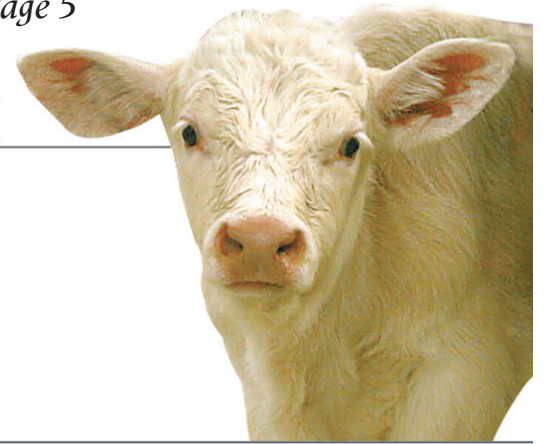


# ACTUEL SANTÉ

Dans votre assiette  
L'autre veau de grain

Page 5

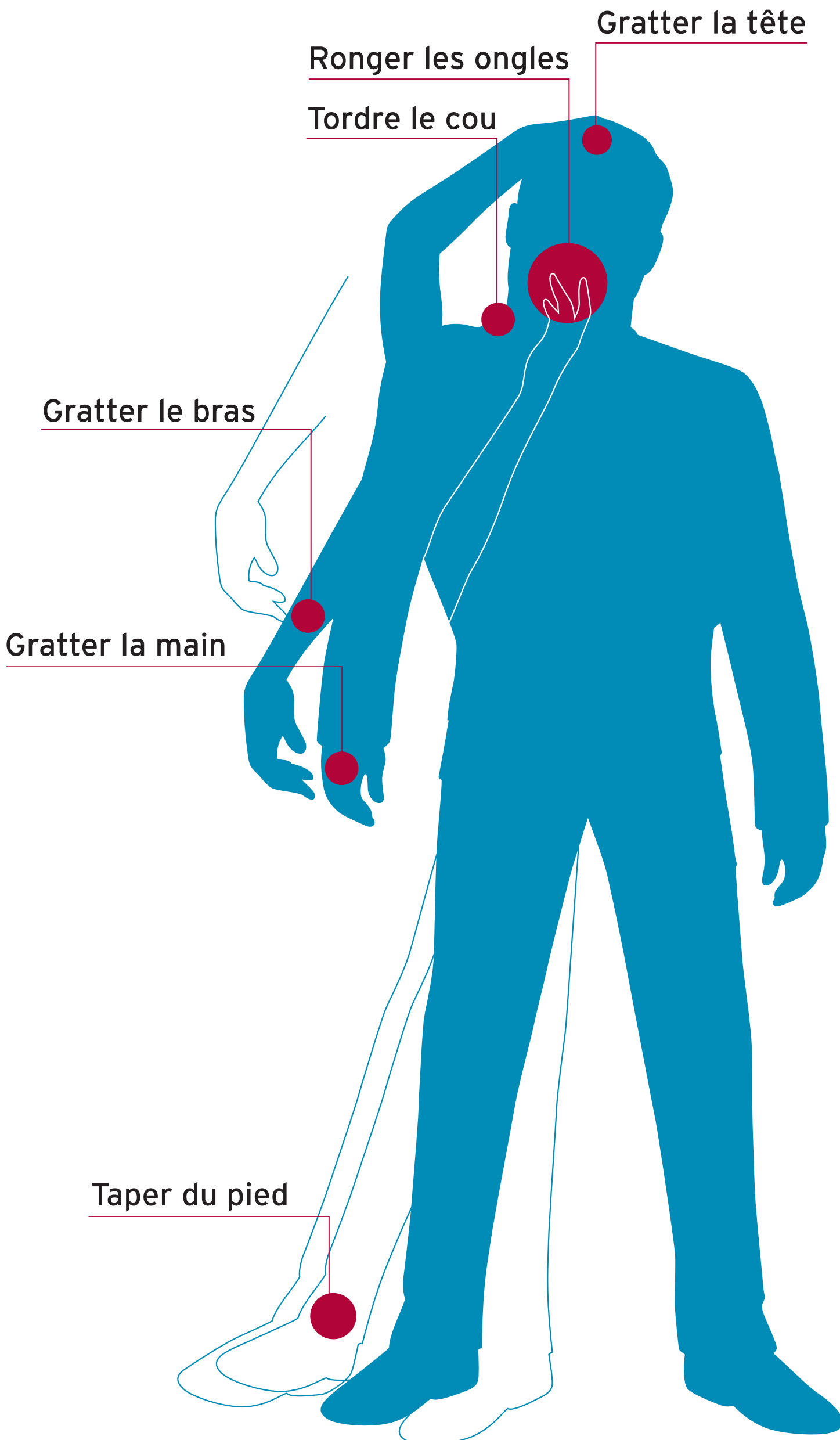


*Du nouveau contre l'eczéma*  
La chronique de Danielle Perreault, page 4

La Presse

CAHIER B | LA PRESSE | MONTRÉAL | DIMANCHE 21 SEPTEMBRE 2003

# FINIS LES TICS NERVEUX



LILIANNE LACROIX

**E**ntre Montréal et Sainte-Anne-des-Lacs, enfin seule dans son auto, Nicole Champagne en profitait pour se laisser enfin aller. La tête partait dans une espèce de mouvement sinueux qui semblait partir du milieu du dos pour rejoindre l'épaule et tordre le cou avant de finir au sommet de la tête. D'autres fois, c'était le bras : « Quand j'arrivais à la maison, j'étais épuisée, tous les muscles me faisaient mal. Mais c'était plus fort que moi, il fallait toujours que quelque chose bouge. »

Petite, elle pouvait se ronger les ongles jusqu'à ce que ça saigne. Ensuite, elle s'est fait craquer les doigts à répétition, s'est mise à cligner des yeux et à grimacer sans cesse. À l'école, elle affichait tellement de tics que ses compagnons l'avaient surnommée « Flasher » avant de l'isoler, comme les autres enfants jugés marginaux.

Ça ne s'est pas arrangé en vieillissant mais, avec l'âge, elle a tout de même appris à camoufler : « Parfois, j'arrivais à réduire un peu le mouvement, à le faire passer pour un autre comme de faire semblant de ramasser quelque chose par terre ou à le dévier en serrant les fesses par exemple. Même si ça paraissait moins, il y avait toujours, quelque part, des muscles en mouvement. »

Ce n'était pas tout à fait satisfaisant, mais ça lui permettait au moins de tenir le coup jusqu'à ce qu'elle soit seule et qu'elle puisse se soulager en se livrant à tous ces tics qui la démangeaient.

« C'est une envie irrésistible. On n'est pas bien tant qu'on ne le fait pas », explique-t-elle.

Pour comprendre un peu cette envie irrésistible, imaginez que ça vous pique horriblement. Soudainement, toute votre attention est concentrée dans ce petit point qui vous démange, vous n'en pouvez plus, il faut absolument que vous vous grattiez pour vous soulager un peu, il le faut... Ahhhh! enfin! Que ça fait du bien!... Eh bien, c'est un peu ça, mais à longueur de journée, souvent dans tout le corps et pour toutes sortes de mouvements qui n'ont qu'un but : libérer une tension insoutenable.

#### Une partie de moi

Pourtant, malgré tous les tics qui l'affligeaient, il ne serait jamais venu à l'idée de M<sup>me</sup> Champagne de consulter. « Ça faisait tout simplement partie de moi », dit cette propriétaire d'une petite auberge du centre-ville. Ce qui l'a poussée vers l'équipe du psychologue Kieron O'Connor, qui se penche sur le phénomène des tics et qui a conçu une thérapie comportementale pour les diminuer, c'est le bruxisme qu'elle a développé dans les dernières années.

Le bruxisme consiste à serrer ou à frotter les dents les unes contre les autres à tel point que cela peut entraîner une usure considérable des dents et même une fatigue musculaire au niveau de la mâchoire et de la nuque. « J'ai eu opération par-dessus opération pour me faire poser 10 implants et j'étais en train de passer à travers », explique M<sup>me</sup> Champagne.

Voir TICS en C2



## L'aide auditive

Adaptée avec précision à vos besoins!

### Nouvelle technologie 100% numérique

**Laflamme & Associés**  
Audioprothésistes

Montréal, 525, rue Sherbrooke Est

**(514) 849-4500**

www.laflammeetassocies.com

Longueuil, Saint-Hilaire, Saint-Jean, Laval, Granby - 1 800 422-6181

3112000

\* Le modèle illustré n'est pas couvert.

