

OURS



ENCORE DES IDÉES POUR L'ÉTÉ?
PAGES 4 ET 5



ACTUEL

SANTÉ

NUTRITION
À LA RECHERCHE DES FIBRES PAGE 2



ÄË, MON DOS!

Sport de prédilection des Québécois, le déménagement n'est pas sans risque. On a beau avoir aidé les copains ou le beau-frère à déménager plus d'une fois, on oublie facilement certaines règles de base... Résultat : on se réveille le lendemain les muscles endoloris et le dos en compote! Pour vous éviter une visite chez le physiothérapeute, Actuel propose quelques trucs et conseils de pros.

UN DOSSIER À LIRE ENTRE DEUX BOÎTES EN PAGES 2 ET 3

PHOTO FRANÇOIS ROY, LA PRESSE ©

mangez!

Un livre antirégime prominceur progourmandise

Éditeur gastronomique de Montréal

Les Éditions LA PRESSE

Votre poids vous préoccupe?
Oubliez les régimes et
Mangez!

Les Éditions LA PRESSE

Une méthode simple et efficace éprouvée avec succès par des centaines de personnes.

Offert en librairie

ABONNÉS LA PRESSE
CLUB privilèges
JUSQU'À 30% DE RABAIS

Vous êtes abonné à La Presse?
OBTENEZ DE 10% À 30%
de rabais sur l'achat en ligne
de ce livre.

Livraison à domicile gratuite.

C'est facile :

www.cyberpresse.ca/privilèges

ACTUEL SANTÉ

COURS! DONC!

MARIUS MARIN

1 > RENDEZ-VOUS EN MAURICIE

Les coureurs devront se tourner vers les régions dans les prochaines semaines pour participer à une course à pied sur route. La Mauricie est particulièrement active en juillet avec six événements, dont la 11^e édition du demi-marathon Marcel-Jobin à Yamachiche, le 14 juillet. Drummondville, dans le Centre-du-Québec, se démarque d'une tout autre façon avec la présentation du Championnat du monde des 24 heures, les 28 et 29 juillet, une course d'endurance sur piste à laquelle participe une quinzaine d'athlètes d'élite. Rassurez-vous, des épreuves plus modestes, pour toute la famille, sont également au programme.

2 > LES COURSES À VENIR

> 3 juillet - LA SOIRÉE DES DAMES À SHAWINIGAN. Distance : 5 km.

Inscriptions : sur place Coûts : 5\$. Infos : www3.sympatico.ca/jean.lemoyne

> 10 juillet - COURSES AU CRÉPUSCULE À TROIS-RIVIÈRES. Distances : 1, 3 et 5 km

Inscriptions : sur place Coûts : 1\$ à 5\$, selon la distance Infos : www.milpat.ca/crepuscule

> 11 juillet - 5 KM DU FESTIVAL DE LA GIBELLOTTE À SOREL-TRACY. Distance :

5 km. Inscriptions : en ligne, sur place. Coûts : 20\$ Infos : www.courir.org/festival_gibelotte

> 14 juillet - DEMI-MARATHON MARCEL-JOBIN À YAMACHICHE.

Distances : 1 (enfants), 2, 5 km et demi-marathon (21,1 km). Inscriptions : en ligne, par la poste, sur place. Coûts : 1\$ à 20\$, selon la distance. Infos : www.milpat.ca/yamachiche

> 21 juillet - LE TOUR DU LAC-À-LA-TORTUE À SHAWINIGAN.

Distances : 1 (enfants), 5 et 11,2 km. Inscriptions : par la poste, sur place. Coûts : 2\$ à 15\$, selon la distance. Infos : www.festi-beach.com/course.htm

> 24 juillet - COURSES AU CRÉPUSCULE À TROIS-RIVIÈRES. Distances : 1, 3 et 5 km.

Inscriptions : sur place. Coûts : 1\$ à 5\$, selon la distance. Infos : www.milpat.ca/crepuscule

28 et 29 juillet - CHAMPIONNAT DU MONDE DES 24 HEURES À DRUMMONDVILLE. Distances : 2 (enfants) et 5 km ; course d'endurance de 24 heures sur circuit fermé.

Inscriptions : en ligne, par la poste. Coûts : 2\$ et 15\$; 125\$. Infos : www.ericdugal.com/championnat24

29 juillet - DÉFI BORÉAL SAINTE-ANNE-DE-BELLEVUE. Distances : 1 (enfants), 2, 5, 10 et 20 km.

Inscriptions : en ligne, par la poste, sur place. Coûts : 4\$ à 30\$, selon la distance. Infos : www.geocities.com/encircuit

4 août - COURSE DE LA FIBROMYALGIE À TROIS-RIVIÈRES. Distances : 1 (enfants), 2 et 10 km.

Inscriptions : en ligne, par la poste, sur place. Coûts : 2\$ à 15\$, selon la distance. Infos : www.milpat.ca/fibromyalgie

Pour joindre notre journaliste : coursdonc@lapresse.ca

DÉMÉNAGER SANS SE



C'est, en cette fête du Canada, journée nationale de déménagement au Québec.

PHOTO RÉMI LEMÉE. ARCHIVES LA PRESSE

À la recherche des fibres



JACINTHE CÔTÉ

NUTRITION

COLLABORATION SPÉCIALE

Je reviens d'un court séjour aux États-Unis, en Californie plus particulièrement. Là-bas, on trouve à longueur d'année probablement la plus grande variété de fruits et légumes frais en Amérique du Nord. On y trouve aussi une grande concentration de chaînes d'alimentation santé (Trader Joe's, Whole Foods, Wild Oats, etc.) et de très bons restaurants.

