose : la sédentarité provoque-t-elle l'effet inverse ? Oui. Les données colligées à ce jour par l'Organisation mondiale de la santé sont sans équivoque : le taux de dépression est plus élevé chez les personnes sédentaires que chez les personnes physiquement actives.

> **Un coeur fatigué.** Le coeur des personnes sédentaires est plus petit, moins épais (on parle ici de l'épaisseur des parois du muscle cardiaque) et moins efficace que celui des personnes physiquement actives. Mais surtout, le coeur sédentaire court un risque de deux à trois fois plus grand de souffrir d'une maladie grave. À preuve, cette étude publiée le 12 mai dernier dans le *New England Journal of Medicine*.

Après avoir fait passer un test à l'effort à 5713 hommes, qui ne pré-

sentaient pas de symptômes de maladies cardiaques, les auteurs de l'étude ont fait trois constats : 1) ceux qui avaient un pouls supérieur à 75 battements à la minute au repos couraient, au cours des deux prochaines décennies, un risque quatre fois plus élevé d'être victimes d'une crise cardiaque ; 2) ceux dont le pouls ne s'élevait pas à plus de 89 battements par minute lors du test à l'effort voyaient ce risque multiplié par six ; enfin, ceux qui enregistraient une baisse du pouls inférieur à 25 battements par minute après la fin de l'exercice (récupération après un effort) avaient un risque deux fois plus élevé.

En fait, certaines personnes sont à ce point sédentaires depuis des années que des efforts habituellement inoffensifs comme pelleter de la neige, faire du jogging ou encore jouer au tennis deviennent dangereux pour leur coeur sous-entraîné.

Mourir d'inactivité physique

La recherche a clairement démontré que les personnes sédentaires sont plus souvent malades, coûtent plus cher à la société en frais médicaux et vivent moins longtemps que les personnes physiquement actives.

Le risque de décès prématuré, toutes causes confondues, est plus élevé d'environ 40 %. C'est ce qui a amené un chercheur américain à parler d'un nouveau syndrome, celui de la mort sédentaire !

Le revers de la médaille : le surentraînement

Toute médaille a son revers. Dans le cas de l'activité physique, il faut éviter l'excès. S'entraîner vigoureusement quatre à cinq heures par jour, sept jours sur sept et 365 jours par année, c'est abuser d'une bonne chose.

Même si peu d'individus commettent ce genre d'excès, ceux qui le font s'exposent à des ennuis de santé. Lorsqu'il est surutilisé, le corps n'a pas le temps de récupérer, de réparer les fibres musculaires brisées ni de refaire le plein d'énergie. Alors, il se

blesse de plus en plus souvent. Il finit aussi par souffrir d'anémie (l'abus de l'exercice diminue le taux de fer dans le sang), de fatigue et d'infections à répétition, en particulier aux voies respiratoires (trop d'exercice affaiblit le système immunitaire).

Par conséquent, lorsque vous pratiquez des activités vigoureuses, accordez-vous des temps de repos. Par exemple, une ou deux journées par semaine sans exercice intense permettront à votre corps de refaire ses forces.

COURRIER

Q Sophie Allard J'ai 29 ans et je suis très active. J'aurais besoin de conseils pour bien gérer mon entraînement, car je crains de me surentraîner. Je fais de la boxe trois fois par semaine (entraînement de haute intensité) à raison de deux heures par séance. Durant mes jours de repos, j'en profite pour jogger (quatre fois par semaine) en suivant un programme d'entraînement précis en vue de participer au demi-marathon de Montréal. Ça fait quelques

semaines que je tiens le coup, mais je crains les blessures... Serait-il préférable de faire jogging et boxe la même journée (matin et soir) pour bénéficier de deux ou trois jours de repos par semaine ?

