

ACTUEL SANTÉ



ALIMENTATION
MONSIEUR ATKINS
ÉTAIT-IL GROS? PAGE 3

D^{RE} DANIELLE PERREault SÉCHERESSE VAGINALE PAGE 4

C'EST PAS LE PIED!

Des femmes n'hésitent pas à se faire opérer les pieds afin de pouvoir chausser les derniers souliers à la mode. Seraient-elles tombées sur la tête ?



LILIANNE LACROIX

Pendant des siècles, pour plaire aux hommes et se plier à la tradition, les femmes chinoises se sont bandé et déformé les pieds pour les garder tout petits. En évoquant ces mutilations, notre monde moderne parle de cruauté et de barbarie.

Mais quand des femmes passent sous le bistouri pour se faire raccourcir des orteils trop longs, affiner des pieds trop larges ou injecter du collagène sous le pied dans le seul but de porter ces merveilles de torture moderne que sont les souliers Jimmy Choo, Manolo Blahnik ou Edmundo Castillo, on préfère parler de mode et d'élégance...

Et le pire, c'est que les femmes elles-mêmes sont leurs propres bourreaux...

«C'est apeurant comme tendance. J'ai vu des dizaines de femmes passer dans mon bureau et me supplier de réparer les dégâts causés par une opération purement cosmétique, déclare le D^r Rock Positano, de l'Hôpital pour chirurgie spéciale de Manhattan. C'est terrible de prendre un pied parfaitement fonctionnel et de l'opérer juste pour qu'il entre dans un soulier trop petit.»

«C'est tout à fait condamnable. C'est pas mal plus facile de changer le soulier que d'opérer le pied», renchérit son collègue de l'hôpital Enfant-Jésus de Québec, le D^r Laval Leclerc.

Professeure d'université, Nancy (nom fictif) est allée se faire opérer à New York parce qu'elle éprouvait des douleurs au pied et souhaitait, du même coup, pouvoir troquer enfin ses souliers de course pour des talons hauts plus élégants. Mais l'oignon disgracieux corrigé, la douleur s'est propagée aux autres orteils et elle peut maintenant à peine marcher.

Hallus valgus (oignons), orteils en marteau, on peut tout opérer, mais il y a des risques, surtout quand on touche aux os.

Les chirurgiens orthopédistes canadiens, tout comme leurs con-

frères américains et même l'Association américaine des podiatres qui s'est élevée contre cette nouvelle mode de la chirurgie cosmétique du pied, sont presque unanimes: si un pied ne fait pas mal, s'il est fonctionnel, on n'y touche pas, surtout pas pour des raisons aussi futiles.

C'est beaucoup trop délicat et les conséquences peuvent être désastreuses: «Il y a des risques à toute opération: infection, lésions nerveuses, diminutions de sensation, cicatrices douloureuses... En fait, il n'y a aucune condition médicale tellement mauvaise qu'elle ne puisse être empirée par une opération», admet le D^r Éric Ancil, directeur du service de chirurgie orthopédique au Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke.

Pas comme le visage

Quand on compare le pied au visage ou aux seins, que plusieurs n'hésitent pas à embellir et à rajeunir à grands coups de chirurgie esthétique et de botox, les chirurgiens s'élèvent: le pied doit s'adapter au sol et supporter notre charge pondérale qui est multipliée par 1,5 à la marche mais jusqu'à quatre fois lorsqu'on court. Une multitude d'os interagissent. C'est extrêmement délicat. Ce n'est qu'en dernier recours qu'on doit opérer.

Dans le cas des patients qui veulent être opérés dans l'espoir de soulager des douleurs relativement mineures, le D^r Greg Berry, chirurgien orthopédiste à l'Hôpital général de Montréal, ressort l'histoire d'horreur de cette femme qui, après une opération pour un *Hallus valgus* modéré, a eu des infections et des chirurgies plastiques supplémentaires pour finalement finir avec une jambe amputée... «Dès qu'on coupe la peau, il y a infection dans 1 à 5% des cas. Si on coupe l'os et qu'on le réaligne, il est possible que ça ne reprenne pas bien, surtout si l'infection se met de la partie. La douleur que vous ressentez vaut-elle vraiment le risque?»

Même la simple injection de collagène pour rétablir le petit coussin graisseux sous le pied usé par le port de talons hauts est loin d'être sans danger. La cicatrisation peut être hypersensible et même empêcher la patiente de marcher.

AUTRE TEXTE EN PAGE 3



PHOTO AP / ANDREW MEDECHINI ©

Pour l'amour des belles chaussures, des femmes passent au bistouri. Le designer italien Gattinoni semble leur faire un clin d'oeil, avec ce drôle de chapeau à talon haut figurant au défilé de sa collection automne-hiver 2003/2004, en juillet dernier à Rome.



CERTAINES PERSONNES
ATTENDENT TROP...
CONSULTEZ
UN ORTHÉSISTE DU PIED.

Évaluation
gratuite
semaine de
la santé des pieds
du 15 au
29 février 2004

Montréal : (514) 385-6333
Beloeil : (450) 467-0762

LABORATOIRE
LANGELIER
LANOUE

Orthésistes, prothésistes et techniciens en chaussures

ACTUEL SANTÉ

RAYON X

La bouche est une des zones les plus innervées du corps humain. Lorsqu'un baiser est agréable, il suscite une série de réactions : libération d'endorphines, sécrétion des muqueuses, accélération du pouls. Tout en faisant quelque chose d'agréable, vous activez 29 muscles, 12 pour les lèvres et 17 pour la langue. Une petite gymnastique qui vaut bien des crèmes de beauté. Et avec une accélération du pouls jusqu'à 150 battements par minute, un excellent exercice cardiovasculaire. Source : www.servicevie.com

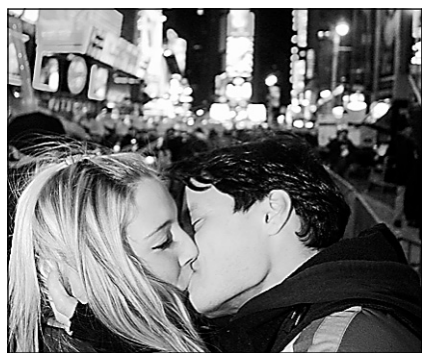


PHOTO RAMIN TALAIE, ASSOCIATED PRESS
Doux baiser sur Times Square.

DÉCOUVERTES

Un manque de sommeil peut causer des sentiments de dépression et de perte d'estime de soi chez les préadolescents, révèle une récente étude publiée dans le numéro de janvier-février du magazine *Child Development*. Une recherche a été réalisée auprès de 2259 écoliers de l'Illinois. On les a interrogés sur leurs résultats scolaires et le nombre moyen d'heures de sommeil qu'ils dormaient chaque nuit. Ils devaient répondre à des questionnaires destinés à évaluer leurs symptômes dépressifs ainsi que

leur estime personnelle. Les élèves de sixième année qui dormaient moins d'heures avaient une estime personnelle plus basse, davantage de symptômes dépressifs et des résultats scolaires inférieurs à ceux qui dormaient plus. L'étude a aussi démontré que plus ils avançaient en âge, moins les préadolescents cumulaient des heures de sommeil. Cette réduction se traduisait en symptômes dépressifs, en basse estime personnelle et en résultats scolaires inférieurs. Source : *HealthScout*

LA SANTÉ DANS LES MÉDIAS

Le dernier numéro du *Reader's Digest* est consacré principalement à l'alimentation. Il propose notamment un article qui fait planer plusieurs doutes sur les vertus du sacro-saint *Guide alimentaire canadien*. Trop de sucre, pas assez de (bons) gras, manque de nuances dans la définition des « bonnes » céréales à consommer, excès de produits laitiers... Les nutritionnistes et épidémiologistes sont de plus en plus nombreux à affirmer que le *Guide* est à repenser.

SITE INTERNET DE LA SEMAINE

Le site britannique thesite.org, conçu par des jeunes, parle santé, contraception, drogues, dépression saisonnière, anorexie... Sympathique et non moralisateur.

CITATION DE LA SEMAINE

« C'est le genre de décision qu'on prend tout seul dans son coin. »

L'acteur Guillaume Depardieu, expliquant sa décision de demander une amputation de sa jambe en juin 2003. Dans un livre d'entretiens avec Marc-Olivier Fogiel intitulé *Tout donner* (Ed. Plon), et dont *Paris Match* publiait cette semaine des extraits, l'acteur revenait notamment sur la drogue, la prison, son amputation et, bien sûr, son célèbre papa.

Ce n'est pas le pied!

PIED suite de la page 1

Si les opérations purement cosmétiques du pied semblent en vogue chez nos voisins américains et exerceraient un attrait jusqu'en France, le Québec paraît épargné par ces extrêmes. Les femmes québécoises seraient-elles plus raisonnables et résisteraient-elles plus facilement au charme des talons hauts et aux diktats de la mode ?

Sans doute pas. Sauf que les femmes d'ici sont protégées des pires excès par les lenteurs et la gestion de notre système de santé.

De fait, les chirurgiens orthopédistes et la poignée de podiatres qui effectuent des interventions chirurgicales sont tellement occupés avec les vrais cas qu'ils n'ont ni le temps ni le goût de s'occuper de ces futilités. Prenez le Dr Greg Berry, chirurgien orthopédiste à l'Hôpital général de Montréal. Il faut attendre environ un an, parfois même 18 mois pour le voir et environ neuf autres mois pour passer

sous le bistouri. Et la liste d'attente est constituée de cas autrement plus graves, souvent de patients qui ont de la difficulté à se déplacer et qui auraient toujours préséance sur vos problèmes de cohabitation avec Manolo.

Les souliers que vous convoitez si ardemment ont le temps de passer de mode bien avant ça...

Le Dr André Perreault, qui s'est désaffilié de la RAMQ et pratique dans le secteur privé comme chirurgien orthopédiste, ne s'intéresserait pas plus à vous. Par éthique d'abord : « Ça fait dresser les cheveux sur la tête. Il m'arrive parfois d'opérer un patient qui n'éprouve pas encore de douleur quand je sais que le cas empirera inévitablement et posera des problèmes fonctionnels, mais pour des raisons purement esthétiques, pas question ! »

Cela dit, une apparence améliorée constitue souvent une prime fort appréciée d'une intervention chirurgicale au pied : « Certains peu-

vent porter des sandales pour la première fois », explique le spécialiste, qui corrige aussi bien des orteils en marteau que des oignons, des orteils qui se chevauchent ou des métatarses affaiblis.

Déjà débordés par les soins aux diabétiques, dont les médecins n'ont pas le temps de s'occuper, les podiatres ne font pas non plus de chirurgie esthétique. Déjà que sur la quarantaine de podiatres, cinq à peine font de la chirurgie osseuse. Le Dr Charles Faucher est de ceux-là : « Ici, personne n'oserait faire cela (de la chirurgie cosmétique), on a tellement de cas sérieux. Mais aux États-Unis, il y a un podiatre à tous les coins de rue, autant que des dentistes. »

Comme il n'y a pas encore d'école de podiatrie au Québec (la première doit ouvrir bientôt à Trois-Rivières), le Dr Faucher a étudié aux États-Unis : « Au Québec, les femmes n'aiment pas se faire opérer les pieds et hésiteraient à payer pour des opérations purement esthétiques, mais aux États-Unis on nous court littéralement après... Cela dit, de ce bord de la frontière ou de l'autre, il est aussi difficile ici de convaincre les femmes de porter des souliers qui leur conviennent vraiment. »



PHOTO DESMOND BOYLAN, REUTERS
Le fameux « talon meurtrier » : une mode que bien des pieds ne peuvent se permettre.

