

ACTUEL SANTÉ



ÉLAN
VIVE LE BALLON!
PAGE 7

DR DANIELLE PERREault OCCUPEZ-VOUS DE VOS OIGNONS PAGE 4

DES VACANCES POUR SOIGNER



Cindy Peterson, une infirmière ontarienne, prend soin d'un enfant au centre alimentaire de Baisoa, en Somalie.

PHOTO CP / ANDREW VAUGHAN ©

De temps à autre, ils sentent l'appel du large et alors ils partent, certains pour quelques semaines, d'autres pour un mois, deux mois, six mois, parfois plus. Leur destination? Bien loin de la quête d'attraits touristiques ou d'un climat plus agréable, elle se résume le plus souvent à quelques mots : ils vont là où on a besoin d'eux.



LILIANNE LACROIX

Chaque année, quelques dizaines d'infirmières et de médecins québécois, en congé sans solde ou en vacances, quittent leur vie confortable, y compris leur salaire, pour soigner à l'étranger, généralement dans des pays en crise où les besoins dépassent tout ce qu'ils ont pu connaître ici.

Ces mouvements du coeur sont encore trop rares, déplore Martin Girard, responsable du recrutement à Médecins sans frontières (un des principaux organismes de coopération internationale avec Médecins du monde), qui n'a pu attirer que cinq nouveaux médecins en deux ans. Mais il y a en a quand même plusieurs qui prennent l'initiative personnelle de partir ou alors s'engagent dans des programmes de coopération internationale d'étudiants en médecine.

Qu'est-ce qui pousse donc ces oiseaux rares à prendre ainsi le large?

«L'argent n'occupe pas une place très haute dans la liste de mes critères de bonheur, déclare le Dr Éric-Viet Laperrière-Nguyen, omnipraticien à Verdun. On n'a pas d'enfant, pas de maison, pas de voiture et pas de dettes. Alors, les soucis financiers ne constituent pas une grosse source de stress.»

Trois fois déjà, pour quelque 700\$ par mois déposés dans son compte en banque, il est parti avec sa femme, Line Bourgeois, elle-même infirmière, pour aller prêter main-forte à la population de Kenema, en Sierra Leone, aux prises avec une épidémie de *Shigella*, une diarrhée sanglante. Il a aussi mis sur pied un camp pour les réfugiés libériens en Guinée et aussi à Shabunda, en République du Congo, dans la jungle, en pleine zone rebelle, là où aucun médecin étranger n'avait mis les pieds depuis deux ans. Quelques semaines après leur union, ce voyage au Congo a constitué leur voyage de noces, aiment-ils se rappeler en souriant.

À 57 ans, le Dr Claudette Bardin, pédiatre et néonatalogiste, et qui a soigné notamment au Sri Lanka et en Angola, estime qu'il faut une bonne dose d'humilité pour soigner ainsi en pays étranger: «Il ne faut pas s'imaginer qu'on va révolutionner le monde, on va d'abord observer et apprendre de ces gens-là pour ensuite être en mesure d'aider. On montre à ces gens qu'ils ne sont pas abandonnés, j'espère qu'on leur redonne foi en l'humanité.»

➤ Voir SOIGNER en page 5



★★★★★
«...complètement redessinée!»

AUTOMOBILE

Essais routiers, petites annonces, calculettes, vos questions, tout sur l'actualité automobile

cyberpresse.ca cyberpresse.ca/auto

ACTUEL SANTÉ

SITE INTERNET DE LA SEMAINE

Amateur de houblon et soucieux de votre santé physique et mentale ? Le site biere-et-sante.com, qui combine ces deux sujets, réunit toutes les informations scientifiques concernant les effets de la bière sur la santé. À la fine pointe de l'actualité, on y publie des résumés d'études scientifiques internationales sur les effets d'une consommation responsable de bière sur la santé. Financé par la Fédération professionnelle des brasseurs belges, le site propose également des dossiers plus complets sur la bière (les aspects liés à la santé, la valeur nutritive, la bière et la grossesse, etc.), des interviews avec des experts ainsi qu'un agenda des événements consacrés à l'alcool et à la santé.

DÉCOUVERTE

Les personnes constamment furieuses et impatientes sont plus susceptibles de souffrir d'hypertension artérielle et augmentent leurs risques d'infarctus, conclut une étude réalisée sur une période d'une décennie. Les experts s'entendent pour dire que ce sont de fascinantes découvertes, même si aucune autorité en santé publique américaine n'est encore prête à modifier ses recommandations en conséquence... L'étude effectuée par des chercheurs de la Northwestern University Feinberg School of Medicine renforce la croyance voulant que les personnalités de type A, et celles qui sont déprimées ou souffrent constamment d'anxiété, aient des risques plus élevés d'être victi-

mes de maladies cardiovasculaires que les individus plus calmes. Cette étude, publiée dans le dernier numéro du *Journal of the American Medical Association*, s'est penchée sur la relation entre les traits psychosociaux et la tension artérielle élevée, un facteur de risque reconnu dans le cas des maladies cardiaques et des infarctus. Les chercheurs ont suivi plus de 3300 adultes (de 18 à 30 ans), de 1986 à 2001, évaluant trois principales composantes d'un comportement de type A — l'hostilité, l'impatience et la compétitivité — ainsi que la dépression et l'anxiété.

— Source : HealthScout

Journal of the American Medical Association
<http://jama.ama-assn.org/>

RAYON-X

Plus d'un million de Canadiens et de Canadiennes sont atteints de psoriasis. Cette condition apparaît généralement entre l'âge de 10 et 40 ans et pour environ le tiers des patients, cette maladie court dans la famille. Le psoriasis constitue une anomalie du système immunitaire, faisant en sorte que la peau se régénère beaucoup plus rapidement qu'au rythme normal. Les cellules de la peau sont généralement rem-

placées aux 28 jours environ. Mais avec le psoriasis, ce cycle n'est que de deux ou trois jours. Il en résulte une peau rougeâtre, écaillée, squameuse, ainsi que des démangeaisons et souvent de la douleur. Le psoriasis touche la plupart du temps le cuir chevelu, le tronc ainsi que la face externe des bras et des jambes, surtout les coudes et les genoux.

— Source : www.servicevie.com

LA SANTÉ DANS LES MÉDIAS

Le dernier numéro de *Châtelaine* propose 10 moyens pour combattre la pollution qui menace l'intérieur et l'extérieur de nos maisons. Dans un texte intitulé *Attention, maison malade*,

la journaliste Véronique Robert donne des façons de prévenir les moisissures, rénover sainement, réguler l'humidité, chauffer adéquatement et utiliser les produits chimiques.

CITATION DE LA SEMAINE

« *Personne ne dira qu'une compote vaut une pomme. Alors, pourquoi dit-on que du lait régulier, vendu en épicerie après avoir été pasteurisé, homogénéisé, écrémé, désodorisé, pompé durement à répétition... vaut le bon lait cru ?* »

D^r Carol Vachon, en entrevue à *La Tribune*. Docteur en physiologie médicale et consultant en nutrition à Sainte-Foy, le D^r Vachon, se porte à la défense du lait cru et se montre plutôt d'accord avec les accusations lancées par Michel Montignac contre le lait pasteurisé.

COMPRIMÉS

Harry donne-t-il mal à la tête ?

Harry Potter aurait-il lancé un sort assorti d'un mal de tête sur ses plus avides lecteurs ? Un pédiatre américain a remarqué que le nombre d'enfants se plaignant de maux de tête persistant durant deux ou trois jours se multipliait l'été dernier. Or, dans tous les cas, ces enfants avaient lu les 870 pages de *Harry Potter et l'Ordre du Phénix* en véritables marathons. « Les enfants que j'ai vus ne pouvaient s'arracher à

leur lecture », déclare le D^r Howard J. Bennett, de son bureau de Washington. Certains lisaient jusqu'à huit heures par jour. Il a baptisé le phénomène de « mal de tête de Hogwart ». Un tel phénomène n'avait pas été observé avec les livres précédents, beaucoup moins volumineux. — *d'après le L.A. Times*

Conception et prématurité

Les femmes qui mettent plus d'un mois à devenir enceinte semblent risquer davantage d'avoir un bébé

prématuré (à moins de 37 semaines de gestation), a conclu une étude effectuée par des chercheurs américains et danois. Si les naissances multiples ou certains problèmes physiques liés à la mère sont des facteurs connus de prématurité, la cause exacte de la naissance prématurée est inconnue dans la moitié des cas. Alors que les femmes qui ont conçu leur premier bébé en moins d'un an affichaient 5,4 % de cas de prématurité, cette proportion augmentait à 7,6 % chez les femmes qui étaient devenues enceintes après plus d'un an de relations sexuelles régulières. Alors que les

traitements de fertilité eux-mêmes ont souvent été montrés du doigt comme une cause de prématurité, M^{me} Olga Basso de l'Université d'Arhaus au Danemark estime que, dans certains cas, l'infertilité ou la difficulté à concevoir elle-même pourrait être la cause de quelques naissances prématurées. — *d'après le L.A. Times*

Du « viagra naturel »

Des chercheurs brésiliens étudient les propriétés aphrodisiaques de la

sève d'un arbre amazonien, le Jatoba, auquel les paysans attribuent des pouvoirs de stimulation sexuelle, au point de l'avoir surnommé « viagra naturel ». Des scientifiques de l'Université Fédérale de l'État amazonien de l'Acre effectuent ces recherches sur le jatoba, rapportait vendredi le quotidien *O Estado de Sao Paulo*. « Les connaissances traditionnelles des habitants de la forêt amazonienne attribuent mille qualités au jatoba, telles que d'être énergétique, un stimulant sexuel et même une substance contre le stress. » — *d'après AFP*

RONFLEMENT

CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL

(514) 327-5060

TRAITEMENTS AU

LASER

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

3152288

ARTS SPECTACLES

BIEN BELLE SOIRÉE



Tous les jours dans **LA PRESSE**

La nuit fixez-vous votre plafond plus que vous le voudriez?

• Avez-vous des picotements, des fourmillements, des sensations d'étirement dans les jambes ?

- Est-ce que ces sensations vous empêchent de dormir?
- Est-ce que ces sensations sont soulagées temporairement si vous bougez? Vous pourriez avoir le

SYNDROME DES JAMBES SANS REPOS

Nous effectuons présentement une étude sur une médication en investigation. Les participants à cette étude recevront des soins médicaux et auront des analyses de laboratoire sans frais.

Vous devez être âgé(e) de 18 ans ou plus et être en bonne santé pour pouvoir y participer. Si vous êtes intéressé(e), laissez vos coordonnées à Johanne Blais au (514) 526-1648.

