



DÉCOUVERTE

INFORMER les personnes à faibles revenus des bienfaits pour la santé d'une plus grande consommation de fruits et de légumes peut générer des changements positifs dans leur régime alimentaire. Voilà la conclusion d'une récente étude menée par des chercheurs britanniques publiée dans le *British Medical Journal*.

Pour cette étude, des chercheurs ont recruté environ 270 personnes (hommes et femmes) entre 18 et 70 ans. Tous étaient en bonne santé et provenaient d'un quartier défavorisé en région urbaine. Environ la moitié d'entre eux ont reçu des conseils de nutrition d'une infirmière sur les bienfaits de la consommation de fruits et de légumes.

La seconde moitié du groupe a reçu des conseils concernant les comportements et les habitudes alimentaires. Ces interventions étaient conçues sur mesure pour chaque individu et mettaient l'accent sur les objectifs qu'on pouvait viser en consommant plus de fruits et de légumes.

Des résultats positifs ont été remarqués dans chacun des groupes. Mais les bienfaits étaient plus importants dans le groupe qui a reçu plus d'information sur les comportements à changer. Un an plus tard, 27% et 42% des gens des deux groupes consommaient fruits et légumes en bonne quantité.



CITATION DE LA SEMAINE

« Des variétés de cannabis peuvent être conçues pour traiter différentes maladies ou combinées avec d'autres médicaments. »

— Alan Thompson, de l'Institut de neurologie de Londres, qui mène actuellement une recherche expérimentale où la marijuana est utilisée pour traiter des symptômes de la sclérose en plaques. M. Thompson et ses collègues pensent que les résultats de leur étude pourraient mener vers une plus vaste utilisation de la marijuana à des fins thérapeutiques.



LA SANTÉ DANS LES MÉDIAS



UNE IMPORTANTE découverte est explorée dans le dernier numéro du magazine *L'Actualité* : le cerveau a son système immunitaire bien à lui, comme l'a démontré le biologiste québécois Serge Rivest. Selon ce chercheur, la conclusion est claire : le cerveau a des armes pour se défendre. Et donc forcément des soldats pour les

manier. Il a fallu à ce chercheur près de 10 ans avant d'en faire la preuve. Dans le texte « Le cerveau a-t-il sa propre armée? », la journaliste Valérie Borde se penche sur les travaux de Rivest, qui, selon certains, seraient une piste pour élucider l'énigme de la maladie d'Alzheimer.



SITE INTERNET DE LA SEMAINE

S'OCcuper d'un nouveau-né, le nourrir et le changer sont des éléments qui peuvent provoquer un changement de vie considérable pour bien des nouvelles mères. Il n'est pas surprenant de constater que de 40% à 85% des femmes vivent d'intenses fluctuations d'humeur lors de l'arrivée d'un nouveau bébé. Sur le site www.post-partum-depression.com/, les nouvelles ou futures mamans trouveront des informations sur les causes, les symptômes et les traitements de la dépression post-partum.



RAYON X

LES FACULTÉS olfactives des humains sont très limitées, si on les compare à celles d'autres animaux. En effet, le cerveau humain consacre environ les trois quarts d'un pouce carré à l'appareil olfactif, écrivent des auteurs de *Time-Life*, dans leur livre *Les mystères du corps humain*. Chez le chien, par exemple, 10 pouces carrés sont consacrés au système olfactif. « Le lapin, reconnu comme ayant l'un des nez les plus sensibles de la nature, comporte une région réceptrice d'odeurs aussi large que l'étendue de toute sa peau », indique ce livre. Malgré son infériorité, l'humain possède environ 40 millions de nerfs olfactifs qui peuvent détecter des traces subtiles de substances chimiques. Par exemple, un humain peut sentir 400 milliardièmes de gramme de méthyle de mercaptan dans un litre d'air. Cette odeur nauséabonde chimique est souvent ajoutée au gaz naturel, inodore, pour que celui-ci soit détectable par les humains.

Sylvie St-Jacques

BLESSURES

Suite de la page B1

Au Centre Sainte-Anne, une extension de l'hôpital Sainte-Anne inauguré l'été dernier pour traiter les victimes du syndrome de stress opérationnel, le Dr Paul Provençal est particulièrement occupé depuis que la guerre a éclaté en Irak. « Ceux qui ont fait la guerre du Golfe en 1991 ne vont pas bien du tout. Ils se tiennent loin des télé et des journaux. Des souvenirs resurgissent dont ils ignoraient même l'existence. Un jeune homme qui a fait la Bosnie a dit à sa blonde, de façon très sincère, que le conflit en Irak ne le touchait pas, mais, le soir même, il entrainait à l'hôpital en pleine crise de panique. Un autre, otage en Bosnie a sauté une coche et s'est mis à hyperventiler quand un reportage a montré des prisonniers, continue le Dr Provençal. En fait, on a même dû en hospitaliser quelques-uns. Quant à ceux qui sont déjà à l'hôpital, même mes patients de 80 ans et qui n'ont pas toute leur tête font de l'insomnie, sont agressifs, anxieux et ne me parlent même plus. »

Enregistrés dans le « disque dur » du cerveau, les souvenirs de traumatismes même vieux de 50 ans se réveillent.

« En fait, admet le médecin, tous ceux qui souffrent d'un stress opérationnel sont affectés à divers degrés. C'est trop présent depuis le début de cette guerre, ils ne peuvent pas éviter le message... »

Quand le général Roméo Dallaire est tombé au combat du stress opérationnel, à la suite de sa mis-

sion au Rwanda, sa sortie publique a fait avancer la cause à pas de géant et contribué grandement à faire reconnaître le syndrome comme une blessure légitime.

Cette fois, c'était un général qui tombait : « J'ai appris à le contrôler et à utiliser des prothèses psychologiques, comme un handicapé, mais ça ne me quitte jamais, admet en entrevue M. Dallaire, qui prépare la parution de son livre pour l'automne. En fait, ça devient même de plus en plus clair. Une odeur comme celle des avocats mûrs ou des fruits frais qui évoquent les marchés africains, un bruit, tout peut nous ramener dans notre bulle. C'est aussi accablant que d'avoir perdu un bras ou une jambe. »

Pour plusieurs, fonctionnant sur l'adrénaline et trop pris par la tâche à accomplir, les symptômes ne se manifesteront qu'au retour de la mission. Mais chargé de responsabilités, le général Dallaire savait déjà au Rwanda que tout ne tournerait pas rond : « Je quittais le quartier général et je conduisais à la recherche d'embuscades pour me faire abattre. »

Blessures mentales

« Un soldat comprend la blessure mais n'accepte pas la maladie mentale », déclare le lieutenant-colonel Stéphane Grenier, gestionnaire du projet de soutien social aux victimes de blessures de stress opérationnel dans les Forces armées. Il ajoute : « Ce genre de blessure de stress ne se produit pas que dans les tranchées. Un pilote qui doit s'éjecter en catastrophe de son F-18 ou de son F-5, un marin qui tombe par-dessus bord peuvent être affectés. C'est le cas aussi en mission de paix. Souvent, ce sont les meilleurs, ceux qui ont des valeurs solides qui tombent car ce qu'ils voient leur semble totalement inacceptable. »

Une femme avec un bébé sur le dos qui est en train de tuer, à coups de machette, une autre femme avec un bébé sur le dos, ou des gens en pleine guerre ethnique qui prennent un plaisir sadique à torturer quelqu'un juste devant le poste d'observation des Casques bleus peuvent avoir autant d'impact qu'une menace directe à sa vie.

« On ne se doutait pas que c'était aussi intense, mais un soldat qui a l'ordre d'assister impuissant à



Photothèque PC ©

Quand le général Roméo Dallaire (notre photo) est tombé au combat du stress opérationnel, à la suite de sa mission au Rwanda, sa sortie publique a fait avancer la cause à pas de géant et contribué grandement à faire reconnaître le syndrome comme une blessure légitime.

quelque chose d'horrible, c'est la recette parfaite pour déclencher le syndrome. C'est trop intense, réel et atroce. Ça devient un cauchemar éveillé », explique le Dr Provençal. Si nos soldats n'ont pas fait beaucoup la guerre dans les dernières années, ils ont souvent été appelés à participer à des missions de paix qui se muaient souvent en spectacles insoutenables. Si ce soldat s'est engagé ou est parti en mission avec l'espoir d'aider, c'est encore pire.

Les soldats américains pourraient être affectés par le fait que leur mission ne faisait pas l'unanimité, estime le lieutenant-colonel Grenier : « Quand je me suis engagé, dit-il, je savais bien qu'on m'enverrait quelque part et que ce serait peut-être dangereux. Mais je tenais pour acquis que ce serait une cause louable, valable et acceptée par le peuple. » Le retour du Vietnam, par exemple, a été catastrophique pour les combattants. Forts de cette leçon, les Américains, même s'ils ne sont pas d'accord avec les motifs de la guerre, ont vite fait corps derrière leurs troupes dès que la guerre fut déclenchée.

Selon le général Dallaire, plus que l'assentiment général, les troupes sont sensibles à la confiance qui se dégage de la chaîne de commandement : « Si les généraux et les officiers éprouvent des doutes sur leur mission, les soldats vont

vite sentir que ça va mal dans le bus... »

Affectés pour la vie

La crainte constante pour sa propre vie ou celle d'amis ou de proches, le sentiment d'impuissance, des scènes horribles, les choses qui leur paraissent illogiques (comme la mort d'un copain tué par une personne qui vient de s'immoler), la durée de la mission ainsi que leur accumulation augmentent les risques. On estime que quelque 20 à 25 % des membres des forces déployées sur le terrain sont victimes de stress opérationnel. De ceux-là, 70 % seront encore affectés un mois après le retour. Deux mois après, ce nombre a baissé à 40 % puis, au bout de trois à six mois, à 20-25 %. Il ne baissera plus : « Après trois mois, ça ne bouge plus, ou alors, au compte-gouttes », admet le Dr Provençal.

Ceux-là seront affectés toute leur vie. « Sudation, palpitations, tension musculaire, tremblements, c'est la marque de commerce du syndrome », explique le médecin. C'est sans compter les cauchemars et les flash-backs, tellement réels qu'ils peuvent entraîner des réactions aussi spectaculaires qu'étonnantes. Ainsi, un ancien officier revenu de mission de paix est tout bonnement allé à la chasse avec des copains. Il n'avait aucun symptôme d'aucune sorte jusqu'à ce qu'il en-

tende la première détonation. En bon officier soucieux de protéger ses hommes, il a rapidement et énergiquement fait coucher tout ses compagnons puis s'est mis à tirer. Rambo tout craché. On dit même qu'il a abattu un chevreuil dans l'action mais il n'en aurait aucun souvenir.

Souvent, les personnes affectées en viendront à éviter tout ce qui leur rappelle l'action mais, elles ne peuvent tout prévoir ou tout gommer. Ainsi, un ex-officier hospitalisé à « flippé » quand il a entendu décrocher le loquet qui retenait la porte. Pour lui, c'était la carabine qu'on arrait. De toute façon, comment éviter totalement la chaleur d'été qui rappelle le Rwanda ou la Somalie, ou la flore laurentienne qui évoque la Bosnie ?

Réflexes et mémoire

Alors que certaines émotions s'émeuvent et que la victime peut paraître indifférente à son entourage, certains réflexes sont en éveil constant : « Pour plusieurs, pas question de dormir sur la switch. Ils sont en alerte maximale tout le temps », explique le médecin.