\* Une prothèse auditive sans frais et sans limite d'âge selon les règles de la RAMQ

3112005

## DÉCOUVERTE

UNE ÉQUIPE de chercheurs américains, suédois et danois a découvert une technique prometteuse qui pourrait prolonger la vie des plaquettes sanguines, ces cellules sans noyau responsables de la coagulation qui sont gardées dans les banques de sang pour être utilisées dans la réduction des saignements ou le traitement des cancéreux. Une cuillerée de protéines ajoutée aux plaquettes permettrait maintenant de réfrigérer et de conserver pendant une douzaine de jours ces précieuses cellules qu'on doit normalement jeter au bout de cinq jours.

## RAYON X

SUR LES CELLULES-SOUCHES pour tous les espoirs qu'elles soulèvent. Celles-ci sont devenues des spermatozoïdes entre les mains expertes de chercheurs japonais travaillant sur des souris. Aux États-Unis, en introduisant de nouveaux gènes dans leur noyau, des scientifiques ont trouvé un moyen de contrôler le développement des cellules-souches dans l'oreille interne d'embryons de poulets, ce qui ouvre la porte à des solutions thérapeutiques éventuelles tant pour la surdité que pour le vertige. Les cellules-souches sont tout simplement les cellules du premier stade embryonnaire non encore spécialisées et à la source des autres cellules du corps humain.

## LA SANTÉ DANS LES MÉDIAS

VOUS SONGEZ à arrondir vos fins de mois en devenant cobaye pour une compagnie pharmaceutique? Lisez d'abord le mini-dossier du magazine *Protégez-vous* de septembre qui pourrait bien jeter une douche froide sur vos ambitions, pécuniaires. Il est peut-être tentant d'empocher entre 500\$ et 2000\$ pour tester un nouveau médicament. Mais quels en sont les effets secondaires à court et long terme? En prime, un dossier «Allergies à l'école», où on se pose une question très pertinente : les noix, ça va, mais doit-on aussi bannir les oeufs, les produits laitiers et le soja?



## SITE WEB DE LA SEMAINE

VOUS POUVEZ obtenir tout plein de renseignements sur à peu près tout ce qui concerne la santé de près ou de loin sur le site [www.omni-med.com](http://www.omni-med.com), une entreprise née à Cookshire et mise sur pied par des médecins québécois. Vous n'en finirez plus de sauter d'un lien à l'autre. On vous offre d'ailleurs un carnet santé personnalisé, où vous pouvez enregistrer votre historique de santé et celui des membres de votre famille. Déjà installée sur le site pour les médecins et patients des régions de Laval et de l'Estrie, la Clinique virtuelle permet aux professionnels de la santé d'échanger des dossiers et résultats de tests... avec le consentement du patient, évidemment. Contre-indication : le site doit être évité à tout prix par les hypocondriaques, qui n'en sortiraient jamais !

## CITATION DE LA SEMAINE

« Elle est trop grosse pour une ballerine, c'est difficile pour ses partenaires de la soulever »  
— Katerina Novikova, porte-parole du Ballet Bolshoi, qui vient de remercier la danseuse étoile Anastasia Volochkova qui, à 5 pieds six pouces, fait osciller la balance à 109 livres et admet adorer la crème glacée. Peut-être un peu de musculation, les gars ?

Sylvie St-Jacques  
collaboration spéciale

## TICS

Suite de la page B1

Avez-vous d'autres tics ? Lui a-t-on demandé à son arrivée au Centre Fernand-Séguin. Est-ce qu'elle avait d'autres tics ? Quelle question !

« J'avais toujours cru que les tics partaient n'importe quand, je ne les sentais pas venir. Mais on m'a appris à reconnaître les signes. À ce moment, je relâche mes muscles, comme on me l'a enseigné. À force de s'entraîner, ça marche. Et puis, j'ai tenté de réduire les sources de stress. Avant, je conduisais l'auto avec la radio au max, je marchais toujours à 100 milles à l'heure, je faisais 50 choses en même temps. J'ai réduit le rythme. »

Le bruxisme se produisant surtout durant son sommeil, et donc sans qu'elle en ait conscience, elle n'a pas pu en réduire beaucoup les manifestations. Le jour, il a quasiment disparu, mais un nouveau tic a pris sa place. Elle colle maintenant la langue au palais : « Mais au moins, ça n'endommage pas mes dents. » Par contre, les autres tics, eux, ont diminué de 70 % à 80 % : « Je peux enfin envisager le jour où ils disparaîtront », se réjouit-elle.

### Nouvelle façon de vivre

« Les seules techniques de relaxation ne suffisent pas, explique

le psychologue Kieron O'Connor, du centre de recherches Fernand-Séguin, qui se penche ainsi sur les tics et les désordres d'habitude. Souvent, les gens s'investissent complètement dans chacun des mouvements. Ils clignent des yeux avec tout leur visage. Dans la plupart des cas, ce sont des perfectionnistes qui veulent tout faire en même temps. Souvent, leur agenda est hyper-serré. Ils vont magasiner, en profitant pour voir leur oncle, rapporter leur livre à la bibliothèque et s'arrêter au garage pour faire réparer l'auto. »

Certains vont se ronger les ongles, s'arracher les sourcils ou les cheveux jusqu'à en devenir quasiment chauves, se racle la gorge ou renifler à répétition, claquer de la langue, faire des mouvements qui semblent presque spastiques et qui peuvent même ressembler à une spirale du corps

entier, se gratter la peau jusqu'au sang, grincer des dents jusqu'à les user, etc., etc. On estime qu'environ 8 % de la population est touchée.

« La tension, la frustration, l'enferment empirent souvent les tics et désordres d'habitude. Pour en arriver à réduire les tics, les personnes qui en souffrent doivent d'abord reconnaître les situations à risques et les éviter autant que faire se peut. Un tic, c'est un peu comme une note de musique. Sans tension, rien ne se passe. Si on arrive à réduire la tension, soit en évitant les situations qui la causent ou par des techniques de relaxation, on peut arriver à les réduire. »

« J'avais toujours cru que les tics partaient n'importe quand, je ne les sentais pas venir. Mais on m'a appris à reconnaître les signes. »

Du plus loin qu'elle se rappelle, Ilona Kwiatkowski a eu des tics. Cligner des yeux, avancer la mâchoire, bouger constamment les épaules, se mordre la lèvre à répétition, mâchouiller l'intérieur de sa

joue, grimacer, grogner, ça faisait partie de son quotidien. « Le problème, c'est que si vous essayez trop fort de les contrôler, ça devient encore pire, explique-t-elle. Maintenant, je m'applique à reconnaître le début de la tension et je relâche les muscles qui en sont à la source et qui peuvent être loin de l'endroit où le tic lui-même se produit. C'est tout le contraire du contrôle, en fait. »

Sa vie, elle aussi, a dû changer : « Je me faisais des listes, et j'essayais de tout faire en même temps. Maintenant, je ne sautille plus d'une tâche à l'autre, je prends ma liste et je fais une chose à la fois. Quand l'une d'elles est terminée, j'ai au moins l'impression d'avoir accompli quelque chose. Avant, j'avais toujours un véritable chantier de tâches non terminées. »

Avec un père plus âgé, extrêmement strict et qui exigeait 100 % quand elle lui ramenait 98 %, elle n'a pas eu le choix de plonger tête première dans un perfectionnisme à outrance. Pour réduire ses tics, elle a dû réapprendre qu'elle ne pouvait pas tout faire et qu'elle avait droit à l'erreur. De la même

façon, elle a dû s'entraîner à dire non. Une rééducation totale, non seulement des muscles à la source de chaque tic (un tic à la fois, tranquillement), mais aussi de la façon d'aborder la vie.

### Amélioration sensible

M<sup>me</sup> Kwiatkowski estime que ses tics ont diminué de moitié et compte bien poursuivre son travail d'autothérapie. Au terme des quatre mois du programme, 65 % des participants notaient une amélioration sensible (réduction de 75 % à 100 % des tics).

« Mais pour y arriver ou pour conserver ces acquis, il faut travailler, car cette technique n'a rien d'une pilule-miracle », prévient M. O'Connor.

L'équipe du psychologue entreprend maintenant une étude pour comparer les effets du traitement chez des personnes souffrant du syndrome de Gilles de la Tourette (voir autre texte) et chez des personnes souffrant de tics ou de désordres d'habitude n'entrant pas dans la catégorie « Tourette ». Les personnes intéressées à y participer peuvent contacter France Quevillon au (514) 251-4015, poste 3585.

## Dr Yves Boivin

Spécialiste  
en chirurgie buccale  
et maxillo-faciale

Membre actif au  
CHUM

Hôpital Notre-Dame

Offre des traitements complets en  
**IMPLANTS DENTAIRE**  
Pour renseignements et consultation :  
**(514) 735-0324**

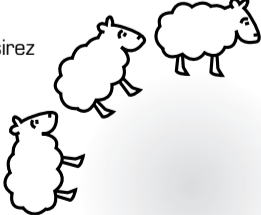
REPORTAGE PUBLICITAIRE

## Souffrez-vous d'insomnie ou de problèmes de sommeil?

Si vous jugez que cela vous prend beaucoup de temps avant de vous endormir et que vous dormez peu à chaque nuit depuis plusieurs semaines, ou encore vous vous réveillez le matin avec l'impression d'avoir eu un sommeil léger et peu reposant, vous pourriez être éligible à un projet de recherche en insomnie primaire.