CANCER DU SEIN

Conférences le 26 février 2004
13 heures
Hôpital Maisonneuve-Rosemont,
Pav. J. A. De-Sève
1er étage, salle 10

- Le traitement du cancer du sein de stade précoce
Pierre Dubé, MD
- Comment se préparer à la chirurgie
Stéphane Bensoussan, psychologue

Prière de réserver au :
252-3400, poste 4636

Maximum de 30 places

RPSS
Regroupement des Professionnels pour la Santé du Sein

Promotion Bio Actif

Le wapiti ne se fait pas de mal à nous faire du bien.

Les Asiatiques le savaient depuis longtemps, maintenant les occidentaux le découvrent. Un autre trésor de mère nature. Beaucoup d'éleveurs de cervidés au Québec, connaissent depuis quelques années, les vertus que peut nous donner le panache de wapiti, ce grand cerf d'Amérique, qui vit tout près de chez nous. Une bête majestueuse dotée d'un panache très utile pour l'animal comme pour les humains. Comme la nature fait bien les choses, les panaches de ce grand cerf d'Amérique contiennent de la glucosamine, de la chondroïtine, du collagène, des minéraux, des acides gras essentiels et des hormones de croissance. Cette ressource renouvelable est récoltée chaque année de façon parfaitement sécuritaire et sans aucune douleur pour l'animal. Une petite merveille pour les personnes soucieuses de bien entretenir leur condition physique, qui veulent diminuer le risque de vieillissement prématuré, qui souffrent d'arthrite ou d'ostéoporose. Aujourd'hui, près d'une trentaine d'éleveurs veillent sur cet animal précieux et plusieurs d'entre eux développent la culture du bois de velours. Méga-Flex, soucieuse de vous offrir le meilleur produit possible, vous offre un bois de velours mis au point selon une formule de qualité supérieure, le lyophilisation. Un procédé qui signifie la déshydratation par sublimation à basse température et sous vide, permettant de garder intactes les propriétés du produit et d'en prolonger la conservation. Il en coûte cher pour fabriquer ainsi le bois de velours, puisque le processus nécessite des appareils de haute technologie. Mais c'est la condition que s'impose Méga-Flex, dans sa collaboration avec l'Association des éleveurs de wapitis du Québec, pour vous offrir un bois de velours de qualité irréprochable.

Aucun compromis, Méga-Flex vous présente son Bois de velours garanti de qualité supérieure. Vous vous en porterez mieux, et le wapiti ne s'en portera pas plus mal.

Le wapiti ne sait peut-être pas qu'en nous cédant les produits de qualité contenus dans son panache, il contribue grandement au bien-être des humains. Mais nous, nous le savons et nous avons à cœur avec les éleveurs de cervidés, de protéger cette bête admirable qui nous rend d'aussi grands services.

Montréal : (514) 272-1365 Ligne extérieure : 1 800 272-1365
Mauricie : (819) 378-7777 Estrie : (819) 823-3322

CHUM

Recherche sur les complications motrices des médicaments psychiatriques

Pour les personnes de 60 ans et plus prenant couramment un antidépresseur ou d'autres médicaments utilisés en psychiatrie.

Certains critères de sélection s'appliquent. Une compensation financière est offerte à chaque visite.

Contactez madame Beauvais au (514) 890-8000, poste 15582

Donnez le don de la vue

Contribuez à la lutte contre la cécité dans les pays en voie de développement grâce à un don, un don commémoratif ou à des lunettes usagées.

Action universelle de la vue

1-800-585-8265 (514) 484-5757

No d'enregistrement d'organisme de bienfaisance 1906 8955 RR0001

www.giftofsight.com

RONFLEMENT

CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL

(514) 327-5060

TRAITEMENTS AU

LASER

PAR DES OTO-RHINO-LARYNGOLOGISTES

www.ronflement.qc.ca

Programme / Perte de poids / Exercice

Université de Montréal

RECRUTE DES FEMMES :

SOUFFRANT D'UN SURPLUS DE POIDS 50 À 70 ANS NON-FUMEUSES ET SANS MÉDICAMENT MÉNOPAUSÉES

ÉTUDE (maximum de 2 ans) sur l'évaluation des facteurs responsables des variations de poids. Supervision nutritionnelle et médicale.

Communiquez avec :

- Lyne Messier au (514) 343-6111, poste 1619 lyne.messier@umontreal.ca
- Benoît Gorez (514) 343-6111, poste 5412 benoit.gorez@umontreal.ca

Santé PRODUITS ET SERVICES

AMAIGRISSEMENT

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

COACHING DE VIE

CFP INC. COACHING DE VIE: Apprendre en 1 rencontre à vous coacher sur la Santé, sur l'Amour, sur le Matériel avec 1 Coach Professionnel: René Sirois ou Lucette Huet. Longueuil 514-397-9686, sans frais: 1 877 909-5432.

ESTHÉTIQUE ET ÉLECTROLYSE

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

PHYSIOTHERAPEUTES

LYMPHOEDÈME? ÉPINE LENOIR? VERTIGE?: Maladie de Peyronie? Etourdissement? Incontinence urinaire? Ça se traite sans douleur! Physio Extra Montréal 514-383-8389, Terrebonne 450-964-5222, Lachenaie 450-964-1740, Laval 450-681-3621, www.physioextra.ca

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



Mardi 19 h

De l'huile sur la salade.

Cultivé et bien élevé

UNE PRÉSENTATION DE LA COOPÉRATIVE FÉDÉRÉE DE QUÉBEC

À Saint-Augustin, on embouteille et commercialise l'huile d'olive de toutes les origines. Et à Saint-Rémi : *Saladexpress*.

COOPÉRATIVE FÉDÉRÉE DE QUÉBEC
Québec
Canada



Télé-Québec
telequebec.tv

Ça change de la télé

ACTUEL SANTÉ

J'AI TESTÉ

SILVIA GALIPEAU



Revitalisant

S'il est une chose qu'on est en droit de demander à un revitalisant, c'est bien qu'il sente bon. Passe encore s'il ne démêle pas trop les cheveux, mais si en plus il sent mauvais, alors là, non. Dire que ce «baume capillaire» Color & Soins, à la texture trop liquide et grumelleuse, ne sent pas la rose est un euphémisme. Son odeur s'apparente davantage à celle d'un rince-bouche. À sa décharge, fort heureusement d'ailleurs, l'odeur ne reste pas dans les cheveux, mais sur les doigts. À ce prix-là, on passe notre tour. 10,99\$, en vente dans certains magasins d'aliments naturels.



Crème bébé

Le nom de cette crème bébé (Beurre corporel Souris Verte) n'est pas trompeur. C'est un vrai beurre. Gras à souhait. Mais c'est un bon point pour les peaux sensibles des enfants, irritées par le froid et le vent de l'hiver, qui ne semble malheureusement pas près de finir un jour. Cent pour cent naturelle, sans colorant, enrichie d'extraits de plantes bio, de camomille et de calendula, elle pénètre facilement la peau et dégage une douce odeur poivrée, reposante, qui rappelle celle des salons de massage. Idéal avant le dodo de bébé. Un bémol: vraiment trop grasse pour les nouvelles mamans (et leur peau en mal d'élasticité), pour qui elle se veut pourtant aussi conçue. 14,99\$, en vente dans certains magasins d'aliments naturels.



Crème de nuit

Les esthéticiennes crieront peut-être à l'hérésie, mais jusqu'à ce jour, nous avons toujours mis de la crème de jour la nuit sans nous en porter plus mal. Et ce n'est pas cette crème de nuit de Dove qui va nous convaincre de changer nos mauvaises habitudes. Avec son odeur médicamenteuse, un peu trop grasse, laissant le visage luisant et collant (d'accord, on va se coucher, mais quand même!), disons qu'elle ne nous a pas convertis. À sa décharge, précisons qu'elle pénètre bien la peau, qu'on a bien douce le lendemain. 10,99\$, en pharmacie.

J'AI LU



L'enfant anorexique

Sujet préoccupant s'il en est. Comme si les problèmes que peuvent poser les adolescents ne suffisaient pas, voilà que les plus jeunes, parfois dès 8 ans, se trouvent trop gros, mangent au comptegouttes, calculent avec minutie les calories qu'ils ingurgitent, et, parfois, en viennent aussi à se faire vomir. Et le problème ne touche pas seulement les jeunes filles. Instructif, ce guide ne vous apprendra peut-être rien de nouveau sur l'anorexie, mais vous proposera quelques pistes intéressantes pour ne pas en arriver là. 39,95\$ en librairie.

Trop gros, le Dr Atkins?

ARIANE KROL

Quel était le pourcentage de gras du Dr Robert Atkins au moment de son décès? Près d'un an après la disparition du médecin américain qui a donné son nom au célèbre régime à faible teneur en hydrates de carbone, la question suscite un débat quasi théologique aux États-Unis. Rapport médical à l'appui, un groupe de médecins américains affirme qu'il souffrait d'embonpoint. L'entreprise qu'il a fondée rétorque que son corps aurait enflé de plus de 60 livres quelques jours avant sa mort.

« Je l'ai vu en personne plusieurs fois, il était gros. Peut-être pas pour un banquier, mais pour un médecin spécialiste en alimentation, il était gros », affirme le médecin John McDougall, membre du Physicians Committee for Responsible Medicine.

Tout a commencé mardi lorsque le *Wall Street Journal* a publié un reportage citant des extraits du rapport médical établi lors du décès du Dr Atkins, le 17 avril 2003. En décembre dernier, le bureau du médecin examinateur en chef de la ville de New York avait donné ce rapport par erreur à un médecin, qui l'a transmis au Physicians Committee, un groupe faisant la promotion de la santé par le végétarisme. C'est ce comité qui a remis le document au *Wall Street Journal*.

Ce rapport, dont *La Presse* a obtenu copie, indique que le jour de sa mort, Robert Atkins, qui mesurait six pieds, pesait 258 livres. Le *Wall Street Journal* a aussi rappelé que le médecin de 72 ans, qui est décédé des suites d'une chute dans la rue, souffrait de problèmes cardiaques.

L'empire réagit

La direction de l'empire diététique Atkins Nutritionals a vivement réagi.

« Le jour où il est tombé, le Dr Atkins pesait 195 livres, peut-on lire sur la page d'accueil du site de la société. Son poids lors du décès s'explique par de la rétention d'eau. Durant son coma, comme sa santé se dégradait et qu'il avait des défaillances d'organes importants, la rétention de fluides et le ballonnement ont dramatiquement déformé son

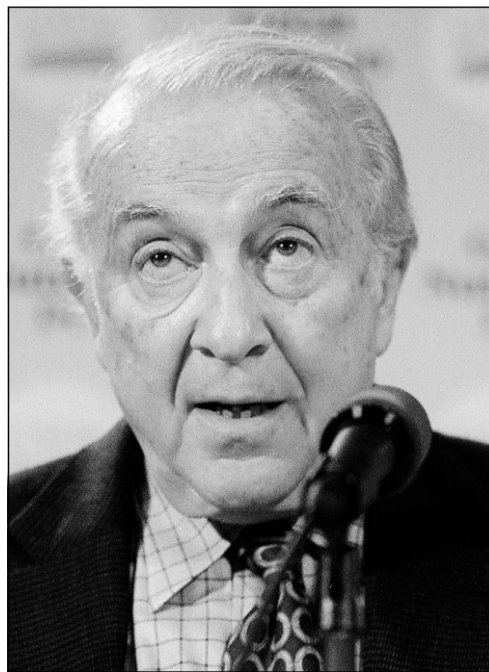


PHOTO TYLER MALLORY, ARCHIVES ASSOCIATED PRESS
Le Dr Robert Atkins, ici photographié en février 2000, a largement fait la promotion d'un amaigrissant riche en protéines et faible en hydrates de carbone.

corps », soutient un médecin porte-parole de l'entreprise, Stuart Lawrence Trager.

