



Gare au
barbecue!

Page 2

L'esprit
ailleurs

Page 3



CAHIER C | LA PRESSE | MONTRÉAL | DIMANCHE 5 AOÛT 2001

La Presse

QUAND LE YOGA VA...



LES MILLE ET UNE VERTUS DE LA MÉDITATION

JULIE SERGENT
collaboration spéciale

Plus de trente ans après que les Beatles eurent présenté au monde leur gourou, le Maharishi Mahesh Yogi, éveillant alors des millions de personnes aux vertus de la méditation transcendante et de la pratique du yoga, on aurait pu penser que seuls quelques poignées d'adeptes célèbreraient encore la chose. Au contraire. Si le yoga tantrique, axé sur la sexualité, a bien perdu de ses plumes (en même temps que les cheveux longs, le Columbian Gold et le nudisme), le Hatha-Yoga, qui combine l'apprentissage de postures (les asanas), la bonne respiration et, plus ou moins selon les écoles, la pratique de la méditation, est plus populaire que jamais.

Dans une édition du magazine *Time* parue au début de l'été avec en couverture la top model Christy Turlington (qui fait aussi la une de la revue *Fitness* ce mois-ci) bien ancrée dans la posture dite du coq, un dossier consacré à la vague déferlante du yoga aux États-Unis avance des statistiques impressionnantes. Le nombre d'Américains pratiquant le yoga aurait doublé depuis cinq ans, de sorte qu'ils seraient à ce jour 15 millions à flirter avec la pose du pretzel aussi bien dans leur salon que dans un centre de conditionnement physique (75% des centres dispensent

des cours de yoga), à l'école d'un guru ou même sur leur lieu de travail. Dans la liste des huit cassettes vidéo les plus vendues chez Amazon.com, cinq titres sont consacrés à la pratique du yoga. Et dans le magazine *Yoga Journal*, qui peut aujourd'hui célébrer son quart de siècle en se réjouissant que le yoga soit enfin devenu « un mode vie admis par les Américains », on fait le portrait de cinq cadres supérieurs qui entreprennent chaque journée sur Wall Street par une séance de yoga. Exit la réputation de grano, le yoga est à la mode. On le pratique entre deux rendez-vous ou entre les boires du bébé, après une séance de danse aérobique ou avant d'aller prendre une bière. Comment en sommes-nous arrivés là?

Bien que le yoga existe depuis des millénaires, ce n'est pas avant le vingtième siècle qu'ont commencé à être diffusés, à l'extérieur d'une petite communauté d'élus, les secrets de la technique. Selon le Français Marc-Alain Descamps, auteur d'un document paru tout récemment sur Internet et intitulé *Histoire du Yoga en Occident*, ce n'est qu'autour des années 50 qu'arrivent en Europe et dans les Amériques les premiers maîtres. Parmi les plus connus : Swami Vishnu-devananda (1927-1993), qui viendra en 1962 fonder un ashram chez nous, à Val-Morin, où, 40 ans après son ouverture, le taux d'occupation atteint aujourd'hui de nouveaux sommets. « Il y avait 102 personnes inscrites à l'ashram de Val-Morin en juillet

pour le stage de formation », nous apprend Swami Pranava, un moine (swami) qui a temporairement quitté son lieu de retraite en Californie pour effectuer une tournée dans les écoles et les ashrams fondés par son maître et que nous avons joint à Montréal. « C'est beaucoup plus que le nombre habituel... Il est manifeste que le yoga connaît en ce moment une vague de popularité sans précédent. Nous avons 25 écoles de par le monde, et dans chacune la demande pour les cours est à la hausse. »

On doit certainement, du moins pour une bonne part, le regain de popularité du yoga aux grandes vedettes qui ne jurent plus que par leur pratique. Quand Julia Roberts, Sting, Kareem Abdul-Jabbar et Oprah Winfrey respirent profondément, c'est toute la planète qui est suspendue à leurs lèvres. Et il suffit du sourire béat de la belle Christy Turlington à la une du *Time* (et du *Psychology Today*, et dans le *Yoga Journal* du mois d'août...), pour que, occultant la possibilité d'une campagne de marketing savamment menée par un brillant agent de presse, on se laisse convaincre des mérites du yoga. Il est vrai qu'il y a pires modes à suivre que celle-là qui s'enorgueillit d'améliorer la santé du corps et de l'esprit.

Voir YOGA en C2

STAR DU JOUR UNE JOURNÉE MÉMORABLE

SES EXPLOITS LUI ONT VALU UN ARTICLE DANS LA PRESSE !
Voilà un moment précieux à conserver ! Laminée ou encadrée, cette page de La Presse rappellera de beaux souvenirs à la star du jour !

COMMUNIQUEZ AVEC LE CENTRE DE DOCUMENTATION DE

La Presse

(514) 285-7364



Le BBQ : un mode de cuisson périlleux ?



JACINTHE CÔTÉ

collaboration spéciale

L'été est déjà vieux, mais il est encore temps de sortir la table de patio et le barbecue. Au diable la dépense de propane, dites-vous !

La cuisson au gril a en effet de nombreux avantages... mais les belles lignes noires marquées sur votre viande ou poisson préférés pourraient ternir sa réputation.

Habituellement, lorsqu'un repas « BBQ » est annoncé, l'enthousiasme est au rendez-vous. Ce mode de cuisson comporte plusieurs avantages. Il est rapide et demande peu de préparation. Sans huile ou beurre ajouté, le bon goût de la viande grillée satisfait même les personnes contraintes à suivre les régimes les plus stricts. De plus,

presque tous les légumes peuvent y être apprêtés, y compris la pomme de terre au four avec sa pelure. En un claquement de doigts, vous avez un repas équilibré, rempli de vitamines et minéraux et souvent faible en matières grasses.

Mais depuis qu'elle a été passée au peigne fin par les chercheurs en nutrition, la cuisson au BBQ a perdu quelques plumes. On s'est rendu compte qu'en grillant la viande ou le poisson, ces aliments libèrent leurs matières grasses sous forme de gouttelettes. En contact avec la source de chaleur (briquettes de charbon ou éléments électriques), ces gouttelettes de gras sont transformées en hydrocarbures polycycliques aromatiques, substances toxiques qui remontent se loger dans les aliments à consommer.

Le hic, c'est que l'exposition à cette substance provoque l'apparition de cancers chez les animaux. Des études menées sur des rats démontrent que les hydrocarbures polycycliques aromatiques causent des changements qui provoquent la formation de tumeurs mammaires et gastro-intestinales. Ces compo-

sés nocifs agiraient au niveau de la phase d'initiation du cancer. Ils se lieraient à la molécule d'ADN, altérant ainsi sa structure, sa forme et ses fonctions. De cela résulteraient des erreurs de transcription de l'information et des anomalies sur les nouvelles chaînes d'ADN formées qui, elles, favoriseraient la formation de proto-oncogènes. Les proto-oncogènes sont des protéines qui tolèrent la croissance non contrôlée de cellules, favorisant ainsi la formation de tumeurs cancéreuses.

Cuire ou ne pas cuire au BBQ ? Là est la question

L'envie de manger un hamburger cuit sur le BBQ est en train de s'envoler en fumée ? Pas de panique, puisque ces observations méritent de plus amples explications.

Tout d'abord, bien que les résultats des études biologiques soient très concluants, les études épidémiologiques n'ont pas encore apporté de preuves incriminantes contre la nourriture cuite au barbecue. En attendant d'être fixé, il faut garder en tête qu'il est possible que ce mode de cuisson contribue au développement du cancer de l'esto-

mac, du côlon et du rectum. Le barbecue devrait donc être utilisé avec modération. Suggestion personnelle : aux deux semaines.

De plus, il faut savoir que le simple fait de cuire la viande et le poisson (aucune méthode de cuisson spécifiée) cause la formation de composés tout aussi cancérigènes que les hydrocarbures polycycliques aromatiques. En cuisant la viande à très haute température pour la friture, les grillades ou la cuisson au barbecue, des amines aromatiques hétérocycliques sont produites par la décomposition chimique de certaines composantes de la chair animale. La production de ces amines hétérocycliques aromatiques augmente avec le temps de cuisson. Ainsi, même sans utiliser la cuisson au barbecue, notre corps est exposé de manière fréquente à d'autres substances toxiques alimentaires. Notre corps sait s'en défendre, car il possède des enzymes pour neutraliser et éliminer ces composés. Il faut cependant mentionner que, chez certaines personnes, ces enzymes ne fonctionnent pas aussi bien. Ces composés peuvent alors causer des torts à l'orga-

nisme et les risques de développer un cancer de l'estomac, du côlon ou du rectum sont accrus.

Heureusement, il n'y a pas que la viande comme source de protéine et de plaisir gastronomique. Plus souvent qu'autrement, les légumineuses (pois chiche, lentilles et fèves rouges, etc.) peuvent remplacer la viande et le poisson. La recommandation de base c'est d'en manger au moins deux fois par semaine. Une solution de rechange, si votre système immunitaire n'est pas affaibli, serait de manger la viande et le poisson moins cuit. En effet, une étude américaine a démontré que les gens consommant leur bœuf bien cuit avaient trois fois plus de risques de développer un cancer de l'estomac que ceux le mangeant saignant ou semi-saignant.

S'il vous plaît, n'allez pas vous présenter aux urgences parce que vous avez fait trois barbecues cette semaine, elles sont déjà trop encombrées ! Utilisez plutôt votre bon sens en vous disant que ce n'est pas parce que l'été est chaud que tous vos repas doivent passer par ce cher monstre au propane.

Exposition au soleil : quelques conseils pour éviter les cancers cutanés

PARIS — Qu'ils soient naturels (soleil) ou artificiels (cabines de bronzage), les rayons ultraviolets (UV) présentent de réels dangers pour la peau, notamment de cancers cutanés. La Commission française de la sécurité des consommateurs rappelle ici quelques conseils pour les éviter.

Dans son dossier *Le soleil approuvé*, la CSC conseille d'éviter les expositions entre 12h et 16h et de bronzer progressivement le reste du temps, d'autant plus que le bronzage dure plus longtemps de cette manière.

Portez par ailleurs des lunettes anti-UV, un chapeau à bords larges et des vêtements. Choisissez une crème solaire haute protection, avec filtration UV-A et UV-B. Appliquez soigneusement la crème solaire, en particulier après chaque baignade. L'application de produits solaires ne permet pas de s'exposer plus longtemps. Méfiez-vous de vos impressions : les UV sont invisibles et ne provoquent aucune chaleur.

Attention à la réflexion du rayonnement UV sur le sable et l'eau. Attention à la prise de médicaments avant ou pendant les expositions au soleil.

Quant aux UV artificiels, la CSC rappelle que l'exposition à ceux-ci est fortement déconseillée aux femmes enceintes, aux mineurs et aux personnes à peau sensible. Pour les autres, il est recommandé de lire le panneau d'information concernant les substances photosensibilisantes (qui provoquent des réactions cutanées aux UV). Il est indispensable de porter des lunettes anti-UV, d'enlever ses bijoux, de se démaquiller, de ne pas mettre de parfum et de ne pas associer les UV à des crèmes bronzantes ou des médicaments. Enfin, il ne faut pas associer exposition aux UV et consumma-

tion d'alcool.

Les rayons ultraviolets invisibles sont aussi très nocifs pour les yeux. Tous les tissus oculaires peuvent être lésés par les radiations lumineuses ultraviolettes : la cornée, la conjonctive, le cristallin et la rétine.

La cornée est au premier plan, car elle joue un rôle de filtre qui protège le cristallin et la rétine. C'est le seul tissu qui réagit immédiatement sous l'effet d'une brûlure.

Le cristallin, une lentille convexe, véritable loupe de un centimètre de diamètre sur cinq millimètres d'épaisseur, est lui aussi particulièrement exposé à l'action

de ces rayons. Lorsque cette lentille souffre, qu'il s'agisse d'une agression ou du vieillissement, elle s'opacifie. Il se constitue une cataracte. Or, selon une étude canadienne, les radiations ultraviolettes jouent un rôle dans la constitution de certaines cataractes et les opérations sont plus fréquentes dans les pays de l'hémisphère sud.

