

Oxygène
Ajoutez de l'eau
Page 5



ACTUEL SANTÉ

Élan
Courbatures,
tendinites et cie
Page 7



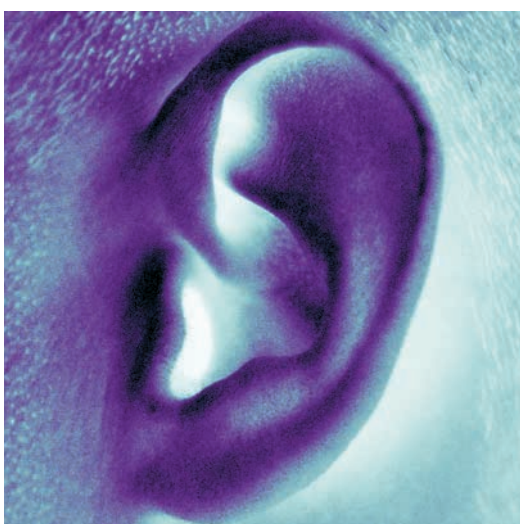
La contraception par injection, grande oubliée La chronique de Danielle Perreault, page 4

La Presse

CAHIER B | LA PRESSE | MONTRÉAL | DIMANCHE 11 MAI 2003



HISTOIRES EXTRAORDINAIRES



Syndromes insolites, maladies mystérieuses, allergies étranges, le docteur Pierrick Hordé a rassemblé des cas médicaux déroutants incroyables dans un livre, *Nouvelles histoires extraordinaires de la médecine*, qui se lit comme un polar médical.

KATIA CHAPOUTIER
collaboration spéciale

PARIS — Si vous pensiez tout connaître de la médecine, il faut vous plonger dans le livre du Dr Pierrick Hordé pour comprendre quel objet méconnu le corps peut être. Saviez-vous que certaines personnes ne ressentent pas la douleur ou alors qu'on peut être allergique au baiser ? Tour d'horizon de quelques histoires déroutantes.

Q Comment est née l'idée de ce livre ?
R Un jour un de mes amis me racontait comment en examinant une patiente qui se plaignait de maux de ventre, il lui avait annoncé qu'elle allait accoucher dans les heures à venir. C'était la première fois que j'entendais parler d'un cas de déni de grossesse. Je connaissais les simulatrices, les femmes qui cachent leur grossesse mais pas cette maladie psychiatrique qui consiste à développer une grossesse sans en être consciente du tout. Cela m'a interpellé et, quelques mois après, on m'a parlé d'une femme qui avait eu une réaction allergique violente avec urticaire géant et oedème, dont on avait finalement découvert qu'elle était allergique au sperme de son partenaire. Je me suis alors mis à enquêter sur ces cas médicaux à part. J'ai ensuite rédigé des fictions inspirées de cas réels. Toutes ces histoires sont authentifiées sur un plan scientifique. Le lecteur est entraîné dans la recherche du diagnostic car j'aime l'idée des polars médicaux.

Q C'est vrai que le déni de grossesse est surprenant. Quelles sont les femmes à qui cela peut arriver ?

R Derrière ce déni, il y a un aspect psy provoqué par une histoire infantile variable selon certaines femmes. Il y a aussi des variations morphologiques tout à fait étonnantes. Dans la mesure où elles sont souvent mal réglées, l'absence de règles n'est pas un vrai critère pour elles. Souvent elles ont déjà une surcharge pondérale qui cache les quelques kilos pris. Comme elles ne se savent pas enceintes, elles sont capables de prendre des médicaments et des risques. Au moment de l'accouchement, c'est une tragédie. La femme s'effondre, il y a alors un risque d'infanticide énorme. Il faut un appui psychiatrique très important. Il faut essayer de les suivre les mois suivants. Ce sont des histoires d'autant plus tragiques que souvent ces femmes ont vécu des histoires très violentes dans leur enfance, dans leur sexualité.

Q A-t-on fait des études ?

R En Allemagne, on a calculé que 6000 femmes découvraient qu'elles étaient enceintes après quatre mois de grossesse et 300 au moment d'accoucher. Il semblerait qu'en Europe et aux États-Unis cela représente entre 0,5 et 3 grossesses sur 1000. Ce sont toujours des femmes un peu isolées, immatures. Ce sont quand même des profils assez particuliers.

Q On découvre dans votre livre que l'apnée du sommeil est un problème grave.

R Oui. Le cas dont je parlais m'intéressait car à terme, le patient s'est endormi au volant et s'est retrouvé à contresens sur l'autoroute. Oui l'apnée du sommeil peut être grave. D'autant que c'est fréquent. Cela passe inaperçu mais les répercussions sont importantes : la fatigue, la somnolence, avec des risques d'accidents vasculaires, de fractures du myocarde, des risques d'accidents de voiture. Ce sont des gens qui sont fatigués tout le temps parce qu'ils n'ont pas leur récupération nocturne. C'est très problématique mais souvent on en rigole. On se moque de la personne parce qu'elle ronfle. Mais c'est important d'en parler avec son médecin.

Voir EXTRAORDINAIRES en B2



Souffrez-vous de **surdité** ou connaissez-vous quelqu'un qui en souffre ?
Nouvelle technologie 100% numérique **Enfin mieux comprendre dans le bruit**

- Réduction des bruits de fond - Maximisation de la parole

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

Laflamme & Associés

Audioprothésistes

(514) 849-4500

Montréal, 525, rue Sherbrooke Est

www.laflammeetassocies.com

Longueuil, Saint-Hilaire, Saint-Jean, Laval, Granby - 1 800 422-6181

Adaptée
avec
précision
à vos
besoins!



DÉCOUVERTE

UNE AUTRE BONNE raison de délaissier la voiture au profit de modes de transport plus verts : la pollution automobile endommage la qualité du sperme chez les hommes jeunes et d'âge moyen, selon une étude effectuée auprès de préposés aux postes de péage sur des autoroutes italiennes.

Des chercheurs de l'Université de Naples ont affirmé que les résultats de cette étude devraient motiver les autorités en santé publique à se préoccuper davantage des effets insidieux de la pollution sur la santé. Selon eux, il faudrait étendre les recherches aux travailleurs d'autres secteurs exposés à des niveaux similaires de pollution.

L'étude a vérifié la qualité du sperme de 85 hommes travaillant dans des postes de péage ainsi que celui de 85 autres hommes du même âge, vivant dans la même région. Les chercheurs ont observé que chez les préposés aux péages, l'activité du sperme était moins élevée et que, sa qualité s'en trouvait appauvrie. Les taux de polluants qui se trouvaient dans l'atmosphère entourant les postes de péages excédaient les taux tolérés par la loi. Les travailleurs ont été exposés à de fortes concentrations d'oxydes nitrogéniques, d'oxydes sulfuriques, d'oxyde de carbone et de plomb, a également relevé l'auteur de l'étude, le Dr Michele De Rosa.



Soulagement de l'arthrite

PUISSANT anti-inflammatoire offert sur ordonnance, le valdécoxib (Bextra) a été approuvé récemment par Santé Canada et pourrait contribuer à soulager les milliers de Canadiens souffrant d'arthrite ou de polyarthrite rhumatoïde. Outre son action sur les douleurs arthritiques, le médicament est bien toléré au niveau gastro-intestinal. L'arthrose est la forme la plus fréquente d'arthrite (quelque 3 millions de Canadiens en sont atteints). L'arthrose est une affection chronique caractérisée par la dégénérescence du cartilage des articulations et des structures osseuses adjacentes. Quant à la polyarthrite rhumatoïde, c'est une affection inflammatoire auto-immune qui s'attaque principalement à la membrane synoviale,

au cartilage et aux os, entraînant la destruction des articulations. Quelque 300 000 personnes en souffrent au pays.

— Selon L'Actualité médicale

Orage et asthme

UNE ÉQUIPE de chercheurs du Children's Hospital of Eastern Ontario, à Ottawa, ont découvert que le temps orageux semble favoriser le déclenchement des crises d'asthme. Dans le cadre de leur étude, les chercheurs ont analysé, au cours d'une période de quatre ans, le nombre d'admissions de patients asthmatiques en crise à l'urgence de leur centre hospitalier. Ils ont remarqué qu'à la suite d'orages survenus dans la région d'Ottawa, le nombre de victimes était parfois 10 fois plus élevé que lors de pé-

SITE WEB DE LA SEMAINE

DE PLUS EN PLUS de gens souffrent d'agoraphobie, d'anxiété ou de phobie sociale. Phobies-Zéro, organisme de charité, a été fondé en 1991 par Marie-Andrée Laplante, qui a souffert d'agoraphobie pendant près de 20 ans. Le site www.phobies-zero.qc.ca est un carrefour de ressources consacrées à l'amélioration de la qualité de vie d'internautes qui souffrent de tels maux. Regroupant des témoignages, répertoriant les activités organisées par cet organisme et offrant des forums de discussion, des suggestions de bénévolat ou des informations sur les thérapies et autres façons de vaincre ses phobies sociales, www.phobies-zero.qc.ca est un bon point de départ pour ceux qui cherchent des moyens d'améliorer leur qualité de vie.

RAYON X

SELON UN sondage sur la santé masculine mené par les Laboratoires Jamieson, une majorité des hommes de partout au pays croient qu'être en santé est plus important qu'être près de sa famille, avoir un travail intéressant, faire plus d'argent ou conduire une bonne voiture. Le sondage a également démontré que plus de la moitié des Canadiens ont passé un examen médical au cours de la dernière année. Bien que le sondage ait démontré que les hommes étaient préoccupés par leur santé, seulement 15% ont répondu que le cancer de la prostate est la maladie qui les préoccupe le plus, et ce, bien qu'il soit le cancer le plus souvent diagnostiqué chez les Canadiens.

CITATION DE LA SEMAINE

« Cette évolution rapide ressemble à celle d'un assassin qui essaierait de modifier ses empreintes digitales ou même son apparence afin d'éviter d'être repéré. »

— Dr Dennis Lo, chimiste de l'Université de Chine à Hong Kong, interviewé par Channel NewsAsia au sujet des mutations du virus du SRAS.

LA SANTÉ DANS LES MÉDIAS

ENTRE LE PILATES, le cardio-boxe, le step, l'aquaforme, l'aéro-salsa, on ne sait plus où donner de la tête... Et si la réponse à ces maux existentiels résidait dans la simplicité? Et si la meilleure façon de rester en forme était de placer un pied devant l'autre, et de recommencer? Le dernier numéro du magazine *Elle Québec* propose de dire adieu au gym; vive la marche! Activité accessible à tous, très peu coûteuse, contemplative et tonique à souhait, marcher à une cadence rapide permet de garder la forme et de décrocher de ses activités quotidiennes. Que l'on soit adepte de power walk ou de promenade au pas de tortue, la marche est une évasion santé que l'on devrait s'offrir régulièrement, explique l'article.