Durant les neuf jours qui se sont écoulés entre sa chute et son décès, Robert Atkins aurait ainsi vu son corps enfler de 63 livres.

Infection virale

Dans un communiqué distinct, Veronica Atkins affirme que son défunt mari souffrait d'une myocardopathie causée par une infection virale environ trois ans auparavant. « Bien que cette condition ait significativement affaibli son cœur, il est clair qu'elle a été causée par une infection et non par son régime », écrit-elle.

Comme il n'y a pas eu d'autopsie, il ne sera probablement jamais possible de dissiper tout doute sur l'état de santé du célèbre médecin avant son accident. Chose certaine, les principes de son régime sont de plus en plus critiqués.

Dr Atkins' Diet Revolution, publié en 1972, jette les bases de la méthode : une

alimentation faible en hydrates de carbones et riche en protéines comme moyen de perdre du poids sans trop souffrir de la faim. Ce régime, surtout dans sa première phase, la plus stricte, inquiète les nutritionnistes, les médecins et des organismes comme l'American Heart Association, car il favorise une consommation importante de gras et de protéines d'origine animale et laisse peu de place aux céréales, aux fruits et aux légumes.

« Si on dépasse 10 % de graisse animale dans sa consommation de gras, on augmente le risque cardiovasculaire. On ne consomme pas de céréales, qui sont d'excellentes sources de fibres et de vitamines », indique notamment Dominique Garrel, directeur du département de nutrition à la faculté de médecine de l'Université de Montréal.

Vie personnelle

Même s'il dénonce le déséquilibre de la méthode Atkins, il est scandalisé par la controverse qui entoure le poids du médecin à sa mort.

« Ça n'a aucun bon sens. La vie personnelle du Dr Atkins, ça ne regarde personne », dit-il.

Le Physicians Committee, qui fait la promotion du végétarisme, du végétalisme et de la prévention par la nutrition, considère au contraire que c'est d'intérêt public.

« Cet homme est une personnalité publique. La santé de votre famille dépend de cette information, vous avez le droit de tout savoir », dit John McDougall, qui vend lui-même des livres sur les vertus du végétarisme et exploite un centre de santé en Californie.

Mais pourquoi le régime Atkins suscite-t-il encore autant de passions plus de 30 ans après sa création? « C'est cyclique, ça revient tous les 10 ans, le temps que les gens se rendent compte que ça ne marche pas. Ils oublient et puis la génération suivante prends du poids et le redécouvre », dit Dominique Garrel.

« Les gens aiment entendre de bonnes nouvelles sur leurs mauvaises habitudes », croit pour sa part John McDougall.

Un régime efficace? Lire l'analyse de notre nutritionniste en page 4.

REPORTAGE PUBLICITAIRE

90 % des Canadiens souffrent de constipation 2-3 émissions fécales par jour sont idéales pour la santé

Même si ce n'est pas un sujet de conversation particulièrement agréable, il est de fait que la constipation représente un trouble majeur parmi les Canadiens. Un sondage récent a démontré que 90 % des Canadiens souffrent jusqu'à un certain point de constipation.

« Il y a de nombreuses raisons pour lesquelles la constipation est un problème si répandu », déclare Brenda Watson, présidente de l'International Association of Colon Therapists (I-ACT) et spécialiste des soins de la digestion et de la désintoxication. « L'alimentation moderne se compose principalement d'aliments raffinés et transformés. Ces aliments ne se décomposent pas bien et sont mal digérés par l'organisme, de sorte qu'il est difficile pour ce dernier de faire évacuer les déchets par le côlon. De plus, nous ne buvons pas assez d'eau, ce qui entraîne la déshydratation des intestins. Ceci durcit les selles et les rend difficiles à évacuer par le côlon. »

La santé commence par l'entretien de la digestion, ce qui inclut 2 à 3 émissions fécales par jour. « Cela tombe sous le sens : si l'on fait trois repas par jour, on devrait aller à la selle trois fois par jour. La communauté médicale holiste a reconnu depuis longtemps que le fait d'aller à la selle 2 à 3 fois par jour représente non seulement l'une des clés de la santé, mais rend aussi l'organisme moins susceptible aux maladies », explique Watson. « Le côlon est la voie principale pour l'évacuation des matières toxiques. S'il ne fonctionne pas correctement, cette surcharge toxique commence à pénétrer dans le circuit sanguin et endommage sérieusement les cellules et les organes. La santé s'en ressent et la maladie peut s'installer. »

Selon Brenda Watson, « la constipation n'est pas très difficile à traiter. L'un des moyens les plus efficaces de l'éliminer consiste à suivre un programme de purification de 30 jours. Ce programme se compose d'un produit principal pour l'épuration et de deux produits de soutien que l'on peut prendre en même temps. »

CleanseSMART, produit en deux parties pour l'épuration, agit pour aider à purifier les tissus et les organes tout en stimulant l'épuration du côlon. CleanseSMART est unique en ce qu'il

n'utilise aucun laxatif « purgatif », telle la cascara sagrada, pouvant causer des émissions fécales incontrôlables et la diarrhée ou risquant d'engendrer un effet d'accoutumance au bout d'un certain temps. CleanseSMART agit de façon naturelle en assurant l'hydratation adéquate du côlon et en stimulant le péristaltisme, c'est-à-dire l'action naturelle du côlon qui expulse les matières fécales.

« Pris seul, ce produit dépuratif est un outil efficace qui aide à soulager la constipation. Il existe toutefois deux produits de soutien, FibreSMART et OilSMART, que l'on peut prendre en même temps que CleanseSMART dans le cadre d'un programme de 30 jours. »

FibreSMART est une formule de fibres à base de graines de lin, unique en son genre. « On a tous entendu parler de l'importance des fibres alimentaires, qui ont un effet bénéfique sur les intestins en favorisant les émissions fécales », déclare Brenda Watson.

« FibresSMART se distingue des autres suppléments de fibres en ce qu'il ne contient pas de psyllium, qui absorbe 40 fois son poids en eau. Étant donné que le côlon souffre déjà de déshydratation, cela n'a aucun sens de prendre un supplément qui extraira encore plus d'eau du côlon. Pour cette raison, FibreSMART est un choix judicieux. »

OilSMART est un supplément d'acides gras essentiels (AGE) contenant des huiles de graines de lin et de bourrache de culture biologique ainsi que de l'huile de poissons d'eaux froides. « Les acides gras essentiels jouent un rôle d'importance majeure en ce qu'ils entretiennent la lubrification du côlon pour faciliter les émissions fécales. L'huile de poisson aide aussi à guérir toute atteinte intestinale, et notamment au niveau du côlon. »

« Dès qu'on va à la selle 2 à 3 fois par jour, on en ressent les bienfaits au bout d'une semaine ou deux. On a plus d'énergie, on digère mieux et on est en meilleure santé, pour ne mentionner que quelques uns des effets salutaires d'une bonne élimination. »

Pour plus de renseignements sur le programme d'épuration de 30 jours, appelez ou rendez visite à

Montréal	Montréal	West Island/Pointe-Claire	LaSalle	Greenfield Park
Health Tree Centre commercial Côte-St-Luc 7133, ch. Côte-St-Luc (514) 484-5031	Ki Nature Et Santé 4279, rue St-Denis (514) 841-9696	Health Tree 3827, boul. St-Jean (514) 624-2896	GNC Carrefour Angrignon 1770 - 7077, boul. Newman (514) 368-9717	Produits naturels André Hardy Mail Carnaval 5000, boul. Taschereau (450) 672-3014
Ambrosia Produits Naturels 977, rue Ste-Catherine Ouest (514) 842-9662	Boutique Ra-vie Place Ville-Marie 1, Place Ville-Marie (514) 866-6952	Ki Nature et Santé 997, boul. St-Jean (514) 695-7934	Le Petit Prince 3151, boul. Dagenais Ouest (450) 622-5957	La Prairie Santé Nature Plus Place de Citérie 50, boul. Taschereau (450) 659-6451
Aliments À Votre Santé 5126, rue Sherbrooke Ouest (514) 482-0233	Aliments Naturels Teva 5143, boul. Décarie (514) 486-5542	Pierrefonds Simplement Naturel 15744, boul. Pierrefonds (514) 620-8069	Mère Nature et Docteur Nature 315, boul. St-Martin Ouest (450) 668-4886	Bedford La Tisane 71 B, rue Principale (450) 248-4139
Alpha Santé 630, rue Sherbrooke Ouest (514) 845-7797	GNC Place Versailles (514) 353-8080	Anjou Vogel Les Halles d'Anjou 7500, boul. Les Galeries d'Anjou (514) 354-9277	Source de la Santé 101, boul. De La Concorde Ouest (450) 667-9729	Chambly Au Tournesol Place Chambly 1255, boul. De Périgny (450) 658-0218
Bio - Terre 201, rue St-Viateur Ouest (514) 278-3377	Nature Santé 2000 5006, boul. Queen Mary (514) 738-4638	St-Jean-sur-Richelieu Les Aliments Pleine Lune Les Halles de St-Jean 145, boul. St-Joseph (450) 348-8238	Vogel 3535, autoroute 440 Ouest (450) 682-3788	Granby Panier Santé 132, rue Principale (450) 375-6446
Aliments Naturels Bonne Santé Place Alexis-Nihon 1500, av. Atwater (514) 937-4061	Panier Santé Place Versailles (514) 352-5475	West Island/Pointe-Claire Nutrition House Fairview Mall (514) 630-8097	Blainville L'Oasis alimentation naturelle 1040, boul. Curé-Lagelle (450) 435-5747	Les Fours Du Roy 322, rue Principale (450) 378-4061
GNC Complexe Les Ailles (514) 496-9816	West Island/Pointe-Claire Activa Nutrition 303, boul. St-Jean (514) 630-4946	St-Bruno GNC Les Promenades St-Bruno 210, boul. Des Promenades (450) 461-9599	Boucherville La Mûche et la Quiche 450, boul. De Mortagne (450) 655-6536	

ACTUEL SANTÉ

Le régime Atkins: bon ou mauvais?



JACINTHE CÔTÉ

LA NUTRITION

COLLABORATION SPÉCIALE

Certains géants de la restauration rapide, comme Subway et Burger King, ont annoncé qu'ils offraient maintenant un menu « Atkins », dont le contenu est très riche en matières grasses et en protéines, mais très faible en hydrates de carbone.

Mais pourquoi ce virage soudain ? Serait-ce lié au tapage médiatique qui a entouré la publication de l'article *What if it's all been a big fat lie?* dans le *New York Times Magazine* (8 juillet 2002) ou au récent décès du Dr Robert Atkins en avril 2003 ? Probablement un peu de tout ça... mélangé à une volonté de contenir une épidémie d'obésité.

Contrairement à la plupart des autres régimes, la méthode Atkins ne condamne pas les gras mais plutôt les aliments riches en hydrates de carbone. Pour faire simple, di-

sons qu'il existe deux classes d'hydrates de carbone : les complexes (légumineuses, légumes, fruits, pain complet, pâtes, riz complet) et les raffinés (boissons gazeuses, boissons de jus de fruits, boissons sportives, farines blanches, riz blanc, céréales pour le déjeuner sucrées, bonbons, biscuits, gâteaux).