R Cette phrase a retenu mon attention : « Ça fait quelques semaines que je tiens le coup, mais je crains les blessures. » Si tu tiens le coup, n'est-ce pas le signe que tu en fais trop ? Moi je pense que oui. Ta suggestion de t'accorder des jours de repos est excellente. Il faut

éviter, par contre, de surcharger les journées d'entraînement. À toi de juger et d'être à l'écoute de ce que ton corps t'envoie comme signaux. Je t'invite aussi à lire l'encadré ci-dessus portant sur les dangers du surentraînement.

Q Hélène Morin J'ai 71 ans et je suis diabétique de type 2. Je souffre de douleurs aux pieds, d'arthrose de la hanche et je n'aime pas l'aquaforme. Que puis-je faire comme exercice ? J'ai une grande maison à entretenir, je monte, avec

difficulté, les escaliers très souvent tous les jours. Un vélo stationnaire ? Mais je ne peux toucher à ça. Est-ce qu'il ne me reste qu'à me bercer ou attendre une prothèse qui arrivera un jour ?

R À cause de l'arthrose de la hanche et des douleurs aux pieds, il va de soi, pour le moment en tout cas, que les exercices où vous devez supporter tout le poids du corps (comme la montée des escaliers) et ceux qui sollicitent la hanche (comme le vélo stationnaire) ne vous atti-

rent pas plus qu'il ne faut. Si vous aviez aimé l'aquaforme ou la natation, c'est ce que j'aurais d'abord suggéré comme exercice puisque, dans l'eau, on est dans un état proche de l'apesanteur. Pour les articulations douloureuses, c'est l'idéal, bien que vos douleurs aux pieds résultent probablement de votre diabète. Je vous suggère des exercices d'étirement et de mobilisation des articulations afin d'éviter l'ankylose. Pour connaître ces exercices, contactez la Société d'arthrite (1-800-321-1433 ou 514-846-8840, www.arthrite.ca).

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.



PHOTO ROBERT MAILLOUX, LA PRESSE

Un sourire plus éloquent que mille mots resplendit sur le visage de ce pilote en herbe, dans la section des tout-petits à La Ronde.

Emmène-nous à La Ronde!



Des fois, je me sens gêné par ma propre candeur. L'autre jour, j'annonçais à une collègue que j'allais faire une virée à La Ronde avec mon gars et lui offrais, un peu à la blague — mais j'aurais été assez fou pour le faire — d'y emmener ses trois jeunes enfants.

« La Ronde ? Qu'elle m'a répondu sans lever la tête. J'hais ça, je déteste ça. »

Je suis reparti sur la pointe des pieds, un peu honteux. Je venais d'avouer ma coupable inculture, ma quêtainerie, mon ouverture à la malbouffe, ma disposition à faire la queue sur un macadam qui sent la graisse de piston et la friture, mon envie populaire de monter dans un manège.

Mais quand j'ai proposé à Georges de m'accompagner à la conférence de presse de Ribambelle, la mascotte toute neuve du tout nouveau pays portant son nom, à La Ronde, il m'a fait un grand ouiiiiii ! qui m'a rassuré. Après tout, une fois par mois, on a le droit d'être un peu... Allons, pourquoi tant de remords ? Une fois par mois, on a le droit de sortir d'Outremont...

Six nouveaux manèges

Il faisait un peu froid, mais beau. Bien vêtue, la petite enfance n'y voit que l'essentiel et c'est elle qui a raison. Des fois, justement, dans ces lieux de grande fréquentation, c'est précisément la chaleur qui nous assasine.

Affichant une philosophie résignée, le Zoomer a accepté que son manège favori, le Grand carrousel, soit encore en hibernation. « T'en fais pas, on va revenir. »

En ce jour d'avant-première, les six nouveaux manèges du Pays de Ribambelle étaient à l'honneur.

Première station : Monsieur l'Arbre, un manège dans lequel je peux accompagner mon Zoomer. Vu de l'extérieur, il n'a l'air de rien, ce carrousel volant, mais quand notre balançoire monte et monte encore et s'éloigne de l'axe de rotation du gros arbre sous l'effet de la force centrifuge, c'est quelque chose !