Vous êtes âgé entre 18 et 65 ans et vous êtes en bonne santé générale, vous n'êtes pas enceinte ou n'avez pas l'intention de le devenir, vous n'avez pas de dépendance à l'alcool ou aux drogues et vous n'avez pas eu récemment un diagnostic de dépression ou de troubles d'anxiété.

Si vous êtes intéressé ou si vous désirez de l'information supplémentaire, communiquez avec **Expertise NeuroSciences** et laissez vos coordonnées à Sylvie Bouchard au **(514) 526-1648 après 17 h.**



## RONFLEMENT

CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL

**(514) 327-5060**

TRAITEMENTS AU

## LASER

PAR DES OTO-RHINO-LARYNGOLOGISTES  
[www.ronflement.qc.ca](http://www.ronflement.qc.ca)

Promotion

## Enfin, voici l'ail sulfogénik... un produit sur-actif.

AIL AIL AIL, dit la chanson du toréador. De tous les alliums, c'est l'ail qui contient le plus de soufre et de sulfo-molécules comme l'allicine.

L'ail sulfo-génik est un comprimé alicino-actif, meilleur que l'ail frais, coupé ou broyé... oui, bien meilleur que l'ail frais.

Le simple fait de couper, broyer ou écraser une gousse d'ail frais, produit de l'allicine volatile qui est irrécupérable. Dans l'ail sulfo-génik, nous le récupérons pour vous. Ainsi, vous profitez des bienfaits de l'ail, sans les ennuis d'une odeur désagréable.

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

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



**Donald Pearson & Mel Alter**

Pharmaciens Préparateurs - Compounding Pharmacists

**SERVICE COMPLET D'ORDONNANCES ET PRODUITS DE SANTÉ NATURELS**

- **PRÉPARATION PHARMACEUTIQUE**  
Nous sommes spécialement formés pour préparer des médicaments sous diverses formes, selon les besoins des patients.
- **PRÉPARATION VÉTÉRINAIRE**  
Si les médicaments de votre animal causent des problèmes, nous pouvons vous aider.
- **NATUROPATHE, HOMÉOPATHE ET NUTRITIONNISTE**  
Toujours disponibles pour vous aider.

Une alternative naturelle au traitement hormonal de substitution  
www.pharmacienmontreal.com

Nous aidons les médecins à aider les patients ayant des besoins particuliers.  
Westmount Medical Building 5025, rue Sherbrooke Ouest • Tél. : (514) 484-2222

## PRODUITS ET SERVICES

### AMAIGRISSEMENT

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

### PHYSIOTHERAPEUTES

**EPINE DE LENOIR / DEPÔTS CALCIFIÉS:** Douleurs dues à une fasciite plantaire, tendinite ou bursite, sachez qu'il existe des techniques de traitement à l'iontophorese. Physio Extra: (514) 383-8389.

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

Mardi 19 h 30

## Sans OGM, 100 % pur plaisir.

### Cultivé et bien élevé

UNE PRÉSENTATION DE LA COOPÉRATIVE FÉDÉRÉE DE QUÉBEC

Un seigneur des agneaux du Bas-Saint-Laurent et le roi du pesto à Saint-Joseph-du-Lac.



Télé-Québec  
telequebec.tv

Ça change de la télé



Québec

Canada

## J'AI TESTÉ

SYLVIE ST-JACQUES  
collaboration spéciale



### Crème à mains

DÉCIDÉMENT, LE chanvre serait la meilleure chose qui soit arrivée aux produits santé, après l'aloès, le ginseng et le joboba. Cette crème à mains, fabriquée par Body Shop, pourrait quant à elle être la meilleure chose qui soit arrivée à votre peau depuis les derniers mois. Super épaisse, doucement odorante et très adoucissante (quoique un brin collante), elle hydrate à fond et pénètre les pores qui s'en délectent. Son joli emballage ne fait qu'ajouter à son pouvoir de séduction. (En vente au Body Shop, 16,95\$).



### Trousse de soins mentholés pour les pieds

LOTION, VAPO-fraîcheur, mini-savon, pastille, pierre ponce, séparateurs d'orteils... Voici tout ce dont vous avez besoin pour une pédicure maison réussie! Attention : ces produits mentholés du Body Shop pourraient vous amener à développer une dépendance pour ce type de bichonnage antistress et totalement agréable. Alors qu'on se prépare à ranger les sandales pour emprisonner nos pieds dans d'opaques chaussures, il est d'autant plus nécessaire (autrement dit, toutes les raisons sont bonnes pour se faire une pédicure!). (En vente au Body Shop, 18,95\$).



### Attelle de stabilisation du pouce

CE GANT protecteur de marque Futuro, qui se porte en cas d'arthrite ou d'arthrose est fort bien fait. Doté de plusieurs attaches en velcro, qui favorisent un ajustement adéquat, il s'adapte bien à la main et ne handicape pas trop le mouvement, tout en réduisant les risques de douleur. Lavable à la main et fait surtout de latex et de polyester, nous l'avons trouvé malléable et facile d'entretien. (En vente en pharmacie).



### Angoisse et anxiété, Les vigiles de l'équilibre mental

Michelle Larivey, psychologue

ENCORE UNE fois, l'introduction musicale atroce nuit à la première perception de ce livre-audio. Heureusement, les premières phrases prononcées par son auteur, la psychologue Michelle Larivey, nous rassurent rapidement sur la qualité de cette production. Offrant des explications rationnelles et concrètes des phénomènes de l'angoisse et de l'anxiété, ce livre-audio invite à la méditation et à la réflexion. Étudiants à la veille d'un examen, pères de famille surmenés, femmes d'affaires au bord de la crise de nerfs apprécieront probablement les sages recommandations de Michelle Larivey. Une suggestion : conservez ce livre-audio dans votre voiture, en guise de prévention contre les attaques d'impatience, la prochaine fois que vous serez immobilisé dans un bouchon de circulation! (En vente en librairies, 18,98\$).

# Un médecin et le syndrome de Tourette

« Je n'ai jamais eu un mouvement brusque qui ait pu blesser un patient et je savais très bien que je n'en aurais jamais. Sinon, je n'aurais jamais fait le métier de chirurgien. Je n'ai pas la maladie de Parkinson. »

LILIANNE LACROIX

LE SYNDROME de Gilles de la Tourette est un désordre neurologique chronique caractérisé par des mouvements moteurs répétitifs et involontaires et par des sons vocaux irrésistibles qui, dans certains cas peuvent même se traduire en fragments de mots ou de phrases répétés (écholalie) ou en mots carrément ordures (coprolalie). On l'appelle parfois la maladie des tics et trois fois plus d'hommes que de femmes en sont affectés. Parfois, les tics sont tellement complexes que l'entourage a du mal à croire qu'il peut s'agir de mouvements et de vocalisations involontaires.

Ces malades, qui peuvent sauter sans raison apparente, cracher, jurer ou afficher toutes sortes de mouvements ou de comportements bizarres, ont longtemps passé pour des fous, des possédés, des handicapés mentaux, des mal élevés ou des dégénérés. Même s'il a été décrit pour la première fois au milieu du 19<sup>e</sup> siècle par un neuropsychiatre français qui lui a donné son nom, le syndrome est longtemps demeuré un mystère, méconnu des médecins et parfois des victimes elles-mêmes.

Mort Duran (Morton en fait, mais tout le monde le connaît sous le nom de Mort) est atteint du syndrome. Pendant plus de 30 ans, il l'a ignoré. Oh, il savait bien qu'il avait tous ces tics, qu'il avait besoin de toucher aux choses de façon symétrique, seulement avec les majeurs et de façon répétitive (ça peut être un mur, un parcomètre, le pare-brise de l'auto, n'importe quoi), qu'il avait cette obsession des chiffres qui le faisait avancer de neuf pas, reculer de deux, avancer de neuf pas, reculer de deux (parfois, sans raison, les chiffres changeaient mais la compulsion demeurait la même). Parfois, il sautait ou lançait le bras dans les airs, avait une soudaine envie de toucher quelqu'un avec les orteils ou, pris d'une véritable rage, lançait un objet sur le mur.

Et puis, parfois aussi, il hululait : « Hou ! Hou ! » comme un gros hibou ou un train lancé à pleine vitesse. Sans compter qu'il lui arrivait de lancer une

série de bouts de phrases à répétition et même par moments des mots carrément orduriers.