Une surconsommation d'hydrates de carbone raffinés cause une élévation exagérée du taux sanguin de glucose et une sursécrétion d'insuline par le pancréas. L'insuline est une des hormones responsables de la normalisation du glucose sanguin. Elle fait pénétrer le glucose dans les muscles et le foie, mais favorise aussi l'entreposage des gras.

À la longue, une surexposition à l'insuline pourrait entraîner une réduction de la satiété (sensation d'avoir assez mangé) et une prise de poids

De la viande, pas de pain

Aux États-Unis, près de 3,6 % de la population suit un régime *low carb* (ou *low carbohydrate*), c'est à dire riche en protéines et en matières grasses, mais faible en hydrates de carbone. Le plus connu de ces régimes alimentaires est celui du Dr Atkins. Ce régime recommande une consommation quasi illimitée de viandes, de poissons, de fromages, d'œufs, d'huiles, de crème

(sans hydrates de carbone), mais exclut presque complètement les légumineuses, les pommes de terre, les fruits et les légumes.

Au début du régime, seulement 20 grammes d'hydrates de carbone sont permis, soit l'équivalent d'une tasse de légumes, plus deux tasses de laitue par jour. Lorsque le poids désiré est atteint, la consommation quotidienne d'hydrates de carbone passe à 40 ou 60 grammes, soit l'équivalent d'une tranche de pain, une tasse de légumes et d'un fruit.

Pour une même restriction en calories, il a été démontré qu'un régime très faible en hydrates de carbone entraînait une plus grande perte de poids, comparé à un régime faible en matières grasses. Et contrairement à ce qu'on pourrait croire, le régime Atkins n'aggraverait pas le profil lipidique sanguin (cholestérol total, LDL, HDL et triglycérides). Les études semblent plutôt démontrer une réduction des taux sanguins de triglycérides et des cholestérols total et LDL et une augmentation du cholestérol HDL.

Effets indésirables
Mais en sacrifiant les produits céréaliers, les légumineuses, les fruits et les légumes, il y a danger de carences en vitamines, minéraux et autres nutriments importants.

C'est pourquoi dans ses livres, le Dr Atkins recommande la prise de

nombreux suppléments et encourage une visite chez le médecin avant de commencer le régime. Dans certaines études d'intervention contrôlée, les chercheurs complètent le régime très faible en hydrates de carbone par de l'huile de lin, de bourrache et de poisson, en plus de multivitamines et de minéraux, ainsi que des concentrés d'asperge, de persil et d'algues.

Un régime très faible en hydrates de carbone a également pour effet de favoriser la cétose, soit l'accumulation d'acides dans le sang. À long terme, l'élimination des acides augmenterait le travail des reins et favoriserait la formation de pierres. La cétose causerait également une mauvaise haleine, des faiblesses musculaires et une perte excessive de sodium, de potassium et de calcium. Des problèmes cardiaques, d'hypertension et d'ostéoporose pourraient donc en découler.

Pour ou contre?

Malgré tout, la revue de la littérature scientifique publiée dans le *Journal of the American Medical Association* en 2003, ne permet toujours pas d'émettre de recommandations pour ou contre le régime très faible en hydrates de carbone du Dr Atkins.

Efficace pour la perte de poids, ses effets à long terme sont encore mé-

connus, mais si on se fie au rapport de décès du Dr Atkins, ils pourraient être néfastes. Apparemment, avant son décès et son problème de rétention d'eau, M. Atkins avait un indice de masse corporel de 25, ce qui signifie qu'il faisait de l'embonpoint. De plus, il souffrait d'hypertension et d'une faiblesse au coeur, problèmes qu'il disait reliés à une infection et non à son type d'alimentation. Qui croire ?

En attendant d'autres résultats d'études d'intervention contrôlée, il est préférable de s'en tenir à un régime riche en légumes et fruits, en hydrates de carbone complexes (pain multigrain, riz complet, légumineuses) et en gras de qualité (gras monoinsaturés et polyinsaturés oméga-3). Les gras trans et les hydrates de carbone raffinés sont toujours à éviter.

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

Une fois par mois, la chronique nutrition porte sur vos questions et commentaires. Adressez-les à : Chronique nutrition La Presse 7, rue Saint-Jacques Montréal, QC H2Y 1K9 ou par courriel à : questiondenutrition@hotmail.com

Promotion

Nous sommes ce que nous mangeons

Nous le savons bien, nous ne mangeons pas uniquement pour nous nourrir. La vie serait bien trop ennuyeuse. Nous recherchons une satisfaction, un plaisir, un réconfort, et ceci peut varier pour chacun d'entre nous. Nous mangeons en général « ce qui nous va » selon certaines attirances profondes, mais qui n'apportent pas nécessairement à notre organisme un potentiel vital. Nul n'est le type parfait qui croit que son mode d'alimentation est intégralement ajusté à son niveau d'âge, d'activité et de goûts. Le risque nutritionnel est présent pour chacun de nous. Qui ose, avec les connaissances souvent contradictoires que nous possédons, affirmer catégoriquement connaître pour chacun de nous, le menu parfait?

Nous devons craindre évidemment un excès alimentaire global, lié à une surconsommation de féculents, de sucre, de corps gras. De ce fait, le système digestif peut être débordé et les toxines s'éliminer difficilement.

Nous savons aussi que notre recherche de ce qui peut nous apporter une excitation euphorisante a des conséquences non seulement diététiques, mais également psychiques, qu'il ne faut pas sous-estimer.

Si nous avons décidé d'être bien dans notre corps, parce que nous savons que notre corps a besoin de minéraux, de vitamines, d'enzymes, de lipides, de glucides et de nutriments de toutes sortes que nous n'absorbons peut-être pas en totalité dans notre alimentation, eh bien pensons à la formule Phytobec, à cette capsule de multi-éléments (40) à doses contrôlées. Lisez en profondeur la liste des quarante ingrédients qui apparaissent sur l'étiquette.

La formule spéciale Phytobec peut faire partie de votre équilibre alimentaire, retrouvé. Ça se voit... et ça se comprend, car dans la vie de tous les jours nous ne sommes pas parfaits.

Montréal : (514) 272-1365 Ligne extérieure : 1 800 272-1365
Mauricie : (819) 378-7777 Estrie : (819) 823-3322

3204163

Sécheresse vaginale



DANIELLE PERREAULT

MÉDECINE

COLLABORATION SPÉCIALE

Q J'aurai 50 ans cette année. Je suis en parfaite santé et en bonne condition physique. À part quelques périodes irrégulières des menstruations (et mon âge), je ne semble pas être en préménopause. Par contre, depuis un an, mes sécrétions vaginales ont diminué considérablement pour devenir presque inexistantes par moments. Je suppose que c'est ce que l'on appelle la sécheresse vaginale. Cet état engendre des démangeaisons et rend les relations sexuelles douloureuses.

Est-ce un problème associé à la ménopause ? Est-ce temporaire ? (S'il vous plaît, dites-moi oui). Que puis-je faire ? Est-ce que la prise d'hormones serait une solution ?

R Durant les années qui précèdent l'arrêt complet des menstruations, les ovaires ont des ratés et la production d'oestrogènes est moins régulière. Ainsi, certaines femmes peuvent ressentir, à certains moments, des chaleurs typiques de la ménopause ou alors observer une moins bonne lubrification vaginale. Les cellules qui tapissent la paroi va-

ginale ont besoin d'oestrogène pour transpirer, en quelque sorte, et garder le milieu humide. Sans oestrogène, non seulement le vagin peut effectivement souffrir d'une certaine sécheresse mais, avec le temps, ses cellules peuvent s'atrophier, causant plusieurs symptômes : démangeaisons et douleurs durant les relations sexuelles, mais aussi augmentation des infections urinaires ou de symptômes urinaires.

La solution la plus efficace reste des suppléments d'oestrogène pour redonner vie aux cellules vaginales. Vous trouvez cette hormone dans les comprimés de l'hormonothérapie conventionnelle. Or, on le sait, plusieurs femmes en ont cessé l'usage. Avec le Dr Fabienne Grou, du département de médecine familiale à l'hôpital du Sacré-Coeur de Montréal et le Dr Marie-Claude Lemieux, gynécologue à l'Hôpital juif Sir Mortimer de Montréal, j'ai fait le tour des différents produits qui s'appliquent localement en crème, gel ou ovule. Ils peuvent être utilisés autant durant la période de préménopause qu'après.

La première catégorie contient cet oestrogène qui vous fait défaut.

1. La crème Premarine s'applique une ou deux fois par semaine en quantité beaucoup plus petite (0,5 mg) qu'auparavant (2 à 4 mg). Certains professionnels la prescrivent d'abord tous les jours pour une semaine ou deux, pour ensuite en réduire la fréquence à une ou deux fois par semaine. Avec des doses plus élevées, on recommandait, en même temps, la prise de progestérone (Provera ou Prométrium) pour éviter la stimulation de l'endomètre (intérieur de l'utérus). Des études ont toutefois démon-

tré que cela n'était pas nécessaire si on utilisait la crème Premarine 0,5 mg deux fois par semaine.

2. Le Vagifem est aussi un produit contenant une petite quantité d'oestrogènes, mais sous forme d'ovule, que préfèrent les femmes qui n'aiment pas les crèmes. On l'applique deux ou trois fois par semaine.

3. L'Estring est un anneau contenant de l'oestrogène qui est libéré en petite quantité pendant trois mois. Il s'installe au fond du vagin.

L'utilisation de ces produits permet de revigorer les cellules vaginales et de retrouver le confort d'antan. L'Estring est conseillé aux femmes souffrant d'incontinence urinaire et à celles qui utilisent le pessaire. Comme ce dernier peut irriter une muqueuse fragile, on conseille aux femmes, qui souffrent d'atrophie vaginale d'utiliser l'Estring. Tous ces produits s'obtiennent sous ordonnance médicale. Les femmes qui ont eu un cancer du sein ne sont habituellement pas de bonnes candidates. Mais cela se discute avec l'oncologue. La quantité d'oestrogènes contenus dans l'Estring, par exemple, est si faible qu'ils sont très peu ou pas absorbés dans le système.

La deuxième catégorie de produits consiste en des gels lubrifiants qui ne contiennent pas d'oestrogène et n'ont donc pas le pouvoir d'agir sur les cellules atrophiées. Mais ils créent un milieu plus humide et peuvent donc réduire certains symptômes. Il s'agit de Replens, de KY longue durée et de l'Astroglyde. Ce dernier gel est particulièrement populaire et, jusqu'à récemment, on ne le trouvait que dans les sex-shops. Heureusement, les pharmacies commencent à s'en procurer. Si vous en désirez, demandez à votre pharmacien de le commander.

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

CHOLESTÉROL ENFIN UNE ALTERNATIVE NATURELLE, EFFICACE ET SÉCURITAIRE



VENDU SANS PRESCRIPTION. SANS EFFETS SECONDAIRES CONNUS.

Disponible chez **JEAN COUTU**, dans les bonnes pharmacies et les magasins de produits naturels.

Saviez-vous que le cholestérol est un important facteur de risque des maladies cardiaques, le tueur numéro un au pays ?

Si des médicaments sous ordonnance existent pour abaisser le taux de mauvais cholestérol, plusieurs entraînent des effets secondaires importants comme des douleurs musculaires sévères et des nausées.

Heureusement, des chercheurs de l'Université de Sherbrooke ont mis au point une nouvelle arme – naturelle cette fois – l'Hydrolysate Enzymatique de Polychitosamine 30kDa, ou HEP-30. Un produit aux propriétés exceptionnelles commercialisé sous la marque de commerce Libracol.

