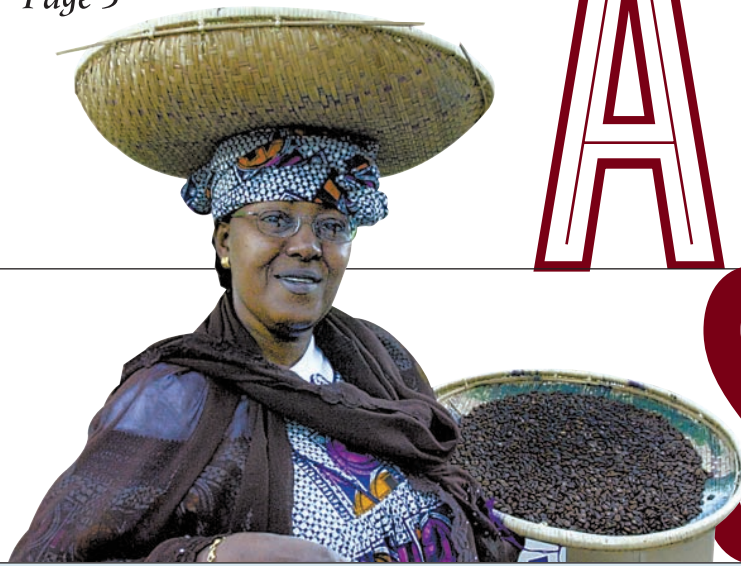


Dans votre assiette

Durs temps pour le café

Page 5



ACTUEL

SANTÉ

Élan

Richard Chevalier
un nouveau
chroniqueur

Page 7

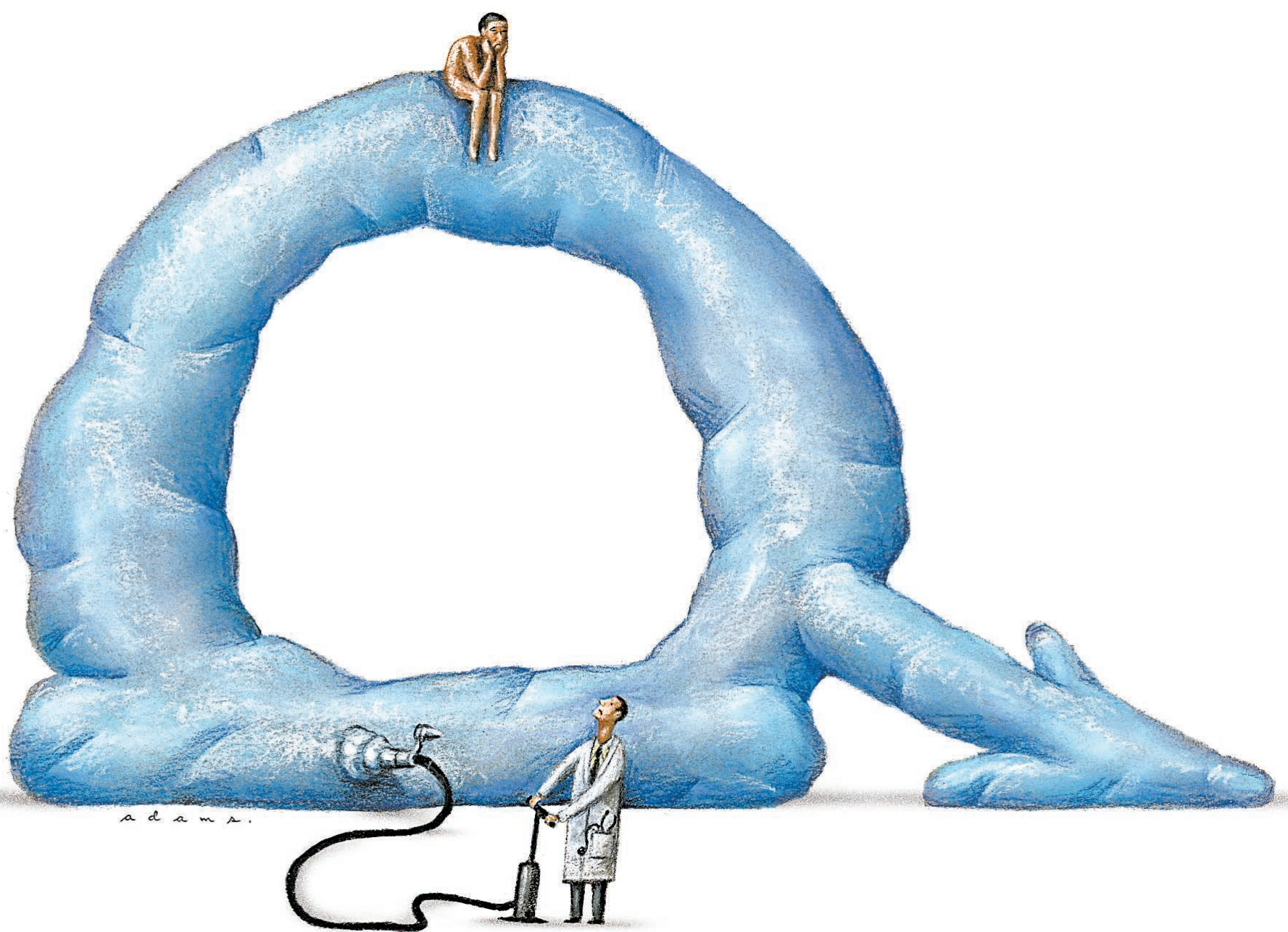
**Qu'est-ce que la cystite interstitielle?**

La chronique de Danielle Perreault, page 4



La Presse

CAHIER B | LA PRESSE | MONTRÉAL | DIMANCHE 22 SEPTEMBRE 2002



L'HOMME ET SA TESTOSTÉRONE

Entre 40 et 55 ans? Moins d'énergie? Grognon? Libido en déclin? Une hormonothérapie de substitution et vous redeviendrez aussi fringant qu'un jeune homme! Voilà la formule magique qui fait apparaître un sourire instantané chez des hommes présentant les symptômes typiques de l'andropause. Mais qu'est-ce réellement que cette promesse de jeunesse éternelle des fabricants pharmaceutiques?



SYLVIE SAINT-JACQUES
OÙ S'EN VONT LES GARS?

SAM | 1 > Papa, boulot, boulot
DIM | 2 > L'andropause des boomers
LUN | 3 > Où sont les jeunes?

L'hormonothérapie chez les femmes ménopausées fait partie du paysage médical depuis des années. Remis en question cet été après l'interruption d'une vaste étude pour cause d'effets secondaires graves, ce traitement était devenu presque routinier pour éviter aux femmes dans la cinquantaine les inconvénients de leurs changements hormonaux normaux.

Mais pendant que l'hormonothérapie féminine est ainsi mise sous le microscope, une

autre forme d'hormonothérapie gagne du terrain: le traitement à la testostérone pour les hommes «andropausés».

Cette thérapie a comme objectif de traiter un ensemble de symptômes liés à la baisse de la testostérone que peuvent vivre les hommes en vieillissant: perte de libido, diminution de la masse osseuse et musculaire, fatigue, etc.

Le Dr Luc Valiquette, urologue au CHUM, observe une percée très rapide de ce traitement au Québec. «Le nombre de prescriptions pour ces médicaments a beaucoup augmenté dans les dernières années. Les médecins subissent à la fois la pression des fabricants et celle des patients qui en entendent parler et croient qu'il s'agit d'une fontaine de jouvence.»

Aux États-Unis seulement, en 2001, les médecins ont signé 1,5 million d'ordonnances pour de la testostérone et autres produits dérivés. C'est presque deux fois plus qu'en 1997.

Ce boom est dû, entre autres choses, à l'arrivée sur le marché américain, il y a deux ans, d'une nouvelle version en gel de l'hormone masculine, qui est absorbée par la peau. Ce produit, appelé Androgel et mis au point par la société Unimed Pharmaceuticals, est

aussi facile à appliquer qu'une crème hydratante ou un écran solaire. Auparavant, la testostérone était administrée uniquement par injection ou alors, plus récemment, avec des timbres transcutanés qui pouvaient causer des irritations.

Contrairement à son pendant féminin, l'hormonothérapie à la testostérone n'a pas encore fait l'objet d'études poussées auprès d'un vaste échantillon d'hommes. Le médicament n'a été testé que sur une poignée de groupes témoins suivis pendant quelques mois.

«Effectivement, la sûreté totale n'a pas été prouvée», admet le Dr François Bénard, urologue de l'hôpital Saint-Luc, qui se dit généralement en faveur de cette nouvelle approche thérapeutique.

Docteur, suis-je en andropause?

Au service d'urologie de l'hôpital Saint-Luc, on reçoit de plus en plus d'hommes qui se plaignent de symptômes typiques de l'andropause.

Voir HORMONES en B2

GALA-BÉNÉFICE • mardi 1^{er} octobre 2002 • 17 h à 21 h

au profit de fondations pour la recherche sur le cancer du sein

Une soirée mode unique, un grand défilé de célébrités, des offres spéciales, un grand tirage...

Billet à 25 \$

donnant droit à 15 % de rabais à l'achat de mode féminine à prix ordinaire ou de liquidation le 1^{er} octobre, toute la journée.

Billet à 50 \$

donnant droit à 30 % de rabais à l'achat de mode féminine à prix ordinaire ou de liquidation le 1^{er} octobre, toute la journée.

La Baie remettra la totalité des recettes des ventes de billets à la Fondation du cancer du sein de Montréal et au Fonds corporatif pour la recherche sur le cancer du sein.



la **Baie**

585, rue Sainte-Catherine O.
2^e et 3^e étages • (514) 281-4614

ESTÉE LAUDER

DÉCOUVERTE

Bonne nouvelle pour les trentenaires qui attendent des jumeaux et ont été effrayés par la rafale d'informations récentes sur les dangers d'enfanter tardivement. Une nouvelle étude a démontré que les jumeaux et triplés nés de femmes plus âgées étaient en aussi bonne santé que ceux nés de mères plus jeunes. Après avoir scruté les dossiers de plus de 150 000 patientes à grossesses multiples, des chercheurs du National Institute of Child Health and Human Development ont constaté que les mères plus âgées avaient subi aussi peu et même moins de complications lors de leur accouchement. Cependant, cette nouvelle positive ne s'applique que pour les naissances multiples. Selon cette même étude, il est encore vrai que les femmes plus âgées qui donnent naissance à un seul bébé sont davantage sujettes aux complications à l'accouchement.



LA SANTÉ DANS LES MÉDIAS

Prozac, Zoloft, Paxil, Ativan... Depuis une dizaine d'années, les membres de la famille des inhibiteurs de sérotonine ont pris leur place à côté des aspirines dans la pharmacie de plusieurs familles nord-américaines. Le numéro d'octobre du *O Magazine* (celui d'Oprah), brosse un portrait de la situation dans un article intitulé *Chill Pills*. Son auteur s'attarde entre autres aux effets secondaires de ces médicaments, à la possibilité de les utiliser de façon irrégulière, à la question du dosage et explore quelques solutions de remplacement plus naturelles comme la valériane et le kava.

RAYON X

Au Canada, les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux se sont fixé comme but de réduire de 10 % le nombre de Canadiens inactifs physiquement d'ici l'an 2003. Selon Santé Canada, si on atteint ce but, l'État pourrait ainsi épargner cinq milliards de dollars en diminuant les coûts en soins médicaux, congés de maladie et pertes d'impôts.

CITATION ÉLECTORALISTE DE LA SEMAINE

« M. Corriveau devrait expliquer pourquoi l'enfant de son voisin doit attendre pendant que le sien se fait traiter », a déclaré Jean Charest, chef du Parti libéral du Québec. François Corriveau, nouveau député adéquate de Saguenay, a dit trouver normal de payer pour faire soigner son enfant afin qu'il ait accès à des services plus rapidement.

SITE WEB DE LA SEMAINE

L'antigymnastique, sujet de nombreux ouvrages à tendance granolé dans les années 1970 est de nouveau en vogue. Cette technique, qui permet de retrouver la mobilité et la vitalité des muscles ayant été atrophiés et rétractés par les gestes de la vie quotidienne, est explorée en détails dans le site <http://www.antigymnastique.com>. Sportifs extrêmes, s'abstenir.

L'indéfinissable andropause

SYLVIE SAINT-JACQUES

JADIS, ON PARLAIT du « démon du midi ». Cette appellation plutôt péjorative caricaturait les hommes qui, aux environs de la cinquantaine, se montraient plus irritables et commençaient à lorgner de l'autre côté de la clôture, histoire de se rassurer quant à leur virilité.

Au cours de ses 10 ans de pratique, l'infirmière et sexologue clinicienne Francine Fiset a rencontré plusieurs hommes présentant des mutations physiques et psychologiques typiques au vieillissement. Pourtant, elle estime que la nature même de l'andropause demeure floue et surtout difficile à définir en des termes formels.