La rétine, enfin, est la membrane nerveuse qui tapisse l'oeil. Elle transforme les rayons lumineux en influx nerveux. C'est donc le tissu le plus sensible aux effets nocifs des radiations.

YOGA

Suite de la page C1

Bien qu'il existe des centaines de manières d'enseigner le Hatha-Yoga, seulement quelques approches semblent avoir la cote en Amérique du Nord, dont celle qui est enseignée à l'ashram de Val-Morin aussi bien qu'à l'école fondée par Vishnu-devananda rue St-Laurent, à Montréal, et qui est vraisemblablement la plus diffusée dans le monde entier : l'approche Sivananda. Il s'agit d'une approche, telle qu'on la décrit dans les documents de l'école, qui fait « la synthèse de l'ancienne sagesse du yoga en cinq principes de base (...) : les exercices appropriés (asanas) pour étirer et fortifier la musculature et le système respiratoire ; la respiration appropriée (pranayama) pour équilibrer le système nerveux et le corps énergétique subtil ; la relaxation ; le régime végétarien ; la pensée positive et la méditation. » Est-ce que tous ceux qui viennent chercher l'enseignement Sivananda intègrent vraiment tous ces principes à leur vie quotidienne ? Swami Pranava ne cache pas que la plupart des élèves se préoccupent beaucoup moins de leur corps astral que des effets du yoga sur leur corps physique : « Il n'y a pas de mal à ça » ajoute-t-il, dans une de ces réponses empreintes de sérénité qui sont capables de conduire les plus sceptiques jusqu'à la porte d'un guru...

Ce n'est pas tout le monde, évidemment, qui veut atteindre les plus hauts stades de pratique du yoga jusqu'à connaître la communion de la conscience individuelle avec la conscience universelle, ni même qui se

préoccupe de savoir quelle posture peut activer la glande thyroïde ou stimuler les vaisseaux lymphatiques. Il serait sans doute plus réaliste de penser que la plupart des participants aux cours de yoga se contentent très bien de respirer, de s'étirer, et de s'arrêter juste assez longtemps pour sentir l'ombre de la présence en eux de ce que les yogis appellent l'énergie (prana).

Selon Claudette Rouisse, directrice des programmes d'abonnement au YMCA du centre-ville de Montréal, il ne fait aucun doute que les participants affluent dans les cours, principalement à dessein de se calmer le corps et l'esprit. Elle en donne à preuve le fait que le plus haut taux de participation dans les classes de yoga est atteint le vendredi soir : « Alors que nous recevons environ 25 personnes durant les cours de semaine, il y en a plus de 50 le vendredi soir. On vient au cours de yoga pour évacuer le stress qui s'est accumulé au long de la semaine, pour se recueillir, retrouver la conscience de son corps, se calmer. » Et si la tendance se maintient, on va se calmer de plus en plus ! Madame Rouisse évalue que la participation aux cours de yoga a plus que doublé depuis les cinq dernières années.

Même son de cloche chez Lily Champagne, qui enseigne le yoga à Montréal depuis 10 ans. « D'année en année, la clientèle augmente. Le nombre d'inscriptions a plus que triplé en huit ans. Et je dirais que 80 % des gens qui s'inscrivent à mes cours le font dans l'espoir de réduire leur niveau de stress. »

C'est ainsi qu'on se plie, on se déplie, on s'étire, on se tient en équilibre sur une patte, puis sur l'autre, sur la tête, alouette. Et selon l'enseignant, et ce que cherche son apprenti, la dimension spirituelle du yoga sera plus ou moins explorée. « L'approche que j'enseigne s'appelle le Viniyoga, explique M^{me} Champagne. C'est un mot qui veut dire « partir de là où l'on se trouve », donc avec ce qu'on est, avec ce qu'on a... Si j'ai un élève qui veut que je lui parle d'énergie et de chakras, je le ferais... Mais je ne me mettrais pas à tenir ce genre de discours devant quelqu'un qui commence. Pas plus que je ne lui demanderais de se tenir sur la tête ! »

Chacun va chercher dans le yoga ce qui lui sied : relaxation, recueillement, bien-être physique, communion avec l'univers, voire guérison de l'esprit. Et guérison du corps.

Selon le magazine *Yoga Journal* du mois d'août, des études effectuées en Espagne, en Inde, en Allemagne et en Afrique chez des sujets porteurs du virus du sida auraient montré que la pratique du yoga a tendance à ralentir la progression de la maladie grâce à certaines postures permettant de régénérer le système immunitaire. Aux États-Unis, des douzaines d'études auraient prouvé que le yoga peut aider à combattre la dépression, les problèmes cardiaques, la haute pression, le cholestérol, les migraines et les douleurs chroniques. Et même si les recherches ne progressent pas aussi vite que d'aucuns le souhaiteraient, faute de fonds (les géants pharmaceutiques n'ayant sûrement rien à y

gagner) autant que de volonté de la part de la profession médicale, l'idée du yoga comme panacée continue tranquillement de faire son chemin dans les hôpitaux américains.

Et au Québec ?

Nos professionnels de la santé prescrivent-ils à leur patient une dose de yoga afin de prévenir certaines maladies, guérir des blessures ou bien pour rehausser le moral de ceux qui se relèvent difficilement d'une chirurgie ?

Au département des relations publiques de l'hôpital Maisonneuve-Rosemont, on répond à la question comme s'il s'agissait d'une bonne blague, en pouffant de rire. S'il y a certainement quelques hurluberlus dans la profession médicale qui encouragent les patients à faire des exercices de respiration, à méditer et pratiquer une gymnastique douce, on n'en est pas encore ici à intégrer une telle pratique dans les soins de santé. Comme le souligne monsieur Beauregard, de l'Ordre professionnel des physiothérapeutes du Québec, après une chasse infructueuse aux physiothérapeutes à tendance yogisante, « l'utilisation du yoga à des fins thérapeutiques ne semble pas être une tendance pour l'instant au Québec. Mais ça viendra peut-être... »

C'est bien possible. Mais ne retenons pas notre souffle, c'est mauvais pour la santé...

RONFLEMENT
CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL

(514) 327-5060
TRAITEMENTS AU
LASER

PAR DES OTO-RHINO-LARYNGOLOGISTES
www.ronflement.qc.ca

Quand la science se joint à la nature

Nouveau... un supplément superpuissant... oui, 4000 mcg d'alicine par comprimé... un produit soutiré par excellence... un bio-complexe d'allium sativum et d'allium cepa des plus consistants et des plus riches.

Voilà l'ail sulfo-génik, l'assurance d'une origine naturelle précise, d'un savoir reconnu. OUI trente dérivés soufrés **sulfo-génik**. Une fleur de soufre. Une fleur sans odeur. Une fleur gorgée d'alicine.

Capturer 4 000 mcg d'alicine par comprimé, cette composante volatile de l'ail qui s'échappe et se perd lorsque l'on coupe l'ail, qu'on le broie ou qu'on le chauffe... voilà la capture que vous procure l'ail **SUR-ACTIF**... l'ail **SULFO-GÉNIK**.

En pharmacies et magasins d'aliments naturels • Renseignements :
Montréal : (514) 272-1365 • Ligne extérieure : 1 800 272-1365 •
Mauricie (819) 378-7777 • Estrie (819) 823-3322

PLUS PRÈS DE VOUS
Du lundi au vendredi dans *La Presse*

MONTRÉAL PLUS

NOUVEAU
Un grand tournant contre la fatigue

Il y a toutes sortes de fatigue
Il y a la fatigue organique... suite à un rhume ou à une grippe
Il y a la fatigue réactionnelle... réponse aux agressions liées à l'environnement... bruit, circulation, etc.
Il y a la fatigue carentielle... due au mode de vie et à une alimentation pauvre en minéraux et en vitamines
Il y a la fatigue psychique... qui empoisonne le sommeil
Il y a la fatigue passagère... manque de sommeil... se coucher trop tard
Il y a la fatigue d'amortissement... façon d'amortir les chocs de la vie... d'affronter la vie
Il y a la fatigue hormonale... bouleversements hormonaux dans la vie des personnes

Nous n'avons pas la prétention de vous délivrer de toutes ces fatigues... mais Bio-Sirum-Énergie-Vive^{md}, un remontant naturel, avec coenzyme Q-10, est une formule tonique renforcée, poly-énergisante, qui peut vous aider. Une formule top niveau

En pharmacies et magasins d'aliments naturels Renseignements :
Montréal (514) 272-1365 • Ligne extérieure 1 800 272-1365 •
Mauricie (819) 378-7777 Estrie (819) 823-3322

PROGRAMMES EN SOINS INFIRMIERS
OFFERTS À TEMPS PLEIN À LA SESSION D'AUTOMNE 2001

SOINS INFIRMIERS (D.E.C. ACCÉLÉRÉ 180.01)
Pour les adultes possédant déjà un DEC et désirant devenir infirmier et infirmière.
Du 10 septembre 2001 au 15 août 2003
Rencontres d'information : le 14 août à 16 h au local S-126 ou le 22 août à 11 h au local S-233 ou le 28 août à 18 h au local S-126 du pavillon Ignace-Bourget

ACTUALISATION PROFESSIONNELLE EN SOINS INFIRMIERS (A.E.C. 900.58)
Pour les infirmiers et infirmières prévoyant un retour au travail dans le secteur des soins infirmiers après une absence de plus de 5 ans dans ce secteur.
Du 10 septembre 2001 au 18 janvier 2002
Rencontres d'information et tests d'admission (prévoir 3 heures) :
21 août à 13 h ou 22 août à 17 h au local S-233 du pavillon Ignace-Bourget

Important : veuillez apporter vos relevés de notes, certificat de naissance et, selon le cas, preuve de résidence permanente.

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

Santé
PRODUITS ET SERVICES

COMPULSION ALIMENTAIRE

ÊTES-VOUS : dominés par la nourriture ? Mangez-vous pour fuir difficultés et ennuis ? Man-gez-vous quand vous n'avez pas faim ? Outremangeurs anonymes est un groupe d'entraide, pas de droit d'entrée, ni de régime. Appelez (514) 490-1939/1877 509-1939.

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

MÉDITATION

Plus qu'une technique de relaxation

SOPHIE ALLARD
collaboration spéciale

Selon le psychologue canadien J. L. Craven (1989), la méditation « réfère à un groupe de techniques reconnues comme permettant de rehausser certaines habiletés telles la concentration, la régulation des états conscients et la conscience de soi. Les techniques de méditation sont traditionnellement enchâssées dans la psychologie de la conscience de certaines disciplines comme le bouddhisme et le yoga et sont utilisées pour favoriser le développement personnel et la croissance spirituelle. ». Si certains la voient comme une simple technique de relaxation, d'autres l'associent plutôt à un ensemble de traditions spirituelles qui ont comme objectif de s'unifier à Dieu.

Théiste ou non, les pratiques de méditation se classifient selon le type d'exercice mental qu'elles nécessitent. La méditation de concentration (méditation transcendantale, yoga) a comme objectif de diriger les pensées vers un seul objet, soit le thème de la méditation, sans distraction. Par exemple, un texte sacré ou le mouvement de la respiration peuvent être objets de concentration. La méditation introspective (Krisnamurti, mindfulness, etc.) consiste plutôt à observer un ensemble de phénomènes présents dans l'esprit en développant une position de témoin. « C'est comme si on regardait une feuille tomber et que dès qu'elle est emportée par la rivière, on fixe notre attention sur une autre feuille et ainsi de suite. Si une tension se fixe, on la laisse aller et on essaie de maintenir un niveau d'attention étendu », précise Alain Rioux. La méditation mixte (bouddhisme tibétain, Zen) englobe ces deux courants.