#### Médecin et chirurgien

Quand Mort Duran a entendu pour la première fois le nom et la description du syndrome Gilles de la Tourette, il était médecin depuis huit ans et même chirurgien depuis trois ans. Il s'est tout de suite reconnu. « Si je l'avais su, je ne sais pas si je me serais lancé dans des études de médecine, je ne sais même pas si on me l'aurait permis », dit-il en riant. Mais l'ignorance générale régnait alors autour du syndrome, même dans les milieux scientifiques. Depuis, il a appris qu'il ne se situait pas parmi les pires cas mais sûrement pas parmi les plus légers non plus. Il se décrit plutôt comme un cas modéré. Par contre, comme « success story », on peut difficilement faire mieux.

Qu'il ait pu réussir ses études de médecine étonne déjà. À cause d'obsessions particulières à la maladie, il avait la compulsion de lire chaque ligne plusieurs fois, d'aligner chaque paragraphe pour obtenir une vision symétrique, d'équilibrer les syllabes et les mots ainsi que la ponctuation, de vérifier la fréquence de telle lettre et de répéter certains bouts de phrases encore et encore. Évidemment, ça lui prenait un temps inouï mais, lorsque arrivait l'examen, il connaissait la matière par coeur.

Au-delà des études, comment a-t-il pu, pendant toutes ces années, faire des opérations aussi complexes que des pontages coronariens, des interventions au cerveau ou de la microchirurgie ? Comment a-t-il pu devenir, de l'avis de tous, un excellent chirurgien ?

« Supposez un chirurgien qui aurait une soudaine envie de se gratter le bout du nez. Il trouvera toujours le moyen de le faire, dit-il. C'est très méticuleux comme travail, mais il y a toujours des moments où vous pouvez prendre quelques secondes. J'en profitais alors pour me débarrasser d'un tic. Je n'ai jamais eu un mouvement brusque qui ait pu blesser un patient et je savais très bien que je n'en aurais jamais. Sinon, je n'aurais ja-

mais fait ce métier. Je n'ai pas la maladie de Parkinson. Par contre, je n'aurais sûrement pas pu passer des heures en salle d'opération sans avoir de tics. Si vous pouviez me voir présentement, je vous parle au téléphone, mais je n'arrête pas de bouger. »

#### Un anthropologue sur Mars

De l'avis de ses collègues, rien que sa séance de lavage de mains était une expérience en soi. Dans le livre *An Anthropologist on Mars*, l'auteur et médecin Oliver Sacks lui consacre d'ailleurs, en le rebaptisant Carl Bennett à la suggestion de l'éditeur, un chapitre où il décrit notamment cette scène : « Ses constants mouvements secs dardant ses doigts en direction de son assistant, de son épaule non stérile ou du miroir, sans jamais les toucher, les mouvements brusques de son corps vers l'avant, sa façon de toucher ses collègues avec ses pieds, tout cet immense ballet insensé accompagné d'un barrage de hululements « Hooty-hoo ! Hooty-hoo ! » l'a visiblement profondément impressionné.

À 61 ans, le Dr Mort Duran a maintenant pris sa retraite comme chirurgien mais il partage toujours son temps entre la petite ville de Cranbrook, en Colombie-Britannique, où il demeure encore et où il a exercé si longtemps, et Calgary, où il enseigne toujours aux étudiants en médecine : « Ma décision de prendre ma retraite comme chirurgien n'a rien à voir avec le syndrome. J'en avais assez des heures irrégulières, des appels la nuit. Par contre, je dois dire que certains symptômes liés au stress, les rages par exemple, ont grandement diminué depuis que j'ai choisi de me concentrer seulement sur l'enseignement. »

Les allers-retours réguliers entre les deux villes n'ont rien pour l'embêter, car non seulement il conduit (en se livrant toujours à ses tics, évidemment), mais il pilote même son petit avion privé. L'auteur Oliver Sacks s'en est lui-même étonné mais Chuck, dont la famille pilote dans les Rocheuses depuis des années, l'a vite remis dans le contexte : « Un gars ordinaire, dit-il. Tourette... pis après ? C'est une bonne personne. Et un excellent pilote, en plus ! »

# Un bébé d'été conçu à l'automne

LILIANNE LACROIX

JOSÉE ET MATHIEU avaient leur vie toute tracée. Le mariage, l'achat de la maison, leurs carrières, le voyage en Europe, le bébé. Ce serait un bébé d'été, conçu à l'automne...

Mais alors que tous leurs amis, qui suivaient à peu près le même cheminement, annonçaient leur heureuse nouvelle tour à tour, eux n'avaient toujours rien à dire à tous ceux qui s'informaient : « Pis ? »

Alors qu'ils avaient cru que cela irait de soi, Josée n'était toujours pas enceinte.

Bien vite, ils en ont fait une obsession. La température basale, l'analyse du cycle menstruel, l'examen de la glaire ou de la salive, et même des méthodes un peu plus bizarres, comme de lever le bassin ou de porter des bas noirs en faisant l'amour, ils étaient ouverts à tout : « Faire l'amour pour le plaisir ou pour faire un enfant, je vous jure que ce n'est pas la même chose. On voulait mettre toutes les chances de notre bord. Tout était centré là-dessus », lance spontanément Mathieu, qui travaille dans l'industrie pharmaceutique.

Un nouvel instrument, conçu par Novartis et distribué dans les grandes pharmacies, propose pour 250 \$ d'aider les couples comme eux à concevoir.

Le moniteur de fertilité ClearPlan Easy, qui effectue tout bonnement un test d'urine, détecte les variations de deux hormones (LH et E3G) et aide donc à repérer la période cruciale où se produit l'ovulation. Auparavant, les moniteurs détectaient seulement les pics très courts de LH. Selon le fabricant, le nouvel appareil permet donc d'établir une fenêtre de six jours de fertilité élevée ou maximale.

L'appareil retient en mémoire les six cycles précédents, même s'ils sont irréguliers, pour s'ajuster et assurer ainsi une meilleure précision et une détermination plus serrée du moment de l'ovulation.

#### Tout est dans le timing

Selon le Dr François Bissonnette, président du comité de fertilité à l'Association des obstétriciens-gynécologues du Québec, le nouvel appareil mérite l'attention.

« Nous n'avons pas encore fait l'essai de l'appareil ici, comme c'est le cas en Europe par exemple, mais les rapports que nous avons pu lire sont intéressants et le principe lui-même a du sens. Sans être une panacée, cela pourrait devenir une solution pour certaines en augmentant la synchronisation », dit-il. En matière de fertilité, le timing est capital, affirme le Dr Jacques Kadoch, obstétricien-gynécologue et spécialiste de la fertilité à l'hôpital Saint-Luc du CHUM et à la clinique de fertilité Ovo. Selon lui, les couples ont souvent tendance à paniquer trop vite et à se stresser outre mesure : « Les cou-



Un nouvel instrument conçu par Novartis, le moniteur de fertilité ClearPlan Easy, propose d'aider les couples à concevoir des enfants.

ples ne réalisent pas qu'ils ont seulement 20 % de chances par cycle de concevoir. Cela n'a rien d'automatique et cela varie grandement en fonction de l'âge. À 25 ans, ces chances sont de 25 % mais quasiment nulles (moins de 5 %) après 40 ans. »

Dans le cas de couples jeunes et en santé, on ne peut pas véritablement parler d'infertilité avant un an de relations régulières (aux deux ou trois jours). « On a fini par comprendre qu'on n'est pas tout seuls », expliquent Josée et Mathieu.

La confirmation que Josée ovule bel et bien a d'ailleurs sensiblement allégé la pression : « Et puis la méthode est simple et pas trop contraignante », explique-t-elle.

#### 250 \$ et plus

Une précision toutefois : l'appareil coûte 250 \$, sans compter le coût des bandelettes supplémentaires. Comme bien des couples, Josée et Mathieu se heurtent à une réalité moins idyllique que ce qu'ils avaient imaginé : « Nos amis en sont déjà

à leur deuxième enfant. On connaît même un couple qui ne veut plus d'enfant mais qui en a tout de même eu deux, même si la femme prend la pilule. C'est bizarre, pendant des années, on pense contraception puis, quand on veut un enfant, on s'imagine que ça va aller tout seul. »

Selon le Dr Kadoch, le nouvel appareil s'adresse aux couples jeunes sans facteur de risque. « La femme de 42 ans qui désire un enfant devrait par contre consulter », précise-t-il.

Si de nombreux couples s'installent en mode panique dès le premier mois d'insuccès, d'autres, par contre, tombent dans l'excès inverse : « Je ne devrais jamais entendre : <<Docteur, ça fait trois ans qu'on essaie et ça ne marche pas>> », explique le Dr Kadoch, qui ajoute que, plus la femme est âgée, plus il importe de consulter assez rapidement.