« Je dirais que le fait de consulter pour des préoccupations qui les ramènent à des questions d'ordre identitaire, permet aux hommes de s'ouvrir sur la dimension de l'expérience masculine. Je me suis souvent interrogée sur la question de l'existence de l'andropause, sans aboutir à une réponse claire. À mon avis, cela reflète l'état du développement des recherches qui, contrairement avec ce qui est fait sur la question de la ménopause, est encore très peu avancé », observe la sexologue.

Le psychologue et sexologue Yvon Dallaire, auteur de *Homme et fier de l'être* et conférencier commandité par la compagnie pharmaceutique Pfizer, n'émet quant à lui aucun doute quant à l'existence de l'andropause. « Ce n'est pas l'équivalent masculin de la ménopause, parce que les hommes demeurent fertiles. Certains vivent leur andropause à 40 ans, d'autres à 60. Je pense que les fem-

mes ont un rôle important à jouer, en appuyant leur conjoint qui vit ces changements. »

« L'andropause est une condition reconnue par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) ainsi que par le Fonds de recherche du National Institute of Health, aux États-Unis. Ce qui n'en fait pas moins un sujet de grande controverse », ajoute le Dr François Bénard, urologue à l'hôpital Saint-Luc.

Comme son collègue, le Dr Luc Valiquette, urologue du CHUM, ne remet pas en cause l'existence de l'andropause mais plutôt la notion d'universalité véhiculée par les compagnies pharmaceutiques. « Tous les hommes ne passent pas par là, croit-il. La baisse hormonale est différente de chez les femmes, qui subissent toutes un arrêt de production au mitan de la vie. Cela dit, les changements hormonaux associés au vieillissement existent aussi chez les hommes. »

Les médecins et sexologues s'entendent tous pour dire que des changements et remises en question sont fréquents chez les hommes à la mitan de la vie. Combinaison de facteurs sociaux, psychologiques et physiologiques, il est douteux que le remède à l'andropause réside uniquement dans une solution chimique. « Les racines du désir ne sont pas qu'hormonales. Les hommes sont équipés pour le désir et je ne crois pas qu'on a besoin de les booster », croit Suzanne Fiset. « L'andropause coïncide à un moment de la vie où les hommes remettent en question leur carrière, leurs relations et leur identité masculine », évoque Yvon Dallaire.

HORMONES

Suite de la page B1

« C'est qu'on en a beaucoup parlé dans les dernières années. Des articles qui ont fait les manchettes des journaux ou des grands magazines comme le *Times* ou le *Newsweek*, ont amené plusieurs hommes à croire qu'ils subissaient des baisses hormonales. Cependant, sur environ 100 hommes qui consultent, moins du tiers démontre un taux de testostérone insuffisant, la majorité souffrant plutôt de dépression ou de fatigue chronique », explique le Dr François Bénard.

Le Dr Bénard reconnaît que tout n'a pas été clarifié au sujet de cette nouvelle approche. Mais selon son expérience, la thérapie livre la marchandise. « Chez les gens avec un niveau anormalement bas de testostérone, le remplacement d'hormones démontre les résultats escomptés », soutient-il. Une meilleure énergie, un désir sexuel renouvelé et des os plus denses ont, selon lui, été observés.

Le Dr Valiquette, lui, est plus sceptique et dit agir avec grande parcimonie pour traiter à la testostérone un patient qui se pense en andropause. Mais il confirme aussi l'efficacité du traitement dans certains cas. « Oui, ils se sentent mieux et le traitement agit positivement sur leurs humeurs. »

Mais les risques sont bien réels. On sait par exemple que la testostérone peut nourrir une tumeur cachée à la prostate. Ou alors, « on ne connaît toujours pas les dangers de nature cardiovasculaire », affirme en outre le Dr Valiquette. De plus, les recherches n'ont pas encore démontré si l'augmentation de la densité des os amenée par l'apport en hormones est suffisante pour prévenir les cassures.

De plus, le traitement est contre-indiqué chez les hommes qui ont une hypertension mal contrôlée, une insuffisance cardiaque, une apnée du sommeil ou une prostate plus grosse que la moyenne.

Le Dr Bénard reconnaît que l'incertitude est une réalité avec laquelle lui et ses collègues doivent composer. « L'hormonothérapie au masculin accuse 15 ans de retard sur la recherche concernant les femmes. On sait toutefois qu'à partir de l'âge de 40 ans, un homme perd en moyenne 1 % de son taux de testostérone chaque année. Par ailleurs, il semble aussi que chez certaines personnes, cette chute de testostérone soit plus importante que chez la moyenne. »

« Du point de vue médical, deux grandes questions suscitent la controverse : à quel moment devrait-on recommander l'hormonothérapie de substitution et quel est le niveau de testostérone que l'on devrait viser », observe le Dr François Bénard.

Il est normal que le taux de testostérone d'un homme de 60 ans en santé soit inférieur à celui de son fils de 30 ans. Inversement, certains hommes dans la vingtaine ont un taux hormonal très bas et doivent ainsi être traités en conséquence. Le problème est que, pour répondre à l'insistance de leurs patients, certains médecins auraient fait preuve d'un peu trop de laxisme dans leur recours au carnet de prescriptions.

« La fenêtre des valeurs hormonales dites normales est très grande, ce qui laisse le champ libre à l'interprétation. De plus, les données accessibles par la littérature scientifique restent très floues. En prenant en considération ce qui est arrivé du côté des femmes, je pense qu'on devrait faire preuve de

réticence », a constaté le Dr Valiquette.

Entre une baisse d'énergie tout à fait naturelle et un taux d'hormone déficitaire, la ligne est parfois mince. « L'un des arguments des « pro-andropause » est de dire que la fatigue chez un homme est synonyme d'andropause. Or, à 65-70 ans, il est tout à fait normal d'avoir moins d'énergie », ajoute le Dr Valiquette.

Le sexologue Yvon Dallaire dit avoir rencontré plusieurs hommes qui, faute de pouvoir se procurer des traitements hormonaux populaires aux États-Unis mais non autorisés au Québec, n'ont pas hésité à traverser la frontière pour se procurer l'élixir convoité. Yvon Dallaire qui a donné plusieurs conférences sur le sujet de l'andropause, trouve inquiétant que la plupart des traitements hormonaux n'aient pas fait leurs preuves en termes de sécurité. « La recherche dans ce domaine accuse beaucoup de retard », note-t-il.

L'or de l'âge d'or

« Il y a une pilule à vendre et les compagnies pharmaceutiques consacrent beaucoup d'effort à parler d'andropause », affirme le Dr Valiquette. Quel est le marché cible de la pilule en question ? Les baby-boomers, qui comptent bien profiter pleinement des années qui leur restent.

D'imposantes campagnes de publicité parues dans de prestigieuses publications américaines (dont le lectorat est vastement constitué d'hommes dans la force de l'âge) sont des exemples des ambitions des sociétés pharmaceutiques. Il suffit de faire une recherche sur Internet sous le thème « andropause » pour s'en convaincre. Par exemple, le site www.andropause.com affiche clairement ses couleurs en faisant l'apologie des traitements à la testostérone, pour contrer certains symptômes associés au vieillissement.

Conçu et commandité par la multinationale Organon, ce site maquillé sous forme de document informatif sur l'andropause, est en réalité un publi-reportage faisant la promotion de l'Andriol, l'un des quatre traitements d'hormonothérapie de substitution prescrits par les médecins québécois. Son principal leitmotiv : la testostérone est synonyme de santé, de jeunesse et bien sûr de vigueur sexuelle.

Au Québec, le nombre de personnes âgées de 25 à 34 ans a diminué de 26 % au cours des 10 dernières années. En même temps, la population âgée de 45 à 64 ans a augmenté de 29 %. On prévoit que ce groupe d'âge connaîtra un autre gain de 21 % d'ici 2011. Face à ce vieillissement important de la population, qui s'observe un peu partout en Occident, les compagnies pharmaceutiques ont compris qu'il y avait une fortune à faire avec le fantasme de la jeunesse éternelle.

« Évidemment, il s'agit d'une condition que l'on qualifie de *industry driven* », reconnaît le Dr François Bénard.

Pour certains, il y a même lieu de se poser de sérieuses questions. « Il est clair que l'industrie pharmaceutique fait de l'argent en inventant des traitements, écrivait récemment le journaliste Jerome Groopman, dans un long article du magazine américain *New Yorker* sur l'andropause. Certaines personnes se demandent aussi si elles ne contribuent pas désormais à inventer des maladies. »

Le sexe, le nerf de la guerre?

SYLVIE SAINT-JACQUES

Suzanne Fiset, infirmière et sexologue clinicienne, a reçu en consultation plusieurs hommes qui subissent des changements associés au vieillissement. Presque la totalité de ceux qui viennent la consulter sont préoccupés par des difficultés érectiles, situation typiquement associée à l'andropause. « L'entrée en scène de médicaments motivent les hommes à consulter au sujet des changements qu'ils subissent. Jusqu'à récemment, on avait peu exploré ces questions. C'est peut-être parce que les hommes n'avaient pas pris l'habitude d'en parler. »

Dans la perception populaire, andropause est synonyme de dysfonction érectile. Dans

leur publicité, les fabricants d'hormonothérapie ont tablé sur la carte de la performance sexuelle pour vendre leur produit. Or, il ne faut pas mélanger les pommes avec les oranges. Les traitements de testostérone n'ont rien à voir avec le Viagra. Le premier agissant sur le désir et le second, surtout sur la « mécanique ».

Mais le sexe joue un rôle majeur dans la commercialisation de l'hormonothérapie au masculin. Les publicités parues dans les grands magazines américains, qui font la promotion des traitements d'hormonothérapie de substitution, possèdent tous une caractéristique commune : celle de mettre l'accent sur les propriétés sexuellement vivifiantes de la testostérone.

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**

Week-end en couple
À l'auberge Val Saint-Côme
Ateliers proposés :
• À la recherche du bonheur
• Le couple autour de la trentaine
• Accepter nos différences
• Après dix ans de vie commune...
• La préparation à la retraite
Dr André Surprenant Ph.D. psychologue
Réservation par notre site Web ou par téléphone
www.objectif-couple.com Tél. : (514) 892-4052

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

Bio-Actif
La bombe à l'ail... À l'ail Sulfo-Génik
Place à l'ail Sulfo-Génik, souverainement riche en alicine... Nous avons isolé l'alicine et les dérivés sulfo-génik de cette bulbe d'ail, une bombe d'éléments soufrés. Nous avons concentré dans l'ail Sulfo-Génik une richesse d'éléments sulfo-génik (soufrés) puisés dans l'allium sativum et l'allium cepa.
L'ail bio-complex Sulfo-Génik, issu de la conception SUR-ACTIF est une véritable mine d'éléments sulfo-génik... oui un bénéfice, un gain supranutritionnel alicino-actif un super-aliment, meilleur que l'ail frais coupé ou broyé.
Capté sous vide, par lyophilisation de l'alliin et l'allinase qui génèrent une puissance de 4 000 mcg d'alicine... un gain thionique de premier ordre et supérieur qui vous procure un ail gigantesque Sulfo-Génik, sans odeur.
Montréal : (514) 272-1365 Ligne extérieure : 1 800 272-1365
Mauricie : (819) 378-7777 Estrie : (819) 823-3322

Santé
PRODUITS ET SERVICES
ALCOOLISME ET TOXICOMANIE
FAMILLE ET ENTOURAGE: Inquiétudes face à la consommation d'un proche, impuissance, difficulté de communication, besoin d'aide. Adomicile ou au bureau Isabelle Provencher, intervenante en toxicomanie 450-656-7749.
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
PHYSIOTHERAPEUTES
ÉPINE DE LENOIR /CALCIFICATION: Fasciite plantaire, tendinite ou bursite calcifiée: traitement à l'iontophorèse. Remboursé par la plupart des assurances. Physio Extra Mt: (514) 383-8389 /Laval: 450-681-3621 /Lachenaie: 450-964-1740 /Terrebonne: 450-964-5222.
Si vous désirez annoncer dans cette rubrique, communiquez avec Louise Mathieu au (514) 285-6950 ou 1 800 667-5961.

3078273
Not Ready

J'AI TESTÉ



SYLVIE SAINT-JACQUES

Lait d'avoine et miel

UTILISÉ DEPUIS plusieurs mois, le gel douche Douceur Naturelle de Johnson's tient ses promesses. Il sent le miel et rend la peau soyeuse et propre, propre, propre. Son contenant, qui rappelle les produits pour bébés, convient réellement aux peaux sensibles. Le gel blanc ne produit pas de mousse très abondante mais laisse une sensation de fraîcheur, après usage. De plus, il est précisé sur le contenant que son pH est de 5,5, ce qui correspond à celui d'une peau saine. Les maniaques de gel douche qui ont horreur des savonnets qui se perdent dans le fond de la baignoire voudront l'essayer, ne serait-ce que pour enrichir leur répertoire de produits. «Ça me fait penser à de la poudre pour bébés», remarque une consommatrice dans la vingtaine. Personnellement, son arôme me rappelle l'heure du bain de mon enfance. «Ça sent les bonbons au miel», a toutefois déploré un invité peu porté sur les savons trop odorants. En revanche, on soupçonne que les enfants apprécieront l'idée de se laver avec du lait au miel.