Sylvie St-Jacques
collaboration spéciale

COMPRIMÉS

riodes sans perturbations météorologiques particulières. De façon globale, les résultats des chercheurs montrent une augmentation de 15% des admissions. Selon les auteurs, les perturbations atmosphériques, loin de libérer l'atmosphère des particules de pollen et autres agents irritants, augmentent le nombre de spores fongiques dans l'air. Les vents violents qui accompagnent généralement les orages feraient en sorte que la concentration de ces spores doublerait.

— Selon L'Actualité médicale

Nouveau médicament contre le sida

UN NOUVEAU médicament est venu enrichir l'arsenal de la lutte contre le sida et pourrait notam-

ment servir de thérapie de rechange aux patients devenus résistants aux plus puissants médicaments. Le Fuzeon (ou enfuvirtide ou T-20) est très novateur. Alors que les autres médicaments sur le marché essaient de désactiver le virus au moment où il a déjà attaqué les cellules, le Fuzeon prévient l'infection elle-même. En ce sens, il constituerait la plus grande avancée dans la lutte contre le sida depuis le milieu des années 1990. Contrairement aux autres médicaments, le Fuzeon n'est pas administré en pilules mais doit être injecté. Malheureusement, dans le monde, les obstacles à la production de ce médicament le rendront inaccessible aux malades les moins riches. Le traitement annuel coûtera environ 20 000 \$ et devra être combiné à d'autres médicaments anti-sida.

— Selon HealthScout News

Le paludisme frappe toujours

LE PALUDISME continue de causer plus de 3000 morts d'enfants chaque jour en Afrique, et les nouveaux médicaments antipaludiques efficaces ne sont pas encore accessibles aux personnes qui en ont besoin, conclut un rapport de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et du Fonds des Nations unies pour l'enfance (UNICEF). De plus, une faible proportion des enfants exposés au paludisme sont protégés par des moustiquaires imprégnées d'insecticide véritablement efficaces. Selon les estimations, 20% de la population mondiale est menacée par le paludisme.

— Selon l'OMS

EXTRAORDINAIRES

Suite de la page B1

Q Vous abordez un thème inquiétant : l'alcoolémie du fœtus.

R On en arrive à la conclusion que quelques verres de vin par jour suffisent pour provoquer des séquelles chez le fœtus. On en parle beaucoup moins que le tabac. J'ai été assez atterré par les chiffres que j'ai vus. En fait, on se rend compte que trois à quatre verres de vin par jour suffisent, alors que l'on ne parle même pas d'alcoolisme. D'ailleurs, les spécialistes recommandent maintenant de ne pas consommer d'alcool pendant la grossesse. Les risques pour le bébé sont énormes. Il y a des risques de retard de croissance, de malformation cardiaque, de retard mental, de troubles de l'apprentissage du langage, de QI inférieur à la normale et, dans les cas plus graves, de débilité mentale. Il y a aussi des signes physiques au niveau du visage et du crâne qui permettent de les repérer. (Une lèvre supérieure assez mince, une mâchoire un petit peu en retrait, un front bas et étroit.) Comme, souvent, les mères n'admettent pas avoir consommé de l'alcool, on peut, en cas de doute,

procéder à un test en analysant un cheveu du nouveau-né.

Q Vous mentionnez le cas d'une personne totalement indifférente à la douleur.

R Souvent, cela est découvert pendant l'enfance. Donc c'est une anomalie neurologique. Il y a une indifférence à la douleur, mais les autres sensibilités sont respectées. Le goût et l'odorat fonctionnent normalement. Cela a été décrit pour la première fois en 1932. Ces enfants et ces adultes-là, lorsqu'ils tombent, lorsqu'on leur fait une piqûre, lorsqu'ils se brûlent, n'ont pas mal. On ne le remarque pas toujours immédiatement. Chez les enfants, on voit parfois des fractures qui sont passées inaperçues, des plaies dont ils ne se plaignent pas. Le risque, c'est qu'après, quand on a des douleurs plus sérieuses, plus graves, elles passent aussi inaperçues. Ainsi, les douleurs d'appendicite ne sont pas ressenties et, si une appendicite n'est pas dépistée, elle peut se transformer en péritonite. Les adultes concernés ne ressentent pas les douleurs d'infarctus, par exemple. Pour ces gens-là, le quotidien est

un parcours du combattant, ils ont besoin d'être éduqués et d'avoir un suivi régulier. Parfois, il ont aussi besoin d'un suivi psychologique, parce que, pour eux, c'est très désabilisant.

Q Vous abordez les allergies, qui semblent bien plus étendues que l'on ne pourrait le penser.

R On découvre des allergies de plus en plus rares et de plus en plus exceptionnelles. On a découvert, par exemple, l'allergie médicamenteuse que l'on pouvait transmettre par le baiser. Mais il y a aussi le cas d'une femme qui était allergique à un des composants utilisés pour faire une fécondation in vitro. Il a fallu faire différents tests avant de le découvrir. Ce sont des cas rares mais peut être que cela pourrait arriver plus souvent. De la même manière, on connaissait peu les allergies aux spermatozoïdes il y a cinq ou six ans. Mais, maintenant, on découvre que c'est bien plus fréquent que l'on se l'imagine.

Q Ces couples-là ne peuvent pas avoir d'enfant ensemble, alors ?

R Il y a eu quelques expériences

aux États-Unis, où l'on a fait des essais de désensibilisation aux spermatozoïdes du partenaire et qui ont été couronnés de succès. Mais cela reste expérimental.

Q Y a-t-il plus d'allergies maintenant ?

R C'est certain que dans tous les pays industrialisés, cela double tous les 10 à 15 ans. On vit dans des endroits plus confinés, plus chauffés; il fait 22 ou 23 degrés dans les appartements, donc les acariens se développent à une allure considérable. On ne mange plus de la même façon. On a des produits que l'on ne consommait pas il y a 30 ou 40 ans, des fruits exotiques, des spécialités étrangères, de nouveaux allergènes, de nouveaux modes de conservation, de nouveaux produits extérieurs, de nouvelles lessives.

L'organisme n'a pas su s'adapter à cet afflux de nouveaux allergènes. Le système immunitaire a été désé-

quilibré chez certaines personnes. Pour bien comprendre cela, il y a un exemple. Les bédouins du Sahara ne connaissaient pas les allergies aux acariens et, depuis un peu plus d'une dizaine d'années, ils ont découvert les literies occidentales et on remarque aujourd'hui des rhinites et des asthmes provoqués par les acariens.

Q Qu'est ce que cela laisse présager pour les années à venir ?

R Vingt-cinq pour cent de la population est aujourd'hui allergique, ce sera doublé en 2010.

C'est inquiétant, car ce sont des maladies qui ne sont pas bien prises en charge. C'est une maladie placée au troisième rang des maladies de l'OMS, après le cancer et les maladies cardiovasculaires.

LES NOUVELLES HISTOIRES EXTRAORDINAIRES DE LA MÉDECINE, de Pierrick Hordé, aux Éditions Flammarion

Promotion **Bio-Actif**

Le chondrin et la bêche de mer

Chaque fois que vous prenez le Flex-O-Flex Chondrin, vous prenez aussi de la bêche de mer... le saviez-vous?

Notre bêche de mer, appelée aussi combré de mer, est un oursin qui vit au fond de l'océan. Son usage médicinal date d'au moins 5 000 ans. Les médecins chinois l'ont prescrit à leurs patients pendant des siècles, dans le but de les soulager de douleurs chroniques aux articulations. Il contient 23,7% d'un élément essentiel, un des dix constituants de Chondrin dans Flex-O-Flex, un cadeau parfaitement naturel, issu de la mer.

Voilà un des secrets de Flex-O-Flex Chondrin, puisé au cœur de la nature.

Chaque comprimé contient 800 mg de nutriments de source naturelle, un gage de réussite pour retrouver la souplesse de vos articulations.

Chondrin est un vrai trésor. Dix ingrédients Chondrin qui procurent un bien-être assuré, sans effets secondaires désagréables.

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

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

RONFLEMENT

CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL

(514) 327-5060

TRAITEMENTS AU

LASER

PAR DES OTO-RHINO-LARYNGOLOGISTES

www.ronflement.qc.ca

Dr Yves Boivin

Spécialiste en chirurgie buccale et maxillo-faciale

Membre actif au CHUM

Hôpital Notre-Dame

Offre des traitements complets en

IMPLANTS DENTAIRE

Pour renseignements et consultation :

(514) 735-0324

Donald Pearson & Mel Alter

Pharmaciens Préparateurs - Compounding Pharmacists

SERVICE COMPLET D'ORDONNANCES ET PRODUITS DE SANTÉ NATURELS

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

www.pharmaciemontreal.com

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

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

POUR FAIRE LE POINT SUR L'ACTUALITÉ

Chaque samedi dans **La Presse**

Plus

Santé

PRODUITS ET SERVICES

AMAIGRISSEMENT

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

CURE ARTHRITE ET JEÛNE

CHÂTEAU DE JOUVENCE: Cure d'arthrite et de Jeûne. Grand repos sur site enchanteur. Endroit idéal pour retrouver son plein d'énergie. Piscine chauffée et Gym. 130 \$/personne/jour tout inclus. Bordure du Lac Beauport. 418-849-4259.

MASSOTHERAPIE

SANTÉ VOTRE CORPS: Douleurs au dos ou aux épaules, fatigue des jambes, articulations douloureuses, fatigue et stress... La solution réside dans le massage thérapeutique. Résultats significatifs. Reçu d'assurances. (450) 677-5678.

PHYSIOTHERAPEUTES

ÉPINE DE LENOIR /CALCIFICATION: Fasciite plantaire, tendinite ou bursite calcifiée: traitement à l'ontophorèse. Remboursé par la plupart des assurances. Physio Extra Mt: (514) 383-8389 /Laval: 450-681-3621 /Lachenaie: 450-964-1740 /Terrebonne: 450-964-5222.

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

J'AI TESTÉ

SYLVIE ST-JACQUES
collaboration spéciale



Pansements liquides

UNE BIEN DRÔLE d'invention que ces pansements liquides conçus, par Band-Aid. Leur principe : appliquer sur la plaie quelques gouttes d'une substance liquide adhésive au moyen d'un bâtonnet pourvu d'une mousse absorbante à l'extrémité. Cela nous semblait fort simple, avant de rencontrer quelques embûches. Le liquide en question est contenu dans une minuscule bouteille dont il est très difficile d'extraire quoi que ce soit. Le mode d'emploi recommande d'appliquer quatre gouttes sur l'éponge avant de couvrir le bobo, une quantité qui se révèle nettement insuffisante pour recouvrir une blessure. Par ailleurs, même si on prend l'initiative d'excéder cette dose, le pansement liquide est loin d'offrir une protection équivalente à celle d'un pansement traditionnel. Le résultat final ne ressemble pas à ce que propose l'emballage, qui promet un sceau invisible, flexible et respirant. En fait, on a plutôt l'impression d'avoir posé une couche de colle transparente sur notre peau. Autre argument défavorable à ce produit : un contenant de Band-Aid Liquide, que l'on paie presque quatre fois plus cher que des pansements ordinaires, 10 applications, ce qui est loin d'être économique. (En vente en pharmacie, 15\$)

...