À son retour, M. Pelletier, adepte des compétitions de soccer et d'athlétisme dans les forces, était incapable de faire un *push-up*. Il avait été parachutiste et alpiniste mais souffrait de vertiges dans un remonte-pente. Avec la compréhension, plusieurs de ces symptômes ont disparu ou se sont estompés. Mais alors qu'il menait plein de tâches de front comme officier, il doit maintenant se concentrer sur une chose à la fois, et à son rythme : « Le week-end, je demande même à ma femme de gérer mon temps. Après les efforts de la semaine, j'en suis incapable. »

On a longtemps essayé, sans grand succès, de déceler les soldats qui afficheraient une prédisposition au syndrome de stress opérationnel. Si cette avenue ne semble guère prometteuse, la connaissance plus poussée du syndrome fait tout de même poindre un espoir certain : « On a découvert qu'une des façons les plus efficaces pour éviter cela, c'est le soutien social que le soldat reçoit après le traumatisme, de l'armée, de ses pairs, de ses proches et de la société en général. C'est là-dessus qu'il faut mettre l'accent. »

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

PERSONNES DIABÉTIQUES

- Agées de 18 ans et plus
- Présentant des douleurs et des engourdissements aux membres (neuropathie diabétique)
- Intéressées à participer à un projet de recherches sur un médicament en investigation

Téléphoner au
Centre de recherche clinique de Laval
3030, boul. Le Carrefour, bureau 305-A
Laval QC H7T 2P5
Tél. : (450) 688-4340

L'ÉTUDE SE FERA EN ACCORD AVEC VOTRE MÉDECIN TRAITANT.

Centre de Recherche Clinique de Laval

RONFLEMENT
CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL
(514) 327-5060
TRAITEMENTS AU
LASER
PAR DES OTO-RHINO-LARYNGOLOGISTES
www.ronflement.qc.ca

Donald Pearson & Mel Alter
Pharmaciens Préparateurs - Compounding Pharmacists
SERVICE COMPLET D'ORDONNANCES ET PRODUITS DE SANTÉ NATURELS

- **PRÉPARATION PHARMACEUTIQUE**
Nous sommes spécialement formés pour préparer des médicaments sous diverses formes, selon les besoins des patients.
- **PRÉPARATION VÉTÉINAIRE**
Si les médicaments de votre animal causent des problèmes, nous pouvons vous aider.
- **NATUROPATHE, HOMÉOPATHE ET NUTRITIONNISTE**
Toujours disponibles pour vous aider.

Une alternative naturelle au traitement hormonal de substitution

3126-97 Nous aidons les médecins à aider les patients ayant des besoins particuliers.
Westmount Medical Building 5025, rue Sherbrooke Ouest • Tél. : (514) 484-2222

De Nouveaux Cheveux, Naturellement
Résultats visibles dans les 3 mois *

- ✓ Pas de transplantation
- ✓ Pas de chirurgie
- ✓ Pas de postiche
- ✓ Pas d'attrape
- ✓ Pas de mèche
- ✓ Pas de médicament
- ✓ Pas d'effet secondaire
- ✓ Pas de souci
- ✓ Pas de fusion
- ✓ Pas de douleur

Consultation gratuite (514) 905-0579
Commande postale offerte • Pas de paiement avant 2004

Bioscor Int. Hair & Skin Clinic
615, boul. René-Lévesque Ouest,
bureau 1170 Montréal, Québec H3A 1P5
Horaire : mardi ou samedi, 10 h à 18 h
* Résultat variable

Avant

Problème d'acné? Lalisce
Sérum aux herbes antiacné
Résultats visibles en 3 jours!
Dites adieu à:
l'acné persistant, aux comédons, au nez rouge, aux démangeaisons, aux pores bloqués, aux taches, etc.

Association des maladies gastro-intestinales fonctionnelles
(antérieurement Association du syndrome de l'intestin irritable)

vous invite à une conférence d'information sur **LE SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE.**

« Du coeur des entrailles : ce que les maux de ventre disent de votre passé »

Conférencier :
Dr Ghislain Devroede, M.D., gastro-entérologue
CHUS - Fleurimont

Endroit :
Auditorium du Pavillon Édouard-Asselin
Hôpital Saint-Luc du CHUM
1112, rue Sanguinet
(coin boul. René-Lévesque)
Montréal (Québec)

Le mardi 29 avril 2003 à 19 h
Entrée libre
Renseignements : (514) 890-8303
Cette conférence est commanditée par :
NOVARTIS
avril: mois du syndrome de l'intestin irritable

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.

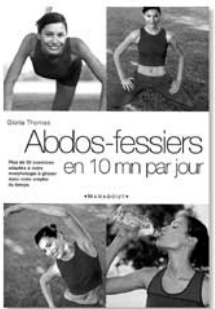
MASSOTHERAPIE
SANTÉ VOTRE CORPS: Douleurs au dos ou aux épaules, fatigue des jambes, articulations douloureuses, fatigue et stress... La solution réside dans le massage thérapeutique. Résultats significatifs. Reçu d'assurances. (450) 677-5678.

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

J'AI LU

SYLVIE ST-JACQUES
collaboration spécialeAbdos-fessiers
en 10 minutes par jour

Par Gloria Thomas



LA PROMESSE d'un «avenir» plus mince et plus ferme est alléchante, en cette période où le compte à rebours vers la saison des maillots de bain est déclenché. Pendant que plusieurs d'entre nous sommes à évaluer les dégâts laissés par plusieurs mois d'hibernation sédentaire, il est tentant de se tourner vers les solutions rapides pour retrouver un ventre

plat et des fesses d'acier. Ce petit livre, plus esthétique qu'informatif, raconte un certain nombre d'évidences sur la perte de poids et l'entretien d'un poids santé. Manger moins, brûler plus de calories, s'étirer, entretenir une saine attitude... Très orienté sur le «paraître» (et illustré abondamment par des photos de jeunes femmes aux corps parfaits), il suggère même d'apprendre à «visualiser» les résultats futurs de son entraînement (le bon vieux truc de la photo de Christy Turlington collée sur le frigo donnerait, à notre avis, le même résultat). Les programmes d'exercices proposés se révèlent par contre bien structurés, même s'ils n'ont rien de très innovateur. (Aux éditions Marabout, en vente en librairie, 13,95\$).

■ ■ ■

Mincir au féminin

Par Claire Pinson



DANS LE MÊME ordre d'idées, ce très joli livre qui attire le regard a manifestement été conçu pour séduire celles qui, sous l'effet d'un SPM malicieux ou d'une fin d'hiver difficile, ont décidé qu'elles étaient à cinq kilos du bonheur. On trouve dans cet ouvrage l'équivalent de ce que déclinent tous les mois une quantité de magazines féminins : il faut

boire beaucoup d'eau, bien dormir, faire de l'exercice, être zen, diminuer la consommation de fritures... Très «français», on a parfois l'impression de lire le *Marie-Claire* ou, à d'autres moments, de parcourir un bréviaire issu des années 1950, sur le b.a.-ba de la grâce féminine. Par exemple, pour motiver ses lectrices à perdre du poids, l'auteure évoque le fait que «Vos amies vous demanderont des conseils pour s'habiller et se coiffer. Elles pourront même devenir jalouses de cette rivale potentielle!» Maigrir pour semer la bisbille entre amies? On aura tout lu... (Aux éditions Marabout, en vente en librairie, 13,95\$).

■ ■ ■

Lucy psychiatre

Par Charles M. Schulz



LES INCONDITIONNELS des Peanuts adoreront. Et l'on soupçonne que les autres y trouveront aussi leur compte. Au milieu de la jungle de livres de psychologie populaire qui prolifère en librairie, l'oeuvre de Lucy, derrière son stand de limonade transformé en cabinet psychiatrique, traverse les modes et les époques sans prendre

une ride. Amoureuse de Schrodinger, victime de déprime occasionnelle, philosophe, hargneuse et lucide face aux problèmes de Charlie Brown, Lucy demeure une femme bien de son temps. Sa règle d'or immuable : ne jamais oublier de se faire payer. Dans les années 1950, Charles M. Schulz avait donné au personnage de Lucy le rôle de psy à cinq sous, pour se moquer de la psychanalyse. Aujourd'hui, la satire demeure d'actualité. Une lecture légère et amusante pour chasser la déprime. (Chez Rivages poche, en vente en librairie, 9,95\$).

J'AI VISIONNÉ



Le Taerobic pour débutants

Par Marcel Maroist

APRÈS LE TAE BO, l'aérobic et le cardio-boxe, voilà un nouveau concept révolutionnaire : le taerobic. Ou, du moins, c'est ce que prétend son soi-disant inventeur, Marcel Maroist. Cette cassette d'exercices, abondamment commentée, est aussi bien réalisée qu'une infopub de fin de soirée. On y «plogue» toutes de sortes de gadgets complètement inutiles et sa musique boum-boum est tout à fait aliénante.

Autour de Marcel Maroist, une demi-douzaine de jeunes femmes bronzées, tassées comme des sardines et dissimulées derrière de gros *punching bags* s'exécutent avec une précision discutable. Puisque tout ce beau monde est habillé en noir, on distingue mal les mouvements réalisés. Mais de toute façon, cela semble secondaire aux yeux du réalisateur, qui consacre davantage d'énergie à démontrer les attributs physiques de ces «athlètes». D'autre part, le concept de taerobic n'a absolument rien de nouveau, comme le constateront rapidement les habitués des gyms. Pour l'anecdote, mentionnons que le plan de caméra sur le logo du défunt «Club Med World» qui revient toutes les 10 secondes, a quelque chose d'un peu dérangeant... (En vente en librairie, 19,95\$)

TRAUMATISMES DE L'APRÈS-GUERRE

Reportages et mauvais rêves

Les journalistes aussi peuvent avoir
besoin d'aide psychologique à leur retour de la guerre

LILIANNE LACROIX

AVEC DES représentants d'organismes pacifistes, ils sont parmi les très rares Canadiens à avoir véritablement vécu la guerre en Irak. Journalistes de la radio ou de la télévision, cameramen, représentants de la presse écrite, ils se sont retrouvés dans quelques cas avec les forces américaines mais le plus souvent au beau milieu de la population civile, armés seulement de leur appareil photo ou de leur calepin.

« Contrairement aux soldats, souvent les journalistes travaillent seuls, explique Frema Engel, travailleuse sociale spécialisée dans les traumatismes affectant les journalistes. S'ils ont été très isolés et témoins de beaucoup de choses terribles, ce peut être très dur. Mais s'ils ont créé un certain soutien moral entre eux, ça peut les aider beaucoup ».

Envoyé spécial de *La Presse*, Jooneed Khan a passé six semaines à Bagdad où certaines images se sont imposées d'elles-mêmes : les blessés dans les hôpitaux, les monceaux de cadavres que lui montraient quotidiennement les médecins, les nouveaux cratères là où, la veille, il y avait une maison, le rideau de fumée noire marquant les tranchées remplies de pétrole en feu qui ceinturaient la ville, la tempête de poussière qui, se mêlant à la boue, a couvert Bagdad d'un linceul de sang orangé. Et en même temps, quasiment anachronique, cette force de vie inépuisable et irrésistible qui animait les habitants.