Une flopée d'effets bénéfiques

« Les recherches sont de plus en plus nombreuses à démontrer les bienfaits physiques et psychologiques de la méditation », indique Alain Rioux. C'est connu, la méditation procure une sensation de paix, de sérénité et de calme à ses adeptes, mais elle apporte bien



La méditation, par l'introspection qu'elle requiert, est contre-indiquée aux personnes qui souffrent de troubles psychotiques, de schizophrénie ou qui sont sous certains traitements médicamenteux.

plus. Parmi ses effets psychologiques, on note une réduction de l'anxiété, une augmentation de l'empathie, du sentiment d'accomplissement et de la créativité, un contrôle accru de la douleur, une amélioration de la mémoire, des habiletés perceptives, sensorielles et cognitives et de l'intelligence non verbale.

Du côté physiologique, la méditation réduit la pression sanguine, diminue la consommation d'oxygène et la tension musculaire, augmente la capacité de contrôle du métabolisme, diminue le stress, augmente la production de sérotonine. « Son efficacité a aussi été démontrée dans le traitement de problèmes cliniques comme l'hypertension, la phobie, l'asthme, la douleur chronique, l'insomnie et l'arythmie cardiaque », souligne

Alain Rioux.

Souvent recommandée, la méditation ? « Pas vraiment. La méditation est encore très peu utilisée pour traiter les différents troubles psychologiques ou physiques, mais les professionnels sont de plus en plus conscients de ses effets bénéfiques et certains n'hésitent pas à la recommander comme traitement complémentaire », affirme Alain Rioux. Des études ont démontré que la méditation présente des résultats similaires à ceux obtenus par la psychothérapie (en particulier les thérapies cognitives comportementales). On sait aussi que son efficacité équivaut à celle d'autres techniques d'autorégulation comme la relaxation musculaire ou l'autohypnose. Et pas besoin d'être un expert de méditation pour en ressentir ses effets bénéfiques.

Six mois de méditation régulière peuvent suffire...

Faire ses débuts

Méditer n'a rien de sorcier ! « L'essentiel est de pouvoir s'arrêter pendant quelques minutes et de regarder ce qui se passe dans notre esprit. Par exemple, on peut se garder quelques minutes à la fin de sa journée de travail, après avoir éteint l'ordinateur et fermé l'agenda, pour se détacher des choses qu'on a vécues durant la journée et éviter de traîner ses soucis professionnels à la maison. » Certains méditent en faisant de la randonnée pédestre, d'autres plongés dans un bain chaud moussant. « Le concept de la méditation est d'être conscient de se qui se déroule dans notre esprit et d'adapter cette attitude au gré des activités quotidiennes.

Méditer pour réduire le stress

ANDRÉ NOËL

Vous pensez que la méditation est une bête pour baba cool, un exercice new-age sans plus d'effet qu'une promenade avec chien-chien ? Détrompez-vous. Une recherche menée par des médecins de la West Virginia University, et dont les résultats sont publiés dans le dernier numéro du *American Journal of Health Promotion*, a montré que des cobayes humains qui ont pratiqué cette technique pendant trois mois ont vu leur santé s'améliorer de façon notable.

Les chercheurs ont partagé une centaine d'adultes en deux groupes. Ils ont aidé les premiers à suivre un programme de réduction de stress axé sur la méditation consciente (en anglais : mindfulness meditation). Ils ont donné aux seconds du matériel pédagogique et les ont encouragés à utiliser les ressources communautaires pour gérer leur stress.

Puis ils ont calculé le niveau de stress des uns et des autres au début et à la fin de l'expérience à l'aide d'instruments d'évaluation éprouvés. Les sujets qui avaient médité ont profité d'une baisse significative de leur détresse psychologique (44 %), de leurs symptômes médicaux (46 %) et de leur degré de soucis (24 %). Pendant la même période, le niveau de stress du groupe témoin est resté le même.

Le programme de réduction de stress par la méditation de conscience a été mis sur pied en 1980 par Jon Kabat-Zinn au Centre médical de l'Université du Massachusetts, à Worcester. Depuis, il est offert dans plusieurs universités américaines et canadiennes. Il est basé sur la pratique de la pleine conscience du moment présent.

« L'étape initiale (de cette intervention) est similaire à la méditation transcendentale en ce qu'on utilise un objet spécifique de méditation pour apaiser l'esprit, écrivent le docteur Maria Kolar et ses collègues. La personne se concentre sur un point de convergence en retournant sans cesse à l'objet de la méditation et en laissant partir les autres pensées qui occupent son esprit. »

Comme le foie qui sécrète de la bile, le cerveau distille des pensées en permanence. Il est impossible de l'en empêcher. Les spécialistes ne conseillent pas de « faire le vide », mais plutôt de ne pas s'attarder sur une idée en particulier. Ils utilisent cette métaphore : les pensées doivent traverser l'esprit comme des nuages blancs et légers traversent un ciel d'été.

C'est plus facile à dire qu'à faire. Car il faut bel et bien occuper le cerveau ! Certaines techniques proposent de répéter sans cesse le même mot, un « mantra ». La méditation consciente suggère plutôt aux gens de canaliser leurs pensées sur les sensations de

leur corps et sur leur respiration.

« Les participants apprennent à faire la différence entre un corps tendu et un corps détendu, précisent les auteurs. L'expérience aidant, ils en viennent à comprendre comment l'état mental et émotif influence le corps, et vice versa. Les sujets améliorent ainsi leur capacité de détendre leur corps et de relâcher leur tension émotive.

« Au cours de la seconde étape, les participants au programme apprennent à prendre conscience des sensations corporelles, des émotions, des pensées et des sons, au moment où ils se présentent et sans porter aucun jugement, de façon à développer leur perspicacité, leur sérénité et leur compassion. »

Cette méthode aide les gens à apaiser leur esprit et à élargir leurs perspectives sur les difficultés de la vie. En diminuant leurs réactions émotives, ils se donnent la possibilité de répondre de plusieurs façons différentes aux situations stressantes. Cette gymnastique de l'esprit aide à réduire les résistances aux changements qu'il faut opérer pour améliorer son comportement. « Un esprit clair peut plus facilement agir sur le comportement », notent les auteurs.

Les chercheurs soulignent que le rôle du stress dans le développement de troubles psychologiques et de maladies est de mieux en mieux défini et accepté par la commu-

nauté scientifique. Selon des enquêtes nationales menées aux États-Unis, 75 % des Américains subissent un épisode de stress au moins deux fois par mois.

Environ 40 millions d'Américains en âge de travailler souffrent de déséquilibres psychologiques. Selon l'Institut américain pour la santé et la sécurité au travail, les troubles liés au stress deviennent rapidement la principale cause de l'incapacité de travailler. Une enquête menée auprès de 46 026 personnes employées a révélé que 18 % d'entre elles se disaient stressées : or, pour ce groupe, les coûts médicaux sont de 46 % plus élevés.

Les chercheurs estiment qu'il serait rentable, à tous les niveaux, d'offrir les programmes de réduction du stress par la méditation de conscience dans les communautés, les lieux de travail et les centres de soins de première ligne, si l'on tient compte de leur impact sur la réduction des maladies, notamment cardiaques. Au Québec, il est possible de s'inscrire à de tels programmes : les participants assistent généralement à huit sessions de deux heures et à une session d'une journée entière. Pendant un certain temps, qui varie d'une école à l'autre, ils doivent également faire des exercices assistés par cassette 45 minutes par jour, six jours par semaine.

Taï Ji Quan : soigner le corps et ouvrir l'esprit

JULIE SERGENT
collaboration spéciale

QUELQU'UN qui répugne à suivre les modes ou à s'entasser dans une salle bondée de débutants yogis se tenant en équilibre précaire sur la tête pourra tout aussi bien se tourner vers le Taï Ji Quan (prononcez « tai tchi tchouan ») pour se soigner le corps et s'ouvrir l'esprit.

Selon Swami Pranava, moine qui voue son existence à la pratique du yoga, il n'y a sans doute pas une énorme différence fondamentale entre le yoga et le Taï Ji Quan, ou le Qi Gong (prononcez « tchi kong »), tous répondant au même besoin de maintenir la santé de son corps tout en trouvant un sens à la vie. « Je me souviens d'une dame qui était venue faire une classe d'essai, et qui avait réussi chaque posture du premier coup, maintenant tout au long du cours la respiration adéquate, faisant preuve d'une concentration exemplaire. À la fin du cours, je me suis avancé pour lui demander si elle avait déjà pratiqué le yoga. Elle m'a répondu



Photo PIERRE McCANN, La Presse ©
Vicky Tansey, danseuse, artiste-peintre et chanteuse.

que c'était la première fois. Puis elle m'a dit qu'elle faisait du Taï Ji depuis des années. C'était ça... Vous savez, la plus grande popularité du yoga pourrait surtout venir de ce que certains maîtres ont posé des gestes relativement éclatants qui ont contribué à faire connaître leur pratique. Mon maître, par exemple, aura illégalement survolé le mur de Berlin dans un petit

avion duquel il laissait tomber des messages de paix ! Ça attire le monde des gestes comme ça ! »

Il y a 26 ans, Vicki Tansey, une danseuse, artiste-peintre, et chanteuse, a choisi pour sa part le Taï Ji Quan. « C'est plutôt le Taï Ji qui m'a choisie », corrige-t-elle en souriant, ne laissant aucun doute quant à sa foi dans les prétendus hasards de l'existence. Chaque jour, hiver comme été, à l'intérieur comme à l'extérieur, entre les tâches que lui confèrent son travail d'enseignante comme son travail d'artiste, elle trouve le temps d'exécuter sa routine de Taï Ji.

« La plus grande différence entre le yoga et le Taï Ji ? C'est que le Taï Ji se pratique toujours debout, dans une continuité de mouvements, les pieds sur la terre, de sorte qu'on se sent particulièrement en communion avec la nature. Je préfère d'ailleurs nettement le pratiquer à l'extérieur, comme on le fait en Chine, être en harmonie avec l'environnement. »

Dans un article intitulé *Les origines du Taijiquan*, le *Journal of Traditional Eastern Health & Fitness* dénombre cinq grandes écoles de Taï Ji qui, bien que comportant des différences, suivent toutes la philosophie du « yin » et du « yang » : « L'apprentissage du Taijiquan est sans doute la meilleure façon de comprendre les concepts du Yin et du Yang ainsi que nombre d'éléments de la philosophie et de la médecine chinoise tels la théorie des cinq éléments, les méridiens, les points de pressions, et les principes du Qi » (le système énergétique du corps), expliquent les auteurs. Et, de fait, lorsque Vicki Tansey se lève pour exécuter quelques mouvements de la séquence de Taï Ji, contournant gracieusement les tasses pleines de pinceaux et les canevas qui s'étendent sur le plancher de son atelier, on perçoit dans ses gestes la présence du yin et du yang, principes féminins et masculins interagissant les uns avec les autres avec harmonie.