Absorbants d'huile

NOUS AVONS déniché cette nouveauté dans le rayon surchargé des produits destinés aux ados à la peau bourgeonnante. Sur l'emballage, il est indiqué que les feuilles absorbantes d'huile Clean & Clear (de la compagnie Johnson & Johnson) enlèvent instantanément l'excès d'huile. On s'attendait à des tampons imbibés d'alcool. On a plutôt retrouvé une pile de petits rectangles bleus faits d'une matière entre le papier et le plastique. Après application, force a été de constater l'efficacité de la chose. Nous restons toutefois perplexes au sujet de sa réelle utilité. «J'ai l'impression que c'est un gadget. Un mouchoir passé dans le visage ferait le même travail», commente le dermatologue Pierre Ricard, qui avoue toutefois ne pas bien connaître le produit. Ce dernier n'avance pas de contre-indication quant à son utilisation. «Ce n'est pas dangereux. Peut-être que ça peut être utile pour les gens qui, en milieu de journée, veulent se nettoyer la peau, mais n'ont pas accès à une salle de bains.» 6,45\$



Shampooing au karité

LA GAMME Les Karités de la compagnie Home Institute vient d'arriver sur les rayons des pharmacies. Outre le shampooing «testé dermatologiquement» que nous avons essayé, elle compte également des lotions pour le corps. «Ça sent les produits pour la plage. Comme un mélange de sable, de mer et de crème solaire», a commenté l'une des utilisatrices soumises au test. Puisque le shampooing est riche, cette dernière a trouvé qu'il laissait les cheveux doux et bien hydratés. «Je n'ai pas eu besoin d'utiliser un revitalisant.» Un autre a trouvé que ses cheveux étaient restés avec une odeur de banana split. Nous nous sommes entendus pour dire que cet arôme «hawaïen» était assez amusant, mais qu'un usage quotidien pourrait conduire à une surdose d'inspiration. 5,95\$



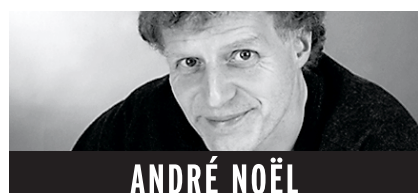
Larmes artificielles

QUAND ON VIT en ville, que l'air est sec ou plein de poussière ou que l'on passe beaucoup de temps dans des endroits enfumés, une petite bouteille de larmes artificielles dans le fond du sac à main peut sauver la situation. Nous avons essayé les GenTeal, de Novartis. L'une des cobayes, qui a horreur d'utiliser ce genre de produit, n'a pas compris l'utilité de la chose. Une autre, qui éprouve des problèmes avec ses lentilles cornéennes, a constaté une certaine efficacité au moment de l'utilisation, mais avoue s'être retrouvée avec des yeux encore plus secs, 20 minutes plus tard. 8,30\$



EN BREF

La vitamine de l'intelligence



ANDRÉ NOËL

UNE CARENCE en vitamine K empêche les rats, et peut-être les humains, de bien apprendre, affirme Guylaine Ferland, responsable de la recherche clinique à l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal. M^{me} Ferland veut maintenant mener son enquête auprès d'êtres humains. On trouve cette vitamine dans les légumes verts, le thé vert, les fines herbes, mais pas dans les comprimés de multivitamines en vente libre. Les rats, plongés dans un bassin, devaient s'orienter à l'aide de repères visuels afin de retrouver un « radeau » où ils pouvaient se reposer. Dès l'âge de 21 mois, les rongeurs soumis à une diète pauvre en vitamine K trouvaient moins facilement cette plaque immergée que leurs congénères qui avaient eu une diète riche en vitamine K. L'écart de performance était de 35 %. — *Forum Express, Recherches à l'Université de Montréal*

La compétition gêne les petites filles

LES PETITES FILLES deviennent très nerveuses lorsqu'elles sont engagées dans un jeu compétitif. Deux chercheurs en psychologie appliquée de l'Université McGill ont organisé des jeux avec des enfants. Dans le jeu compétitif, le gagnant était le premier qui ramassait un nombre déterminé de billes. Dans le jeu non compétitif, tous les participants pouvaient gagner s'ils ramassaient un certain nombre de billes dans un délai fixe. Les garçons de quatrième année du primaire rivalisaient même dans le jeu non compétitif. Les filles, elles, rivalisaient entre elles seulement si elles y voyaient un avantage. « Avant de prendre (une bille) à un autre joueur, elles regardaient cet autre joueur, rapporte un des chercheurs. Les sentiments de l'autre les préoccupaient manifestement. Elles renonçaient à la compétition dès qu'elles le pouvaient. » — *McGill Reporter*



Les élèves qui travaillent fument plus

LES ADOLESCENTS canadiens qui travaillent plus de 10 heures par semaine tout en étudiant à temps plein fument beaucoup plus que les élèves qui ne travaillent pas. Les jeunes de 13 à 16 ans sont de deux à quatre fois plus nombreux à fumer que les autres s'ils travaillent de façon modérée (11 à 20 heures par semaine) ou importante (plus de 20 heures). L'écart est marginal s'ils travaillent moins de 10 heures. Les 17-19 ans qui travaillent de façon modérée ou importante sont de 30 % à 60 % plus susceptibles que les autres de devenir fumeurs. L'association entre le travail à temps partiel et le tabagisme est très significative : le fait de travailler beaucoup, pendant les études, pousse les jeunes à commencer à fumer. — *La Revue canadienne de santé publique*

Un gène prévient l'alcoolisme chez les juifs

UN GÈNE, et non la religion, pourrait expliquer pourquoi les juifs souffrent en général moins d'alcoolisme que les autres blancs. Le gène en question, l'ADH2*2, est une variante rare de l'ADH2, qui produit une forme active d'une enzyme qui catalyse les premières réactions alcooliques dans le métabolisme. Les chercheurs ignorent toutefois pourquoi cette variante semble décourager l'abus d'alcool. Ils ont seulement constaté qu'elle était très présente dans la population juive, où le taux d'alcoolisme est beaucoup plus faible que dans les autres populations occidentales. Les chercheurs ont recruté 75 juifs israéliens âgés de 22 à 65 ans. Ils ont détecté la présence d'ADH2*2 chez 68 d'entre eux : ces personnes avaient en moyenne très peu de dépendance à l'alcool. En fait,

plusieurs d'entre eux réagissaient très mal à la consommation d'alcool. — *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*

La misère des (jeunes) riches

LES ÉLÈVES des banlieues aisées sont soumis à des pressions qui les rendent susceptibles de devenir dépressifs, de fumer, d'utiliser des drogues et d'abuser de l'alcool. Des chercheurs ont tiré ces conclusions après avoir observé 302 écoliers de sixième et de septième année, âgés de 12 et 13 ans, dans une banlieue riche du nord-est des États-Unis, où le revenu familial moyen était supérieur à 100 000 \$. Ils ont trouvé un taux anormalement élevé de symptômes dépressifs chez les filles et une utilisation plus forte d'alcool et de drogue chez les deux sexes. Un des facteurs : ces jeunes ont peu de contacts avec leurs parents, notamment à leur retour de l'école. De plus, les parents expriment à leurs égards des attentes exagérées : non seulement exigent-ils que leurs enfants obtiennent des notes très élevées, mais aussi qu'ils performant dans des activités parascolaires. La pression, trop forte, pousse les enfants à chercher des soupapes. — *Health Behavior News Service*

Les vertus de l'ail

L'AIL PRÉVIENT la formation des « nanoplaques » qui, avec le temps, s'accumulent dans les artères et causent l'artériosclérose. En présence de calcium, le cholestérol lié aux lipoprotéines légères (LDL) s'accroche aux molécules sécrétées par la couche intérieure des artères, ce qui forme de minuscules plaques qui peuvent s'accumuler et durcir. Le cholestérol lié aux lipoprotéines lourdes (HDL) — appelé aussi le « bon » cholestérol — entrave ce processus en absorbant l'excès de molécules formant la plaque. Une équipe de médecins de l'Université libre de Berlin a découvert que les extraits d'ail agissent comme le HDL, mais de façon plus efficace. Lors des tests, l'extrait d'ail s'est révélé de deux à deux fois et demie plus efficace que le HDL, et ce, dans des concentrations très acceptables pour l'être humain. — *Journal of the American Medical Association*



Pour éviter les erreurs en médecine, rien ne vaut l'analyse exhaustive des erreurs commises par le passé

d'après le New York Times

LA PATIENTE gisait sur la table d'opération depuis une heure. Les médecins avaient pratiqué une incision à l'aîne, piqué une artère et insinué un tube qui, en remontant l'artère, avait atteint son cœur. Maintenant ils stimulaient son cœur à coups de charges électriques pour y déceler des rythmes anormaux.

Le téléphone sonne tout à coup : un médecin d'un autre service leur demande ce qu'ils font à cette patiente. Son cœur est en parfaite santé.

Le cardiologue du bloc opératoire vérifie le cœur et découvre qu'il a commis une erreur terrible. Il effectue une procédure efficace — avec risque d'hémorragie, d'infection, d'infarctus et d'AVC — sur la mauvaise patiente.

Cette affaire, décrite dans le numéro du 4 juin de *Annals of Internal Medicine*, s'est produite il y a plusieurs années dans un hôpital universitaire. Les médecins et administrateurs de l'endroit ont accepté, sous le couvert de l'anonymat, de discuter de l'incident et ouvert leurs dossiers à des experts de l'extérieur, qui ont aussi interviewé la patiente.

Le texte qui en a résulté, signé par les experts, constitue le premier de huit rapports détaillés d'erreurs médicales que publiera le journal au cours de la prochaine année. (www.annals.org) Dans le numéro de septembre, on parle d'une patiente souffrant de problèmes cardiaques, chez qui des traitements complexes et coûteux se sont avérés inappropriés.

Robert M. Wachter, directeur associé de la faculté de médecine de l'Université de Californie à San Francisco, et un collègue, Kaveh G. Shojania, ont lancé le projet en demandant à des médecins d'un peu partout aux États-Unis de parler de révéler leurs erreurs, en promettant de ne publier aucun nom. Les cas ont ensuite été analysés par des experts n'ayant au-

cune attache aux hôpitaux mis en cause. L'objectif, dit M. Wachter, est d'aider à l'objectiver les erreurs et expliquant comment elles se produisent.

98 000 décès tous les ans ?

La série a été inspirée, du moins en partie, par un rapport de 1999 de l'Institut of Medicine, qui révélait qu'entre 44 000 et 98 000 patients mouraient chaque année à cause d'erreurs médicales. Les différents services des hôpitaux se réunissent régulièrement pour décortiquer leurs erreurs, mais ces séances se déroulent à huis clos et les journaux médicaux ne publient pas de comptes rendus. Même les patients ne sont pas informés de ces réunions.

Dans un éditorial sur la série d'articles, M. Wachter et ses collègues écrivent que la profession médicale — pour « des motifs qui incluent des questions de responsabilité et à cause d'une culture médicale qui a découragé la discussion ouverte des erreurs » — ne met pas à profit toute la puissance éducative des erreurs.

« Je ne peux imaginer d'hôpital où vous pourriez aller et où quelqu'un pourrait vous regarder droit dans les yeux et dire : « Ça ne peut arriver chez nous » », déclare M. Wachter, « ça ne devrait pas de produire. Je ne veux pas faire peur aux gens. Ça n'arrive pas très souvent, mais c'est possible. »

Les rapports d'erreurs — amputation de la mauvaise jambe, opération au mauvais hémisphère du cerveau, surdose mortelle de chimiothérapie à un patient souffrant d'un cancer — provoquent la colère et l'indignation au sein du public. Les gens sont souvent tentés de blâmer l'incompétence, l'imprudence ou la paresse d'une personne. Mais les causes sont rarement aussi claires, selon le rapport de 1999 et les chercheurs qui ont étudié les erreurs médicales.

Bien plus souvent, une erreur grave ré-

sulte d'une série d'erreurs plus petites, faites dans des hôpitaux qui n'ont pas de système de prévention des erreurs humaines, ni de procédure correctives quand une erreur se produit.

Trouver un bouc émissaire n'a pas pour effet de réparer les failles sous-jacentes du système qui permettent à des erreurs de se produire — différents médicaments avec des étiquettes similaires, ou des hôpitaux avec des dossiers si mal tenus que les médecins sont privés de renseignements essentiels sur les patients qu'ils traitent.

Il existe peu de données sur des cas de procédures efficaces sur le mauvais patient, comme celui évoqué dans le premier article de la série.

« Il y a plus d'articles dans les quotidiens que dans les journaux médicaux », affirme Mark R. Chassin, coauteur du premier article et vice-président principal de la qualité clinique à l'hôpital Mount Sinai, à New York. M. Chassin avait aussi cosigné le rapport de 1999 de l'Institut of Medicine. Avec la coauteure Elise C. Bercher, également de Mount Sinai, il a découvert dans une base de données volontaire 17 cas de nature similaire au cours des sept dernières années.

