

PLUS

PORTRAIT
**LE GUERRIER
ARIEL SHARON**

Marc Thibodeau
PAGE 3



ACTUEL SANTÉ

DES BÉBÉS À TÊTE PLATE PAGE 5

GAZA > L'EXODE JUIF

DANS TROIS JOURS, LES COLONS JUIFS PLIERONT BAGAGE — FUSIL SUR LA TEMPE S'IL LE FAUT — ET S'EXILERONT DE LA BANDE DE GAZA. SOLDATS, POLICIERS, MANIFESTANTS ET EXTRÉMISTES SILLONNERONT ALORS LES ROUTES BRÛLANTES. CERTAINS Y VOIENT LE PRÉLUDE À DE NOUVELLES VIOLENCES, DANS UNE RÉGION DÉJÀ IMPRÉGNÉE DE SANG. D'AUTRES ESPÈRENT QUE CE SERA LE DÉBUT D'UN NOUVEAU PROCESSUS DE PAIX AVEC LES PALESTINIENS. JOURS MEILLEURS OU CHAOS ? ALORS QUE LES COLONS S'APPRÊTENT À PASSER LEURS DERNIÈRES NUITS DANS LEURS MAISONS, LE DÉBAT FAIT RAGE.

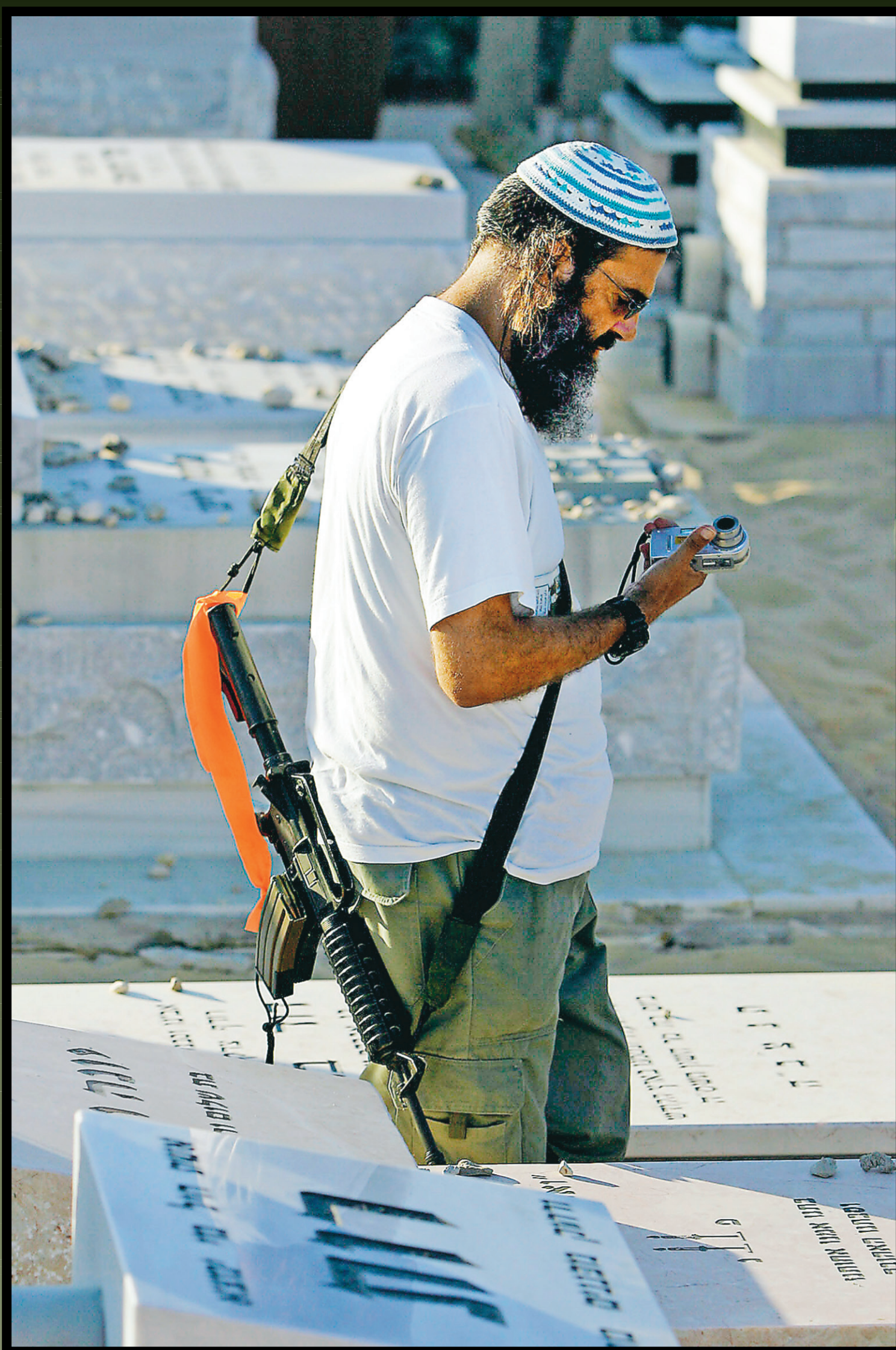


PHOTO NICOLAS ASFOURI, AFP

Forcés d'évacuer les territoires occupés, les colons juifs déménagent tout, même leurs morts. Cet homme, fusil à l'épaule, visite le cimetière régional Gush Katif, dont les tombes quitteront bientôt la bande de Gaza pour Israël.

Gaza, la fin des colonies juives

Pas vers la paix ou prélude au chaos ?

MARC THIBODEAU

JÉRUSALEM — «Je sais qu'il n'y aura pas de paix. Ils nous chassent pour rien», s'emporte Ethe Tsur, qui vit dans les colonies juives de la bande de Gaza depuis près de 30 ans.

Pour elle comme pour nombre de colons qui sont attachés à cette terre pour des raisons idéologiques et religieuses, le plan de retrait d'Ariel Sharon est un «cadeau» aux Palestiniens, qui va inciter les groupes radicaux à multiplier les attaques contre Israël. Et le premier ministre, parfois décrit comme un nazi, est un traître.

Mohammed Sulman, un Palestinien qui vit dans le camp de réfugiés de

Jabaliya, dans le nord de la bande de Gaza, voit les choses différemment. Mais le résultat qu'il prédit n'est guère plus heureux : «La situation va se détériorer quand les Palestiniens vont réaliser que les Israéliens cherchent à nous tromper, qu'ils veulent faire de Gaza une prison. Personne n'acceptera cette situation et tout va exploser», dénonce-t-il.

La majorité des analystes politiques se montrent beaucoup moins catégoriques au sujet des répercussions du plan de retrait. «Il y a tellement de variables en jeu qu'il est difficile de savoir à ce stade-ci ce qui va se produire», souligne Yossi Alpher, qui agissait à titre de conseiller spécial du premier ministre travailliste Ehoud Barak lors des négociations de paix avortées de camp David, en 2000.

que le premier ministre Sharon est, depuis des décennies, l'un des plus féroces partisans des colonies, longtemps vues comme une façon de sécuriser le territoire mais aussi d'établir sur le terrain des «faits accomplis» susceptibles de peser dans la balance dans des négociations territoriales avec les Palestiniens.

Gabriel Ben-Dor, directeur de la chaire d'études sur la sécurité nationale de l'Université de Haïfa, souligne que le premier ministre a choisi la voie du retrait unilatéral de Gaza alors que la classe politique israélienne était dans l'impasse.

Ce spécialiste, qui se présente comme l'un des inspirateurs de la stratégie de retrait, estime que le résultat sera positif pour Israël quoi qu'il adienne.

neutraliser les pressions en faveur d'un règlement global du conflit israélo-palestinien. «Ariel Sharon n'est pas intéressé par le processus de paix. Il ne fait pas confiance à l'Autorité palestinienne et craint de se faire imposer des concessions de l'extérieur», dit-il.

Violence ou paix ?

La suite du processus dépend aussi de ce qui surviendra du côté palestinien après le retrait. Comme les colons de Gaza, les politiciens opposés au retrait ne cessent de répéter que le retrait va mener à la création d'une «base terroriste» à Gaza.

Khalil Shikaki, analyste palestinien établi à Ramallah, souligne que le retrait doit se faire de concert avec l'Autorité palestinienne pour convaincre la population que le départ israélien est le résultat de négociations.

Dans le cas contraire, le groupe armé palestinien Hamas pourra revendiquer le retrait comme «sa» victoire et tenter d'en tirer profit aux élections législatives de janvier pour asseoir son pouvoir sur le nouveau territoire.

Il faut aussi, insiste-t-il, que le gouvernement israélien relâche sa surveillance aux frontières de la bande de Gaza de manière à assurer la viabilité économique de ce territoire, ravagé par des années de conflit.

Faute d'entente, la misère va se perpétuer et encourager le retour de la violence, souligne M. Shikaki, qui se montre sceptique quant à la possibilité d'un règlement acceptable sur les frontières en raison des préoccupations sécuritaires d'Israël.

Hani Habib, chroniqueur au journal palestinien *al-Ayham*, croit qu'Israël veut utiliser le retrait pour obtenir, avec le soutien des États-Unis, une résolution reconnaissant qu'Israël n'est plus une force occupante dans la bande de Gaza et qu'elle réalise les premiers engagements prévus dans la feuille de route, le plan international de règlement du conflit. «L'Autorité palestinienne sera ensuite l'objet de forte pression pour démanteler les groupes armés comme le Hamas. Il n'y aura aucun gagnant dans un tel scénario», dit-il.

Ni l'Autorité palestinienne, dont les forces de sécurité ont été grandement affaiblies par la réponse israélienne à l'Intifada, ni le Hamas n'ont le pouvoir de s'imposer à l'autre, dit M. Habib, qui accuse Ariel Sharon de vouloir favoriser un affrontement entre le Hamas, radical, et l'Autorité palestinienne, plus modérée, pour pouvoir geler les négociations.

