



UNE ANNÉE SUR LA PLANÈTE

Vous trouvez que l'année
2006 a été intense ?
Attendez de voir 2007 !

PHOTOMONTAGE JACQUES-OLIVIER BRAS, LA PRESSE ©



QUE SE PASSERA-T-IL EN 2007 SUR LA SCÈNE INTERNATIONALE? POUR EN AVOIR UN AVANT-GOÛT, RIEN DE MIEUX QU'UN TOUR D'HORIZON DES PERSONNALITÉS À SURVEILLER AU COURS DES 12 PROCHAINS MOIS. DE L'INSAISSABLE OUSSAMA BEN LADEN AU DANGEREUX KIM JONG-IL, EN PASSANT PAR LES AMBITIEUSES HILLARY CLINTON ET SÉGOLÈNE ROYAL.

AGNÈS GRUDA

Les premiers mois de 2007 seront cruciaux pour l'Afghanistan, a prévenu cet automne le commandant des troupes de l'OTAN dans ce pays, David Richards. Les talibans, qui ont gagné du terrain en 2006, surtout dans le sud de l'Afghanistan qui constitue leur terreau naturel, réussiront-ils à étendre leur emprise ? Et comment réagira le monde, le cas échéant ?

La question aura des résonances au Québec, qui doit envoyer un contingent de soldats l'été prochain dans ce pays en proie à une « irakisation » aiguë. Que ferons-nous quand des jeunes Tremblay ou Bouchard tomberont sous les balles des insurgés afghans ? Faudra-t-il démissionner ou rester là ? Le débat ne fait que commencer.

Parlant d'« irakisation », penchons-nous donc sur le modèle original : en décembre, une série de rapports a multiplié les signaux d'alarme sur ce pays au bord de la désintégration. En attendant que l'administration Bush décide d'une nouvelle stratégie irakienne (sortira-t-elle ?), ce pays pourrait imploser — ce qui ferait forcément des vagues chez ses voisins. La Turquie pourrait être tentée d'intervenir au Kur-

distan irakien, l'Arabie Saoudite pourrait soutenir les sunnites irakiens, pour faire contrepoids aux influences iraniennes côté chiite...

Le Moyen-Orient vous sort par les oreilles? Vous avez intérêt à attacher vos tuques. Sans oublier les territoires palestiniens, où l'actualité risque d'être particulièrement « décoiffante. »

Grande question : y aura-t-il vraiment de nouvelles élections, comme l'a annoncé en décembre le président Mahmoud Abbas? Ou faut-il plutôt s'attendre à ce que la Cisjordanie et Gaza s'effondrent dans la guerre civile — donnant raison à tous ceux qui préfèrent penser qu'il n'y a aucun « interlocuteur valable » côté palestinien.

Ne pensez pas, non plus, que tout va bien au Liban, six mois après la sanglante confrontation entre le Hezbollah et Israël. La politique libanaise est un champ de mines. Et un conflit interne avec rebondissements chez les voisins n'est pas à exclure.

Avec ces conflits qui mijotent à gros bouillons et menacent à tout moment de déborder, d'autres guerres, dans d'autres régions de la planète, risquent de passer, encore une fois, plus ou moins inaperçues.

Pourtant, le conflit du Darfour s'est déjà transporté au Tchad où des milices mettent à feu des villages noirs. Le Sri Lanka, la Somalie, le Cachemire pourraient sombrer dans la violence plus rapidement qu'on le pense.

Pendant que l'on comptera — ou que l'on ne comptera pas — leurs morts, quelles autres grandes tendances nous réserve l'année qui vient ?

Le 1^{er} janvier, la Bulgarie et la Roumanie ont joint l'Union européenne qui doit maintenant composer avec les sensibilités de 27 pays membres. Maintenant que les plombiers polonais se sont un peu fondus dans le paysage, les « vieux » pays de l'UE doivent-ils craindre une invasion de plombiers bulgares ?

La manière dont l'Europe digèrera ces nouvelles adhésions aura un impact sur LE grand dossier d'élargissement européen : la candidature de la Turquie. Les négociations avec ce pays de 70 millions de musulmans vont-elles échouer ? Si oui, on risque de pousser la Turquie vers ses voisins plus ou moins fréquentables. Comme l'Irak, l'Iran ou la Syrie... Décidément, pas moyen d'échapper au Moyen-Orient.

Essayons quand même. Le Kosovo, vous vous rappelez? On

pourrait en entendre parler de nouveau, et assez rapidement. Fin janvier, l'envoyé spécial de l'ONU Martti Ahtisaari doit déposer son projet établissant le statut final de cette province albanaise du sud de la Serbie. S'il suggère d'octroyer l'indépendance aux Kosovars, les Serbes risquent de réagir — et avec eux, la Russie. Sinon, c'est la majorité albanaise du Kosovo qui ruera dans les brancards. Une histoire qui risque de faire quelques vagues.

La Chine relâchera-t-elle sa dictature en prévision des Olympiques de 2008? La Russie continuera-t-elle à resserrer la sienne? Le polonium fera-t-il de nouvelles victimes? La gauche continuera-t-elle à monter en Amérique latine?

L'année est encore jeune. Pour mieux prévoir ce qui nous attend, nous vous proposons un tour d'horizon des personnalités dont on entendra sûrement parler dans les mois qui viennent. Mais n'oubliez pas : les grandes histoires d'actualité arrivent le plus souvent sans crier gare. Et ceux dont on risque de parler le plus cette année ne figurent peut-être même pas sur notre liste.