Thermobande pour crampes menstruelles

DANS LE PERPÉTUEL combat contre les douleurs menstruelles, l'important est d'être armée jusqu'aux dents et de connaître ses alliés. L'inventeur(trice) de ces bandes chauffantes Heat Therapy commercialisées par Playtex a eu l'idée géniale de créer une version pratique et portable de la bonne vieille bouillotte sur le bedon. L'idée est de coller sur la partie extérieure de ses sous-vêtements (les plus grands et les moins sexy du mois, il va sans dire), une bande adhésive rectangulaire qui se réchauffe après quelques minutes. Le résultat est invisible (ces bandes sont très minces) et, surtout, l'effet est confortant et soulageant. (En vente en pharmacie, 6,50\$)

■ ■ ■



Crème de soin pour talons crevassés

L'HIVER qui vient de s'achever a été difficile pour nos pieds. En effet, on leur a fait la vie dure, les pauvres, en les enfermant dans de grosses bottes ou en les cachant dans des chaussettes de laine parfois rugueuses. Et l'on s'étonne de les trouver tout craquelés et penauds, peu présentables pour les sorties en escarpins. Une pédicure maison est un moyen efficace et agréable de redonner bonne mine à ses pieds. Nous avons aimé cette crème de soin pour talons crevassés Pedicure Essentiels conçue par la marque D' Scholls. Assez légère bien que très hydratante et réparatrice, cette crème très épaisse, analgésique et antiseptique légèrement médicamenteuse est un véritable baume pour les pieds porteurs de séquelles évidentes. (En vente en pharmacie, 8,60\$)

■ ■ ■



Rince-bouche antiseptique avec fluorure

PALAIS FRAGILES, s'abstenir : ce puissant rince-bouche au fluorure de marque Listerine a un goût qui laisse supposer son intention d'anéantir tous les germes sur son passage. Son emballage dit qu'il combat la plaque, la gingivite et la mauvaise haleine. Avec un goût comme ça, on est porté à le croire sur parole. Il laisse effectivement une convaincante sensation de propreté et de fraîcheur qu'apprécieront ceux dont les journées sont remplies de contacts sociaux. Pour les gens en préparation d'un rendez-vous romantique, qui veulent une solution éprouvée côté haleine, ce rince-bouche vous permettra de sortir avec la conscience tranquille. (En vente en pharmacie, environ 7,50\$ pour le contenant d'un litre)



Photo MARTIN CHAMBERLAND, La Presse ©

Les paroles des chansons du groupe Tool (photographié lors de son passage à Montréal) provoquent des pensées hostiles, soutiennent les auteurs d'une nouvelle étude américaine sur l'impact des paroles de chansons violentes sur les jeunes.

Les chansons violentes provoquent des pensées hostiles

d'après HealthScout News

ON PEUT DÉSORMAIS ajouter les paroles de chansons violentes à la liste des forces culturelles pouvant nuire à la santé émotive de nos enfants.

Voilà la conclusion d'une étude publiée dans le numéro de mai du *Journal of Personality and Social Psychology*, qui soutient que les chansons aux paroles violentes font naître des pensées et des émotions agressives.

Les chercheurs avaient déjà montré que la violence — que ce soit à la télévision, au cinéma ou, dans une certaine mesure, dans les jeux vidéo — peut provoquer des idées et des comportements agressifs. Mais jusqu'à présent, personne ne s'était vraiment intéressé aux paroles des chansons populaires.

« Tout ce qui peut aggraver les pensées hostiles d'une personne risque d'augmenter l'agressivité de son comportement », dit Craig Anderson, auteur de l'étude et directeur du département de psychologie à l'Université Iowa State. « Les paroles de chansons sont un élément de l'environnement social, parmi tant d'autres, qui peuvent avoir un impact sur les gens. »

Alan Hilfer, psychologue auprès de l'unité de psychologie pédiatrique et adolescente du centre médical Maimonides à New York, dit que ces conclusions « ne devraient surprendre personne ».

« Après tout, nous avons tendance à croire que les musiciens et les paroliers sont les poètes de notre génération et qu'ils ont une vision du monde unique, dit M. Hilfer. Les gens se disent que cette vision doit avoir du sens, même lorsqu'elle est violente, et certains décident de la mettre à exécution. »

Aux fins de cette étude, les scientifiques ont effectué cinq expériences visant à évaluer la relation entre les paroles de chansons violentes et les pensées et émotions agressives. Il est désormais bien établi que les pensées agressives laissent présager des actes d'agression.

Dans la première expérience, les chercheurs ont demandé à des étudiants et étudiantes d'université d'écouter des chansons au contenu violent ou non violent (*Jerk-Off* et *Four Degrees*, du groupe de hard rock Tool), puis de répondre à un questionnaire sur leur état d'esprit actuel. Ceux (et celles !) qui avaient écouté la chanson violente ont exprimé une hostilité plus forte que ceux et celles à qui on avait fait entendre la chanson non violente.

Les participants à la deuxième expérience ont écouté ces deux mêmes chansons. Ceux qui avaient entendu la chanson violente ont donné un sens plus agressif à des mots ambigus : « rock » (rocher ou berceur ?...) et « stick » (bâton, canne ou collier ?).

Dans une troisième expérience, les étudiants et étudiantes qui avaient écouté quatre chansons violentes (*Shoot'Em Up* de Cypress Hill, *I Wouldn't Mind*, de Suicidal Tendencies, *Hit'Em Hard*, de Run DMC et *Jerk-Off*, de Tool) — ont eu tendance à lire des mots agressifs plus vite que des mots non agressifs.

La quatrième expérience a montré que les chansons violentes humoristiques ont le même effet sur les pensées et les émotions que les chansons non humoristiques. Dans la dernière expérience, les participants ont écouté des chansons humoristiques ou non humoristiques avant de répondre à des questions sur leurs sentiments. Une fois de plus, les étudiants qui avaient entendu des chansons non violentes ont exprimé moins d'hostilité.

Puisque les cinq expériences ont produit des résultats quasi identiques, les chercheurs sont assez certains de leurs conclusions. « Il s'agit de résultats solides », dit M. Anderson. « Quand toutes ces expériences vous donnent les mêmes résultats, cinq fois de suite, cela prouve qu'il ne s'agit pas d'un hasard. C'est incontournable, même nos détracteurs ne peuvent le nier. »

Il est intéressant de noter que les paro-

les semblent influencer tous les participants de la même façon, quel que soit leur état d'esprit initial. « Le public pense encore que seuls les gens dérangés se laissent influencer par ce type de choses », affirme M. Anderson. « Cette idée est malheureusement erronée. »

Heureusement, il faut plus d'une chanson violente pour être traumatisé à long terme. L'effet ressemble davantage à celui du tabac sur le cancer : les conséquences s'accroissent au fil du temps, à mesure d'une exposition répétée, ajoute M. Anderson.

« En règle générale, nous ne nous inquiétons pas d'une exposition ponctuelle. C'est l'effet cumulatif qui inquiète — ou qui devrait inquiéter, dit-il. S'il vous vient des pensées négatives chaque fois que vous entendez une chanson violente, au bout de combien de temps ces pensées deviennent-elles si habituelles qu'il ne vous faut même plus une chanson ou un jeu vidéo pour les déclencher ? Combien de chansons avant que vous n'ayez plus que des pensées hostiles ? »

Le problème n'est qu'exacerbé lorsque ces chansons violentes viennent s'ajouter à un climat d'hostilité à la télévision, au cinéma, dans les jeux vidéo et à la maison ou dans le quartier, souligne M. Anderson.

« Le contenu importe, que ce soit dans la musique, dans les jeux vidéo, à la télévision ou dans la vie de tous les jours, dit M. Anderson. Si vos enfants vous voient rabaisser votre conjoint ou vous comporter de façon agressive, ou si votre quartier est particulièrement violent, ils risquent d'en tirer leurs propres conclusions. Et ces conclusions risquent de ne pas leur être bénéfiques à long terme. »

Anderson suggère aux parents de discuter avec leurs enfants des meilleures façons de faire face aux conflits et de l'importance de la coopération et du compromis. « Il y a beaucoup de choses que les parents peuvent faire pour aider leurs enfants, mais ils ne le font pas toujours, car ils sont trop occupés », dit-il.

COMPRIMÉS



Photo MARTIN CHAMBERLAND, La Presse

Un geste de plus en plus anodin...

L'asthme, une condition de plus en plus répandue

AUX ÉTATS-UNIS, le nombre de cas d'asthme a doublé dans les 15 dernières années. Les crises asthmatiques peuvent être causées par des allergies, la fumée de cigarette ou par l'exercice physique, surtout s'il est pratiqué par temps froid. Dans certains cas, une crise d'asthme grave qui n'est pas traitée peut être fatale. Des recherches du département américain de la santé et des services sociaux ont démontré que les personnes provenant de milieux défavorisés étaient plus susceptibles de mourir d'une crise d'asthme, parce qu'elles n'ont pas facilement accès aux médicaments appropriés. Il existe deux facteurs importants pouvant déterminer les risques de souffrir d'asthme : la propreté de l'environnement de vie et les gènes. Plusieurs médecins croient que

l'augmentation des cas d'asthmes et d'allergies chez les Américains serait, étonnamment, liée à l'amélioration de la propreté des espaces de vie. Généralement, le corps construit sa résistance aux allergies en combattant les infections infantiles, a expliqué le Dr Henry Li, un spécialiste américain des allergies. Toutefois, les enfants sont de moins en moins exposés à des infections pendant leur croissance, une situation qui les rendrait plus vulnérables à l'asthme.

— d'après Health Scout News

Hormones guérisseuses

UNE ÉTUDE récente de l'Université de Manchester a démontré que l'oestrogène jouait un rôle important dans la cicatrisation des blessures. De fait, la diminution du taux d'oestrogènes, phénomène lié au vieillissement, a pour conséquence de réduire la vitesse de guérison et ce, autant chez les hommes que chez les femmes. L'étude a démontré que l'oestrogène influençait la cicatrisation en inhibant la réponse inflammatoire locale, soit en réglant à la baisse le taux de facteurs inhibiteurs macrophage (FIM).

— d'après Health Scout News

Douleurs saisonnières

LES PERSONNES qui souffrent d'arthrite, de rhumatisme et autres douleurs chroniques sont d'excellents baromètres

pour annoncer la météo des jours à venir. Si les prédictions de ceux qui ont les articulations souffrantes, par temps humide sont souvent exactes, il n'existe pas de preuve scientifique démontrant que les fluctuations de climat affectent bel et bien la douleur chronique. Et ce, malgré le fait que de nombreux patients disent que l'humidité, la température fraîche ainsi qu'une basse pression atmosphérique augmentent leur degré d'inconfort. Mais si la science n'a pas encore réussi à prouver ce phénomène, les preuves anecdotiques sont pourtant nombreuses.