La suite du processus, si suite il y a, prendra du temps, prévient Yossi Alpher, puisqu'il est pratiquement certain qu'il y aura des élections en Israël avant la fin de l'année. «Tout devrait se jouer au cours des six ou neuf prochains mois. Nous saurons ensuite si nous allons vers une nouvelle phase de désengagement ou une nouvelle Intifada», conclut le spécialiste.

«ARIEL SHARON N'EST PAS INTÉRESSÉ PAR LE PROCESSUS DE PAIX. IL NE FAIT PAS CONFIANCE À L'AUTORITÉ PALESTINIENNE ET CRAINT DE SE FAIRE IMPOSER DES CONCESSIONS DE L'EXTÉRIEUR.»

M. Alpher relève que M. Sharon ne facilite pas la situation en refusant d'exprimer clairement ses motivations. «On aurait cru, pour une initiative aussi importante, qu'il voudrait expliquer précisément ce qu'il est en train de faire à la nation en se réservant une apparition télévisée d'une demi-heure. Il évoque occasionnellement des considérations financières, sécuritaires internationales ou démographiques, mais je ne crois pas que cette ambiguïté le sert», relate-t-il.

L'initiative est d'autant plus étonnante

Le pays, explique M. Ben-Dor, ne sera plus responsable de Gaza et n'aura plus à maintenir une coûteuse et controversée présence militaire pour protéger les 8000 colons juifs. Il aura de plus gagné la sympathie de la communauté internationale. Le retrait permettra enfin, en excluant 1,3 millions de Palestiniens du territoire israélien, d'assurer pour plusieurs années une majorité juive dans la population.

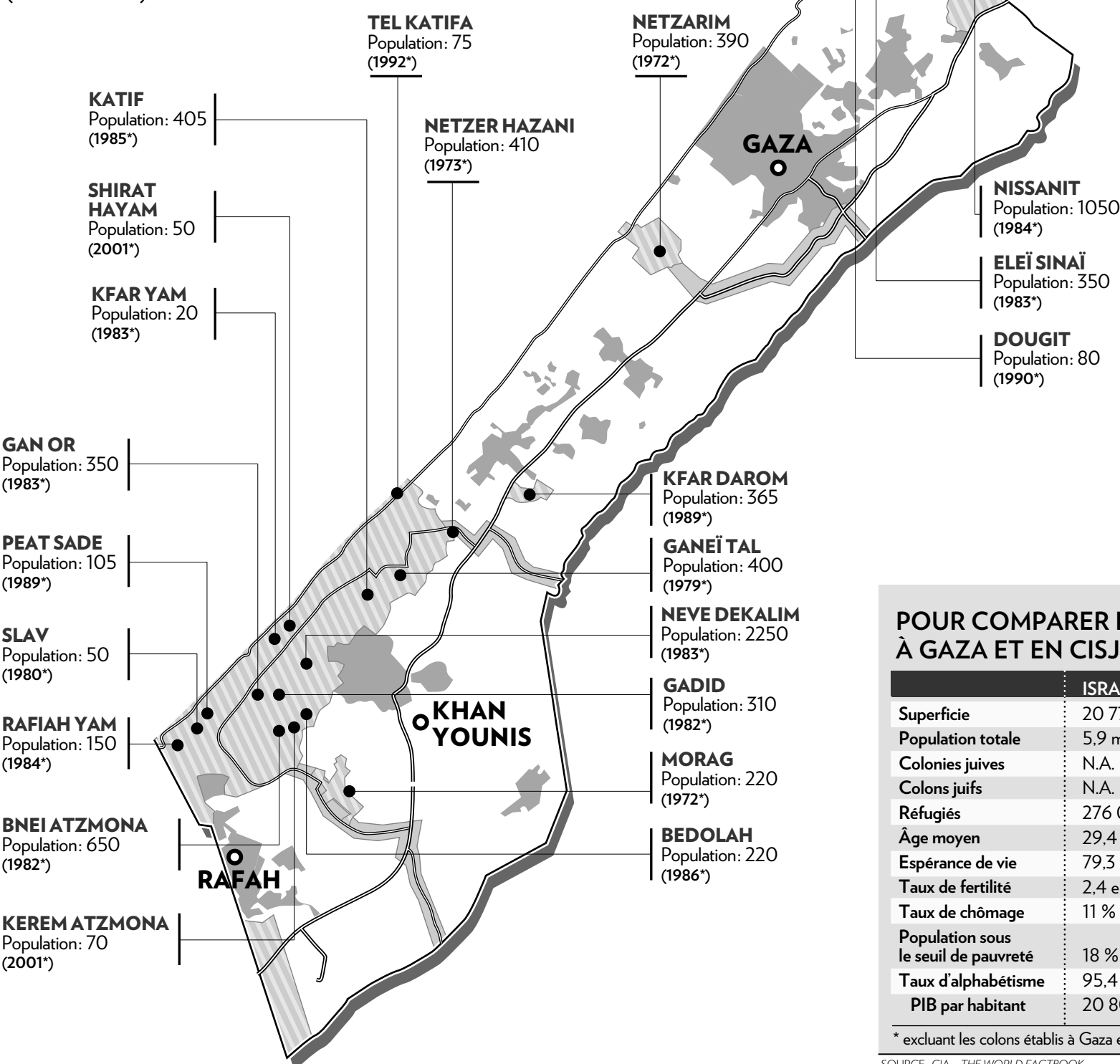
M. Alpher est d'avis que le premier ministre a réussi, par cette stratégie, à



LA BANDE DE GAZA

Mercredi, les 21 colonies juives seront rayées de la carte, dans la bande de Gaza. En attendant, les Palestiniens y sont 1,4 million et les colons juifs, 8000. Des ennemis de longue date, entassés sur un territoire de 50 km de long et 11 km de large, ce qui en fait l'une des régions les plus densément peuplées du monde.

(* Date de création)



POUR COMPARER LA VIE EN ISRAËL, À GAZA ET EN CISJORDANIE...

	ISRAËL	BANDE DE GAZA	CISJORDANIE
Superficie	20 770 km ²	360 km ²	5 860 km ²
Population totale	5,9 millions*	1,4 million	2,4 millions
Colonies juives	N.A.	21	180
Colons juifs	N.A.	8000	187 000
Réfugiés	276 000	922 874	665 246
Âge moyen	29,4 ans	15,6 ans	18,1 ans
Espérance de vie	79,3 ans	71,8 ans	73,1 ans
Taux de fertilité	2,4 enfants	5,9 enfants	4,4 enfants
Taux de chômage	11 %	50 %	27 %
Population sous le seuil de pauvreté	18 %	81 %	59 %
Taux d'alphabétisme	95,4 %	N.A.	N.A.
PIB par habitant	20 800 \$ US	600 \$US	800 \$US

* excluant les colons établis à Gaza et en Cisjordanie

SOURCE : CIA - THE WORLD FACTBOOK



Un patrouilleur israélien surveille l'enclave palestinienne Mawasi, au sud de la bande de Gaza. Des milliers de soldats sont en état d'alerte, à la veille de l'évacuation des colons.

PHOTO NICOLAS ASFOURI, AFP



Une carrière riche en controverses

MARC THIBODEAU

JÉRUSALEM — L'autobiographie d'Ariel Sharon, parue à la fin des années 80 sous le titre *Le Guerrier* et récemment rééditée, se lit presque comme une thèse sur l'histoire militaire d'Israël.

L'homme a joué un rôle actif dans pratiquement tous les conflits qui ont secoué Israël depuis sa fondation.

Issu d'une famille d'immigrants juifs venus de Russie, Ariel Sharon a vu le jour en 1928 dans une petite ferme communautaire située non loin de Tel-Aviv. Adolescent, il s'engage dans la résistance contre l'occupation britannique de la Palestine, combat les Arabes palestiniens dans le climat tendu qui précède la création d'Israël et participe activement à la guerre d'Indépendance.

Ariel Sharon est de nouveau au coeur de l'action en 1956, pendant la crise de Suez, déclenchée lorsque l'Égypte nationalise le canal de Suez. En 1967, il mène une division blindée pendant la guerre des Six-Jours, par laquelle Israël

conquiert la bande de Gaza et la Cisjordanie. En 1973, durant la guerre du Kippour, il fonce avec ses hommes dans le Sinaï et remporte une victoire stratégique importante.

Entre les conflits d'envergure, il est régulièrement appelé à diriger les opérations militaires contre les militants palestiniens, qui multiplient les attentats en sol israélien à partir des territoires arabes voisins. L'homme n'hésite pas à utiliser la manière forte.

Sa carrière politique apportera son lot de controverses. Après avoir participé à la fondation du Likoud, parti de droite qui prend le pouvoir en 1977, il donne un important coup d'accélérateur au processus de colonisation des territoires occupés, malgré l'opposition internationale.

En 1982, à titre de ministre de la Défense d'Israël, il lance l'invasion du Liban, une opération contre les militants palestiniens qui devait être de «courte durée» mais qui tourne à l'occupation. Le massacre à Beyrouth-Ouest de centaines de Palestiniens par des milices

chrétiennes associées aux forces militaires israéliennes lui vaudra d'être blâmé par une commission d'enquête israélienne.

Il revient néanmoins rapidement à la vie politique, et occupe plusieurs postes d'importance. Après la défaite du Likoud aux élections de 1999, il prend la tête du parti. En septembre de l'année suivante, il se rend à l'esplanade des Mosquées, lieu saint de l'islam, pour souligner son opposition à toute concession du Parti travailliste relativement à la souveraineté israélienne sur Jérusalem. L'initiative contribue au début de la seconde Intifada, qui précipite la chute du gouvernement de gauche d'Ehoud Barak. M. Sharon est porté au pouvoir aux élections qui suivent, au début de 2001.