À lire en pages 2 et 3

<p>● Janvier</p> <ul style="list-style-type: none"> > Le président George W. Bush doit annoncer sa nouvelle stratégie pour l'Irak > La Bulgarie et la Roumanie adhèrent à l'Union européenne > Élections législatives en Serbie <p>01</p>	<p>● Février</p> <ul style="list-style-type: none"> > Élections générales au Sénégal > Début prévu du procès des 29 personnes accusées d'avoir organisé les attentats de mars 2004, à Madrid <p>02</p>	<p>● Mars</p> <ul style="list-style-type: none"> > Oussama ben Laden célèbre ses 50 ans <p>03</p>	<p>● Avril</p> <ul style="list-style-type: none"> > Élection présidentielle en Turquie > Premier tour de la présidentielle française. Deuxième tour en mai <p>04</p>	<p>● Mai</p> <ul style="list-style-type: none"> > La reine d'Angleterre se rend aux États-Unis pour commémorer le 400^e anniversaire de l'établissement d'une première colonie à Jamestown <p>05</p>	<p>● Juin</p> <ul style="list-style-type: none"> > Rencontre du G8 à Heiligendamm, en Allemagne > Élection d'une assemblée constituante au Népal <p>06</p>
---	--	--	--	---	--

2007

LES VISAGES

ILS ONT FAIT L'ACTUALITÉ INTERNATIONALE EN 2006. ATTENDEZ-VOUS À ENTENDRE PARLER D'EUX CETTE ANNÉE... POUR MIEUX DÉCHIFFRER LA PLANÈTE, VOICI, EN ORDRE ALPHABÉTIQUE, QUELQUES PERSONNALITÉS À SUIVRE DANS LES MOIS QUI VIENNENT.

TEXTES DE JOONEED KHAN, AGNÈS GRUDA ET ALEXANDRE SIROIS

↓ **Shinzo Abe**



PHOTO BLOOMBERG NEWS

/// Le premier ministre japonais poursuit un rapprochement avec la Chine – signe d'ouverture. Mais cet homme de 52 ans a aussi créé un ministère de la Défense japonais et introduit l'enseignement du patriotisme dans les écoles – signe de nationalisme aigu. Laquelle de ces deux tendances pèsera le plus lourd ?

↓ **Mahmoud Ahmadinejad**



PHOTO REUTERS

/// On le qualifiait, il n'y a pas si longtemps, d'homme le plus terrifiant du monde. Pourtant, le président iranien a perdu des plumes. Son équipe d'ultraconservateurs a subi un revers le 15 décembre lors des élections locales et du scrutin pour choisir l'Assemblée des experts, qui nomme le guide suprême d'Iran. Ce leader belliqueux de 50 ans n'en poursuit pas moins ses ambitions nucléaires.

↓ **Felipe Calderon Hinojosa**



PHOTO REUTERS

/// Année d'épreuve pour le nouveau président du Mexique. Élu par un vote vivement contesté et avec 0,56% de majorité, Felipe Calderon doit affronter le défi de la gauche et l'agitation amérindienne d'Oaxaca. Il n'a pas de majorité au Congrès – et l'appui du vieux Parti révolutionnaire institutionnel (PRI) risque de s'avérer pour lui le baiser de la mort.

↓ **Raul Castro**



PHOTO AP

/// Le frère du «lider maximo» dirige le pays depuis que la maladie a terrassé Fidel, en juillet. En décembre, il a reçu la plus importante mission du Congrès américain à avoir foulé Cuba depuis la Révolution. Signe avant-coureur de grands changements ? Cet homme peu charismatique, âgé de 75 ans, sera-t-il le premier à faire entrer Cuba dans l'ère post communiste ?

↓ **Hillary Clinton**



PHOTO AFP

/// La sénatrice de 58 ans annoncera-t-elle qu'elle se lance dans la course à la Maison-Blanche ? Si oui, saura-t-elle résister aux assauts de Barack Obama, qui rêve de devenir le premier président noir ? Et que fera-t-elle pour contrer les attaques des poids lourds républicains John McCain et Rudy Giuliani ?

↓ **Idriss Déby Itno**



PHOTO AFP

/// Militaire formé en France, cet homme de 54 ans a accédé à la présidence du Tchad en 1990. Il a été réélu en mai dernier. Il se maintient au pouvoir grâce à l'armée française – et à la manne pétrolière. Il accuse le Soudan d'aider les rebelles basés au Darfour. Son régime survivra-t-il à la montée de violence à la frontière soudanaise ?

↓ **Phumzile Mlambo-Ngcuka**



PHOTO REUTERS

/// Cette femme de 56 ans, devenue vice-présidente de l'Afrique du Sud à la place de Jacob Zuma discrédité par un scandale de mœurs, se profile comme héritière du président Thabo Mbeki. Dans un pays dominé par le machisme, elle vient de signer la loi sur les mariages de couples du même sexe. Elle prône aussi la réforme agraire. C'est du leadership – et la recette pour se faire de puissants ennemis.

↓ **Juan Evo Morales Ayma**



PHOTO AP

/// Premier Amérindien élu président de Bolivie depuis la conquête espagnole, Evo Morales, 48 ans, incarne le réveil des peuples autochtones des Amériques. Ses modèles sont Fidel Castro et Hugo Chavez. Il prône la réforme agraire et le contrôle national des gisements gaziers. Voilà de quoi animer l'hostilité des classes dirigeantes et des firmes étrangères à son égard. Son défi immédiat: les riches provinces du pays réclament «l'autonomie».