3181950

Promotion

Bio Actif

Au bout de son rouleau

Quelque chose s'est brisé en lui, il est tendu, nerveux au bout, vraiment au bout de son rouleau, je ne le reconnais plus. Il s'énerve pour tout et pour rien.

La crispation des traits du visage, ça ne ment pas. Des tremblements des cordes vocales, une boule dans la gorge, ça ne ment pas. Par la transposition du physique au moral, et du moral au physique, nous exprimons tous, à certaines occasions, la nervosité, la tension, le surmenage. Il faut se décontracter et Décontract-Tin décontracte.

Les nerfs à fleur de peau? Décontract-Tin décontracte.

Tendu? Décontract-Tin décontracte.

Dominé par les nerfs? Décontract-Tin décontracte.

Insomnie? Décontract-Tin décontracte et aide au sommeil.

Eh oui! Décontract-Tin, décontracte.

C'est pour ça qu'il a été créé. (DIN : 02239962 émis par Santé Canada).

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

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

3180058

Hommage au Dr Frédéric Grunberg



Nous avons appris avec beaucoup de tristesse le décès du Dr Frédéric Grunberg et nous désirons rendre hommage à ce grand homme. À sa famille, nous offrons nos plus sincères condoléances et l'expression de notre profond respect.

Dr Grunberg œuvrait à l'Hôpital Louis-H. Lafontaine depuis 1976, notamment à titre de coordonnateur de l'enseignement (14 ans) de même que responsable du module de bioéthique et de psychiatrie légale depuis 1991. Il avait auparavant œuvré en Saskatchewan et dans l'État de New York.

Le Dr Grunberg, reconnu comme expert médical, humaniste, enseignant, communicateur, décideur, défenseur des usagers et mentor, a déjà été président de l'Association des psychiatres du Canada de même que membre fondateur du Conseil national de l'éthique et de la recherche chez l'humain. Notre admiration pour ce grand homme est largement partagée comme en témoignent quelques-unes des distinctions qui lui ont été décernées :

- Mention d'honneur du président de l'Association des psychiatres du Canada en 2003;
- Life Fellow de l'American Psychiatric Association en 1997;
- Prix Heinz E. Lehmann d'excellence en psychiatrie de l'AMPQ en 1997;
- Prix d'excellence académique du département de psychiatrie de l'Université de Montréal en 1991.

Dr Grunberg, merci! Votre apport à la communauté scientifique et aux usagers a été plus que considérable. La direction et l'équipe médicale de l'Hôpital Louis-H. Lafontaine

3182886



Mardi 19 h 30

Deux hommes de poids.

Cultivé et bien élevé

UNE PRÉSENTATION DE LA COOPÉRATIVE FÉDÉRÉE DE QUÉBEC

Au Lac-Saint-Jean, l'un cède sa ferme millionnaire à sa famille. Et à Mercier, l'autre traite aux petits soins ses petits pois.

COOPÉRATIVE FÉDÉRÉE DE QUÉBEC

Québec

Canada



Télé-Québec
telequebec.tv

Ça change de la télé

ACTUEL SANTÉ

DANS VOTRE ASSIETTE

Moka-java « hors-la-loi »



JUDITH LACHAPPE
jlachape@lapresse.ca

La scène se déroule dans un supermarché montréalais. Devant l'étalage du café, le regard est attiré par l'emballage naïf et coloré de la marque « Les Amoureux du café », une filiale de Van Houtte. Du café biologique, est-il inscrit clairement. Fort bien. Mais qui certifie que ce café est bel et bien bio ? Tourne et retourne le paquet dans tous les sens... aucune mention d'un organisme indépendant de certification. Du moka-java « hors-la-loi » !

Il ne suffit pas de se dire biologique pour avoir le droit de l'écrire sur l'étiquette. Au Québec, les lois en cette matière sont parmi les plus sévères au monde. Pour qu'un fabricant puisse mettre la mention « biologique » sur son produit, il doit obligatoirement ajouter la mention de l'organisme de certification indépendant reconnu par le Conseil d'accréditation du Québec (CAQ) qui a vérifié si le produit est véritablement bio. Plus d'une quarantaine d'organismes de certification internationaux sont reconnus par le CAQ.

Vérification faite auprès de Van Houtte, le café des Amoureux du café est bel et bien cultivé sans pesticides et certifié par l'organisme Organic Crop Improvement Association (OCIA), une information confirmée également par l'organisme en question. Les nouveaux emballages du café bio, avec le logo de l'OCIA, sont d'ailleurs en train de remplacer les anciens. Alors, non, Van Houtte n'a pas trompé ses clients.

Sauf que Van Houtte est tout de même en infraction, confirme le directeur du

CAQ, Denis-Paul Bouffard. « Elle aurait dû demander une dérogation le temps de changer ses emballages », dit-il. Joseph Audi, directeur du marketing chez Van Houtte, dit que la compagnie est en train d'ajouter le logo de l'OCIA « pour des raisons de marketing ». M. Audi a admis qu'il ignorait non seulement qu'il est bon pour l'image de la compagnie d'afficher le nom du certificateur, mais que la loi l'exige.

Les citoyens

Même si la loi québécoise est sévère, le CAQ, avec seulement un directeur et quatre employés, est loin d'avoir les ressources pour scruter à la loupe chaque aliment bio qui arrive sur les tablettes. Les employés se concentrent donc sur les plaintes qui leur sont acheminées par des citoyens.

Alors, si Van Houtte ne s'est pas fait taper sur les doigts par le CAQ, c'est que personne n'a porté plainte à l'organisme. Si cela avait été le cas, Van Houtte aurait d'abord reçu une notification pour l'inviter à se conformer à la loi dans les deux prochaines semaines. À défaut de quoi le CAQ aurait envoyé une mise en demeure, puis aurait remis un rapport d'infraction au substitut du Procureur général, qui aurait intenté une poursuite contre le fabricant. Une première infraction coûte 2000 \$. Les récidivistes peuvent être condamnés à payer une amende allant jusqu'à 60 000 \$.

Le système n'est pas parfait, rappelle Denis-Paul Bouffard. Il arrive encore que des produits dits bio ne portent aucune mention du certificateur indépendant, que le certificateur ne soit pas reconnu par le CAQ ou que la certification du fabricant ne soit plus valide. C'est ce qui est arrivé à la boulangerie Au Pain doré l'an dernier, qui continuait à afficher des pains « bio » alors que sa certification n'avait pas été renouvelée. La situation a été corrigée

et son pain bio est de nouveau certifié.

Depuis juillet, les supermarchés doivent s'assurer eux-mêmes que les produits dits bio qu'ils vendent sont bel et bien certifiés. S'ils ne peuvent en fournir la preuve aux inspecteurs du CAQ, ils s'exposent à une amende.

Et le CAQ s'attaquera bientôt aux détaillants qui vendent des aliments bio en vrac, comme des fruits et légumes. Comment savoir si cet étalage de bananes dites bio, qui coûtent deux fois le prix, le sont réellement ? Normalement, il faudrait étiqueter chaque pomme, chaque kiwi, chaque poivron avec une étiquette portant la mention de l'organisme de certification. Mais est-il pensable, par exemple, d'étiqueter chaque cerise bio ?

La réglementation sur les aliments bio en vrac devait entrer en vigueur le 1^{er} janvier 2004, mais Denis-Paul Bouffard annonce déjà qu'elle sera reportée au printemps. « La norme finale sera approuvée à la fin novembre », dit M. Bouffard. Il reste cependant quelques éléments à préciser. Vaudrait-il mieux recommander aux marchands de mettre une affiche claire près de l'étalage avec le logo de l'organisme de certification ? Et comment serait-il possible d'appliquer cette loi compte tenu des ressources limitées du CAQ ? « Nous hésitons à rendre ces pratiques obligatoires, ou de seulement les inclure dans le guide des bonnes pratiques de l'industrie », dit M. Bouffard.

Il faudra en effet que les marchands qui vendent des produits bio soient d'abord mieux informés sur ces produits. « Dans le domaine du bio, les acheteurs ne prennent pas toujours les précautions nécessaires, a noté M. Bouffard. Le fabricant dit que son produit est bio, l'acheteur le croit sur parole sans exiger de preuve. Vraiment, ce sera la formation des acheteurs qui fera toute la différence. » Ainsi que la vigilance des consommateurs.

Des questions ? Des commentaires ?
judith.lachapelle@lapresse.ca

J'AI TESTÉ

SYLVIE ST-JACQUES
COLLABORATION SPÉCIALE



Lotion hydratante apaise-stress

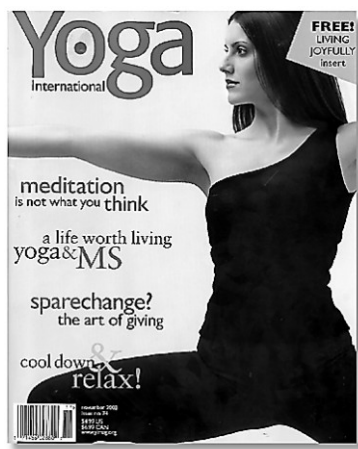
Encore une fois, un produit de marque Aveeno retient notre attention pour son efficacité et son bon rapport qualité-prix. Cette crème hydratante pénètre bien la peau et s'accompagne d'une douce odeur. Un excellent choix pour la saison des peaux sèches qui débute. À l'avoine colloïdale (ingrédient de base des produits Aveeno), on a ajouté des huiles de lavande, de camomille et d'ylang-ylang, des éléments qui donnent un parfum subtil. En vente en pharmacie, environ 9\$.



Exfoliant corporel

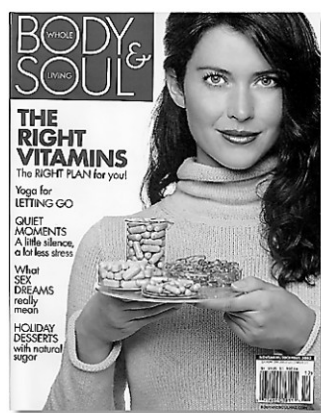
En utilisant cet exfoliant de Body Shop sous la douche, vous sentirez une odeur de tarte au sucre à peine sortie du four. Certes, une telle effluve n'a rien de désagréable, pour autant qu'elle se répande dans la cuisine. Ne reculant devant rien, j'ai quand même accepté de m'enduire de cet exfoliant aux noix qui est passablement gras. Résultat: le traitement laisse sur la peau un résidu plutôt huileux, et ses vapeurs « pâtisseries » ne plairaient pas à toutes. En vente au Body Shop, 17\$.