Robert Jamison, un psychiatre bostonien, a remarqué que les salles d'attente du centre de gestion de la douleur où il pratique sont beaucoup plus occupées par temps frais et pluvieux que lors de journées chaudes et ensoleillées. Pour valider son hypothèse, le Dr Jamison a demandé à plusieurs patients de remplir un questionnaire portant sur la douleur. La majorité d'entre eux ont affirmé que les fluctuations de température augmentaient leur inconfort avant même que survienne de tels changements. « Cela m'amène à conclure que les changements de pression barométrique sont à l'origine du lien entre la douleur et la température. Une basse pression est généralement associée avec une température froide et pluvieuse. Des conditions sèches et dégagées indiquent quant à elle une pression élevée et une réduction de la douleur », a déclaré le Dr Jamison.

— d'après Health Scout

Contraceptif en injection: le grand oublié



Dr DANIELLE PERREAULT
ÊTES VOUS MALADE!

collaboration spéciale

Q J'ai essayé plusieurs sortes de contraceptifs oraux. Je ne les tolère pas, soit à cause de maux de tête ou à cause de nausées. Je considère le stérilet, mais j'aimerais en savoir un peu plus sur l'injection qu'on peut recevoir régulièrement.

Montréal

R Depuis plus de 50 ans, des dizaines de millions de femmes dans le monde reçoivent, aux trois mois, des injections de Depo-Provera. Ce produit est constitué d'une seule hormone, la progestérone, qui ne nous est pas étrangère. En effet, elle est semblable à l'une des deux hormones fabriquées par nos ovaires durant notre cycle menstruel.

Injectée dans un muscle, la progestérone est lentement absorbée par les vaisseaux sanguins au cours des semaines suivantes. Après 14 semaines, elle perd peu à peu de son efficacité, mais elle peut rester en circulation pendant plusieurs semaines. C'est pourquoi certaines femmes ne retrouvent leur fertilité que neuf mois après l'injection. Cette méthode est aussi efficace qu'une stérilisation soit 0,3 grossesse par 100 femmes-an-

née. Ce chiffre vous étonne ? Il n'y a aucune méthode de contraception efficace à 100 % !

Comment fonctionne le Depo-Provera ?

Cette hormone agit comme contraceptif de trois façons. D'abord, les spermatozoïdes ont du mal à passer le col, car l'ouverture est bloquée par un épais mucus. Ensuite, la présence continue de la progestérone ne permet pas l'ovulation. Enfin, l'endomètre (intérieur de l'utérus) s'amincit, rendant l'environnement beaucoup moins accueillant pour l'ovule qu'un spermatozoïde aurait réussi à rejoindre.

Quel est le prix à payer ?

Au début, les couches de l'endomètre sont fragiles et se détachent par endroits, provoquant de petits saignements un peu n'importe quand. Ce problème est présent chez 50 % à 80 % des utilisatrices. Avec le temps (en moins de deux ans), l'endomètre devient atrophié et 80 % des femmes n'ont plus aucun saignement. La Dre Lucie Vaillancourt, de la clinique de planification des naissances de l'hôpital Saint-François d'Assise, prévient ses patientes de cette possibilité et leur offre de modifier la posologie au bout de six mois si les saignements sont trop fréquents. Le Depo-Provera peut s'administrer alors aux huit semaines au lieu de 12.

La prise de poids est un effet secondaire qui effraie les femmes. En fait, une femme sur deux gagne de 2 à 3 kilos mais rappelons-nous la protection contraceptive obtenue. Enfin, 1,5 % peuvent souffrir de symptômes dépressifs. Cela n'est cependant pas une contre-indication chez les femmes qui ont déjà fait des dépressions.

Les femmes migraineuses supportent très bien la progestérone, mais on note, en début de traitement, des maux de tête chez 15 % des utilisatrices. Le Depo-Provera reste sans danger même chez les femmes qui ont déjà eu des thrombophlébites ou des embolies.

Des avantages

Le Dr Vaillancourt compile les avantages suivants sur la santé. En autres, les utilisatrices voient leur risque de souffrir d'un cancer de l'endomètre diminuer de 80 %. Il n'y aurait pas d'augmentation du risque de cancer du sein ou de cancer du col. Le Depo-Provera permet aussi d'éviter les douleurs menstruelles et les pertes sanguines excessives reliées aux règles. Enfin, il n'y a aucune interaction avec d'autres types de médicaments.

C'est votre choix

Sans moyen contraceptif efficace, la majorité des femmes deviendront enceintes à l'intérieur de huit mois d'activités sexuelles normales. Rappelons-nous cette vérité lorsqu'on évalue si les effets secondaires d'une méthode contraceptive sont acceptables.

Du sexe à l'étranger

J'ai rencontré en consultation un jeune homme ravi d'aller explorer la Thaïlande. Comme à toute personne qui part à l'étranger, je lui rappelle d'apporter des condoms canadiens, qui répondent à nos normes de qualité.

Il profite de cette ouverture pour me demander les risques de contracter le sida lors d'une seule relation sexuelle. Il semblait rassuré d'avoir appris, lors de conversations avec ses amis, qu'une femme avait plus de

risque d'être contaminée par le virus étant donné la surface exposée de la muqueuse vaginale.

En effet, les femmes sont quatre fois plus à risque d'être contaminées que l'homme lors d'une seule relation sexuelle. Mais comprenons aussi que des relations sexuelles avec des prostituées thaïlandaises, ou de tout autre pays où le trafic sexuel est important, comportent un risque beaucoup plus élevé qu'ici. Ainsi, malgré leur jeune âge, le nombre de partenaires auxquelles elles ont été exposées (car certaines sont exploitées depuis un âge prépubère) rendent ces relations particulièrement risquées. De plus, elles ont davantage de gonorrhée, de syphilis, d'herpès, de trichomonas et de chancres mous. Chacune de ces maladies facilite le passage du virus du sida.

J'ai oublié de lui dire que la loi canadienne a maintenant le bras long. Un touriste canadien peut être poursuivi ici, si on prouve qu'il a eu des relations sexuelles avec une mineure à l'étranger. Pour les sceptiques, qui ne voient pas comment une enfant thaïlandaise de 12 ans pourrait porter plainte, sachez que des organisations non gouvernementales ont déjà déposé des preuves suffisantes (films, photos, témoignage de l'enfant) pour faire condamner plusieurs touristes européens.

Remerciement à la Dre Vaillancourt, qui a partagé ses connaissances avec nous au sujet du Depo-Provera.

On peut joindre le Dr Danielle Perreault à l'adresse suivante :
C.P. 63 082, Île-des-Sœurs, H3E 1V6
Courriel : perreaultmd@videotron.ca

Dire non aux régimes



JACINTHE CÔTÉ
LA NUTRITION

collaboration spéciale

LE 6 MAI dernier, c'était la journée internationale sans régime. Pour cet événement, plusieurs spécialistes de la nutrition devaient se rencontrer à Montréal pour discuter des derniers résultats des recherches portant sur l'obésité. Malheureusement, à cause du SRAS, cette rencontre a été repoussée à l'automne.

Malgré tout, c'est l'occasion d'aborder le problème de l'accroissement considérable du nombre de personnes ayant un surplus de poids ou qui sont obèses. Voici des explications pour vous aider à comprendre les répercussions qu'a ce problème sur la santé et des conseils pour ceux et celles qui se sentent concernés.

Pourquoi traiter l'obésité ?

Contrairement à ce que bien des gens aiment croire, le problème de l'obésité n'en est pas un d'esthétique. La seule et unique raison pour laquelle il faut lutter quotidiennement contre l'obésité est que cette

condition entraîne des problèmes métaboliques qui, à la longue, tendent à réduire l'espérance de vie d'une personne.

Le surplus de poids et l'obésité s'accompagnent de plus en plus fréquemment de changements dans la gestion de l'énergie par notre corps. La résistance à l'insuline empêche une bonne maîtrise du taux de glucose dans le sang, qui tend à rester trop élevé (hyperglycémie). La résistance à l'insuline nuit aussi beaucoup à la gestion des matières grasses : la circulation sanguine du cholestérol et des triglycérides est accrue et le nombre de transporteurs de cholestérol HDL est réduit. Et cela contribuerait à l'apparition de l'hypertension et à la formation de pierres à la vésicule biliaire.

Ces problèmes métaboliques permettent d'expliquer pourquoi les personnes qui souffrent d'obésité abdominale (le surplus de poids est concentré autour de l'abdomen) ont un taux de mortalité deux fois plus élevé que celles ayant un poids santé. Les causes de décès sont surtout reliées au diabète de type II, aux maladies coronariennes et aux accidents cérébraux vasculaires. La fréquence accrue de certains types de cancer, dont celui du côlon et de la prostate chez les hommes et du col de l'utérus, des ovaires, de l'utérus et du sein chez les femmes, semble

aussi être à l'origine de l'augmentation du taux de mortalité.

Comment prévenir et traiter l'obésité ?

Pour la prévention comme pour le traitement de l'obésité, la première chose à faire est de stabiliser le poids corporel en cessant la prise de poids. La réussite de cet objectif dépend des changements apportés aux habitudes alimentaires et à l'activité physique.

Par la suite, il faut s'attaquer aux comportements alimentaires (compulsif, émotif) qui sont également responsables du problème du surplus de poids et de l'obésité. Pour atteindre cet objectif, il est suggéré de prendre quotidiennement en note la consommation alimentaire. Cela inclut non seulement les aliments, les boissons, mais aussi les bonbons !

Des études scientifiques ont démontré que le fait d'avoir un journal alimentaire favorisait la perte et le maintien de la perte de poids. Cela tend à décourager la consommation insouciant de calories. Cela rend également les gens plus attentifs à la qualité et à la quantité des aliments et des boissons qu'ils consomment. Il paraît aussi qu'en montrant son journal alimentaire à un ami proche, on se responsabilise et on devient plus conscient des impacts de nos choix alimentaires. À côté de la liste détaillée de la

consommation, il est très important de prendre en note l'état d'esprit dans lequel on se trouve au moment de la consommation.

Finalement, pour prévenir ou traiter l'obésité, il faut devenir plus actif. Avec des exercices d'intensité modérée (qui font battre le cœur plus vite) d'une durée de 45 à 60 minutes et pratiqués au moins trois fois par semaine, vous serez sur la bonne voie. Si vous n'avez pas fait d'exercice depuis très longtemps, il est préférable de choisir des activités qui auront peu d'impact pour les jointures : natation, marche rapide, bicyclette, etc.

Les régimes alimentaires sont OUT!