Quand le tir d'un char américain a déchiqueté deux journalistes de l'hôtel Palestine, M. Khan logeait à l'hôtel voisin. Pourtant, c'est plus de l'incompréhension que de la peur qu'il a ressentie : « Pourquoi tirent-ils sur les journalistes ? »

Par moments, il a douté de revenir vivant et pourtant, il n'a pas eu vraiment peur : « Je ne me sentais pas véritablement visé. Je n'étais qu'un tout petit pion. Et quelque part, je me sentais utile parce que je me disais que mes articles pouvaient aider à comprendre... »



Photo AP

Plusieurs journalistes, comme Julio Anquita Parrado, du quotidien espagnol *El Mundo*, ont été tués en Irak. Certains de leurs collègues vivront de la culpabilité lorsque de retour au bercail. Ils se demanderont : « Pourquoi lui et pas moi. »

À Bagdad, il a vu des collègues qu'il avait côtoyés lors d'autres crises perdre leur calme habituel. « L'un d'eux avait le regard traqué. Il ne cessait de parler, de façon incontrôlable et incohérente. Un autre avait l'air d'une véritable loque et tenait un chapelet en faisant les 100 pas... »

Cantonné dans son rôle de témoin, notre collègue a pu se protéger, assez pour ne pas avoir été traumatisé par les images dures qu'il a enregistrées, assure-t-il. Complètement interloqué par l'offre de notre rédacteur en chef, qui lui suggérait de voir préventivement un psychologue, il a spontanément refusé. Il compte même retourner bientôt en Irak.

Mais soudainement, en discutant, il

s'est étonné d'un rêve qu'il avait fait pour la première fois la nuit suivant son retour au journal : il était dans un sous-sol, avec sa conjointe et sa petite fille. À l'autre bout, une bombe venait d'éclater et la fumée noire progressait...

Dur de décrocher

Intégré aux forces américaines, dans une unité qui n'a pas eu à faire face à des combats directs, Luc Chartrand, de Radio-Canada, a été épargné par les horreurs auxquelles d'autres ont assisté : « Mais on était constamment sous tension, une journée sur deux en alerte. Les bombes explosaient près de nous et nous devions souvent sauter dans les tranchées. » Ce dont il se souvient, c'est la lourdeur de l'atmosphère. La peur, qui allait de soi, il l'acceptait avec sérénité : « On craint pour sa vie mais sans désarroi. C'est une période stressante mais très stimulante. Après, le plus dur, c'est de décrocher. »

L'an dernier, il était allé en Afghanistan sans préparation particulière. Cette fois, Radio-Canada avait prévu le coup et il avait reçu une formation spécialisée : « En 1991, des armes traînaient partout et plusieurs s'amusaient à manipuler les kalachnikov et les bazookas. Dans la formation, on a appris que les chars bombardés ont souvent des traces de radioactivité. Ça vous enlève le goût de jouer avec. D'autre part, on est appelé à réfléchir sur nos motifs pour vivre une telle expérience. » Au retour, une rencontre avec un thérapeute était prévue : « Je n'en ai pas entendu parler depuis mon retour, mais il faut dire que je n'ai pas couru après », admet M. Chartrand.

« Plusieurs journalistes ont été tués ou blessés. Certains vivront de la culpabilité, se demanderont : Pourquoi lui et pas moi ? » explique M^{me} Engel, qui estime que la *counseling* au retour devrait être automatique. « Sur place, surchargés et sur l'adrénaline, les journalistes font leur job. Mais ils ont parfois pu se sentir menacés et impuissants ou voir des scènes horribles. C'est souvent au retour seulement que leurs défenses baissent et que les émotions sortent. »



Photo REUTERS

Des soldats britanniques prenant une douche improvisée, près de Bassora. Ces troupes ont été bien accueillies dans la vieille partie de la ville, quand elles y sont entrées, où elles n'ont fait face à aucune résistance. Mais la guerre demeure une série d'épreuves et elle laisse ses séquelles, sur le corps et dans la tête.

Prévenir les douleurs
d'après-guerred'après le *New York Times*

ÉCHAUDÉS par les expériences des vétérans du Vietnam et de la première guerre du Golfe, les forces armées américaines ont mis au point des moyens plus efficaces de combattre et de soigner le syndrome de stress opérationnel.

« Nous sommes mieux équipés pour détecter les symptômes pendant et après les missions, déclare le Dr Brett T. Litz, psychologue clinicien à l'Université de Boston et directeur adjoint du Centre national sur le syndrome de stress post-traumatique, qui traite soldats et vétérans. Les soldats aussi sont mieux préparés non seulement à reconnaître les manifestations mais aussi à vivre le stress lui-même. On les « inocule » par des simulations aussi réalistes que possible aux bruits, à la lumière, à l'intensité du combat et on leur apprend comment manipuler des restes humains. Des psychologues et travailleurs sociaux sont présents sur les lignes de front. »

Selon le colonel Elspeth Cameron Rit-

chie, psychiatre et directrice d'un programme de santé mentale dans les forces armées, entre 25 % et 33 % des blessures de guerre sont attribuables au stress, qu'il soit émotionnel ou physique.

Les attaques conventionnelles mais aussi les craintes d'agression chimique ont hanté les troupes américaines. Plusieurs soldats paniquaient à la pensée qu'ils n'enfileraient peut-être pas assez rapidement leur équipement protecteur.

Jusqu'à maintenant, les soldats expédiés en pays étranger pouvaient au moins avoir l'esprit tranquille au sujet de la sécurité de leur famille. Plus maintenant. Avec l'avènement du terrorisme et les événements du 11 septembre, les soldats doivent composer avec une crainte supplémentaire, estime le Dr Robert J. Ursano, président du département de psychiatrie et directeur du centre d'étude du syndrome post-traumatique pour les forces armées : « Ce contrat tacite a toujours fait partie des forces armées. On vous demandait de risquer votre vie mais on prenait soin de votre famille. Maintenant, le contrat a quelques trous. Au lieu de reti-

rer complètement les hommes du front, l'armée trouve maintenant plus efficace de les traiter sur place. Souvent, il suffit de les faire dormir, de les réhydrater et de les écouter pour qu'ils soient en mesure de fonctionner à nouveau », dit le Dr Ursano. Ce traitement permet non seulement de maintenir intacte la force de frappe mais évite au militaire d'être retiré du combat et ainsi stigmatisé.

On ne sait pas grand-chose des caractéristiques qui rendent un soldat plus vulnérable qu'un autre. Dans les guerres des temps passés, les hommes qui éprouvaient des difficultés psychiatriques étaient traités de simulateurs ou de lâches. Mais la recherche plus récente a démontré qu'une infinité de facteurs peuvent jouer, y compris le degré d'exposition aux traumatismes, les expériences antérieures et certaines composantes génétiques. Plus la tension dure longtemps et est importante, plus les risques sont grands. Tous les experts s'accordent toutefois pour dire qu'une armée de volontaires résistera toujours mieux au stress qu'une armée de conscrits.

Quelques mythes entourant le vinaigre



JACINTHE CÔTÉ
LA NUTRITION

collaboration spéciale

ON UTILISE habituellement le vinaigre comme condiment pour rehausser la saveur des salades, des mayonnaises ou des plats de pâtes. Mais de plus en plus de gens l'utilisent comme ingrédient médicamenteux.

Selon certaines brochures publicitaires, des doses quotidiennes de vinaigre variant entre une cuillère à thé (5 ml) et 6 cuillères à table (90 ml), seraient bénéfiques pour la santé. Le vinaigre de cidre, tout particulièrement, serait efficace pour traiter la fatigue chronique, les maux de tête, ainsi que les problèmes de digestion, d'arthrite et d'appétit.

Est-ce un mythe? Le vinaigre possède-t-il vraiment toutes ces propriétés?

Pour en avoir le coeur net, il faut voir les résultats des études expérimentales sur des rats et des études cliniques qui ont été menées avec des humains. Certaines parlent

d'effets bénéfiques. Mais à long terme, la consommation quotidienne de grandes quantités de vinaigre pourrait avoir des conséquences graves.

Pour ralentir la digestion

On entend parfois dire que la consommation quotidienne de vinaigre de cidre peut aider à brûler les calories et prévenir ou traiter le problème de surplus de poids et d'obésité. Malheureusement, cela est sans fondement scientifique.

En revanche, il est certain que la consommation de vinaigre influence le processus de digestion.

Les études cliniques menées sur des sujets humains indiquent que le vinaigre a pour effet de ralentir le passage de la nourriture dans l'estomac. Par ricochet, cela réduirait les élévations de glucose sanguin et la sécrétion d'insuline observées après le repas. Cela aurait aussi des répercussions sur la vitesse d'absorption et d'entreposage des nutriments.

Une étude expérimentale effectuée sur des rats a également démontré que la consommation d'une solution de vinaigre dilué favorisait le renouvellement des réserves énergétiques dans les muscles après un effort physique. Une autre étude suggère que la consommation



Le vinaigre a pour effet de ralentir le passage de la nourriture dans l'estomac.

d'une solution de vinaigre dilué peut favoriser l'absorption du calcium. Mais ces résultats n'ont pas encore été validés avec des sujets humains.

Gare aux excès

Involontairement, lorsqu'une personne consommant quotidiennement 250 ml de vinaigre de cidre (pendant six ans!) a dû être hospitalisée, on a pu observer les effets négatifs de cette habitude. Cette personne souffrait de crampes musculaires et les tests sanguins ont

démontré qu'elle souffrait d'hypokaliémie, soit d'un taux de potassium sanguin anormalement bas, et d'ostéoporose sévère. La trop grande consommation de vinaigre avait occasionné chez cette personne une excrétion urinaire de potassium exagérée et favorisée la déminéralisation de ses os.

Malgré tout, une fois rétablie, cette personne a tout de même choisi de continuer à prendre sa dose quotidienne de vinaigre de cidre!

Bien sûr, ce cas est extrême.

Mais il démontre clairement que lorsqu'un supplément est consommé en quantités excessives (même s'il est d'origine alimentaire), il peut agir négativement sur notre état de santé. C'est pourquoi il est préférable d'éviter ce type de traitement ou d'en parler à un professionnel de la santé avant de l'essayer.

Quant à la consommation de faibles quantités de vinaigre au cours d'un repas, les personnes souffrant d'intolérance au glucose, du syndrome métabolique ou de diabète, seraient les plus susceptibles d'en bénéficier. Effectué sous la supervision d'un médecin ou d'un nutritionniste, ce traitement pourrait s'avérer recommandable et efficace.

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'auteur de cette chronique hebdomadaire est membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec.

SARS

Suite de la page B1

Le personnel médical en a été davantage victime pour des raisons encore non clarifiées. Mais selon le Dr Robert, ce n'est pas parce que l'on trouve quelques virus sur une poignée de porte qu'ils ont le pouvoir de donner la maladie.

La maladie

La période d'incubation a été, règle générale, de trois à sept jours après le contact avec une personne atteinte du SRAS. Contrairement à la varicelle, où l'enfant est contagieux dans les jours précédant l'apparition des boutons, la contagion du coronavirus ne débute qu'à l'arrivée d'une forte fièvre. La majorité des gens se plaindront de frissons, de douleurs musculaires ou articulaires et de maux de tête. Chaque 25 % des victimes auront le nez qui coule. La toux et un certain degré d'essoufflement suivent quelques heures après le début de la fièvre ou le lendemain.

Plusieurs s'en tirent avec une semaine de malaises. Pour un certain nombre, une réaction sévère au niveau des poumons nécessite des soins médicaux spécialisés.

Les décès

Le coronavirus peut affecter des personnes de tout âge mais ce sont surtout les personnes âgées qui en meurent. À Toronto, dans 15 cas sur 16, les personnes décédées étaient âgées de plus de 60 ans. On

croit, bien sûr, qu'une baisse de l'immunité y contribue, mais certains mécanismes restent à clarifier. En effet, on observe que la quantité de virus dans les poumons affectés est très faible par rapport aux dommages causés.

Tout ce qui tousse n'est pas un SRAS

Chaque année, le taux de décès des patients hospitalisés pour une pneumonie est de 10 %. Or, pour plusieurs de ces pneumonies, le microbe responsable n'est pas identifié. Il s'agit souvent de virus, lesquels ne répondent pas aux antibiotiques. Il est donc possible que certaines personnes qu'on croit avoir été victimes du coronavirus soient mortes d'une pneumonie causée par d'autres types de virus. Il n'existe pas encore de test de laboratoire pour confirmer le diagnostic d'une infection au coronavirus.