J'AI LU



Yoga International

Contrairement à tous ces magazines sur la forme physique, qui expliquent comment perdre 10 kilos en 12 jours ou vantent les mérites de la dernière cure de désintoxication en vogue, *Yoga International* prône une approche de la santé qui ne s'éloigne jamais de la philosophie traditionnelle du yoga. Son dernier numéro explore divers aspects de la pratique de la méditation, un véritable « luxe » en cette époque de course contre la montre. Également des articles sur l'ayurveda au quotidien, la flexibilité dans le yoga ainsi que le témoignage d'une femme atteinte de sclérose en plaques qui a amélioré son sort grâce au yoga. En vente en kiosque et en librairie, 6,99\$.



Body & Soul

Plus terre à terre que le précédent, ce magazine se veut aussi à contre-courant des publications grand public du domaine de la santé. Dans ce numéro de novembre/décembre, consacré à la préparation en vue du temps des Fêtes, on peut lire d'alléchantes recettes de desserts faits avec du sucre non raffiné, des suggestions d'arbres artificiels, un dossier sur la dinde bio, des conseils pour le choix d'un rouge à lèvres bio ou de chandelles à la cire d'abeille. Son principal défaut est le trop grand nombre de publicités dont le graphisme de piètre qualité jure avec l'harmonie visuelle du magazine. Et comme souvent, on préfère les courts textes aux articles de fond, ce qui est dommage. En vente en kiosque et en librairie, 5,99\$.

BOUCHÉES

Washington subventionnera le bio

Le département américain de l'Agriculture (USDA) remboursera désormais une partie des coûts de la certification d'accréditation biologique aux producteurs de 15 États, situés surtout en Nouvelle-Angleterre. Environ 1 million de dollars seront partagés entre ces États proportionnellement au nombre de fermes bio qu'ils comptent. Ils pourront ensuite rembourser jusqu'à 75 % des coûts d'accréditation aux producteurs, ou un maximum de 500 \$. Au Québec, les frais d'accréditation ne sont pas remboursés aux producteurs bio (ils varient entre 540 \$ et 1000 \$) malgré les demandes répétées de leurs représentants.

Hit biodégradable

Après l'éthanol et les sacs en plastique, voici que le maïs pourra bientôt servir à fabriquer... des disques compacts biodégradables. La compagnie japonaise Sanyo a conçu le disque « environnemental » qu'on pourra jeter aux ordures sans craindre que le plastique (et les oeuvres douteuses qui sont parfois gravées dessus...) ne polluent la nature pour les siècles à venir. Ce plastique au maïs peut aussi être brûlé sans dégager aucune dioxine dangereuse, selon la compagnie. Un plant de maïs suffirait à produire 10 disques, dont le plastique serait aussi résistant que celui des disques conventionnels. Dommage que les

disques biodégradables n'aient pas été inventés plus tôt, disons, dans les années 1980...

Vers un vaccin anti-E. coli

La maladie du hamburger serait-elle en voie d'être éliminée à la source ? Des chercheurs de l'Université du Nebraska ont mené des projets de recherche sur un vaccin anti-*E. coli* O157 à administrer aux bovins. Les résultats de l'étude ont montré une réduction significative de la bactérie mortelle dans le fumier de bovins en parc d'engraissement. Selon les docteurs Rod Moxley et David Smith, vétérinaires-chercheurs de l'Université du Nebraska cités par le cybermagazine *Agrisalon*, la vaccination des bovins en parc d'engraissement a permis de réduire la prévalence d'*E. coli* de 59 % en moyenne, en comparaison de bovins non vaccinés. Au moment de l'abattage, 19 % des bovins vaccinés excrétaient la bactérie *E. coli* O157:H7, en comparaison d'environ 41 % des bovins non vaccinés. La dangereuse bactérie est présente dans le système digestif des bovins et contamine la viande lorsque le contenu de l'intestin de l'animal entre en contact avec la viande lors du dépeçage à l'abattoir. Tandis que certains chercheurs privilégient l'irradiation de la viande pour éliminer la bactérie, d'autres ont déjà souligné qu'il suffit parfois de modifier l'alimentation du bovin (moins de maïs, plus d'herbe) pour diminuer la quantité de bactéries dans son système digestif.

COMPRIMÉS

Les dentistes et l'anorexie

S'ils sont attentifs, les dentistes et leur équipe peuvent détecter des cas de désordres alimentaires puisque les premiers symptômes physiques apparaissent souvent dans la bouche, a expliqué le Dr Barbara J. Steinberg, professeur clinique de chirurgie au collège universitaire Drexel, de Philadelphie qui invite les dentistes à envoyer ces cas à des spécialistes en troubles alimentaires. Le fait de vomir fréquemment par exemple peut affecter sérieusement l'hygiène buccale.

Ainsi 89 % des personnes boulimiques qui se font ensuite vomir auront des signes manifestes d'érosion des dents à cause de l'exposition répétée aux acides stomacaux.

Avec le temps, la disparition de l'émail dentaire peut être considérable ainsi que des changements dans la couleur, la forme et la longueur des dents. Celles-ci ont d'ailleurs tendance à devenir translucides, cassantes et sensibles à la température.

On peut aussi noter l'enflure des glandes salivaires. Le patient peut souffrir de sécheresse buccale et ses lèvres peuvent devenir rougeâtres, sèches et craquelées.

Dans des cas extrêmes, la pulpe dentaire est exposée, ce qui mène à des infections. Si les cellules de la pulpe sont détruites, on doit procéder à un traitement de canal ou à l'extraction de la dent.

— D'après HealthDay

Extravagance ou bonne affaire ?

Nouveau produit sur le marché des rides

SYLVIE ST-JACQUES
COLLABORATION SPÉCIALE

Plus la population vieillit, plus elle veut avoir l'air jeune. Ce qui réjouit évidemment le marché de la dermatologie cosmétique, qui recrute continuellement de nouveaux clients chez les baby-boomers et voit ses profits poursuivre leur escalade. Dernier-né des implants injectables vendus chez un dermatologue près de chez vous : le Dermalive, un produit composé de particules d'hydrogel, d'acide hyaluronique et d'eau, vendu en France depuis 1998 et maintenant vendu dans 40 pays.

Finì le collagène et le silicone : cette nouvelle génération d'implants d'origine non animale est conçue pour durer plus de cinq ans. « Dermalive est une substance sûre et facile à injecter. J'ai

observé très peu de rougeurs ou d'inflammation après une injection. Les patients n'ont pas à revenir quelques mois plus tard pour des retouches », affirme le Dr Guy Sylvestre, dermatologue montréalais invité à vanter les vertus du Dermalive au cours d'une conférence de presse jeudi, à Montréal.

Conçu pour « remplir » les rides, les plis du visage, les lignes d'amertume, les sillons nasogéniens et les rides péribuccales (mais non le contour des yeux), le Dermalive s'injecte au moyen de seringues très fines et nécessite une anesthésie locale qui dure 30 minutes.

« Dans les trois mois qui suivent l'implantation, l'acide hyaluronique se dégrade et le corps réagit en fabriquant un nouveau tissu collagène qui entoure chacune des particules. Ce nouveau collagène augmente le volume », a expli-

qué le Dr Sylvestre, révélant ainsi le fameux « secret miracle » du Dermalive.

Diapos « avant et après » à l'appui, le Dr Sylvestre nous a démontré que le Dermalive était efficace pour lisser les traits et atténuer les ridules d'expression.

Jusqu'à maintenant, les effets secondaires à court terme de la « potion » ont été négligeables et les contre-indications sont presque inexistantes, soutient le Dr Sylvestre. « Après trois ans d'utilisation, on n'a observé aucune allergie immédiate ni de migration de l'implant », dit-il, en soulignant que comme pour tous les implants, le risque inflammatoire existe. « Le taux de complication est de 1,2 sur 1000. »

Pour s'offrir un tel traitement, on doit déboursier environ 900 \$. Une extravagance ou une bonne affaire ?

ACTUEL SANTÉ

Occupez-vous de vos oignons!

D^r DANIELLE PERREAULT

MÉDECINE

COLLABORATION SPÉCIALE
perreaultmd@videotron.ca

Q Pourriez-vous parler des oignons aux pieds? L'opération est-elle douloureuse, combien de temps dure-t-elle et combien de temps doit-on rester immobilisé dans le plâtre? Une fois enlevé, peut-il revenir? J'ai 65 ans et j'ai beaucoup de difficulté à marcher. Je ne peux me trouver des souliers à prix abordable.

M^{me} Morrissette, Joliette

R Chère dame, il ne fait pas de doute que, dans votre condition, une intervention chirurgicale est souhaitable. Il est inacceptable que vous perdiez votre mobilité à votre âge. Mon collègue orthopédiste à l'hôpital Charles-LeMoine, le Dr Jacques Des-

noyers, n'hésiterait pas à opérer une personne comme vous. Il dit même que vous êtes à « l'âge d'or » pour une telle intervention, et cela dit dans le vrai sens du terme.

L'opération vous permettra de vous chasser et de vous déplacer sans problème. Chez une personne plus jeune, c'est différent. Elle s'attend souvent à retrouver toute sa motricité et risque d'être déçue en découvrant des articulations, certes mieux alignées, mais beaucoup moins souples. Le Dr Desnoyers précise d'ailleurs que « l'opération se fait souvent trop tôt mais jamais trop tard ».

Eh oui, le problème peut, en effet, revenir, si on ne corrige pas les raisons pour lesquelles les oignons se sont formés. Mais vous n'avez pas à vous inquiéter outre mesure, car il faut une bonne vingtaine d'années pour qu'ils se reforment.

Comment se forme un oignon ?

Premier problème : le pied lui-même

Pour répartir notre poids sur l'ensemble du pied, la voûte

plantaire ou l'arche doit rester bien formée, bien arquée et ne pas s'affaisser à la marche. Certaines personnes ont une arche défectueuse. Ce sont celles qui ont les pieds plats (aucune arche) et celles qui ont de faux pieds plats, c'est-à-dire que le talon est tourné vers l'intérieur, forçant la plante des pieds au sol.

Parfois, un problème de hanche ou un mauvais alignement de la jambe peuvent être la source d'un mauvais positionnement du pied. À la longue, l'affaissement de l'arche cause des pressions sur des parties du pied qui n'ont pas été conçues pour les recevoir. Résultat : on assiste à des déformations, surtout de l'articulation à la base du gros orteil. La bosse en forme d'oignon est le résultat du déplacement de deux os (un à l'orteil et un au pied) qui se produit lentement pendant plusieurs années.

Deuxième problème : les talons hauts

Des millions de femmes dans le monde ont les pieds plats et n'ont pas nécessairement d'oignons.

Mais les femmes occidentales aux pieds plats qui portent des talons hauts et pointus en souffriront. Le pied ne peut supporter des années de torture sans réagir.