Mais à New York seulement, où les hôpitaux sont tenus de rapporter de tels incidents, 27 cas d'interventions erronées ont été signalés entre avril 1998 et décembre 2001. Et même avec l'obligation de rapporter, dit M. Chassin, plusieurs incidents sont sans doute passés sous silence.

L'effet conjugué de petites erreurs

L'histoire de la patiente du premier article, dit M. Wachter, « c'est l'une de ces affaires où les lumières s'allument et où les gens disent : « Hé, je peux maintenant comprendre comme ça peut se produire. » Ce ne sont pas de mauvaises personnes faisant de mauvaises choses. C'est l'effet conjugué de petites choses. »

Un mal qui est là pour rester



Dr. DANIELLE PERREAULT
ÊTES-VOUS MALADE !

collaboration spéciale

Q Pourriez-vous parler de cystite interstitielle ? Plusieurs femmes en souffrent encore sans le savoir. — Nicole P. Montréal

R Dr Perreault : Il y a de ces affections, Madame, qui donnent carrément l'impression que le ciel nous est tombé sur la tête. Car, quand on parle de cystite interstitielle on parle d'un mal qui est là pour rester. La vessie peut être la cible de différents problèmes dont les symptômes peuvent se recouper. Une infection, par exemple, pourra provoquer une urgence urinaire, de la douleur à la miction et un besoin d'uriner beaucoup plus fréquent, de jour comme de nuit. La prise d'antibiotiques résoudra le problème rapidement. Mais si les symptômes persistent ou sont récurrents, une culture d'urine s'impose, chaque fois. Il faut s'assurer, d'abord et avant tout, qu'il ne s'agit pas d'une infection. Si ce n'est pas une infection, il faut considérer d'autres types de problèmes. La cystite interstitielle fait partie des

diagnostics possibles. L'intérieur de la vessie est tapissé d'une couche protectrice de glycosaminoglycane. Pour des raisons inconnues, cette couche peut s'amincir et disparaître. Directement exposée à l'urine, la muqueuse, désormais non-protégée, réagit. Des cellules très irritantes s'activent et pénètrent dans les couches plus profondes de la paroi de la vessie, y compris dans les couches musculaires. De vives douleurs sont provoquées par le potassium urinaire qui irrite les nerfs maintenant à découvert.

« Plus la vessie se distend, plus la surface exposée est grande et plus la douleur s'intensifie » d'expliquer le Dr Jolivet-Tremblay, urologue à l'hôpital Maisonneuve-Rosemont. Ce qui caractérise donc cette condition, c'est la douleur dans le bas-ventre qui augmente à mesure que la vessie se remplit d'urine. Et cette douleur est soulagée quand la vessie est vide. Chercher à vider sa vessie des dizaines de fois par jour et par nuit est devenu un réflexe pour la personne affligée qui cherche à se soulager. Avec le temps, il peut se former des cicatrices, des ponts de fibres qui rendent la vessie rigide et limitent son expansion. On peut imaginer les inconvénients que cette condition peut provoquer, en particulier dans le milieu de travail.

Le diagnostic

Quand il suspecte cette affection, l'urologue vérifie les cultures

d'urine et procède à une cystoscopie, c'est à dire à l'insertion d'une petite caméra dans l'urètre pour vérifier l'état de la vessie. Comme on sait que le potassium provoque la douleur caractéristique, il procède au « test KCl ». Ce test consiste à insérer une petite quantité d'une solution concentrée en potassium, dans la vessie. La patiente ressentira la douleur typique quand la solution de potassium remplacera la solution aqueuse. Par la suite et sous anesthésie générale l'urologue distend la vessie avec de l'eau (hydrodistension) ce qui permet une accalmie de quelques mois.

Le traitement

C'est ici que ça se corse. Il faut savoir que cette couche protectrice qui tapisse l'intérieur de la vessie aura toujours tendance à disparaître. Le traitement consiste à la reconstituer mais non à la rétablir définitivement. Les comprimés de Elmiron et des solutions médicamenteuses instillées directement dans la vessie comme le Rimso (entre autres) procurent une amélioration notable, chez 80 % des patients. Ces séries d'infiltration sont répétées habituellement tous les six mois et, dans certains cas, seulement une fois par année. Cette approche est offerte surtout dans des hôpitaux universitaires de Montréal, Québec et Sherbrooke.

Cette maladie frappe neuf femmes pour un homme, surtout à partir de la quarantaine. Vous pouvez

profiter du soutien de l'Association de la cystite interstitielle au site Internet suivant: « www.cystiteinterstitielle.org »

À ne pas confondre avec la vessie hyperactive

Les symptômes de la cystite interstitielle peuvent ressembler à ceux de la vessie hyperactive. Comme le terme le dit, il s'agit d'une vessie qui désire s'activer avant même d'être bien remplie d'urine : quelques millilitres d'urine et vous ressentez une urgence d'aller à la toilette, même la nuit. Ce qui distingue ce problème de la cystite interstitielle, c'est que les personnes affligées ne ressentent pas de douleur.

Deux autres indices pour reconnaître la vessie hyperactive : le besoin d'uriner est impérieux (urgent) et le sujet est sensible au son de l'eau qui le porte à uriner. S'il n'y a pas de cause précise à cette vessie hyperactive, on l'appelle vessie instable. Si elle est reliée à une maladie neurologique connue comme la sclérose en plaques ou la maladie de Parkinson, on l'appelle la vessie neurogénique.

Nouveauté : un timbre cutané contraceptif

Prendre un comprimé de contraceptif par jour est une habitude que plusieurs femmes, peu importe leur âge, n'arrivent pas à intégrer, sans oublis occasionnels. Il y a quelques années le Norplant, un bâtonnet

qu'on insère sous la peau et qui offre une contraception constante pendant cinq ans, n'a pas eu le succès escompté.

Accepté récemment par Santé Canada (mais pas encore disponible en pharmacie) le timbre Evra, qu'on doit remplacer une fois par semaine, a des chances de plaire à plusieurs femmes. On en faisait état dans la *Lettre médicale* de février 2002. C'est une publication qui analyse les pour et contre des médicaments en se basant sur les études disponibles et en conservant son indépendance face aux compagnies pharmaceutiques.

Selon la revue donc, l'efficacité du timbre serait semblable à celle des contraceptifs oraux, soit une grossesse pour 100 utilisatrices. Mais, fait particulier, l'échec contraceptif se produisait surtout chez les femmes de 90 kilos ou plus. Deux effets secondaires étaient plus souvent rapportés qu'avec les contraceptifs oraux : un inconfort aux seins (18,7 % contre 5,8 %) et davantage de douleur lors des règles (13,3 % contre 9,6 %). Le timbre peut aussi parfois se détacher dans 4,7 % des cas. Son prix ? Espérons qu'il sera semblable à celui des autres contraceptifs oraux.

On peut joindre le Dr Danielle Perreault à l'adresse suivante : C.P. 63082, Ile-des-Soeurs, H3E 1V6
Courriel : perreaultmd@videotron.ca

Qu'est-ce qu'on mange après le sport ?



JACINTHE CÔTÉ
LA NUTRITION

collaboration spéciale

Avant de commencer une activité physique, il est important de faire le plein d'énergie. Cela fournit à nos muscles la matière première nécessaire pour produire des réserves de carburant (glycogène) et permettre la contraction. La plupart des gens comprennent ce concept et l'appliquent religieusement. Quand l'heure du repas remonte à trop longtemps, on avale un yogourt, une barre granola ou un fruit avant d'initier l'effort physique.

Il est très fréquent, toutefois, qu'on oublie de s'alimenter et de boire après une activité physique. Cet oubli peut affecter non seulement la récupération musculaire, mais aussi les performances à venir. Conscient de l'importance de l'alimentation dans l'activité spor-

tive, un lecteur, José Daniel Martinez, s'interrogeait sur le type d'aliments qu'il faut ingérer après une activité physique d'intensité basse à moyenne.

Ne faites pas attendre vos muscles

Pour savoir comment faire le bon choix alimentaire, il faut songer aux réserves de glycogène, d'eau et de sodium qui ont été épuisées au cours de l'exercice. Le glycogène est la première source d'énergie utilisée par nos muscles au moment d'une activité physique. Semblable à de l'amidon que l'on retrouve dans les pâtes, le pain, le riz, la pomme de terre, etc., le glycogène est formé de longues chaînes de glucose. Au besoin, ces chaînes sont graduellement décomposées en unités de glucose pour générer de l'énergie.

L'eau et le sel sont les deux éléments évacués par nos pores de peau pour maintenir notre température corporelle. L'eau est évaporée à la surface de la peau et le sel suit afin de ne pas causer de déséquilibre osmotique sanguin (une concentration trop élevée de solides dans le sang).

Suite à un exercice d'une intensité moyenne, effectué pendant au moins une heure et demie, il faut sans attendre rétablir les réserves musculaires de glycogène. Cela permet de minimiser la fatigue musculaire souvent associée à l'entraînement quotidien. Manger après un exercice permet à notre corps de profiter du fait que la circulation sanguine est encore élevée, pour diriger plus de glucose vers les cellules musculaires. Celles-ci, d'ailleurs, sembleraient plus sensibles à la présence d'insuline après un exercice, ce qui favoriserait l'absorption du glucose et la synthèse de glycogène.

Après un effort physique, il faut aussi s'assurer d'ingérer suffisamment d'eau et de sel pour favoriser une réhydratation complète et rapide de notre corps. Il n'est pas indispensable de consommer un breuvage commercial d'eau additionné de sucre et de sel. Il faut tout simplement que l'eau ne soit pas consommée seule, car cela dilue les composantes de notre sang et accentue les pertes hydriques.

Si vous êtes à la recherche d'une collation « après-sport », un aliment riche en hydrates de carbone (fruits, yogourt, muffin, céréale, petit sandwich, craquelin, etc.), accompagné d'un grand verre d'eau devrait faire l'affaire.

Vivre avec une intolérance alimentaire

Quand une maladie affecte la digestion d'aliments ou l'absorption de nutriments et que certains groupes alimentaires doivent être éliminés, les risques de carences nutritionnelles augmentent de façon significative. Mais bien sûr, ces risques de malnutrition varient selon le stade de la maladie.

Pendant une crise aiguë, il est souvent difficile de s'alimenter convenablement. Le recours aux suppléments nutritionnels devient très salubre. Ces suppléments aident à rétablir l'équilibre hydrique

et à remplacer les électrolytes (potassium et sodium) qui ont été perdus à cause des symptômes de la maladie (diarrhée, vomissements, nausée, etc.).

Une fois la crise passée, cependant, tous les aliments que l'on soupçonne être tolérés devraient être réintroduits, un à un. Même avec des modifications majeures apportées au régime alimentaire, il est possible d'atteindre et maintenir un équilibre nutritionnel sans la prise de suppléments nutritionnels. En effet, quand les aliments qui provoquent des symptômes sont éliminés, les carences nutritionnelles sont souvent évitées. Il faut seulement s'assurer que la combinaison des aliments tolérés permet de répondre à tous les besoins nutritionnels en calcium, en fer, en vitamine A, en potassium, etc.

Gare au gluten

Monsieur Berichon, diagnostiqué comme étant intolérant au gluten, se demande s'il peut répondre à tous ses besoins nutritionnels à travers une alimentation saine, variée et sans gluten. Son problème de santé, communément appelé la maladie coeliaque, se caractérise par une réaction intestinale violente suivant l'ingestion de gluten présent naturellement dans certains aliments. Pour ce monsieur, la consommation de gluten peut lui occasionner de nombreux désagréments : selles malodorantes, diarrhée, vomissements, crampes abdominales, anémie, fatigue et perte de poids. C'est pourquoi elle est à éviter à tout prix.

Tous les produits alimentaires doivent donc être inspectés pour s'assurer qu'ils ne contiennent pas de gluten. Cette tâche n'est pas aisée quand on sait que le gluten se retrouve dans tous les produits à base de blé, de seigle et d'orge et que la plupart des produits alimentaires préparés commercialement en contiennent des quantités varia-

bles. Il faut donc faire attention à la soupe crème, la purée de légumes, la crème glacée, les biscuits, le pain, les pâtes, les pâtisseries et les gâteaux préparés commercialement.

Pour les personnes intolérantes au gluten, les produits à base de riz, de maïs, de pomme de terre, de quinoa, de sarrasin, de tapioca, de fève de soja et d'arrow-root ne devraient pas causer de problèmes. Et malgré les résultats de récentes études, la toxicité du gluten de l'avoine demeure toujours discutée. Cet ingrédient ne devrait donc pas être éliminé d'emblée.

L'intolérance au lactose (sucre du lait de vache) généralement présente au moment du diagnostic de la maladie n'est que très rarement irréversible. Ainsi, le lait, le yogourt et le fromage devraient pouvoir faire partie du régime alimentaire.