Dans les meilleures conditions, on ne peut pas espérer un vaccin avant au moins cinq à 10 ans. Le personnel médical, qui se trouve en première ligne, doit l'espérer. Le Dr Robert émet un doute en pensant au vaccin contre le virus de l'influenza (grippe), que seulement 30 % des médecins acceptent chaque année, et ce malgré des centaines de milliers de cas et une mortalité de 5 %.

Pourquoi condamner Toronto?

La colère du maire de Toronto est légitime. Parmi la centaine de personnes malades, on doit s'attendre à de nouveaux décès. Cela ne veut pas dire que l'épidémie s'étend. En fait, aucun nouveau cas n'a été décelé récemment. Les experts médicaux canadiens s'étonnent de voir Toronto isolé du reste du monde par l'Organisation mondiale de la santé. Comme on ne peut rien changer au fait que ce virus est là pour rester, le Dr Robert s'interroge sur cette décision. Quels critères permettront de lever l'alerte?

Rappel de la nature

Notre vie urbaine nous fait peut-être oublier qu'un monde animal partage le globe avec nous. Or, il contient son lot de virus qui peuvent un jour ou l'autre nous atteindre. Le virus du sida nous est parvenu il y a 20 ans. Le virus du Nil s'est faulfilé, il y a trois ans, en Amérique. Le coronavirus a atteint à son tour l'être humain. Il y en aura d'autres. Mais le Dr Robert nous assure qu'il n'y a pas plus de micro-organismes qui nous menacent au XXI^e siècle qu'au XX^e.

On peut joindre le Dr Danielle Perreault à l'adresse suivante :

C.P. 63 082, Île-des-Soeurs, H3E 1V6
perreaultmd@videotron.ca

Maigrir pour prévenir le cancer

Associated Press

LA NOUVELLE-ORLÉANS — Le surpoids tient une place importante dans l'apparition de nombreux cancers. Selon une vaste étude américaine publiée cette semaine dans le *New England Journal of Medicine*, l'excès de poids augmente de 14 % le nombre de morts par cancer chez l'homme et de 20 % chez la femme.

Pour parvenir à ces conclusions, des chercheurs ont suivi 900 000 personnes pendant 16 ans, tous exemptes de cancer au commencement de l'étude en 1982.

Des études précédentes soulignaient que le surpoids favorisait les cancers du sein, de l'utérus, du côlon et du rectum, ainsi que ceux des reins, de l'oesophage et de la vésicule biliaire. Cette nouvelle étude vient allonger la liste en y ajoutant huit autres affections : les cancers du col de l'utérus et de l'ovaire, certains cancers sanguins, les cancers du pancréas et du foie, et chez l'homme ceux de la prostate et de l'estomac.

En revanche, aucun lien n'a pu être établi entre la quantité de graisse et les tumeurs du cerveau,

celles de la peau et les cancers de la vessie. « Il existe deux bonnes raisons pour que le lien entre le surpoids et le cancer soit plus important chez les femmes : d'une part plus de femmes sont obèses, et d'autre part, le cancer du sein, un des cancers les plus fréquents, a un lien avec l'obésité. L'excès de graisse favorise l'augmentation du taux d'oestrogène dans le sang, et par conséquent celui des cancers féminins ; il favorise le reflux gastro-oesophagien, donc les cancers de l'oesophage ; il augmente la quantité d'insuline, ce qui favorise la multiplication cellulaire. »

Par ailleurs, l'obésité augmente le retard de diagnostic. Il est plus difficile de repérer une grosseur chez une personne très grosse, et certains patients ne peuvent pas passer de scanners en raison de leur taille.

Sur Internet :
New England Journal of Medicine
nejm.org

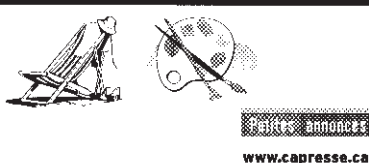
American Cancer Society

www.cancer.org

BMI calculator

www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/bmi/calc-bmi.htm

Retraite active



SANTÉ / MIEUX-ÊTRE

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

JOSEE BOUTHILLIER DENTUROLOGISTE
6632 de Marseille (514) 259-2694
3749 Ontario Est. (514) 527-4602
2 adresses pour un beau sourire!

Institut de Feng Shui Bing Xiang
Conférence sur le Feng Shui et le Bien-être: 28 avril
Atelier sur le Feng Shui et la prospérité: 10 et 11 mai
(514) 253-5585 www.fengshuisante.com

DOROTHÉE BÉRUBÉ, naturothérapeute.
Venez vivre l'expérience de la santé globale.
Consultations individuelles
Ateliers Vitalité Anti-Stress 514-322-3429

SERVICES

PROBLÈMES FINANCIERS?
Impôts Cartes Prêts Actions
CONSULTATION GRATUITE
Michel Verdier & Ass. inc. SYNDIC 450-629-9221

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

Annoncez dans **"Retraite active"**
et offrez vos services aux milliers de lecteurs qui retrouvent,
après plusieurs années bien remplies, un agenda qui respire!
Communiquez avec nous au (514) 987-8363, (514) 285-7163,
par télécopieur au (514) 848-6287 ou par courriel
à petitesannonces@lapresse.ca

DIVERS

ACHETONS ANTIQUITÉS
MEUBLES, VAISSELLE, MONTRES, BIJOUX EN OR
5849, Henri Bourassa Est.
(514) 329-5586 (514) 831-8067

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

BÉNÉVOLAT

LE GOÛT DE LIRE
J'apprend avec mon enfant, un programme de prévention au décrochage scolaire, a besoin de bénévoles pour lire des histoires avec un enfant du niveau primaire afin de développer chez lui le goût et le plaisir de lire. Le bénévole se rend l'enfant et encourage aussi la participation des parents. Une formation sera au offerte aux candidats. Veuillez communiquer avec Lyse Roy au (514) 761-8027.

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

Santhé!

Associated Press

WASHINGTON — Le thé tiendrait le médecin à distance : selon une nouvelle étude, les feuilles de cet arbuste ont notamment pour propriété de renforcer les défenses de l'organisme contre l'infection.

Il contient en effet une substance que certains songent à transformer en un médicament efficace contre la maladie, au contraire du café qui

ne possède pas cette qualité, selon une étude que viennent de publier les *Annales de l'Académie nationale des sciences*.

Un composé du thé, la L-théanine, a en effet été retrouvé au cours d'expériences de laboratoire menées par des chercheurs, un composé capable de renforcer la réponse du système immunitaire aux attaques bactériennes, virales et mycologiques (champignons). Une

seconde expérience menée sur des volontaires vient conforter cette découverte : elle souligne que les cellules du système immunitaire des buveurs de thé ont une réponse cinq fois plus forte à l'infection que les cellules du système immunitaire des buveurs de café.

« Nous avons d'abord étudié les aspects moléculaires de cette substance dans un tube à essai, puis nous l'avons testée sur quelques volontaires pour vérifier son action sur l'Homme », explique le Dr Jack Bukowski, chercheur à l'hôpital Brigham and Women's de Boston et à l'école de médecine de Harvard. Les résultats apportent la preuve de l'action bénéfique de la consommation quotidienne de cinq tasses de thé sur le système de défense immunitaire.

Pour Penny Kris-Etherton, spécialiste en nutrition à l'Université Penn State, cette nouvelle étude ajoute au faisceau d'arguments qui élèvent le thé au rang de rempart contre l'infection.

Pour mener à bien leur travail, l'équipe de Bukowski a isolé une substance baptisée L-théanine dans du thé noir classique. Selon le Dr Bukowski, la L-théanine est métabolisée dans le foie et transformée en éthylamine, une molécule qui renforce la réponse d'une cellule du système immunitaire, la cellule T gamma-delta.

Collège de Bois-de-Boulogne

Un défi, une passion!
SOINS INFIRMIERS

Diplôme d'études collégiales (DEC) accéléré,
formation en moins de 2 ans (juin 2003 - mai 2005)

Rencontres d'information : le 23 avril à 13 h, salle S-126
ou le 1^{er} mai à 18 h, salle S-126
ou le 7 mai à 18 h, salle S-126
au pavillon Ignace-Bourget, 10500 avenue de Bois-de-Boulogne, Montréal

Début des cours : le lundi 2 juin 2003
Exigences : DEC ou formation générale complétée
Sciences physiques 436

Important : Apportez vos relevés de notes, certificat de naissance ou preuve de résidence permanente.

Information : (514) 332-3000 poste 313 **www.bdeb.qc.ca**

VOUS AVEZ UN ÉVÉNEMENT À CÉLÉBRER ?

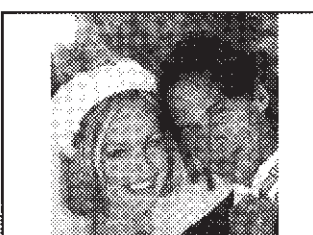
Soulignez-le ! **La Presse**

Ces annonces sont publiées
tous les dimanches
dans La Presse.



DIPLÔME

Félicitations à notre fils Jean-Charles qui vient de terminer avec succès son baccalauréat en administration. Bonne chance. Tes parents Evelyn et Robert.



MARIAGE

Marc est orléanais, ambitieux et créatif. Isabelle aime rire, la cuisine japonaise et le plein air. Mélangez le tout et vous obtenez le plus beau couple de nouveaux mariés. Félicitations aux tourtereaux. Amis et familles.



ANNIVERSAIRE

Ils se sont aimés dès la première seconde. La vie, parfois généreuse de son temps, leur a donné 40 ans de plus pour continuer... Félicitations aux tourtereaux Paul et Carole Tremblay. Gros bisous de toute la famille.

Composez le (514) 285-6999

Appels interurbains (sans frais) 1 866 987-8363

COMPRIMÉS



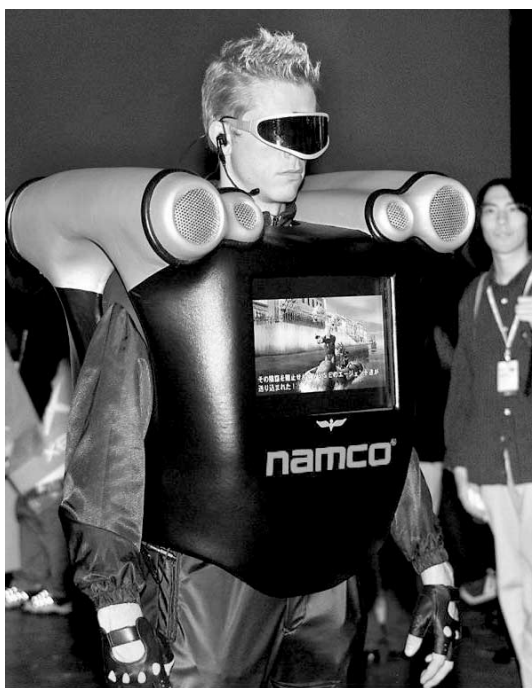
Photothèque AFP ©

Être enceinte ne protège pas contre le SRAS mais protégerait contre les fractures de la hanche.