Néanmoins, pour une raison que j'ignore, aux restaurants, comme à la maison des Californiens que j'ai visités, on consomme peu de produits céréaliers entiers, de légumes et de fruits frais. Le pain blanc, les pâtes, le riz blanc, les pâtisseries, les desserts et les sucreries sont à l'honneur. Il va sans dire que j'ai eu de la difficulté à consommer ma ration quotidienne de 25 g de fibres alimentaires.

Le terme « fibre alimentaire » désigne les glucides qui donnent la charpente aux aliments d'origine végétale. Cette sous-catégorie de glucides inclut la cellulose, l'hémicellulose, la lignine, la pectine, le bêta-glucane et les fructo-oligosaccharides.

Contrairement aux autres types de glucides, les fibres ne sont pas digérées par les enzymes digestives intestinales. Notre corps ne peut donc pas s'en servir comme source d'énergie. Malgré cette nature indigeste, les fibres alimentaires jouent un rôle important au plan de la satiété (sensation d'avoir assez mangé) en donnant du volume aux aliments.

Leur consommation a aussi pour effet de ralentir le processus de digestion et d'absorption, tout particulièrement celui des aliments riches en amidon (pain, pâtes, riz, céréales à déjeuner,

etc.) et en sucre. C'est ce qui expliquerait l'habileté des fibres à réduire le glucose et le cholestérol sanguin chez les gens qui ont des problèmes d'hypercholestérolémie, d'intolérance au glucose et de diabète.

De plus, notre corps utilise les fibres pour éliminer ses déchets. Et leur consommation aide à prévenir la constipation, la diverticulose (formation d'hernie) et l'inflammation des diverticules.

Un type de fibres que l'on nomme fructo-oligosaccharide, plus particulièrement, serait capable de stimuler la croissance et l'activité des souches bactériennes qui résident dans notre tube digestif (probiotiques). En plus d'aider à compléter la digestion et l'absorption des nutriments, ces bactéries empêchent les bactéries opportunistes ou pathogènes de survivre. Elles forment donc une des lignes de défense importantes de notre système immunitaire.

On trouve des fructo-oligosaccharides surtout dans l'inuline extraite de la racine de chicorée, mais aussi dans les carottes, les fèves de soja, les topinambours, les artichauts, les poireaux et l'ail. Maintenant on trouve sur le marché de plus en plus de produits enrichis avec de l'inuline (yogourt, boisson).

Sinon, les produits céréaliers à grains entiers (avoine, orge, blé, kamut, etc.), le germe de blé et d'avoine, les fruits (raisin, poire, abricot, pomme, framboise, fraise, pêche, pruneau, orange, date et figue), les légumes (chou, asperge, brocoli, champignon, carotte), les noix, les graines (lin, tournesol, sésame) et les légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots) sont d'excellentes sources de fibres.

Si vous avez l'intention d'augmenter votre consommation de fibres, il

est important de boire suffisamment de liquide (au moins deux litres par jour) et d'éviter les excès de boissons contenant de la caféine (cola, café et thé). Ces derniers ont un effet diurétique qui augmente le volume d'urine, favorisant ainsi la déshydratation et la constipation.

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

Chaque semaine, elle répond à vos questions et commentaires. Adressez-les à: Chronique nutrition, La Presse, 7, rue Saint-Jacques, Montréal (QC) H2Y 1K9 ou par courriel: questiondenutrition@hotmail.com

Lingerie **Fadia-K**

Préparez-vous au soleil de l'été avec notre grand choix de maillots de qualité supérieure.

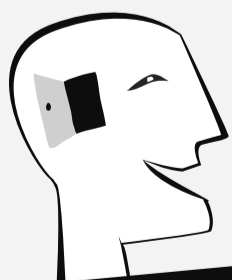
Cideon Olson
OXOXO
FantaSizer
CHRISTINA swimwear maillots
COLLECTION gottex

Bikini Vacances
Tél. : 450-687-9863 - Téléc. : 450-962-2131
3245, autoroute 440 Ouest, Laval QC, Canada H7P 5P2

Produits et Services

ESTHÉTIQUE ET ÉLECTROLYSE

ACADÉMIE ÉDITH SEREI: Vous voulez des soins en esthétique ou en électrolyse à prix raisonnable? Appelez l'Académie Edith Serei pour vous faire gâter par nos étudiantes. Soins sur rendez-vous seulement. (514) 849-6171.



Ouvrez votre esprit à l'École Mini Psy de l'Institut universitaire en santé mentale Douglas

Quand : 23 octobre au 27 novembre 2007, 19 h - 21 h

Où : Salle Douglas, Institut Douglas 6875, boul. LaSalle, Verdun

Renseignements et inscriptions : www.douglas.qc.ca/mini-psych mini.psych@douglas.mcgill.ca 514 761-6131, poste 2717

Douglas
INSTITUT UNIVERSITAIRE EN SANTÉ MENTALE / MENTAL HEALTH UNIVERSITY INSTITUTE



VOLONTAIRES ? Lundi au vendredi de 8 h à 20 h | Samedi de 9 h à 17 h | 1 514-381-ALGO / www.algopharm.com

Chez Algorithme Pharma, lorsque vous participez à une étude clinique, le temps passe vite et vous rencontrez des gens intéressants. Notre objectif est de rendre votre séjour parmi nous le plus agréable possible. Ainsi, nous avons ouvert une nouvelle clinique entièrement conçue pour que, tout en participant à une étude, vous puissiez vous détendre en lisant ou en visionnant des films, vous pouvez même travailler à l'aide de votre ordinateur et vous divertir sur Internet.

Faites-le pour une bonne cause !
Appelez-nous !