Pendant, ou immédiatement après une crise aiguë, quand la consommation d'aliments est quasi impossible, les suppléments nutritionnels peuvent s'avérer fort utiles pour aider à prévenir ou à rétablir l'équilibre nutritionnel. Mais, vu dans son ensemble, un régime restreint en gluten n'est pas déficient sur le plan nutritionnel et ne devrait pas justifier la prise de suppléments. Pour en savoir plus sur l'intolérance au gluten, la Fondation québécoise de la maladie coeliaque est une bonne source d'informations.

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

Courriel : questiondenutrition@hotmail.com

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

FAMILLE mode d'emploi

TQS
La Presse

Dimanche 9h30
rediffusion - Samedi 10h30

ENCADRER NOS ENFANTS SANS LES ÉTOUFFER...

Faut-il être sévère, indulgent, ou entre les deux avec nos enfants? Comment parvenir à les encadrer tout en les incitant à développer leur autonomie? Un dilemme parfois difficile... Surtout quand nous savons que l'enfant est une machine à désirs et que le parent se doit d'être un modérateur, non pas autoritaire, mais soucieux de donner libre cours à l'expression, à l'expérimentation et à l'exploration...

L'enfant gagne à trouver sa place, sans que les interdits et les restrictions représentent l'essentiel de son univers. Or, une bonne façon d'y parvenir, c'est de permettre à l'enfant de faire des choix à l'intérieur des limites, non négociables, que nous, les parents, aurons établies. Petit enfant, mini choix : il mange des céréales, mais il peut choisir entre trois sortes. Grand garçon, gros choix : il est libre d'aller jouer dehors en revenant de l'école, mais il devra faire ses devoirs après le souper et assumer le fait qu'il manquera son émission de télévision préférée, etc.

Un autre conseil gagnant? Les règles devraient être élaborées en concertation avec les enfants. Plus l'enfant en saisit le sens, plus il y adhère et plus grandes sont les chances qu'il y demeure fidèle même si, au début, c'est... une fois sur deux!

Rappelons-nous... Encadrer notre enfant, c'est le guider dans ses propres choix, sans pour autant nous transformer en capitaine d'armée ou... en copain.

Notre invitée de cette semaine

Jo Bocan
Mère de 3 enfants



Collaboration de

ESSA7M

GARAGA

Nestlé

À VOS MARQUES, PRÊTS, LISEZ!

Chaque dimanche dans **La Presse**

SPORT PLUS

Une fleur de soufre

Moi, je veux bien consommer de l'ail mais je n'aime pas l'odeur!... Eh bien, le comprimé d'ail sulfo-génique va demeurer une heure dans votre estomac sans se désintégrer puis par la suite se dissoudre très lentement dans votre intestin... tout ça pour augmenter l'assimilation de 4 000 mcg d'allicine (un produit soufré) et minimiser les odeurs. Une fleur de soufre. Une fleur sans odeur.

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

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

VENTE DE GARAGE

2 jours consécutifs

pour seulement 17,34 \$*
pour 3 lignes

2,89 \$* par ligne supplémentaire par jour
*taxes en sus

LES PETITES ANNONCES

La Presse
cyberpresse.ca

987-VENDU
1 866 987-VENDU

La parution sur **CAPRESSE.CA** est incluse dans le prix

Pour cette offre spéciale, aucun changement ne peut être apporté au texte original en cours de publication. On peut annuler après la première parution, cependant la facturation s'établira obligatoirement pour le nombre de jours de parution demandé lors de la réservation. Payables avant publication.

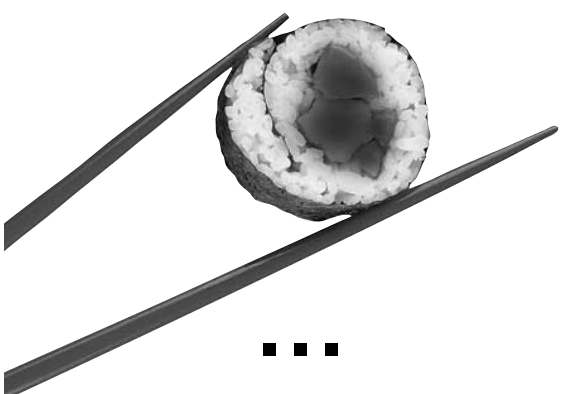
DANS VOTRE ASSIETTE



BOUCHÉES

La ruée vers l'or rouge

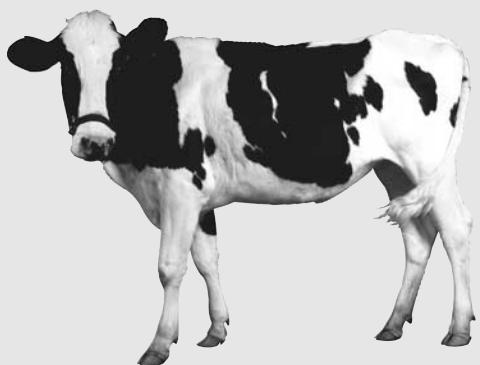
LE THON rouge, le nouveau foie gras de la Méditerranée (selon le quotidien français *Libération*) est tellement prisé par les Japonais pour leurs sushis et sashimis qu'ils sont prêts à le payer 15 fois plus cher qu'en Europe! Des organismes écologistes se battent pour préserver cette espèce menacée par l'enthousiasme des pêcheurs. Pour protéger le thon rouge sauvage, ne serait-il pas possible d'en faire l'élevage? Il semble que non. «Contrairement à des espèces comme le saumon, le bar, le turbot ou la daurade dont on maîtrise désormais complètement la «fabrication», le thon ne s'est pas encore laissé domestiquer.» Les thons sauvages capturés dans les filets sont remorqués dans des cages d'engraissement ancrées au large. «Nourri par brassées de maquereaux, sardines, anchois et mollusques frais, le thon captif prend 25 % de poids en quatre ou cinq mois et acquiert surtout cette chair grasse qu'adorent les Japonais.» Si l'élevage fournit déjà aujourd'hui un quart du poisson consommé sur la planète, écrit *Libération*, écologistes et scientifiques se rejoignent en tout cas pour dire que l'aquaculture n'est pas la bonne réponse à l'épuisement des ressources halieutiques. «La priorité est d'abord de mieux gérer les stocks naturels.»



Les OGM, bientôt de retour en Europe?

DEPUIS 1998, aucun nouvel organisme génétiquement modifié (OGM) n'a été homologué en Europe. Mais la fermeté de l'Union européenne vacille. Les pays les plus réticents à autoriser de nouveaux OGM font l'objet de pressions insistantes de la part du siège de l'Union européenne à Bruxelles. «Nous ne pouvons maintenir éternellement ce moratoire», a plaidé le commissaire européen à la Santé, l'Alimentation et la Protection des consommateurs, David Byrne. Le commissaire a également qualifié la situation d'«illégal» dans une interview au quotidien français *Libération*. Pour M. Byrne, «le consommateur est suffisamment informé et protégé par la législation», avec l'entrée en vigueur le mois prochain d'une directive européenne réglementant la commercialisation des OGM. Il peut désormais «choisir de consommer des aliments génétiquement modifiés ou non». Les OGM, «aussi inoffensifs, aussi sains que les aliments traditionnels», sont désormais «une réalité incontournable (...) à moins de fermer nos frontières ou de mettre fin aux cultures d'OGM dans le monde entier», a-t-il estimé. (Source : AFP)

Qu'est-ce qu'on mange?



LES BOVINS de boucherie, en Amérique, reçoivent des implants d'hormones pour leur permettre de prendre plus de poids plus rapidement. Mais il n'y a pas de seuil limite de résidus de ces hormones qui est établi. «Pourquoi?», se demande un lecteur Julien Reny.

Avant que les petits veaux ne deviennent de jeunes boeufs un peu trop fringants, ils seront castrés par les éleveurs. Pourquoi? Parce qu'un bouvillon non castré a, si on peut dire, un mauvais caractère. Et quand on en élève des centaines dans un parc d'engraissement, ça devient difficile à gérer...

Privés de leurs testicules, les boeufs ne recevront pas la dose d'hormones sexuelles qui permettra notamment à leurs muscles de prendre du volume, exactement comme chez l'humain. On doit donc remplacer les hormones naturelles par des hormones de synthèse dans les implants. Les implants contiennent donc un cocktail d'hormones sexuelles de type naturel (progestérone, testostérone et estradiol) et synthétique (zéranol, acétate de trenbolone, acétate de mélangestrol).

Des taux de résidus maximums ont été établis pour les hormones de type synthétique, mais pas pour les hormones de type naturel. Pourquoi? Parce que les études n'ont pu déterminer un seuil maximal. Bien malin qui pourra dire si le steak dans lequel on détecte des hormones naturelles aura reçu des implants ou pas, puisque la sécrétion d'hormones dans le corps varie d'un individu à l'autre, d'une période à une autre. Par exemple, une vache laitière produit beaucoup plus d'estradiol dans son lait à certains moments de son cycle, et elle n'a pas reçu d'implants. De même, la viande des vaches qui sont abattues au moment où elles viennent d'ovuler contient également plus d'hormones. C'est donc dire que même dans la viande bio, où les implants sont interdits, la viande contient quand même des hormones sexuelles naturelles avec des taux qui varient d'un animal à l'autre.

Envoyez vos questions à judith.lachapelle@lapresse.ca



Amer jusqu'à la dernière goutte?

Ses prix dégringolent, sa qualité aussi, c'est la crise, et pourtant, un coup d'oeil dans les rues des villes laisse penser que le café n'a jamais été aussi à la mode. Du café, il en pousse plus que jamais au Sud. Pour éviter la catastrophe, il n'y a pas 56 solutions. Soit on en produit moins, soit on en boit plus.



JUDITH LACHAPELLE
jlachape@lapresse.ca

Quelque 690 millions de kilogrammes de café. C'est ce qui sera produit cette année dans le monde, surtout au Brésil et au Vietnam, et dans un cinquantaine de pays sous les tropiques. Six cent quatre-vingt-dix millions de kilos, alors qu'il ne s'en boira pas plus de 636 millions de kilos. Petit calcul : plus de 50 millions de kilos de café resteront dans les entrepôts, qui s'ajoutent à quelque 300 millions de kilos de café qui dorment déjà dans ces mêmes entrepôts...

C'est la crise dans le monde du café. Il y a trop de café et pas assez de buveurs. Incroyable, se dit-on, quand on voit tous les bistrots-café Starbucks, Second Cup, Van Houtte et autres Presse Café qui poussent comme des champignons dans toutes les villes du monde...

La consommation augmente bel et bien, mais pas au même rythme que la production: la demande progresse de 1 à 1,5 % alors que l'offre sprinte à plus de 2 %. Les États-Unis, l'Allemagne, la France et le Japon consomment la moitié du café exporté.

La concurrence est féroce entre les pays producteurs, et les pays consommateurs ont l'embarras du choix... Vraiment? Tout dépend de ce qu'il y a dans sa tasse. S'il s'agit de café robusta (comme son nom l'indique, une plante rustique utilisée surtout dans le café soluble ou instantané), les entrepôts en sont pleins. Mais s'il s'agit de café arabica (un café de meilleure qualité, plus difficile à cultiver à cause de sa fragilité aux maladies), l'avenir est moins rose.

«Alors que le marché du café est inondé de robusta, les livraisons d'arabica de qualité supérieure sont réduites: le café bon marché

est trop abondant et fait baisser les prix dans le marché principal et le café de bonne qualité est insuffisant sur le marché de la spécialité», est-il écrit dans un rapport rédigé par l'organisme Oxfam sur la question. Ainsi, depuis cinq ans, l'écart entre la production de robusta et d'arabica est en train de s'amincir. La part de production d'arabica est passée de 65 % à 60 % et celle de robusta est passée de 35 % à 40 %. La qualité elle-même du robusta se serait détériorée.

Prix effondrés

Et, à cause de l'offre qui excède la demande, les prix se sont effondrés. Le producteur qui vend du café vert (les grains non torréfiés) pour quelques sous n'a pas les moyens d'accorder les meilleurs soins à sa production.

C'est ce qui a fait dire la semaine dernière au directeur de l'Organisation internationale du café (OIA), Néstor Osorio, que «le café d'aujourd'hui est clairement de moins bonne qualité qu'il y a 10 ans». «Vous, le consommateur, ne voyez pas les sacs de café vert, plus humide qu'à la normale, avec toutes sortes de déchets! Les torréfacteurs font des mélanges pour améliorer la qualité. Mais vous ne savez pas d'où vient vraiment votre café.»

Dans la campagne mondiale lancée cette semaine pour réclamer qu'un prix plus décent soit payé aux producteurs, Oxfam vise quatre grands torréfacteurs: Kraft (Maxwell House, Nabob, Sanka), Nestlé (Nescafé, Taster's Choice), Procter & Gamble (Folgers) et Sara Lee (Maison du Café, Superior).

Ces torréfacteurs, écrit Oxfam, «ont développé des technologies permettant de masquer l'amertume des cafés moins chers et moins nobles, ce qui leur permet d'en utiliser des quantités plus importantes qu'auparavant dans leurs mélanges. Ils ont été encouragés à agir de la sorte quand le prix de l'arabica est monté en flèche en 1997, ce qui les a incités à trouver les moyens d'exploiter davantage le grain robusta».