« La pratique du Taï Ji peut vous aider à vivre dans la pleine conscience du moment présent, à prendre connaissance de ce qui est,

aussi bien à l'intérieur de vous, que dans ce qui vous entoure, dit Vicki. Cela dit, les étudiants qui n'appliquent pas les principes du Taï Ji à tous les aspects de leur vie n'en tireront pas grand bénéfice. »

De fait, on a l'impression que les gens qui décident de faire l'apprentissage du Taï Ji ne le font pas que pour se permettre quelques fois la semaine une détente du corps et de l'esprit. Ils cherchent un outil de croissance personnelle, comme dans les formes les plus avancées de yoga. Ils désirent percer la connaissance de pratiques anciennes qu'ils pourront appliquer dans leur vie afin d'agir sur leur équilibre physique, psychique et émotif. Et c'est la même chose pour le Qi Gong, terme qui veut dire « travail sur l'énergie » et qui implique la pratique d'exercices corporels précis. « Vous savez, explique Claude Léger, acupuncteur, professeur de Taï Ji et de Qi Gong et qui pratique depuis 32 ans, marcher est un Qi Gong, jouer au tennis est un Qi Gong. On peut être en état de Qi Gong en faisant n'importe quoi. »

MOT MYSTERE

ENERGIE - Un mot de 7 lettres

E E N N E I L O E A S U N O T
R E S R E V N I N C M O E I E
I A L A B C G S I A I P U F S
U A E S E R S E S X V D E O L
C H P A E U R R U E N I M R A
N N L N A G E N G I L P R C E
R O E G A R E P M A I H O E U
E I I Z R N S L M L G A T N Q
C V N S N U S P E L N S I T I
O A S O U O E A P C I E R R R
N P T T L F N N I H T F O A T
O O E E A I C N S A E R T L C
M B I P O T E E S R O O O E E
I L N N N C O K E G M V R D L
E E R E I V I R R E S E R V E

AMPERAGE	ELECTRODE	LAMPE	ROTIR
AMPERE	ENERGIE	LIGNE	ROTOR
ANION	EOLIENNE	LIGNITE	SCIER
ATOME	EPISSER	MINEUR	SOLEIL
AVION	ESSENCE	MOTO	STATOR
BALAI	FEU	NAVIRE	TESLA
CENTRALE	FIL	NOIX	TONNE
CHARGE	FORCE	OPEP	TONUS
COKE	FUSION	PANNE	USINE
CUIRE	GAUSS	PILE	VOLT
DIPHASE	GAZ	PLEIN	
ECONOMIE	GRUE	RESEAU	
EINSTEIN	INDUIT	RESERVE	
ELECTRIQUE	INVERSER	RIVIERE	

Solution du dernier problème : ABROGATION
05/08/2001 10688

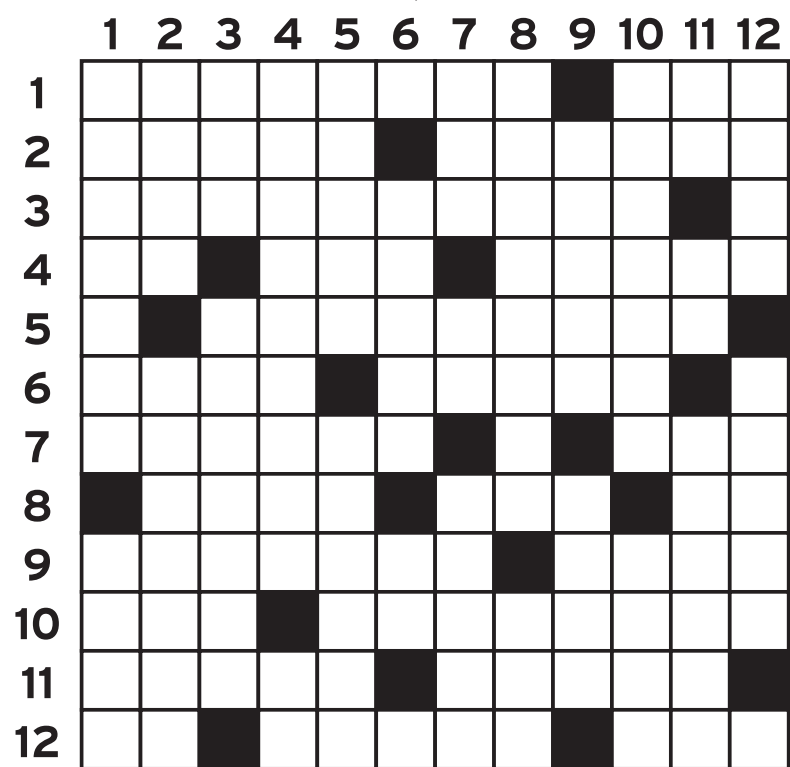


• Confectionné à partir d'un matériau unique, **TEMPUR** est un produit suédois approuvé par la NASA.
• L'un des 18 produits admis au Temple de la renommée de la technologie spatiale américaine Procure un sommeil plus profond, plus récupérateur en soulageant les points de pression.
• Idéal pour personnes stressées ou ayant des problèmes physiques (maux, articulaires, douleurs musculaires, etc.)

8025, boul. Taschereau, Brossard QC • (450) 445-1216 • 1 877-NAHTAJO
NAHTAJO MEUBLE ACCESSOIRES **TEMPUR** MATELAS ET OREILLERS SUEDOIS

MOTS CROISÉS

www.hannequart.com



5 août 2001

Q6172

HORIZONTELEMENT

- 1 Idéologie fondée sur l'idée que l'homme domine socialement la femme - Réceptif.
- 2 Religieux - Abominable.
- 3 Qui aime à se disputer.
- 4 Traditions - Copain - Qui a les caractères du feu.
- 5 Purifiées.
- 6 Sans variété - Possessif.
- 7 Chant des oiseaux dans les arbres - Partie d'un canal.
- 8 Oiseau palmipède - Résine d'odeur fétide - Opposition.
- 9 Qui constitue le pivot d'un ensemble - Facilite le travail du menuisier.
- 10 Affluent du Danube - Il se distingue par son excentricité stupide.
- 11 Acide sulfurique - Génisse.
- 12 Laize - Mettre en terre - Légumineuses.

VERTICALEMENT

- 1 Oiseau qui imite le chant des autres oiseaux - Décontracté.
- 2 Mauvais usage - Panier suspendu à un ballon.
- 3 Ce qui joue un rôle capital - Affectueuse.

- 4 Extrêmement fatigant - Ils sont passés dans les mœurs.
- 5 Questions d'un test - Fromage affiné à pâte molle.
- 6 Moyen de transport de Tarzan ! - Prénom d'un gangster.
- 7 D'une manière mauvaise - Donna du lait - Tenu de rester couché.
- 8 Qui sont sans expression - On y sert à boire.
- 9 Crier comme un lion - Se dit d'un fil n'ayant subi ni lavage ni blanchiment.
- 10 Pas ouvertes - Monnaie italienne.
- 11 Réponse de troubadour - En matière de - Décharger sa conscience.
- 12 Sorti du lit - Nés de.

SOLUTION AU PROCHAIN NUMÉRO

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

SOLUTION DU DERNIER NUMÉRO Q6171

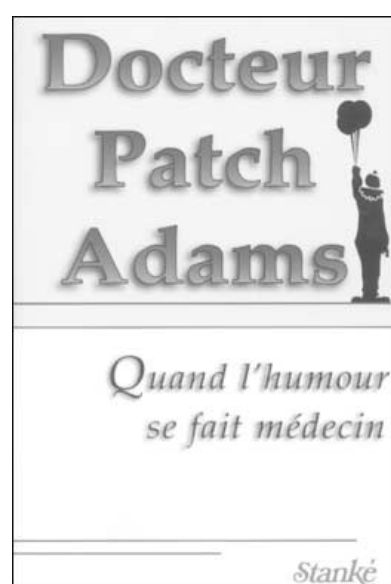
DOCTEUR PATCH ADAMS

- 40 -

L'Institut Gesundheit ne demandera jamais d'argent pour ses services médicaux. S'il tient à survivre, son personnel, ses patients et ses amis coopéreront pour lui donner tout ce dont il a besoin pour réussir en qualité d'hôpital communautaire. Nous espérons éliminer entièrement le facteur dettes grâce à l'interaction des différents thérapeutes. Bien que ce projet nous fragilise par rapport aux desiderata de la communauté élargie, nous croyons paradoxalement, que cette vulnérabilité constitue notre plus grande force. Nous pensons qu'il est impératif de compter sur la communauté que nous servons, parce que celle-ci a également besoin de nous. C'est la base même de l'interdépendance, que nous estimons nécessaire dans une société saine.

En tant qu'individus et en tant que société, nous devons cesser de vénérer les biens et les avoirs et placer notre sens de la richesse dans des choses que tout un chacun, sans exception, peut avoir en abondance. Cette attitude inclut la foi, la joie et l'extraordinaire générosité que l'on peut retrouver dans la nature et dans l'amitié. Ainsi, la préoccupation centrale de notre travail sera de tisser pour la vie un réseau d'amitié très serré. Le patient modèle sera celui qui désire établir une relation profonde. Il y a moyen d'accélérer ce processus de façon notable en ne faisant pas payer. L'Institut Gesundheit - où tout le monde donne un coup de main, qu'il s'agisse de cuisine, de nettoyage, de jardinage, de jeu et même de soins - doit fonctionner comme un cercle d'amis, une grande famille, et non comme une entreprise commerciale.

Plus nous deviendrons amis, plus nous parlerons de nos vies et plus honnêtes nous serons les uns envers les autres. L'affection sera notre médicament le plus puissant, surtout lorsqu'un patient est en train de mourir ou aux prises avec des douleurs intolérables. L'amitié fait également intervenir l'usage



subtil de l'humour dans l'exercice de la médecine. On ne peut acheter ni vendre ce type de soins. En ne faisant pas payer les patients et en les gardant chez nous - c'est-à-dire dans le centre hospitalier que nous comptons construire en Virginie-Occidentale - nous demeurons plus libres de faire les fous et de sceller des amitiés. Nous pensons aussi que la gratuité de nos soins est la meilleure assurance responsabilité.

La création de puissantes structures communautaires par des membres animés d'un sentiment d'appartenance ne peut pas s'effectuer à partir de quelques principes philosophiques désincarnés. L'Institut Gesundheit est le résultat d'une action alimentée par l'esprit communautaire et la générosité. Nous espérons que nos patients emporteront cette irremplaçable qualité avec eux en partant et qu'ils en feront profiter leur propre communauté. Nous touchons là le coeur de notre révolution sociale: prendre le service le plus cher d'Amérique et le fournir gratuitement à la population.