Pour régler leur problème de poids, certaines personnes ont recours aux régimes alimentaires. Parmi les différents types de régimes disponibles, le plus populaire est celui du Dr Atkins, qui recommande une diète riche en protéines (viande, volaille, poisson, oeufs, produits laitiers à volonté) et faible en hydrates de carbone (produits céréaliers et fruits à bannir). En suivant ce régime, la perte de poids est importante et rapide.

Malheureusement, ce qui n'est pas mentionné dans le livre du Dr Atkins, c'est que la perte de poids est surtout liée à la perte d'eau. Le livre n'explique pas le ralentissement du métabolisme qu'entraîne

toute restriction énergétique et comment cela favorise la reprise de poids une fois le régime terminé. Mais le pire, c'est qu'on ne nous informe pas non plus des effets secondaires que peut avoir ce type de régime.

Saviez-vous que le régime que propose le Dr Atkins peut provoquer la constipation, une diminution de la libido, l'assèchement de la peau, la déshydratation, la perte de cheveux, des étourdissements et entraîner des carences en vitamine B6, B12, en calcium, en fer, en zinc et en magnésium ?

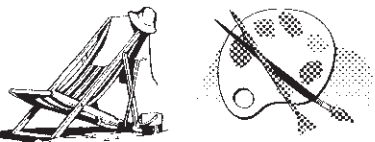
Pour maigrir intelligemment, il vaut mieux éviter les régimes qui ne font que favoriser la reprise de poids ! À la place, vous pouvez miser sur des petits changements durables et surtout, rester actif.

Une fois par mois, la chronique nutrition porte sur vos questions et commentaires. Envoyez-les à :

Chronique nutrition
La Presse
7, rue Saint-Jacques
Montréal, QC
H2Y 1K9
questiondenutrition@hotmail.com

L'auteure de cette chronique hebdomadaire est membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec

Retraite active



PETITES ANNONCES
www.capresse.ca

SPORTS ET LOISIRS

VENTE ET LOCATION
VOITURETTES DE GOLF NEUVES ET USAGÉES
Équipement et location Cart + inc. 450-961-0733

COURS DE VITRAL
Choisissez JOUR, SOIR, FIN/SEM.
VIEUX-MTL. 514-842-3968.
www.studiouverre.com

COURS DE NUTRITION
Prochaine session:
28 mai au 16 juin.
Inscriptions: (514) 721-7852
2496, rue Bélanger 15 Iberville

DIVERS

COLLECTIONNEUR (819) 684-4658
achète Dinky Toys, trains Lionel, jouets en tôle
années 50-60, soldats de plomb, Teres Barbie, etc.

ACHAT D'ANTIQUITÉS
SERVICE 1 HEURE.
Succession 514-577-8486

BÉNÉVOLAT

VISITES D'AMITIÉ
Le Centre des aînés Espoir Nouveau, à Notre-Dame de Grâce, a besoin de bénévoles pour faire des visites d'amitié chez les personnes âgées du quartier. Si vous avez une heure par semaine à leur offrir, veuillez communiquer avec Agnès Doray au (514) 484-0425

SANTÉ / MIEUX-ÊTRE

C.E.O. MÉDIC
Laboratoire d'orthèses-prothèses et équipement médical

Depuis plus de 20 ans, nos experts sont à votre service.

Votre liberté et votre autonomie nous tiennent à cœur.

Marchette
Fauteuil auto-souleveur

Quadrporteur
1695, boul. Laval
Suite 10, Laval (450) 663-1243

66, rue Dubois suite 109A
Saint-Eustache
(450) 491-1454

SANTÉ / MIEUX-ÊTRE

La Clinique d'Ostéopathie du Mile End
La santé au bout des doigts...
5171A, av du Parc (Fairmount) 514-495-2470
St-Jérôme 450-432-6999
www.osteopathie-montreal.netfirms.com

Danis & Doucet
audioprothésistes

Prothèses auditives - Piles - Réparations
3238, bl. Taschereau, Greenfield Park (450) 465-8670
1615, bl. Jacques-Cartier, #370 Longueuil (450) 647-1093

SERVICES

CONSEILLÈRE EN AMÉNAGEMENT
Un petit coup de pouce pour donner à votre intérieur le "oum" qui lui manque?
Service professionnel (514) 254-4559.

Assurez votre maison, votre véhicule, planifiez votre retraite, transférez votre REER en FEER ou autre. Service personnalisé, professionnel et confidentiel. Laval.
450-681-9225.
ESSOR Assurances Placements Conseils Inc.

ENTREPRENEUR RETRAITÉ
pour vos projets de rénovations A à Z.
..... J. Massé, (514) 745-0503.....

Centre d'études sur le suicide

L'HÔPITAL Douglas annonçait la semaine dernière l'ouverture officielle du Groupe McGill d'études sur le suicide (GMES), un nouveau programme de recherche entièrement consacré au suicide. Dirigé par le Dr Gustavo Turecki, Ph.D. et génétiste psychiatrique, le GMES est la plus récente addition au Centre de recherche de l'hôpital et le seul en son genre au Canada.

Selon le Dr Turecki, l'approche multidisciplinaire du GMES est unique. « Nos chercheurs étudient les facteurs de risque biologiques, comportementaux, cliniques et sociaux qui sont associés au suicide », déclare-t-il. « En général, les projets de recherche sur le suicide s'intéressent uniquement aux variables sociales, ajoute le Dr Turecki. Mais de plus en plus, les recherches démontrent que certains facteurs biologiques peuvent aussi predisposer les gens à adopter un comportement suicidaire. À cet égard, nos recherches produisent des résultats intéressants. »

Le GMES est formé de cinq enquêteurs indépendants et de plus de 20 chercheurs associés, y compris un histopathologiste, des psychologues cliniques, des infirmières psychiatriques, des techniciens de laboratoire et des interviewers cliniques. De plus, 14 étudiants diplômés sont présentement en formation au GMES. Affilié à l'Université McGill et à l'Organisation mondiale de la santé, l'Hôpital Douglas possède le plus important centre de recherche en santé mentale au pays. Plus de 60 scientifiques et chercheurs cliniciens et plus de 100 étudiants y travaillent à mieux comprendre les causes reliées aux maladies mentales.

Annoncez dans "Retraite active" et offrez vos services aux milliers de lecteurs qui retrouvent, après plusieurs années bien remplies, un agenda qui respire!
Contactez-nous au (514) 987-8363, par télécopieur au (514) 848-6287
ou par courriel à petitesannonces@lapresse.ca



Changement d'école? Il est possible que l'enfant en soit très affecté.

Changements d'école et troubles du comportement

d'après Health Scout News

LES ENFANTS qui changent souvent d'école ont davantage tendance à souffrir de troubles du comportement que ceux dont la scolarité est plus stable, conclut une étude du centre médical de l'hôpital pédiatrique de Cincinnati.

La mobilité scolaire est un bon indicateur de problèmes du comportement — indépendamment de la race, du niveau de revenu et d'éducation de la mère et de tous les autres facteurs mesurés dans l'étude, dont les résultats ont été présentés cette semaine lors du congrès annuel des Pediatric Academic Societies (Sociétés académiques de pédiatrie) à Seattle.

L'étude a examiné 3285 enfants âgés de 5 à 14 ans dans le cadre d'une enquête nationale sur les mères et leurs enfants. Les enfants de 5 à 9 ans étaient considérés comme « scolairement mobiles » s'ils étaient allés à deux écoles élémentaires ou plus, tout comme les enfants de 9 à 14 ans qui étaient allés à trois écoles différentes au minimum.

Sur la base des réponses des mères à une série de questions, les chercheurs ont calculé l'indice des

troubles du comportement des enfants. Les mères d'enfants scolairement mobiles ont classé leur progéniture plus haut dans l'indice que les mères de ceux qui avaient plus de stabilité.

« Les transitions peuvent vraiment perturber les enfants. Avant toute décision de transfert, les parents devraient bien peser les possibilités d'avantages scolaires et les risques de problèmes scolaires, sociaux et émotionnels », déclare l'auteur de l'étude, Mona Mansour, dans un communiqué de presse.

Elle note que les enfants scolairement mobiles risquent davantage d'être élevés par une mère non mariée, qui s'engage moins dans leur éducation, qui présente des symptômes de dépression ou qui n'a pas une perception positive de la qualité de leur école.

Quelles que soient les raisons du changement d'école, les parents doivent bien réfléchir à l'impact potentiel du transfert sur leurs enfants, conseille M^{me} Mansour. Les dispensateurs de soins de santé et les administrations scolaires devraient aussi faire attention aux effets d'un transfert scolaire sur les enfants.

Fibromes utérins

Nous sommes à la recherche de volontaires pour participer à une étude clinique portant sur un nouveau médicament expérimental qui pourrait vous éviter d'avoir recours à l'intervention chirurgicale pour traiter les fibromes utérins.

Si vous êtes intéressée à participer, vous devez :

- être âgée de 18 ans et plus;
- avoir reçu un diagnostic de fibromes utérins;
- avoir un cycle menstruel régulier de 21 à 42 jours;
- avoir des saignements vaginaux abondants.

Communiquez avec les infirmières du Dr Bissonnette au (514) 274-3759 (boîte vocale)

3142135

LOTO QUÉBEC		Résultats	
TVA, le réseau des tirages			
649	Tirage du 2003-05-10	49	Tirage du 2003-05-10
05 13 15 20 24 42		02 18 22 32 37 45	
Complémentaire: (41)		Complémentaire: (12)	
Quotidien	Tirage du 2003-05-10	PANCO	Tirage du 2003-05-10
3 4		01 02 08 09 12 18 19 32 35 40	
796 2721		42 43 44 45 50 54 63 67 68 69	
Extra	Tirage du 2003-05-09	Extra	Tirage du 2003-05-10
NUMÉRO 193144		NUMÉRO 491911	
LOT 7	Tirage du 2003-05-09	GAGNANTS LOTS	
02 06 12 28 45 46 47		7/7	2 1 250 000,00 \$
Complémentaire: (24)		6/7+	3 75 129,40 \$
Ventes totales: 12 561 250 \$		6/7	85 2 320,10 \$
Prochain gros lot (appr.): 2 500 000 \$		5/7	5 064 139,10 \$
		4/7	105 341 10,00 \$
		3/7+	99 784 10,00 \$
		3/7	871 064 Participation gratuite

Les modalités d'encaissement des billets gagnants paraissent au verso des billets. En cas de disparité entre cette liste et la liste officielle de L-Q, cette dernière a priorité.

Si vous avez un problème de jeu...

MISE SUR TOI
1 866 505-JEUX

Cidrien Gagnon



"Grâce au sulfate de Glucosamine, je n'ai jamais été aussi bien de ma vie !"

- Rachel Lavoie

Aujourd'hui à 43 ans, je profite de la vie au maximum. Je me sens plus en forme qu'à 20 ans. Je ne voudrais vraiment pas revenir en arrière. J'ai réalisé que la santé c'est ce qu'il y a de plus beau et ça ne s'achète pas. Le SULFATE de GLUCOSAMINE d'ADRIEN GAGNON m'a permis de retrouver la santé et je vais tout faire pour la conserver.