Photo MARIO LOPEZ / AP ©

Une femme cueille du café au Nicaragua où, comme ailleurs, les familles sont touchées par une surproduction de café robusta et une baisse des prix.

Deux fois moins cher

La manoeuvre en vaut la peine : le café robusta se vend deux fois moins cher que l'arabica, qui lui-même n'est pas très coûteux. Le producteur vend aujourd'hui un kilo de cerises de café séchées au soleil à une usine pour une quinzaine de sous. Ces cerises doivent être décortiquées pour enlever l'enveloppe, avant d'être emballées et envoyées à un exportateur, qui se chargera de vendre les grains de café vert aux torréfacteurs. Un kilo de café vert robusta (non torréfié) se vend environ 1 \$ à la Bourse de Londres. Et sera vendu environ six ou sept fois plus cher une fois à l'épicerie, et encore plus au resto.

Mais avant de jeter la pierre aux grands torréfacteurs, il ne faudrait pas penser que la compagnie se met tout cet argent dans les poches. «Il ne faut pas être naïf», prévient Jean-Yves Monette, président du torréfacteur québécois A.L. Van Houtte. Il faut compter la torréfaction et les pertes qui y sont associées, les mélanges, la mouture, l'emballage, le transport, la mise en marché, la publicité, le prix du loyer du bistro, l'électricité, ce divan où vous vous reposez, le sucre et le lait, les taxes municipales, fédérales, provinciales, les assurances, le salaire des employés...

Café gourmet, classe à part

Mais personne ne gagne à avoir des prix bas et une mauvaise qualité. Van Houtte prépare des «cafés gourmet» en s'approvisionnant du meilleur café arabica. «Mais les bonnes sources de très bon café deviennent plus difficiles à trouver», dit le président, Jean-Yves Monette.

En s'associant directement avec les torréfacteurs, les coopératives de travailleurs peuvent arriver à négocier un meilleur prix que les miettes de la Bourse, s'ils garantissent la qualité de leur produit. Van Houtte a d'ailleurs annoncé cette semaine un nouveau programme de partenariat avec l'organisme humanitaire CARE et l'Empresa San Luis, une coopérative de petits producteurs de café gourmet du Honduras. D'ailleurs, les bistrots-café à la mode contribuent à créer une demande pour du café de qualité et à faire hausser les prix. Starbucks, par exemple, ne s'associe désormais qu'avec des producteurs qui respectent ses règles environnementales et lui garantissent un prix stable. La demande de café sur le réseau de commerce équitable (les producteurs reçoivent deux fois le prix de la Bourse) restant toujours marginale, cette avenue représente une lueur d'espoir.

La consommation de café est en hausse au Canada depuis quatre ans. Chaque Canadien a bu près de 102 litres de café, une hausse de près de 5 % par rapport aux 97 litres de 1991, révèle Statistique Canada. «À mon avis, le grand plaisir de s'acheter un café haut de gamme et de le préparer à la maison est très économique, dit M. Monette. Ça coûte 15 cents par tasse, comparé à six ou sept cents pour le bas de gamme.» L'amertume en moins?

Une jolie route de vélo



RICHARD CHARTIER
OXYGENE

richard.chartier@lapresse.ca

En sortant de chez André Bouchard, qui vit pour ainsi dire dans le bois à côté de son frère Claude, nous dévalons 300 mètres de garroute pour parvenir à la route et faire une gauche.

Le chemin du Lac-Supérieur longe le lac du même nom dans la municipalité du même nom. C'est un paysage que je connais bien pour l'avoir traversé mille fois, bien assis dans un char, en allant faire du plein air ailleurs. Nous voilà partis, cette fois à vélo, à la découverte d'une autre facette de la région de Tremblant.

« Ça descend tout le long », jure André.

Promesse de cycliste. Eh ! on connaît la chanson. Si ça descend, ça va forcément remonter. La route va quand même pas descendre en dessous du lac, André, faut pas nous prendre pour des gélinottes huppées !

Après une courte descente, une pas pire remontée nous attend. Puis une autre descente, suivie d'une autre remontée. Les Laurentides, c'est pas compliqué, ça monte pis ça descend. C'est plus près des montagnes russes que de la Hollande.

« C'a ben changé », m'explique André dans une remontée. Forcément, pour ces gars-là qui ont déjà croisé Jackrabbitt en personne dans les sentiers, ç'a changé. La nouvelle vedette du coin est, disons, une personne morale qui a pour nom Intrawest. Et on va voir aujourd'hui une partie des « trails » qu'elle a ouvertes dans le bois !

Le chemin du Lac-Supérieur mène à l'entrée du secteur La Diable du parc national du Mont-Tremblant. C'est la voie régulière, si l'on peut dire, des amateurs de plein air. Le chemin Duplessis, que nous prenons sur la gauche, là où s'annonce le versant nord de Tremblant, est une route mieux connue des fervents de ski alpin.

« Avant qu'on la jalonne de poteaux pour alimenter la station en électricité », raconte André qui n'apprendra jamais la différence entre une montée et une descente (dans l'une ou l'autre, il continue de jaser...), « le chemin Duplessis était la plus belle route cyclable du Québec. »

La chaussée est ancienne sans être trop mauvaise et l'alignement des poteaux de bois n'a quand même rien à voir avec l'horreur d'une servitude garnie de pylônes. Alors pour le coup de pédale, le chemin Duplessis a droit à la mention A, aucun doute dans mon esprit.

Le fun de partir avec un guide, c'est qu'il vous emmène sans détour au bon endroit, voir la belle affaire. Justement, André m'indique un sentier qui s'enfonce dans le bois tout près d'un panneau annonçant « sentier de pêche ». Absolument, complètement, joliment invitant ! Dans cette sente large d'à peine 40 centimètres, même des « boyaux » passeraient aisément tant la surface est impeccable et bien tapée.

Le sentier nous amène en un rien de temps au bord de la rivière du Diable. Une table de pique-nique, quelques pierres pour le feu de camp, autrement c'est aménagement zéro, l'herbe est longue et la Diable est noire et blanche, au gré de ses eaux vives.

« Quand j'étais jeune », poursuit André, je venais planter ma tente et je passais l'été ici.

« On allait jouer au golf pas loin d'ici, ajoute Claude qui arrive enfin à placer un mot. Ça nous coûtait 100 \$ pour la saison. Maintenant, ça coûte 100 \$ par jour... »

Je profite ici de l'occasion pour ne pas oublier Daniel, grâce à qui nous sommes quatre cyclistes. Si vous attendez une citation de lui, oubliez ça : il ne dit mot. Mais cet homme en âge de retraite, mais au coup de pédale impressionnant est la gentillesse même. Et puisque son nom complet est Daniel Rémi, sachez que les amateurs québécois de plein air lui doivent beaucoup, car c'est lui le fondateur de la revue *Expédition Plein Air* devenue *Géo Plein Air*... Merci, Daniel !

Nous remontons la sente pour aboutir non plus sur le chemin Duplessis, mais sur la piste cyclable



Photo PIERRE McCANN, La Presse ©

Cette piste cyclable et roulable bat en beauté et en qualité à peu près toutes celles que j'ai vues jusqu'ici. Ah ! quand je serai riche...

aménagée par Intrawest sur une dizaine de kilomètres autour de la station Tremblant. Une beauté de première classe. Il s'agit d'un large couloir asphalté sillonnant la forêt à flanc de montagne, donc en constant « up and down », ce qui rend la sortie familiale à vélo plutôt sportive et limite la pratique du patin à roulettes aux seuls experts. On dit qu'il y a eu ici assez d'action et d'incidents pour justifier des modifications de tracé et la correction en particulier d'un virage combiné à une forte pente...

L'embaras du choix

Plusieurs jolis sentiers de vélo de montagne se connectent, en outre, à la piste multifonctionnelle et sont bien identifiés. L'embaras du choix...

Tout cela pour vous dire que richesse ne rime pas obligatoirement avec mollesse. Cette piste cyclable et roulable bat en beauté et en qualité à peu près toutes celles que j'ai vues jusqu'ici. Ah ! quand je serai riche...

Le charme de ce grand centre ludique, c'est sa diversité. L'ennui, évidemment, est que c'est plein de monde, en haute saison.

La piste cyclable bien-aimée nous mène au village de Mont-Tremblant où nous faisons notre pause-lunch sur une table à pique-nique avec vue sur la rue Principale.

Lorsque nous remballons, la pluie commence à tomber sur ce jour jusqu'ici — j'avais oublié de vous le dire — nuageux et absolument confortable pour les petits efforts en montée que je déteste faire à la grosse chaleur.

Mais en s'engageant sur la route 327 pour amorcer le retour, la pluie gagne en intensité et j'émetts la possibilité que nous cachions les vélos dans le bois et que nous prenions un taxi. André rit de moi aux éclats. La pluie, lui, il s'en contrefout. Être dehors, c'est bien tout ce qui compte pour ce gamin de 68 automnes !

Je peux vous dire qu'on y goûte, et pas à peu près. Le parcours d'aujourd'hui est une jolie boucle de 50 km moyennement exigeante que je vous recommande chaudement.

Il a cessé de pleuvoir lorsque nous avons atteint le chemin du Lac-Supérieur. À gauche toutes !

Une dernière épreuve nous attend : la côte après le chemin du Boulé. Une vraie, une face de singe qui nous met « la cerise sur ce dimanche ».

Ben voilà. Si je deviens riche un jour, je ferai cette promenade au moins deux fois la semaine.

Pour vivre aussi longtemps que mes amis de Lac-Supérieur !

LE PARCOURS (ENVIRON 50 KM) :

Du village de Mont-Tremblant, prendre la 327 sud (Chemin du Village). Passé l'aéroport du Grey Rocks, tourner à gauche sur le



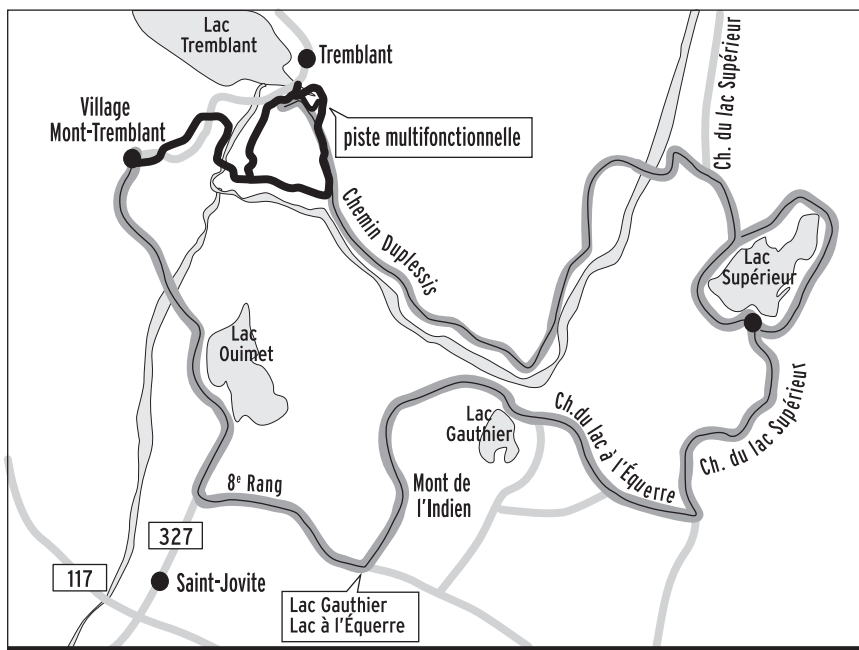
Photo gracieuseté Les Productions nord-tounga

André Bouchard et ses copains dans le sentier de pêche.

Rang 8. Faire une gauche aux deux petits panneaux bruns annonçant Lac Gauthier et Lac à l'Équerre. Au bout, prendre à gauche le chemin du Lac-Supérieur. Après la grande côte, longer le lac Supérieur. Tourner à gauche au chemin Duplessis (suivre l'indication pour le Versant Nord de la station de ski Tremblant). Embarquer sur la piste multifonctionnelle de Tremblant vers la gauche ou vers la droite (c'est une boucle). Cette piste se rend jusqu'au village de Mont-Tremblant.

LES CARTES :

La Carte des sentiers de vélo et de randonnée pédestre, produite par le Centre de ski de fond Mont-Tremblant Saint-Jovite inc., est distribuée gratuitement dans plusieurs commerces de la région de même qu'aux bureaux touristiques secteur Mont-Tremblant (angle 327 et montée Ryan, 819-425-2434) et secteur Saint-Jovite (route 117, près de la 323, 819-425-3300) et à la station Tremblant 1-888-736-2526 ou 819-681-2000.



VISITEZ À COMPTER DU 1^{er} JUIN 2002

LA MAISON DE RÊVE LES AILES DE LA MODE

Située au 11, Duchâtel, dans le projet Candiac sur le Golf. Visites les lundi, jeudi et vendredi de 14 h à 20 h et les samedi et dimanche de midi à 17 h.