Les médecines dites «douces»: de la place pour tout le monde

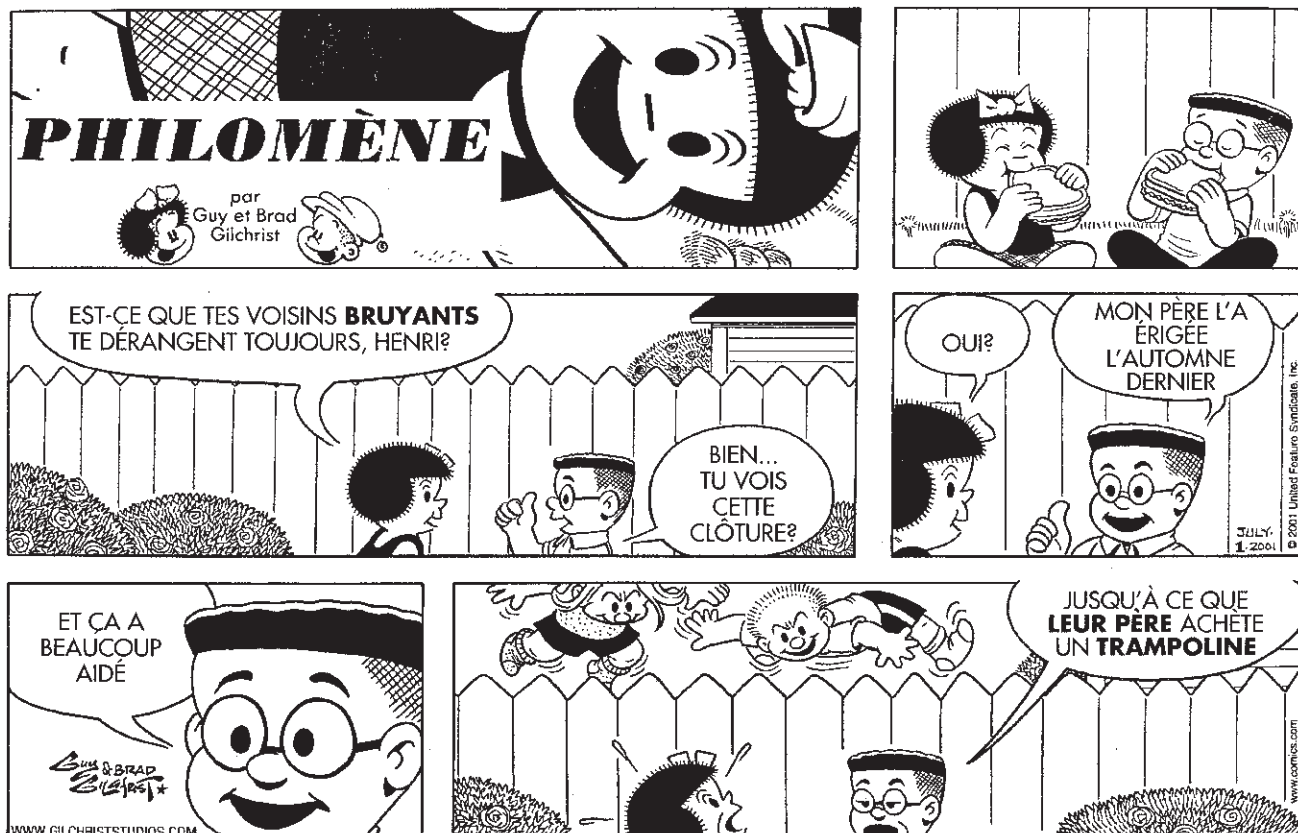
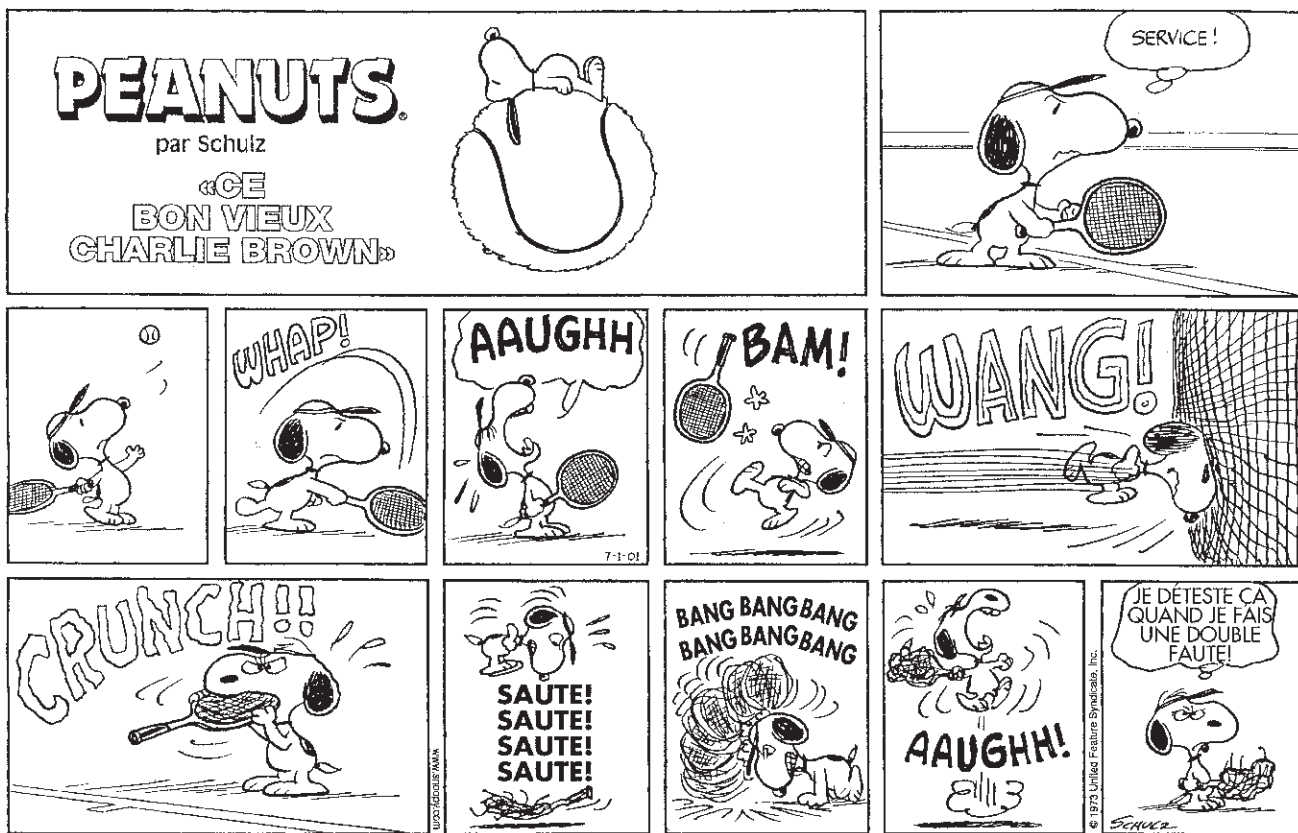
Soyons réalistes: un nombre impressionnant de patients nous attend dans le vaste monde. Même si les thérapeutes de toutes provenances étaient disponibles, il y aurait encore trop de travail pour tout le monde. D'autre part, nos connaissances sont si incomplètes qu'il nous faut souvent demander l'aide d'autres thérapeutes. Les gens sont tellement uniques et les maladies résultent de tant de facteurs que nous devons faire appel à une foule de techniques jusqu'à ce que nous trouvions la bonne et que nous maintenions l'espoir dans le coeur du patient. Chaque technique de soin comportant ses miracles, pourquoi les différents thérapeutes ne pourraient-ils pas travailler de concert?

À SUIVRE

Stanké

© Les Éditions internationales
Alain Stanké, 2000

LA PETITE PRESSE



LES PETITES ANNONCES

DÈS 8 HEURES!

COMMENT NOUS JOINDRE

Heures d'ouverture: lundi au vendredi, de 8 h à 17 h 30

Par téléphone:

(514) 285-7111

Sans frais:

1-800 361-5013

Par télécopieur:

(514) 848-6287

Au comptoir:

Lundi au vendredi,
de 8 h 30 à 17 h 30

Adresse postale:

Les petites annonces
7, rue Saint-Jacques
Montréal, Québec H2Y 1K9

courrielpa@lapresse.ca

Communiquez les renseignements suivants lors de votre réservation par télécopieur, courriel ou par la poste:

Nom complet, adresse et numéro de téléphone pour la facturation

Rubrique, texte et dates de parution

Personne à joindre pour vérification

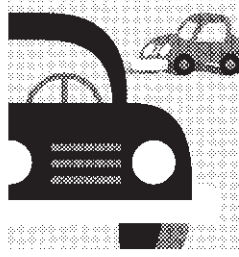
Numéro de téléphone pour vous joindre en semaine entre 8 h et 17 h 30, si différent de celui de la facturation

Avis

Nos annonceurs sont priés de vérifier la teneur de leurs annonces lors de leur première parution. Advenant qu'une annonce soit reproduite incorrectement, l'annonceur doit en aviser aussitôt *La Presse* qui convient de publier dans la prochaine édition du journal, une version corrigée de celle-ci. Toute erreur ou plainte visant la teneur d'une annonce doit être signifiée le jour de sa parution avant 17 h, pour fins de correction lors de la prochaine édition du journal. De même, en cas d'annulation d'une annonce, l'avis à cette fin doit être donné avant 17 h, du lundi au vendredi, le jour qui précède sa parution. Les annonces sont sujettes à l'approbation de leur contenu de même qu'à l'approbation du crédit de l'expéditeur.

La Presse se réserve le droit de publier, d'annuler ou de classer correctement toute annonce sous la rubrique appropriée.

Offres d'emploi : Tous les postes sont ouverts également aux femmes et aux hommes.



AUTOBAINES

3 lignes, 7 jours pour 34,65 \$
(1,65 \$ par ligne, par jour additionnel)

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.



100 VISITES LIBRES

LAVAL "Ferme Ste-Thérèse", à quelques pas du golf, spacieux, multi-pavés, 4 ch., 2 s/bains, s/fam, r-de-ch, foyer, gar, double, s/sol fini, terrain 12 145 car., 229 900\$. Dim. 14-16h, 1546 Nika, Fabreville. Pierrette Goulet Re/Max, 2001, 514-234-6123, 450-625-0001

106 RIVE-SUD

GREENFIELD PARK, burg, exc. condition, pl. bois, censer, portes pin naturel, poêle combustion lente, rue tranquille, idéal 1er acheteur. Téléphonez-moi Lucie Couture Re/Max, 2001, 514-912-5343, 450-466-4000

115 CONDOMINIUMS, COPROPRIÉTÉS

2330 LOGAN, grand Plateau/Village, 4½, garage, 88 000 \$, 514-586-1494

117 CHALETS À VENDRE

AMHUTSIC, 4½, dernier étage (Soy) A/C central, ascenseur, stat. int. 4 électros, Janv. '02, 140 000 \$. 514-387-3076

118 MAISONS MOBILES

BORD rivière Noire, 2 grands terrains prêts à construire, 60 000 et 56000 pi, 450-886-5996

121 FERMES, TERRES

CHALET 4 saisons, 2 ch., Lac Caché, (bord Parc Mont Tremblant), 76 000\$, 450-227-6926

122 TERRAINS RESIDENTIELS

MAURICIE Lac Long, région Shawinigan, superficie 1100 pi car, 3 ch., meublé, 4 saisons, 110 pi sur le lac, 120 000 \$, 819-552-3131, 819-793-1025

123 HYPOTHÈQUES/RESIDENTIELS

STE-AGATHE 4 ch., 2 s/bains, sauna, foyer de pierres, récom- ment, 4 saisons, meublé, prés s/c, lac, piste de vélo, 600 \$, 514-499-0282

124 MAISONS MOBILES

TERREIN à louer, St-Sauveur pied Mt-Habitant pour maisons mobiles, 450-661-9671

125 FERMES, TERRES

FERMETTE Ste-Anne des Plaines, 334 arpents, canadienne 1986, 3 ch., s/diner, 2 s/bains, piscine, cuisine, 57 000 \$, agent, 195 000 \$, 450-478-6496

126 TERRAINS RESIDENTIELS

ST-DONAT, 50 000 pi car, bord de lac, comptant: 1000\$, 2500 \$/mois, 819-424-4485

127 MAISONS MOBILES

BOUCHERIE, terrains 40 000 pi car, « ou » desservis par aqueduc, Secteur De Monbrun et Normandie. À partir de 151 pi car. Informations: Denis Messier, 450-655-7404

128 MAISONS MOBILES

NOUVEAU, St-Sauveur, Lac Ste-Anne, 175 000 \$, 450-621-2975, 450-240-1070

129 PRÊTS

PLATEAU, 3½, neuf, 1 ch. fermée, planchers bois, r-de-ch, face au parc Lafontaine, chauffé, 600 \$, 514-255-2218

130 PRÊTS

PLATEAU, 4½, chauffé, clair, 2e, bois franc, 514-484-4848

131 ÎLE DE MONTRÉAL

PLACE, Beamster, grand 8½, bas duplex, calme, près métro, 1er sept, 1295-4848

132 MAISONS MOBILES

PLATEAU, 2175 boul. St-Joseph, grand 5½, 2e s/b, boiseries, planchers bois franc, cachet. Visites libres mercredi 8 août, 16h à 18h, 850 \$ chauffé, 1er sept, 514-923-6367

133 MAISONS MOBILES

PLATEAU, 3½, neuf, 1 ch. fermée, planchers bois, r-de-ch, face au parc Lafontaine, chauffé, 600 \$, 514-255-2218