↓ **Pervez Musharraf et Hamid Karzaï**



PHOTO AFP

/// Quand ce général putschiste s'est imposé en 1999, le Pakistan contrôlait l'Afghanistan via les talibans. Les attentats du 11 septembre ont tout changé: l'OTAN mène à Kaboul, et Musharraf, 64 ans, est forcé de combattre les islamistes chez lui. Mais les talibans ont beau jeu dans les zones tribales qui échappent au contrôle du gouvernement. Et le président afghan Hamid Karzaï accuse le Pakistan de les soutenir. L'année 2007 verra-t-elle monter les tensions entre les deux voisins ?

↓ **Ian Richard Kyle Paisley**




PHOTO AP


/// À 81 ans, l'intraitable champion de l'union de l'Ulster à la couronne britannique reste le joueur clé à Belfast. L'IRA a déposé les armes. Mais le bouillant pasteur protestant en doute. Et il refuse de partager le pouvoir avec le Sinn Féin, exigeant que les républicains, qui prônent la réunification de l'Irlande, acceptent d'abord le système policier et juridique existant. Des élections prévues le 7 mars trancheront-elles la question ?


<p>● Juillet</p> <ul style="list-style-type: none"> > Entrée en vigueur progressive de l'interdiction des gras trans dans les restaurants de New York > L'interdiction de fumer dans les lieux publics entre en vigueur en Grande-Bretagne <p>07</p>	<p>● Août</p> <ul style="list-style-type: none"> > L'armée britannique en Irlande du Nord est réduite à un contingent permanent de 5000 hommes. > Arrivée de 2000 soldats de Valcartier en Afghanistan <p>08</p>	<p>● Septembre</p> <ul style="list-style-type: none"> > Assemblée générale de l'ONU à New York > Date limite fixée par le premier ministre britannique Tony Blair pour tirer sa révérence. <p>09</p>	<p>● Octobre</p> <ul style="list-style-type: none"> > Élection présidentielle en Argentine <p>10</p>	<p>● Novembre</p> <ul style="list-style-type: none"> > Congrès quinquennal du Parti communiste chinois. > Expiration du mandat du président libanais Emile Lahoud <p>11</p>	<p>● Décembre</p> <ul style="list-style-type: none"> > Rencontre à Bali des pays signataires des accords de Kyoto > Élections législatives en Russie <p>12</p>
--	--	--	---	---	--


2008


DE 2007


- 


Ban Ki-moon
- 


Marwan Barghouti
- 


Oussama ben Laden
- 


Gordon Brown
- 


Recep Tayyip Erdogan
- 


Kim Jong-il
- 

Joseph Kabila
- 

Garry Kasparov
- 

Ségolène Royal
- 

Moqtada Sadr
- 

Khaleda Zia
- 

Zao Zhisheng

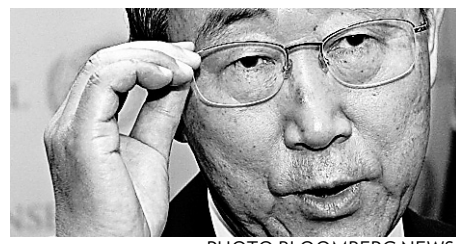


PHOTO BLOOMBERG NEWS

/// Le nouveau secrétaire général de l'ONU, âgé de 62 ans, se targue d'être «glissant» comme une anguille. Cela veut-il dire qu'il n'osera jamais hausser le ton? Son atout : en tant qu'ancien chef de la diplomatie sud-coréenne, il pourrait résoudre l'épineux dossier du nucléaire.



PHOTO AP

/// Selon un récent sondage palestinien, Marwan Barghouti est le politicien le plus populaire parmi les Palestiniens. En cas de présidentielle, ce militant du Fatah (parti fondé par Yasser Arafat), âgé de 48 ans, serait le favori. De la prison où il est détenu en Israël, cet homme saura-t-il réussir là où le président Mahmoud Abbas a échoué : réconcilier les frères ennemis palestiniens?



PHOTO AP, AL-JAZIRA

/// L'ennemi public numéro 1 des États-Unis s'apprête à célébrer son 50^e anniversaire, toujours libre comme l'air. Le chef de l'organisation terroriste Al-Qaeda se cache probablement non loin de la frontière entre le Pakistan et l'Afghanistan. Il demeure une redoutable source d'inspiration pour les djihadistes.



PHOTO BLOOMBERG NEWS

/// Le chancelier de l'Échiquier doit prendre les rênes du parti Travailliste cette année, Tony Blair s'étant engagé à lui céder le pouvoir avant l'automne prochain. Mais Brown, 56 ans, subit déjà les pressions des conservateurs pour organiser des élections au plus vite.



PHOTO AFP

/// Le premier ministre turc pourrait se présenter à la présidentielle d'avril. Agé de 52 ans, Erdogan dirige un parti islamiste modéré. Voilée, sa propre femme n'est pas invitée dans les réceptions officielles de ce pays laïc. Mais cette laïcité survivrait-elle si jamais l'actuel premier ministre accédait aux plus hautes fonctions du pays?




PHOTO AFP, KNS

/// George W. Bush en avait plein les bras avec l'Irak et l'Afghanistan lorsque la Corée du Nord a effectué un premier essai nucléaire en juillet dernier. Kim Jong-il risque fort de donner de nouveaux maux de tête à Washington. Ce dictateur excentrique et imprévisible, qui serait âgé de 64 ans, n'a aucune raison de cesser son chantage atomique cette année.



PHOTO AP

/// Devenu président de la République démocratique du Congo (RDC) après l'assassinat de son père en 2001, Joseph Kabila occupe ce poste de plein droit depuis le mois dernier. Mais, à 35 ou 38 ans (son âge varie selon les sources), il reste un inconnu pour ses 60 millions de concitoyens. Ses origines sont contestées, comme le sont les élections qui l'ont maintenu au pouvoir sous la protection de forces étrangères. L'année 2007 sera pour lui celle de l'épreuve.