Agir à temps

Il est important de déterminer si on a les pieds plats ou de faux pieds plats assez tôt dans notre vie pour faire les bons choix de chaussures. Éviter les talons hauts est déjà un bon départ. Mais se procurer une orthèse ou des semelles orthopédiques dès qu'on commence à avoir des ennuis (douleurs, callosités) est encore mieux. Cela permet de mieux répartir notre poids sur différents points de notre pied. On évite ainsi les déformations, réponse aux forces mal réparties. Par contre, il n'est pas nécessaire d'utiliser ces semelles en prophylaxie si on n'a pas de problèmes.

Ces orthèses sont aussi importantes après l'opération des oignons pour éviter que le problème ne revienne, surtout quand l'intervention est pratiquée à un plus jeune âge que le vôtre. Le Dr Desnoyers avoue que les person-

nes plus âgées ont beaucoup de mal à s'ajuster à de telles orthèses. Il ne les leur suggère presque plus.

La chirurgie

L'opération est de courte durée (de 30 à 45 minutes selon le nombre d'orteils qu'on réaligne) et l'immobilisation dans une sandale orthopédique ou un plâtre dure six semaines. Vous aurez l'anesthésie nécessaire pour limiter la douleur durant et après l'opération. Le pied sera douloureux pendant quelques semaines et vous devrez patienter environ trois mois pour vous chausser convenablement.

Selon les défauts de votre pied, le chirurgien pourrait intervenir, par exemple, pour corriger les orteils en marteau. Ce problème n'est pas nécessairement associé aux pieds plats mais plutôt aux pieds usés par le temps...

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

Deux minutes à « high » et c'est prêt!



JACINTHE CÔTÉ

LA NUTRITION

COLLABORATION SPÉCIALE

Le 18 octobre dernier, un article de la Presse Canadienne rapportait les résultats d'une étude sur les effets des micro-ondes sur la valeur nutritive du brocoli.

Vous vous êtes sûrement demandé si ces résultats devaient remettre en cause l'usage de cet appareil. Peut-être que oui, si c'est le mode de cuisson que vous utilisez le plus souvent. Autrement, sachez que la cuisson aux micro-ondes a, comme tous les autres modes de cuisson, ses avantages et ses inconvénients.

Les micro-ondes : symbole d'efficacité

La façon extrêmement rapide de cuire les aliments est la raison principale pour laquelle nous utilisons les micro-ondes. Comparée aux méthodes ordinaires (ébullition et cuisson au four), la cuisson aux micro-ondes est de deux à 10 fois plus rapide. Autre avantage non négligeable, le micro-ondes peut réchauffer les restes, tout en préservant leur saveur et leur texture.

La plupart des études ont également démontré que la teneur vitaminique des aliments cuits aux micro-ondes était égale, sinon supérieure, à celle des aliments bouillis ou cuits au four. La rapidité

et l'efficacité du traitement thermique des micro-ondes limitent la destruction des vitamines sensibles à la chaleur : les vitamines A, D, E, B6, C, la carotène, la thiamine et la riboflavine.

Les aliments cuits aux micro-ondes perdent moins leurs vitamines solubles dans l'eau (vitamine C et toutes celles du complexe B), car, en général, ce mode de cuisson nécessite très peu d'eau.

Des études ont démontré que le poulet, les pois chiches et les épinards cuits aux micro-ondes renaient des quantités supérieures de vitamine B6, de thiamine et d'acide folique.

Au revoir, substances nuisibles

Plusieurs aliments d'origine végétale contiennent naturellement des substances nuisibles à la croissance et à la santé humaine et animale. Heureusement, la cuisson permet d'éliminer ou de détruire ces substances. L'acide oxalique et les inhibiteurs d'enzymes digestives font partie de cette catégorie de substances dont on veut réduire la teneur dans certains aliments.

L'acide oxalique est présent naturellement dans la fève de soja, les noix, les graines de tournesol, l'Ovaltine, les légumineuses (pois chiches, haricots, lentilles), les épinards, la rhubarbe, la patate douce et la bette à carde. Il nuit à l'absorption du fer, du calcium, du magnésium et du potassium et, chez certaines personnes, il peut causer des irritations à l'estomac et aux reins.

Les inhibiteurs d'enzymes sont des substances qui bloquent l'activité des enzymes. L'inhibiteur de trypsine, que l'on trouve dans la fève de soja, le chou, le maïs, l'or-

ge et les pois, nuit à la digestion des protéines présentes dans ces aliments; l'inhibiteur d'amylase présent dans la patate douce empêche la digestion des glucides.

D'après les résultats de plusieurs études, les micro-ondes seraient plus efficaces pour réduire la teneur en acide oxalique des pois chiches, des haricots et des lentilles. Les micro-ondes permettraient également de mieux neutraliser les inhibiteurs d'enzymes présents dans la patate douce et la fève de soja trempée.

Peu importe le mode de cuisson utilisé, le simple fait de chauffer un aliment peut déstabiliser la structure chimique de ses nutriments.

Malgré tous ces avantages, les micro-ondes sembleraient avoir des effets néfastes sur la stabilité d'autres nutriments.

Détérioration de nutriments

Peu importe le mode de cuisson utilisé, le simple fait de chauffer un aliment peut déstabiliser la structure chimique de ses nutriments. Mais ce phénomène est parfois difficile à observer, puisque la plupart des composés mis en cause sont présents en très faibles concentrations. Aujourd'hui, grâce aux techniques d'analyse plus précises, il est possible de mieux comprendre et d'évaluer les effets de la cuisson sur la teneur en nutriments des aliments.

Ainsi, contrairement aux recherches menées sur les oignons et l'huile

d'olive, une nouvelle étude a démontré que les micro-ondes réduisaient beaucoup plus la teneur en composés phénoliques et en flavonoïdes du brocoli, comparées aux autres méthodes de cuisson. La cuisson à la vapeur permettrait de conserver presque tous les nutriments.

Cette nouvelle a créé tout un émoi, puisque les composés phénoliques et les flavonoïdes ont des propriétés très bénéfiques pour la santé : antioxydant, anticancer, antimicrobien, antimutagène, etc. On surveille davantage leur présence dans les aliments d'origine végétale (fruits, légumes, noix, graines, céréales non raffinées et légumineuses). Plus on observe les effets de la transformation alimentaire sur la teneur en composés phénoliques et flavonoïdes des aliments, plus il semble évident que ces nutriments sont très fragiles et qu'il faut s'efforcer de les préserver.

En attendant, si cela peut vous rassurer, une étude montréalaise menée en 1995 a démontré que l'usage des micro-ondes peut être bénéfique. Contrairement à la friture et à la cuisson au barbecue, qui augmentent considérablement les risques de cancer du pancréas, les micro-ondes sont associés à une réduction des risques.

L'auteure 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

questiondenutrition@hotmail.com

COMPRIMÉS

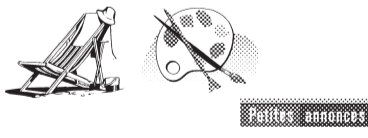
Tabac et sclérose en plaques

Des chercheurs norvégiens et américains ont découvert que les fumeurs et même les ex-fumeurs présentent un risque deux fois plus élevé de souffrir de sclérose en plaques. La sclérose en plaques, une maladie évolutive extrêmement invalidante, cause la destruction de la myéline, une protéine qui couvre les fibres nerveuses. On croit que c'est un système immunitaire dérégulé qui s'attaque ainsi à ces cellules saines. La myéline protège les nerfs, mais leur permet aussi de fonctionner normalement. Les scientifiques ignorent comment le tabac peut avoir un tel effet mais le directeur de l'étude, l'épidémiologiste Trond Riise, de l'Université de Bergen en Norvège croit que le tabagisme peut affecter le système immunitaire et rendre les gens plus vulnérables aux infections, qui, à leur tour, entraîneraient des effets sur le système nerveux. Il admettait toutefois qu'il ne s'agit là que de spéculation. — D'après HealthDay

Le laser contre les boutons

Une séance de 15 minutes de lumière-laser peut aider à neutraliser l'acné pendant une période de trois mois, ont découvert des dermatologues du Collège de médecine Hammersmith. Il semble en effet que le laser fasse carrément fondre les comédons, a expliqué le Dr Edward D. Seaton, co-auteur de l'étude. Cette découverte pourrait être fort bien reçue dans le milieu puisqu'une résistance aux antibiotiques utilisés pour traiter l'acné semble se développer, ce qui rend les traitements de plus en plus difficiles. De plus, un traitement non-antibiotique largement utilisé semble présenter des risques d'effets secondaires assez importants. Les lasers sont déjà utilisés pour traiter les angiomes (taches de vin) ou pour atténuer les cicatrices laissées par l'acné. — D'après HealthDay

Retraite active



www.capresse.ca

SANTÉ / MIEUX-ÊTRE

ÉPINE DE LENOIR?

Traitements sans douleur à l'ontophorèse.

MALADIE DE PEYRONIE?

Douleur, angulation ou dysfonction? Ça se traite.

ENFLURE DES MEMBRES?

Une thérapie décongestive peut vous aider.

ÉTOURDISSEMENTS/NAUSÉES?

Les problèmes vestibulaires, ça se traite et sans douleur.

PHYSIOEXTRA: Montréal: 514-383-8389

Laval: 450-681-3621/Lachenaie: 450-964-5222

ARTISTE DE SA VIE.

Peinture expressive et projets de vie. 6-7 déc. Pas besoin de savoir dessiner!

BALI. Ile des dieux. Voyage intérieur, créativité, détente et magie de la découverte. Du 4 au 19 mars 2004. Diane Petit Psycho-créativité: 514-495-9270.

IMMOBILIER

St-Lambert • Greenfield Park • 1530 Victoria

Appartements-condos neufs 3½ - 4½, idéals pour pré-retraité(e)s ou retraité(e)s. Béton - ascenseur - gicleurs. À partir de 765\$ par mois. Tous les services à moins de 5 min. à pied. Autobus à la porte (métro - centre d'achats). Option garage int. Informez-vous sur nos promotions.

450-672-1933

SERVICES

ENTREPRENEUR RETRAITÉ

pour vos projets de rénovations A à Z.

..... J. Massé, (514) 745-0503.....

DIVERS

ACHÈTE ANCIENS CHAPELETS, CRUCIFIX, MÉDAILLES, IMAGES SAINTES. M. Desroches 514-337-6441, 514-923-6441

BÉNÉVOLAT

UN PETIT RESTO BIEN SYMPATIQUE

Les ateliers d'Éducation Populaire du Plateau sont à la recherche d'aide cuisiniers prêts à offrir 3 heures par semaine pour son restaurant communautaire. Nous vous invitons à joindre les rangs d'une équipe amicale et enthousiaste qui prépare et sert une quarantaine de repas par dîner. Pour info communiquez avec Isabelle Filion au (450)-681-8881

ALLONS-Y!