134 MAISONS MOBILES

PLATEAU, 4½, chauffé, clair, 2e, bois franc, 514-484-4848

135 MAISONS MOBILES

PLATEAU, 4½, chauffé, clair, 2e, bois franc, 514-484-4848

136 MAISONS MOBILES

PLATEAU, 4½, chauffé, clair, 2e, bois franc, 514-484-4848

137 MAISONS MOBILES

PLATEAU, 4½, chauffé, clair, 2e, bois franc, 514-484-4848

138 MAISONS MOBILES

PLATEAU, 4½, chauffé, clair, 2e, bois franc, 514-484-4848

139 MAISONS MOBILES

PLATEAU, 4½, chauffé, clair, 2e, bois franc, 514-484-4848

140 MAISONS MOBILES

PLATEAU, 4½, chauffé, clair, 2e, bois franc, 514-484-4848

141 MAISONS MOBILES

PLATEAU, 4½, chauffé, clair, 2e, bois franc, 514-484-4848

142 MAISONS MOBILES

PLATEAU, 4½, chauffé, clair, 2e, bois franc, 514-484-4848

143 MAISONS MOBILES

PLATEAU, 4½, chauffé, clair, 2e, bois franc, 514-484-4848

144 MAISONS MOBILES

PLATEAU, 4½, chauffé, clair, 2e, bois franc, 514-484-4848

145 MAISONS MOBILES

PLATEAU, 4½, chauffé, clair, 2e, bois franc, 514-484-4848

146 MAISONS MOBILES

PLATEAU, 4½, chauffé, clair, 2e, bois franc, 514-484-4848

La Presse



100 IMMOBILIER

• RESIDENTIEL •

ACHAT • VENTE • ÉCHANGE

Visites libres 100

Île de Montréal 101

Centre-ville 102

Vieux-Montréal 103

Laval, Rive-Nord 105

Rive-Sud 106

Banlieue ouest 107

Banlieue est 108

Laurentides, Lanaudière 109

Estrie, Cantons de l'Est 110

Extérieur de Montréal 111

Bord de l'eau 112

États-Unis, hors frontières 113

Temps partagé, échange 114

Condominiums, copropriétés 115

Maisons de campagne, domaines 116

Chalets 117

Maisons mobiles 118

Propriétés à échanger 119

Propriétés demandées 120

Fermes, terres 121

Terrains résidentiels 122

Prêts hyp. / résidentiel 123

Divers 129

• LOCATION •

Île de Montréal 131

Centre-ville 132

Vieux-Montréal 133

Laval, Rive-Nord 135

Rive-Sud 136

Banlieue ouest 137

Banlieue est 138

Laurentides, Lanaudière 139

Estrie, Cantons de l'Est 140

Extérieur de Montréal 141

États-Unis, hors frontières 143

Condominiums, copropriétés à louer 145

Maisons de campagne 146

Chalets à louer 147

Chambres, pensions 148

Propriétés à louer 149

Résidences pour aînées 150

Garages 152

On demande à louer 153

On demande à partager 154

Sous-location 155

Appartements meublés 156

INVESTISSEMENT COMMERCIAL

• INDUSTRIEL •

ACHAT • VENTE • ÉCHANGE

Propriétés à revenus 160

Propriétés comm. / industrielles 162

Fermes, terres 168

Commerces 170

Copropriétés, espaces comm. / industriels 172

Terrains comm. / industriels 173

• LOCATION •

Espaces comm. / industriels à louer 180

Commerces à louer 182

Entrepôts à louer 184

Bureaux à louer 186

Magasins à louer 188

Divers 192

• LOCATION •

Audiovisuel, photographie 203

Instruments de musique 205

Meubles, électroménagers 206

Équipements, articles maison 207

Chauffage, climatisation 209

Vêtements, fourrure 210

Collections 211

Antiquités, Hôtellerie, restauration, alimentation 322

Alimentation 323

Imprimerie, infographie 324

Technique, métiers, Santé, services communautaires 306

Éducation, enseignement 307

Gardiennes 308

Bureaux 310

Informatique 313

Assurance 316

Secteur automobile 317

Vente, commerce 319

Immobilier 320

Transport, camionnage 321

Hôtellerie, restauration, alimentation 322

Alimentation 323

Imprimerie, infographie 324

Technique, métiers, Santé, services communautaires 306

Éducation, enseignement 307

Gardiennes 308

Bureaux 310

Informatique 313

Assurance 316

Secteur automobile 317

Vente, commerce 319

Immobilier 320

Transport, camionnage 321

Hôtellerie, restauration, alimentation 322

Alimentation 323

Imprimerie, infographie 324

Technique, métiers, Santé, services communautaires 306

Éducation, enseignement 307

Gardiennes 308

Bureaux 310

Informatique 313

Assurance 316

Secteur automobile 317

Vente, commerce 319

Immobilier 320

Transport, camionnage 321

Hôtellerie, restauration, alimentation 322

Alimentation 323

Imprimerie, infographie 324

Technique, métiers, Santé, services communautaires 306

Éducation, enseignement 307

Gardiennes 308

Bureaux 310

Informatique 313

Assurance 316

Secteur automobile 317

Vente, commerce 319

Immobilier 320

Transport, camionnage 321

Hôtellerie, restauration, alimentation 322

Alimentation 323

Imprimerie, infographie 324

Technique, métiers, Santé, services communautaires 306

Éducation, enseignement 307

Gardiennes 308

Bureaux 310

Informatique 313

Assurance 316

TRANSPORTS ET VÉHICULES AUTOMOBILES

500

550 AUTOMOBILES

VOLKS Golf 92, man., 158 000 km, mags, impeccable, 4900 \$, 514 251-8662- 514 893-4554

VOLKS golf 92, 135000km, man., lui, CD, mags. 3900 \$ 514-576-8102

VOLKS Golf '95 noire, 4 ptes, man., toit; 150 000 km. Femme proprio. 8000 \$. 514-634-3933

VOLKS Golf 96, noir, man., 5 vit., toit, anti-démarr., faites offre chassé **Toyota** 514-527-2007

VOLKS Golf 97, 4 ptes, aut., toit, mags, gar, certifiée Volks St-Eustache, 514-990-8977.

VOLKS Golf 97, 4 ptes, 5 vit., bas km, gar, certifiée Volks St-Eustache, 514-990-8977.

VOLKS Golf 98, 4 ptes, 5 vit., bas km, mags, garantie Volks St-Eustache, 514-990-8977.

VOLKS Golf Cabriolet 90, noire neuf,104 000 km, anti-rouille, A-1, 8300 \$ 514-341-3459

VOLKS Golf CL 97½, 4 ptes, man., 5 vit., 63 000 km, impeccable, 9 900 \$ 514-242-6344.

VOLKS Golf GL '94, 2 ptes, 172 000 km, turquoise, 8 ptes, radio, 6 300 \$ 514-744-7444

VOLKS Golf GL 99, toit, mags, bas km, gar, certifiée Volks St-Eustache, 514-990-8977.

VOLKS Golf GL 97, 4 ptes, aut., air, garage, Volks St-Eustache, 514-990-8977.

VOLKS Golf GL 94, 4 portes, man., 137 000 km, propre, 7300 \$, crr, (514) 238-8942

VOLKS Golf GL 93, 4 ptes, toit, bas km, garantie Volks St-Eustache, 514-990-8977.

VOLKS Golf GL 93, blanche, 150000km, toit ouvrant, pneus d'hiver, 6000\$. 514-733-7095

VOLKS Golf GLS TDI 2001, tout équipée, bas km. Volks St-Eustache, 514-990-8977.

VOLKS Golf GTI VR6 2000, 572 000km, cuir, a/c, CD comme neuve, 23 600\$. 514-248-8575

VOLKS GTI 1992, 190 000 km, man, toit, A1, mags, 8 pneus, 4300 \$ nég. 514-948-6155

550 AUTOMOBILES

VOLKS New Beetle 2000, aut., équipée, aucune offre raisonnable refusée, 450-250-7120

VOLKS Passat 1999, 1,8 Turbo 5 vit, gar, certifiée Volks St-Eustache, 514-990-8977.

VOLKS Passat 98, 5 vit., mags, garantie certifiée Volks Volks St-Eustache, 514-990-8977.

VOLKS Passat fam. 99, aut., tout équipée, gar. Volks St-Eustache, 514-990-8977.

VOLKS Passat fam. 2001, toit, cuir, mags, silver, Volks St-Eustache, 514-990-8977.

VOLKS Passat GLX 2001, 4 motions, équipée, gar Volks St-Eustache, 514-990-8977.

VOLKS Passat GLX 2000, V6, fam., noire, cuir, 3500 km, 29 900 \$. Crr. 819-821-2410

CENTRE DE VILLE VOLKS

324, rue Peel, Centre-Ville (514) 846-1717

Véhicules certifiés 2 ans, 40 000 km Garantie sur tous nos véhicules En stock :

99, Passat GLS 40 000km 00, Jetta VR6, 26 000km 97, Golf Wolfsburg 50 000km 97, Golf 2 ptes, air, 60 000km 97, Golf, aut, air, 49 000km 98, Cabrio 46 000km bleu 98, Cabrio, vert, 38 000km 97, Golf 4 ptes, air, 60 000km 97, Golf Trek aut, 60 000km 00, Jetta GLX VR6, noir

Plusieurs autres Golf

Êtes-vous fait pour Volkswagen?

450-679-0890

www.duvalvolkswagen.com

VOLVO 850 GLT 93, noire, tout équipée, 227 000 km, condition A-1, 10 900 \$, 450-430-8595.

VOLVO S 70 T-5 SE,99, 5 vit., 64 000 km, bleue, cuir, A-1, 25 900 \$, 514-973-4955

VOLVO S70 99, 5 vit., 26 000 km, A-1, A-1, 25 999 \$, 514-694-2439, 514-925-8658

VOLVO 740 89, 239 000 km, très propre, 4500 \$, équipé. 514-745-5094, 514-975-4514

VOLVO 740 fam. 1992, tout équipée, condition A-1, 450-349-0473, 514-249-3383.

VOLVO 850 GLE 96, aut., a/c, toit, 122 000 km, comme neuve. 14 500 \$. 450-979-1519.

VOLVO 855 GLT 96, toit ouvrant, équipement sport, garantie transférable. Philippe Toupin, 1-800-454-4775.

VOLVO 740 89, 239 000 km, très propre, 4500 \$, équipé. 514-745-5094, 514-975-4514

VOLVO 740 fam. 1992, tout équipée, condition A-1, 450-349-0473, 514-249-3383.

VOLVO 850 GLE 96, aut., a/c, toit, 122 000 km, comme neuve. 14 500 \$. 450-979-1519.

VOLVO 855 GLT 96, toit ouvrant, équipement sport, garantie transférable. Philippe Toupin, 1-800-454-4775.

VOLVO 740 89, 239 000 km, très propre, 4500 \$, équipé. 514-745-5094, 514-975-4514

VOLVO 740 fam. 1992, tout équipée, condition A-1, 450-349-0473, 514-249-3383.

VOLVO 850 GLE 96, aut., a/c, toit, 122 000 km, comme neuve. 14 500 \$. 450-979-1519.

VOLVO 855 GLT 96, toit ouvrant, équipement sport, garantie transférable. Philippe Toupin, 1-800-454-4775.

VOLVO 740 89, 239 000 km, très propre, 4500 \$, équipé. 514-745-5094, 514-975-4514

VOLVO 740 fam. 1992, tout équipée, condition A-1, 450-349-0473, 514-249-3383.

VOLVO 850 GLE 96, aut., a/c, toit, 122 000 km, comme neuve. 14 500 \$. 450-979-1519.

VOLVO 855 GLT 96, toit ouvrant, équipement sport, garantie transférable. Philippe Toupin, 1-800-454-4775.

VOLVO 740 89, 239 000 km, très propre, 4500 \$, équipé. 514-745-5094, 514-975-4514

VOLVO 740 fam. 1992, tout équipée, condition A-1, 450-349-0473, 514-249-3383.

VOLVO 850 GLE 96, aut., a/c, toit, 122 000 km, comme neuve. 14 500 \$. 450-979-1519.

VOLVO 855 GLT 96, toit ouvrant, équipement sport, garantie transférable. Philippe Toupin, 1-800-454-4775.

VOLVO 740 89, 239 000 km, très propre, 4500 \$, équipé. 514-745-5094, 514-975-4514

VOLVO 740 fam. 1992, tout équipée, condition A-1, 450-349-0473, 514-249-3383.

VOLVO 850 GLE 96, aut., a/c, toit, 122 000 km, comme neuve. 14 500 \$. 450-979-1519.

VOLVO 855 GLT 96, toit ouvrant, équipement sport, garantie transférable. Philippe Toupin, 1-800-454-4775.