Les négociations de paix sont au point mort lorsqu'il annonce, en 2004, le retrait des colonies juives de Gaza, un pari risqué dont le dénouement promet d'avoir de grandes répercussions sur sa carrière.

Le guerrier n'en est pas à une bataille près.

◀ Ariel Sharon PHOTO REUTERS

HISTORIQUE DE LA BANDE DE GAZA ET DE LA CISJORDANIE

1918-1948

Au terme de la Première Guerre mondiale, les Britanniques obtiennent le mandat d'administrer la Palestine (qui englobait ALORS Israël et une partie des pays arabes voisins). Le ministre des Affaires étrangères Arthur Balfour promet d'y créer un « foyer national juif », ce qui encourage l'immigration.

1948-1949

Incapables de gérer les conflits locaux, les Britanniques s'en remettent aux Nations unies. L'ONU décide de diviser la Palestine en un État arabe et un État juif — Israël, où affluent déjà les réfugiés et survivants de l'Holocauste.

Dès qu'Israël déclare son indépendance, les États arabes lancent l'offensive. Au terme des combats, les Israéliens occupent 77% de l'ancienne Palestine, un territoire 50% plus important que celui accordé par l'ONU. La Jordanie et l'Égypte conservent toutefois la Cisjordanie et la bande de Gaza. Les combats forcent 800 000 Palestiniens à se déplacer et à vivre comme des réfugiés, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur d'Israël.



Les Palestiniens de Galilée fuient leur village après la création d'Israël.

1967

À la suite de la guerre des Six-Jours, Israël acquiert le contrôle de la bande de Gaza, de la Cisjordanie (en plus de Jérusalem-Est, de la péninsule du Sinaï et du plateau du Golan). Elle refuse d'en retirer ses troupes, malgré une résolution du Conseil de sécurité de l'ONU.



Arafat étudiant.

1968-1970

Les premières colonies juives font leur apparition dans les territoires occupés. Yasser Arafat est nommé à la tête de l'Organisation de libération de la Palestine (OLP), qui veut éliminer Israël pour que la Palestine devienne un État.

1974

Fondation du mouvement sioniste Gush Emunim, qui veut établir des colonies juives sur tout le territoire de l'antique Israël.

1975

Les colons obtiennent leurs premiers avantages fiscaux.

1977

Arrivée au pouvoir du Likoud, un parti de droite. Sous l'impulsion d'Ariel Sharon, la colonisation s'accélère.

1978

Accords de Camp David. Israël fait la paix avec l'Égypte et promet de négocier l'autonomie transitoire de la Cisjordanie et de la bande de Gaza.



Un Bulldozer détruit une maison du Sinaï en 1982.

1982

Tel que convenu à Camp David, Israël rend la région du Sinaï à l'Égypte, en retire ses citoyens et y démolit leurs maisons.

1987

Début de la première Intifada (ou «révolte des pierres») contre l'occupation israélienne. Elle durera sept ans sur l'ensemble des territoires occupés. Naissance de l'organisation armée Hamas.

1988

La Jordanie renonce officiellement au territoire de la Cisjordanie.

1991-1992

Le gouvernement américain de George Bush père conditionne l'obtention de garanties bancaires à l'arrêt de la colonisation.

1993-1994

Fin de l'Intifada avec la signature des accords d'Oslo. La paix est signée avec la Jordanie. Création de l'Autorité nationale palestinienne, qui administre désormais la Cisjordanie et la bande de Gaza, sauf certains lieux stratégiques. L'armée israélienne se retire de 70% de ces territoires. Yasser Arafat s'installe à Gaza.

1995

Le premier ministre Yitzhak Rabin est assassiné par un extrémiste israélien qui lui reproche la rétrocession des terres juives. Le Hamas et d'autres groupes islamistes bombardent les Israéliens, qui répliquent en entourant la bande de Gaza d'une barrière « antiterroriste ».

2000

L'impasse provoque une seconde Intifada, encore plus violente que la première et ponctuée de dizaines d'attentats suicide. Cette guerre a fait depuis quelque 5000 morts, dont 4000 Palestiniens.

2002-2003

Israël reconquiert presque toutes les zones évacuées à la suite des accords d'Oslo. Construction, à l'intérieur de la Cisjordanie, d'une barrière de sécurité déclarée illégale par la Cour internationale de justice.

2003-2004

Le premier ministre Ariel Sharon dévoile un plan d'évacuation des colonies juives. Le plan prévoit le retrait de la bande de Gaza et de quatre colonies isolées dans le nord de la Cisjordanie. L'adoption du plan déclenchant une crise politique. Sharon est désavoué, tandis que les manifestations se succèdent.

2005

Adoption d'une loi d'indemnisation pour dédommager les 8000 colons devant être évacués de la bande de Gaza. L'évacuation des colonies est retardée au 17 août.

PLUS

DES OH! ET DES BAH!

La chronique ironique qui voit et entend tout... à sa façon

DES CHIFFRES QUI PARLENT

10 Nombre des opérations les plus sanglantes menées depuis deux ans contre les forces américaines en Irak dans « Top Ten », un nouveau film diffusé sur un site islamiste. La supervision des parents est recommandée.

49 Nombre d'heures pendant lesquelles un Sud-Coréen de 28 ans a joué sans discontinuer à des jeux vidéo avant de mourir de fatigue.

10 000 Prix de départ, en dollars américains, du bandage ensanglanté qu'Ariel Sharon aurait porté à la tête après avoir été blessé lors de la guerre israélo-arabe de 1973. Le bandage a été mis en vente sur le site d'enchères eBay.

ICI ET AILLEURS

IRAK

Vade retro, Satana

Pas facile, pour les parlementaires irakiens, de ménager les susceptibilités des chiites, sunnites, chrétiens... et yézidis, une secte kurde adoratrice du diable. Excédé par les allusions méprisantes au prince des démons, le député yézidi Kameran Khairi Saïd a interrompu les débats pour se lamenter : « Chaque fois que le mot diable est prononcé, mes collègues se tournent vers moi comme si j'en étais le représentant. » Le pauvre n'a réussi qu'à provoquer les rires étouffés des autres députés!

SUISSE

Une vie de mouette

Après avoir reçu la plainte d'un visiteur dégoûté, le Kunstmuseum de Berne a retiré l'œuvre de l'artiste chinois Xiao Yu, composée du corps d'une mouette surmonté d'une tête de foetus humain. L'artiste a expliqué que la tête appartenait à un foetus de six mois, issu d'une fausse couche et acheté en 1999 pour l'équivalent de quelques dizaines de dollars. « C'est précisément parce que je respecte toute vie que j'ai fait cela, a-t-il dit. Les réunir de cette manière était une façon de leur donner une autre vie. » Beurk.

ÉTATS-UNIS

La guerre à quoi?

L'administration Bush aurait-elle finalement compris? L'expression « guerre au terrorisme » est en train de devenir obsolète, à en croire plusieurs déclarations publiques récentes de militaires de haut rang et de membres du personnel de la Maison-Blanche. L'accent est passé de la tactique à l'idéologie. Le Pentagone identifie dorénavant la menace comme les « mouvements extrémistes sunnites et chiites qui exploitent l'islam à des fins politiques ». Comme le disait en juin le lieutenant général des marines, Wallace Gregson, la lutte actuelle « n'est pas plus une guerre au terrorisme que la Deuxième Guerre mondiale était une guerre contre les sous-marins ».

ILS, ELLES ONT DIT...

Éclairé

« Il n'y a pas de famine au Niger. »

— Le président nigérien MAMADOU TANDJA, assurant que ses compatriotes avaient « l'air bien nourri » et que les rumeurs de famine étaient propagées par des organismes ayant des intérêts politiques ou économiques à le faire.



PHOTO REUTERS

Insulté

« Les Européens parlent comme si le peuple iranien était un peuple arriéré, comme si nous étions toujours au siècle passé quand ils dominaient notre pays. »

— MAHMOUD AHMADINEJAD, président iranien, contrarié de la crise internationale provoquée par la reprise du programme nucléaire de son pays.

EN HAUSSE... EN BAISSÉ



› KELIC SELAVALAIS

↑ L'auteur (Calixa Lavallée) de l'hymne national canadien, selon la retranscription d'une entrevue menée en juin par la chaîne CTV et publiée sur le site d'archives eureka.cc. Il faut lire à voix haute pour espérer déchiffrer...



› JUNICHIRO KOIZUMI

↓ Le premier ministre japonais joue gros — et risque fort de perdre. Il a surpris son peuple en annonçant la tenue d'élections législatives anticipées, le 11 septembre, après avoir échoué à faire adopter son projet de privatisation des postes japonaises.

QUE SONT-ILS DEVENUS?

ROYAL ORR

D'Alliance Québec à Dieu

Hier, on étalait leur vie sur toutes les tribunes. Aujourd'hui, ils ont disparu de l'écran radar. Ou presque. Pourtant, ceux qui nous ont fait vibrer, rager, pleurer ou baver d'envie sont toujours là. On les a retracés. Bienvenue au club des retrouvés.

MARIE-ANDRÉE AMIOT

Royal Orr a éclaté de rire en apprenant que *La Presse* voulait l'interviewer. L'ex-président d'Alliance Québec trouvait franchement hilarant qu'on s'intéresse à lui. « Après toutes ces années... Vous êtes bien certaine? »

C'est à 31 ans, en 1987 que Royal Orr fait d'abord parler de lui quand il est élu président du groupe de pression anglophone Alliance Québec. L'organisme, fondé en 1982, représente des anglophones québécois qui se sentent négligés dans la nouvelle société québécoise post-loi 101. Le mandat du groupe est clair : devenir le porte-étendard des anglos.