La Maison d'hébergement l'Envolée a besoin de bénévoles pour siéger au conseil d'administration ou pour participer aux réunions. L'Envolée est un organisme communautaire qui offre l'hébergement aux jeunes en difficulté de seize à vingt ans. Si vous êtes intéressé à vous impliquer, communiquer avec le Centre de bénévolat de Laval au (450)-681-6164

Promotion



Une vraie mine de glucosamine

Nous avons mis beaucoup, beaucoup de glucosamine dans une ampoule de Flex-O-Flex. Chaque ampoule contient 2 800 mg de sulfate de glucosamine 2 kcl. Testé et approuvé en laboratoire, pour vous certifier 2 000 mg à la fabrication. Une vraie mine de glucosamine, d'absorption rapide et sans sodium ajouté, bien entendu.

Glucosaminique comme pas une, l'ampoule de glucosamine Flex-O-Flex est une véritable "pompe" à glucosamine, oui, une dose idéale à imprégnation maximale.

Son secret vient des crustacés domestiques comestibles. Chaque ampoule de 2 000 mg de glucosamine est un joyau de la mer.

D'action rapide, Flex-O-Flex est un supplément de glucosamine des plus puissants, des plus rapides d'absorption, des plus logiques.

Une ampoule de Flex-O-Flex tous les jours, (dose quotidienne maximale) dans un verre de jus de fruits, suivi d'une bonne séance d'activité physique. Tout est là! Voilà la formule gagnante.

Montréal: (514) 272-1365

Mauricie: (819) 378-7777

Ligne extérieure: 1 800 272-1365

Estrie: (819) 823-3322

Les musiciens ont un cerveau plus développé, pas seulement pour l'ouïe

AGENCE FRANCE-PRESSE

IÉNA, Allemagne — Les musiciens confirmés ont un cerveau plus développé que les non-musiciens, qu'il s'agisse de la zone de l'ouïe ou de celles commandant la vue et les mouvements, selon une étude de l'Université d'Iéna (est de l'Allemagne). Cela ne signifie pas pour autant que les musiciens soient plus intelligents, précise l'étude publiée par ailleurs dans le *Journal of Medicine*, publié aux États-Unis. Pour la première fois, des scientifiques — dont un professeur de l'école de Harvard aux États-Unis — ont étudié en parallèle la structure complète du cerveau chez les musiciens professionnels, les amateurs et les non-initiés. « En comparant les structures du cerveau de ces trois groupes, nous avons pu en même temps établir un rapport entre le niveau de pratique musicale et les différentes zones » du cerveau, écrit le Christian Gaser, de l'Université Friedrich-Schiller d'Iéna. Ces travaux ont été menés grâce à la méthode dite « voxel par voxel » (IRM — imagerie par résonance magnétique — anatomique en trois dimensions). Des études menées uniquement sur la zone consacrée à l'ouïe par l'Université de Heidelberg (ouest de l'Allemagne) avaient déjà montré que cette dernière était plus importante et active chez les musiciens confirmés, rappelle l'étude. Jouer d'un instrument stimule non seulement l'ouïe des musiciens, mais également l'activité motrice du cerveau, notamment en obligeant le musicien à traduire rapidement des notes visuelles en mouvements de doigts, souligne l'étude.

Annnoncez dans "Retraite active" et offrez vos services aux milliers de lecteurs qui retrouvent, après plusieurs années bien remplies, un agenda qui respire! Contactez-nous au (514) 987-8363, par télécopieur au (514) 848-6287 ou par courriel à petitesannonces@lapresse.ca

MÉDECIN SANS FRONTIÈRES

Joanne Liu veut faire une différence

LILIANNE LACROIX
llacroix@lapresse.ca

« Quand je pars à vélo, à minuit, pour assurer une garde à Sainte-Justine et qu'il pleut à boire debout, je me trouve moyennement drôle. *P'tite vie*, comme disent mes copains. »

Ces jours-là, pendant quelques secondes, Joanne Liu se demande pourquoi elle n'a pas suivi le même chemin que la plupart de ses copains, médecins spécialistes comme elle, qui ont maintenant une famille, une auto de luxe, une belle maison et qui peuvent aller manger au Continental trois fois par semaine s'ils en ont envie.

La D^{re} Liu, pédiatre, urgentiste, et bientôt 40 ans, qui vient de déménager du meublé qu'elle a sous-loué au Plateau, précise qu'elle touche environ le tiers du salaire de ses collègues.

Au grand étonnement de ses parents, immigrants chinois de première génération qui ont travaillé ferme pour lui offrir des études et un bel avenir, Joanne Liu a choisi de devenir une sorte de missionnaire (le mot missionnaire ne vient pas d'elle, mais de nous). Elle ne voit là rien d'admirable ou même de particulier. C'est ce qu'elle avait envie de faire, un point, c'est tout. À part ces nuits où il pleut sur Montréal, à part ces quelques moments où, en regardant les enfants de ses amis, elle pense à ceux qu'elle aurait pu avoir, elle ne regrette rien. On a des choix à faire dans la vie et il y a longtemps qu'elle a fait les siens. Ses visites à Montréal, où elle tient à revenir régulièrement pour se retremper chez elle, constituent le plus souvent un tremplin pour un nouveau départ.

Faire une différence

« Ma satisfaction personnelle, ça n'a pas de prix. Là-bas, on a vraiment l'impression de faire une différence sur la santé de certaines personnes. Prenez une clinique externe en Afrique avec 500 personnes dans la salle d'urgence. Le triage, ça signifie que je prends en priorité les inconscients... Tous les gens que je vois répondraient les critères d'admission aux soins intensifs. »

Elle doit se débrouiller avec les moyens du bord. Un jour, elle a même transfusé un patient avec son propre sang, et ce, directement dans la moelle osseuse au niveau du tibia parce que les vei-

Le D^r Joanne Liu, pédiatre et urgentiste, est tellement sollicitée qu'elle manque de temps pour décorer son nouvel appartement du Plateau Mont-Royal où elle vient tout juste d'emménager.

nes, en vasoconstriction, n'étaient pas accessibles. Dans les cas d'épidémie, de choléra par exemple, il faut rapidement enterrer les gens après avoir fermé tous les orifices corporels et procédé à une désinfection. Souvent, la D^{re} Liu a dû prêter main-forte. D'autres fois, elle doit discuter

« Des fois, j'ai l'impression d'être devenue une chronique de l'humanitaire. »

politique avec des ministres. Médecin et femme à tout faire.

Elle a toujours su qu'elle oeuvrerait en coopération et a fait ses premières armes localement avec Katimavik, avant de partir pour le Mali avec Carrefour canadien international. « J'avais 19 ans. J'ai eu un choc, je n'avais jamais vu de la misère comme ça, les enfants de la rue, les gens qui se

précipitent pour manger nos pelures de mangues. À partir de là, je savais que je n'arrêtera jamais. C'est pourquoi j'ai choisi des spécialités médicales facilement exportables. Le travail humanitaire, c'est d'abord un engagement avec moi-même. »

De vraies vacances, elle est quasiment incapable d'en prendre. En 1989, elle a passé l'été à Haïti. En 1990, c'était le Kenya, puis le Grand Nord. En 1994, elle s'est rendue en Inde et, plus tard, en Ouganda, où elle est restée six mois lors d'une épidémie de choléra. Elle a aussi travaillé dans un camp de réfugiés touaregs maliens en Mauritanie et fait deux voyages en Palestine, sans compter les trois années à Paris où elle chapeautait le travail dans huit à 10 pays où elle se rendait régulièrement. Le mois prochain, elle repartira, pour le Nigeria ou la République démocratique du Congo.

« Des fois, j'ai l'impression

d'être devenue une chronique de l'humanitaire. Au retour, on a besoin de se réadapter et on parle même de syndrome du vétéran. Parfois, on se sent juste bien avec d'autres personnes, qui font le même travail humanitaire, à ressasser nos vieilles histoires de mission. »

Toujours disponible

Pour éviter le syndrome du vétéran, la D^{re} Liu tient à revenir régulièrement au Québec. Mais encore là, sa pratique est loin d'être routinière. Toujours disponible, elle accepte des remplacements, souvent au Nouveau-Brunswick où ce genre de pratique est beaucoup mieux organisée, mais aussi à l'hôpital Sainte-Justine ou en région.

« Des fois, j'aimerais bien mettre mon bouton à off et aller chez Costco faire ma commande, mais je raconte des histoires. Les causes humanitaires, c'est ma passion. Maintenant, j'aimerais embarquer d'autres personnes dans mon *trip*, mais ce n'est pas facile. Je sais que

mon style de vie est marginal mais je veux dire aux autres médecins qu'il y a plein d'autres formules possibles. »

Elle adore l'humour de ces peuples qui, malgré la misère, malgré la guerre, trouvent encore le moyen de sourire. « Un médecin congolais me disait : *L'armée nous a libérés il y a deux ans et ce faisant, ils ont violé nos femmes, volé et saccagé nos biens. Cette année, ce sont les rebelles qui font de même. Quand on leur souligne que Kabila nous a déjà sauvés une fois et que ça commence à bien faire, les rebelles répliquent : Eh bien, on vient de libérer à nouveau. »*

Quand on lui dit qu'elle mérite des hommages pour son travail, la D^{re} Liu s'empresse de dire qu'il y en a d'autres encore plus courageux. « Un infirmier que je connais a adopté deux petites filles qui ont un retard mental. Ce gars-là, je lui construira un monument. Soigner au loin, je le fais pour aider mais aussi pour me sentir bien. Chacun cherche sa mission de vie. Je pense que j'ai trouvé la mienne. »

Parenthèse dans une vie confortable

SOIGNER

suite de la page une

Pour le D^r Jo-Anne Ste-Marie, ces voyages de coopération constituent de petites parenthèses dans une vie confortable. Quand son mari, Pierre, oto-rhino-laryngologiste (ORL) comme elle, lui a proposé de prendre leurs vacances pour aller soulager une clinique débordée en Haïti, la spécialiste, de son propre aveu une « fille de ville qui aime son confort », a sur-sauté : « Tu n'es pas sérieux ? »

Mais le mari en question a été encore plus étonné quand, après quelques minutes de réflexion, D^r Ste-Marie a décidé de plonger : « Et pourquoi pas ? »

Elle a donc acheté les billets d'avion, les vaccins qu'ils apporteraient avec eux et fait une croix sur son salaire de trois semaines pour passer ses vacances comme médecin bénévole à l'hôpital Brenda-Strafford, aux Cayes, en Haïti, où les 7 millions d'habitants ne peuvent compter que sur deux ORL.