Nous courons ensuite au Marais enchanté, une espèce de grand carrosse dans lequel Zoomy s'aventure en compagnie de Zélé et de Zinzin, deux personnages clownesques, corpulents, amis de Ribambelle. Une grenouille géante et bienveillante surmonte le manège, qui tourne sur lui-même en se balançant. Très impressionnant aussi. Mais le petit se sent devenir plus brave et il en redemande.

Qu'à cela tienne, nous nous



PHOTO ROBERT MAILLOUX, LA PRESSE

Dans Monsieur l'Arbre, un parent accompagnateur peut monter avec son enfant, comme dans tous les manèges du Pays de la Ribambelle.

précipitons à la Danse des bestioles, où Georges aura le contrôle, grâce à un petit manche, des mouvements vers le haut et le bas de notre voiturette en forme de papillon qui multiplie les orbites autour d'un axe.

Nous cassons la croûte, mais en perdant le moins de temps possible. Comme quoi, parfois, la restauration-minute ne manque pas d'à-propos. Tiens, maman, tu mettras les serviettes de papier et les verres de carton à la poubelle, nous courons à la Pomme d'api pour nous engouffrer dans une nacelle en forme de pomme. Pour un « grand six-pieds », comme disait ma mère, c'est étroite, mais on s'amuse bien et à 13 mètres d'altitude, le petit s'étonne de voir sa mère qui le suit du regard et lui envoie la main. On dit de ce manège qu'il est « une version familiale, colorée et rigolote du célèbre Condor de La Ronde ». Célèbre vaut prendre bonne note en vue d'une tournée adulte des grands manèges...

Vous avez remarqué le « nous », c'est que tous les manèges du Pays de Ribambelle, finalement, sont également accessibles aux parents-accompagnateurs (mais pas aux adultes seuls). En revanche, les enfants doivent être d'une taille minimale pour accéder à ces manèges s'ils ne sont pas accompagnés d'un adulte.

Air papillon et Ourson fripon complètent notre tournée des nouveautés du Pays de Ribambelle. Six nouveaux manèges, des espaces réaménagés et quatre manèges déjà existants en rénovation, voilà

de quoi attirer de nouveaux clients et ramener les habitués.

Quant au snobisme qui consiste à ne jamais mettre les pieds dans ces parcs d'attraction mécanisés, il est peut-être du même bois que le béotisme qui interdit à certains fonds de culotte de s'asseoir dans une salle de concert. Personnellement, je trouve que ces manèges — outre leur fonction ludique débridée — permettent aux jeunes de développer un peu plus leur per-

Nous cassons la croûte, mais en perdant le moins de temps possible. Comme quoi, parfois, la restauration-minute ne manque pas d'à-propos.

ception de l'espace. Pour mon Zoomer, qui n'est pas du genre acrobate ni grimpeur, le bénéfice est manifeste.

Du maire Drapeau à... Six Flags

Georges et moi avions visité La Ronde des enfants le dernier jour de la saison dernière, pour préparer un reportage sur l'ambiance qui règne là au cours de la période qui précède l'Halloween.

La fois d'avant, eh bien, je crois que les Beatles étaient encore ensemble. Ou peut-être, non, c'était plutôt quelque part au milieu des années 90, pour montrer à mes neveux tout juste arrivés de Géorgie une partie de l'héritage du maire

Drapeau. Mais ça, c'était une autre époque, car la filière porte un nouveau nom aux accents d'une traduction ironique : Six Flags. Le maire Drapeau... Six Flags... c'est quand même, drôle, non ? Des fois, l'histoire nous fait des clins d'oeil qui manquent de sérieux.