Une petite minorité est déterminée à condamner tout ce qui bouge en français. D'autres, plus modérés, prônent un Québec officiellement bilingue, comme le Nouveau-Brunswick. Royal Orr, lui, prêche le dialogue. D'abord avec le gouvernement de Robert Bourassa, puis avec les francophones. « C'étaient des années tumultueuses pour les anglos. »

Le 30 décembre 1988, un incendie criminel ravage les locaux d'Alliance Québec. Orr trouve que l'enquête policière piétine et convie les journalistes dans les locaux dévastés pour dénoncer la lenteur de la police. Presque au même moment, TVA et le *Journal de Montréal* insinuent qu'Orr est lui-même suspect. Orr intente une poursuite contre eux qui se règle à l'amiable à l'automne 1994. Personne n'a jamais été arrêté dans cette affaire.

Après Alliance Québec en 1989, Royal Orr quitte la politique pour devenir animateur radiophonique. Mais l'homme est pratiquant et profondément engagé dans son église de Hatley en Estrie, où il habite toujours (il possède une maîtrise en études bibliques hébraïques). Quand la chaîne Vision TV de l'Église unie du Canada lui propose un poste de réalisateur à temps partiel, il n'hésite pas. Deux



PHOTO MICHEL GRAVEL, LA PRESSE

documentaires (sur le nombre affolant de sidéens dans les îles de Trinité et de Tobago et sur les

dossiers anglos comme ceux de l'hôpital Shriners et de l'Université McGill. Son français n'est toujours pas parfait, « mais il s'améliore! » confie-t-il... sans accent.

L'ex-président d'Alliance Québec trouvait franchement hilarant qu'on s'intéresse à lui. «Après toutes ces années... Vous êtes bien certaine?»

Note: Alliance Québec connaît présentement d'importants problèmes financiers. Ses locaux sont fermés et il est impossible de joindre la direction.

triste sort des femmes vivant dans les montagnes isolées de l'Inde) lui valent des prix.

Son vrai boulot est au cabinet de relations publiques Cossette où, naturellement, on lui confie les

Vous vous demandez où sont passées ces personnes qui ont défrayé la manchette et qui se sont éclipsées depuis? Écrivez-vous et nous tenterons de les retracer. mamiot@lapresse.ca

LA PHOTO DE LA SEMAINE

À Jérusalem, le mur des Lamentations portait bien son nom, mercredi dernier. Des dizaines de milliers de nationalistes israéliens y ont alors afflué, misant sur l'aide divine pour empêcher le démantèlement des colonies juives dans les territoires occupés.



PHOTO OLEG POPOV REUTERS

Envoyez-nous vos commentaires et suggestions à ohetbah@lapresse.ca

Avec la collaboration Isabelle Hachey, Jean-François Bégin, Marie-Andrée Amiot, *The New Yorker*, AFP, AP

ACTUEL SANTÉ

Des bébés à tête plate

La plagiocéphalie, une déformation évitable

Votre bébé a-t-il l'arrière ou un côté de la tête aplati? A-t-il tendance à toujours tourner la tête du même côté? Il pourrait souffrir d'une plagiocéphalie positionnelle. Ce « syndrome de la tête plate » touche de plus en plus de bébés. Depuis qu'on les couche sur le dos, le nombre de cas a explosé.

MARIE-CLAUDE LEMIEUX

À un mois et demi, Hugo avait l'arrière de la tête plate et une bosse commençait à apparaître sur le côté. Sa mère, Geneviève Malboeuf, l'a tout de suite emmené voir le pédiatre, puis une ostéopathe. Elle a alors réalisé à quel point la tête d'Hugo était déformée. « Les oreilles d'Hugo n'étaient plus du tout symétriques. Il était couché avec une oreille qui pointait vers le plafond et l'arrière de la tête, et l'autre oreille qui pointait vers le bas et l'avant de la tête. J'ai eu peur qu'il finisse par ressembler à un tableau de Picasso ! »

Elle n'avait alors jamais entendu parler de plagiocéphalie, ou de « bébés à tête plate ».

« Avant que ça n'arrive à Hugo, je n'avais jamais vu ça chez aucun enfant, explique Geneviève Malboeuf, mère de deux garçons. J'ai consulté beaucoup de spécialistes, et tous me disent que c'est de plus en plus courant. »

Il n'y a pas de statistiques officielles sur le nombre de cas de plagiocéphalie positionnelle au Québec ou au Canada. Tous les spécialistes interrogés par *La Presse* parlent cependant d'une « aug-

De 1989 à 1999, le nombre de cas de mort subite du nourrisson au Canada est passé de 385 à 138.

mentation exponentielle et fulgurante » depuis 1992. Cette année-là, une enquête internationale a démontré que les bébés qui dorment sur le ventre courent plus de risques de mourir du syndrome de la mort subite du nourrisson.

Dans la foulée de cette étude, la Société canadienne de pédiatrie a lancé la campagne Dodo sur le dos. Les parents ont adopté la nouvelle position de sommeil de bébé, avec des résultats concluants. De 1989 à 1999, le nombre de cas de mort subite du nourrisson au Canada est passé de 385 à 138.

Toutefois, si le fait de dormir sur le dos peut protéger les bébés du syndrome de la mort subite, il peut aussi contribuer à l'aplatissement de la tête si les parents ne sont pas vigilants.

« J'ai réalisé qu'Hugo tournait la tête d'un seul côté, raconte Geneviève Malboeuf. Au départ, ça ne m'inquiétait pas tellement, je me disais : *Il a une préférence*. Mais

il appuyait toujours la tête en arrière, ce qui a causé un aplatissement de la tête et une bosse de l'autre côté. »

Heureusement, la situation s'est améliorée grâce à des traitements d'ostéopathie. « Le médecin m'a aussi donné une panoplie de trucs pour repositionner Hugo, pour qu'il n'ait plus la tête appuyée en arrière tout le temps. »

Un problème esthétique

Les spécialistes tiennent à rassurer les parents : la plagiocéphalie positionnelle n'est selon eux qu'un problème esthétique et on peut l'éviter. « Certaines études étrangères parlent d'un retard dans le développement, mais selon nous, aucune de ces études n'est fiable », soutient le Dr Jeffrey Hatkinson, neurochirurgien à l'Hôpital de Montréal pour enfants.

Il n'existe aucun lien, selon lui, entre la plagiocéphalie positionnelle et les problèmes de vision, les difficultés motrices ou d'autres problèmes neurologiques chez les enfants. « La forme de la tête s'améliore avec l'âge et les traitements de repositionnement. Jamais je ne recommanderais une opération pour un problème strictement esthétique », explique le Dr Hatkinson.

Et, surtout, il ne faut pas remettre en question le dodo sur le dos. « On ne va pas exposer les enfants à un danger de mort en les couchant sur le ventre, dit le Dr Hatkinson. L'important, c'est de varier les positions durant la période d'éveil. »

L'augmentation des cas de plagiocéphalie n'inquiète pas davantage la Société canadienne de pédiatrie. Selon la Dr Danièle Grenier, pour prévenir l'aplatissement de la tête, il suffit d'habituer les bébés éveillés à passer le plus de temps possible sur le ventre. « Au début, ils n'aiment pas ça, ils protestent, soutient-elle. Puis ils finissent pas préférer être sur le ventre, parce que ça leur donne plus de pouvoir, ils apprennent à se tourner, à ramper. »

Le siège d'auto montré du doigt

Les parents devraient aussi éviter de laisser leur bébé trop longtemps dans un siège d'auto ou un siège vibrant. « La position sur le dos n'est pas un problème durant le sommeil », dit la Dr^e Aurore Côté, pneumologue et pédiatre à l'Hôpital de Montréal pour enfants. « Il faut les sortir de leur siège d'auto, les prendre, les faire jouer sur le ventre. On fait tout pour encourager les parents à transporter ces sièges partout. Ils



PHOTO ROBERT MAILLOUX, LA PRESSE

Hugo Boisvert, 5 mois, a une plagiocéphalie. « Sa tête s'est déjà arrondie depuis le début des traitements », explique sa mère, Geneviève Malboeuf.

les mettent sur les paniers d'épicerie, sur les comptoirs. Résultat : les bébés passent leur vie dans ces sièges, la tête appuyée en arrière. » Geneviève Malboeuf déplore toutefois qu'on ne sensibilise pas assez les jeunes parents. Le volumineux guide *Mieux vivre avec notre*

enfant, que le ministère de la Santé remet aux parents avant qu'ils ne quittent l'hôpital, ne réserve qu'un court chapitre aux risques de plagiocéphalie.

Mais M^{me} Malboeuf aimerait qu'on soit plus explicite. « Je ne mets aucunement en question

Dodo sur le dos, évidemment, on ne va pas risquer la vie de nos enfants. Mais j'aurais vraiment apprécié me faire dire : *Soyez vigilants, variez les positions, sinon votre enfant peut avoir la tête plate.* »

AUTRE TEXTE EN PAGE 6

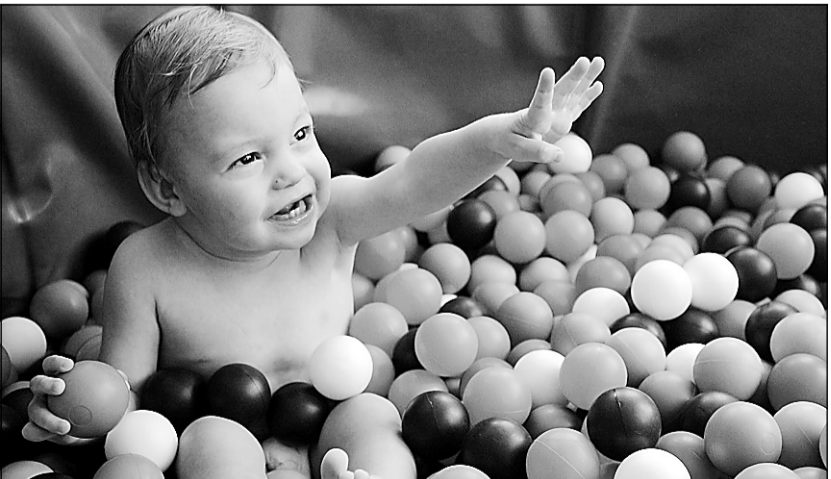


PHOTO DAVID BOILY, LA PRESSE

Bébé Christopher Lorch est suivi à l'Hôpital Sainte-Justine depuis plus d'un an pour la forme de sa tête, qui s'est beaucoup normalisée.