VOLVO 740 89, 239 000 km, très propre, 4500 \$, équipé. 514-745-5094, 514-975-4514

VOLVO 740 fam. 1992, tout équipée, condition A-1, 450-349-0473, 514-249-3383.

VOLVO 850 GLE 96, aut., a/c, toit, 122 000 km, comme neuve. 14 500 \$. 450-979-1519.

VOLVO 855 GLT 96, toit ouvrant, équipement sport, garantie transférable. Philippe Toupin, 1-800-454-4775.

VOLVO 740 89, 239 000 km, très propre, 4500 \$, équipé. 514-745-5094, 514-975-4514

VOLVO 740 fam. 1992, tout équipée, condition A-1, 450-349-0473, 514-249-3383.

VOLVO 850 GLE 96, aut., a/c, toit, 122 000 km, comme neuve. 14 500 \$. 450-979-1519.

VOLVO 855 GLT 96, toit ouvrant, équipement sport, garantie transférable. Philippe Toupin, 1-800-454-4775.

VOLVO 740 89, 239 000 km, très propre, 4500 \$, équipé. 514-745-5094, 514-975-4514

VOLVO 740 fam. 1992, tout équipée, condition A-1, 450-349-0473, 514-249-3383.

VOLVO 850 GLE 96, aut., a/c, toit, 122 000 km, comme neuve. 14 500 \$. 450-979-1519.

VOLVO 855 GLT 96, toit ouvrant, équipement sport, garantie transférable. Philippe Toupin, 1-800-454-4775.

VOLVO 740 89, 239 000 km, très propre, 4500 \$, équipé. 514-745-5094, 514-975-4514

VOLVO 740 fam. 1992, tout équipée, condition A-1, 450-349-0473, 514-249-3383.

VOLVO 850 GLE 96, aut., a/c, toit, 122 000 km, comme neuve. 14 500 \$. 450-979-1519.

VOLVO 855 GLT 96, toit ouvrant, équipement sport, garantie transférable. Philippe Toupin, 1-800-454-4775.

VOLVO 740 89, 239 000 km, très propre, 4500 \$, équipé. 514-745-5094, 514-975-4514

VOLVO 740 fam. 1992, tout équipée, condition A-1, 450-349-0473, 514-249-3383.

VOLVO 850 GLE 96, aut., a/c, toit, 122 000 km, comme neuve. 14 500 \$. 450-979-1519.

VOLVO 855 GLT 96, toit ouvrant, équipement sport, garantie transférable. Philippe Toupin, 1-800-454-4775.

VOLVO 740 89, 239 000 km, très propre, 4500 \$, équipé. 514-745-5094, 514-975-4514

VOLVO 740 fam. 1992, tout équipée, condition A-1, 450-349-0473, 514-249-3383.

VOLVO 850 GLE 96, aut., a/c, toit, 122 000 km, comme neuve. 14 500 \$. 450-979-1519.

VOLVO 855 GLT 96, toit ouvrant, équipement sport, garantie transférable. Philippe Toupin, 1-800-454-4775.

VOLVO 740 89, 239 000 km, très propre, 4500 \$, équipé. 514-745-5094, 514-975-4514

VOLVO 740 fam. 1992, tout équipée, condition A-1, 450-349-0473, 514-249-3383.

VOLVO 850 GLE 96, aut., a/c, toit, 122 000 km, comme neuve. 14 500 \$. 450-979-1519.

VOLVO 855 GLT 96, toit ouvrant, équipement sport, garantie transférable. Philippe Toupin, 1-800-454-4775.

VOLVO 740 89, 239 000 km, très propre, 4500 \$, équipé. 514-745-5094, 514-975-4514

VOLVO 740 fam. 1992, tout équipée, condition A-1, 450-349-0473, 514-249-3383.

VOLVO 850 GLE 96, aut., a/c, toit, 122 000 km, comme neuve. 14 500 \$. 450-979-1519.

VOLVO 855 GLT 96, toit ouvrant, équipement sport, garantie transférable. Philippe Toupin, 1-800-454-4775.

DÉCÈS, PRIÈRES, REMERCIEMENTS

INDEX DES DÉCÈS

CRAIG, Chester J.
Montréal
de la **SABLONNIÈRE, Jean-Paul**
Montréal
GIRARD, Roger

GOYETTE-CANTIN, Anita
Montréal-Nord
JEAN, Lucien
Montréal
LAFLEUR, Irène
Lachine
MABRO, Liliane
Montréal
MERCIER Pierre (Louis-Philippe)

PELLAND, Françoise née Pepin

RIOPEL, Simone
Joliette

TRANSPORTS ET VÉHICULES AUTOMOBILES

500

550 AUTOMOBILES

VOLVO

POINTE-CLAIRE

Votre concessionnaire Volvo de l'ouest de l'île

SPECIAL DEMOS

2001, S40, 1,9T

Peinture métallique, cassette, CD, toit ouvrant, ensemble touring (cuir, trim en bois, sièges élect.) 2 en stock.

00, S80 noir/taupe 30 900 \$

00, S70 SE vert 30 900 \$

98, C70 5 vit-44 000km 35 500 \$

98, C70 aut, noir 45 500km

98, V70 fam. AUTO 25 900 \$

98, V70 fam. 5 vit. vert 25 900 \$

98, S70 aut, argent 66 000km

98, S70 aut, cd, mags 19 900 \$

(514) 630-3666

Visitez notre site www.volvopointeclair.com

VOLVO 99, S70, noir / gris, 40 000km, toit, mags, cuir, 514-343-3412, 450-667-4960

VOLVO LAVAL volvolaval.com

VOLVO 98 S70 GLT, 65 000 km, spécial 25 900 \$ ou 399 \$/mois.

514-343-3412, 450-667-4960

VOLVO LAVAL volvolaval.com

VOLVO 99, S80 T6, noir/taupe, spécial 38 900 \$

514-343-3412, 450-667-4960

VOLVO LAVAL volvolaval.com

VOLVO 850 T5 Turbo 97, tout équipé, noir/noir, cuir, toit, 24 000 \$ 514-502-2233

VOLVO 850 T5 sportwagon 97, 89 000 km, 8 roues, "hitch", 24 300 \$ 514-586-4976

605 SPORTS, PLEIN AIR

VELO route Marinoni, Colombus SL 54po., Shimano 600, 52/13, 650 \$ 819-465-1536

655 MOTOCYCLETTES

DUCATI MOSTRO 900 96,9000km,imprccable, plusieurs extra. 514-803-1466

HARLEY Road King 95, 23 000 km, très propre, extras, 21 500 \$ 514-221-9286

HONDA ST 1100, 1999, comm. neuve, incluant valises, 6600 km 514-737-8073

KAWASAKI KLR-650 1996, 9 000 km, vert, 3 500\$. 450-491-6866 514-808-6201

SCOOTER Yamaha WS 2001, bleu, parfait état, 2500 \$, cause départ, Christian 514-598-7120.

SUZUKI, 1982 en excellente condition. Besoin batterie seulement. Virginie 514-995-1242

658 BATEAUX, SPORTS NAUTIQUES

AIR CONCEPT manufacturier, bateau type Zodiac, reprise finance, autre, quelques légers défauts. 514-352-8888

BATEAU de pêche 17', équipement de luxe complet avec consoles. Faut voir ! 12 800 \$. 514-259-1057

CADORETTE Holiday 280, 1989 achetée 1991, équipée, exc. état. 42 500\$, 514-951-7911

CATAMARAN Hobie Cat 2001, blanc 6,0, Catal Performance Inc.450-245-8666

CHARGER STV 18 pi, 87, 2,4l, remorque, très propre, 7500 \$ nég. 514-937-9209

CHRISRAFT 83, 31 pi hors tout, tout équipé, remorque 3 essieux, A1, 24 500 \$ nég., 819-474-3614, 819-479-0187

DORAL 250 SE 2000, bleu, finition de luxe, toile rapide, toit, campeur, Mercedes 571, EFI à injection BR-111 incl. défense, amarré et +. Pas de taxes. 78 800 \$ 514-823-7344.

450-469-0594, 450-460-3636

RECHERCHONS Eurovan camper 1992-1999, payons comptant. Gilles 514-343-3420

ROULOTTE Travelaire '99, 28 pi, extension simple, int. chêne, ext. fibre de verre, tout équipée, comme neuve, 450-472-6795.

TENTE-ROULOTTE Lionel 1980, 6 à 7 places, exc. condition. 514-800-514-421-6912

TENTE roulotte Bonnarri 75, 6 pi., équipée, bon état. 2700 \$ 514-345-0396, 514-825-5461

WESTFALIA 1987, pas de rouille, 170 000 km, 16 500 \$. A voir 514-948-1052.

WESTFALIA 84, automatique, révisé au complet pièces neuves d'origine, intérieur impeccable. 8 000\$. 514-910-7343

710 AFFAIRES

700 OCCASIONS D'AFFAIRES

ATOUT, AFFAIRES.

SCIENCES

J'AI MAL AU DOS,
J'AI MAL À L'ÂME ?

La Presse publie aujourd'hui le troisième de cinq textes récompensés dans le cadre du Concours de vulgarisation scientifique de l'Association canadienne-française pour l'avancement des sciences (Acfas).



Après plusieurs articles scientifiques rigoureux soumis à des pairs et publiés dans des revues spécialisées, après des présentations, de l'enseignement et du tutorat, Clermont Dionne se lance aujourd'hui à l'assaut du grand public. «Je voulais essayer une nouvelle forme d'écriture, me libérer du carcan de l'écriture scientifique», confie-t-il. Depuis l'obtention de son baccalauréat en ergothérapie en 1982 à l'Université Laval, il a obtenu une maîtrise en médecine expérimentale / épidémiologie dans le même établissement en 1989, puis un doctorat en épidémiologie à l'Université de Washington en 1995. M. Dionne est aujourd'hui professeur titulaire au Département de réadaptation de l'Université Laval et compte bien poursuivre la rédaction de textes de vulgarisation pendant ses loisirs.

CLERMONT DIONNE

En 1862, l'égyptologue Edwin Smith achetait à Louxor, en Haute Égypte, un curieux papyrus remontant à 1500 ans avant Jésus-Christ. On allait découvrir qu'il s'agissait en fait d'un traité de médecine, considéré encore aujourd'hui comme le plus ancien écrit chirurgical existant. Le papyrus d'Edwin Smith décrit 48 histoires de cas en des termes très précis. La dernière a trait à un mal de dos aigu. C'est dire que ce problème de santé, qu'on associe de nos jours au travail, frappait déjà les Égyptiens il y a des millénaires. Sur le document, on peut lire ceci: «Traitement. Le sujet doit être couché sur le dos; il faut lui faire...» La suite demeurera à jamais inconnue, le texte s'arrêtant à ce point culminant. Le papyrus est resté enfoui dans la tombe de son auteur pendant près de 3500 ans.

Les pharaons ont disparu, mais le mal de dos est resté. Il fait toujours partie de la condition humaine et n'épargne personne. Dans toutes les cultures et depuis longtemps, hommes, femmes et enfants ont été affectés par des douleurs à la colonne vertébrale. Le mal irradie parfois jusqu'aux extrémités des membres, génère beaucoup de souffrance et limite considérablement les activités. Ce problème, qui affecte le plus souvent les régions les plus mobiles de la colonne vertébrale (cervicale et lombaire), afflige environ 85% de tous les individus au cours de leur vie, le plus souvent entre 35 et 55 ans. Il s'agit du deuxième plus fréquent motif de consultation médicale après les affections des voies respiratoires supérieures comme le rhume et la sinusite. C'est également la toute première cause de limitation d'activités chez les adultes de moins de 45 ans et la seconde, après l'arthrite, chez les 45 à 65 ans.