Au total, 16 prix à gagner!

Incluant une Passat W8 et une Jetta Familiale, gracieuseté de



ILLUSTRATION 3D - PLANIMAGIE.COM

GRÂCE À LA FONDATION LES AILES DE LA MODE

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

Consultez notre site Internet
www.visitenet.com/maisondereve et participez au tirage hebdomadaire.

Le tirage de la Maison de Rêve, d'une valeur de 1 million \$, se tiendra le 14 octobre 2002 sur les ondes de

TQS

ÉLAN



Pour que nos articulations baignent dans l'huile

À COMPTE de cette semaine, je partage cette page, courrier et chronique avec un éducateur physique, chroniqueur, que j'aime beaucoup. Il se nomme Richard Chevalier et vous l'avez sans doute lu dans une de nos revues québécoises sur le sujet de la santé et de l'activité physique.

Je l'ai connu il y a quelques années lorsque nous étions tous deux collègues au département d'éducation physique du cégep de Bois-de-Boulogne. Nous avons des idées qui se ressemblent et nous avons souvent les mêmes opinions lorsque vient le temps de parler d'éducation physique dans nos écoles et dans le grand public.

Je serai donc toujours au rendez-vous deux fois par mois, en alternance avec Richard Chevalier, que vous allez adorer! À la prochaine.

Josée Lavigneur



RICHARD CHEVALIER

collaboration spéciale

Septembre est le mois de la rentrée à l'école, mais aussi dans les clubs sportifs, les patinoires et les centres d'activités physiques. En l'espace de quelques semaines, des milliers de personnes envahissent alors ces temples de la vie active en s'adonnant au *tae bo*, au tennis intérieur, au hockey, à la musculation, au badminton et à une foule d'autres activités qui ont toutes pour effet de remettre le corps (et l'esprit) en forme. C'est un constat encourageant en cette époque où la position assise demeure encore, pour une bonne partie de la population, le principal «exercice» de la journée.

Mais pour nos articulations c'est peut-être une moins bonne nouvelle, car elles seront mises à rude épreuve dans plusieurs cas.

En fait, si elles pouvaient parler on pourrait entendre ce genre de plaintes: «Hé! chef! quand vous joggez j'ai mal au genou gauche.» «Hé! chef! vous sautez tout croche; les chevilles n'en peuvent plus!» «Hé! chef! de grâce, améliorez votre coup droit au tennis; l'épaule droite est au bord du *burn out*!».

Allons encore plus loin. L'exercice peut même favoriser, à la longue, l'apparition précoce de l'arthrose s'il est cause de blessures ou de micro-traumatismes à répétition. Rappelons que l'arthrose, la plus fréquente des formes d'arthrite, est une maladie d'usure du cartilage, ce «pare-choc» lisse et élastique qui recouvre l'extrémité de l'os et empêche le contact direct entre deux os. L'érosion du cartilage finit par provoquer de la douleur, particulièrement le matin au lever.

Bouger correctement

Trop d'exercice n'est donc pas bon pour les articulations? Non. Plusieurs études confirment que les personnes physiquement très actives ne font pas plus d'arthrose que les autres, même que certaines en font moins par rapport à des personnes sédentaires du même âge.

Par exemple, une de ces études révèle que les personnes courant 45 km par semaine ne sont pas plus susceptibles de développer des signes précoces d'arthrose au niveau des genoux et des hanches que les personnes sédentaires. Une autre montre que des individus âgés de 50 à 72 ans qui joggaient, en moyenne, depuis 11 ans, avaient moins de problèmes musculo-squelettiques que le groupe-témoin sédentaire du même groupe d'âge. En fait, l'exercice est nécessaire pour avoir une bonne santé articulaire (encadré).

Ce qui est en cause ici ce n'est pas la quantité d'exercices mais les vilaines blessures (ménisques endommagés, ligaments déchirés, luxation, etc.), les blessures à répétition au même

endroit (une troisième blessure à la cheville par exemple); et les micro-traumatismes articulaires résultant de la mauvaise utilisation d'une articulation. Dans ces conditions, l'articulation risque bel et bien de s'user prématurément. Après avoir examiné et radiographié les genoux de 81 joueurs de soccer de plus de 35 ans (vétérans), un chercheur a constaté que tous ceux qui avaient subi dans le passé une ablation d'un ménisque présentaient des signes évidents d'arthrose.

Heureusement, vous pouvez réduire votre risque de blessures et de micro-traumatismes en prenant les moyens qui s'imposent. Les voici:

1> Considérez d'abord l'état de vos articulations dans le choix d'une activité physique. Il ne sert à rien de pratiquer une activité qui risque d'affaiblir davantage une articulation fragilisée par de vieilles blessures. Si vous avez des genoux mal en point, l'aquaforme ou le vélo sont plus appropriés que le jogging ou le saut à la corde. Vos chevilles sont instables et sujettes aux entorses? Pensez-y à deux fois avant de vous lancer dans les sports où abondent les déplacements latéraux et les changements brusques de direction (badminton, tennis, squash, soccer, etc.). Dans le cas de tendinites à répétition à l'épaule ou au coude, lumière rouge devant des sports asymétriques (qui sollicitent un côté du corps) comme les sports de raquette, le golf ou le volley-ball. Si vous êtes limité temporairement par un problème articulaire, restez actif en pratiquant une activité qui ne sollicite pas (ou très peu) l'articulation en convalescence. C'est nettement mieux que de tout arrêter.

2> Portez l'équipement approprié. Les personnes qui sont mal ou pas équipées augmentent leur risque de blessures. Les adeptes du patin à roulettes qui se sont brisés les poignets — ils ne portaient pas de protège-poignets — l'ont appris à leurs dépens. Certains risquent même de souffrir d'arthrose précoce au poignet à cause de cela. Par conséquent, si on jogge, on porte de bonnes chaussures de jogging. Si on skie, on ajuste fixations et bottes. Si on joue au tennis, on frappe avec une raquette ayant la bonne grosseur de manche. Si on a une jambe un peu plus courte que l'autre, on porte des semelles compensatoires et bien entendu si on roule en patin à roulettes on n'oublie pas ses protège-poignets.

3> Améliorez, au besoin, votre technique. Il m'est arrivé souvent de voir des gens tomber amoureux d'un sport et s'y lancer à fond de train en apprenant la technique sur le tas. Quelques semaines plus tard, plusieurs portaient déjà des orthèses et des bandages au genou, au coude ou à la cheville. Il est certain qu'un mauvais élan au golf peut être la cause d'une bursite à l'épaule comme un revers déficient au tennis peut abîmer votre coude. Au contraire, une bonne technique assure la fluidité du mouvement, ce qui ménage vos articulations.



Photo PIERRE McCANN, La Presse ©

Considérez d'abord l'état de vos articulations dans le choix d'une activité physique. Si vous avez des genoux mal en point, l'aquaforme ou le vélo sont plus appropriés que le jogging.

4> Commencez et terminez en douce votre session d'activité physique. Un réchauffement de quelques minutes permet de passer progressivement à un niveau d'intensité plus élevée. Quant au retour au calme il termine votre session en douceur et vous refroidit un peu avant d'aller sous la douche.

5> Évitez autant que possible les changements brusques dans l'intensité et la durée des exercices. Vous courez après les ennuis articulaires si vous passez, par exemple, du jour au lendemain de 25 minutes de badminton «style chalet» à 50 minutes avec un pro ou encore de 30 minutes de musculation à 60 minutes. Les études montrent clairement que les modifications brusques dans l'entraînement sont une des causes fréquentes de blessures chez les athlètes. Imaginez chez les non-athlètes!

6> Sachez vous arrêter quand la fatigue se fait sentir. Il suffit de dire ici qu'un grand nombre de blessures surviennent à la fin d'une séance

d'exercices alors que les muscles sont épuisés et les réflexes amenés!

7> Maintenez un poids-santé. L'embonpoint augmente la charge que doivent porter les articulations, en particulier celles du genou et de la hanche. Ainsi, des chercheurs ont découvert que si une personne trop grasse réussit à perdre aussi peu que 5 kilos, elle peut prévenir l'arthrose du genou.

En suivant ces quelques règles préventives, vos articulations, si elles pouvaient parler bien sûr, pourraient bien vous dire cette fois: «Hé! chef! on vous adore quand vous nous faites bouger. Alors c'est quand la prochaine séance d'exercices?»

> Pour en savoir plus sur l'exercice et l'arthrite consultez l'excellent site Internet de la Société d'arthrite (<http://www.arthritis.ca>).

L'exercice; une fontaine de jouvence pour le cartilage

> Dépourvu de vaisseaux sanguins, le cartilage ne peut pas être nourri par les éléments nutritifs contenus dans le sang. En fait, il se nourrit littéralement de l'activité physique. Voici pourquoi. Considérons ce tissu comme une éponge dense baignant dans un fluide (la synovie) qui, en plus d'agir comme un lubrifiant naturel pour les articulations, fournit au cartilage sa nourriture. Lorsque vous faites fonctionner vos articulations, vous créez des vagues qui, en montant à l'assaut du cartilage, y déposent les éléments nutritifs tout en le soumettant à une pression mécanique qui en expulse les déchets. Quand vous prenez une marche, que vous jouez au badminton ou que vous skiez, vous nourrissez donc vos cartilages. L'exercice va même jusqu'à stimuler la production du liquide synovial. En fait, nos articulations «baignent dans l'huile» lorsqu'elles sont actives.

LE COURRIER DE RICHARD



RICHARD CHEVALIER

collaboration spéciale

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. Josée ne peut malheureusement répondre à toutes les demandes.

Q MICHEL: Après mon jogging, je prends toujours ma fréquence cardiaque au cou. Mais un ami m'a suggéré dernièrement de la prendre au poignet parce que c'est plus précis. Il n'a pas pu préciser davantage ne se souvenant plus où il avait entendu ou lu ça. A-t-il raison?

R RICHARD: Votre ami a raison en partie seulement. La prise de sa fréquence cardiaque peut être, effectivement, plus précise au poignet qu'au cou pour la raison suivante. On trouve dans la paroi des artères carotides (celles qu'on palpe au cou) des barorécepteurs, c'est-à-dire des cellules nerveuses sensibles aux changements de pression. Quand vous prenez votre pouls à cet endroit, vous exercez une pression sur ces barorécepteurs qui peuvent déclencher un réflexe ralentissant la fréquence cardiaque. Le nombre de battements cardiaques que vous comptez au cou risque alors d'être moins élevé que celui que vous auriez compté au poignet. Il suffit toutefois de ne pas exercer une trop grande pression sur l'artère carotide pour éviter l'activation des barorécepteurs. Ce qui ne devrait pas être difficile puisque après un effort aérobique le pouls est facilement perceptible à cet endroit. Vous pouvez donc continuer à prendre votre fréquence cardiaque au cou en autant que vous suivez ce conseil.

Q SUZANNE: J'ai lu cet été dans un magazine américain qu'après notre séance d'exercices on continue à brûler dans les heures qui suivent plus de calories que lors d'une journée

où on ne fait pas d'exercices? Je doute que cela soit vrai. Qu'en pensez-vous?

R RICHARD: Ne doutez plus Suzanne; ce que vous avez lu est la stricte vérité et s'explique ainsi. Après une séance d'exercices où vous avez eu chaud et sué tout de même un peu, le niveau métabolique du corps reste élevé pendant un bout de temps. C'est comme la fournaise qui dégage encore de la chaleur une fois éteinte. Résultat: vous dépensez plus de calories que d'habitude même si vous êtes assise. Si votre effort a été le moindre vigoureux et prolongé (plus de 45 minutes), vous pouvez même dépenser quelque 15 calories de plus à l'heure pendant presque cinq heures sans même lever le petit doigt. Cela représente 75 calories (5 h X 15 cal.) qui s'ajoutent aux 300 à 400 calories dépensées pendant la séance d'exercices. Les physiologistes appellent cette dépense calorique excédentaire l'excès de consommation d'oxygène post-exercice ou ECOPE. Si le phénomène se répète trois à quatre fois par semaine on arrive à un bonus non négligeable de dépense calorique. Voilà pourquoi l'exercice est une approche très efficace pour perdre du gras. Je reviendrai d'ailleurs sur le sujet dans une prochaine chronique.

SCIENCE

EN BREF

Le voleur de pluie

LA POLLUTION des pays du Nord pourrait être responsable des plus grandes vagues de sécheresse de l'Afrique. Sécheresses qui ont notamment conduit, dans les années 80, aux famines dévastatrices de l'Éthiopie. L'hypothèse n'est pas neuve, mais les chercheurs qui l'avancent à nouveau ont désormais des modèles informatiques dans lesquels ils peuvent entrer davantage de données. Leon Rotstain, de l'agence de recherche australienne, et sa collègue Ulrike Lohmann, de l'Université Dalhousie à Halifax (Nouvelle-Écosse), ont ainsi testé différents scénarios : il en ressort en particulier que davantage d'émissions de dioxyde de soufre, comme ce fut le cas dans les années 80, entraîne un refroidissement plus grand de la surface du sol au Nord, ce qui, tel un effet domino, envoie les pluies tropicales plus loin vers le Sud — et provoque donc de la sécheresse dans cette vaste région de l'Afrique appelée le Sahel. Tout cela repose sur un modèle théorique, reconnaissent les chercheurs, mais ces modèles constituent, pour l'instant, ce qui permet de s'approcher le plus de la réalité.