POUR LES PETITS CRÂNES

Sur le ventre, bien surveillé

L'Hôpital de Montréal pour Enfants et l'hôpital Sainte-Justine recommandent de mettre bébé sur le ventre dès les premières semaines, lorsqu'il est éveillé et bien surveillé. Cela fortifiera son dos et son cou.

Dodo sur le dos

Selon l'Hôpital de Montréal pour enfants et l'hôpital Sainte-Justine, la seule position recom-

mandée pour le sommeil est sur le dos. Ce changement a déjà permis d'éviter des milliers de cas du syndrome de la mort subite du nourrisson.

Traitements couverts par la RAMQ

La Régie de l'assurance maladie du Québec assure tous les traitements pour la plagiocéphalie donnés en milieu hospitalier. « Si les parents choisissent de faire traiter leur enfant dans une

clinique privée, cela ne sera pas couvert », explique la porte-parole Julie Rochon. Dans certains pays comme la France et les États-Unis, on suggère parfois de recourir à la chirurgie. Parce qu'elle comporte beaucoup de risques et que les autres traitements fonctionnent, les spécialistes du Québec ne recommandent pas d'opérer dans les cas de plagiocéphalie. Une opération purement esthétique effectuée par un chirurgien plasticien serait pas assurée par la RAMQ.

source : Hôpital de Montréal pour enfants.

ACTUEL SANTÉ

Le café nuit à l'absorption des minéraux



JACINTHE CÔTÉ
LA NUTRITION
COLLABORATION SPÉCIALE

Édith Laprise voudrait savoir si le fait de boire un café avec son repas nuit à l'absorption des vitamines et des minéraux. Si c'est le cas, peut-elle remplacer son café par un chocolat chaud ou un thé ? Plusieurs composantes du café peuvent effectivement altérer l'absorption des nutriments. Les composés polyphénoliques (tanins) que contient le café, par exemple, ont tendance à se lier aux molécules de fer pour former un complexe dans l'intestin. Cela inhibe l'absorption du fer et peut favoriser les carences.

L'effet diurétique de la caféine (augmentation de la production d'urine) accroît aussi l'élimination du calcium, du potassium et du magnésium. Cet effet diurétique peut se faire sentir durant toute

une journée — la caféine tend à demeurer dans l'organisme environ 12 heures —, mais il est plus important au cours des deux ou trois heures suivant l'absorption.

Certaines personnes ressentent aussi l'effet stimulant de la caféine dans les mouvements intestinaux. En effet, la caféine peut accélérer le mouvement de la nourriture dans le tube digestif, ce qui diminue la digestion et l'absorption des minéraux et des vitamines en général.

C'est pour toutes ces raisons qu'il est préférable de consommer les boissons riches en caféine entre les repas et d'en éviter l'abus.

Sachez toutefois que la teneur en caféine varie selon le mode de préparation du café. Une tasse de café filtre renferme 179 mg de caféine, tandis que la même quantité de café espresso n'en contient que 135 mg.

Le chocolat chaud et le thé contiennent beaucoup moins de caféine : respectivement 25 mg et de 30 à 50 mg par tasse. Toutefois, consommés en excès, les tanins contenus dans ces boissons peuvent nuire à l'absorption du fer.

Maintenir son poids
Nicole Stonge a perdu du poids

en suivant un régime amaigrissant (Weight Watchers) et a réussi à conserver son nouveau poids en évitant les aliments trop gras. Elle souhaite maintenant s'attaquer aux glucides, mais elle ne sait par où commencer.

Il faut savoir qu'il existe deux grandes catégories de glucides : les complexes et les simples.

On trouve les glucides complexes principalement dans les produits céréaliers entiers (riz brun, céréales à déjeuner entières non sucrées, pain ou pâtes faits de grains entiers) et les légumineuses (haricots, lentilles et pois secs). Les légumes, les graines, les noix et les fruits en contiennent aussi.

En plus d'être riches en glucides complexes et de constituer un bon apport d'énergie, ces aliments renferment des quantités importantes de fibres, de vitamines, de minéraux et d'autres composés bénéfiques pour la santé.

Quant aux glucides simples, ils proviennent surtout des boissons gazeuses, des boissons aux fruits additionnées de sucre, des biscuits, bonbons, tablettes de chocolat, etc. Bref, ils se trouvent dans des aliments sucrés, extrêmement riches en calories mais qui con-

tiennent très peu d'autres nutriments.

Dans l'optique d'une perte de poids, il faut d'abord surveiller les glucides simples. On devrait en limiter la consommation limiter à trois ou quatre fois par semaine. Si le surplus de poids persiste, on peut par la suite réduire les portions d'aliments riches en glucides complexes.

Additio probiotique

Dans la chronique du 24 juillet, on parlait de la marque de lait Additio probiotique, lancée récemment par Nutrinor. Contrairement à ce qui était mentionné, ce lait est bel et bien enrichi en probiotiques.

Selon le site additio.ca, cette boisson renferme de 1 à 6 milliards de bactéries vivantes par portion de 250 ml. Plus le lait est frais, plus la teneur est élevée. Cette règle peut aussi s'appliquer aux autres produits probiotiques, comme le yogourt.

Ce lait enrichi contient différentes souches de bactéries : des *Lactobacillus bulgaricus* et des *Streptococcus thermophilus*, qu'on utilise habituellement pour la fabrication du yogourt, ainsi que des souches brevetées de *Bifidobacterium lactis* et

de *Lactobacillus acidophilus*. Ces bactéries vivantes peuvent améliorer l'équilibre de la flore bactérienne corporelle, et aider ainsi à prévenir les troubles digestifs et les infections gastro-intestinales.

Pour être efficace, un produit probiotique doit contenir entre 0,5 et 1 milliard de bactéries vivantes par portion quotidienne. Il doit absolument porter une date jusqu'à laquelle ce nombre sera garanti. Il est préférable de le consommer avec un repas.

Erratum: le fructose

Une erreur s'est glissée dans la chronique du 10 juillet dernier. En comparant le pouvoir sucrant du sucre de table (sucrose) avec celui du fructose, on aurait dû lire que ce dernier est 1,4 fois plus sucré.

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

Plagiocéphalie: des traitements efficaces



PHOTO FOURNIE PAR LA FAMILLE LORCH

Matthew Lorch et sa maman, Josée Morin. Le chapeau de Matthew n'est pas un casque d'escalade mais bien une orthèse crânienne.

MARIE-CLAUDE LEMIEUX

Les jumeaux Christopher et Matthew Lorch visitent l'hôpital Sainte-Justine toutes les semaines depuis un peu plus d'un an. Ces bébés joviaux grimpent, rampent et explorent. Ils ont manqué de place dans l'utérus, ce qui leur a causé un torticolis. Dès la naissance, ils avaient une plagiocéphalie positionnelle.

Comme tous les centres mère-enfant, Sainte-Justine a créé une expertise pour traiter la plagiocéphalie. Une physiothérapeute explique aux parents comment aider leurs enfants à adopter de nouvelles positions. « Nous avons été très bien suivis, dit la mère des jumeaux, Josée Morin. Je venais deux, trois fois par semaine. On a vu plusieurs spécialistes, nous nous sommes sentis bien encadrés, étape par étape. »

Une orthèse crânienne

En plus des traitements de physiothérapie, les jumeaux Lorch ont porté une orthèse crânienne pendant cinq mois. Ce casque moulé sur mesure permet à la tête de s'arrondir plus

rapidement. « Avec l'orthèse, on a vu une amélioration après seulement deux semaines », explique M^{me} Morin. Selon elle, les jumeaux supportaient bien le casque, qu'ils devaient porter 23 heures par jour.

Prévention

Les hôpitaux misent aussi sur la prévention. « On essaie de sensibiliser les pédiatres, les obstétriciens », dit Elisa Macri, physiothérapeute en pédiatrie depuis 30 ans. « Le message *do-do sur le dos* est tellement simple et clair pour les parents qu'ils oublient de mettre le bébé sur le ventre. » Tout comme l'Hôpital de Montréal pour enfants, l'hôpital Sainte-Justine a conçu un dépliant pour informer les parents de l'importance cruciale pour un bébé qu'on le laisse jouer sur le ventre.

« Les bébés qui n'ont pas été placés sur le ventre ont parfois les muscles du dos et du cou moins développés, explique M^{me} Macri. Il faut faire jouer les bébés sur le ventre. Sinon, l'acquisition des mouvements que l'enfant peut faire, comme ramper, marcher à quatre pattes, sera retardée. »

Collège de Bois-de-Boulogne

Vous étiez infirmière?
Vous souhaitez revenir à votre profession et vous engager pour contrer la pénurie?
Une solution rapide et efficace :

L'ACTUALISATION PROFESSIONNELLE EN SOINS INFIRMIERS

DESTINATAIRES :
Infirmières et infirmiers prévoyant un retour au travail dans le secteur des soins infirmiers après une absence de plus de cinq ans.