J'avais une sensation de brûlure intense sur tout mon corps

■ Pendant 5 ans, j'ai souffert de douleurs atroces. J'avais mal aux bras, mal aux jambes, mal partout. Si j'avais à vous décrire la douleur que je ressentais c'était comme une brûlure intense sur toute la peau de mon corps. Chaque mouvement que j'exécutais me faisait mal. J'ai même eu un désordre temporo mandibulaire, ma mâchoire était décrochée. Je ne pouvais plus manger d'aliments solides. Plus ça allait, moins j'étais en forme. MES DOULEURS M'EMPÊCHAIENT MÊME DE DORMIR.

Mon médecin a d'abord cru que je souffrais de dépression

■ Au début, je ne savais pas ce que je j'avais, mais ça faisait très mal. Mon moral était de moins en moins bon. J'ai donc décidé d'aller voir mon médecin. La première fois que je l'ai rencontré, il a voulu me prescrire des antidépresseurs. Je savais que ça ne réglerait pas mon problème. Je n'étais pas dépressive, ce sont mes douleurs qui m'affectaient. JE NE VOULAIS PAS PRENDRE DES PILULES JUSTE POUR PRENDRE DES PILULES.

Diagnostic : FIBROMYALGIE

■ Moi qui étais très active, je ne pouvais plus rien faire. Plus rien n'était possible. Je ne pouvais plus faire d'exercice. Je ne pouvais plus marcher. Je ne pouvais plus danser. Ça me rendait malheureuse. J'étais pratiquement invalide. Je ne pouvais plus rien faire. Je suis retournée voir mon médecin. Je ne pouvais plus endurer ces douleurs. C'est à ce moment qu'il m'a dit que je souffrais de fibromyalgie. Pour me soulager il m'a prescrit des anti-inflammatoires ainsi que des relaxants musculaires.

Ne pouvant plus endurer mes douleurs, j'ai pris des anti-inflammatoires

■ Je n'aime pas beaucoup prendre des médicaments mais je n'en pouvais plus. D'ailleurs mon médecin m'appelle l'anti-pilule. J'ai finalement consenti à prendre des anti-inflammatoires. Ceux-ci m'ont aidée mais les douleurs revenaient. En fait, le seul médicament qui m'a vraiment aidé c'est le relaxant musculaire qui me faisait dormir. Moi, je préfère me soigner le plus naturellement possible. LE PROBLÈME C'EST QU'À CETTE ÉPOQUE, JE NE CONNAISSAIS PAS DE PRODUITS NATURELS QUI AURAIENT PU M'AIDER.

Après 3 semaines c'était comme si je n'avais jamais eu la fibromyalgie

■ Puis un jour, j'entends parler du SULFATE de GLUCOSAMINE d'ADRIEN GAGNON. J'ai tout de suite pensé que ce produit pourrait m'aider. Je suis allée me chercher une bouteille et j'ai commencé à en prendre. C'était en février 2000. Au début, j'ai pris 4 capsules de GLUCOSAMINE par jour. Par la suite, j'ai suivi les indications tel qu'indiqué sur les étiquettes. Je prenais une capsule de 500 mg de GLUCOSAMINE au déjeuner, une capsule de 500 mg au dîner et une capsule de 500 mg au souper.

● Dès que j'ai commencé à prendre le SULFATE de GLUCOSAMINE, j'ai cessé de prendre des anti-inflammatoires.

Aujourd'hui je fais 2 heures d'exercices par jour

■ J'adore faire de l'exercice, mais avec la fibromyalgie plus rien n'était possible. DEPUIS QUÉ MES DOULEURS SONT DISPARUES, J'AI REPRIS L'HABITUDE DE FAIRE DE L'EXERCICE. AUJOURD'HUI, JE FAIS 2 HEURES D'EXERCICE PAR JOUR, 7 JOURS PAR SEMAINE. Je fais beaucoup de marche, je promène mon chien, je fais de la danse, du cardio tae boxe, du step et de l'aérobic.

"C'est merveilleux !"



Je n'ai jamais été aussi bien de ma vie

■ Vous savez, je suis très heureuse d'avoir découvert le SULFATE DE GLUCOSAMINE d'ADRIEN GAGNON, surtout que c'est un produit naturel. Je suis très heureuse car je n'ai jamais été si bien de ma vie. C'est un produit miraculeux. Merci.

Rachel Lavoie,
St-Donat



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

Ajoutez de l'eau chaude



RICHARD CHARTIER
OXYGÈNE

richard.chartier@lapresse.ca

Derrière un comptoir surélevé, une femme au teint hâlé verse une poudre orange dans un contenant de verre. Dans son sarrau blanc et au milieu de tous ces flacons gradués aux formes curieuses, on croirait voir à l'oeuvre une pharmacienne ou une laborantine.

Elle m'accueille en me tendant une grosse framboise lyophilisée. Le fruit a toute sa forme, sauf qu'il est sec et cassant.

— Goûte.
Au creux de ma main, le petit fruit est sans poids et son aspect pâlot pourrait à tort suggérer qu'il est sans goût. Mais dès l'instant qu'il touche ma langue, le goût intense et succulent se répand et, par le truchement de mes papilles gustatives excitées, envoie à mon cerveau un message puissant : « Vole donc le sac ! »

Mais Odile Dumais referme soigneusement l'emballage contenant des centaines de beaux petits fruits rose poudre pour en ouvrir un autre bourré de feuilles et de tiges de coriandre vert poudre.

— Re-goûte.
Voici donc Odile dans son royaume. Elle est ici dans la cuisine-laboratoire de l'usine Lyosan, à Lachute. C'est dans ce lieu de précision et d'exactitude qu'elle élabore les aliments de la marque qu'elle a créée, Gourmet plein air (Outdoor Gourmet), et que l'on peut acheter dans les magasins de plein air.

Mémoires d'Outremont

Il y a quelques années de cela, je ne dirai pas combien pour ne pas chatouiller sa coquetterie, Odile avait patenté un séchoir dans son petit appartement d'Outremont et préparait des repas déshydratés à l'intention des amateurs de plein air.

Son nom était déjà connu des Québécois férus de grands espaces et de nature sauvage. Partant qui pour le Groenland, pour les monts Groulx, Ellesmere, la Terre de Baffin, le mont Washington ou l'Himalaya, pour trois mois ou trois jours, tous voulaient avoir la cuisine maison d'Odile dans leur baluchon. Des plats de pâtes exquis dont elle détenait la formule, des sauces à la viande riches et onctueuses « comme qu'on dit », des soupes généreuses et savoureuses. La matière à sustentation est une nécessité dans le fond des bois, au bord de nos belles rivières ou sur les flancs des montagnes de partout.

Odile connaissait les goûts — et les besoins diététiques — des amateurs de plein air car elle gagnait aussi sa vie comme guide de plein air.

Il fallait bien qu'un jour la grande dame de la gastronomie, appelons-la Française Kayler puisque c'est elle, vienne s'asseoir à la table d'Odile. Je m'en souviens encore, on était tassés comme des sardines dans la minuscule cuisine



Odile Dumais et Céline Saint-Pierre, au royaume de Gourmet plein air.

Photos RÉMI LEMÉE, La Presse ©

d'Odile, entre la cuisinière et le séchoir. Jacques Olek y était, de même que d'autres habitués de l'alimentation à ciel ouvert.

Nous avions eu droit à un magnifique repas qui aurait pu être servi sous la tente. Il suffisait d'ajouter de l'eau bouillante et d'attendre quelques minutes.

La visite d'aujourd'hui va nous conduire dans une cuisine bien différente. Mais il y aura pour finir, comme la fois précédente, un repas. Pour goûter, apprécier et mesurer le chemin parcouru depuis le temps par cette sportive aux idées créatrices.

Notre guide est Céline St-Pierre, présidente et directrice générale de Lyosan, une entreprise familiale spécialisée dans la préparation de bactéries lactiques séchées à froid, mais également d'aliments et de produits santé lyophilisés.

On n'entre pas dans cette usine n'importe comment. Après avoir revêtu le sarrau blanc, le bonnet qui a rendu Gilles Duceppe célèbre et les couvre-chaussures, on se lave les mains avec un savon spécial.

« L'aspect le plus important de nos opérations ici est la propreté », explique la pdg en avançant dans ce qui était autrefois une usine de lampes au néon. Murs de tuiles blanches, planchers de béton peint, c'est pas la place pour éternuer !

Au cœur de cette cuisine hors catégorie, 18 appareils de lyophilisation encastrés ornés d'épais

portes d'acrylique peuvent accueillir chacun 60 kg d'aliments. Ceux-ci sont disposés en couches minces dans des plateaux d'acier inoxydable que l'on glisse sur des tablettes renfermant chacune sa propre tuyauterie de congélation.

Au fil des saisons, on lyophilise les produits et les primeurs qui entrent dans la composition des préparations de la maison.

« Nous traitons principalement des produits biologiques de la plus haute qualité, précise la patronne. Les aliments sont congelés à une température de -25 degrés Celsius, puis nous faisons le vide. Il s'ensuit un processus de sublimation, c'est-à-dire que l'eau contenue dans les aliments sous forme de glace passe directement à l'état de vapeur et va se coller à des condensateurs. L'opération dure 24 ou 48 heures, selon le cas. Les aliments gardent leur forme, leur saveur et leur valeur nutritive. »

L'entreposage des différents aliments — fruits, légumes, viandes, pâtes, tofu — vise à les mettre à l'abri de toute humidité, cela va de soi, mais aussi de chocs qui pourraient les faire casser ou de la lumière qui pourrait entraîner leur décoloration.

À la réhydratation, les préparations retrouvent la consistance et la texture de leurs ingrédients d'origine : petits pois mange-tout, morceaux de carotte, cubes de tofu, pâtes, etc.

À l'usine Lyosan, on procède également au mélange des ingrédients et à l'ensachage des repas lyophilisés, à leur étiquetage dans des sacs conçus pour se tenir eux-mêmes une fois l'eau bouillante versée dedans — très commode quand on ne trimballe pas un service de vaisselle sur son dos !

Le hasard et le plein air

Ce qui distingue les plats lyophilisés d'Odile Dumais de ceux de ses concurrents, c'est l'absence de glutamate monosodique (un extrait végétal naturel, soit dit en passant, massivement utilisé dans les préparations commerciales pour faire ressortir la saveur des aliments) et la sélection d'ingrédients de première qualité, biologiques de préférence.

En 1995, le hasard et le plein air ont permis à Odile de rencontrer Serge Brault, le conjoint de Mme Saint-Pierre. Il lui a dit : « Il faudrait bien que tu fasses quelque chose avec ça », en parlant de ses aliments déshydratés et de sa science de l'alimentation destinée aux gens actifs qui couchent dehors.