« En fait, les consultations tardives sont beaucoup plus fréquentes et leurs conséquences beaucoup plus graves, souligne le Dr Bissonnette. Quand des couples arrivent dans mon cabinet à 40 ans, après 10 ans d'infertilité, il est parfois trop tard. »

# Du nouveau pour soigner l'eczéma



**Dr. DANIELLE PERREAULT**  
**ÊTES-VOUS MALADE!**

collaboration spéciale

Il y a déjà quelques mois, j'ai reçu plusieurs documents concernant l'eczéma, certains s'adressant au public et d'autres aux médecins. Certains documents insistent sur le fait qu'un enfant affecté par cette maladie de peau peut en souffrir 24 heures sur 24. On y énumère également une liste de moyens très concrets pour réduire les symptômes causés par cette maladie. À la fin, je remarque le sigle d'une compagnie pharmaceutique japonaise, Fujisawa, annonçant une toute nouvelle classe de médicaments, qu'on appelle immunomodulateurs, qui ne contiennent pas de stéroïdes (cortisone).

Des centaines de nouveaux médicaments font leur apparition sur le marché chaque année, et plusieurs ne nous apportent pas plus que les médicaments qu'on utilise déjà. Cette fois-ci, l'abondante information fort bien vulgarisée méritait qu'on s'y arrête. En poussant plus avant, j'ai appris du Dr Pierre

Ricard que cette nouvelle classe de médicaments constitue une percée importante pour soigner l'eczéma.

## La maladie

Faire de l'eczéma, c'est avoir une peau sèche qui pique régulièrement. Pour se soulager, on gratte cette peau délicate, qui devient rouge et enflée, qui s'épaissit et qui fendille. Les plaques sont très apparentes. Chez le jeune enfant, les régions affectées sont le cuir chevelu, le visage, le cou, les bras et les jambes. Chez l'enfant plus vieux et l'adolescent, les lésions seront davantage à l'intérieur des bras et à l'arrière des genoux.

L'eczéma touche 12 % à 25 % des enfants et commence souvent avant l'âge de six mois. Il devient un problème quotidien qui dure pendant plusieurs années. Vers l'âge de 6 ans, il peut disparaître chez certains, alors qu'il persiste chez d'autres, affectant de façon permanente 10 % à 15 % des adultes.

On en ignore la cause exacte, mais dans 80 % des cas, l'eczéma est probablement inscrit dans le code génétique. En d'autres mots, on hérite d'un gène transmis par un parent qui lui-même souffrait d'eczéma, d'asthme ou d'allergies. D'ailleurs la moitié des enfants qui souffrent d'eczéma souffrent aussi d'asthme ou de fièvre des foies.

## Impact

Les enfants qui souffrent d'eczéma sont également sujets aux railleries des autres enfants, qui n'hésitent pas à les appeler « face de crapaud » ou autres surnoms aussi gentils. Chez certains d'entre eux, des lésions aux doigts rendent impossibles certaines activités sportives. Les démangeaisons nocturnes entraînent un manque de sommeil, qui aura un impact évident sur leur comportement et leur performance scolaire.

Comme il n'existe pas de traitement pour y mettre fin définitivement, la seule façon de réduire les symptômes est de suivre scrupuleusement et régulièrement plusieurs mesures, ce qui est très exigeant. Il faut hydrater la peau souvent à l'aide d'émollients, utiliser des antihistaminiques pour réduire les démangeaisons et des crèmes à base de cortisone pour réduire les éruptions.

Il faut aussi identifier les facteurs déclenchants, comme certains types de nourriture, par exemple. Même si c'est peu souvent lié à une allergie alimentaire, le lait, les oeufs, le soja, le blé et les arachides peuvent accentuer les lésions chez certains.

## Nouveauté pour les cas modérés à graves

Les personnes qui souffrent d'eczéma ont dans la peau des cellules

qui déclenchent des réactions très irritantes. Les immunomodulateurs, comme ceux que contiennent les deux nouveaux produits que sont le Protopic et l'Elidel, agissent sur ces cellules mêmes. Ils permettent, pour un certain temps, de rompre le cercle vicieux irritation-démangeaison-gratage. Des crises peuvent revenir, mais elles seront moins fortes.

Comme il faut du temps pour agir sur ces cellules, le traitement doit être suivi à la lettre pendant trois à quatre semaines. Comme pour les antibiotiques, il est essentiel de continuer pendant tout le temps prescrit. Comme les rougeurs disparaissent rapidement à l'intérieur d'une semaine, les patients sont portés à croire que le problème est réglé et laissent tomber le traitement, se retrouvant ainsi à la case départ. Le Dr Ricard observe une excellente réponse chez les patients qui ont utilisé ces médicaments principalement au visage, au cou et aux paupières. Par la suite, les poussées sont moins importantes.

Je m'en veux d'être rabat-joie, mais je me dois de souligner le coût très élevé de ces médicaments. De plus, le Protopic est remboursé par la Régie seulement sur demande spéciale du médecin, et il est réservé aux cas modérés à graves qui ne répondent pas au traite-

ment de cortisone. L'Elidel n'est pas remboursé par la Régie.

Si vous désirez en savoir plus sur l'eczéma, je vous invite à consulter [www.eczemaCanada.ca](http://www.eczemaCanada.ca). Il s'agit d'un site appartenant à la compagnie pharmaceutique Fujisawa, qui fabrique le Protopic. La compagnie n'y fait cependant aucune mention de ce médicament, et sa valeur informative a reçu le sceau d'approbation de l'Association canadienne de dermatologie. Vous y trouverez une information complète et pertinente qui devrait faciliter votre vie ou celle de votre enfant. Vous pouvez aussi recevoir des brochures d'information en appelant au 1-866-432-0362.

## Le sein et le saint

Un lecteur m'a écrit : « Quelques mots dominicaux pour vous signaler une petite étourderie dans votre chronique du 14 septembre. En effet, bien que votre article paraisse le dimanche, je crois qu'il serait plus juste de laisser l'aurole autour de la tête des saints et l'aréole autour du mamelon du sein... Amicalement, Alain Turcotte, Québec.

On peut joindre le Dr Danielle Perreault à l'adresse suivante :

C.P. 63082, Île-des-Sœurs, H3E 1V6

[perreaultmd@videotron.ca](mailto:perreaultmd@videotron.ca)

Le Dr Perreault ne peut répondre personnellement à toutes les questions.

# Comment ajouter plus d'oméga-3 à votre alimentation



**JACINTHE CÔTÉ**  
**LA NUTRITION**

collaboration spéciale

Vendredi dernier, la chaire en nutrition humaine, lipidologie et prévention des maladies cardiovasculaires de l'Université Laval organisait une conférence sur la nutrition et les maladies cardiovasculaires. Une des grandes conclusions qui en sont ressorties est le besoin de rééquilibrer notre consommation de matières grasses.

Que le message soit clair : il ne faut pas exclure le gras de notre alimentation, mais plutôt surveiller les différents types de gras consommés, et ensuite, diversifier si nécessaire.

Plus précisément, il faudrait éviter les gras trans (gras hydrogéné/shortening végétal dans plusieurs produits transformés) le plus possible, continuer à consommer les gras saturés (dans les produits d'origine animale) avec modération et prendre plus de gras oméga-3.

Mais comment s'y prendre pour ces gras au drôle de nom ?

## Du jargon à la pratique

Les gras oméga-3 sont un type de matières grasses essentielles à la vie humaine.

On utilise le terme essentiel pour qualifier

les gras oméga-3, car notre corps ne peut pas les fabriquer ; ils doivent provenir de l'alimentation. Le terme oméga-3 signifie que la molécule est insaturée à des endroits très particuliers et cette particularité confère aux gras des propriétés nutritionnelles et santé très bénéfiques.

Les études ont démontré notamment que les gras oméga-3 sont nécessaires à la croissance et au développement de la rétine et du cerveau des nouveau-nés. Ils aident aussi à prévenir les maladies cardiovasculaires en empêchant la formation de caillots (thrombose).

Les experts en nutrition mettent de plus en plus l'accent sur la consommation d'acides gras oméga-3, et ce n'est pas sans raison ! Au cours des dernières années, notre alimentation est devenue plus riche en gras oméga-6 (huiles de maïs, de coton, de tournesol, de soja) aux dépens des gras oméga-3. Le ratio alimentaire de gras oméga-6/oméga-3 étant plus élevé, cela occasionnerait un déséquilibre qui pourrait être à l'origine de certains problèmes cardiovasculaires et immunitaires, telles l'athérosclérose et l'arthrite rhumatoïde.