Durée du programme à temps plein : **480 heures.**
Formation de **septembre 2005 à février 2006.**

RENCONTRES D'INFORMATION :

- Jeudi 4 août 2005 à 13 h 30
- Lundi 15 août 2005 à 19 heures
- Lundi 29 août 2005 à 19 heures

à la salle **S-233**, Pavillon Ignace-Bourget
10 500 avenue de Bois-de-Boulogne, Montréal
(accès : Métro Henri-Bourassa + autobus 164 O ou 171 O)

INFORMATION : (514) 332-3003 www.bdeb.qc.ca/fcse

SAVIEZ-VOUS QUE...
VOUS POURRIEZ FAIRE LA DIFFÉRENCE, DANS LE COMBAT CONTRE L'OSTÉOPOROSE?

VOUS ÊTES UNE FEMME ÂGÉE DE 45 ET PLUS ... ALORS CE MESSAGE S'ADRESSE À VOUS

Vous pourriez participer à une étude portant sur un traitement expérimental pour combattre l'ostéoporose. Si vous êtes retenue, vous profiterez d'une analyse approfondie pour évaluer votre état de santé et tout le traitement est gratuit.

Appelez nous. Votre implication est essentielle. Notre équipe avisée répondra vos questions sur cette étude. Grâce à vous, c'est la communauté qui bénéficiera des retombées de ces recherches!

Dr. Richard Kremer,
Unité de Recherche sur les Os et les Minéraux/CUSM

(514) 843-2857

Mûrs pour l'assurance privée?

PRESSE CANADIENNE

OTTAWA – Plus de 5 millions de Canadiens seraient prêts à payer pour une assurance privée qui leur procurerait un accès plus rapide aux soins de santé, indique un sondage de la firme Decima publié jeudi.

Decima a demandé aux répondants s'ils seraient prêts à souscrire à un service dont les frais annuels s'élèveraient à 2300 \$ par année et qui permettrait de détecter les signes avant-coureurs de maladies et de gérer les problèmes chroniques comme le diabète. Cinq pour cent des répondants ont affirmé qu'ils seraient très disposés et 18 % assez disposés à adhérer à ce service.

Santé
PRODUITS ET SERVICES
AMAIGRISSEMENT

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

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

Avez-vous le goût de faire du bénévolat?
Avez-vous songé à devenir bénévole spécialisé auprès des malades en fin de vie?

ALBATROS MONTRÉAL est un organisme bénévole ayant pour mission d'accompagner les personnes atteintes de maladie grave et d'apporter un soutien à leurs proches.

On vous offre une formation de 45 heures en septembre, octobre et novembre.

Inscription nécessaire au numéro **(514) 990-8420.**

Albatros

ÉLAN

Sport: le secret d'une bonne coordination

On n'aime pas ce qu'on ne maîtrise pas. Cette vérité s'applique parfaitement à la pratique sportive. Qui meurt d'impatience d'aller jouer au tennis s'il est incapable de frapper la balle convenablement? Qui a envie d'aller faire du patin à roulettes s'il n'a jamais appris à patiner?

RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

Une faible maîtrise technique est une des principales causes d'abandon d'une activité physique. Mais, pour avoir une bonne maîtrise technique il faut compter sur un minimum de coordination de ses muscles.

L'initiation à une nouvelle activité physique nous amène à faire des mouvements que notre corps ignore et pour lesquels il y n'y a que peu de référence dans notre cerveau. Il n'est donc pas étonnant que nos muscles manquent de synchronisme lorsque vient le temps d'exécuter, par exemple, nos premiers services au tennis ou nos premiers coups de pagaie en kayak.

Petit à petit cependant, à force de répétitions et de corrections, le geste finit par devenir plus coordonné et plus coulant, même si certaines personnes y arrivent plus lentement que d'autres.

Une affaire de circuits nerveux

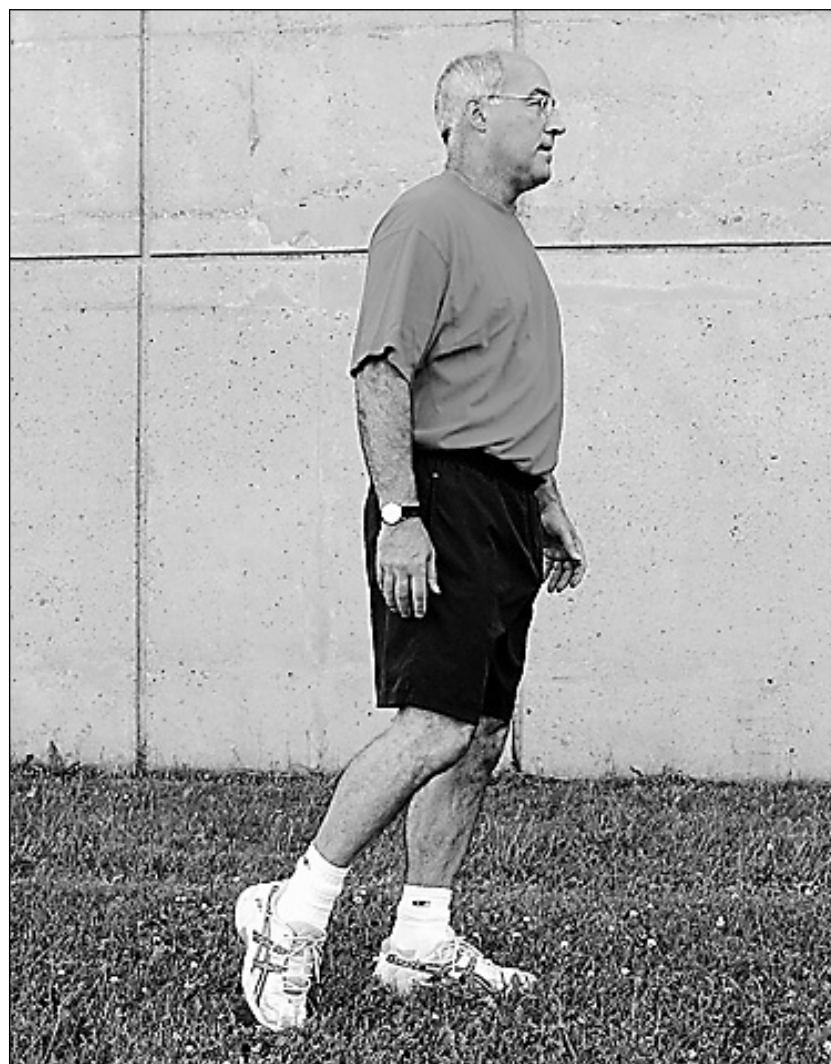
La coordination est, en fait, une affaire de circuits nerveux qui cheminent entre le cerveau et les muscles, en passant par les sens. Plus la pratique raffine le circuit, plus la coordination du mouvement s'accroît. Une façon très simple de comprendre cela consiste à répéter un geste familier avec la main gauche (la main droite pour les personnes gauchères).

Par exemple, écrivez successivement votre nom avec la main droite, puis la main gauche. Comparez les résultats. Avec la main droite, les lettres sont bien formées tandis qu'avec la main gauche, elles prennent une allure grossière, presque enfantine.

Pourquoi? Parce que le geste qui consiste à écrire son nom de la main droite habite depuis longtemps la mémoire du cerveau, tel un DVD qu'on a visionné des dizaines de fois. Mais, dès qu'on change de main, on fait appel à un nouveau circuit qui, lui, n'est pas du tout rodé. Néanmoins, une personne entêtée ou obligée de changer de main à la suite d'un accident, deviendra ambidextre comme on devient bilingue. Cet exemple montre la grande malléabilité de la coordination neuromusculaire.

Pour améliorer la coordination

Si, malgré tout, vous sentez que vos muscles se crispent et se nouent quand vient le temps d'apprendre un nouveau geste, essayez de mettre à profit les conseils qui suivent.



Deuxième exercice. Placez un pied devant l'autre en transférant le poids du corps de l'arrière vers l'avant, en un mouvement de va-et-vient.

1. Détendre ses muscles

Dès que les muscles deviennent trop tendus, les mouvements perdent de leur fluidité et, forcément, de leur précision. Donc, avant d'aller plus loin, habituez-vous à détendre vos muscles. Une suggestion: faites de temps en temps des exercices où vous contractez fortement les muscles pour ensuite les relâcher complètement en vous concentrant sur la sensation de détente qui s'ensuit. Si c'est le regard des autres qui paralyse vos muscles, oubliez-les et concentrez-vous sur ce que vous faites et rien d'autre. Si votre état de crispation musculaire perdure, un cours de relaxation (ou des lectures sur le sujet) peut vous aider à détendre vos muscles, ce qui est indispensable pour améliorer sa coordination.

2. Prendre conscience de son corps en mouvement

Une mauvaise coordination résulte souvent du fait qu'on a une mauvaise conscience de son corps en mouvement. Si vous avez l'impression d'habiter un corps étranger dont vous percevez mal les mouvements, pratiquez de temps à autre les exercices qui suivent.

> Exercices 1 et 2: apprendre à transférer son poids d'une jambe à l'autre. Debout, le corps détendu, les jambes légèrement écartées, déplacez en alternance le poids du corps sur une jambe et l'autre (balancement de droite à gauche et vice-versa). Puis, comme deuxième exercice, placez un pied devant l'autre en transférant le poids du corps de l'arrière vers l'avant (mouvement de va-et-vient), comme sur les deux photos du haut de cette page. Pour chacun de ces exercices, voyez à quel point le pied qui reçoit

le poids du corps s'alourdit, tandis que l'autre s'allège. Une prise de conscience importante si vous avez tendance à vous déplacer ou à frapper un objet le poids sur les talons.