On lui avait déjà dit quelque chose du genre. Mais cet interlocuteur-là parlait avec usine à l'appui. C'est ainsi qu'Odile a abouti à Lachute.

À table!

Les employés de Lyosan prennent leur lunch dans la salle à manger de l'usine. Ils ont tous, tour à tour, servi de cobayes dans l'élaboration des recettes d'Odile et ils nous observent d'un oeil complice tandis que nous nous apprêtons à tester des nouveautés qui seront bientôt sur le marché.

Au menu : la Chaudrée nordique additionnée de crevettes (Gourmet Plein Air offre ce fruit de mer de même que le poulet de grain et le boeuf dans des sachets séparés, pour qu'on les ajoute aux plats de notre choix) et de maïs. Après une bonne journée de plein air, la Chaudrée peut quasiment à elle seule vous refaire, et je ne parle pas du plaisir qu'il y a à la manger.

Puis nous avons goûté deux plats qu'il reste à baptiser. D'abord des nouilles à l'orientale, avec du tofu : simplement délicieux, épicé juste ce qu'il faut sans être piquant. Et un macaroni à la viande, tout ce qu'il y a de *straight* et de régulier, mais tout y était : la bonne saveur, presque le *al dente* des pâtes, bref un plat comme à la maison !

Au rayon du tour de taille, j'ai nommé LES desserts : un tapioca à l'orange et un pouding au riz à l'érable. J'ai un peu peur de me répéter dans les éloges, alors je vous laisse deviner ce que je peux en penser.

Vous avais-je dit qu'Odile lyophilise même le sirop d'érable ?



Marc Dumouchel emplit l'appareil à lyophilisation de plats prêts pour la déshydratation.



Odile Dumais dans la cuisine-laboratoire de l'usine Lyosan.

GRÂCE À LA FONDATION LES AILES DE LA MODE,
COUREZ LA CHANCE DE GAGNER

LA MAISON DE RÊVE LES AILES DE LA MODE

située dans le projet «Domaines de la Rive-Sud» dans l'arrondissement Brossard à Longueuil. Visites à compter du 1^{er} juin 2003.

Au total, 16 prix à gagner!

Incluant un Touareg, nouveau véhicule utilitaire sport et une New Beetle décapotable, gracieuseté de



Tirage principalement au profit des enfants handicapés et/ou défavorisés. La personne gagnante reçoit la Maison de Rêve, totalement meublée et décorée avec en prime, aucune taxe, ni frais de chauffage, d'électricité, de téléphone, de satellite et Internet pendant 5 ans.

Procurez-vous des billets de tirage dans les boutiques du Groupe San Francisco, chez Les Ailes de la Mode, auprès des partenaires et des organismes vendeurs ainsi que sur notre site Internet: www.maisondereve.com

Ne manquez pas l'émission «Maison de Rêve» avec Pénélope McQuade sur les ondes de **TQS** chaque vendredi à 20 h 30 du 30 mai au 29 août 2003.



Gaz Métropolitain

SICO

BRault & MARTINEAU

La Presse

HOME DEPOT

105.7 Rythme FM

BOUTIQUE mirage

MAAX

ÉLAN



Courbatures, tendinites et cie



RICHARD CHEVALIER

collaboration spéciale

Si le printemps marque le retour en force des activités de plein air, il annonce aussi (hélas!) une recrudescence du nombre de malaises et de blessures liés à la pratique d'une activité physique. Remarquez que c'est là le seul effet secondaire de l'exercice. Pour le reste, il s'agit d'un puissant médicament qu'il ne faut surtout pas tenter d'éviter. De plus, la plupart des petits bobos des personnes actives sont mineurs et se traitent bien souvent avec du repos et de la glace. Mais surtout, on peut les prévenir.

Les courbatures

Ces douleurs musculaires apparaissent et s'intensifient même 24 à 48 heures après une d'exercice. Elles durent parfois deux jours. Les chercheurs pensent que ces douleurs seraient causées, en grande partie, par des lésions musculaires résultant de contractions excentriques. Rappelons qu'une contraction excentrique survient quand les fibres musculaires s'allongent pendant une contraction. Descendre une côte en courant, ramener un haltère à sa position initiale, se réceptionner après un saut au panier sont des exemples d'efforts où il y a des contractions excentriques.

Pour prévenir l'apparition de ces courbatures, les chercheurs suggèrent désormais de réduire le nombre d'exercices excentriques au début d'une séance d'activité physique. Si cela n'est pas possible, une autre solution consiste à commencer la séance d'exercice avec des intensités d'effort très faibles et à les augmenter progressivement. Ce qui équivaut à faire une plus longue période d'échauffement.

Les courbatures sont plus fréquentes chez les personnes qui renouent un peu brusquement avec l'exercice et celles qui ont fourni un effort physique plus intense que d'habitude. Habituellement, les courbatures disparaissent d'elles-mêmes en moins de 72 heures. Mais dans certains cas, la douleur peut durer entre cinq et six jours. Vous pouvez toutefois la faire disparaître plus rapidement si vous maintenez les muscles douloureux en mouvement en faisant des étirements légers ou encore en marchant. Un bain chaud ou un sauna peuvent aussi détendre les muscles et soulager les douleurs. L'inactivité totale est donc à éviter. Vous ne feriez que vousankyloser.

La tendinite

Un abus de sports de raquettes, un mauvais élan au golf, un programme de jogging démarré sur les chapeaux de roues et vous voilà, sans le savoir, candidat à la tendinite, une inflammation du tendon, la bande fibreuse qui prolonge le muscle et le fixe à l'os.

Sans gravité, la tendinite n'en est pas moins douloureuse. Une tendinite grave peut vous faire perdre toute envie de

bouger l'articulation atteinte. Si vous ressentez une douleur localisée aux extrémités d'un muscle et qui apparaît pendant et après un effort physique, il y a fort à parier qu'il s'agit d'une tendinite. L'utilisation intensive d'une articulation ou une technique sportive mal employée sont, en général, des facteurs déclenchants.

La tendinite du joggeur (tendinite du tendon d'Achille), du joueur de tennis (épicondylite ou tennis-elbow) et du golfeur ou (golf-elbow) sont des cas classiques.

Le traitement de première ligne vise d'abord à réduire l'inflammation. On applique donc de la glace sur la région atteinte dès l'apparition de la douleur. Si cette dernière persiste après 24 heures, il faut mettre l'articulation au repos complet pendant quelques jours. Sachez qu'une tendinite avancée peut vous empêcher de pratiquer votre sport favori pendant... des mois. A ne pas négliger donc!

Vous pouvez prévenir la tendinite en prenant quelques précautions. Si la blessure résulte de l'emploi d'une mauvaise technique, corrigez le geste fautif. S'il s'agit d'une tendinite d'usure, variez vos activités en faisant alterner, par exemple, le jogging avec la bicyclette ou le patin à roulettes. Faites toujours un échauffement de 5 à 10 minutes avant de lancer le «moteur» musculaire à plein régime. Et n'oubliez pas d'assouplir vos muscles, car des muscles raides malmènent à coup sûr les tendons qui les soutiennent.

Les callosités (corne)

Il s'agit d'un épaississement de la peau causé par des frictions répétitives de la peau sur une pièce d'équipement (soulier, raquette de tennis, bâton de golf, etc.). Des anomalies dans la structure du pied (excroissances osseuses, orteils marteaux, etc) favorisent aussi l'apparition de la corne.

Les callosités sont rarement douloureuses mais elles sont inconfortables et, surtout, elles ont tendance à grossir. Or, plus une callosité grossit, plus elle a tendance à se fissurer, ce qui accroît le risque d'une infection qui pourrait devenir sérieuse.

On a donc intérêt à réduire de temps en temps l'épaisseur de la corne. Après un bain chaud qui l'aura ramollie, sablez, raclez (il se vend une petite racle exprès) ou limez la corne. Comme la callosité ne contient pas de vaisseaux sanguins, elle ne saignera pas.

Pour limiter la formation de corne pieds, portez des chaussettes épaisses quand vous faites de l'exercice ou que vous pratiquez un sport où les déplacements sont fréquents. La corne très épaisse et douloureuse doivent être traitée par un spécialiste.

Les irritations cutanées

Le frottement des cuisses et des fesses sur le siège du vélo, les courroies du sac à dos sur les épaules, du mamelon sur le chandail (mamelon du joggeur), ou encore du grain de beauté (abrasion) sur une pièce d'équipement ou un vêtement ont un effet abrasif sur la peau qui favorise l'apparition d'une dermatite ou l'émergence d'un douloureux furoncle. La première chose à faire pour prévenir ces irritations consiste d'abord à éliminer la source du frottement en changeant de vêtements ou de tissus. Par exemple, évitez le coton parce qu'il reste mouillé, ce qui irrite la peau.

Pour les cuisses à vif à cause du vélo, portez des cuissards en lycra. Un soutien-gorge irritant pourra être remplacé par un modèle sans coutures ou ayant des coutures plates. Pour prévenir les récurrences, appliquez de la gelée de pétrole, une crème barrière à base de silicone ou encore un simple sparadrap sur l'endroit irrité avant d'enfiler la pièce d'équipement ou le vêtement.

Évidemment, la liste n'est pas complète. Mais ces petits bobos dont nous venons de parler viennent régulièrement ébranler la motivation des personnes actives. Alors autant prendre les moyens pour les prévenir ou, le cas échéant, les traiter sans tarder.

Richard Chevalier est professeur d'éducation physique au cégep Bois-de-Boulogne

Les chercheurs pensent que les courbatures seraient causées, en grande partie, par des lésions musculaires résultant de contractions excentriques c'est-à-dire lorsque les fibres musculaires s'allongent pendant une contraction.

Sans gravité, la tendinite, une inflammation du tendon – la bande fibreuse qui prolonge le muscle et le fixe à l'os – n'en est pas moins douloureuse.

LE COURRIER DE RICHARD

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

Q SHANTI LEPAGE. Je fais un entraînement musculaire depuis un an. Malheureusement, il y a de cela quelques mois, je me suis mal étiré avant ma séance et je me suis étiré un muscle dans l'épaule. Depuis ce temps, j'hésite à retourner m'entraîner car les fois où j'y vais ma blessure refait surface. C'est frustrant et démotivant car ça me donne l'impression de devoir recommencer au début. Je me demande quelle est la meilleure façon de guérir une blessure comme celle-ci et quelle attitude il serait préférable de prendre vis-à-vis mon entraînement? Merci. Au fait quels jours faites-vous une chronique dans le journal?

R RICHARD. J'ignore la nature exacte de vos entraînements mais il est clair qu'après une telle blessure (il s'agit probablement d'un claquage si la douleur est apparue brusquement) il faut recommencer l'entraînement progressivement afin de faciliter la récupération complète du muscle blessé. Entre-temps, appliquez de la glace sur l'épaule le plus tôt possible après votre séance d'exercice. Avant l'entraînement,

faites un bon échauffement afin d'augmenter la température corporelle. Des muscles chauds obéissent mieux au mouvement que des muscles froids. Donc diminution de l'intensité des efforts, glace après et chaleur avant. En suivant ces consignes votre épaule devrait se rétablir complètement. Pour répondre à votre autre question, mes articles sont publiés trois dimanches sur quatre. Voilà, et bonne récupération!