SIÈGE SOCIAL
575, boul. Armand-Frappier
Laval (Québec) H7V 4B3

CLINIQUE BOIS-DE-BOULOGNE (site 2)
1575, boul. Henri-Bourassa Ouest, bureau 600
Montréal (Québec) H3M 3A9

CLINIQUE BEAUMONT (site 1)
1200, av. Beaumont
Montréal (Québec) H3P 3P1

CENTRE D'ÉVALUATION MÉDICALE BEAUMONT
1100, av. Beaumont, bureau 101
Montréal (Québec) H3P 3H5

Nous recherchons **présentement** des adultes, non-fumeurs ou fumeurs légers, pour participer à une étude clinique. Plusieurs études sont disponibles.

18 ans +

Recevez de **700 \$ à 4 000 \$***

* Indemnité compensatoire selon l'étude complétée

ALGORITHME Pharma



BRISER LE DOS

Vous déménagez aujourd'hui? Vous avez décidé de ne pas faire appel à des professionnels et d'inviter famille et amis à cette grande corvée du 1^{er} juillet? Quelques règles de base s'imposent.

GILLES ANGERS
LE SOLEIL

Gare aux spasmes musculaires et aux entorses durant votre déménagement. Sachez vous tenir. Soulevez bien, transportez bien et déposez bien. Sans torsions autant que possible ni mouvements brusques.

« Avant de soulever une boîte, évaluez d'abord son poids », recommande Anne Cloutier, physiothérapeute et copropriétaire de la Clinique de physiothérapie Montcalm, de Québec. Si elle est légère, mais vous semble lourde, vous risquez un mouvement de recul. Si, au contraire, elle est lourde, alors que vous la croyez légère, vous vous exposez à une entorse, voire à une compression excessive des disques, lesquels sont logés entre les vertèbres.

« Fléchissez les genoux. Encadrez la boîte avec vos pieds. Soulevez-la par le dessous, de chaque côté, en la tenant bien avec la paume des mains, et non du bout des doigts, pour une meilleure surface de prise.

Inclinez le tronc le moins possible », recommande-t-elle.

Ensuite, redressez vos jambes. Ce sont les muscles du fessier et les quadriceps, sur la face antérieure des cuisses, qui feront en grande partie le travail. Enfin, les bras en position allongée hisseront l'objet presque sans effort, précise M^{me} Cloutier, également enseignante clinicienne à la faculté de médecine de l'Université Laval.

Puis, gardez la boîte contre le corps pendant son transport. Pour un virage, tournez l'objet en même temps que les pieds. Les deux doivent s'accorder, jamais s'opposer. Ce qui permet d'éviter les torsions. Finalement, pour déposer la boîte, faites le « chemin » inverse de sa saisie initiale: objet près du corps, flexion des genoux, dépôt entre les pieds.

« En fait, lors d'une torsion, spécialement si elle est associée au mouvement de flexion du tronc sans plier les genoux, chaque vertèbre, avec l'effort exécuté, exerce une pression locale sur le disque qui lui correspond, partie vulnérable de la colonne vertébrale où une hernie peut se produire », met en garde M^{me} Cloutier.

À deux c'est mieux

En revanche, si l'objet à soulever est trop lourd, demandez l'aide d'une autre personne. Nommez un leader. Il donnera, par exemple, le signal de lever, sans mouvement brusque, au compte de trois.

Au préalable, chacun aura

fléchi les genoux et approché ses pieds de l'objet. Comme pour la saisie, en solitaire, d'une boîte.

Le même principe s'applique pour le transport d'un gros meuble au moyen de courroies. Deux sont parallèlement disposées sous le meuble pour le soutenir. Chaque déménageur passe la ganse formée devant lui par-dessus son épaule en la faisant obliquer dans son dos jusque sous son bras opposé.

Les déménageurs fléchissent les genoux, raccourcissent leur courroie de façon à soulever le meuble, le dos bien d'aplomb, en redressant les jambes.

Par ailleurs, au lieu d'avoir la pointe de chaque pied l'une exactement à côté de l'autre, on peut aussi poser un pied à l'avant, puis l'autre légèrement en arrière. Encore que ce soit sans doute la position la plus appropriée, d'après M^{me} Cloutier, pour déposer et cueillir des boîtes dans le coffre arrière d'une automobile. Car, pour ce faire, il y a souvent obligation de plier le tronc et d'allonger les bras. Dans ce cas, il y a péril appréhendé pour le dos. La prudence est de mise.

Sur Cyberpresse



Consultez notre dossier sur le déménagement à l'adresse: www.montreal.ca/dossiers/7

Quelques conseils

Voici quelques conseils qui seront grandement appréciés par votre dos au lendemain de votre déménagement. > Lorsque vous déménagez, portez des chaussures basses, solides, lacées et antidérapantes. Jamais de talons hauts ni de babouches. > Avant de commencer, faites quelques exercices pour vous échauffer. Ou mettez-vous à la tâche de façon progressive. > Gardez-vous de faire des mouvements brusques lorsque vous manipulez ou soulevez des objets. « Laissez aux muscles le temps de comprendre et de s'adapter à la tâche pour laquelle ils sont sollicités », propose la physiothérapeute Anne Cloutier. > Faites face aux objets à soulever. N'y dirigez pas le tronc, tandis que les jambes et les pieds sont assujettis à droite ou à gauche. > Ne soulevez jamais de charges loin du corps ou le dos courbé. Une charge de 10 livres près du