PHOTO AP

/// Doté d'une fortune estimée entre 10 et 15 millions de dollars, Gary Kasparov a quitté l'échiquier pour la vie politique. L'ancien joueur d'échecs, âgé de 43 ans, a créé son propre parti, à ce jour minuscule : le Front civique unifié. Il rêve d'unir l'opposition russe en vue du scrutin de 2008 qui marquera, à moins de changement, le départ de Vladimir Poutine. Question à un million de roubles : sera-t-il candidat?



PHOTO REUTERS

/// Cette femme de 53 ans qui s'est hissée au sommet du Parti socialiste français par la seule force de sa volonté livrera une lutte acharnée à son adversaire Nicolas Sarkozy à la présidentielle du printemps 2007. Pour la première fois dans son histoire, la France pourrait élire une femme à la présidence.



PHOTO AFP

/// Oubliez les terroristes d'Al-Qaeda en Irak, le groupe le plus dangereux du pays est celui du chef radical chiite de 32 ans, Moqtada Sadr. Il a «l'impact le plus négatif sur la situation sécuritaire en Irak», a révélé en décembre une étude du Pentagone, et comprend jusqu'à 60 000 combattants, dont certains sont infiltrés dans les forces de sécurité du pays. Ce dirigeant populiste est donc l'un de ceux qui auront, en 2007, le plus d'influence sur le sort de l'aventure américaine en Irak.



PHOTO AP

/// À 62 ans, la veuve du général Zia ur-Rahman tentera le 23 janvier d'obtenir un quatrième mandat à la tête du Bangladesh. Dur défi car l'opposition dirigée par Hasina Wajed mène une agitation pour un scrutin transparent, faute de quoi elle menace de boycotter le vote. Avec une économie minée par les grèves et la montée des islamistes proches de M^{me} Zia, ce pays de 150 millions d'habitants se trouve dans une zone de tempêtes.



PHOTO AFP

/// Cet avocat chinois de 42 ans, défenseur des minorités religieuses a été arrêté l'été dernier et jugé en décembre pour subversion. Au moment d'écrire ces lignes, son jugement était pris en délibéré. Défenseur des droits de l'homme, Gao Zhisheng avait été radié du barreau et placé sous surveillance policière en novembre 2005. D'autres voix dissidentes se font entendre en Chine. À l'approche des Jeux olympiques, Pékin leur donnera-t-il plus de corde?

ACTUEL SANTÉ



PHOTO DON RYAN, ASSOCIATED PRESS

Toutes les futures mamans devraient avoir accès gratuitement aux services des sages-femmes, estiment des associations comme le Regroupement Naissance-Renaissance, un organisme communautaire qui milite pour l'humanisation des naissances. Ci-dessus, Kristina McIlwain, une jeune maman de Portland, en Oregon, observe son fils de six semaines, Trevin, dans les bras de l'infirmière sage-femme certifiée Becky Bruns.

SAGES-FEMMES ILLÉGALES

Les maisons de naissance ne suffisent pas à la demande, des accoucheuses non reconnues par l'Ordre des sages-femmes du Québec pratiquent dans la clandestinité.

SIMON COUTU
COLLABORATION SPÉCIALE

Raphaël* n'a jamais mis les pieds à l'hôpital et il s'en porte à merveille. Il est né dans son appartement de Montréal, auprès de sa famille et de ses nombreux colocataires. Face aux listes d'attente des maisons de naissance, ses parents, Julie et Philippe, ont fait appel à Carole, une sage-femme non reconnue par l'Ordre.

« On n'avait pas d'attirance pour l'hôpital, un endroit où les gens sont malades et meurent, explique Philippe. C'est important d'être dans un endroit de confiance. On est tellement bien, chez nous. S'il y avait eu un problème, Julie aurait facilement pu être transportée à l'hôpital. »

Les femmes qui veulent accoucher à domicile doivent s'inscrire dans l'une des sept maisons de naissance du Québec. Les lis-

tes d'attente sont très longues. « Nous avons appelé après deux mois et demi de grossesse, mais il n'y avait plus de place, ajoute Philippe. On nous a mis sur une liste et on nous a clairement dit que nos chances étaient très faibles. Si on n'avait pas rencontré Carole, on aurait paniqué un peu. On n'aurait pas eu le choix d'aller à l'hôpital. »

Une requête sur quatre retenue

Le Regroupement Naissance-Renaissance, un organisme communautaire qui milite pour l'humanisation des naissances, croit que c'est le gouvernement qui est à blâmer. « Les femmes qui veulent accoucher dans une maison de naissance doivent s'inscrire dès l'ovulation, dit la coordonnatrice des dossiers politiques, Nesrine Bessaih. Au moment où elles prennent la décision d'avoir un bébé, c'est le temps d'appeler. Une demande sur quatre est retenue. Ce qu'on veut, c'est du financement de la part du gouvernement. Toutes les femmes devraient avoir accès à ce service gratuitement. »

Au Québec, plusieurs régions ne sont pas desservies par des maisons de naissance. C'est le cas des Laurentides et de la banlieue sud de Montréal.