Q LOUIS CORNELIER. Joliette. Cher Richard Chevalier. Environ à 7 ou 8 centimètres au-dessus de mes chevilles, mes deux jambes, versant intérieur, souffrent de périostite. Y a-t-il quelque chose à faire? J'ai de très bons souliers (pour le jogging et pour le tennis, les deux sports que je pratique) auxquels j'ajoute des semelles orthopédiques visant à corriger une importante pronation. Je cours environ 100 kilomètres par mois (environ 3X8 km par semaine) et, six mois par année, je joue au tennis, niveau avancé, trois ou quatre fois par semaine. Courir sur le gazon? Ce n'est pas toujours possible. Arrêter? Non, pitié, il faut trouver autre chose! Des massages délicats, là où ça fait mal, selon la formule consacrée, seraient-ils à conseiller? La glucosamine? J'en prends déjà et je me demande encore si cela a un quelconque effet ou si je dépense mon argent en pure perte. Que faire? D'ailleurs, à part la douleur, est-ce si grave, y a-t-il danger de dégradation, de blessures

importantes, genre fractures de stress? Merci de partager vos lumières avec moi et longue vie à votre chronique, toujours très stimulante et riche en informations.

R RICHARD. Les périostites tibiales comme celles qui vous affligent peuvent mettre du temps à guérir, surtout lorsqu'on est une personne très active physiquement, ce qui est votre cas. Les traitements classiques (glace après l'effort, chaleur avant l'effort, anti-inflammatoires au besoin) peuvent aider à soulager la douleur. Prenez-vous le temps de bien étirer et réchauffer vos mollets et vos jambiers antérieurs (muscles du devant de la jambe, côté externe?) Il faut aussi étirer ces zones musculaires après votre jogging ou votre tennis. Des exercices de flexions-extensions de la cheville en portant une semelle de fer peuvent renforcer vos jambiers antérieurs. Ces muscles s'opposent dans leur action aux mollets. S'ils sont plus forts, ils contribuent à diminuer le stress imposé au tibia. Le massage des muscles est toujours une bonne chose mais la glucosamine (qui joue au rôle au niveau des cartilages) est inutile pour traiter une périostite. Que vous dire de plus, sinon de persévérer si la douleur vous est tolérable, car il ne semble pas y avoir de risque de dégradation dans le cas d'une périostite, sauf si elle est sévère (douleur très intense avec incapacité de marcher ou presque). Une dernière chose pour vous encourager: il arrive qu'une périostite disparaisse comme elle est venue, c'est-à-dire sans crier gare. C'est ce que je vous souhaite.

LA PERSONNALITÉ DE LA SEMAINE

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

Nicolas Macrozonaris

Le jeune Lavallois de 22 ans est devenu une gloire nationale en battant le champion du monde du 100 mètres, la semaine dernière à Mexico.

JEAN-PAUL SOULIÉ

La première grande réunion d'athlétisme de la saison avait lieu la semaine dernière à Mexico, et c'est un jeune Lavallois qui a créé la surprise en remportant l'épreuve reine, le 100 mètres. Nicolas Macrozonaris, jeune sprinter de 22 ans, a devancé au fil d'arrivée le recordman du monde, l'Américain Tim Montgomery. Du même coup, avec son chrono de 10,03 secondes, Nicolas Macrozonaris abaissait son record personnel de 16 centièmes de seconde. Sa médaille d'or l'a hissé dans le peloton de tête des hommes les plus rapides du monde et a fait de lui une vedette mondiale. *La Presse* salue l'éclosion d'un jeune athlète dont la carrière ne fait que débiter et nomme Nicolas Macrozonaris **Personnalité de la semaine**.

Avec ses 5 pieds 11 et ses 172 livres, sa silhouette svelte et son sourire de grand ado, Nicolas Macrozonaris semble encore flotter sur un nuage, étonné d'être tout à coup devenu une gloire nationale, et même internationale. Né à Laval, Nicolas est le fils d'un immigrant originaire de Grèce, Spiro Macrozonaris, électricien de marine, et d'une québécoise, Doris Morissette. Il est allé plusieurs fois en Grèce visiter sa famille et y retournera à l'été pour deux grandes compétitions d'athlétisme qui comptent parmi les plus importantes d'Europe. «Là-bas, les journaux parlent de moi encore plus que ceux d'ici, dit Nicolas. C'est extraordinaire. J'ai du mal à m'y habituer! Maintenant, les gens me saluent dans la rue, on me reconnaît, je reçois des tas de e-mail.

«Cette brusque accession au statut de vedette a aussi des effets directs sur l'agenda du jeune sprinter pour les mois à venir. Invité à participer à une compétition en Oregon, Nicolas a décidé de s'abstenir pour mieux préparer, au camp de Miami, les deux importantes courses en Grèce et deux autres en Italie.

C'est un changement majeur dans la carrière de Nicolas. Il avait fallu trois mois de négociations ardues

pour obtenir une participation au 100 mètres de Mexico. Tout le gratin mondial du sprint voulait se frotter au recordman du monde, Tim Montgomery, et à son chrono de 9,78 secondes. «Dix secondes et trois centièmes, ça ouvre des portes, constate Nicolas. Les organisateurs de compétitions ne se font plus prier. On peut faire des choix.»

Nicolas se souvient en rigolant de l'incrédulité de ses professeurs du Chomedey Highschool, quand il leur disait qu'il devait s'absenter pour aller courir. Il avait alors 19 ans et commençait sa carrière d'athlète. «Je n'ai pas fait de sports organisés quand j'étais enfant, dit-il. J'ai joué au hockey et au soccer comme tous les jeunes, avec des amis. Mais je savais que je courais vite. À 8 ans, je battais facilement mon frère, qui a quatre ans de plus que moi. Le grand nom de l'époque, c'était Ben Johnson, et mes copains m'appelaient comme ça. C'était l'époque des Jeux olympiques de Séoul.»

À 17 ans, Nicolas s'est inscrit dans une véritable organisation d'athlétisme, le Club des Antilopes de Laval. Son premier entraîneur était alors Sylvain Desmarais, un jeune professeur qui se dévouait sans compter pour ses jeunes. «Nous sommes restés amis après que je suis parti m'entraîner avec Daniel Saint-Hilaire. Sylvain et moi, nous nous parlons régulièrement. Il a très bien compris, d'autant plus qu'il va se marier, sa femme va avoir un enfant, sa vie a changé. Daniel Saint-Hilaire est un véritable entraîneur professionnel. Il s'est occupé d'athlètes comme le sauteur Alain Metellus et plusieurs autres.»

À 19 ans, Nicolas a été sélectionné dans l'équipe olympique du Canada. Il y a côtoyé Bruny Surin, alors troisième au monde avec 9,84 secondes. Bruny n'est pas seulement un exemple pour Nicolas, c'est un mentor, un conseiller qui sait de quoi il parle. «Je lui fais confiance totalement, dit Nicolas. Il a passé 18 ans dans le sport, il a une expérience extraordinaire. Lui, il a tout vécu. C'est Daniel Saint-Hilaire qui est là tous les matins au bord de la piste pour me donner ses conseils, mais



« J'aime bien les messages des admirateurs, mais j'attends aussi ceux des sponsors potentiels. Et puis, ajoute-t-il avec un grand sourire d'ado blagueur, je veux dire aussi que je n'ai pas de blonde. Pas encore, mais je cherche. »

Photo ALAIN ROBERGE, La Presse©

c'est à Bruny que je parle de mes petits problèmes, de mes doutes. Quand j'ai mal à un pied, c'est vers lui que je me tourne. Il est là pour me calmer, et c'est aussi lui qui s'occupe de mon marketing, avec mon agent.»

Très présent, fort de sa longue expérience, Bruny écoute son poulain parler de son poids. «Bien sûr, dit-il, Nicolas est encore très jeune. Son poids idéal est peut-être 188 livres, mais chacun a sa morphologie. Ce qui compte, c'est la rigueur de l'entraînement beaucoup plus que n'importe quoi d'autre.» Un sprinter arrive au mieux de sa condition entre

27 et 30 ans. Nicolas a à peine 23 ans, il a devant lui de très belles années de travail. Le meilleur reste à venir, dit-il.

Sa toute nouvelle notoriété l'étonne encore. «J'ai reçu plus de 120 e-mail, dit-il. Je remercie tout le monde. Mon site nicolas-macrozonaris.com est très occupé. Il est encore tout en anglais, mais ça va changer bientôt. J'aime bien les messages des admirateurs, mais j'attends aussi ceux des sponsors potentiels. Et puis, ajoute-t-il avec un grand sourire d'ado blagueur, je veux dire aussi que je n'ai pas de blonde. Pas encore, mais je cherche.»



Photo ALAIN ROBERGE, La Presse ©

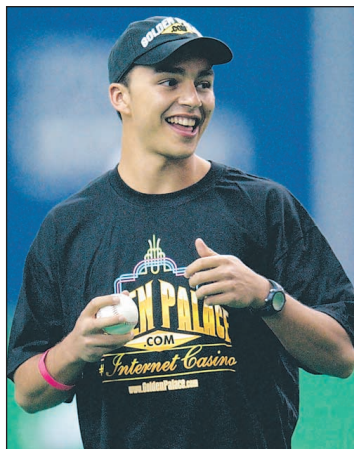


Photo BERNARD BRAULT, La Presse ©

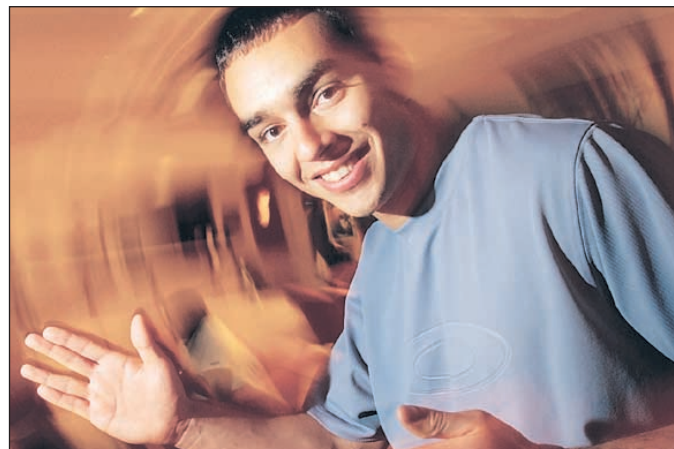


Photo ALAIN ROBERGE, La Presse ©



Retrouvez La personnalité de la semaine

La Presse/Radio-Canada demain matin



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



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