Réalité chamboulée

Sur place, la réalité quotidienne

de ces médecins est complètement chamboulée. Le D^r Nguyen et sa femme, Line, croyaient avoir vu de la misère en Sierra Leone mais au Congo, ils ont subi un choc : l'hôpital récemment rénové deux ans plus tôt par Médecins sans frontières avait été complètement saccagé. Depuis des mois, la population se cachait dans la jungle. À l'annonce de l'arrivée d'un médecin blanc, ils arrivaient par dizaines : des hommes squelettiques transportant leur femme sur leur dos, des familles qui avaient perdu leurs petits, plus fragiles, des femmes violées tellement brutalement qu'elles perdaient de façon constante leur urine et leurs selles.

Mais la situation pitoyable de la population ayant été sous-évaluée, ils ont dû s'atteler à la tâche administrative pour convaincre les dirigeants de l'organisme humanitaire de changer les objectifs initiaux.

Ce qu'il fallait d'abord, c'était remettre l'hôpital sur pied, une éventualité qui n'avait pas été évoquée lors de leur départ. Pendant qu'Éric remplissait rapport par-dessus rapport et regrettait de ne pouvoir soigner plus convenablement, faute de

moyens, Line s'était rabattue sur la reconstruction sociale : avec les religieuses de l'endroit, elle rencontrait les hommes pour les convaincre d'accueillir leurs femmes violées et de former des équipes de protection pour accompagner leurs femmes et leurs filles aux champs et éviter de nouvelles attaques, elle ramassait quelques milliers de dollars auprès de ses parents, amis et connaissances pour acheter des graines et redémarrer l'agriculture locale.

Quand ils sont partis de Shabunda, l'aide d'urgence pour remettre l'hôpital sur pied était enfin acquise. Mais d'autres la concrétiseraient. « On ne fait jamais autant qu'on voudrait, admet le D^r Laperrière-Nguyen, mais on redonne un peu d'espoir. »

Ils y retourneront sûrement. Pour élargir leurs horizons, ils ont suivi, à leurs frais, des formations en médecine tropicale, en espagnol : « J'adore mon travail ici, auprès des enfants malades et des personnes cancéreuses. Mais j'ai aussi le goût de vivre avec des gens d'autres cultures. On ne rêve pas de BMW, notre argent, on continue à l'envoyer là-bas, au Congo, où on soutient deux famil-

les », explique Line Bourgeois originaire des Îles-de-la-Madeleine, où elle a rencontré Éric.

« Il faut aussi s'habituer à la mort et à l'échéec, estime la pédiatre Claudette Bardin. Si on ne fait pas la paix avec la mort, on va souffrir beaucoup. »

De l'univers ultraspecialisé de la haute-technologie néonatalogiste nord-américaine, elle est ainsi passée à Jafna, au Sri Lanka, ravagé par la guerre, où elle a appris que « la communication pouvait passer des yeux au coeur » à tel point qu'elle s'y est sentie chez elle, puis en Angola, « un pays maltraité où la guerre a commencé avant même l'indépendance et où la population n'a jamais su ce que c'était de vivre normalement. »

En arrivant, elle sait qu'elle fera face à une crise. « Quand on part, c'est parce qu'il y a un gros problème, une guerre, une épidémie, de la famine, un désastre naturel », dit la spécialiste, qui estime que ces voyages lui ont fait vivre un peu les expériences vécues par sa mère, Juive polonaise, durant la Deuxième Guerre mondiale. Elle estime ne pas faire de sacrifice, même financier : « À Montréal, on se crée des besoins terribles. Mais même ici, j'ai réduit mon horaire à 75 % d'un temps plein. Je n'ai pas

besoin d'autant. »

Pour les médecins coopérants, la satisfaction semble se mesurer à la grandeur des difficultés.

« En 10 jours, nous avons vu 500 patients et procédé à 33 opérations chirurgicales, explique la D^{re} Ste-Marie, ORL. On voit là des cas qu'on ne voit plus ici, comme la tuberculose active. Plusieurs pathologies, comme le cancer ou le sida, n'y sont carrément pas traitées. Ici, on est parfois à la limite de l'acharnement thérapeutique mais là-bas, une anomalie congénitale, par exemple, on la laisse aller... »

La D^{re} Ste-Marie et son mari Pierre ont débarqué pour la première fois en Haïti en août 2002. Ils ont tellement apprécié qu'ils ont refait l'expérience en mars, pour 10 jours cette fois, une « p'tite vite » dont ils sont encore revenus fatigués et enchantés. « Les patients arrivaient à 6 h ; on les voyait l'un après l'autre jusqu'à épuisement mais les patients l'apprécient énormément. Là-bas, on oublie notre confort, alors je ne le ferais peut-être pas à l'année », admet la spécialiste, tout de même très satisfaite d'avoir relevé le défi.

UN NOËL GOURMAND !

Incluant les 60 recettes de l'émission

Les Éditions
gesca



Le nouveau
magazine *Ricardo*
En kiosque dès maintenant

ACTUEL SANTÉ

Le jardin d'Avtandil



RICHARD CHARTIER

OXYGÈNE

rchartie@lapresse.ca

GELATI, République de Géorgie — Du fond de la cour, un sentier longe la ferme voisine et conduit à une toute petite étable qu'il faut traverser pour continuer vers le pâturage. Deux cochons accourent sous le regard placide d'une vache brune. Des poules s'amènent à notre suite pour voir ce qui se passe.

Gogui m'a dit qu'il voulait me montrer quelque chose.

Le champ, perché sur une colline abrupte, contemple une vallée et des collines verdoyantes piquées de toits de tuiles. Au loin, dans la brume de cette chaude journée d'octobre, Koutaïssi étale la deuxième ville en importance de la Géorgie, anciennement république soviétique. Ça et là, comme des plumeaux, des palmiers se balancent dans la brise que filtrent les grands eucalyptus. Flanc sud, la montagne est dominée par la silhouette moyennâgeuse d'un monastère fortifié.

Nous nous asseyons sur des pierres. Elles semblent avoir été posées là pour empêcher le tapis de verdure de s'envoler dans le paysage enchanté.

« Mon lieu favori entre tous », me confie Gogui dans un anglais presque potable.

Le jeune Chota s'occupe de promener Georges au bout de son bras et de faire en sorte qu'il ne marche pas dans les bouses. Chota a 13 ans, il est le neveu de Gogui, donc aussi mon neveu puisque je suis le mari d'Elena, fille du regretté Ekvtime qui était le frère de Margarita, la mère de Gogui, tout simplement. Ici, la famille nous porte comme une vague depuis l'instant où nous

Ce n'est pas tant la distance physique que culturelle qui m'envoûte. Soixante-dix ans d'enfermement soviétique, ça laisse des cicatrices.

avons mis le pied sur le tarmac faiblement éclairé de Tbilissi, à 5 h le matin, l'autre samedi.

Ce n'est pas tant la distance physique — trois heures et demie de vol depuis Vienne — que culturelle qui m'envoûte. Dans la capitale poussièrre, enfermée au fond d'une cuvette des contreforts du Caucase, j'ai eu l'impression de débarquer au Pakistan : édifices délabrés, espaces communs à l'abandon, rues minées de nids-de-poule géants, jeunes nids-oisifs qui fument en discutant dans des cellulaires ou qui comptent aux abords des échoppes. Soixante-dix ans d'enfermement soviétique, ça laisse des cicatrices.

Mais ici, cinq heures de route et 335 kilomètres à l'ouest de la capitale, une brise venue de la mer Noire embaume un royaume millénaire qui a résisté à toutes les invasions et survécu à toutes les calamités. À chaque pas, on risque de recevoir une poire sur la tête ou de trébucher sur un poussin ou un cochon de lait. À Koutaïssi, donc, pour ne pas dire dès que l'on sort de Tbilissi, c'est tout comme l'Italie du Sud.

« Le meilleur pays du monde »

Qu'on me pardonne ce long détour que m'inspire Chota. Ici, chaque morceau de vie vaudrait une digression, chaque instant m'est dépaysant. Ce garçon a toujours le nez dans un livre, il se passionne pour l'antique langue géorgienne et pour l'Histoire, il porte en lui la conviction que la Géorgie était le pays le plus puis-



Lors des festins, les plats sont disposés sur la table autour des cruchons d'un vin maison qu'un éclat de soleil transperce comme une dague.

PHOTOS LES PRODUCTIONS NORD TOUNDRA

sant du monde au XII^e siècle et il vous nomme les rois et les maîtres du moindre fortin et de chaque église qui, suivant une règle venue du fond des âges, doit en voir une autre, participant à la toile mystique du christianisme orthodoxe qui enveloppe tout le pays.

Ici, les valeurs traditionnelles protègent la famille et les liens du sang déterminent les gestes quotidiens de la survie. Car chaque mouvement en dehors du repart familial est un geste d'offensive, c'est chacun pour soi. Quand vous traversez le boulevard Roustavéli, à Tbilissi, même un enfant dans les bras, celui qui se fout complètement de vous écraser avec sa Mercedes est très certainement un respectable père de famille. Cette contradiction qui me met tout à l'envers est ici une chose normale. Et Chota me dit parfois, au détour d'une pensée, que la Géorgie est le meilleur pays du monde. Il ne voit pas pourquoi il irait en visiter d'autres...

Gogui prend Georges sur ses épaules et rentre lentement tandis qu'Avtandil, venu à notre rencontre, m'attire avec Elena dans le jardin de son frère. Et là, pendant de longues minutes, nous allons entre les arbres et les ronces, cueillant des poires mûres, des figues chaudes, des grappes de raisins gorgés de soleil, des tomates, des mûres, des framboises, des noix qui ne sont pas de Grenoble et d'autres fruits dont j'espère encore trouver les noms, des prunes aussi dont je n'ai jamais soupçonné l'existence, à la peau verte et à la pulpe d'un orange vif, juteuse, d'une saveur qui dépasse mes mots.

Elena m'avait averti que j'allais bien manger en Géorgie. Cette traversée du jardin n'est que le préambule du banquet qui se prépare.

Un crédit d'anthropologie

Nino, une des filles d'Avtandil, vient nous presser d'arriver. Le seau lourd sous le bras, nous arrivons en face d'une table recouverte d'une nappe blanche sur laquelle ont été disposés les assiettes, les verres, les ustensiles, le pain et, surtout, des cruchons d'un vin maison qu'un éclat de soleil transperce comme une dague.

Les femmes s'occupent d'apporter les nombreux plats du festin qui peut commencer à l'instant. Je n'ai qu'à bien attacher ma ceinture — ou devrais-je plutôt la desserrer? — car ce repas vaudra à lui seul un crédit d'anthropologie.