Cette lacune fait aussi en

sorte que plusieurs sages-femmes fraîchement diplômées sont sans emploi. Le gouvernement du Québec est conscient du problème. « Il nous reste du progrès à faire, surtout dans les régions où il y a des listes d'attente et celles où il n'y a pas de maison de naissance, reconnaît la porte-parole du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), Geneviève Villemure-Denis. Ce

« Les femmes qui veulent accoucher dans une maison de naissance doivent s'inscrire dès l'ovulation. »

sont nos priorités. Nous sommes conscients que des bacheliers se retrouvent au chômage et on veut remédier à la situation. L'idée est d'ouvrir de nouvelles maisons de naissance pour employer la main-d'œuvre. »

Les sages-femmes doivent obtenir un baccalauréat à l'Université du Québec à Trois-Rivières pour pouvoir travailler légalement. Au Québec, la profession est reconnue depuis 1999. À l'époque, le gouverne-

ment accordait aussi le droit de pratiquer aux sages-femmes traditionnelles qui réussissaient un examen. Le MSSS a fermé cette voie. Avant 1999, la pratique était tolérée et n'était régie par aucun ordre professionnel. Pour les futures sages-femmes du Québec, l'université est maintenant un passage obligé.

Il n'y a que 87 sages-femmes au Québec. Cette jeune profession apprend donc à faire sa place dans le système de santé québécois. « C'est normal qu'on s'adapte, admet Raymond Gagnon, présidente de l'Ordre des sages-femmes du Québec. Depuis la légalisation, on a établi nos propres règles. On considère que ces changements sécurisent le public. Je comprends qu'une femme veuille accoucher à domicile par principe, mais c'est à ses risques et périls de le faire avec une personne qui pratique des actes de sage-femme de façon illégale. »

En marge de la profession

Accoucher avec une sage-femme non reconnue est coûteux. Pour tous ses services, la facture s'élève à 1600 \$. Un luxe que de nombreux couples ne peuvent se payer. « Je me suis formée à ma façon, dit Carole. Je suis

toujours illégale et je ne dois pas parler trop fort de ce que je fais. Il y a moins de 10 femmes dans ma position au Québec. On peut avoir des problèmes qui peuvent aller jusqu'à l'emprisonnement. La loi dit que les actes des sages-femmes doivent être reconnus par l'Ordre. Je suis donc une criminelle. »

En pratiquant en marge de la profession, Carole est seule devant la loi. « Si un incident se produit, je peux me faire poursuivre par les parents. Je n'ai pas d'assurance qui me protège. S'il y avait une plainte, l'Ordre des sages-femmes du Québec n'aurait pas le choix de me traîner en cour. »

Une grande demande

En attendant, les quelques sages-femmes comme Carole ne manquent pas de travail. « Dans ma région, il n'y a pas de maison de naissance. Ma clientèle vient de là. Il y a une grande demande pour mes services. J'ai fait plus d'une centaine d'accouchements grâce à un réseau de bouche-à-oreille. Je dois même refuser des clients parce que je donne un service total. Je m'occupe d'une famille qui vit une grande étape de sa vie. »

* Les noms de l'enfant, du couple et de la sage-femme illégale ont été changés.

GROSSESSE ET ALCOOL

S'abstenir dès la conception

MATHIEU PERREAULT

Les futures mères devraient cesser de boire de l'alcool dès qu'elles essaient de concevoir un enfant, conclut une étude de l'Institut national de santé publique du Québec publiée à la fin de l'année dernière.

Avant de faire un test de grossesse qui confirme qu'elles sont enceintes, les femmes continuent souvent de consommer de l'alcool comme à l'ordinaire. Elles ont même parfois des soirées bien arrosées. Or, la recommandation d'abstinence s'applique à toute la durée de la grossesse, dès la conception.

Recommandations plus serrées

Le rapport de l'INSPQ propose donc un resserrement des recommandations à cet égard pour éviter la confusion dans l'esprit des futures mamans québécoises. Le rapport montre que les Québécoises ignorent quelle quantité d'alcool peut causer des dommages au fœtus, à cause des multiples sources d'information divergentes. L'un des problèmes est que les femmes discutent de cette question seulement quand elles rencontrent un médecin après un test de grossesse positif.

Les Québécoises sont trois fois plus susceptibles (26 % contre

9 %) que les autres Canadiennes de boire pendant la grossesse, selon Statistique Canada. Or, le Québec est aussi la seule province où les autorités de santé publique ouvrent la porte à une consommation modérée d'alcool durant la grossesse. Tout comme les associations médicales canadiennes, la brochure québécoise *La grossesse et l'alcool en question* propose l'abstinence, mais elle ajoute : « Personne ne devrait culpabiliser une femme enceinte qui choisirait de prendre un verre à l'occasion. » Cette brochure a été modifiée l'an dernier. Jusqu'en 2005, elle disait qu' : « éviter de consommer de l'alcool demeure le choix le plus sûr », mais aussi que « consommer avec modération et occasionnellement, voilà donc la ligne de conduite responsable... ». « Depuis la révision, cette deuxième affirmation a été enlevée », explique l'auteur du rapport de l'INSPQ, Nicole April.

La Dre April estime que le message d'abstinence devrait être encore plus clair, tout en évitant « la dramatisation et la culpabilisation ».

Son rapport mentionne qu'en Alberta, où le message d'abstinence est très clair, plus de la moitié des femmes boivent entre le moment de la conception et

le moment où elles apprennent qu'elles sont enceintes grâce à un test de grossesse. En d'autres mots, même quand on prône l'abstinence, il y a tout de même un risque de consommation excessive d'alcool durant la grossesse. Moins le message d'abstinence est clair, plus le risque serait élevé.