Bébé protège nos hanches

DEVENIR mère protégerait les os du bassin contre les fractures, a-t-on découvert à l'issue d'une recherche effectuée sur 10 000 femmes. Globalement, les femmes qui ont eu un enfant avaient 44 % moins de chances d'avoir une fracture de la hanche que les femmes sans enfants. Bizarrement, le risque de fracture de la colonne ou du poignet demeure toutefois similaire dans les deux groupes. De plus, les femmes réduisent leur risque de fracture de la hanche selon le nombre d'enfants. Plus elles ont d'enfants, plus leurs os du bassin semblent protégés. Selon la Dr^e Teresa Hillier, endocrinologue et chercheuse principale au Centre Kaiser de recherche en santé, il est probable que la grossesse change légèrement la forme des os et renforce des muscles de la hanche et de la cuisse, amenant ainsi une réduction du risque de fracture.

— Selon Health Scout News



Photothèque AFP ©

La musique des jeux vidéo entraîne une réaction physiologique mesurable sur l'organisme : l'augmentation du taux de cortisol, une hormone liée au stress.

Le son des jeux vidéo

LES SONS répétitifs des jeux vidéo vous tombent sur les nerfs ? C'est tout à fait normal. Étudiante au baccalauréat en orthophonie à l'Université de Montréal, Odrée Dionne-Fournelle a démontré que la musique des jeux vidéo entraîne une réaction physiologique mesurable sur l'organisme : l'augmentation du taux de cortisol, une hormone liée au stress. Or, les personnes qui ont un taux de cortisol naturellement élevé présentent des risques de maladies cardiovasculaires, d'hypertension, de diabète ou de stress chronique. Une étude américaine avait déjà suggéré que les effets des jeux vidéo sur l'organisme étaient semblables à ceux observés en situation de stress, soit une augmentation de la pression artérielle et des rythmes cardiaque et respiratoire, mais c'est la première fois qu'on décortique le jeu pour trouver la source particulière du problème.

— Selon le Forum-Express

Lutte anticancer

L'ACTION moléculaire d'un remède utilisé pour traiter le cancer du côlon pourrait causer des tumeurs dans d'autres tissus, révèle un rapport de l'Institut de recherche biomédicale Whitehead, au Massachusetts. La 5-azadeoscytidine lutte contre le cancer du côlon en réduisant l'activité d'une simple molécule, le méthyle, dans les cellules cancéreuses. Or, ce processus d'hypométhylation semble toutefois causer la leucémie. « On sait depuis 30 ans que les cellules cancéreuses sont en état d'hypométhylation, mais on ne savait pas s'il s'agissait de la cause ou de l'effet. Maintenant, nous réalisons que c'est la cause », déclare Rudolf Jaenisch, professeur de biologie à l'Institut.

— Selon Health Scout News

Contre les mélanomes

DES CHERCHEURS de l'Université Rutgers ont peut-être découvert un gène qui contribue à la formation des mélanomes, la forme la plus mortelle de cancer de la peau. Éventuellement, cette découverte pourrait mener les scientifiques à identifier plus facilement quels bébés sont les plus à risque de souffrir

de ce problème et devraient éviter le plus possible les rayons ultraviolets du soleil.

— Selon Health Scout News

L'alcool: effets à long terme

MÊME quand les alcooliques cessent de boire, ils continuent à éprouver des problèmes moteurs. Des spécialistes du centre médical de l'Université Vanderbilt ont en effet constaté que les alcooliques abstinent continuent à utiliser d'autres régions du cerveau pour prendre la relève des régions endommagées par les effets de l'alcool. On a demandé à d'ex-alcooliques et à un groupe témoin de taper du doigt. Première constatation : les ex-alcooliques tapaient beaucoup plus lentement que les autres. Mais on a aussi réalisé que, chez eux, l'activité cérébrale ne s'accomplissait pas dans le cortex et le cervelet, habituellement sollicités par ce type de tâche, mais plutôt dans une région différente du cerveau et du même côté que le doigt qui tapait. Cette découverte suscite diverses questions : ces anomalies se résorbent-elles avec le temps ou le cerveau apprend-il tout simplement à mieux compenser ?

— Selon Health Scout News

Dépression et nouveau-nés

POUR LE BIEN de leur enfant et le leur, les mères qui allaitent devraient se faire rapidement traiter en cas de dépression postpartum. À l'Université de Californie à Los Angeles, on a en effet découvert que si les antidépresseurs pris par les mères n'ont aucun effet sur les nourrissons, la dépression maternelle, elle, les affecte grandement. Les bébés de mères dépressives prennent du poids beaucoup plus lentement que les autres. Ainsi, à six mois, les bébés de mère non dépressives pesaient 7,26 kg en moyenne pour les filles et 7,93 pour les garçons contre 6,69 et 7,25 kg pour les enfants des mères souffrant de dépression.

— Selon Health Scout News

Statines anti-Alzheimer

LES STATINES, des médicaments pour lutter contre l'hypercholestérolémie, pourraient aussi contribuer à diminuer les niveaux de plaques amyloïdes, des éléments précurseurs de la maladie d'Alzheimer qui endommagent les cellules cérébrales. Les statines diminuent en effet de 21,4 % le cholestérol cérébral qui contribue à la formation des plaques amyloïdes. « Si nous limitons la synthèse de cholestérol dans le cerveau, nous pourrions arriver à réduire aussi la production de plaques amyloïdes », explique la Dr^e Gloria Vega, auteure principale de cette étude produite par le Centre médical de l'Université Texas Southwestern, de Dallas.

— Selon Health Scout News

Cellules-souches à la rescousse du coeur

DES ESSAIS préliminaires réalisés au Centre des sciences de la santé de l'Université du Texas, en collaboration avec l'hôpital Procardiaco de Rio de Janeiro, semblent démontrer que l'injection des cellules-souches d'un patient cardiaque peuvent lui donner un sérieux coup de pouce. Extraites de la moëlle épinière, les cellules souches sont injectées directement dans les zones du coeur les plus affectées et servent de vecteurs pour les gènes qui s'y expriment alors pour soulager les malades. Après les injections, les patients ont affiché une meilleure capacité de pompage cardiaque et une réduction de la douleur angineuse. On espère que ces travaux mèneront à une nouvelle forme de thérapie qui pourrait réduire les besoins de greffes. Le Dr James T. Willerson, président du Centre des sciences de la santé, a toutefois précisé que les travaux devraient se poursuivre avec des groupes de malades plus importants (les tests préliminaires ont été faits sur 21 patients) avant que la thérapie soit diffusée à une plus large échelle.

— Selon Health Scout News

Les maladies chroniques gagnent du terrain

LA CHARGE des maladies chroniques croît rapidement. En 2001, elles étaient à l'origine d'environ 59 % des 56,5 millions de décès enregistrés dans le monde et de 46 % de la charge mondiale de morbidité. Selon les conclusions du rapport produit par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), il existe toutefois des moyens pour faire marche arrière. Ainsi, une alimentation pauvre en gras saturés, en sucre et en sel mais riche en fruits et légumes aurait des effets profonds sur la mortalité et la morbidité si elle s'associe à la pratique régulière d'activités physiques. Contrairement à la situation passée, les maladies cardiovasculaires, le diabète, les cancers et l'obésité ne posent plus seulement des problèmes dans les pays riches mais progressent rapidement dans les pays pauvres, a affirmé le Dr Gro Harlem Brundtland, directeur général de l'OMS, qui a encouragé tous les pays à s'attaquer au problème de façon sérieuse.

— Selon l'OMS

Autodestruction des tumeurs

UN MÉDICAMENT expérimental qui entraîne l'autodestruction des cellules cancéreuses a été mis au point par des chercheurs de l'Université de l'Utah et du Centre national du cancer américain. En provoquant l'émission d'oxyde nitrique à l'intérieur même des cellules cancéreuses, le nouveau médicament, le JS-K, combat la leucémie et les tumeurs sans affecter les cellules saines. « Si tout se passe bien, cela pourrait constituer une nouvelle classe de médicaments anticancer », déclare le chercheur Paul Shami. Dans le meilleur des cas, les premiers tests sur des patients leucémiques ne sont toutefois pas prévus avant 2005.

— Selon Health Scout News

CLIMATISEZ À VOLONTÉ



CLIMATISEUR À NOS FRAIS*

0% À L'ACHAT*

À LA LOCATION

Aucun comptant***
GM paie la 1^{re} mensualité**
et le dépôt de sécurité***

0\$



Alero GX coupé

Transmission manuelle 5 vitesses Getrag,
roues de 15 po en aluminium, aileron arrière
Sécurité 5 étoiles en cas d'impact frontal**

Alero GX coupé / Alero GX berline

Moteur 4 cylindres, 2,2L ECOTEC à DACT de 140 HP,
climatiseur, régulateur de vitesse, lecteur CD à six haut-parleurs,
verrouillage des portes et ouverture du coffre à commande électrique,
banquette arrière divisée à dossier rabattable 70/30, siège du conducteur
à réglage électrique en hauteur, volant inclinable, sacs gonflables
avant nouvelle génération, système antivol PASSLock

Garantie 5 ans ou 100 000 km sur le groupe motopropulseur

248 \$/mois^{†††}1 868\$ comptant
Location 48 mois

Alero GX berline

Boîte automatique 4 vitesses
à contrôle électronique avec surmultipliée

Nos concessionnaires du Québec

L'Association des concessionnaires Chevrolet du Québec suggère aux consommateurs de lire ce qui suit. Offres d'une durée limitée, réservées aux particuliers, s'appliquant aux modèles neufs 2003 en stock suivants : Alero GX Coupé (3NK37/R7A) et Alero GX 4 portes (3NK69/R7A). Photos à titre indicatif seulement. Sujet à l'approbation du crédit de GMAC. Frais reliés à l'inscription au Registre des droits personnels et réels mobiliers, frais d'administration et droits payables à la livraison. *Offre valide en autant que le consommateur preme livraison du véhicule ou plus tard le 2 juin 2003. S'applique à l'achat ou à la location. La taxe d'accise applicable au climatiseur est à la charge du consommateur. **Taux de financement à l'achat de 0% disponible pour des termes allant jusqu'à 48 mois. ***Conditions applicables à la location pour des termes allant jusqu'à 48 mois, premier versement mensuel (taxes incluses) payé par General Motors. ****À la location, aucun versement initial requis et dépôt de sécurité payé par General Motors. Le dépôt ne sera pas remis au consommateur à la fin de la période de location. Paiements mensuels basés sur un bail de 48 mois avec versement initial ou échange équivalent (1868\$). À la location, transport et préparation inclus. Immatriculation, assurance et taxes en sus. Frais de 12¢ du km après 80 000 km. *La mensualité à la location tient compte des crédits applicables. **Sécurité 5 étoiles pour le passage du siège avant lors de tests d'impacts frontaux. Tests effectués par la National Highway Traffic Safety Administration (NHTSA) des É.-U. L'offre de financement à l'achat ne s'applique pas aux Vibe, Corvette, Cadillac, Hummer, fourgonnettes passagers et marchandises/coupees, Sierra/Silverado 2500/3500 cabines classiques et allongées (sauf C&P), Sierra/Silverado 2500/3500 à cabine multiplace et châssis-cabine, Sierra/Silverado 3500 HD châssis-cabine (style reporté) et aux camions série W et poids moyens. L'offre de financement à l'achat ne s'applique pas non plus aux Tahoe, Yukon, Yukon Denali, Suburban, Yukon XL et Yukon XL Denali. Ces offres sont exclusives et ne peuvent être jumelées à aucun autre programme incitatif d'achat ou de location à l'exception des programmes de la Carte GM, des Diplômes et de GM Mobility. Le concessionnaire peut fixer son propre prix. Un échange de véhicules entre concessionnaires peut être requis.

Renseignez-vous chez votre concessionnaire participant, à gmcanada.com ou au 1 800 463-7483.