C'est pourquoi nous sommes encouragés à incorporer dans notre alimentation plus d'aliments riches en acides gras oméga-3. Le poisson et les fruits de mer sont reconnus pour être une bonne source de gras oméga-3. Mais à cause de la pollution des cours d'eau et des méthodes d'élevage parfois douteuses, d'autres sources devraient aussi être recherchées.

## La graine de lin : pour tous !

Les femmes approchant la cinquantaine ont sûrement déjà entendu parler de la graine de lin à cause de sa riche teneur en lignanes. Ces composés font partie de la famille des phytoestrogènes alimentaires d'origine végétale : leur structure chimique s'apparente à celle de l'oestrogène. Les propriétés pro et antioestrogéniques des lignanes pourraient aider à atténuer les symptômes de la ménopause chez certaines femmes. Les lignanes pourraient aussi aider à prévenir les cancers hormonaux (sein, prostate, utérus), les maladies cardiovasculaires et le diabète.

Les lignanes mis à part, la graine de lin est également reconnue pour être une excellente source de gras oméga-3. C'est l'une des raisons pour laquelle cette graine entre maintenant dans une plus grande variété de produits de boulangerie (pains, bagels, muffins) et de produits céréaliers. Et en plus d'être consommée à travers ces produits, la graine de lin peut être mélangée à un jus de fruit ou saupoudrée sur une soupe ou une salade. Si vous êtes plus entreprenant, sachez qu'elle s'incorpore à presque n'importe quelle recette de biscuits, de pains ou de muffins maison.

## Un petit effort, beaucoup de bienfaits

La graine de lin s'achète entière, dans la plupart des magasins d'alimentation et d'aliments naturels. Elle ressemble à celle d'une graine de sésame, mais elle est plus grosse et son écaillage est plus foncée et de couleur brune.

À cause de cette écaillage coriace, justement, il se peut que la graine de lin résiste à la di-

gestion et que cela empêche la libération de ses bons gras oméga-3. C'est pourquoi il est recommandé de la moure au moulin à café ou avec un mortier et un pilon avant de la consommer ou de l'incorporer à d'autres aliments. Certains experts affirment qu'il faut aussi laisser tremper les graines de lin moulues quelques minutes, dans un jus de fruit ou le lait des céréales, avant de consommer. Apparemment, cela faciliterait leur digestion, mais je n'ai pas trouvé de références à ce sujet.

Ce qui est indéniable, c'est qu'en plus d'être une excellente source de gras oméga-3 et de lignanes, la graine de lin déborde de fibres insolubles. Si vous êtes bien hydraté et buvez en moyenne deux litres de liquide par jour, la consommation de graines de lin peut favoriser la régularité intestinale. Dans le cas contraire, elle peut occasionner des problèmes de constipation. On suggère donc d'incorporer graduellement les graines de lin moulues à votre alimentation et de ne pas excéder la quantité recommandée de deux cuillerées à thé par jour. Ainsi, vous n'aurez probablement plus besoin de vous soucier des gras oméga-3 !

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

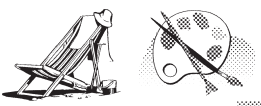
7, rue Saint-Jacques

Montréal, QC

H2Y 1K9

[questiondenutrition@hotmail.com](mailto:questiondenutrition@hotmail.com)

## Retraite active



Petites annonces  
www.capresse.ca

### SANTÉ / MIEUX-ÊTRE

**COURS DE CHI KUNG ET MÉDITATION TAOÏSTE**  
selon l'approche de Mantak Chia. Vous apprendrez à sentir, canaliser et multiplier votre énergie. Pour un meilleur équilibre physique et émotionnel et une meilleure santé.  
**TAO QUÉBEC (514) 570-4325**

**RÉFLEXOLOGIE INTÉGRALE®**  
Consultations privées - Clinique école  
Atelier pour se soigner - Formation sur mesure  
[www.reflexologieintegrale.com](http://www.reflexologieintegrale.com) (514) 845-1049

**FENG SHUI**  
Cours de base ou formation complète.  
[www.luminergie.ca](http://www.luminergie.ca) - (514) 969-0484 - Laval

**PEINTURE & CROISSANCE.** Expression créative et voyage intérieur par la couleur. Pas besoin de savoir dessiner! Diane Petit : 514-495-9270.

### RESSOURCES

Agence d'hébergement pour aînés  
Seniors lodging agency  
Thelma Cadieux Enr. [www.seniorhomes.org](http://www.seniorhomes.org)  
Êtes-vous à la recherche d'une résidence ou d'un centre d'accueil?  
100\$ de rabais 2e mois  
**Julie Racine (514) 695-5454**

Annoncez 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](mailto:petitesannonces@lapresse.ca)

### IMMOBILIER

**St-Lambert • Greenfield Park • 1530 Victoria**  
Appartements-condos neufs 3 1/2 - 4 1/2, 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

#### Services et accompagnement

Vous avez besoin d'une personne fiable? Pour vos courses, petits travaux et services. 1<sup>ère</sup> rencontre sans frais parce que la confiance ça ne s'achète pas. (Réf.) [www.jabert1.com](http://www.jabert1.com)  
**Jacques Bertrand (514) 279-1993**

#### ENTREPRENEUR RETRAITÉ

pour vos projets de rénovations A à Z.  
..... **J. Massé, (514) 745-0503**.....

### BÉNÉVOLAT

#### SANTÉ ET BONHEUR

Une étude effectuée en Floride démontre que les aînés qui effectuent du bénévolat vivent plus heureux, plus en santé et que le bénévolat contribue à l'épanouissement. Joignez-vous à notre équipe de bénévoles! Vingt-neuf secteurs d'activités bénévoles vous sont offerts, tels que animation d'activités, aide aux devoirs, travail de bureau et autres. Pour prendre rendez-vous, communiquez avec le Centre de bénévolat de Laval au (450)-681-6164

# L'aspirine contre le cancer du pancréas?

Associated Press

WASHINGTON — Déjà connue pour ses vertus dans la prévention des crises cardiaques et un petit rôle dans la réduction des polypes pouvant déclencher des cancer du colon, l'aspirine pourrait avoir un effet bénéfique contre le cancer du pancréas, si l'on en croit une étude de chercheurs américains paru récemment dans le *Journal de l'Institut national du cancer*.

Mais il s'agit là de conclusions tirées de l'analyse de questionnaires de santé et non d'essais cliniques, a commenté le Dr Ernest Hawk de l'Institut national du cancer (NCA) qui n'a pas participé aux travaux. « Je pense que l'aspirine pourrait très bien avoir cet effet, mais on peut pas juger qu'il s'agit là de résultats définitifs », a-t-il ajoutant en exhortant la population à ne pas se jeter sur leurs tubes d'aspirine.

L'équipe de chercheurs menée par Kristin Anderson et le Dr Aaron Folsom de l'Université du Minnesota s'est penchée sur l'usage de l'aspirine et d'autres anti-inflammatoires non-stéroïdiens par 28 283 femmes ménopausées ayant répondu à des questionnaires de santé dans l'Iowa entre 1992 et 1999.

Celles qui ont pris de l'aspirine avaient un taux de cancer du pancréas quasiment de moitié inférieur (43 %) à celles qui n'en prenaient pas. De plus, le risque de contracter ce cancer était inversement proportionnel à la consommation d'aspirine.

Sur les 80 cas de cancer du pancréas recensés, 33 concernaient des femmes n'ayant jamais pris d'aspirine et 27 des femmes qui en prenaient moins d'une fois par semaine. À l'opposé, seuls 10 cas concernaient des femmes prenant de l'aspirine au moins six fois par semaine.

Les facteurs à risque de ce type de cancer ne sont toujours pas connus. Le cancer du pancréas est souvent rapidement mortel et offre peu d'options thérapeutiques.

## Promotion

### On se calme...

Bio-Actif

Prends ton souffle égal, disait mon grand-père. Pas toujours facile. Véritable baromètre de la nervosité, Décontract-Tin ramène le calme et apaise. Il Décontract... l'esprit. Il Décontract... le corps. Il Décontract... la pensée, quand nous n'arrivons plus à la faire spontanément.

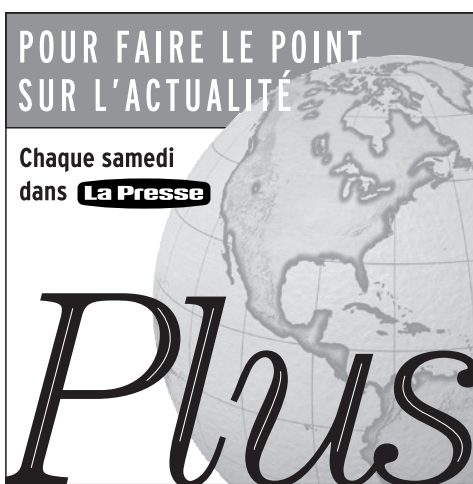
Le principe actif du Décontract-Tin est naturel à 100 %. Tension-insomnie-nervosité (tin). Un produit triactif - Triple détente. Trois fois efficace.