Effets néfastes

Le syndrome d'alcoolisme fœtal, lié à des problèmes neurologiques, n'a pour le moment été lié qu'à des épisodes de consommation excessive. Mais quelques études controversées ont montré que des effets néfastes pour le fœtus apparaissent dès le premier verre. Entre 0,5 % et 2 % des bébés seraient touchés.

Le rapport de la Dre April, basé sur une trentaine d'entrevues avec des femmes enceintes, montre que les femmes plus aisées boivent davantage durant la grossesse que les femmes plus pauvres (37 % contre 18 %), mais qu'elles ont aussi une meilleure information quant aux effets de l'alcool sur le fœtus. Un certain nombre de femmes, qu'elles soient riches ou pauvres, disent subir de la pression de leur entourage pour boire. Certaines estiment que se faire offrir de l'alcool est une forme de pression.



PHOTO FRANÇOIS ROY, LA PRESSE

Le Québec est la seule province où les autorités de santé publique ouvrent la porte à une consommation modérée d'alcool durant la grossesse.

Une maison de naissance pour les Laurentides

SIMON COUTU
COLLABORATION SPÉCIALE

Dès le 1^{er} février, les femmes enceintes de la région des Laurentides auront accès aux services de sages-femmes rattachées au CSSS de Saint-Jérôme. Celles-ci pourront procéder à des accouchements à domicile ou au cen-

tre hospitalier de Saint-Jérôme. Environ 240 bébés pourront ainsi voir le jour chaque année avec l'aide de spécialistes de l'accouchement naturel.

De plus, une maison de naissance sera construite au début de l'année à Blainville. L'établissement devrait pouvoir accueillir les femmes enceintes l'été pro-

chain. Six sages-femmes et une responsable sage-femme ont déjà été embauchées.

La porte-parole de la Corporation maison de naissance des Laurentides, Carole Pitre-Savard, attendait cela depuis longtemps. « À la naissance de ma fille, il y a 13 ans, je me suis laissé dire que j'accouchais quelques mois trop

tôt pour accoucher en maison de naissance. J'ai eu le temps d'être grand-mère trois fois... » Depuis 1999, le groupe de citoyens qu'elle dirige militait pour la mise sur pied d'une maison de naissance dans les Laurentides. Plus de 5000 personnes ont signé leur pétition. Le groupe participera également à la gestion de la nouvelle maison.

Malgré les célébrations qui entourent cette ouverture, Carole Pitre-Savard affirme que la nouvelle maison de naissance ne pourra pas répondre à la demande de toutes les femmes des Laurentides. « Il y a environ 5000 naissances par année dans notre région. Autour de 10 % des femmes enceintes veulent accoucher avec une sage-femme. De plus, les femmes de Mont-Laurier ne voudront pas nécessairement

se déplacer jusqu'à Blainville. Notre objectif est que toutes aient accès à ce service. »

Le taux de natalité dans la région des Laurentides est l'un des plus hauts de la province. Sa population est aussi une des plus jeunes au Québec. Le gouvernement reconnaît que la demande pour les services de sages-femmes était pressante. Dans de nombreuses régions, les femmes n'ont toujours pas d'autre possibilité que d'accoucher à l'hôpital. « C'est une des préoccupations du gouvernement, affirme la porte-parole du ministère de la Santé et des Services sociaux, Geneviève Villemure-Denis. Nous allons avoir un plan plus précis avec la politique de périnatalité qui sera dévoilée en 2007. Mais on peut déjà dire qu'il y aura d'autres maisons de naissance. »

studios | Lyne St-Roch

remise en forme et bien-être pour les 40 à 65 ans avec lyne st-roch

un programme de 12 semaines incluant : pilates-ballon, marche dynamique et yoga. personnes en forme s'abstiennent!

les mardis de 17 h 45 à 19 h 15 et les jeudis de 10 h à 11 h 30
début : 16 et 18 janvier 2007

informez-vous de nos cours de yoga, de pilates-ballon et de mise en forme.

4416, boul. Saint-Laurent, espace 103
Montréal QC H2W 1Z5
Téléphone (514) 277-1586
www.lynestroch.com

photos : emiguel legault

YOGA IYENGAR

Début des cours : 11 janvier

Classes d'essai gratuites : 7 janvier à 16h et 9 et 10 janvier à 19 h

Centre de yoga Iyengar de Montréal
917, avenue du Mont-Royal Est
www.iyengaryogamontreal.com
514-528-8288

SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE DE LA SCHIZOPHÉNIE

La schizophrénie
Ça se dit, ça se vit!

(514) 251-4000 # 3400
1 866 888-2323
www.schizophrénie.qc.ca

RÉSOLUTION DE JANVIER, UN POIDS SANTÉ

sani

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE • AÉROBIE
TENNIS • RACQUETBALL • SQUASH • SPINNING

PARTEZ À 9

9 jours seulement à 9\$ l'adhésion
sur nos abonnements annuels excluant le tennis, sur présentation de cette annonce. Offre valide jusqu'au 17 janvier 2007

BOUCHERVILLE
1601, Montarville
Sortie 95, autoroute 20
(450) 655-9150

BROSSARD
7777, boul. Marie-Victorin
Sortie 52, 53, route 132
(450) 465-7220

Publireportage

PLAISIR DE BOIRE ET MODÉRATION

Si vous êtes un adulte, homme ou femme, et buvez entre 15 et 35 consommations par semaine, si vous vous interrogez sur l'impact de l'alcool dans votre vie, **Alcochoix+** pourrait répondre à vos questions. Il est possible que votre façon de boire vous inquiète, que vous éprouviez parfois des difficultés liées à l'alcool et que vous croyiez que la modération a bien meilleur goût, si tel est le cas, le programme **Alcochoix+** est tout indiqué pour vous !