Le gymnase de la vie



RICHARD CHARTIER
OXYGENE

richard.chartier@lapresse.ca

Tandis que vous commencez à lire cet article, imaginez qu'une ficelle tire le sommet de votre tête vers le plafond. Instantanément, de nombreux muscles se mettent au travail pour réaliser cette idée. Vous sentez le sommet de votre tête qui monte de quelques centimètres. C'est une sensation qui ne ment pas car vous bougez...

Ce petit exercice ne requiert aucun effort et n'interrompt pas votre lecture.

Votre posture a changé. Ne vous arrêtez pas en si bon chemin. La ficelle continue de tirer et votre tête monte encore un peu vers le plafond. Votre dos se redresse, votre cou s'allonge, vous rentrez votre ventre, vous baissez vos épaules...

Ce petit exercice de rien du tout est en réalité un exercice postural important. Parler d'effort serait exagéré, mais il y a là un travail significatif qui risque de vous rapporter beaucoup.

Dans un livre intitulé *En 2 temps 3 mouvements*, qu'elle vient de publier aux Éditions de l'Homme, Thérèse Cadrin Petit propose de profiter des « gestes quotidiens pour garder la forme » : se glisser hors du lit, se brosser les dents, passer l'aspirateur, attendre l'autobus ou le métro, faire ses courses au marché, monter ou descendre les escaliers, soulever bébé, marcher, chasser les tensions (devant l'ordinateur), toute la journée y passe jusqu'au moment d'aller au lit. En aucun cas, ces exercices ne vous obligent à interrompre vos activités, ils requièrent simplement « un temps d'arrêt », une démarche mentale qui consiste simplement à « y penser ».

Faire du sport ne suffit pas. Les athlètes font des exercices, ils s'entraînent, s'étirent, se font faire des massages, soignent leur alimentation. Ils prennent soin de leur corps, ils entretiennent tout simplement la machine qui leur permet de gagner des matches et... leur vie.

Thérèse Cadrin Petit dirige les centres de Gymnastique sur table, où est enseignée la méthode qui est à la base des exercices qu'elle propose dans son livre. Par le truchement d'une gymnastique savante, elle amène ses élèves à réaliner leur corps, à l'assouplir et à le tonifier une, deux, trois fois par semaine.

Moi, ça fait au-delà de 15 ans que je connais Thérèse et que je fréquente — irrégulièrement, au fil des caprices de ma vie de fou — son école. Cette petite dame toute menue, discrète et sans vantardise est une experte du corps humain. Si Thérèse était aussi futée en marketing qu'elle l'est en mécanique corporelle, elle entraînerait des acteurs et des ath-



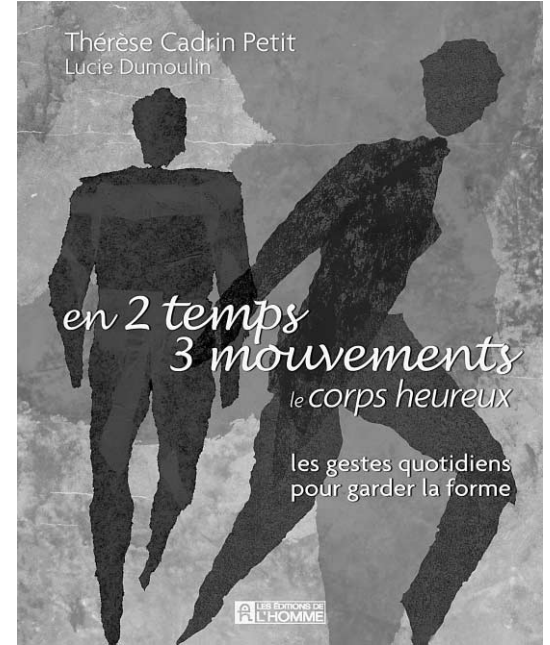
Thérèse Cadrin Petit (debout) en compagnie de la coauteure de son livre *En 2 temps 3 mouvements*, Lucie Dumoulin. Ci-haut, Marise Bisson, enseignante de gymnastique sur table, donne l'exemple d'un geste de la vie quotidienne exécuté correctement : une bonne posture nous rendra inmanquablement la vie plus facile et plus agréable.

lètes de luxe partout dans le monde et voyagerait à bord de son jet privé depuis longtemps.

Quand arrive le printemps, s'il se trouve que je suis à l'entraînement avec Thérèse, ma première sortie est agréable et facile ; j'ai l'impression carrément de ne pas avoir cessé de pédaler de tout l'hiver. Même chose quand je chausse les skis pour la première fois après quelques mois, ça semble aller tout

seul. Étant plus souple, j'ai plus d'endurance et je fais une meilleure utilisation de ma force.

Les exercices de Thérèse sont dirigés — on parle d'ailleurs de son école plutôt que de son gymnase, même si c'en est un — car ils sont subtils et complexes, toutes les parties du corps, ou plusieurs, étant mise en relation les unes avec les autres pendant l'exécution d'un mouvement. Quand on travaille les ab-



Photos DENIS COURVILLE, La Presse ©

dominaux, par exemple, il faut procéder sans arrêt, du début à la fin de l'exercice, à un positionnement correct des épaules, de la tête, des omoplates, des côtes, du ventre (eh !), du bassin, alouette ! C'est exigeant, mais d'une incroyable efficacité. En comparaison, faire des redressements assis au gymnase du coin, sans ce « circuit de vérification », c'est de la p'tite bière.

Au gymnase de Thérèse, pas de musique, seulement la voix du tyran... pardon du guide. Ceux qui, de l'extérieur, croient assister à de l'antigymnastique se détrompent rapidement quand ils entrent dans les exercices. La gymnastique TCP est dure et nous arrache parfois des cris... de bonheur !

Thérèse a changé ma vie, rien de moins. Si je pouvais la voir trois fois par semaine, 52 semaines par années, et suivre tous ses conseils, je serais le Peter Forsberg de ma gang.

Il ne faut pas se laisser intimider par le petit côté « holistique », vaguement *new age* de Thérèse. C'est pas elle qui va vous empêcher de fumer un pétard ou de mener la mauvaise vie. Au contraire, grâce à elle et à ses préceptes, toutes les activités de votre existence — du sport au travail en passant par la lecture, le shopping ou la nuit en discothèque — s'en trouveront transformées, améliorées, facilitées. Tout étant affaire d'entretien, d'ajustement et de réajustement, vous aurez l'impression que votre corps est une McLaren, pas une BAR...

Souvent, dans ses cours (ou dans ceux des professeurs qu'elle a soigneusement formés), Thérèse nous dit que nous pouvons faire tel ou tel exercice à la maison ou ailleurs tout au long de la journée.

Issue de la danse et des arts de la scène, Thérèse est consciente plus que quiconque des difficultés qu'il peut y avoir à essayer de la fréquenter assidûment. C'est pourquoi elle a vaillamment poussé le crayon et publié, il y a deux ans, *Le Corps heureux, manuel d'entretien*, un ouvrage dans lequel elle reprenait l'essentiel de sa technique. Elle a remis ça en publiant il y a quelques semaines *En 2 temps 3 mouvements*. Si vous n'avez pas le temps de faire de l'exercice (ou même si vous en avez...) lisez ça et la vie quotidienne deviendra votre gymnase !

En 2 temps 3 mouvements nous amène à réviser certains mouvements, certains gestes que nous accomplissons machinalement ou nous les réapprend complètement.

Il y en a qui, comme Patrice L'Écuyer, se sont remis debout eux-mêmes malgré une double hernie discale, et cela grâce à Thérèse. Sylvie Fréchette a avoué qu'elle aurait été encore meilleure si elle avait rencontré Thérèse pendant sa carrière en natation synchronisée. Personnellement, j'ai un vieux dos imparfait qui me donne des misères quand je ne l'entretiens pas, quand je le néglige et l'abandonne à lui-même. Mais je ne vais jamais chez le chiro quand je m'entraîne chez Thérèse. Grâce à son nouveau livre, je pourrai désormais rester « enligné » et en forme quand mes activités professionnelles et familiales m'empêcheront d'assister à ses cours.

J'aimerais terminer sur une citation, un extrait du dernier livre de Thérèse qui exprime merveilleusement bien la nécessité dont il est question ici : « Aucun exercice, aucun entraînement ne permet d'atteindre « automatiquement » la posture juste et détendue, car ce n'est pas seulement une question de musculature mais de présence d'esprit. »

EN 2 TEMPS 3 MOUVEMENTS, Thérèse Cadrin Petit et Lucie Dumoulin, Les Éditions de l'Homme, 137 pages, 18,95 \$. Des mêmes auteures, chez le même éditeur en 2000 : *LE CORPS HEUREUX, MANUEL D'ENTRETIEN*.

Le centre de Gymnastique sur table, 5130 boulevard Saint-Laurent, Montréal, 514-274-3110.

LA GRILLE BLANCHE DE LA PRESSE par Michel Hannequart - www.hannequart.com

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					
11																					
12																					
13																					
14																					
15																					
16																					
17																					
18																					
19																					
20																					

HORIZONTALEMENT

- Il est bas sur pattes - A quatre paires de pattes - Lever les pattes.
- Action d'engager vivement à - Stupide - Pronom personnel.
- Joint la tête aux épaules - Se servir de - Assemblée.
- Kidnapper - Difficile à détruire - Qui conserve une teinte naturelle.
- Les moutons s'y plaisent - Se crie au pays de Juan Carlos - Les USA y ont un droit de veto - Consentement donné à - Soldat allemand.
- Paysage pittoresque - Qui use avec brutalité de sa force physique - Divisibles par deux.
- Dépotoir - Sert à suspendre un vêtement - Pour désigner des objets.
- Deux - Sous un navire en radoub - Impalpable - Dont on a enlevé l'eau.
- Caractère de ce qui est dangereux - Partie d'un septennat - Véhicule public - Indique le lieu.
- Modulation de fréquence - Mère d'Apollon - Pénétrer - Pioche.

- Délicatement - Criminel.
- Nos voisins du sud - Sans fringues - Oiseau échassier - Ricané - Hallucinogène.
- Adipeux - Attitude du corps - Donner du prestige à.
- Abréviation chrétienne - Collégien - (Se) donner de la peine - Période.
- Délai limité - Armée républicaine irlandaise - Chat domestique à l'état sauvage - Dieux guerriers de la mythologie scandinave.
- Écrivain né à Boston - Foufou - Limpidité d'un diamant - Sièges.
- Grimpent - Pouffer - Opération commerciale.
- Arme de sagittaire - Partie de l'année - Avant lui - Embarrasser.
- Questions d'un test - Habitation du sud de la France - Verres de contact.
- Qui a vu le jour - Donne de l'air - Tirailé entre plusieurs choses - Mouvement terroriste basque.

VERTICALEMENT

- Gonfle quand on fléchit le bras - Qui a le bras long - Au bout du bras.
- Petit baudet - Dialectes - Il a été envoyé de force à l'étranger.
- Taille la pierre - Situation burlesque - Arbuste souvent épineux.
- Hypothèse - Capable de se dresser - Replace - Possessif.
- On y transpire beaucoup - Relative à une saison - Crochet.
- Explore avec la main - Prétentieuse - École d'administration.
- Élément d'une commode - Division d'un ouvrage - Personne qui subit les injustices de quelqu'un.
- Dans le pistou - Mise - Attend avec confiance - Société anonyme.
- Très petit oiseau passereau insectivore - Indique le moyen - Asperge.
- Partie d'une corbeille - Inquiétude qui tourne à l'obsession - Parfois mousseux.
- Formulent - Retourner la terre - Note qui donne le diapason.
- Certifier - Genre musical chanté algérien - Respirer à un rythme précipité.
- Note mise au bas d'un texte écrit - Cuivre - Primordial - Obtiennent.
- Bat le pavé - Platine - Partie du corps du cheval - Partie importante d'un journal - Sans traîner.
- Obtenu - Mettre à l'abri - Appréhendée - Troisième personne.
- Carnages - Plie, mais ne casse pas - Encoignure.
- Passer sous le robinet - Préposition - On y célèbre l'eucharistie.
- Fin de verbe - Ouvertures rectangulaires pratiquées dans le pont d'un navire - Héros de Virgile.
- Rendre moins tranchant - Intercalée - Levant.
- Dans les mains du cavalier - Sans personne à qui parler - Mettre verticalement.