UNE SOLUTION PERFORMANTE

Libracol se fixe au mauvais cholestérol et aux acides biliaires à la façon d'un aimant. Cette réaction se produit dans le système digestif, forçant l'élimination du cholestérol avant qu'il ne puisse atteindre le système sanguin. Libracol agit donc sans devoir être absorbé par l'organisme. **Il ne cause aucun effet secondaire connu*.**

Les recherches cliniques effectuées avec Libracol HEP-30 démontrent une réduction du cholestérol sanguin pouvant atteindre les 40%**.

UN BRILLANT AVENIR

Combinant les avantages des meilleurs produits vendus sous ordonnance sans présenter aucun de leurs inconvénients, Libracol pourrait bien devenir un outil indispensable dans le traitement du cholestérol sanguin.

Une preuve de plus que la nature fait bien les choses.



ANDRÉ AUBÉ, B. PHARM
Pharmacien et président de Magistral Biotech Inc.

MAGISTRAL BIOTECH

DÉCOUVREZ TOUS LES PRODUITS NATURELS MAGISTRAL BIOTECH SUR www.magistralbiotech.com

* Veneroni G, Veneroni F, Contos S et al. Effect of a new chitosan dietary integrator and hypocaloric diet on hyperlipidemia and overweight in obese patients. *Acta Toxicol Ther* 1996;17(1):53-70

** Yitalo R, Lehtinen S, Wuolijoki E et al. Cholesterol-lowering properties and safety of chitosan. *Arzneimittelforschung*. 2002;52(1):1-7. / H Bokura and S Kobayashi. Chitosan decreases total cholesterol in women: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Eur J Clin Nutr* 2003; 57, 721-725. Jing SB et al. Effect of Chitosan (low molecular weight) on renal function in patients with Chronic Renal Failure. *J Pharm Pharmacol* 1997 ; 49:721-23 / Dupuis G, Lehoux JG, Brzezinski R, Kelley A et Radwan F. Soumis pour publication, Centre de recherche clinique de l'Université de Sherbrooke 1997.

3204163A

ÉLAN

Bouger pour mieux dormir



PHOTO ROBERT MAILLOUX, LA PRESSE ©

L'exercice pratiqué à la lumière naturelle du jour est celui qui permet le mieux d'améliorer le sommeil.



RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

Nous manquons de sommeil, semble-t-il. Le sujet a même été abordé dernièrement dans les pages éditoriales de *La Presse*. Nous dormons de moins en moins et de plus en plus mal. Pourquoi au juste ce « mal du dodo » ?

Le rythme effréné de la vie actuelle y est sûrement pour quelque chose. Pour suivre un agenda de plus en plus chargé, plusieurs n'hésitent pas à rogner sur leurs heures de sommeil. Ils forcent leur organisme à se maintenir éveillé en utilisant parfois des pilules ou des stimulants du système nerveux central comme la caféine. À la longue, ces mauvais dormeurs s'exposent à toutes sortes de problèmes: diminution de la vigilance au travail, troubles de la concentration et de la mémoire, manque d'énergie, libido affaiblie, sautes d'humeur, réflexes plus lents, diminution des mécanismes immunitaires, augmentation du risque de dépression, etc. C'est que le sommeil joue un rôle réparateur. Lorsqu'on dort, l'organisme récupère, refait ses forces et organise la mémoire, notamment par le rêve.

L'effet de l'exercice sur le sommeil

Avez-vous de la difficulté à vous endormir? Si c'est le cas, il y a — tendance de l'heure oblige — l'option «pilule» pour régler le problème. Mais il y a aussi l'option «exercice». Plusieurs études ont démontré que l'exercice aide même les insomniaques à mieux dormir. Ainsi, au cours d'un sondage effectué en Finlande, 33% des hommes et 30% des femmes ont évalué l'exercice comme étant le facteur le plus important favorisant le sommeil. Parmi les personnes qui avaient fait le plus d'activités physiques pendant les trois mois précédant le sondage, 43% ont déclaré qu'elles dormaient mieux. Par contre, 30% de celles qui avaient fait moins d'exercice durant la même période, ont indiqué qu'elles dormaient plutôt mal. Au moins deux études ont également démontré que l'exercice pratiqué régulièrement peut aider les insomniaques. D'autres recherches indiquent que l'exercice pratiqué à la lumière naturelle est celui qui permet le mieux d'améliorer le sommeil.

Lorsqu'on est complètement inactif pendant la journée, les structures du sommeil et de l'éveil sont perturbées. Ainsi, une personne très sédentaire aura de courtes périodes de sommeil fragmenté au lieu d'une période ininterrompue de six à huit heures comme c'est (souvent) le cas chez les gens physiquement actifs.

Les chercheurs ignorent au juste pourquoi l'exercice aide à mieux dormir, mais les hypothèses abondent:

— L'exercice engendre une fatigue physique et une détente mentale qui ne peuvent que favoriser un meilleur sommeil ;

— L'exercice relaxe les muscles crispés par le stress de la journée ;

— L'exercice aide à évacuer des cellules les déchets chimiques résultant du métabolisme ;

— L'exercice diminue le niveau d'anxiété avec plus d'efficacité que la médication ;

— L'exercice réduit aussi les symptômes de la dépression, ce qui favorise un meilleur sommeil ;

— Enfin, l'exercice en haussant la température corporelle (comme le fait un bain chaud, par exemple), favoriserait par la suite le sommeil profond.

Voilà donc une solution qui ne coûte pas un sou et peut avantageusement remplacer les somnifères dont l'usage prolongé peut nuire, selon Santé Canada, au sommeil (!) et, par ricochet, à la santé.

Les meilleurs exercices pour mieux dormir

Faire de l'exercice aide à trouver le sommeil, mais il y aurait des exercices plus bénéfiques que d'autres. Ainsi, les exercices aérobiques modérés — vous avez eu un peu chaud sans être à bout de souffle — sont les plus efficaces pour accroître la période de sommeil lent profond, la phase la plus importante du sommeil pour récupérer physiquement. Les chercheurs suggèrent de faire de 30 à 60 minutes par jour d'exercices aérobiques modérés.

Un programme à la portée de tous. Il s'agit de faire, au minimum, par exemple deux marches rapides de 15 minutes ou encore une sortie de 30 à 60 minutes en raquettes, en patins à glace ou en ski de fond et le tour est joué. Selon les recherches, les exercices pratiqués à l'extérieur, donc à la lumière naturelle, favoriseraient davantage le sommeil lent profond que ceux pratiqués le soir ou à l'intérieur sous un éclairage artificiel.

Des suggestions pour faire de beaux rêves

Si on transforme ces résultats de recherche en applications pratiques, voici quelques suggestions :

— Faites autant que possible vos exercices à l'extérieur en plein jour ;

— Expérimentez différents moments de la journée pour faire vos exercices. Vous trouverez ainsi le moment qui vous convient le mieux et facilite votre sommeil. Pour certains, ce sera le matin ; pour d'autres, l'après-midi ou le soir. Dans ce dernier cas, il est sans doute préférable de faire ses exercices au moins 60 minutes avant d'aller au lit. Il semble, toutefois, que les personnes déjà en bonne condition physique peuvent faire une bonne séance d'exercices 30 minutes avant d'aller au lit et s'endormir quand même rapidement ;

— Enfin, la recherche indique que la durée de l'exercice est plus importante que l'intensité pour améliorer son sommeil. Trente minutes d'exercices modérés presque tous les jours c'est bien, mais 60 minutes c'est encore mieux si vous pouvez le faire.

COURRIER

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



RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

Q Gilbert Martin, Sherbrooke. Je lis souvent les articles dans *La Presse* qui concernent l'activité physique et la nutrition. Je remarque qu'on y parle presque toujours d'énergie en termes de calories. Depuis bien longtemps, l'énergie est enseignée à l'école secondaire en joule (système international de mesure). Il serait intéressant d'adopter cette unité de mesure. Ainsi les articles seraient un meilleur complément à ce qu'on enseigne à l'école.

R Bien sûr, le joule (un joule équivaut à 4,18 calories) est l'unité d'énergie du système international d'unités (SI). Par contre, la

calorie demeure, dans le langage courant, l'unité d'énergie que tout le monde connaît et comprend. Cela dit, je vous promets d'utiliser à l'avenir les deux termes, question de s'habituer, en douce, au joule.

Q Johanne Frenette, Laval. J'ai bien aimé votre article sur le métabolisme endormi. J'ai 49 ans, et depuis 20 ans, je joue au yoyo avec mon poids. J'ai suivi des régimes, mais je reprends toujours 10 livres à chaque fois. Depuis sept ans, j'ai des problèmes de cholestérol et de triglycérides; je prends une médication pour réduire le mauvais gras dans mon sang.

Il y a 15 mois, j'ai décidé de me reprendre en main : aquaforme, yoga et aérobic (niveau débutant) tout en surveillant mon alimentation. Après trois mois, j'ai augmenté l'intensité de mon entraînement avec des cours plus exigeants sur le plan cardio et musculaire. Les résultats sont plus encourageants. En plus d'avoir augmenté ma forme physique, j'ai remarqué que mon métabolisme s'était réveillé.

Avec le même régime alimentaire, ma perte de poids a été plus rapide. L'augmentation de ma masse

musculaire a stimulé mon métabolisme. De plus, mes résultats sanguins se sont beaucoup améliorés. J'ai réglé les triglycérides avec la perte de poids (25 lbs), et amélioré le cholestérol de 7,52 à 6,07. J'ai peu d'espoir d'atteindre 5,20 sans médication, mais je ne lâche pas ma lutte contre le gras. Je dois continuer, car mon IMC est de 27, et j'aimerais atteindre 25 cet été.

J'ai changé mes habitudes de vie: entraînement dans un centre de conditionnement physique 2 à 3 h et demi par semaine, randonnée en montagne à l'occasion et vélo l'été (50 à 70 km). L'exercice est devenu un besoin, même si ça gruge beaucoup de mon temps. Mon conjoint et mes amis sont sédentaires, alors je suis souvent seule à m'entraîner.

Voici mes deux questions: Après mon entraînement qui débute à 19h, j'aimerais savoir quoi manger à mon retour à la maison vers 20 h 40? Est-ce trop tard pour un souper? Et qu'arrivera-t-il à mon métabolisme lorsque je ralentirai le rythme de mon entraînement?

R Je tenais à publier votre lettre (que j'ai abrégée un peu) parce qu'elle témoigne, encore une fois, que la vie active peut faire des

miracles pour notre santé. Quant à votre première question, je vous suggère de manger (vous semblez pouvoir le faire) vers 17 h un repas riche en glucides à index glycémique bas (donc qui ne provoque d'hypersécrétion d'insuline), mais léger en protéines et en lipides, des nutriments que l'organisme met beaucoup de temps à digérer (voir à ce sujet mon texte dans *La Presse* du 21 décembre 2003). Buvez aussi l'équivalent de deux verres d'eau. Vous aurez ainsi remonté votre glycémie et vos réserves d'eau à temps pour votre entraînement à 19 h.

Au sujet de votre métabolisme, il devrait se maintenir sensiblement à son niveau actuel si vous ne faites que ralentir votre rythme d'entraînement. En fait, vous appliquez ici un des principes de l'entraînement, celui du maintien dont j'ai déjà parlé dans le cadre de cette chronique (15 juin 2003). Par contre, si vous arrêtez tout, le métabolisme ralentira à nouveau.



PHOTO BERNARD BRAULT, LA PRESSE

Sylvain Lavoie traverse le pont qui enjambe la rivière Shawinigan dans le parc récréoforestier Saint-Mathieu, au nord de Shawinigan.

Sur les traces d'Angela



RICHARD CHARTIER
rchartie@lapresse.ca

Je ne connais pas grand monde de la gang, pas même un de mes passagers, une dame que j'ai cueilliée dans le nord de la ville, à la demande de Réal.