corps, le dos droit, exercera une pression de 10 livres au niveau lombaire. Ce qui est normal. Si vous la tenez au bout de vos bras, tenus horizontalement, ou si vous la levez le dos franchement courbé, la pression sera de 100 livres. Votre dos n'en mènera pas large. > Si vous travaillez en position basse, posez un genou au sol pour soulever. > Lorsqu'il faut mouvoir des objets sans les lever, il vaut mieux les pousser que les tirer. Dans ce cas, on a plus de force et une visibilité plus sûre. On peut, en effet, pousser des charges deux fois plus lourdes qu'en les tirant. Quand on a le choix, bien entendu. > Utilisez un escabeau pour aller prendre des objets situés en hauteur. De sorte que la colonne ne se cambre trop et ne presse pas trop les disques dans leur partie arrière. Évitez donc de travailler à bout de bras. > Lorsque vous transportez un

objet ou une boîte, assurez-vous de répartir la charge de chaque côté. De même si vous portez des articles dans chaque main. Bref, équilibrez les charges. Comme on doit, du reste, le faire quand on transporte des valises ou des sacs d'épicerie. > Enfin, durant l'année, il y a quatre temps forts pendant lesquels les physiothérapeutes ne fournissent pas: au début des neiges quand s'amorce la saison du pelletage; le temps du jardinage de printemps pendant lequel les gens se livrent avec enthousiasme à des travaux, alors que l'hiver leur a fait perdre la forme; le temps du déménagement; le temps des feuilles mortes, l'automne. Là on balaie le sol, on enlève fiévreusement les feuilles qu'on dépose jusqu'à rebord dans des sacs « de 30 livres » qu'on déplace souvent sans trop d'égard à son dos.

Gilles Angers, Le Soleil

Savoir déménager comme les professionnels

GILLES ANGERS
LE SOLEIL

Vous vous apprêtez à déménager. L'imminence du 1^{er} juillet vous tourmente. D'autant plus que vous le ferez sans l'aide d'un professionnel. Vous êtes donc impatient d'en finir. Surtout, ne vous improvisez pas des sangles pour transporter vos gros meubles. N'employez pas non plus un diable (chariot) à prix modique qui ne serait pas conçu pour cela. Procurez-vous ce qu'il faut dans une entreprise de location d'outils. Et faites-vous bien expliquer le mode d'emploi.

Louis Savard est PDG de Location d'outils Beauport. De nombreuses personnes, trouve-t-il, estiment ne pas avoir besoin d'explications.

Une question suffit souvent pour vérifier. Où va la section en cuir matelassé de feutre des bandes servant à soulever de gros morceaux? La réponse la plus fréquente: autour du cou. Faux. C'est dessous l'objet qu'elle va, tandis que l'attelage de textile robuste court de l'avant à gauche, derrière le dos à droite en finissant sa course sous le bras. De sorte d'être bien campé en station debout.

Encore que les courroies en polyester, dont la boucle est à blocage sûr à la moindre traction, se raccourcissent et s'allongent en un tournemain. Ce qui abrège les pauses, simplifie les manoeuvres. Certains préférèrent le feutre au polyester. « Ils ont tort », soutient



PHOTO FRANÇOIS ROY, LA PRESSE

Une bonne technique évite des blessures certaines. Et le déménagement terminé, on peut pendre la crémaillère!

M. Savard, qui fit naguère profession de déménageur, d'un océan à l'autre.

« D'abord, on soulève le meuble latéralement. On y glisse la première courroie au fond, puis la seconde près du bord. Ensuite, chaque déménageur passe la ganse formée devant lui par-dessus l'épaule en obliquant derrière le dos jusque sous le bras, côté opposé », détaille-t-il.

Chacun, ensuite, fléchit les genoux, tend la courroie au moyen de la boucle de telle sorte qu'en se redressant, le dos bien d'aplomb, le meuble se soulèvera. Dans un escalier, celui d'en haut allonge sa part, celui d'en bas réduit la sienne pour que la pièce transportée reste droite. Et de sorte que le mouvement de

descente soit plus sûr et naturel. D'un autre côté, il faut porter des vêtements assez justes au corps pour qu'ils n'entravent pas les manoeuvres.

Le diable est particulièrement approprié pour le transport du frigo. Ou de boîtes — des plus lourdes aux plus légères, de bas en haut — sur surface plane et sur une bonne distance.

Lorsqu'on amorce la descente d'un escalier, un déménageur doit se tenir en bas pour retenir le diable et le meuble. À la montée, pareillement. Du coup, en s'accordant avec celui qui, en haut, est aux commandes du chariot, il poussera sur le meuble bien sanglé et enveloppé d'une couverture, pour en faciliter l'ascension.

BULLETIN DE SANTÉ

LE CHIFFRE DE LA SEMAINE



75 % C'est la proportion des familles américaines qui interdisent la cigarette chez elles, selon un sondage des Centres pour le contrôle et la prévention des maladies (CDC). Voilà 10 ans, cette proportion était de 43%. Le Canada a des chiffres similaires. Selon Statistique Canada, 64% des gens de plus de 12 ans habitent dans un foyer non fumeur. On peut penser que la proportion est plus élevée si on inclut les moins de 12 ans, puisque les parents de jeunes enfants voient généralement d'un mauvais œil la cigarette (par contre, les foyers non fumeurs n'interdisent pas nécessairement la cigarette aux visiteurs). Vivre avec un fumeur augmente le risque de cancer du poumon de 30%.

LE RIRE ET L'ALLAITEMENT



Rire avant d'allaiter diminue le risque d'eczéma, selon une étude japonaise. À partir d'un échantillon de petits patients ayant ce trouble, un dermatologue d'Osaka a constaté que les mères qui riaient avaient un taux plus élevé de mélatonine, une hormone qui manque aux patients souffrant d'eczéma. Il a provoqué le rire en montrant un film de Charlie Chaplin aux mères (un bulletin météo était montré au groupe contrôle). Les bébés des riuses avaient des réactions moins élevées à des tests allergiques.