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

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

Alcochoix+, un programme qui a fait ses preuves.
Le programme Alcochoix+ s'est avéré très efficace depuis son lancement en 1993. Les expériences passées nous démontrent qu'en moyenne, trois mois après le début du programme, les hommes avaient diminué leur consommation de 44 % passant de 34 consommations hebdomadaires à 19, alors que les femmes accusaient une baisse moyenne de 41 % et réduisaient leur consommation de 27 à 16. Un an plus tard, les hommes avaient éliminé leurs nouvelles habitudes et les femmes avaient diminué encore un peu plus, soit à 14 consommations par semaine.

Alcochoix+ est-il pour vous?
Alcochoix+ est un programme de boire contrôlé se déroulant sur six semaines et dont l'approche vise un changement d'habitude de vie. Il s'adresse aux buveurs qui ont l'habitude de prendre

entre 15-35 consommations par semaine et qui commencent à y percevoir un problème. Le programme vise à conscientiser les participants sur leur consommation et les aide à trouver leurs propres stratégies de diminution.

Un programme adapté aux besoins des individus.
Les séances du programme Alcochoix+ sont gratuites. Les personnes intéressées doivent, au préalable, participer à une évaluation téléphonique complète et confidentielle. Subséquentement, s'ils sont sélectionnés, ils pourront choisir le format de participation qui leur convient le mieux, soit: la formule autonome à l'aide d'un document, la formule guidée en rencontres individuelles ou la formule de groupe.

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

Renseignements:
Montréal : (514) 273-5600, poste 6360
Laval : (450) 622-4478, poste 4005
Pour les autres régions, svp contactez votre Centre de santé et de services sociaux (CLSC).

Éduc'alcool
La modération a bien meilleur goût.

Sans une bonne santé, où seriez-vous?



De plus en plus d'études indiquent que les vitamines et les minéraux jouent un rôle important dans la prévention des maladies.

Un article publié dans le *Journal of the American Medical Association* a confirmé ce que la plupart d'entre nous savent déjà : le régime alimentaire à lui seul ne procure presque jamais les éléments nutritifs nécessaires et un faible apport vitaminique peut être un facteur de risque de maladies chroniques.¹

Mais ce que de récentes études ont également confirmé est le fait que des éléments nutritifs spécifiques semblent être liés à la prévention de certaines maladies – en particulier la maladie cardiovasculaire, le cancer, l'ostéoporose et même les maladies des yeux comme la dégénérescence maculaire et les cataractes.

La prévention de la maladie cardiovasculaire

Bien que l'exercice régulier et un régime alimentaire équilibré jouent un rôle important dans le maintien de la santé cardiaque, des éléments nutritifs spécifiques ont été identifiés comme les anges gardiens du cœur, comme le lycopène, les vitamines B6 et B12 et l'acide folique.

La maladie cardiovasculaire est la principale cause de décès au Canada. Mais certaines études ont montré que le lycopène, un antioxydant puissant qui neutralise les effets nocifs des radicaux libres dans notre organisme, peut aider à réduire le risque cardiaque.² Les chercheurs ont également observé que les vitamines B6 et B12 et l'acide folique réduisent les niveaux sanguins élevés d'homocystéine, une substance que l'on pense être un facteur de risque de maladies cardiovasculaires.³

Et, dernier élément appuyant le bien-fondé de la prise quotidienne de multivitamines, une récente étude suédoise a démontré qu'elles réduisent les crises cardiaques de 21 % chez les hommes et de 34 % chez les femmes.⁴

La lutte contre le cancer

Au Canada, les types de cancer les plus habituels sont le cancer colorectal, le cancer de la prostate et

le cancer du sein. Le cancer colorectal représente la deuxième cause de décès au Canada; un homme sur 14 et une femme sur 16 en seront atteints au cours de leur vie.⁵

Le cancer de la prostate atteint jusqu'à un homme sur sept au cours de sa vie et, de plus, le taux d'incidence augmente chaque année.⁵

Une femme sur neuf développera un cancer du sein au cours de sa vie et une sur 27 en mourra.⁵

Étant donné la prévalence élevée de ces cancers, il est bon de savoir que certains éléments nutritifs aident à les combattre. Les chercheurs pensent tout spécialement qu'un apport suffisant de vitamine D, d'acide folique, de lycopène et de sélénium est important dans la prévention du cancer.

Un apport suffisant de vitamine D a été associé à une réduction de 50 % du risque de cancer colorectal.⁶ On a également montré que le sélénium et le lycopène réduisent le risque de cancer de la prostate, de quelque 63 % dans le cas du sélénium.^{7,8} Et l'acide folique est lié à une réduction de l'incidence du cancer du côlon et du cancer du sein.^{6,9}

La prévention de l'ostéoporose

Quand on parle de la santé des os, la plupart des gens savent l'importance d'un apport suffisant en calcium. Mais la vitamine D joue également un rôle dans le maintien de la solidité des os et dans la prévention de l'ostéoporose, une maladie caractérisée par une diminution de la masse osseuse et une tendance aux fractures.¹⁰

La vitamine D aide l'organisme à absorber et à utiliser le calcium, et est essentielle au maintien de la densité osseuse. Malheureusement, la plupart des Canadiens et Canadiennes présentent une carence en vitamine D. En effet, l'exposition au soleil aide notre corps à former cette importante vitamine,

mais comme il y a moins de soleil pendant les mois d'hiver, nous produisons moins de vitamine D.