Décontract-Tin, une réponse aux questions liées à l'environnement (bruit, transport, stress quotidien, habitat, etc.) qui empoisonnent le sommeil et risquent d'aboutir à la dépression.

Les nerfs à vif? On se calme, mon lapin, avec Décontract-Tin. DIN 02239962 émis par Santé Canada.

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

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



## BOUCHÉES

## Bouffer régional

L'UNION des producteurs agricoles (UPA) et les propriétaires du Marché des saveurs du Québec ont procédé cette semaine à l'ouverture officielle du Marché de chez nous. Le magasin, situé au siège social de l'UPA, au 555, boulevard Roland-Therrien à Longueuil, propose des produits regroupés selon les régions agricoles du Québec. Chaque mois, une région et ses produits seront d'ailleurs mis en vedette. Jusqu'à la fin du mois, c'est le Saguenay qui est à l'honneur. Une p'tite tourtière avec ça ?

## Scientifiques pour les OGM

ENVIRON 1500 scientifiques français, dont deux Prix Nobel, ont signé cette semaine une pétition demandant la fin de la destruction des cultures d'organismes génétiquement modifiés (OGM). Près de la moitié des cultures expérimentales d'OGM en France ont été détruites cet été, ruinant des années de recherches, a indiqué à l'agence Reuters Alain Toppan, l'un des instigateurs de la pétition. Les signataires, a-t-il indiqué, sont issus tant du milieu privé que public et comprennent les deux Prix Nobel, soit Pierre-Gilles de Gennes (physique) et Jean-Marie Lehn (chimie). « Nous devons nous remettre aux critères scientifiques. Ces actes de destruction ne font pas partie du débat et c'est pourquoi les scientifiques se sont mobilisés. » En juillet, 500 scientifiques avaient aussi signé une lettre ouverte au président français Jacques Chirac... mais pour une tout autre raison. Ils lui ont demandé de libérer le militant José Bové, qui a lui-même détruit des cultures OGM, jugeant sa condamnation excessive.

## Le fermier n'y connaissait rien !

RALPH KLEIN, premier ministre de l'Alberta, a causé une petite commotion dans l'Ouest en semblant reprocher au propriétaire de la vache à l'origine de la crise de la vache folle de l'été dernier... d'avoir respecté la loi ! Selon ce que M. Klein aurait déclaré lors d'une rencontre entre des gouverneurs américains et les premiers ministres des provinces de l'Ouest canadien, le fermier en question aurait dû « tuer, enterrer la vache et se la fermer » plutôt que de l'emmener à l'abattoir. « Le fermier en question, je crois qu'il était auparavant pêcheur en Louisiane, ne connaissait rien à l'élevage bovin. Tout producteur qui se respecte aurait tué et enterré la bête, avant de se taire. Mais ce n'est pas ce qu'il a fait. (...) Il a plutôt décidé d'emmener sa vache à l'abattoir et c'est comme cela qu'on a découvert que cette vieille vache souffrait de la maladie de la vache folle », aurait expliqué Ralph Klein.

## Les Japonais disent non au T-bone

TANDIS que la crise se calme au Canada, elle ne cesse de prendre des proportions du côté du Japon, surtout en pleine campagne électorale... Sept cas d'encéphalopathie spongiforme bovine (ESB) ont été diagnostiqués chez des bovins depuis 2001. Au début du mois, des écoles ont retiré la viande de boeuf des cantines. Et ce sera bientôt au tour des biftecks d'aloyau (ou T-bone) produits au Japon et dans les pays touchés par la vache folle qui seront bientôt bannis dans l'archipel, rapporte *The Yomiuri Shimbun*. Les autorités japonaises ont conclu qu'il existait un risque de transmission de l'ESB en mangeant de la viande sur cet os.



Jean Frédéric Tschiember produit un veau « nature ». Drôle de terme pour désigner une méthode d'élevage qui se rapproche de celle du veau de grain...

Photo MICHEL GRAVEL, La Presse ©

## L'autre veau de grain



JUDITH LACHAPELLE  
DANS VOTRE ASSIETTE

« ET VOICI mon étable ! » Près d'une centaine de paires d'yeux se sont tournées vers nous. Quelques veaux plus curieux sont venus renifler de plus près les visiteurs. D'autres, l'air blasé, ont continué à mâchouiller du foin en chassant des mouches du bout de la queue. Ils écoutaient les nouvelles à la radio et la condamnation de Yasser Arafat avait l'air de les laisser indifférents. Mais probablement qu'ils tendent l'oreille quand on y parle de la parenté bovine qui ne peut plus voyager aux États-Unis comme dans l'étable...

Ces veaux-là ne sont ni de lait ni de grain. Ils sont « nature ». Drôle de terme pour désigner une méthode d'élevage qui se rapproche de celle du veau de grain (par son alimentation), et de l'élevage bio (par l'absence d'antibiotiques dans l'alimentation — à moins que ce ne soit curatif — et d'implants d'hormones pendant la croissance du veau). Contrairement au « bio », le mot « nature » ne veut rien dire de précis, n'étant pas réglementé comme l'est l'expression « aliment biologique ».

Ne serait-il pas plus facile de se convertir tout à fait au bio au lieu d'adopter une appellation vague ? Non, dit l'éleveur. « On veut un produit qui reste abordable. » Le veau « nature » de Jean Frédéric Tschiember mange du maïs et du soja qui n'est pas certifié bio (même s'il n'utilise pas d'herbicides dans ses champs), vit dans une étable où les fenêtres sont grandes ouvertes pendant l'été, ne reçoit pas d'antibiotiques dans sa moulée ni d'implants d'hormones... et

coûte le même prix que le veau de grain « ordinaire » au supermarché.

Pas évident de faire cavalier seul dans un petit marché comme celui du veau, qui doit déjà disputer àprement sa place à la volaille, au boeuf, au porc. Jean Frédéric Tschiember et sa conjointe, Kim Lefebvre, font tout eux-mêmes : élevage, supervision de l'abattage, du dépeçage et de l'emballage, pose des étiquettes « Nature le veau » sur les paquets, livraison aux boucheries spécialisées. La traçabilité n'existant qu'aux deux tiers dans l'industrie bovine, le couple veut s'assurer que ceux qui paieront pour du veau nature en auront bel et bien dans leur assiette.

Et ce ne sont pas des caprices de perfectionnistes : à l'époque où ils confiaient leurs animaux à l'abattoir sans vérifier le parcours de la viande jusque chez leurs clients, il leur est arrivé de recevoir un coup de fil furieux d'un boucher qui constatait que ce veau, supposé n'avoir reçu aucun antibiotique, portait des traces d'injection dans les fesses... Où était passé leur veau « nature » ? Mystère. Ses propriétaires ne courent donc plus aucun risque.

## « Ça passe ou ça casse !

« Le veau nature, c'est l'avenir du veau de grain ! », croit fermement Jean Frédéric Tschiember. N'empêche qu'il y a une pancarte « À vendre » devant la ferme des

Tschiember... C'est que le couple commence à être au bout du rouleau, fatigué de porter son projet à bout de bras, après que des clients leur eurent fait miroiter des contrats alléchants et que les belles promesses d'affaires se furent envolées. Lorsqu'il a fait entrer ses premiers veaux dans l'étable, Jean Frédéric raconte avoir suivi scrupuleusement les recommandations du

ministère de l'Agriculture quant à leur élevage : un bâtiment clos, des rations bien déterminées, des implants dans les oreilles pour favoriser leur croissance, des antibiotiques pour prévenir les maladies. « Et malgré ça, ils étaient toujours malades. »

Branle-bas de combat dans l'étable. L'éleveur décide de hausser le plafond de l'étable et ouvre une partie des murs à l'air extérieur pour que ses veaux voient la lumière du jour et sentent le grand air durant la belle saison. Il cesse d'acheter ses veaux dans les encans sans savoir vraiment à qui ils ont appartenu ; dorénavant, il fait affaire avec son réseau de producteurs laitiers de la région, qu'il connaît bien et qui lui fournissent des veaux en bonne santé.

« Et depuis ce temps, mes veaux sont bien moins malades ! » s'exclame-t-il. Ce que confirme Michel Robitaille, technicien agricole qui fait de la recherche sur le concept de « veau nature » en collaboration avec les Tschiember : « Je suis resté

surpris en tabarouette ! » Il raconte avoir remarqué dans l'étable des Tschiember des veaux « plus vivants, plus actifs, bien que d'une conformité plus inégale ».