Un peu avant sept heures, une toute petite grand-maman s'est fait une place discrète sur la banquette arrière. Mais dans le sentier, j'ai perdu de vue Angela Chrétien. Elle est loin en avant.

Mon neveu David aussi caracole en pointe, ouvrant le sentier dans l'épaisse neige pendant de longs moments, célébrant avec ivresse sa troisième sortie en raquettes. Il chausse mes antiques Sherpa Claws, parmi les premiers modèles mariant l'aluminium et le néoprène. La fixation ne vaut pas de la m... Mais bon, David ne s'en aperçoit même pas ; c'est une des choses que j'aime avec cet ado, le mot « plainte » n'est pas dans son vocabulaire. Un Martien. Il me dit : « Wow, c'est beau ! » La forêt emmitouflée dans l'hiver, ça ne se décrit pas. David s'amuse avec le chien d'une dame, un gros paquet de poils blancs — je parle du chien, évidemment — appelé Misty. « Je courais après, il me courait après, je revenais sur mes pas, je me rendais pas compte, ça ne me forçait pas », a rapporté l'incroyable David, 16 ans.

Et M^{me} Chrétien ? Je l'ai vue une fois dans le sentier, elle regardait des capuchons de neige qui faisaient comme des animaux sur fond de grand paysage. « Je fais le plein d'images », m'a-t-elle laconiquement expliqué. Elle ne m'a pas raconté qu'elle avait fait en deux randonnées la Long Trail, le sentier qui traverse l'État du Vermont sur 500

km. Je ne fais pas d'interview lorsque je conduis, mais je l'ai entendue se faire raconter la Géorgie par David.

Ce qu'il y a de merveilleux avec la raquette — dont le nombre d'amateurs croît rapidement au Québec depuis quelques années — c'est qu'elle n'exige aucun talent, aucun sens spécial de la coordination, aucun équilibre olympique, nulle souplesse. Elle comporte pratiquement zéro geste technique et nous conduit au cœur de la forêt, dans sa plus stricte intimité. Alors vous pensez, quand on a vu les motoneiges, ça nous a fait comme une petite syncope, même si elles étaient dans leur légitime sentier... Peut-être devrais-je compléter les



PHOTO BERNARD BRAULT, LA PRESSE

Une randonneuse à raquettes passe sous un tronc d'arbre tombé à l'automne.

présentations : le sentier est celui de la Chute du Diable qui, pour la première moitié correspond au Sentier National, dans le parc récréoforestier Saint-Mathieu. Sentier ! rencontre donc les lecteurs de la chronique Oxygène...

Réal, c'est Réal Martel. Il n'y a pas si longtemps, il s'occupait de coordonner le développement du Sentier National et du sentier Transcanadien, il se « contente » maintenant de faire les certifications de sentiers pour la Fédération québécoise de la marche. Ce facteur de Postes Canada, qui bouffe des kilomètres de rues chaque jour à Chambly, se repose la fin de semaine en faisant de la randonnée pédestre ou de la raquette !

Réal a aussi ralenti au sens littéral. Il ne guide plus professionnellement, il sort pour s'amuser. Mais quand il sort, tout le monde veut être avec lui : les employés de la fédé de la marche, *La Presse*, Angela... Alors aujourd'hui, le guide, c'est encore lui. Et parce qu'il continue d'oeuvrer à la propagation de la foi, il a troqué les bâtons pour un sécateur. Un peu de toilettage en cours de route, ça ne peut pas faire de mal. Il va aussi poser quelques balises, histoire de faciliter le repérage du Sentier National pour les générations à venir. Bref, Réal est en vacances.

Dans notre groupe, il y a du monde de la Fédération, parce que ce sont eux les premiers informés quand Réal astique ses raquettes.

Permettez que j'ouvre ici (une parenthèse : il n'y a pas si longtemps, la fédé de la marche c'était Nicole Blondeau et une téléphoniste. Un emploi et demi. Le demi, c'était Nicole, qui produisait le magazine *Marche*. Maintenant, ils sont six permanents).

Dans notre groupe donc, il y a un jeune homme nommé Sylvain qui prépare avec Daniel Pouplot le *Répertoire des lieux de marche*, il y a aussi deux autres jeunes femmes qui à notre insu — nous les attendrons en vain — ont attaqué la boucle du sentier de la Chute du Diable à l'envers : Nancy, des communications, et Magali Crevier, désormais coordonnatrice du Sentier National.

Vous avez sans doute remarqué ce signe des temps, le qualificatif « jeune » accolé à ces nouveaux noms. Il n'y a pas si longtemps, la marche et la raquette étaient l'antichambre du club de l'âge d'or. Plus maintenant...

Nous sommes partis de l'auberge du Trappeur pour entrer dans la forêt fraîchement et lourdement enneigée, condition optimale pour la pratique de la raquette. Une première curiosité nous attendait après cent mètres : l'amphithéâtre du parc récréoforestier Saint-Mathieu. Une « salle » à ciel ouvert. Le lieu est marqué par une arche de menhirs qu'on franchit pour être entouré de gradins de pierre. La grosse différence avec les amphithéâtres de l'Antiquité étant qu'ici, il y a de la neige et pas de représentation prévue pour ce soir.

La première portion du sentier monte de manière ininterrompue sur environ deux kilomètres. Réchauffement garanti. Mais il y a une récompense : la beauté de la Mauricie, ce jardin luxuriant qui abrite le parc fédéral du même nom dans lequel nous ne sommes pas.

Vers le cinquième kilomètre, après une jolie section de crête, nous parvenons à un carrefour qui indique à gauche le retour vers l'accueil, un peu plus de 5 km. À droite, on

annonce la suite du Sentier National, une plongée vertigineuse vers la chute et l'abri (*lean-to*). Le panonceau donne l'abri à 125 mètres, mais en s'y rendant, on a tôt fait de comprendre qu'il s'agit probablement de la valeur du dénivelé !

Luncher puis remonter ça ? Car c'est bien de cela qu'il s'agit pour compléter la boucle de 9 km. Je préfère manger légèrement, j'ai trop peur de laisser mon dîner dans l'ascension à venir. Certaines portions sont tellement à pic que nous glissons avec nos raquettes !

Nous nous sustentons à deux pas des grandes pierres où, l'été, les randonneurs viennent se prélasser, plonger dans les eaux rafraîchissantes de la rivière Shawinigan. On arrive réchauffés, en sueur, on mange en grelottant presque et en se gelant les doigts — le mercure est plus bas qu'on pense, babas — alors on ne s'attarde pas trop.

La remontée est moins éreintante qu'on s'y attendait. Lentement, sûrement. Au-delà du carrefour, le sentier de la Chute du Diable monte encore, puis nous « roulons » en douce descente sur quelques kilomètres vers le creux de la vallée de la Shawinigan qui nous ramènera à notre point de départ, l'auberge du Trappeur, un rendez-vous de motoneigistes. Ils ont été gentils, les motorisés, de ne pas se montrer le matin. Mais ils étaient du comité d'accueil à l'arrivée...

Sauf pour ouvreurs, le défi n'est pas trop dur. J'ai loué des Atlas de 36 pouces, pensant que j'allais marcher dans la neige folle, preuve que je suis un débutant raquetteur. Si je veux faire du hors-piste, j'ai juste à ne pas partir en gang ! J'aurais pu prendre des pantouffles beaucoup moins encombrantes, c'était tellement bien tapé quand, enfin, je passais.

Enfin, et pour mettre les choses au clair, ce sentier de la Chute du Diable est quand même assez exigeant — intermédiaire a dit Réal, mais je dirais intermédiaire avancé — et la soupe du Trappeur, qui aurait pu être un peu plus chaude, est à 4,25 \$.

Ce sentier vaut-il de faire 400 km de voiture dans la même journée ?

Faites comme moi. Prenez des passagers. David, athlétique et présumément pas fatigué après la randonnée, a dormi à poings fermés tout au long du retour vers Montréal. J'avais le plaisir de conduire.

M^{me} Chrétien aussi a bien roupillé, et cela l'arrangeait puisqu'elle attendait des invités en soirée. Il y en a qui ont des trucs pour rester jeunes...

LE SENTIER DE LA CHUTE DU DIABLE, dans le parc récréoforestier Saint-Mathieu, au nord de Shawinigan. Départ et arrivée à l'auberge des Trappeurs, 150 chemin Saint-François, Saint-Mathieu-du-Parc, 819-532-2600, www.bonjourmauricie.com.

Pour s'y rendre : autoroute 40 jusqu'à Trois-Rivières, autoroute 55 nord jusqu'à Shawinigan, sortie 217 puis route 351 nord, suivre les indications pour le parc récréoforestier Saint-Mathieu.

La course des tuques bleues

Le cinquième Festival Montréal en lumière commence jeudi et les festivaliers les plus sportifs ont rendez-vous, ce soir-là, sur le mont Royal pour une virée en raquette.

Les Tuques bleues, dans leur version moderne, en sont à leur septième présentation. Elles célèbrent la mémoire des sportifs des années 1840, qui prenaient d'assaut la montagne de nuit pour suer un bon coup et rire entre amis. Elles sont également l'événement principal

de la campagne de financement des Amis de la montagne, un organisme sans but lucratif qui se consacre depuis 1986 à la protection et à la mise en valeur du mont Royal ainsi qu'à la réalisation de projets de restauration.