Écotourisme dévastateur

MÊME ANIMÉS des meilleures intentions du monde, les touristes venus admirer la nature peuvent avoir un impact néfaste. Voilà que des chercheurs africains soupçonnent que trois épidémies de tuberculose apparues récemment chez les mangoustes du Botswana, un État du sud de l'Afrique, pourraient avoir une origine humaine. Et la situation pourrait empirer si des mesures sévères ne sont pas mises en place. Le problème, c'est que l'écllosion de ce qu'on appelle l'écotourisme, un tourisme à saveur davantage écologique, est une bonne affaire pour le Botswana : son deuxième parc national, où sont survenues deux de ces épidémies, a recueilli 1,5 million en droits d'entrée l'an dernier, évalue le *Scientist*, mais la possibilité que des micro-organismes (virus ou bactéries) originaires des humains puissent être transmis à certains animaux est de plus en plus réelle, comme en témoignent de plus en plus de recherches apparues aux quatre coins du monde ces dernières années.

Ces plantes qui fleurissent plus vite

LES CHANGEMENTS climatiques viennent de se manifester dans un nouveau domaine : les fleurs. La date de première floraison de 385 plantes britanniques a avancé de quatre jours et demi au cours de la dernière décennie, par rapport à leur floraison d'il y a 40 ans. D'autres études ont précédemment associé les comportements d'oiseaux et d'insectes aux changements climatiques : ils se lancent plus tôt dans leur migration, ou entament leur période de reproduction plus tard, etc. Or, de tels changements sont loin d'être innocents : toute espèce, animale ou végétale, qui modifie son calendrier affecte du même coup des tas d'autres espèces tout autour d'elle. Elle peut s'en trouver favorisée : par exemple, un oiseau qui arrive plus tôt dans son habitat d'été, à un moment de l'année où les prédateurs n'y sont pas encore. Ou au contraire davantage à risque : par exemple, une fleur dont le pollen est déjà prêt à être dispersé, alors que les insectes qui se chargeaient du travail ne sont pas encore arrivés.

Le nom de la roche

LES ASTRONOMES découvrent tant de nouveaux astéroïdes qu'ils ont un problème : ils n'arrivent pas à les baptiser assez vite. Le raison de ce problème, c'est qu'il existe un seul organisme autorisé à nommer les corps célestes : l'Union astronomique internationale. Et les 13 membres formant son Comité de la nomenclature des petites planètes sont débordés : en 2001 seulement, on a découvert 10 000 nouveaux astéroïdes. Résultat : il est devenu impossible de les baptiser au même rythme qu'on les découvre. À l'heure actuelle, à peine 22 % des astéroïdes ont un vrai nom : les autres se contentent pour l'instant d'un chiffre.

Agence Science-Press

Le triomphe des bombes intelligentes

MATHIEU PERREAULT

Durant les deux mois de la campagne de l'Afghanistan, l'an dernier, les bombardiers américains ont fait environ 12 000 sorties. En Irak, en 1991, ils en avaient effectué près de 100 000 en un mois. Dans les deux cas, le nombre de coups qui ont atteint leur cible a été le même.

L'état-major des États-Unis a appris la leçon. Depuis un an, la production de « bombes intelligentes », mises au point en 1992 pour pallier l'inefficacité des bombardements en Irak, est passée de 600 à 2000 par mois, et devrait passer cet automne à 3000. Au lieu de souhaiter un arsenal de 90 000 bombes intelligentes d'ici 2008, l'aviation en veut 240 000 d'ici 2010.

De l'efficacité

« L'armée augmente la production de bombes américaines parce qu'elles sont plus efficaces que prévu », commente Rob Hewson, éditeur de *Jane's Air-Launched Weapons*, un magazine spécialisé.

La campagne du Kosovo avait permis de constater l'efficacité de ces munitions, qui sont guidées par satellite, au lieu de suivre un rayon infrarouge. Les rayons sont plus précis, mais peuvent facilement être obstrués par des nuages ou de la fumée. Avec le système satellite Global Positioning System, ou GPS, la précision est toujours la même, mauvais temps ou pas.

« Mais personne n'avait réalisé combien elles pouvaient l'être avec des pointeurs au sol », dit M. Hewson, en entrevue depuis l'Angleterre. « On parle d'une précision d'un pied. L'armée américaine s'est rendu compte qu'elle en avait besoin beaucoup plus que prévu. »

L'armée américaine a lancé en Afghanistan « quelques milliers » de Joint Direct Attack Munition (JDAM), la bombe intelligente la plus courante. Selon M. Hewson, pour attaquer l'Irak, il faudra compter sur « plusieurs dizaines de milliers de JDAM ». « À terme, un arsenal de 240 000 devrait être suffisant pour combattre quiconque de la taille de l'Irak, sans préavis. »

Au passage, la notion de « bombardement réussi » a changé. « Comme il est pratiquement impossible que ces bombes ne tombent pas là où on le voulait, l'erreur devient de plus en plus humaine. Prenez le bombardement de l'unité canadienne : concrètement, c'était un bombardement très réussi. Les bombes sont tombées là où le pilote le voulait. »

En d'autres mots, la compétence des pointeurs et l'exactitude des informations devient de plus en plus cruciale si on veut éviter les « dommages collatéraux ».

Production flexible

L'aviation américaine s'est presque retrouvée à court de JDAM au Kosovo et en Afghanistan. Pour les spécialistes, il s'agit là d'une faiblesse cruciale. En mai, le magazine *Foreign Affairs* rapportait que l'armée américaine cherchait une manière d'augmenter rapidement sa production de JDAM en cas de guerre. Cette « production asymétrique » permettrait d'éviter les gros budgets en temps de paix, tout en préservant la capacité militaire américaine.

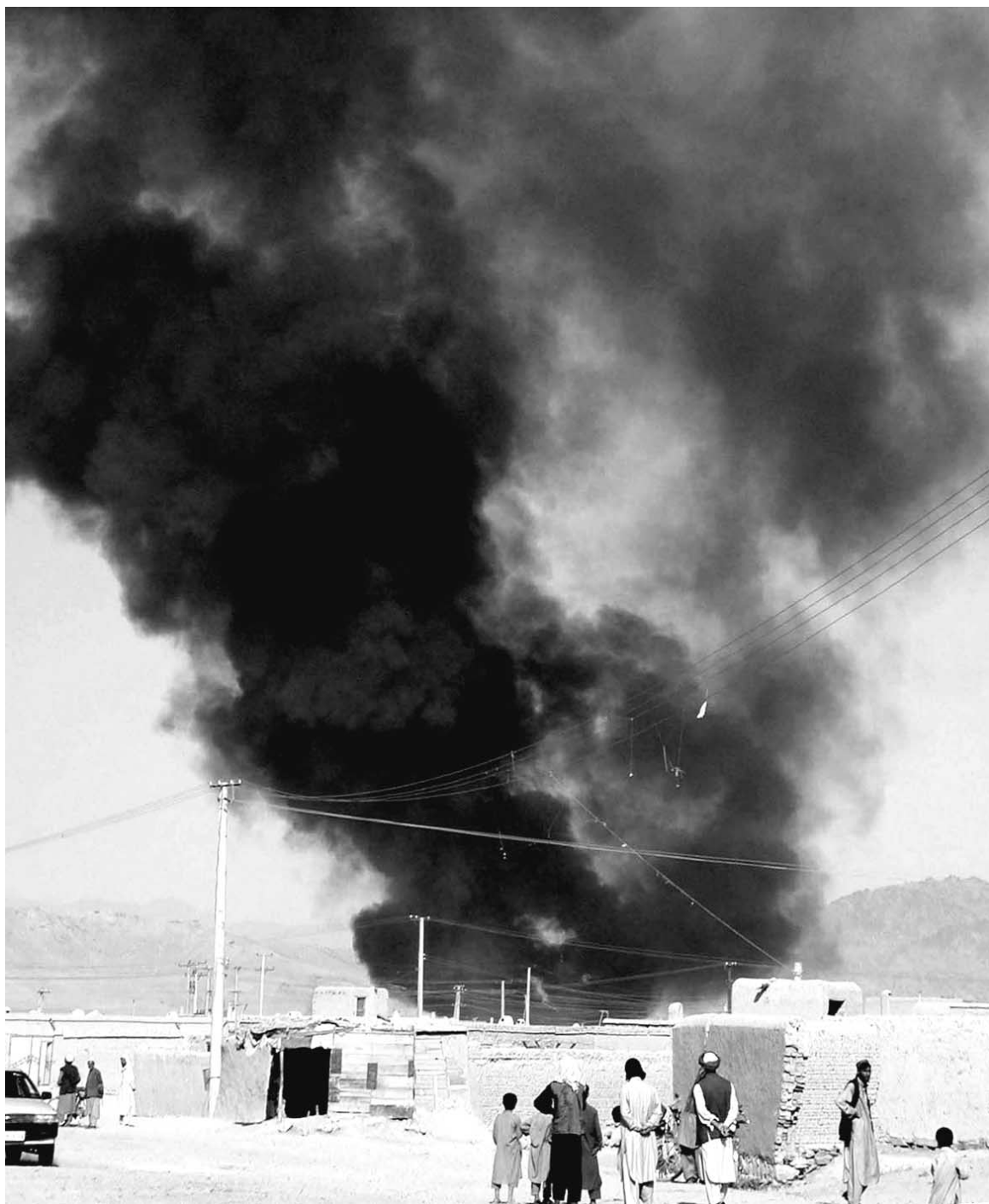
M. Hewson n'est pas de cet avis. « Il n'y a rien de mal à se constituer un arsenal. S'il est assez gros, on passera au travers de n'importe quelle guerre. Après, on le remplit, tout simplement. Ça évite de devoir planifier des méthodes sophistiquées pour passer de la production de paix à la production de guerre. Et il ne faut pas sous-estimer le pouvoir de l'argent : après l'Afghanistan, les budgets militaires américains ont été gonflés, et ils ont quadruplé la production de JDAM en six mois. En janvier, ils produisaient 600 kits par mois, en mai, 1500 et j'ai entendu qu'ils en étaient maintenant à 2000. D'ici peu, ils arriveront à 3000. »

Dans le dernier budget de la Défense américaine, les JDAM ont reçu un milliard supplémentaire par année. Déjà, un demi-milliard devait y être consacré. C'est une augmentation supérieure à la moyenne : le budget militaire annuel total a augmenté de 16 % à 380 milliards, contre les 200 % d'augmentation des JDAM.

Les JDAM sont produites dans une usine de Boeing, à St. Charles au Missouri. Au départ, en 1992, le prix devait être de 40 000 \$ l'ensemble. Il a été réduit à 21 000 \$ et, selon M. Hewson, devrait encore baisser à 10 000 \$.

Les exportations sont très faibles : quelques-unes à Israël et à Oman, selon M. Hewson. La Grande-Bretagne a lancé un appel d'offres pour des bombes semblables aux JDAM. « Éventuellement, une usine en Grande-Bretagne pourrait augmenter la flexibilité du système de production », dit M. Hewson. La production britannique ne devrait pas dépasser quelques centaines, mais ce sera assez pour prendre en charge les contrats d'exportation américains en cas de guerre, et ainsi enlever de la pression sur l'usine Boeing du Missouri. »

Et les autres pays ? La Russie a la technologie requise, mais pas les moyens. Quant à la Chine, elle a les budgets et le savoir-faire, mais un système de formation déficient. « Tant que la Chine n'aura pas modernisé ses tactiques et la formation de ses officiers, elle ne pourra pas se servir de bombes intelligentes. Elles impliquent une grande autonomie des pointeurs au sol et des escadres d'aviation, alors qu'en Chine, tout doit être décidé en haut lieu. »



En Afghanistan, grâce aux bombes guidées par satellite, les attaques américaines ont touché leurs cibles comme jamais auparavant.



Les nouvelles bombes intelligentes américaines se sont révélées d'une précision inouïe, l'an dernier, durant la guerre en Afghanistan. Les deux photos ci-dessus montrent des cibles militaires afghanes avant et après les bombardements.

Devenez membre du Centre des sciences de Montréal

Devenez membre en septembre et recevez 2 laissez-passer Expo-Immersion d'une valeur de 10 \$ chacun. Vous pourrez ainsi inviter 2 amis à vous accompagner pour une journée riche en découvertes. Sans compter tous les privilèges que vous procure votre carte, toute l'année durant !

www.CentredesSciencesdeMontreal.com • FondationCentredesSciences@vieuxparldemontreal.com • (514) 496-1960



CENTRE DES SCIENCES DE MONTRÉAL

Centre

3073906