> Exercice 3: apprendre à transmettre le mouvement du corps vers le bras. Lorsque vous faites un mouvement, vous devez sentir qu'il part du centre du corps pour aboutir vers la périphérie (bras). Par exemple, si vous lancez une balle ou un ballon, le bon geste technique consiste à transférer votre poids de la jambe arrière vers la jambe avant en même temps que vous exécutez une rotation du bassin, puis des épaules et finalement de l'avant-bras (voir les trois photos en bas de page). Si vous faites cela, vous avez transmis le mouvement du centre du corps

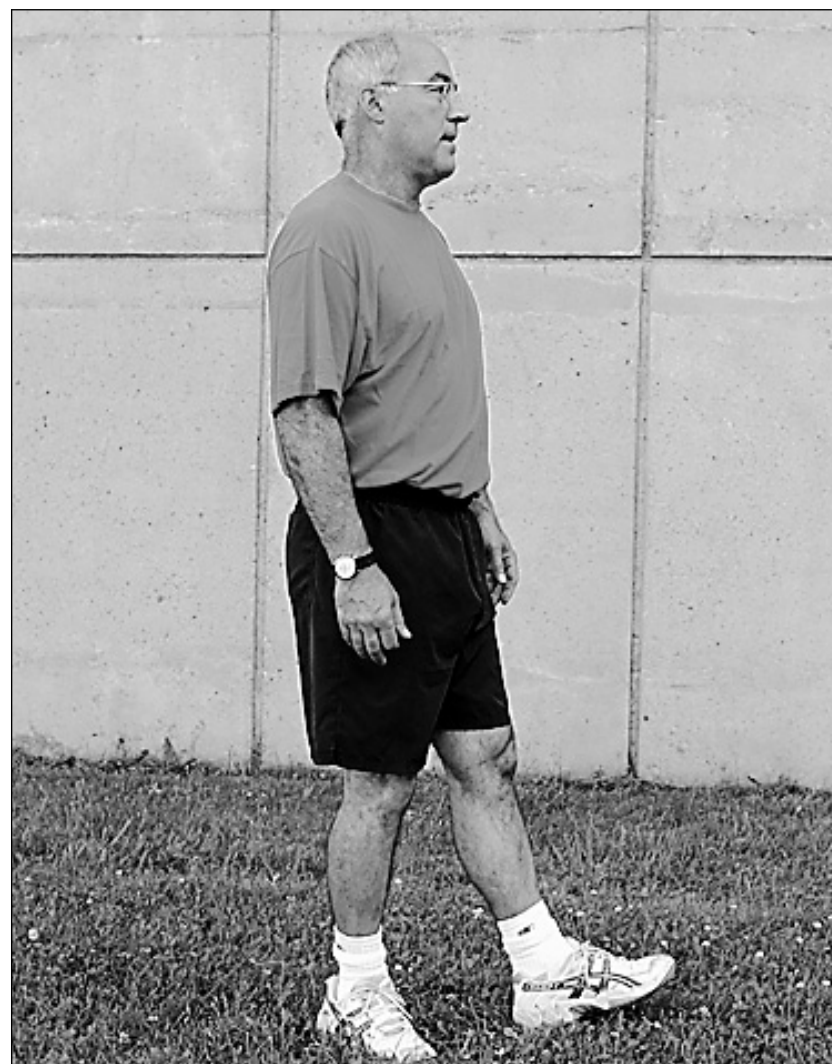
Refaites le mouvement dans votre tête en fermant les yeux. Votre coordination motrice va grandement en profiter.

vers le bras lanceur.

Pour pratiquer cette manoeuvre, vous n'avez qu'à faire l'exercice de transfert de poids (exercices 1 et 2) en ajoutant cette fois une rotation du bassin. Commencez par transférer votre poids sur une jambe, puis tournez le bassin.

Lorsque le geste devient facile, ajoutez un mouvement de lancer au-dessus de la tête. Faites l'exercice d'abord devant une glace, puis sans glace et finalement les yeux fermés. Cette habileté à transmettre ainsi un mouvement du corps vers le bras est indispensable pour ménager vos articulations.

C'est que le stress de l'effort, dans



PHOTOS MICHEL GRAVEL, LA PRESSE

cas-ci le lancer d'une balle, est réparti sur plusieurs articulations et non pas sur une seule, comme cela se produit lorsqu'on lance ou frappe seulement du bras.

3. Des mouvements lents

La vitesse tue la précision. Par exemple, s'initier au coup droit au tennis en essayant de frapper la balle de toutes ses forces risque d'augmenter davantage votre pression artérielle et votre frustration que votre habileté à bien frapper la balle. En faisant le même geste, mais lentement, votre cerveau enregistre plus facilement les différentes séquences du mouvement. Un bon truc consiste à pratiquer un nouveau mouvement au ralenti devant une glace. Lorsque le geste devient plus cou-

lant, vous augmentez la vitesse d'exécution (faites-le en trois secondes, puis en deux secondes, puis en une seconde).

4. Connaître le bon geste et le répéter plusieurs fois

Pour améliorer l'exécution d'un geste, il faut savoir comment le faire et ensuite le répéter. C'est pour cette raison qu'il vaut mieux, bien souvent, suivre un cours plutôt que d'apprendre d'instinct, car de cette manière vous pouvez aussi apprendre à faire de mauvais gestes qui peuvent, à la longue, vous blesser. Comme il s'agit la plupart du temps de gestes « appris » et non innés, la pratique répétitive est inévitable.

Ne lâchez pas si vos mouvements manquent de coordination au début, c'est normal. À force de répétitions, le geste va se raffiner et bientôt vous le ferez sans même y réfléchir.

5. Imagerie mentale

Cette méthode consiste à visualiser dans sa tête le geste à exécuter. C'est ce que fait, par exemple, Alexandre Despatie, quand il reste immobile sur la planche pendant quelques secondes avant d'exécuter son plongeon. Il repasse dans son cerveau le film du plongeon à exécuter. Il en imagine toutes les séquences jusqu'à l'entrée dans l'eau.

Vous pouvez faire la même chose lorsque vous apprenez un nouveau mouvement. Que ce soit l'élan au golf ou le smash au badminton, refaites le mouvement dans votre tête en fermant les yeux. Votre coordination motrice va grandement en profiter.

6. L'apprentissage en escalier

L'apprentissage moteur n'est pas une courbe, mais une série de paliers. On apprend par à-coups successifs et de façon irrégulière. Voilà qui explique pourquoi, lorsqu'on s'initie à un geste, on a l'impression souvent qu'on plafonne ou qu'on régresse. Normal: c'est le plateau. On stagne en apparence, mais notre cerveau s'efforce d'établir une base solide à ce nouveau circuit moteur. Parfois, il y a des ratés et cela secoue un peu le moral. Mais, en sachant désormais que la courbe n'est pas une courbe, mais plutôt un escalier, vous patienterez plus longtemps avant de songer à tout lâcher!

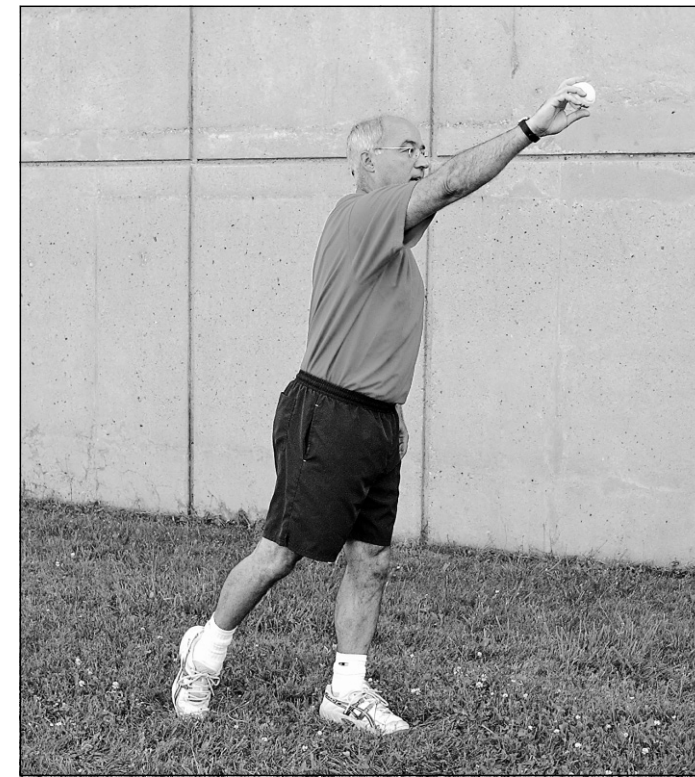
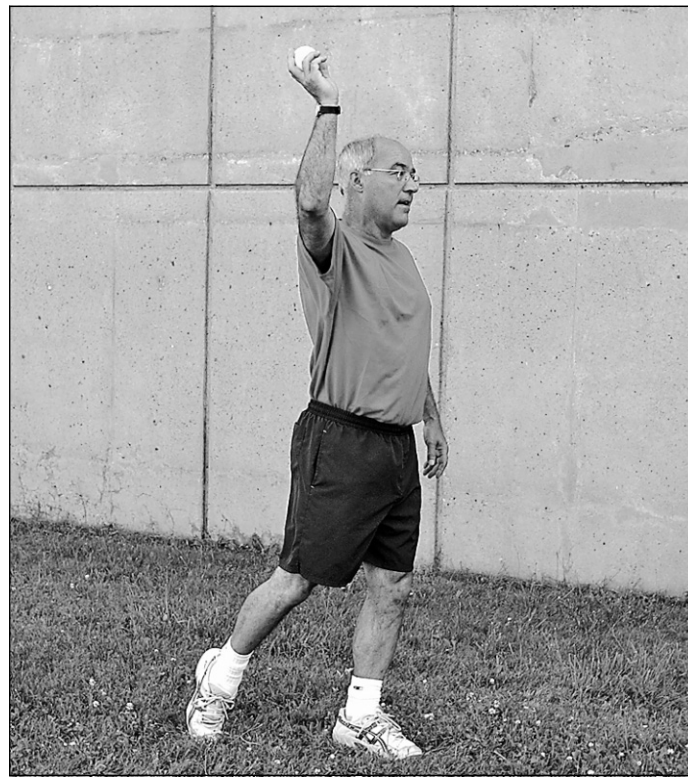


PHOTO MICHEL GRAVEL, LA PRESSE

Si vous lancez une balle, le bon geste technique consiste à transférer votre poids de la jambe arrière vers la jambe avant en même temps que vous exécutez une rotation du bassin, puis des épaules et finalement de l'avant-bras.