DES STANDARDS POUR LA PILULE

Les autorités médicales américaines (FDA) envisagent de resserrer les standards des pilules anticonceptionnelles. De nouveaux types de pilules causent moins d'effets secondaires parce qu'ils ont des taux d'hormones moins élevés, mais pourraient être moins efficaces. Seulement, les gynécologues manquent d'informations pour comparer les taux d'échec — le nombre de grossesses chez les patientes prenant la pilule — pour les différents produits, parce que les essais cliniques sont difficiles à comparer. La FDA envisage aussi d'établir un taux d'échec maximum. Le taux d'échec est généralement de 1% à 2%.

LA DÉPRESSION CONTAGIEUSE

La dépression pourrait être liée à une bactérie, selon une recherche londonienne. Cette bactérie, *Mycobacterium vaccae*, a déjà été testée pour lutter contre le cancer du poumon. Le test n'a pas fonctionné, mais les patients ont vu leur état émotionnel et cognitif s'améliorer. D'autres études ont montré que le système immunitaire produit de la sérotonine quand il détecte la bactérie. Ce lien pourrait expliquer que la dépression soit de plus en plus fréquente: peut-être est-ce à cause de nos vies de plus en plus hygiéniques. Cette « hypothèse de l'hygiène » a aussi été proposée pour expliquer la hausse des allergies.

TEXTES: Mathieu Perreault

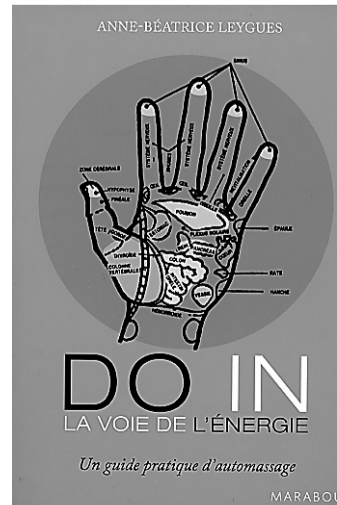
SOURCES: *The Wall Street Journal*, *Eureka!ert*, *The New York Times*, *Science et Vie*, *La Recherche*, *The New Scientist*, *The Economist*, *The Atlantic Monthly*

J'AI LU

Do in, la voie de l'énergie d'Anne-Béatrice Leygues

Cet ouvrage, qui prétend s'adresser à tous, est inutilement compliqué. Plusieurs termes sont incompréhensibles aux novices de cette discipline de l'énergie. Il y a bien des renvois au glossaire en fin de livre, mais cela rend la lecture laborieuse. Les dessins servant à expliquer les méthodes d'automassage pour favoriser une répartition « équilibrée » de l'énergie sont difficiles à déchiffrer. L'accent est mis sur la technique plutôt que sur les bienfaits que doivent apporter les pressions exercées sur des points précis. Ainsi, après avoir suivi les instructions pour se tortiller l'oreille correctement, on apprend que l'effet recherché était en fait d'aider la colonne vertébrale... **10,95\$**

— Janie Gosselin, collaboration spéciale



OURS

QUOI? VOUS VOULEZ ENCORE DES SUGGESTIONS? DIANTRE! VOICI 50 AUTRES IDÉES POUR VOUS AIDER À PASSER UN ÉTÉ DONT VOUS VOUS SOUVIENDREZ!

JADE BÉRUBÉ
COLLABORATION SPÉCIALE

ENCORE DES IDÉES POUR L'ÉTÉ?



LA NATURE EN VILLE

1 Vous restez en ville cet été? Pas de panique. Les Grands Parcs proposent des kilomètres de randonnées pédestres et sont accessibles en transports en commun. Et c'est comme à la campagne.
www.ville.montreal.qc.ca section Grands Parcs

2 Préparez votre baluchon, vos tartines et votre thermos pour les 40 kilomètres de sentiers pédestres du **parc du Mont-Royal**. Installez-vous ensuite sur un pédalo au milieu du lac aux Castors pour bien finir la journée.

3 Plutôt envie d'être aux commandes d'un dériveur sur le lac des Deux-Montagnes? C'est ce que vous propose le **parc L'Anse-à-l'Orme**, accessible par le boulevard Gouin!

4 C'est la pêche qui vous intéresse? Mais oui, c'est possible en ville! Il suffit de se rendre au **parc des Rapides**. Et vous pourrez y observer 225 espèces d'oiseaux! Pit pit.



5 On se lance dans les randonnées d'observation d'oiseaux en louant des jumelles et on finit le tout sur la terrasse du Bistrot des Moulins, toujours au parc de la Visitation.

6 C'est beau la nature, mais connaissez-vous l'herbe à puce (ouch!)? L'atelier *Qui s'y frotte s'y pique* de l'île de la Visitation vous en dira plus long.

7 Des couleuvres en ville? Oui, il y en a. Le **parc Pointe-aux-Prairies** propose entre autres de vous apprendre à reconnaître les chants d'oiseaux et d'en savoir plus sur ces petits amis rampants.

8 La famille ne va pas à la mer cette année? Participez à l'activité *Découvrez les moules et les coquillages* de la plage du parc Cap-Saint-Jacques ou observez les tortues du Havre aux tortues!



9 Serres, clapiers, poulaillers, le parc du Cap-Saint-Jacques ouvre aussi les portes de sa ferme et de son magasin général aux nostalgiques.

SPORTIFS DU DIMANCHE?

10 La pétanque est-elle un sport? On s'en fout. L'important, c'est de beaucoup rire en visant le cochonnet. De plus en plus branchée, la pétanque. Louez votre terrain au **Parc LaFontaine**.

11 Birdie! Vous avez fait un trou d'un coup au minigolf! Ça se fête. Comment? Mais en allant jouer aux quilles, pardi! Cherchez dans les pages jaunes, il y en a plusieurs qui combinent les deux.