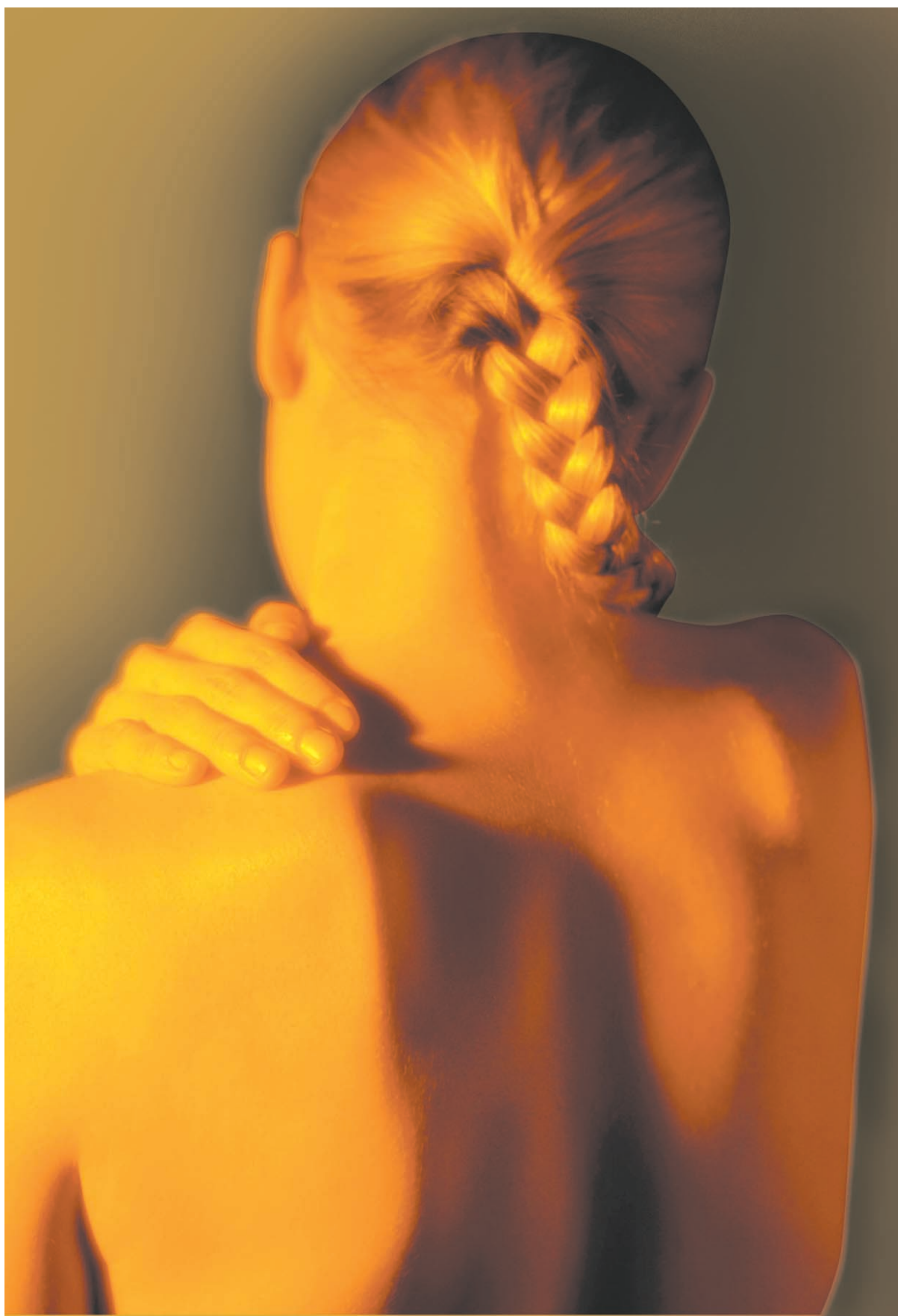
Aux États-Unis, on estime le coût annuel total du mal de dos à plus de 100 milliards de dollars américains, incluant les frais indirects comme la perte de productivité pour les entreprises. Au Canada, toutes proportions gardées, les coûts associés sont aussi très élevés. Par exemple, en 1995, les organismes provinciaux de santé et sécurité au travail du Canada, comme la CSST au Québec, ont dépensé plus de deux milliards de dollars en frais médicaux et de réadaptation ainsi qu'en compensation financière pour le mal de dos. La situation se répète un peu partout dans les pays industrialisés où les dépenses associées au mal de dos augmentent de façon vertigineuse depuis plusieurs années, plus rapidement que pour toute autre cause d'incapacité. Chez les travailleurs, environ 80% de ces dépenses

sont imputables aux problèmes les plus sévères qui nécessitent une absence du travail pendant six mois et plus, c'est-à-dire environ 10% de tous les cas.

S'agit-il là d'un héritage des temps modernes? Non. Rien n'indique que le mal de dos soit plus ou moins fréquent aujourd'hui qu'au siècle dernier. Les chercheurs qui en ont estimé l'incidence depuis plusieurs décennies ont observé des taux stables. Mais quelque chose a changé: dans les pays développés, les incapacités et les demandes de compensation financière pour maux de dos ont connu une telle augmentation chez les travailleurs et travailleuses qu'il n'est pas du tout exagéré de parler d'une véritable épidémie. Cette situation fait l'objet de recherches de plus en plus nombreuses, qui, si elles n'ont pas encore révélé toutes les causes du mal et de ses conséquences, ont cependant permis de mieux comprendre le problème et d'en améliorer le traitement.

Voici ce que l'on sait aujourd'hui. Le mal de dos est parfois, mais très rarement (dans environ un pour cent des cas) causé par une tumeur, une infection rachidienne ou une maladie arthritique inflammatoire. Dans la très grande majorité des cas, cependant, il s'agit d'un problème non spécifique, c'est-à-dire d'une douleur dont l'origine exacte ne peut être déterminée. Pour les patients, comme pour tous les intervenants, cette incertitude est évidemment insécurisante, et elle a donné lieu à de nombreuses pratiques fondées sur toutes sortes d'hypothèses qui ne reposent souvent sur aucune base scientifique. C'est ainsi qu'on croit régulièrement, à tort, que le mal de dos est principalement dû à une dégénérescence ou à une quelconque malformation osseuse, ou encore, au déplacement d'un disque intervertébral. Des études récentes ont clairement démontré que, la plupart du temps, les examens radiologiques sont inutiles: alors qu'on trouve des anomalies radiologiques chez beaucoup de personnes qui n'ont pas mal au dos, ces signes sont souvent absents chez les personnes qui en souffrent.

Dans l'état des connaissances actuelles, il faut considérer le mal de dos plus comme un problème de douleur que comme un problème anatomique. La douleur serait déclenchée par un traumatisme anatomique, comme une entorse. Le dos compte beaucoup de ligaments! Dans la très grande majorité des cas, il suffit de réduire temporairement ses activités habituelles (mais jamais plus de deux ou trois jours de repos au lit), d'utiliser des médicaments anti-inflammatoires et des analgésiques, et de faire preuve de beaucoup de patience pour venir à bout du problème



en quelques semaines. Pour 8 à 10% des sujets, cependant, la douleur persiste et peut devenir chronique. Se développe alors un véritable syndrome douloureux qui n'a plus rien à voir avec la blessure.

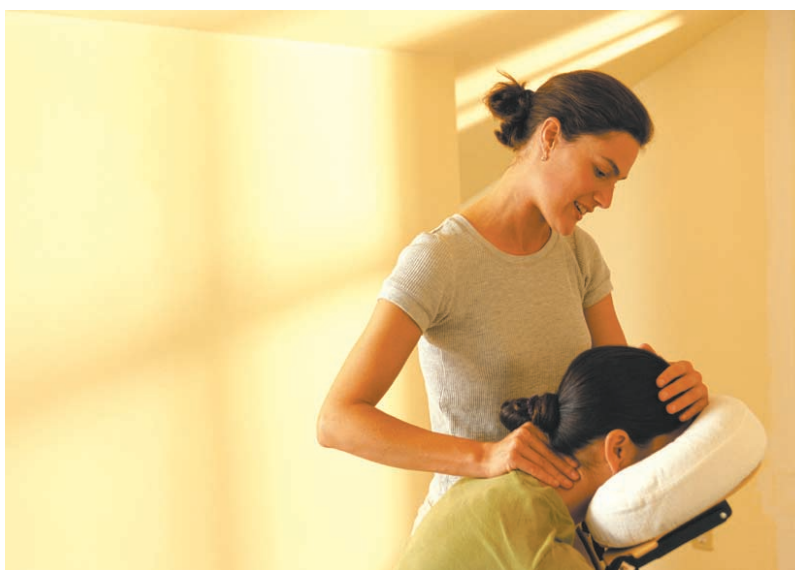
Deux éminents chercheurs de l'Université McGill, Ronald Melzack et Patrick Wall, ont élaboré dans les années 1960, la théorie dite du «portillon». En bref, cette théorie stipule que la perception de la douleur par le cerveau est modulée par des messages provenant autant de la périphérie que du système nerveux central. Le portillon se situerait au niveau de la corne dorsale de la moelle épinière, là où entrent les fibres nerveuses responsables de la transmission des messages de douleur au cerveau, qui les interprète. Dans certaines circonstances, le portillon pourrait carrément se fermer pour bloquer le message douloureux (chez un athlète pendant une compétition, par exemple), alors que dans d'autres, il s'ouvrirait tout grand. Le sujet percevrait alors une douleur importante sans qu'il y ait de dommage anatomique proportionnel. C'est sur ce mécanisme que repose le principal

modèle actuellement utilisé pour expliquer le mal de dos chronique.

De nombreuses études ont mis en lumière le rôle de facteurs physiques comme la manutention de charges lourdes et l'exposition à des vibrations du corps entier en relation avec le mal de dos. Ces facteurs n'expliquent qu'en partie, toutefois, l'apparition du problème et l'ampleur de ses conséquences. L'environnement psychosocial de travail, les antécédents médicaux, le tabagisme, la sédentarité et le fait d'avoir de jeunes enfants pourraient aussi intervenir. Mais aucun de ces facteurs n'est déterminant lorsqu'il est seul. Le mal de dos est maintenant reconnu par la communauté scientifique comme un problème de santé lié à plusieurs facteurs autant physiques et biologiques que psychologiques et sociaux.

Comme environ 90% des personnes récupèrent en quelques semaines et que les efforts pour prévenir le mal de dos à

la source n'ont jusqu'ici pas porté fruit, c'est vers la prévention de la chronicité, le cœur du problème, que les efforts de recherche sont maintenant majoritairement dirigés. On cherche ainsi des caractéristiques qui permettraient de repérer précocement les cas les plus susceptibles de devenir chroniques (comme la fièvre est un signe de la gravité d'une infection). Cela permettrait d'intervenir rapidement et de façon plus spécifique, avant que le cercle vicieux de la douleur ne s'installe à demeure. Étant donné les coûts humains et sociaux associés au mal de dos chronique, cet objectif est devenu extrêmement important et constitue sans aucun doute une véritable quête du Saint-Graal pour les chevaliers de la recherche en ce domaine. À ce jour, on sait que les caractéristiques les plus intéressantes sont de nature psychologique comme des symptômes de dépression, des signes de détresse possiblement des conséquences du mal de dos.



Le Concours de vulgarisation scientifique de l'Acfas, l'association francophone pour le savoir, permet, aux chercheurs et chercheuses francophones du Canada, ou résidant au Québec, de partager leur passion avec le public en présentant des articles à caractère scientifique. Les cinq lauréats de l'édition 2001 ont su se distinguer par l'accessibilité de leur écriture, l'intérêt qu'ils suscitent pour des sujets hors du commun et la justesse de leurs propos. Ils ont reçu un prix de 2 000 \$ chacun. Quel que soit leur domaine de spécialisation scientifique, étudiants, chercheurs et professeurs peuvent soumettre leurs articles à l'Acfas pour la prochaine édition du Concours, avant le 1^{er} février 2002.

Le Concours de vulgarisation scientifique de l'Acfas est commandité par le ministère de la Recherche, de la Science et de la Technologie.

Acfas
425, rue De La Gauchetière Est
Montréal (Québec) H2L 2M7
Tél. : (514) 849-0045 Téléc. : (514) 849-5558
Courriel : concours@acfas.ca
Internet : www.acfas.ca/concours