Le maintien de la santé des yeux

Les scientifiques ont découvert que certains antioxydants jouent un rôle essentiel dans la prévention des maladies des yeux, notamment des cataractes et de la dégénérescence maculaire chez le sujet âgé, une maladie associée au vieillissement qui réduit progressivement la vision centrale nette. La dégénérescence maculaire affecte environ 2,1 millions de Canadiens et Canadiennes et est à l'origine de la plupart des cas de diminution sévère de l'acuité visuelle chez les gens de plus de 50 ans.¹¹

Les études ont montré que l'antioxydant lutéine réduit le risque de dégénérescence maculaire et de cataractes chez le sujet âgé.^{12,13,14} Cet antioxydant existe normalement dans nos yeux, mais ne peut pas être fabriqué par le corps. De plus, le risque de cataractes en cinq ans était 60 % plus faible chez les personnes qui avaient pris des suppléments de vitamine C et de vitamine E pendant 10 ans ou plus.¹⁵

La vérité sur les vitamines

Les résultats des recherches sur les éléments nutritifs et leurs effets sur notre santé à long terme suggèrent que pratiquement tout le monde devrait envisager sérieusement de prendre une multivitamine chaque jour dans le cadre d'un programme général de maintien de la santé.

Demandez à votre médecin si la nouvelle multivitamine CENTRUM Advantage vous convient. Par comparaison aux multivitamines ordinaires, la nouvelle multivitamine CENTRUM Advantage procure des niveaux plus élevés de vitamines et de minéraux essentiels associés à une protection accrue contre certaines maladies graves.

Élaboré et fabriqué au Québec par l'une des principales compagnies pharmaceutiques au Canada.

De quelle quantité avons-nous réellement besoin?

Nutriment :	Aide à prévenir :	Apport quotidien avec une alimentation normale ^{16,17} :	Quantité quotidienne pour obtenir un effet bénéfique :
Lutéine	dégénérescence maculaire liée à l'âge, cataractes	1,4 mg	2,4 à 6,0 mg
Vitamine D	cancer du sein, cancer du côlon, ostéoporose	200 U.I.	1 000 à 1 500 U.I.
Acide folique	cancer du sein, cancer du côlon, maladies cardiovasculaires	0,2 mg	0,5 à 0,8 mg
Vitamine B12	cancer du sein, maladies cardiovasculaires	4,7 mcg	25 à 1 000 mcg
Lycopène	cancer de la prostate, maladies cardiovasculaires	5,5 mg	6 à 11 mg
Vitamine B6	maladies cardiovasculaires	1,8 mg	5 à 25 mg

www.centrum.ca



L'avantage d'une protection accrue.

Références : 1. Fletcher RH, et al. Vitamins for Chronic Disease Prevention in Adults: Scientific Review. JAMA. 2002;287:3127-3129. 2. Sesso HD, et al. Plasma lycopene, other carotenoids and retinol and the risk of CVD in women. Am J Clin Nutr. 2004;79:47-53. 3. Fairfield KM, et al. Vitamins for Chronic Disease Prevention in Adults: Scientific Review. JAMA. 2002 Jun 19;287(23):3116-3126. 4. Stjärne M, et al. Socioeconomic context in area of living and risk of myocardial infarction: results from the Stockholm Heart Epidemiology Program (SHEP). J Epidemiol Community Health. 2002;56:29-35. 5. Société canadienne du cancer. Statistiques canadiennes sur le cancer – 2006. À consulter à : http://www.cancer.ca/ccs/internet/standard/0,3182,3172_14279_371283_langId-fr,00.html. Consulté le 24 novembre 2006. 6. Gorham ED, et al. Vitamin D and Prevention of Colorectal Cancer. J Steroid Biochem Mol Biol. 2005; 97:179-194. 7. Giovannucci E, et al. Intake of carotenoids and retinol in relation to risk of prostate cancer. J Natl Cancer Inst. 1995;87(23):1767-1776. 8. Clark LC, et al. Effects of cancer prevention in patients with carcinoma of the skin. A randomized controlled trial. Nutritional Prevention of Cancer Study Group. JAMA. 1996;267:1957-1963. 9. Zhang SM, et al. Plasma folate, vitamin B6, vitamin B12, homocysteine, and risk of breast cancer. J Natl Cancer Inst. 2003;95(5):373-380. 10. Ostéoporose Canada. Au sujet de l'ostéoporose. À consulter à : <http://www.osteoporosis.ca/french/About%20Osteoporosis/Nutrition/Vitamin%20D/default.asp?#1>. Consulté le 28 novembre 2006. 11. Institut national canadien pour les aveugles. La DMLA et l'œil. À consulter à : <http://www.cnib.ca/vision-health/amd/index.htm>. Consulté le 28 novembre 2006. 12. Seddon JM, et al. Dietary carotenoids, vitamin A, C and E and advanced AMD. JAMA. 1994; 272(18):1412-1420. 13. Brown L, et al. A prospective study of carotenoid and vitamin A intakes and risk of cataract extraction in U.S. women. Am J Clin Nutr. 1999;70:509-516. 14. Brown L, et al. A prospective study of carotenoid and vitamin A intakes and risk of cataract extraction in U.S. men. Am J Clin Nutr. 1999;70:517-524. 15. Mares-Perlman JA, et al. Vitamin supplement use and incident cataracts in a population-based study. Arch Ophthalmol. 2000;118:1556-63. 16. Dolega-Cieszkowski JH, et al. Dietary intakes of Canadians in the 1990's using population-weighted data derived from the provincial nutrition surveys (sous presse). 17. Johnson-Down L, et al. Food habits of Canadians: Lutein and lycopene intake in the Canadian population. J Am Diet Assoc. 2002;102:988-991.