On me fait signe de m'asseoir à un bout de la table, de prendre mes aises et de commencer à manger sans retard. Les convives s'amènent progressivement et, à mon grand étonnement, se mettent à manger dès qu'ils sont assis, sans attendre les autres. Les hommes, les jeunes et les rares femmes qui ne sont pas occupées à la réalisation du repas : Tsisana, la femme de Gogui — dans leur grand appartement de Tbilissi, en temps normal, elle cuisine du matin jusqu'au soir pour nourrir son mari, leurs deux enfants, les trois enfants de sa soeur décédée l'année dernière et grand-maman Margarita — et Elena qui, au fil des 11 dernières années, m'a lentement préparé pour ce jour qui est enfin arrivé.

« Il n'y a pas d'étiquette pour manger, me rappelle Elena. Mais le vin, c'est sacré, c'est le *tamada* qui en est le maître, rappelle-toi de ne pas boire une gorgée sans avoir porté un toast. Ce soir, c'est Gogui qui est *tamada*; c'est une bonne chose pour toi car il est un démocrate, il va te permettre de boire comme tu voudras, sans te presser. Fais quand même attention de ne pas te saouler, en Géorgie c'est une honte. »

Banquet géorgien

Les plats s'accumulent sur la table qui allonge sa grâce champêtre sous le platane, baignant dans le soleil encore à peine déclinant de l'après-midi : les petites meules de fromage blanc tout juste démolées ; les longues *lavaches*, ces pains cuits sur les parois d'un four de pierre semblable au tandoor indien ; la classique salade tomate-concombre-oignons à la coriandre ; les *badredjani*, des tranches d'aubergines macérées dans une mixture aux noix et décorées de graines de grenade ; les tomates vertes marinées dans une espèce de pâte jardinière ; les incontournables *hatchapouri*, le plat national qui consiste en un pain fourré au fromage et sur lequel on laisse fondre une généreuse quantité de beurre à sa sortie du four, miam ! ; les *pkhali*, marinades de chou ou d'épinard ; les

tchadi — débrouillez-vous avec la prononciation, la langue géorgienne est atrocement difficile —, des petits pains de maïs cuits à la braise dans des moules de grès ; les sauces *tkémali* et *adjika* qu'on se lèverait au milieu de la nuit pour en manger en cachette tellement elles sont « écoeurantes » ; d'autres plats que je ne vous décrirai pas parce qu'il y a des limites à étirer un paragraphe, mais laissez-moi vous en présenter un dernier, qui contient toute la Géorgie et que j'aime depuis longtemps : le *satsivi*, une sauce à base de noix moulue, de cari et de coriandre qu'on sert généralement avec le poulet. J'observe

l'aspect huileux et la couleur jaune vif du *satsivi* et je lance à Elena : « On dirait du beurre fondu qui flotte à la surface. »

« Cette huile presque orange, me répond-elle, est celle que dégagent les noix moulues... »

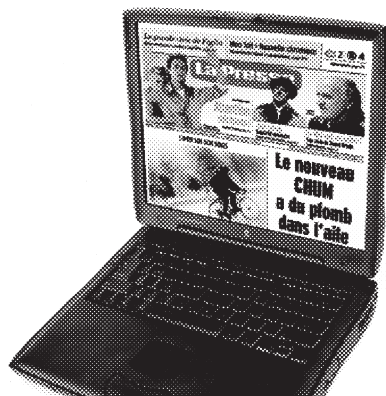
Je touille doucement avec ma propre cuillère, c'est ainsi qu'il faut se servir, et en dépose dans mon assiette. J'y trempe un morceau de *lavache* et je goûte. C'est tellement bon, tellement succulent et moelleux, tellement crémeux qu'il me vient à l'esprit de réclamer sur-le-champ le statut de réfugié alimentaire.

Chevardnadzé ne pourrait pas me refuser ça ! À suivre...



Ce coin de la Géorgie est un vrai pays de Cocagne avec ses fruits de toutes sortes dont des prunes à la chair verte et à la peau orange vif.

**LA PRESSE.
MAINTENANT SUR UN ÉCRAN
LOIN DE CHEZ VOUS.**



LA PRESSE ÉDITION ÉLECTRONIQUE

Retrouvez en ligne le contenu intégral de votre quotidien préféré.

Téléchargez-le dès 4 h 30 sur votre ordinateur.

La Presse vous suit maintenant dans tous vos déplacements.

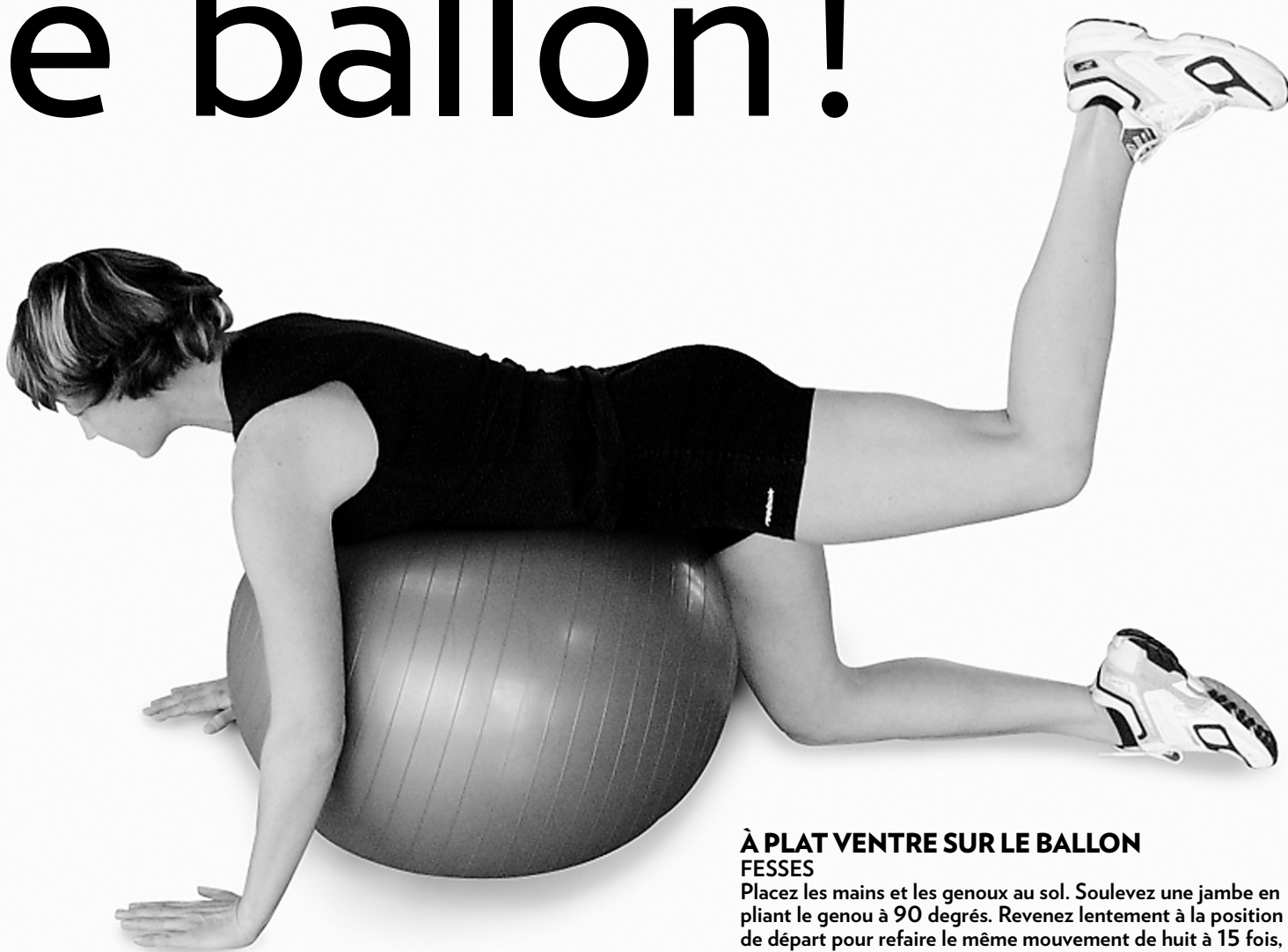
Pour vous abonner, visitez LaPresse.ca/ee

ÉLAN

Vive le ballon!

JOSÉE LAVIGUEUR
COLLABORATION SPÉCIALE

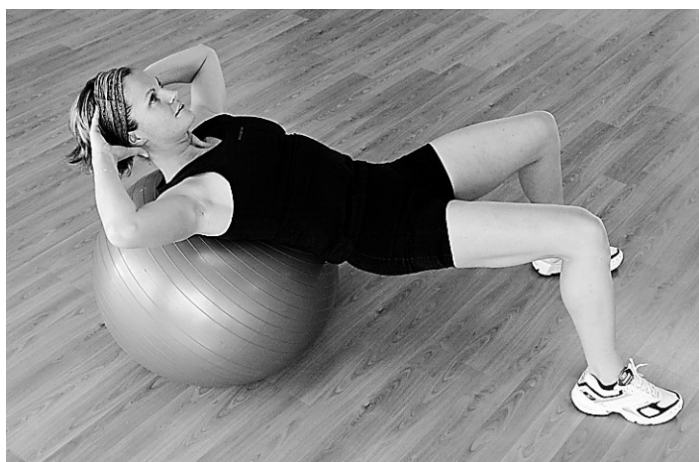
Vous connaissez sans doute le ballon d'entraînement. Peut-être n'êtes-vous pas encore initié, mais vous savez qu'on le trouve désormais dans les salles d'entraînement et dans de nombreux salons... Voici un petit programme de base. Essayez-le, il vous permettra de faire connaissance avec cet accessoire si révolutionnaire. Faites d'abord un échauffement : assoyez-vous sur le ballon et faites des rotations des épaules ; balancez les bras devant et derrière, ainsi que de chaque côté; balancez les hanches de côté et en rond. Idéalement, faites un exercice comme de la marche ou de la danse pour échauffer votre corps et activer légèrement la circulation sanguine. Au bout de cinq à 10 minutes, vous vous sentirez mieux préparé au travail de renforcement musculaire qui suit.



À PLAT VENTRE SUR LE BALLON FESSES

Placez les mains et les genoux au sol. Soulevez une jambe en pliant le genou à 90 degrés. Revenez lentement à la position de départ pour refaire le même mouvement de huit à 15 fois, puis inversez.