GB26 - 20 avril 2003

ÉLAN



L'eau, le sucre et l'exercice



RICHARD CHEVALIER
collaboration spéciale

On ne le dirait pas mais nous sommes tous faits de presque 60 % d'eau. Les deux-tiers de cette masse d'eau se trouvent à l'intérieur de nos cellules, l'autre tiers circule dans le plasma (la composante transparente du sang), la lymphe et autres liquides. L'eau est donc un élément vital pour notre survie. Si nous pouvons survivre à une perte d'environ 40 % du poids du corps en glucides, lipides ou protéines, une perte d'eau représentant 9 % à 12 % du poids du corps peut nous être fatale.

Heureusement, cette situation extrême est rarissime. Ce qui l'est moins c'est la perte d'eau, parfois importante, associée à la pratique d'une activité physique.

Par exemple, certains coureurs peuvent perdre plus de deux litres d'eau à l'heure lors d'un marathon. La plupart des personnes actives physiquement perdent plutôt, en moyenne, entre 1 et 1,5 litre par heure d'activité physique pour un effort modéré. Une telle perte d'eau ne met pas notre vie en danger mais elle peut être la cause d'une fatigue précoce quand on fait du conditionnement physique ou qu'on pratique son sport favori. Il faut donc remplacer cette eau perdue. Nous verrons plus loin comment.

Demandons-nous en premier lieu pourquoi on perd autant d'eau quand on fait un exercice.

La sueur qui refroidit le corps

On perd de l'eau pour rester au frais ou, si on préfère, pour éviter la surchauffe du corps. Avant d'expliquer en quoi l'eau perdue nous «climatisé», je précise tout de suite que cette eau provient, pour l'essentiel, de la sueur. Du moins c'est le cas par temps chaud. Par temps froid ou lorsqu'on s'entraîne dans l'eau, il y a d'autres mécanismes que la production de sueur pour éviter la surchauffe du corps.

La sueur provient des glandes sudoripares et est constituée d'eau à 99 % et d'un peu de chlorure de sodium (d'où son goût légèrement salé). Plus l'activité physique pratiquée est intense ou plus elle se prolonge dans le temps, plus on transpire pour se refroidir.

Les choses se passent ainsi. Lorsque la goutte de sueur arrive à la surface de la peau, sa température est identique à celle du corps au travail (38°C à 40°C). Au contact de l'air ambiant, dont la température est généralement plus basse que celle du corps, la sueur s'évapore, ce qui refroidit la peau et, par ricochet, tout le corps. En somme, on perd de la chaleur par évaporation.

Suer rafraîchit donc le corps lorsqu'on fait de l'exercice. Hélas! Une perte d'eau importante entraîne, notamment, une baisse de la quantité de sang dans l'organisme puisque le sang est constitué de plus de 70 % d'eau. Si on a moins de sang, le cœur travaille plus fort pour approvisionner les muscles en oxygène, ce qui provoque une élévation du pouls et de la pression artérielle. Quand vous en êtes là, vous commencez à être déshydraté. Cela se manifeste en particulier par de la fatigue et, parfois, des crampes musculaires douloureuses.

Heureusement, vous pouvez éviter un début de déshydratation en suivant les consignes qui suivent. Elles émanent d'un groupe d'experts comprenant des membres de l'American College of Sports Medicine, de l'American Dietetic Association et de l'Association des diététistes du Canada.

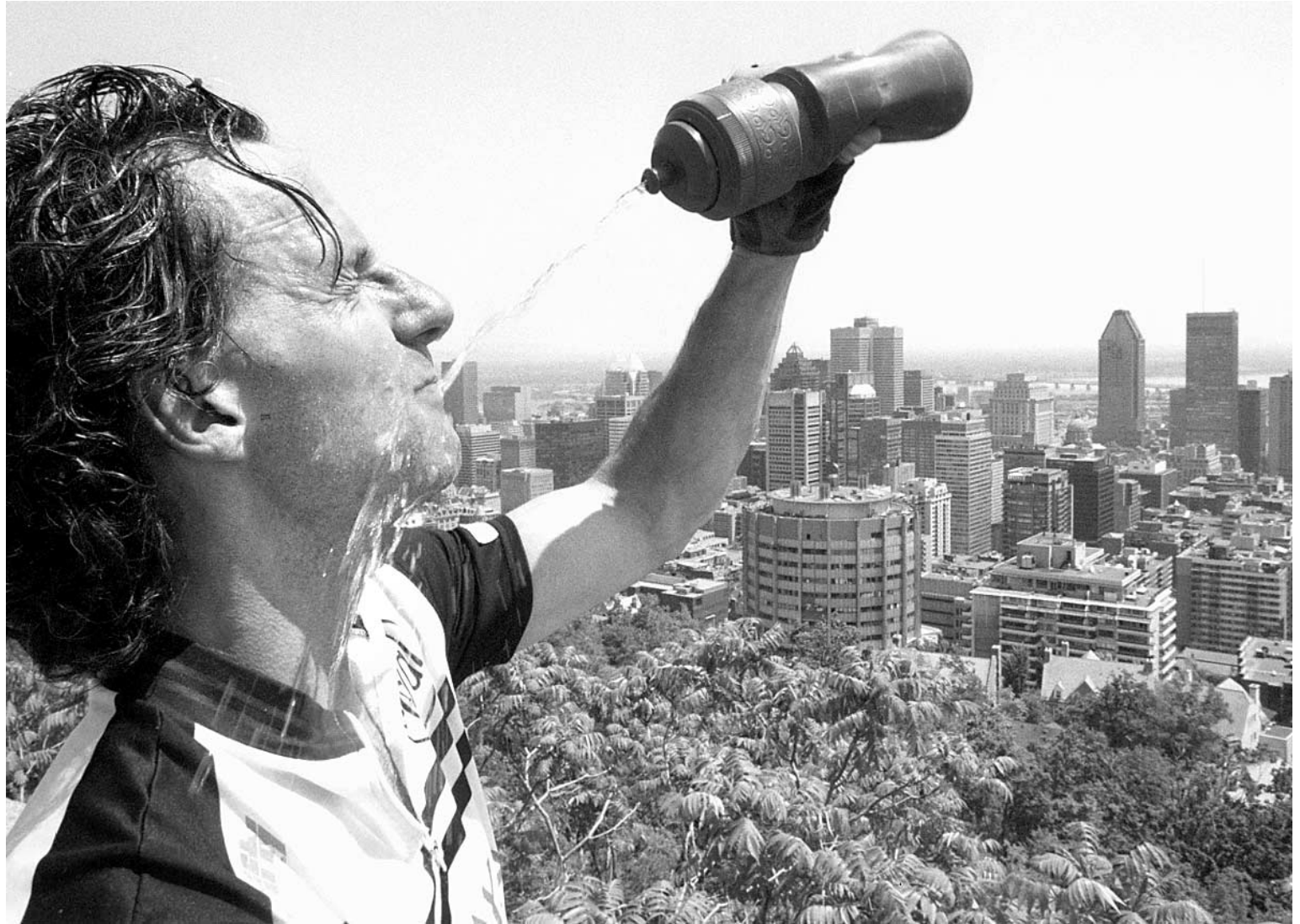


Photo ALAIN ROBERGE, La Presse ©

Avant votre séance d'activité physique

Comme le dit le proverbe, mieux vaut prévenir que guérir. Par conséquent, deux heures avant le début d'une séance d'activité physique, buvez (si c'est possible) deux verres d'eau (pour un total d'environ 500 ml) afin de faire le plein de vos réserves d'eau. Cette préhydratation vous évite de commencer votre activité physique avec des réserves d'eau insuffisantes (hypohydratation). Cela vous alloue aussi suffisamment de temps pour éliminer l'excédent d'eau sous la forme d'urine. Un conseil : ne commencez pas une séance d'activité physique avec une sensation de soif. Cela peut signifier que vous êtes déjà déshydraté.

Pendant l'activité physique

Ici, tout dépend de la nature de l'activité pratiquée et de sa durée. La température ambiante et le degré d'humidité influencent aussi la production de sueur. Il faut en tenir compte pour bien s'hydrater. Voici, en détail, ce que suggèrent les experts :

» Si l'exercice est de léger à modéré, dure moins de 30 minutes et que le refroidissement du corps est aisé (par temps frais et sec, par exemple), il n'est pas nécessaire de boire pendant l'activité, puisque vos pertes d'eau seront minimes.

» Au-delà de 30 minutes, buvez l'équivalent d'un verre d'eau (environ 250 ml) toutes les 15 ou 20 minutes. Si vous avez accès à une fontaine, prenez 8 à 15 gorgées d'eau. Buvez autant que possible de l'eau froide parce qu'elle reste moins longtemps dans l'estomac que l'eau tiède. L'eau ingurgitée se retrouve alors rapidement dans le sang, là où elle est utile. Si vous êtes une personne qui sue beaucoup, il faudra boire un peu plus d'eau tout simplement.

» Au-delà d'une heure, le taux de glucose dans le sang et les réserves de glycogène (une forme de glucose) dans les muscles actifs commencent à diminuer. Si l'effort est vigoureux, ce phénomène est encore plus marqué. Il s'ensuit une baisse

d'énergie qui risque de vous dé-motiver. Vous pouvez éviter cette baisse de régime en buvant de l'eau légèrement sucrée. Cela aura pour effet de relever le taux de glucose dans le sang. Évitez toutefois les boissons trop sucrées (c'est-à-dire celles qui contiennent plus de 100 g de sucre par litre de liquide), car le système digestif mettra trop de temps à absorber le sucre qu'elles contiennent. Ce n'est pas pratique quand l'organisme a besoin rapide de plus d'eau. Beaucoup de boissons gazeuses commerciales de type cola entrent dans cette dernière catégorie.

» Les boissons de récupération (on dit aussi «de réhydratation») sur le marché contiennent habituellement le bon dosage en glucose, c'est-à-dire entre 4 % et 8 % de glucides. Pour connaître la concentration en «sucre» d'une boisson commerciale, divisez le contenu en glucides indiqué sur l'étiquette (en g) par le volume de fluide (en ml) et multipliez par 100. Par exemple, 15 g d'hydrates de carbone dans 250 ml d'eau donnent une concentration de 6 %. Vous pouvez aussi pour deux fois rien, concocter votre propre boisson de récupération: dans un peu

d'eau tiède, mélangez de 60 g à 70 g (environ 4 cuillerées à soupe) de sucre ou de miel, une pincée de sel (des études récentes indiquent que le sel favorise l'absorption de l'eau) et, pour le goût, un peu de jus d'orange, de citron ou de lime. Mélangez le tout à un litre d'eau glacée et le tour est joué.

Après la séance d'activité physique

Si l'exercice a été léger et de courte durée (moins de 30 minutes), vous avez perdu en fin de compte une faible quantité d'eau. Autrement, il vaut la peine de boire encore de l'eau une fois la séance d'activité terminée. Pour savoir combien vous devriez en boire, estimez votre perte en eau en vous pesant avant et après la séance d'exercice. Une perte de poids de 500 g signifie que vous avez perdu approximativement 500 ml d'eau. Vous pouvez aussi vous fier à la couleur de votre urine. Quand elle redevient claire, c'est que vous êtes bien hydraté.