12 À 30 minutes de Montréal, le Super Aqua Club de Pointe-Calumet vous invite à ses glissades d'eau. Nouveauté cette année: le Typhon. Et toujours plus de 40 attractions mouillées! Splish splash!
www.superaquaclub.com/html/francais.html

Vous pouvez aussi privilégier une balade au bords du canal de Lachine en planche ou en patins à roulettes

13



Vous préférez être dans les gradins que sur le terrain? Du 30 juin au 8 juillet, c'est le retour de la course de régates de Valleyfield. Au programme: trois jours de courses et quatre soirées spectacles. www.regates.ca

14 Supporters, n'oubliez pas le tournoi de tennis de la Coupe Rogers au parc Jarry, du 4 au 12 août. On y attend Federer et Nadal. www.rogerscupmen.com

15

Vous avez aimé la Coupe du monde de soccer l'été dernier? Du 30 juin au 8 juillet, Montréal accueille le tournoi de la FIFA U-20. Les équipes de soccer de partout, composées de joueurs de 20 ans et moins, s'affronteront au Stade olympique. La naissance de futures stars du foot sous vos yeux. fr.fifa.com/u20worldcup/index.html

16

Toujours rêvé de faire de la plongée? Bon, il n'y a pas de corail dans une piscine mais c'est ultra-chouette d'apprendre comment respirer au fond de l'eau! Cours de plongée du Parc olympique. www.cppo.net/

17

La rivière des Mille-Îles fête ses 20 ans. Pourquoi ne pas y louer une chaloupe ou un kayak et en faire la descente? Cette rivière est douce et parsemée d'îlots à explorer.
www.parc-mille-iles.qc.ca



POUR LES CURIEUX

18

Il pleut? C'est la journée idéale pour aller voir des dinosaures. Vivants. En trois dimensions et sur l'écran d'Imax, bien sûr. www.centredessciencesdemontreal.com

19

Profitez-en pour aller voir à quel point le corps humain est une machine. De quoi ont réellement l'air les nerfs? Et les intestins? Cœurs sensibles, s'abstenir, il s'agit de véritables cadavres humains. www.centredessciencesdemontreal.com (Il faut réserver avant)

20

Faites-vous dresser les cheveux sur la tête à l'Électrium, le centre d'interprétation des champs électriques d'Hydro-Québec!
www.hydroquebec.com/visitez/monteregie/electrium.html/

21

Allez voir l'un des plus beaux ciels étoilés du Québec lors du Festival d'astronomie du Mont-Mégantic du 6 au 8 juillet. Accès de nuit à l'observatoire. Aussi, Jupiter sera à l'honneur du 9 au 13 août. www.astrolab-parc-national-mont-megantic.org

22

Les néons sont allumés au Musée d'art contemporain! Allez voir les œuvres lumineuses de Bruce Nauman, un des premiers à « installer » des objets en vue d'en faire une œuvre artistique. Le musée offre aussi des ateliers d'initiation au numérique le samedi après-midi. www.macm.org

OURS



23

Les bactéries vous intéressent? Rendez-vous au musée Armand-Frappier pour voir l'étrange micro-zoo. www.musee-afrappier.qc.ca

24

N'oubliez pas la cinérobthèque où il est possible de louer un film et de le regarder sur place dans une mini salle de cinéma pour deux! Romantique à souhait. www.onf.ca

25

Parlant de romantisme, rappelez-vous les **Perséides**, ces étoiles filantes du mois d'août. Le maximum d'activité de la pluie des **Perséides** se produira cette année vers 1h du matin dans la nuit du 12 au 13 août. À retenir, hein?

26

La Planétarium vous enseignera cet été comment devenir un parfait astronome sur votre balcon. Que peut-on voir à l'œil nu? Avec des jumelles? Comment utiliser un petit télescope en ville? www.planetarium.montreal.qc.ca

27

Elle était excentrique et solitaire. Elle écrivait de la poésie et peignait des tableaux. Tout un personnage que cette Emily Carr! Le Musée des beaux-arts fait une rétrospective de cette artiste canadienne tout l'été. www.mbam.qc.ca

28

À quoi jouaient vos grands-parents quand ils étaient petits? À quoi ressemblaient-ils? Vous serez émus devant les photos de l'exposition *Grandir à Montréal* du musée McCord. www.musee-mccord.qc.ca



29

Que fait l'escargot pour séduire sa dulcinée? Et l'autruche, comment attire-t-elle l'attention du plus beau mâle du coin? L'exposition *Attraction fatale* vous donne les coquines réponses au Biodôme. www2.ville.montreal.qc.ca/biodome

30

L'univers du crime vous intéresse? Par le témoignage de victimes ou de criminels, revivez les crimes les plus célèbres de Montréal. Peut-être y rencontrez-vous Mary, à la recherche de sa tête? Frissons garantis dans le Vieux-Montréal. www.phvm.qc.ca/principal/index.htm



31

Vous aimeriez rencontrer des fantômes? Sorcières et revenants de la Nouvelle France viennent à votre rencontre pour vous raconter leurs péripéties, toujours dans le Vieux Montréal. Encore faut-il les trouver www.phvm.qc.ca/principal/index.htm

32

Vous aimez les pierres précieuses? Allez voir les quartzs, fossiles, météorites, minéraux et ambre provenant de plus de vingt-cinq pays différents au Lux Aeterna. Plus de 5000 cristaux et pierres décoratives. Info: 514-255-8700

33

FAUCHÉS?

33

Découvrez le quartier chinois! Déambulez dans les petites rues, visitez les herboristeries, dégustez pour presque rien des papillotes de riz sucré cuites à la vapeur dans des feuilles de lotus. Miam. Une journée en Chine sans prendre l'avion!