LA PERSONNALITÉ DE LA SEMAINE

LA PRESSE

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

Dumas

Il est aussi ouvert qu'un beau grand livre d'images. Et son rire est aussi clair que son regard. Il est différent des autres, à la fois lui-même et héritier des poètes avant lui. Déjà bête de scène sous tous les horizons, ce ménestrel moderne tient sa guitare à bout de bras pour dire à pleine voix ce qu'il a à nous dire.

ANNE RICHER

L'auteur-compositeur-interprète de 26 ans n'en finit pas de grandir dans le coeur de ses fans et d'ajouter de nouvelles images à son grand livre par la séduction de sa voix, de ses mots.

Pour couronner le tout, dans une carrière qui va crescendo, il vient de remporter le prix Rapsat-Lelièvre 2005 aux FrancoFolies de Spa, en Belgique, pour son album *Le Cours des jours*. Le jury international composé de spécialistes de la chanson de la Communauté française de Belgique et du Québec remet ce prix en alternance aux artistes québécois dans le cadre des FrancoFolies de Spa et à ceux de Wallonie-Bruxelles au Coup de coeur francophone de Montréal. *La Presse* se met au diapason et lui décerne le titre de Personnalité de la semaine.

Un beau voyage

« C'est mon premier véritable long voyage en Europe », dit-il en se cherchant un fauteuil et un café à l'aéroport Charles-de-Gaulle, en attendant son vol pour Montréal. « Je ne savais pas à quoi m'attendre pour ma musique, les Belges ont été super. »

Il ajoute dans un grand éclat de rire : « J'ai aussi découvert la bière et le chocolat! »

Sur la grande scène de l'Hôtel-de-Ville de Spa, une salle de 10 000 places pleine à craquer, Dumas et ses trois musiciens ont provoqué un coup de coeur. « J'étais terriblement nerveux, mais les spectateurs ont chanté, tapé des mains. » D'ailleurs, il a vécu juste avant un incident qu'il qualifie de surréaliste. « On écoutait la radio dans l'auto qui me conduisait au lieu du spectacle, quand tout à coup je me suis entendu chanter. Ils faisaient tourner une de mes chansons! »

Il est le premier à admirer les autres chanteurs, il ne se cache pas d'être un authentique *groupie*. « Je suis passé devant la maison de Serge Gainsbourg, avec toute l'émotion de savoir qu'il vivait là avec Jane, que j'aime. Je m'intéresse aux histoires d'auteurs-compositeurs. Dans l'avion, à l'aller, j'ai lu les chroniques de Bob Dylan. Il faut savoir

d'où l'on vient, où l'on se situe, dans quel courant. »

La musique n'a pas de frontières, elle n'appartient pas non plus à un groupe d'âge. Il la souhaite universelle.

« J'ai foi en la musique, en l'art en général. La chanson peut changer la vie d'une personne, la consoler. »

Alors il poursuit sa recherche esthétique. Peaufine sa poésie. Ses mots, ses images et ses idées sont consignés dans un précieux carnet. Trouver l'essentiel avec une phrase lyrique ou syncopée, accorder des notes.

L'inspiration

Faut-il être malheureux pour créer ? « Plutôt discipliné, s'exclame-t-il. Mais c'est vrai que le spleen de l'adolescence comme je l'ai vécu peut trouver son exutoire dans la musique. » C'est à cette époque, d'ailleurs, qu'il reçoit sa toute première guitare. « J'ai appris à en jouer sur le tas. Je ne suis pas un bon guitariste », confie-t-il en toute humilité.

Depuis Victoriaville, où il est né le 4 juillet 1979, Steve Dumas savait déjà très jeune ce qu'il souhaitait devenir. « Tous mes copains allaient à l'université, moi je voulais être auteur-compositeur. » Il y a un musicien dans la famille qui s'appelle Émile Pépin, violoniste-folkloriste, originaire des Bois-

Francs. C'est un peu grâce à cet homme que Dumas prend conscience de l'impact de la musique sur les gens. Sa mère l'élève seule et rêve pour lui d'autre chose qu'un sous-sol et une vie modeste. « Heureusement, j'ai gagné des concours, celui du Festival de Granby notamment, ainsi j'ai pu me faire pardonner. » Après les concours, il participe

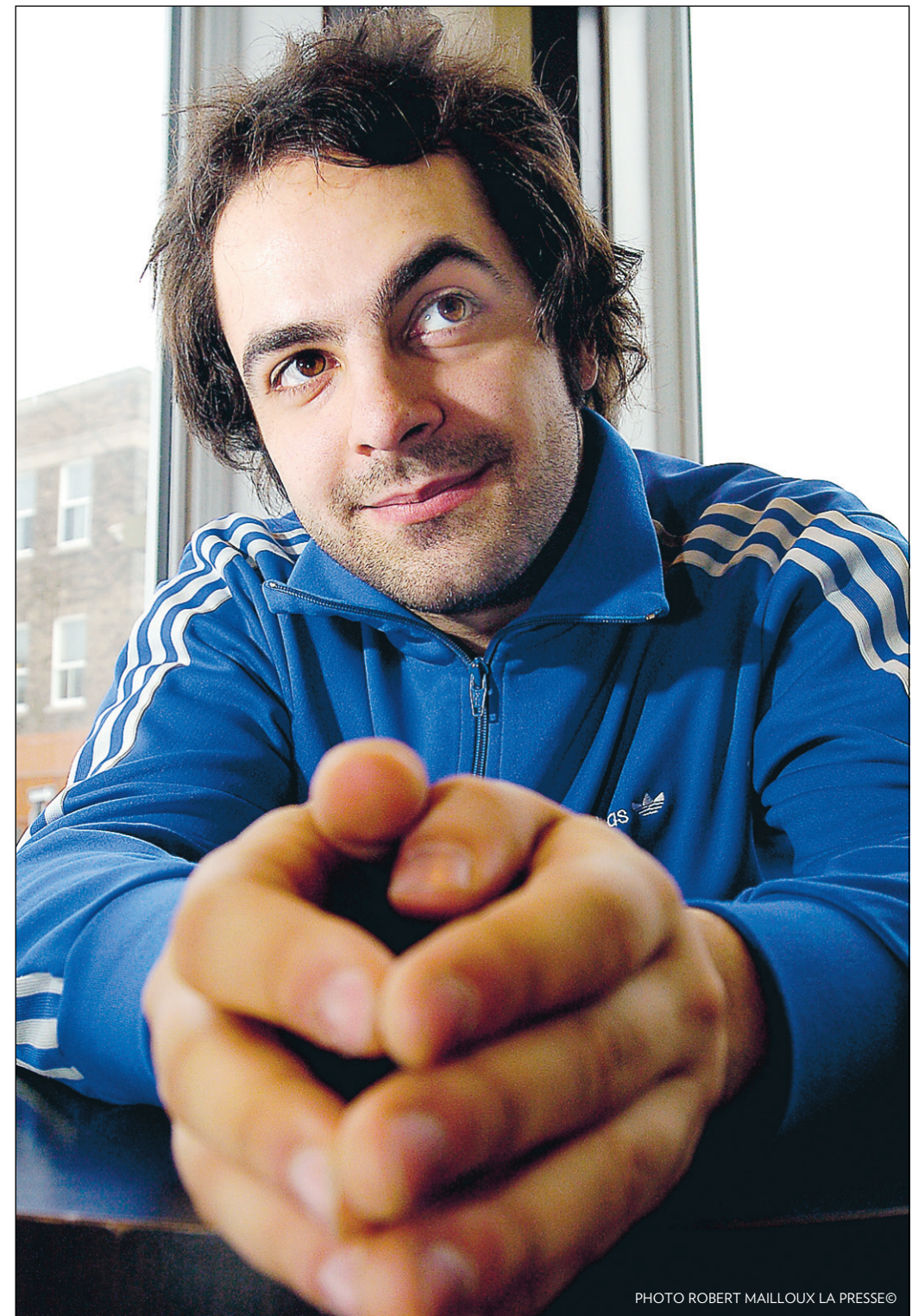


PHOTO ROBERT MAILLOUX LA PRESSE©

« J'ai foi en la musique, en l'art en général. La chanson peut changer la vie d'une personne, la consoler. »

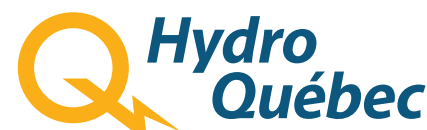
à des ateliers. « Et puis Montréal... Ce fut l'école de la vie », dit-il, sibyllin.

Depuis, on apprend à l'aimer.

Quand il ne chante pas, il boxe pour tenir la forme, ou il peint pour le plaisir, car il est daltonien. Et il magasine. Il ne faut pas s'étonner de croiser Dumas dans les boutiques de vêtements, mais surtout de chaussures.

Tout de la vie la passionne. Dans un recoin de son coeur de rockeur, il imagine le temps où il pourrait fonder une famille, avoir un enfant à qui il apprendrait la curiosité et l'ouverture d'esprit. « Mais je veux d'abord être stable. »

C'est un grand amoureux. Et un romantique. « Je veux me marier avec une princesse... »



Retrouvez La personnalité de la semaine

La Presse/Radio-Canada demain matin



Gilles Gougeon
C'EST BIEN MEILLEUR LE MATIN
du lundi au vendredi
de 5h à 9h



Michel Viens
MATIN EXPRESS
du lundi au vendredi
de 6h à 10h



LE RÉSEAU DE L'INFORMATION
DE RADIO-CANADA