En prenant ces précautions, vous serez bien hydraté et surtout plein d'énergie pendant votre séance d'exercices. Un plus pour recommencer!

Gare à la surdose de sucre avant l'exercice !

CERTAINES personnes vont prendre un aliment très sucré juste avant une séance d'activité physique. Le but avoué de cette pratique douteuse : refaire le plein d'énergie en remontant le taux de sucre dans le sang. Hélas, ces personnes risquent de provoquer elles-mêmes ce qu'elles voulaient éviter à tout prix : une crise d'hypoglycémie. L'ingestion d'une forte dose de glucides 15 à 45 minutes avant l'exercice stimule en

effet la sécrétion d'insuline, dont le taux dans le sang augmente alors justement au début de l'exercice. Or, l'insuline, en permettant au glucose qui se trouve dans le sang de pénétrer dans les cellules, abaisse de facto la glycémie au moment même où le corps commence à faire de l'exercice. Fatigue et perte subite d'énergie en vue. Les physiologistes appellent ce phénomène : l'hypoglycémie paradoxale.

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 ANNE BOUCHER : Premièrement, je tiens à vous féliciter pour vos chroniques et votre espace courrier dans *La Presse*, je ne suis pas sportive naturellement et lire vos propos me motive. Comme je l'ai mentionné plus haut je ne suis pas quelqu'un qui aime faire du sport, j'essaie donc d'aller au gym deux ou trois fois semaine pour garder un minimum de forme. Comme j'ai du poids à perdre, je fais quelques exercices de musculation et beaucoup de cardio (environ 35 à 40 minutes). Avec le rythme de vie que j'ai, je trouve qu'aller m'entraîner le matin est la période idéale pour moi. Je veux retirer le plus possible de cet entraînement au niveau de la perte de poids. Je me demandais: est-ce qu'il est mieux de déjeuner avant l'entraînement (je me lève vers 6h et je suis au gym vers 6h45) ou après l'entraînement? J'ai lu plusieurs trucs à ce sujet et je suis confuse.

R RICHARD : La règle est simple. Quand on fait du conditionnement physique il faut démarrer sa séance avec un taux de sucre dans le sang (glycémie) à peu près normal. Or, quand on se lève le matin, c'est le moment de la journée où la glycémie, chez la majorité des gens, est le plus basse. Vous avez donc intérêt à manger ou boire un petit quelque chose qui remontera votre glycémie. Comme vous n'avez pas beau-coup de temps entre votre lever et le début de la séance (à peine 45 minutes), je vous suggère de prendre un verre de jus de fruit accompagné d'un verre d'eau afin de diluer la concentration en glucides du jus de fruit. Mieux : vous pouvez faire votre propre boisson hydratante et remonte-glycémie à partir de la recette que je donne dans l'article ci-dessus. Cette boisson n'est que légèrement sucrée et ne causera donc pas d'hypoglycémie paradoxale (voir encadré ci-dessus). Pour le reste, vous avez choisi une excellente combinaison d'exercices (cardio et musculation) pour diminuer vos réserves de gras-se. Persévérez, car votre programme a des bases solides.

Q MARTIN DESBIENS : Vous savez sans doute que le Marathon de Montréal revient cette année le 14 septembre (je crois que c'est la bonne date). Il y a plusieurs années (en 1983 en fait) j'ai couru le Marathon de Montréal. J'ai alors suivi un

programme d'entraînement publié alors dans *La Presse* qui s'étendait d'avril jusqu'au départ de l'épreuve, qui se tenait également en septembre. J'aimerais courir le Marathon cette année. Pourriez-vous m'indiquer un guide, une brochure, ou une autre source d'information qui pourrait m'aider? Merci de votre attention.

R RICHARD : Le Marathon de Montréal a bel et bien lieu le 14 septembre. Je vous suggère les livres suivants: *Le marathon*, 2^e édition, de François Péronnet, Décarie Éditeur. Le texte est un peu pointu mais il répond à une foule de questions que l'on se pose lorsqu'on veut courir un marathon (entraînement, alimentation, hydratation, tests, etc.). Il y a aussi *Le marathon pour tous* de Pierre Ancil, Daniel Bégin et Patrick Montuoro, Éditions de l'Homme, 1990. À visiter également le site Courir à Montréal: www.courir.org/

LA PERSONNALITÉ DE LA SEMAINE

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

Cora Tsouflidou

La route qui a mené Cora Tsouflidou au succès n'a pas été facile. Née en Gaspésie, à Caplan, arrivée à Montréal à l'âge de 11 ans, Cora Mussely rêvait de devenir professeure ou écrivaine.

JEAN-PAUL SOULIÉ

En 1987, le petit casse-croûte que Cora Mussely Tsouflidou avait ouvert rue Côte-Vertu, à Saint-Laurent, dans une ancienne gargote, servait une centaine de clients par jour. La semaine dernière, la chaîne de restaurants franchisés Cora Déjeuners a servi 151 519 clients, dont 132 953 au Québec. Son chiffre d'affaires annuel est passé de 300 000\$ en 1987 à près de 60 millions 15 ans plus tard, en 2002. Les recettes qu'inventait M^{me} Cora dans son premier petit resto étaient bonnes. Plusieurs portent encore le nom des premiers clients qui en faisaient leur petit-déjeuner préféré. Elles se sont multipliées, le succès continue, tout le monde en redemande. Aujourd'hui, 60 restaurants sont exploités sous la bannière de Cora Déjeuners et cinq autres sont en construction. Hors Québec, on en trouve cinq en Ontario, un au Manitoba et trois dans les provinces de l'Atlantique.

Cette réussite exemplaire a valu à Franchise Cora des honneurs bien mérités. Le Conseil national sur le franchisage et le partenariat lui a remis en 2001 son Maillon d'Or, qui récompense chaque année le franchiseur ayant fait preuve de la meilleure gestion. En octobre dernier, Franchise Cora remportait le Grand prix de l'entrepreneur 2002 au Québec, remis par les vérificateurs Ernst & Young, dans la catégorie Fabrication de produits de consommation. *La Presse* salue les succès prodigieux de la chaîne Chez Cora Déjeuners et nomme sa fondatrice et son âme dirigeante, Cora Mussely Tsouflidou, Personnalité de la semaine.

La route qui a mené Cora Tsouflidou au succès n'a pas été facile. Née en Gaspésie, à Caplan, arrivée à Montréal à l'âge de 11 ans, Cora Mussely rêvait de devenir professeure ou écrivaine. Elle réussit à se payer des études collégiales, se marie avec un immigré grec et se retrouve finalement seule pour élever ses trois enfants. Pour survivre, elle ouvre un premier restaurant et découvre que le gros de sa clientèle est matinale et vient

chez elle pour le petit-déjeuner. Sa réputation est vite établie. Les clients aiment l'atmosphère chaleureuse, les omelettes spéciales que M^{me} Cora leur prépare avec des légumes qui sortent de l'ordinaire, comme les épinards, et qu'elle leur sert dans un décor égayé par de grands soleils jaunes.

Au début des années 90, M^{me} Cora ouvre huit restaurants du même type, qui utilisent les mêmes recettes. La méthode Cora est appliquée partout. Cependant, on continue d'inventer des recettes à la demande des clients et d'inscrire les nouveaux plats au menu. C'est alors que Nathalie Bédard, la nièce du comédien Michel Forget, lui fait la proposition d'ouvrir une franchise. L'idée est neuve pour Cora. «J'ai lu beaucoup de choses là-dessus, explique celle-ci, et j'ai découvert que ce système était parfait pour Cora Déjeuners. Pas besoin d'investir, les propriétaires achètent le droit d'utiliser le nom et les services, et ils s'occupent des installations.»

Cora Tsouflidou a donc beaucoup lu sur les franchises. Juste retour des choses, c'est maintenant en analysant le fonctionnement de son entreprise que professeurs et étudiants de l'école des Hautes études commerciales abordent le sujet. Cora, qui, derrière le comptoir de ses premiers restaurants, était comme un chef d'orchestre, est devenue chef d'entreprise et un véritable exemple. «Vous ne me demandez pas si c'est difficile pour une femme d'être entrepreneure? Tant pis, je vais vous le dire : c'est un avantage d'être une femme et une mère. Quand ma fille attendait son premier bébé, je lui disais qu'elle n'avait pas besoin de s'inquiéter. Le bébé arrive toujours avec son mode d'emploi. C'est la maternité qui m'a appris à être mère, et c'est ma compagnie qui m'a appris à être entrepreneure.» Aujourd'hui, M^{me} Cora a cinq petits-enfants et plus de 60 restaurants franchisés.

Au nombre des caractéristiques de la chaîne, il y a ce qu'on pourrait appeler l'«esprit Cora», qui va se manifester à partir du 15 mai prochain par la présentation d'un nouveau menu dans tous les restaurants de la chaîne. «J'en suis très fière, dit M^{me} Cora. Même s'il est toujours dessiné



«C'est la maternité qui m'a appris à être mère, et c'est ma compagnie qui m'a appris à être entrepreneure.»

Photos: ROBERT NADON, La Presse

et écrit à la main, il sera facile à lire. Ce sera une belle surprise pour les clients. Il ne faut pas leur compliquer la vie, surtout le matin. Le service doit être attentionné et le menu, commode, pratique, sans complication.»

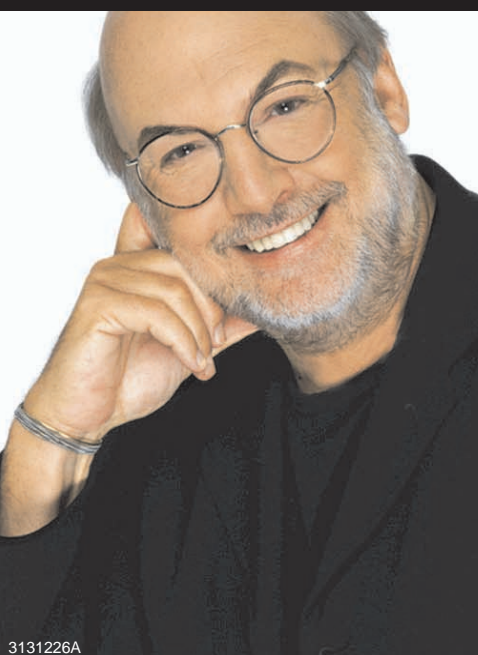
«Ce qui fait la différence Chez Cora, dit la grande patronne de la chaîne, c'est la passion que tous les gens qui y travaillent mettent dans l'affaire. Les franchisés sont des collaborateurs extraordinaires.» Entrepreneure à succès, grand-mère heureuse, M^{me} Cora s'est remariée avec un homme qu'elle admire «pour son aptitude au bonheur». Il s'occupe de l'usine de production des mélanges à crêpes, des coulis et de la crème pâtissière que les franchisés achètent.

M^{me} Cora a un rêve d'entrepreneure: faire déjeuner tout le Canada, d'un océan à l'autre. «Il faut adapter les formules, dit-elle. En Ontario, nous servons un *steak & eggs* que nous n'offrons pas au Québec. Et nous travaillons à une formule d'association avec des Américains pour le marché des États-Unis.» Mais son rêve de jeunesse — devenir écrivaine — ne l'a pas quittée. En 2001, elle a publié un livre qui raconte sa vie, ses expériences comme femme, mère et entrepreneure. Elle y relate comment on cuisine une omelette aux épinards, mais aussi comment on rédige un menu et comment on le décore pour plaire au client et le fidéliser.



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



Première Chaîne
Radio-Canada



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



Radio-Canada
Télévision