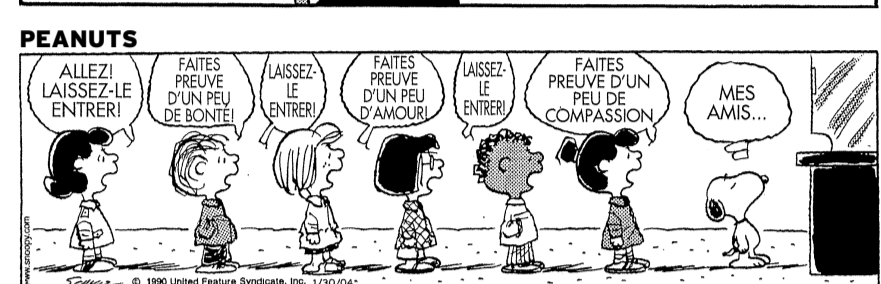
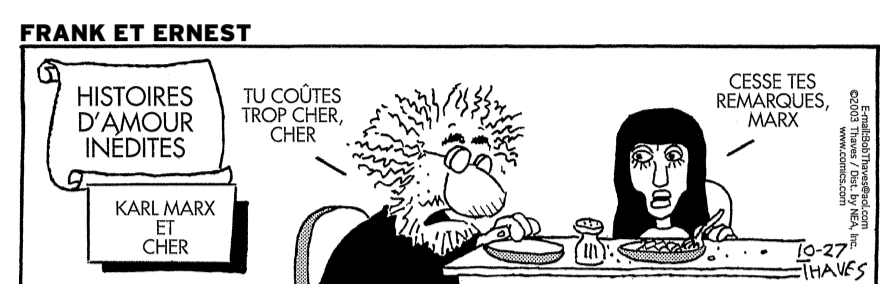
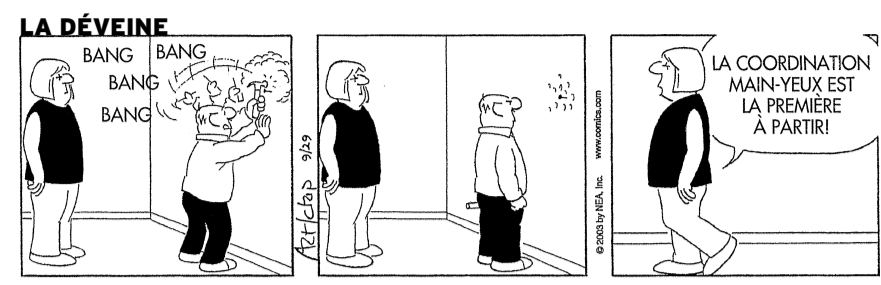
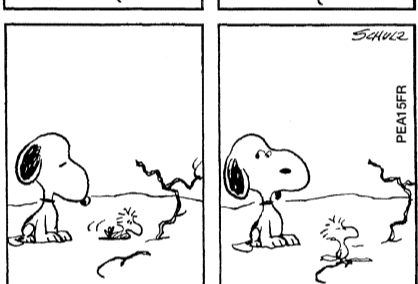
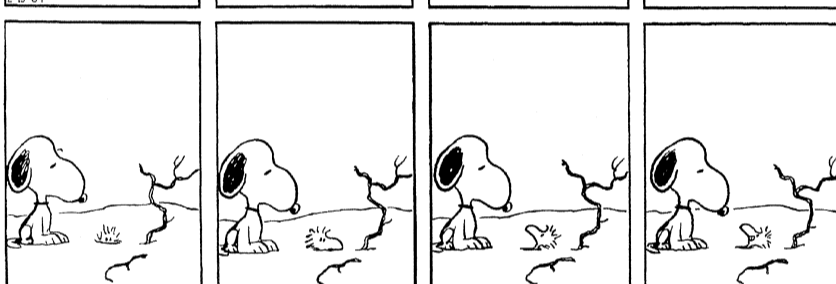
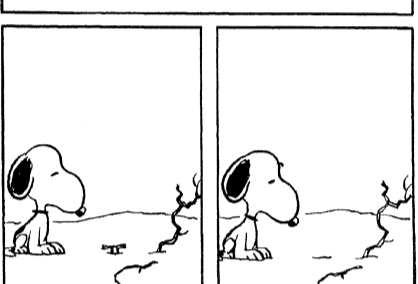
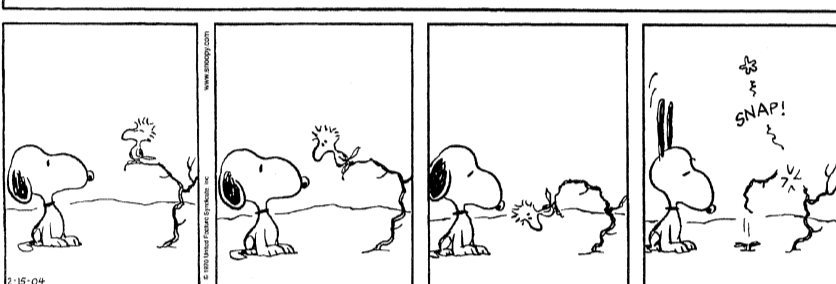
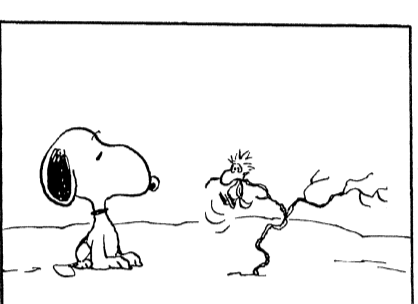
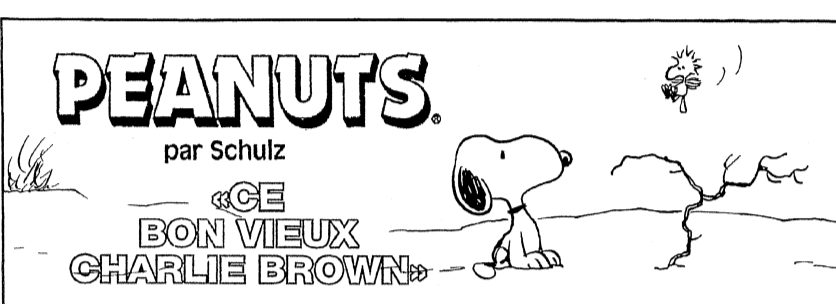
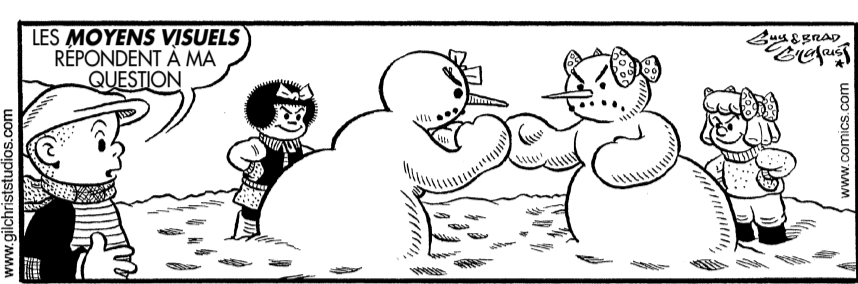
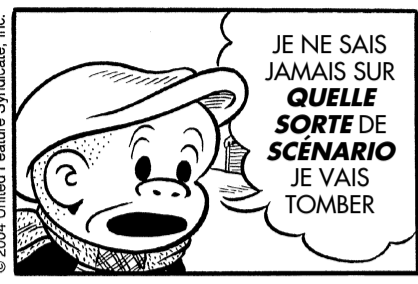
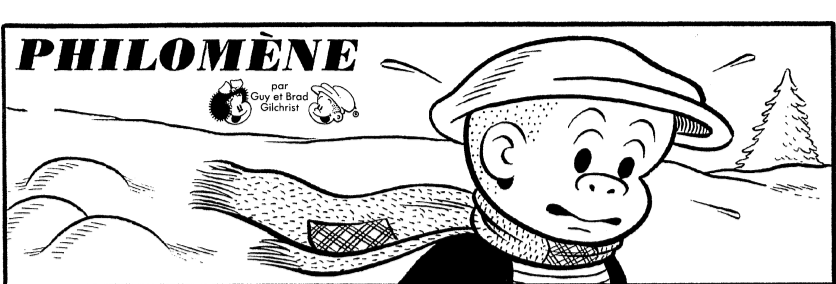
L'événement comporte un volet course, opposant surtout des équipes issues d'entreprises, et un volet participatif. Quelque 700 mordus sont attendus sur le tracé de 2,5 km qui serpentera dans les flancs en-

neigés de la montagne, de la maison Smith au Chalet du belvédère, où les festivités se poursuivront avec une grillade au grand air et un repas gastronomique (à l'intérieur).

À 150 \$ le billet, le but premier de l'événement, qui devrait connaître cette année un rayonnement sans précédent, est de financer les activités des Amis d'une montagne qui est notre amie.

On se renseigne et on s'inscrit au 514-843-8240, poste 239.

LA PETITE PRESSE



MOTS CROISÉS

www.hannequart.com

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

15 février 2004

Q7068

HORIZONTALEMENT

- Plante qui passait pour avoir des vertus magiques.
- Compromis par des engagements - Sa capitale est Kigali.
- Élimé - Acceptation loyale des règles.
- Du verbe savoir - Luths iraniens - De très petites dimensions.
- Grave infidélité.
- Versant exposé au soleil - Aplani.
- Cette première chose - Père d'Iule.
- Marijuana - Peu fréquent.
- Barre pour fermer une porte - Oiseau - Circonstance.
- Ombellifère aromatique - De faible hauteur.
- Étendue désertique - Science qui étudie le passé de l'humanité.
- Mesurer le volume d'un tas de bois - Il est pavé de bonnes intentions.

- Qui a vu le jour - Ange d'un ordre supérieur.
- Docteur - Récipient pour une infusion.
- Remet en état - Vert, noir ou au jasmin.
- Partie du corps du cheval - Stupéfier.
- Vieillir.
- Ville de Mésopotamie - Dit le contraire - Capable de.
- Kidnapping - Ténia - Chevalier né à Tonnerre.
- Retiré - S'oppose au passif.
- Terme de judo - Petit sanctuaire.
- Bande qui se détache sur un fond de couleur - Se présenter en justice.

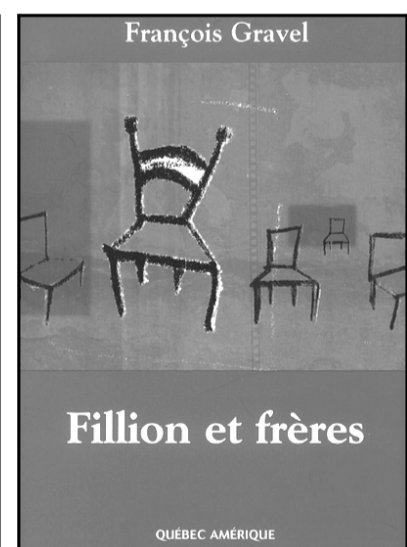
■ SOLUTION AU PROCHAIN

1	H	A	M	S	T	E	R	T	Y	P	E	
2	O	V	I	N	E		E	T	R	O	I	T
3	R	O	C	T	E	M	O	I	G	N	E	
4	M	I	T	E	U	X		U	B	A	C	
5	M	O	R	I	N		P	A	R	U	E	R
6	N	O	A	S	I	E	N		A	S	E	
7	E	O	N	N	E	R	E	I	S		F	
8	E	D	O		E	N	I	E	R			
9	S	U	R	A	B	O	N	D	A	N	C	E
10	E	V	E	R	E	S	T		P	I	O	N
11	C	R	I	S	S	E		S	T	E	L	E
12	S	E	N	E		E	G	R	E	N	E	R

SOLUTION DU DERNIER NUMÉRO

FILLION ET FRÈRES de François Gravel

- 60 -



Bonin ne savait ni lire ni écrire, disait Louis, qui n'aurait pourtant pas été étonné que ce plan réussisse. Le bonhomme avait de la volonté, et un talent certain pour les chiffres: aux cartes, il était imbattable.

Ils se mariaient aussitôt que la guerre serait finie, disait Bonin, et ils auraient une maison et une automobile et des enfants et un gros chien; le soir, après le travail, il s'assoierait sur le balcon avec une bonne bière fraîche, il regarderait ses enfants courir sur le gazon avec le chien - il précisait même que le chien serait beige, parce qu'il n'y a rien de plus beau qu'un chien beige sur du gazon vert -, le plus vieux des garçons s'appellerait Michel et la plus vieille des filles Louise, ensuite on verrait...

C'était tellement beau de l'entendre parler que toute la salle s'endormait en rêvant d'un chien beige qui courait sur le gazon, et d'une belle femme qui s'appelait Diane et qui sentait tellement bon. Mais Bonin n'est jamais revenu à Montréal. Il est mort en Angleterre, où on l'a enterré dans un petit cimetière, derrière l'hôpital - on avait autre chose à faire, pendant la guerre, que de rapatrier les corps. Une croix blanche, et puis c'est tout. Merci pour la visite.

Comme Louis rentrait à Montréal quelques jours plus tard, c'est lui qui s'est chargé de rapporter les effets personnels de Bonin à sa famille. Presque rien, en fait: son portefeuille et ses papiers militaires, sa gamelle et sa gourde, son jeu de cartes et son chapelet.

La mère de Bonin était une personne très bonne, disait Louis, très généreuse aussi, qui l'avait bien accueilli et qui ne voulait pas le laisser partir. Vous prendrez bien encore un peu de sucre à la crème,

sonne chez les parents de Diane, rue Adam. Il a la gorge sèche, les mains moites et le cœur qui bat très fort, comme si Diane avait été sa propre fiancée. Il connaît d'ailleurs par cœur le contenu de la lettre d'amour: c'est lui qui l'a écrite.