34

Profitez de la plage du parc Jean-Drapeau pour relever le défi du plus gros château de sable, avec tourelles et décorations. Vous verrez les curieux s'approcher de votre création avec envie.

35

Organisez un party spécial rétro! Au programme: tag et cachette. Le tout sur de la musique de votre enfance. Très drôle.

36

Donnez au suivant! Mettez-vous au défi de faire 10 bonnes actions dans votre journée. (Et ajoutez-y les actions écologiques). Vous verrez que vous serez fier au moment de vous coucher!

37

Faites une razzia dans les marchés du livre! Des trésors y sont cachés en échange de 25 sous. Fouillez bien dans les revues. Vous pourriez mettre la main sur un vieux *Spiderman*. Voir dans les pages jaunes: Colisée du livre et Marché du livre.

JOURNÉES D'HIVER

38

Marre de la chaleur? Visitez l'écosystème antarctique du Biodôme en sandales et allez faire des grimaces aux manchots à longs sourcils. www2.ville.montreal.qc.ca/biodome/bdm.htm

39

Les vendredis et samedis, à partir de 19h30, la patinoire de l'Atrium se transforme en plancher de danse sur glace grâce à une équipe de DJ. Aussi, possibilité de karaoké! Chaussez vos patins! www.le1000.com



40

Des cannes de bonbon qui lancent de l'eau, entourées de neige artificielle? Il n'y a qu'au Village du père Noël que vous pourrez voir ça! Il ne prend donc jamais de vacances, lui!



★ SENSATIONS FORTES? ★

41

Pas peur de vous faire mouiller ni de vous faire brasser la cage? Le rafting est pour vous! Sur le fleuve Saint-Laurent, ou dans les rapides de Lachine, ça saute, moutons. www.raftingmontreal.com

42

Voltigez d'arbre en arbre avec Arbraska! Munis d'un harnais, vous aurez la sensation de voler. Ces sites d'hébertisme se trouvent à Rawdon, à Rigaud et maintenant à Saint-Grégoire. www.arbraska.com

43

Bruine dans le toupet garantie avec Jetboat. À bord d'un bateau haute vitesse sur le fleuve Saint-Laurent, vous faites des virages à 360 degrés! Yahoouuuuu. www.jetboatingmontreal.com

44

Pourquoi ne pas aller piloter un avion? C'est possible grâce aux simulateurs de vol Snowbirds au Centre des sciences. www.centredessciences.com

45

Dans un couloir sombre, vous êtes en mission avec votre arme laser. Vous devez impérativement éviter vos ennemis avant qu'ils ne vous surprennent. Non, ce n'est pas un jeu vidéo! C'est LaserQuest! www.laserquest.com. 514.393-3000.

46

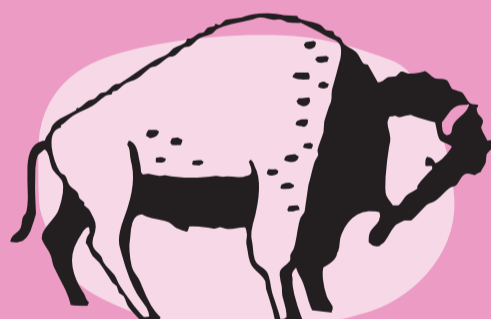
Chaque année, plusieurs ados se perdent dans les dédales du Hangar n° 16 au Vieux-Port. Saurez-vous trouver la sortie? www.labyrintheduhangar16.com



DES VACANCES À QUÉBEC?

47

10 000 spécimens de poissons d'eau douce et d'eau salée, de reptiles, d'amphibiens, d'invertébrés et de mammifères marins, dont les morses de l'Atlantique et du Pacifique ainsi que les phoques et les ours blancs vous attendent à l'Aquarium de Québec. www.sepaq.com/paq/fr



48

Saviez-vous que l'île d'Orléans est aussi appelée l'île aux Bisons? Pourquoi? À cause de ses troupeaux de bisons, pardi! Très impressionnant! www.parcdesbisons.com

49

Rien de plus particulier que de lier deux pistes cyclables par un téléphérique! Pour cela, il faut aller voir la chute Montmorency. Vous pouvez aussi admirer les plus hautes chutes de la grande région de Québec au parc des sept-chutes. www.sepaq.com/ct/pcm/fr/activite.html

50

Peut-être serez-vous à Québec pour son Festival d'été du 5 au 15 juillet? Tryo et les Cowboys fringants seront de la fête en concert gratuit. www.infofestival.com



LA PERSONNALITÉ DE LA SEMAINE

LA PRESSE



RADIO | TÉLÉVISION | INTERNET

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

RETROUVEZ LA PERSONNALITÉ DE LA SEMAINE SUR LES ONDES DE RADIO-CANADA

Stephen Jarislowsky

Le jeune octogénaire semble avoir tout conservé de l'enthousiasme et de la spontanéité de ses premières années. Stephen Jarislowsky possède ces biens précieux, un trésor bien plus précieux que l'argent.



PHOTO ROBERT MAILLOUX, LA PRESSE ©



« Dieu, on le porte en soi. C'est l'expression du meilleur en nous-mêmes. »



hommes politiques sont prêts à tout pour rester au pouvoir : Napoléon et Hitler ont fait de même.»

Et finalement, dans un même souffle : «La consommation est la nouvelle religion du siècle. C'est celle qui attire le plus de nouveaux membres et le plus de missionnaires. Il faut apprendre à résister.»