Par contre, on ne peut pas reprocher à l'entreprise américaine qui a acquis le grand parc d'amusement de manquer de sérieux. Ce sont les gens de Six Flags — propriétaires et exploitants de 30 parcs en Amérique du Nord — qui ont défonctionnarisé La Ronde. Moi qui ne fréquente pas les manèges, jamais en 100 ans je n'aurais deviné qu'elle restait, depuis 2002, ouverte après la fin de l'été. Les enfants sont retournés à l'école ? Pourtant, le 24 octobre dernier, on se marchait sur les pieds entre les manèges...

« Nous sommes venus sept ou huit fois au cours de l'été », confiait Jean-Pierre Hay dans la file d'attente des Petites montagnes russes, rebaptisées cette année la Marche du mille-pattes. C'est la journée la plus animée qu'on ait vue cette année... »

Le prétexte à cette période de prolongation, c'est l'Halloween. Mariage parfait entre le parc d'amusement et le décorum funèbre qui mène à la fête des morts. Un bon lainage sur le dos ne nous mettait heureusement pas à l'abri de tous les frissons.

Une famille de quatre qui fait sept ou huit visites à La Ronde au cours de la saison ? Ça dû vous coûter une fortune !

« Nous avons pris un abonnement familial, répond M. Hay. À chaque visite, il ne reste que le stationnement à payer, nous ne dépensons rien de plus puisque nous apportons notre lunch. »

Sûr qu'on reverra cet été, pour la troisième année, Jean-Pierre, sa compagne Élisabeth Charbonneau et leurs deux enfants, Guillaume et Galiane, qui ont cette année 4 et 5 ans. Pour être venus si souvent, ils doivent trouver un vrai plaisir à fréquenter La Ronde. Mais ces longues attentes aux manèges ?

« À la mi-juin, en semaine, souvent il n'y a pas du tout d'attente et les enfants peuvent rester dans un manège pour un ou deux tours de plus. En juillet, il y a des périodes de pointe, c'est sûr, mais le secret, c'est de venir en semaine. »

On n'y retournera pas huit fois, mais je nous connais, nous allons rentabiliser notre investissement et nous laisser tenter par au moins une des 10 soirées de l'Internationale des feux Loto-Québec mettant en compétition des maîtres artificiers de plusieurs pays. Je ne sais pas si nous irons jusqu'à tester notre bravoure dans les manèges pour adultes — la plupart m'ont l'air assez terrifiants —, mais nous irons sûrement voir ce qui se passera du côté de l'Agora des hautes voltiges où auront lieu, à compter du 18 juin, des spectacles de plongeon acrobatique à partir de plateformes juchées jusqu'à 90 pieds ! Si Georges va aussi certainement aimer le spectacle des magiciens professionnels qui sera présenté au Fort Edmonton, dès le 25 juin. Pour le *party* en pyjama, le 5 septembre, je ne sais pas, mais le Zoomer aimera sûrement revoir les zombies et les vampires, des préludes à l'Halloween, entre le 1^{er} et 23 octobre.

Tout ça ne nous empêchera pas d'aller passer du temps à la nouvelle Bibliothèque nationale du Québec, mais quand on a un ticul, il faut savoir mettre un peu de... jus de raisin dans sa bouteille d'eau.

LA RONDE
Île Laronde-Hélène, 514-397-2000,
www.laronde.com.
L'abonnement familial (deux adultes, deux enfants ayant entre 3 et 11 ans) coûte 220 \$, taxes incluses, alors que le passeport individuel revient à 90 \$ (jusqu'au 5 juin, c'est 69,55 \$ avant taxes, sur présentation d'un coupon de réduction disponible sur le site Web). Le billet quotidien coûte 34,99 \$ pour un adulte et 22,99 \$ pour les 3-11 ans.
La Ronde est ouverte ce week-end et demain, fête des Patriotes. Elle sera ouverte tous les jours de la semaine à compter de mercredi et jusqu'au 5 septembre, après quoi elle ouvrira les week-ends jusqu'au 23 octobre.

COURRIEL
Pour joindre notre journaliste : richard.chartier@lapresse.ca