POSITION «TÊTE SUR LE BALLON»



ABDOMINAUX

La tête, les épaules et les omoplates bien appuyées au ballon, placez vos mains derrière la tête. Soulevez lentement les épaules et le tronc en enfonçant le dos dans le ballon. Faites 10 à 15 répétitions.

À PLAT VENTRE SUR LE BALLON



STABILISATEURS ET DOS

Les mains et les genoux au sol, soulevez un bras et la jambe opposée. Maintenez pendant cinq secondes et inversez. Répétez cinq fois de chaque côté.

SUR LE DOS



ADDUCTEURS (intérieur des cuisses)

Pliez les genoux et gardez la tête au sol. Lancez le ballon et attrapez-le entre vos chevilles ou vos mollets. Accomplissez 15 répétitions.



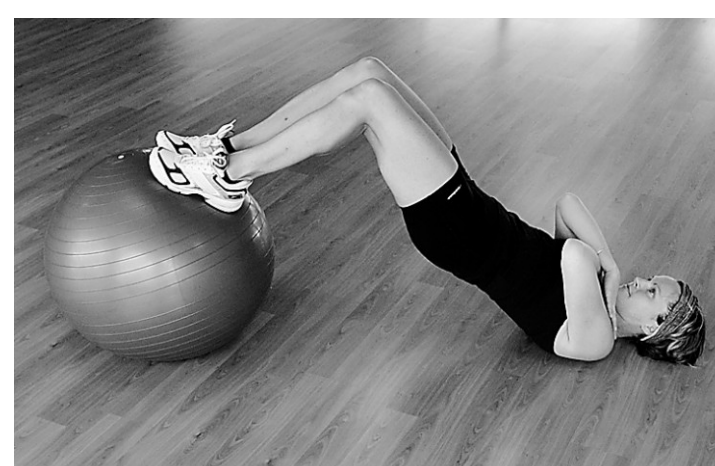
FESSES

Dans la même position, avancez-vous de façon à avoir la tête au centre du ballon. Poussez vos hanches le plus haut possible. Descendez et remontez lentement de huit à 15 fois. Vous pouvez aussi essayer de vous tenir en équilibre sur un pied.



PECTORAUX, TRICEPS ET DELTOÏDES

Roulez le ballon sous vos jambes en avançant avec les mains. Le ballon est sous vos cuisses. Faites huit à 15 pompes. Plus le ballon sera loin de vos hanches, plus le travail sera intense.



FESSES ET ARRIÈRE DES CUISSES

Placez vos bras en croix et soulevez vos hanches le plus haut possible. Roulez le ballon vers vos fesses en pliant vos genoux. Vous sentirez le travail derrière les cuisses et dans les muscles fessiers. Faites 12 allers-retours lentement, avec beaucoup de contrôle.

PHOTOS MICHEL GRAVEL, LA PRESSE ©

COURRIER

Vous voulez poser une question à Josée Lavigueur ? Envoyez-lui vos questions à actuel@lapresse.ca ou à Josée Lavigueur, Actuel La Presse, 7, rue Saint-Jacques, H2Y 1K9.



JOSÉE LAVIGUEUR
COLLABORATION SPÉCIALE

Q MURIELLE ET MAURICE BEAUCHAMP. Nous sommes membres du Club de boulingrin de Saint-Lambert depuis l'an dernier. Nous apprécions que *La Presse* ait publié un article sur cette activité peu connue. Nous espérons que notre sport attirera de plus en plus d'amateurs pour faire bouger les gens qui n'aiment pas les activités trop violentes.

R Je sais que le boulingrin est de plus en plus populaire au Québec et c'est tant

mieux. Plus il y aura de variété et plus nous aurons une population physiquement active. L'important est de choisir une activité qui nous procure du plaisir!

Q GINETTE. J'ai lu avec intérêt votre article sur la musculation. Je fais des exercices de *stretching* de base qui me font du bien au dos, je marche beaucoup, et je trouverais intéressant d'ajouter des exercices de musculation. Avez-vous des exercices de base à me suggérer ainsi qu'un livre?

R Vous avez raison de vous y intéresser. La musculation sera la touche finale à votre entraînement. Bravo. Si vous allez dans les librairies, vous serez étonnée par les multiples ouvrages, fort bien faits et rédigés en français. Fouinez et vous trouverez mais je vous en suggère deux : *À vos marques, prêts, Santé!* de Richard Chevalier, aux éditions

ERPI et le livre de Réjean Croisette, éditions RC. Deux bons ouvrages québécois particulièrement détaillés.

Q MARIELLE C. DESPRÉS, Lanaudière. Je vous écris parce que j'en veux au gouvernement. Vous ne verrez peut-être pas de lien entre ma lettre et votre spécialité en activité physique. Voici : j'ai deux enfants d'âge préscolaire et il nous arrive assez régulièrement d'ouvrir la télévision à Teletoon, entre 8h et 10h. Ces heures-là, je présume que la clientèle est du même âge que mes enfants. Pourquoi gaspille-t-on tant d'argent dans des publicités sur la prudence dans les parcs nationaux et les endroits sauvages? On nous enseigne dans ces publicités, qui coûtent probablement une petite fortune (je travaille en pub), comment faire bouillir son eau, comment s'éloigner des ours et des animaux sauvages et autres conseils du même genre.

Je suis une fervente de plein air et je compte inciter mes enfants à bouger autant que moi. Pourquoi ne pas utiliser cet argent pour donner aux jeunes le goût de bouger? On devrait diffuser ces pubs, de bonne qualité, aux heures d'écoute des ados et enfants au retour de l'école primaire. Trouver des mesures incitatives et des approches convaincantes pour donner le goût de l'exercice à nos enfants...voilà des buts que le gouvernement devrait viser.

Mais qui voudra bien m'écouter?

R Je vous écoute avec beaucoup d'intérêt. J'ai vu ces publicités (très bien faites) à quelques reprises et je me suis posé les mêmes interrogations que vous.

Il s'agit, je pense, d'un grand gaspillage et d'un manque de conviction et d'intérêt de la part du diffuseur et du producteur, mais bon... qui voudra bien nous écouter?

Quand les téléphones cellulaires ESPIONNENT

Des radars passifs qui mettent à profit le « nuage » d'ondes cellulaires sont maintenant à l'essai

MATHIEU PERREAULT

On savait déjà que les téléphones cellulaires permettent de démasquer les époux adultères. Voilà que les portables se montrent encore plus intrusifs : grâce aux ondes qui baignent désormais les régions habitées, il est possible de suivre à la trace les automobilistes qui dépassent la limite de vitesse, les avions et les bateaux clandestins, et même les piétons dans la rue.

Une compagnie britannique teste, ces jours-ci, un radar appelé Celldar dans une base militaire du Royaume-Uni. Roke Manor Research y travaille depuis 1997 et affirme qu'avec du matériel ne coûtant que quelques dizaines de milliers de dollars, elle peut suivre le déplacement de voitures sur des dizaines de kilomètres. En comparaison, les radars ordinaires coûtent des centaines de milliers, voire des millions de dollars.

Celldar, comme son nom l'indique, met à contribution les téléphones portables. Ou plus exactement, les ondes qu'émettent les antennes des compagnies comme Bell Mobilité, Telus ou Microcell. Celldar analyse le nuage d'ondes cellulaires et détecte les perturbations causées par des objets en mouvement, comme les voitures, les avions ou les autos.

Ce type de radar est appelé « passif ». Un radar traditionnel envoie des ondes et analyse la réflexion de ces ondes par des objets. Les radars passifs se servent des ondes émises par les télécommunications humaines – téléphone, radio, télévision. Ce faisant, ils sont indétectables – les détecteurs de radars utilisés par certains automobilistes amateurs de vitesse déclinent les radars des policiers grâce aux ondes que ces radars « actifs » envoient.

Plusieurs projets de radars passifs sont à l'étude, pour la plupart par des compagnies du secteur de la défense. Le plus connu, à part Celldar, est Silent Sentry, un projet de Lockheed Martin qui se sert des ondes de la radio FM. Selon un récent article de *Business Week*, Lockheed Martin a suivi pendant une journée, à l'automne 2002, le trafic aérien au-dessus de Washington avec Silent Sentry.

Outre leur coût, moins élevé puisqu'ils n'ont pas d'émetteurs d'ondes, l'avantage des radars passifs tels que Silent Sentry et Celldar est qu'ils mettent à profit un nuage d'ondes de plus en plus dense. Les antennes émettant des ondes de téléphones portables sont maintenant omniprésentes – on en trouve jusque dans les couloirs du métro.

« Cela fait longtemps que les chercheurs essaient de trouver un moyen de tirer profit d'émetteurs déjà existants, gratuits en quelque sorte », explique Ron Martin, ingénieur au centre de recherches du ministère canadien de la Défense. « Le problème, c'est que la coopération de ces systèmes est compliquée. Et il y a des problèmes de couverture : les zones couvertes quand l'émetteur et le récepteur sont dissociés tendent à rétrécir. » Pour cette raison, il n'y a pas de radar passif industriel pour le moment.

Radar maritime

M. Martin travaille depuis quelques années sur un radar passif maritime qui utiliserait, comme émetteurs, les radars des navires. « L'un des intérêts, dans une perspective de défense nationale, est qu'un radar passif est indétectable. Dans une zone de guerre, des soldats qui ont un radar peuvent se faire détecter; mais pas ceux qui n'auraient qu'un récepteur, un radar passif. »

Selon M. Martin, Celldar a l'avantage de tirer profit de la densité des zones de couverture des compagnies de téléphones portables. « Mais leurs tours ont une faible puissance. J'imagine qu'il serait possible d'établir des couloirs de surveillance, notamment autour des autoroutes. » L'un des objectifs avoués de Roke Manor est justement la gestion du trafic routier. Éventuellement, on peut même imaginer un système qui donnerait automatiquement des contraventions pour excès de vitesse.

Mais Roke Manor, sur son site Web, évoque également la possibilité de suivre les individus à la trace. La perspective a fait bondir des groupes de défense de la vie privée. Privacy International a déclaré au magazine *Business Week* que les radars passifs devraient être placés sous la supervision des tribunaux. Mais un chercheur américain ayant fait un doctorat sur le radar passif, interviewé par le magazine à la mi-octobre, déclarait que le corps humain reflète mal les ondes radio.

La semaine dernière, Ron Martin, de la Défense nationale, se trouvait à un congrès sur les radars passifs à l'Université de Washington. L'organisateur du congrès, un ingénieur électrique, se sert d'un radar passif basé sur les ondes d'une station de radio FM de Seattle pour analyser les particules des aurores boréales, dit M. Martin. Ce radar passif lui a coûté 20 000\$US, alors qu'un radar actif lui permettant les mêmes analyses aurait atteint 25 millions\$.

Comment ça marche