Le sage gestionnaire rappelle que l'équilibre est nécessaire en toutes choses dans la vie et raconte qu'en dépit de sa fortune, il possède le même «chalet modeste depuis 45 ans, la même maison à Montréal depuis 35 ans, la même femme depuis toujours», ajoute-t-il mi-sérieux mi-badin. Il a même conservé la même auto pendant 18 ans! Ces qualités de vie simple et d'économie lui viennent de ses parents et grands-parents. «L'argent donne la liberté; libre de vivre comme je le veux, de donner aux autres. Quand on en a autant que j'en ai, c'est impossible de dépenser.»

Dans ses intérêts personnels qui ne coûtent rien, il y a la nature et la mer. Presque rien : la grande littérature et la musique. Un peu plus : les fleurs de son jardin et les bons vins. C'est dans la peinture que le collectionneur passionné s'exprime et dépense le plus: «Un tableau n'est jamais fâché avec moi; il ne prend pas beaucoup d'espace, ne demande pas trop d'entretien et me fait toujours plaisir.»

L'humour

«Le stress? Je le donne aux autres», dit-il en riant. Il travaille un peu moins désormais. La retraite? «Je fais ce que j'aime. Sans travail, on attrape toutes sortes de maladies». Plus sérieux, il ajoute : «J'aimerais avoir 18 ans et la sagesse d'aujourd'hui». Le surhomme est en excellente santé, l'énergie reste considérable. «J'ai bien choisi mes aïeux. C'est beaucoup une question de génétique.»

Que faut-il donc pour réussir comme il l'a fait? «Un bon intellect et un esprit ouvert. Il ne faut pas se contenter de ce qu'on connaît déjà. Et réfléchir. Beaucoup de jeunes d'aujourd'hui sont compétents, mais pour plusieurs tout a été trop facile; ils manquent donc de discipline.»

Stephen Jarislowsky reste modeste et ne se cite pas en exemple absolu, mais reconnaît que si on l'admire pour les bonnes raisons, «l'imitation est au cœur de l'excellence». Lui-même a eu plusieurs grands mentors au cours de sa jeunesse et il continue d'admirer ses maîtres à penser tel qu'Aristote et son éthique, et le philosophe danois du XIX^e siècle Soren Kierkegaard.

Agnostique, il fustige toutes les religions qui maintiennent l'Homme en esclavage intellectuel et permettent en son nom toutes les horreurs. «Je déteste les gens qui n'ont pas d'humour au sujet de la religion. Je ne peux pas envisager un Dieu sans humour et une éternité entre Lui et un nuage.»

ANNE RICHER

Il est à la tête de l'une des plus importantes sociétés de gestion de fonds au Canada : Jarislowsky Fraser Limitée, qu'il a fondée en 1955. Il appartient au club select des personnes les plus riches au Canada avec une fortune personnelle estimée à 1,5 milliard. Le Conseil du patronat du Québec lui a rendu hommage récemment en lui décernant le Prix Carrière 2007, qui souligne l'apport exceptionnel d'une personnalité à la société québécoise. La société qu'il a fondée est un exemple de réussite basée sur ce que Stephen Jarislowsky a entretenu comme principes dans sa vie : la liberté d'esprit et de parole, la défense acharnée de l'intégrité et de l'éthique en matière de finance. Son souci premier a été la protection des petits investisseurs, ce qui lui a valu le titre d'«incorruptible». «Il y a trop de voleurs aujourd'hui», dit-il.

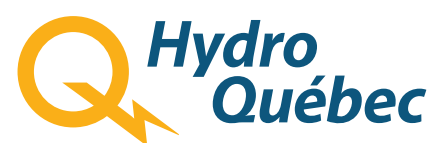
Son livre : *Dans la jungle du placement*, publié en 2005 chez Continental, est un best-seller. Il a reçu bien des témoignages d'appréciation au cours de sa carrière, bien des récompenses. Cette année, il a été promu Grand officier de l'Ordre national du Québec, un honneur auquel il a été particu-

lièrement sensible. Pour toutes ces raisons et pour l'implication de ce philanthrope en éducation et en santé notamment, avec la Fondation qui porte son nom, *La Presse* et Radio Canada le nomment Personnalité de la semaine.

Une opinion sur tout

Sa vie personnelle est en soi une saga : né en 1925 à Berlin au sein d'une famille juive aisée, il fuit aux Pays-Bas et en France pour échapper au nazisme. En 1941, à 16 ans, il émigre avec sa famille aux États-Unis. À 19 ans il obtient son diplôme de l'Université Cornell en génie mécanique. Après moultes aventures au sein des forces armées notamment en contre-espionnage au Japon, il revient à la fin de la guerre à ses études et obtient entre autre une maîtrise en administration des affaires de l'Université de Harvard. Il parle français, anglais, allemand, hollandais et... japonais.

En quelques phrases lapidaires il dresse le portrait du monde d'aujourd'hui en finance et en politique: «Les salaires des PDG sont trop élevés. Les hommes politiques ne sont pas à la hauteur. Monsieur Bush me donne des frissons. C'est aussi une folie d'être en Afghanistan : pourquoi envoyer à la mort des jeunes hommes de 19 à 25 ans? Les



RETROUVEZ LA PERSONNALITÉ DE LA SEMAINE LA PRESSE/RADIO-CANADA
À RADIO-CANADA

AUJOURD'HUI
RDI EN DIRECT
Avec Louis Lemieux

VENDREDI, SAMEDI ET
DIMANCHE DÈS 6h

ENTREVUE AVEC LA PERSONNALITÉ : 9h40



RDI

SOURCE D'INFORMATION



DEMAIN MATIN
C'EST BIEN MEILLEUR
LE MATIN

Avec Franco Nuovo

DU LUNDI AU VENDREDI 5h À 9h

ENTREVUE AVEC LA PERSONNALITÉ : 6h40



95,1 FM
PREMIÈRE CHAÎNE