Il aperçoit d'abord la silhouette de Diane, à travers la vitre dépolie, ses longues jambes et sa taille, si fine que... Pas le temps d'y penser, la porte s'ouvre, et Louis voit maintenant le visage de Diane, encore plus beau que sur la photo, ses cheveux soyeux, avec plein de boucles qui lui rebondissent sur les épaules, et ce parfum...

Louis finit par trouver les mots qu'il faut pour se présenter, non sans bafouiller.

- Ah oui, c'est vous, répond Diane. Je... je vous attendais un peu plus tôt...

Louis regarde sa montre, embêté: il lui semblait bien avoir annoncé qu'il passerait vers sept heures, pourtant.

- Si vous voulez, je peux revenir un autre jour...

- Ce n'est pas cela, non. C'est que... Je ne peux pas vous parler longtemps...

- Mais fais-le entrer, Diane, franchement! dit une voix derrière elle. (Sa mère, probablement.) Fais-le entrer, répète la voix, offre-lui un verre de ginger ale, quelque chose... (Sûrement sa mère.)

- Voulez-vous entrer? finit par dire Diane. Vous prendrez bien quelque chose, un verre d'eau, du ginger ale?

À SUIVRE



Éditions Québec Amérique
www.quebec-Amérique.com

© 2003 Éditions Québec Amérique Inc.

ACTUEL SANTÉ

À TIRE D'AILE

La danse des fous



PIERRE GINGRAS
pgingras@lapresse.ca

Sébastien Boisvert a été très impressionné par sa visite à la colonie de fous de Bassan de l'île Bonaventure, l'été dernier. Le comportement des oiseaux l'a particulièrement surpris.

« Pourquoi croisent-ils fréquemment le bec lors de leurs rencontres tout en mimant quelques pas de danse dont eux seuls ont le secret? S'agit-il d'une danse nuptiale ou plutôt l'affrontement entre deux mâles? » demande-t-il.

Les fous de Bassan font partie d'une famille d'oiseaux marins regroupant une dizaine d'espèces qui ont un rituel extrêmement complexe durant la période de reproduction, des parades amoureuses qui peuvent débiter des mois auparavant. Lors de la rencontre du couple dans la colonie, les oiseaux tendent le cou vers le haut, puis se touchent la poitrine avec leur bec, tout en dansant sur place, et croisent leur bec à plusieurs reprises comme dans une joute d'escrime. Parfois, le mâle présente aussi de petits cadeaux à sa belle, un caillou ou une plume, par exemple. Ces délicates attentions servent à raffermir les liens dans le couple.

Le fou de Bassan est le seul de sa

famille à nicher en Amérique du Nord. On en compte trois colonies au Québec (île Bonaventure, île d'Anticosti et Îles-de-la-Madeleine), de même que trois autres à Terre-Neuve. L'oiseau niche aussi sur les côtes de l'Islande, de la Norvège, de l'Irlande, de la Grande-Bretagne et de la France. Mâle et femelle sont presque identiques, mais il faut attendre au moins trois ans pour que les jeunes revêtent leur plumage d'adulte, une période au cours de laquelle ils séjournent exclusivement en mer.

Le fou de Bassan se reproduit à l'âge de 5 ans. Espèce migratrice qui passe l'hiver un peu plus au sud, sur la côte atlantique, de la Nouvelle-Angleterre à la Floride (les populations européennes hivernent en grande majorité au large de l'Afrique), le fou de Bassan commence à nicher au Québec vers la fin d'avril. Il niche en colonie et l'éclosion a lieu au début de juin. Les jeunes ne prennent leur envol qu'à la première semaine de septembre. L'unique oeuf du couple est couvé sous les pattes palmées des parents.

D'une envergure d'ailes de 1,80 m, le fou se nourrit de poissons qu'il capture en plongeant d'une hauteur d'une dizaine de mètres et souvent beaucoup plus. Juste avant le contact avec la surface de l'eau, il comprime ses ailes sur le corps, ce qui réduit l'impact et lui permet d'atteindre une profondeur qui peut aller jusqu'à 23 mètres. L'oiseau peut capturer ses proies à sa descente, en les poursuivant à la nage sous l'eau ou lors de sa remontée vers la surface.



PHOTO GRACIEUSETÉ DENIS BOULET

Le rituel amoureux des fous de Bassan est fort complexe et souvent spectaculaire. Ce cliché a été soumis au concours Le Biodôme-La Presse.

COURRIER



PHOTO ASSOCIATED PRESS

L'éclat des coloris du colibri à gorge rubis dépend de l'intensité de la lumière.

« En août dernier, dans la région de Nominique, j'ai aperçu un colibri à poitrine bleue. J'ai dû faire des recherches dans mes manuels pour l'identifier. Je n'avais jamais vu cet oiseau. Il avait la taille approximative d'une mésange et se nourrissait à la mangeoire à colibri. Pourtant cette espèce vit habituellement dans le Midwest américain. Auriez-vous d'autre information à ce sujet? »
Sylvie Archambault

Je crains fort de vous décevoir. Vous êtes probablement dans l'erreur. Jusqu'à maintenant, le colibri à gorge bleue, une espèce américaine, n'a jamais été observée au Québec. Ce qui ne veut pas dire que la chose ne puisse pas se produire, direz-vous. Mais les probabilités sont très faibles.

Je vous signale que les colibris sont souvent très difficiles à identifier, surtout si vous avez en main un guide qui en présente toute une panoplie, comme c'est le cas notamment du *Guide des oiseaux de l'Amérique du Nord* de la National Geographic Society (éd. Broquet). Chez le colibri à gorge rubis, la seule espèce présente sur le territoire québécois, il suffit tout simplement, par exemple, que l'angle de la lumière ou du soleil varie pour que la poitrine apparaisse très sombre. Une mue partielle peut aussi affecter la couleur de l'oiseau.

Doux comme une aile d'istorlet...

Les Madelinots ont un mot poétique pour désigner un oiseau de mer : l'istorlet. Dans sa belle chanson *Si les bateaux*, Gilles Vigneault dit d'ailleurs : « Doux comme une aile d'istorlet... » Un mot introuvable au dictionnaire. S'agit-il de la sterne commune aussi appelé hirondelle de mer? »
André Vézina, Île-des-Soeurs

Selon l'ornithologue Normand David, que j'ai consulté sur la question, le terme istorlet pourrait être d'origine acadienne. Il s'agit d'une transformation du mot estorlet, une appellation typiquement canadienne-française, dit-il en citant *Folk Name of Canadian Birds*, de l'auteur W.L. McAttee (1957). Estorlet est formé de la particule storn, une variante de stern, une racine présente dans plusieurs vocabulaires, notamment en français, en anglais et dans les langues scandinaves, qui désigne les sternes en général.

Au Québec, plus particulièrement sur la Côte-Nord, le mot istorlet désigne habituellement la sterne pierregarin (sterne commune), appelée également hirondelle de mer en raison de son vol gracieux.

LE CARNET D'OBSERVATION

Au sujet des cardinaux

Certains oiseaux attirent plus l'attention que d'autres. Difficile de rester indifférent devant la robe écarlate du cardinal rouge lorsqu'il est posé sur un tapis de neige immaculé. Pour plusieurs, la visite de l'un d'eux à la mangeoire est toujours un événement.

Il faut croire d'ailleurs que la période de grand froid a suscité certaines inquiétudes chez de nombreux amateurs qui craignaient voir disparaître à jamais leurs protégés. Si bien que plusieurs ont écrit pour mentionner que « leurs » cardinaux sont finalement revenus aux mangeoires après les avoir désertées au cours de la vague de froid. D'autres bons Samaritains sont moins chanceux et je suis du groupe. J'attends toujours leur retour.

Dans la même veine, Jean-Pierre Loisel, de Châteauguay, se demande ce qui est arrivé aux nombreux moineaux qu'il nourrissait régulièrement. « Qu'est-il advenu de ces oiseaux courageux que je compare à des chats de gouttière? demande-t-il. J'en comptais tous les jours une cinquantaine à se disputer les meilleurs endroits de mon poste d'alimentation. Maintenant, les arbustes et conifères sont désertés.

J'en ai découvert trois qui sont venus mourir le long de la maison. »

Il faut se méfier de conclusions trop hâtives. S'il est vrai que le froid a manifestement provoqué une mortalité importante au sein de la gent ailée, plusieurs oiseaux ont déserté nos mangeoires tout simplement pour aller ailleurs, comme cela se produit régulièrement.

Pour sa part, Richard Vallières est étonné de constater qu'une femelle cardinal fonce régulièrement dans les fenêtres de sa résidence dès le petit matin, alors que ce genre de comportement se produit surtout chez les mâles.

En réalité, il arrive aussi aux femelles de défendre un territoire ou de vouloir s'en prendre à une rivale qui, dans ce cas, est le reflet de son image dans la vitre.

Une lectrice de l'Île-Bizard, qui signe Isabelle, écrit par ailleurs que plusieurs cardinaux se présentent en même temps à ses mangeoires. « Je savais qu'il y avait un couple de cardinaux et ses petits dans mon coin, mais j'ai eu la surprise de voir en même temps sur le terrain trois mâles et deux femelles. Le mâle cardinal ne défend-il pas farouchement son territoire? »

Oui et non. Ces regroupements de cardinaux sont fréquents l'hiver, notamment par temps froid, comme si l'urgence de manger faisait ou-

blier le comportement territorial de chaque oiseau. D'ailleurs, dans ces circonstances, plusieurs propriétaires de mangeoires ont pu observer 10 ou même 15 cardinaux ensemble. Il faut dire aussi que plus l'hiver avance, plus le cardinal commence à manifester son caractère revendicateur. Dès la dernière semaine de janvier, par exemple, certains avaient commencé à faire entendre leur chant, qui n'a rien d'une invitation au partage.

Concours de photos

Le concours de photos d'oiseau Le Biodôme-La Presse revient encore cette année et les coupons de participation seront publiés dans cette page à partir du 14 mars. Il est donc encore temps de sortir votre appareil pour immortaliser certains de vos préférés ou encore de faire un examen attentif de vos albums pour dénicher un cliché intéressant et participer. Même conseil à ceux qui ont des oiseaux de compagnie. Le concours en est à sa cinquième année. Toutes les photos reçues seront exposées en mai au Biodôme dans le cadre des activités d'Ornithologie en fête. Certaines seront aussi publiées dans cette chronique en plus des photos gagnantes, qui auront droit à un traitement plus élaboré. Plus de détails bientôt.

Épervier brun en vue

Les rapaces sont venus souvent aux mangeoires au cours des dernières semaines, si je me fie aux courriels nombreux sur le sujet. Le hic, c'est qu'il est souvent très difficile d'identifier le visiteur.

La photo ci-contre est celle d'un épervier brun, une des espèces les plus présentes aux postes d'alimentation durant l'hiver, avec le faucon émerillon et l'épervier de Cooper.

L'oiseau de proie est en train de dévorer un étourneau sansonnet. Le repas s'est prolongé pendant 45 minutes, mentionne l'auteur du cliché, Yves Béchamp, de Boucherville. La taille considérable du spécimen indique qu'il s'agit probablement d'une femelle, selon l'expert Pierre Bannon, responsable de la compilation des oiseaux inusités pour la Société québécoise de protection des oiseaux. « Queue carrée, tête ronde, partie inférieure rougeâtre comme chez un adulte, mais le dos est brun comme chez un immature. On pourrait donc qualifier cet individu de subadulte », dit-il. Pas facile d'identifier certains rapaces...



PHOTO GRACIEUSETÉ YVES BÉCHAMP

Un épervier brun, subadulte.