Normal, souligne Michel Robitaille, car les implants d'hormones viennent justement annuler les variations de la génétique. En donnant à tous la même dose d'hormones au lieu de laisser faire la nature, l'élevage conventionnel vient uniformiser la croissance du cheptel. Les veaux atteignent donc plus ou moins en même temps le poids réglementaire pour l'abattage. Jean Frédéric Tschiember, lui, doit faire une sélection entre ceux qui sont « prêts » et les autres, qui doivent rester un peu plus longtemps à l'étable.

L'enthousiasme de Michel Robitaille quant à l'abandon éventuel des antibiotiques et des implants d'hormones dans tous les élevages de veau de grain est plus tempéré. Mais il est convaincu qu'il existe un marché pour des consommateurs qui recherchent une viande plus « naturelle », et ils tentent de convaincre des éleveurs de faire le saut. Le veau « nature » n'a jamais été aussi populaire dans les boucheries et boutiques d'aliments naturels (notamment dans certaines succursales de la chaîne Tau). Il reste que l'entreprise vit une crise de croissance : trop grosse pour une seule personne, pas assez rentable pour pouvoir engager d'autres employés. Cet automne, disent les proprios, « ça passe ou ça casse ! » « En même temps, dit Jean Frédéric Tschiember, songeur, je ne peux pas m'imaginer que j'ai fait tout ça pour rien... »

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

## COMPRIMÉS

## Une cigarette moins dommageable

DES TAUX réduits de produits chimiques cancérigènes appelés nitrosamines ont été découverts dans une nouvelle cigarette actuellement testée par des chercheurs de la Virginia Commonwealth University. Après cinq jours où les sujets ont fumé des cigarettes Advance au lieu de leur marque habituelle ultra-légère, les taux de nitrosamine dans l'urine étaient diminués de moitié. Les nitrosamines sont considérées comme une des toxines les plus importantes liées au cancer dû au tabagisme. Évidemment, rappellent les chercheurs, ne pas fumer du tout demeure la meilleure façon de se protéger contre le cancer lié au tabagisme.

— D'après HealthDay

## John Ritter : une maladie rare

C'EST LA MÊME maladie rare qui a eu raison de la comédienne Lucille Ball et, la semaine dernière, de John Ritter, une des vedettes de la défunte série à succès *Three's*

*company*. La rupture aortique frappe 4000 personnes par année aux États-Unis, dont les deux tiers sont des hommes. La maladie, qu'on croit d'origine génétique, débute quand la couche intérieure de l'aorte (une des trois enveloppes du vaisseau sanguin central) rompt et permet au flux sanguin de créer un nouveau canal en s'engouffrant entre les enveloppes, fragilisant ainsi grandement le réseau vasculaire. Une hausse importante de la tension artérielle ou un coup à la poitrine peut alors suffire à provoquer la rupture. De 50 à 70 % des personnes en meurent.

— D'après le Los Angeles Times

## Enfants : des os plus fragiles

LES ENFANTS subiraient plus de fractures du poignet et de l'avant-bras qu'il y a 30 ans et les experts se demandent si leur densité osseuse ne serait pas réduite en raison d'un

manque de calcium. Si c'est le cas, ils risqueraient fort de souffrir d'ostéoporose en vieillissant. « L'adolescence est un moment critique pour l'acquisition de la masse osseuse. Environ le quart de la masse osseuse de l'adulte est acquise lors des poussées de croissance de l'adolescence », rappelle le Dr Sundeep Khosla, professeur de médecine à la Clinique Mayo et auteur de l'étude parue dans le *Journal of American Medical Association*. Entre les périodes de 1969 à 1971 et de 1999 à 2001, le nombre de fractures a augmenté de 42 % chez les 30 ans et moins (la plupart des fractures sont d'ailleurs survenues avant 20 ans). L'augmentation a été plus importante chez les filles (56 % contre 32 % chez les garçons), probablement à cause de leur pratique plus importante des sports. En même temps, la consommation de lait, une des principales sources de calcium, a baissé au profit des boissons gazeuses.

— D'après HealthDay

## La guerre est déclarée

LA GUERRE des médicaments traitant la dysfonction érectile, dont nous faisons état la semaine dernière en dossier, a officiellement débuté. Santé Canada vient d'approuver l'utilisation du Cialis, dont l'avantage principal par rapport à ses concurrents Viagra et Levitra, demeure la durée d'efficacité (qui peut aller jusqu'à 36 heures). Pendant que Cialis attaque le marché canadien, les responsables de la promotion du Levitra, qui vient d'être accepté aux États-Unis mais attend toujours son approbation au Canada, ont commencé à s'aventurer sur un terrain qui n'avait pas été exploité jusqu'à maintenant : l'usage « récréatif » par des hommes en santé qui veulent tout simplement augmenter la durée ou la qualité de leurs érections. Comme les compagnies pharmaceutiques ne peuvent directement promouvoir publiquement leur produit au Canada, les messages locaux seront toutefois tamisés ici par les médecins traitants.

— D'après le New York Times



Photo ROBERT SKINNER, La Presse ©

Doit-on dire *canot* ou *canoë*? Mountain Equipment Co-op a courageusement décidé de répondre à ce genre de question. Un défi de traduction et d'adaptation à la réalité québécoise.

# MEC le fait français



**RICHARD CHARTIER**  
**OXYGENE**

richard.chartier@lapresse.ca

« J'ai besoin de deux *strap-pes* pour attacher mon *sleeping* pis mes *poles* après mon sac. »

À vrai dire, les québécois férus de grande nature ne parlent plus, depuis un bon moment déjà, cet ancien français construit sur une pensée plus ou moins anglaise. Le jocal, quand on y réfléchit, a perdu du terrain et personne ne s'en plaindra, la fonction première de la langue étant de permettre la communication entre les humains. Dans les magasins de plein air de Montréal, on ne s'étonne pas d'entendre plutôt : « J'ai besoin de deux sangles de compression pour attacher mon sac de couchage et mes bâtons à mon havresac. »

Le bon français — ou le français dit international, qui sera tout aussi bien compris à Paris qu'à Phnom-Penh ou Caraque — est désormais dans l'usage, mais il nous arrive de manquer de mots, de ne pas posséder le terme juste ou, pire, d'être incapable de nommer ou même de décrire correctement le bidule qu'on cherche : « T'sé la p'tite affaire ronde et plate qui sert à... » Il y a comme une frustration quand je cherche un machin dont je ne connais pas le nom dans une ferronnerie... pardon, une quincaillerie de grande surface (où il faut de surcroît trouver un employé prêt à me répondre).

Il y a un tas de zones grises dans mon jargon de plein air, mais quand j'entre chez Blacks, à La Cordée ou au Yéti, j'en ressors habituellement avec l'objet recherché et son nom exact.

La coopérative de plein air Mountain Equipment Co-op, qui vient d'atterrir au Marché central

en provenance du Canada anglais, vient de publier son premier catalogue complet en français, résultat d'un travail de moine exécuté par une équipe sous la direction de Louise Arbique. Un an de travail — la madame est partie en vacances dimanche dernier — 700 000 mots traités, un glossaire de 6000 termes, 7000 affichettes, on peut dire que la bible de la grande nature est née, l'expression « grande nature » elle-même étant née du souci de distinguer la pratique écologique du plein air des activités extérieures motorisées ou polluantes.

« Il a fallu prendre des décisions, trancher là où il y avait des incertitudes, explique M<sup>me</sup> Arbique. Il ne s'agissait pas seulement de traduire un catalogue, mais bien de franciser la coopérative en profondeur, dans tous ses documents et dans toutes ses opérations. »

Le mot « francisation » lui-même, paraît-il, a été soupesé. Il faut dire que la démarche de MEC n'autorise pas les entreprises bâclées, et une traduction sans âme, à des fins strictement commerciales, n'a jamais été seulement envisagée.

Le comité de francisation s'est attelé à la tâche d'adopter un vocabulaire fidèle à l'esprit de la langue. Pour chaque mot, il se posait la même question : « Est-ce que ce terme nous parle ? » On pourrait presque parler de « québéciation ». Ainsi, à MEC, on peut acheter un t-shirt plutôt qu'un gaminet, des skis hors piste plutôt que skis de haute route, un baudrier plutôt qu'un harnais, et ainsi de suite.

Ce grand exercice de respect à l'égard des Québécois, conforme à la philosophie de base de la coopérative, a été accompli à Vancouver, dans cette britannique Colombie qui est un peu la Californie du Canada. Inutile de dire qu'un pays mené de la sorte n'aurait jamais eu à parler d'indépendance...

La décision de s'implanter au Québec a été prise en 1997, mais il fallait d'abord compléter l'ouverture de magasins à Halifax et Win-



Patrick Tremblay, directeur du magasin MEC à Montréal.

Photo ROBERT NADON, Archives La Presse ©

nipeg, si bien que MEC n'a entrepris qu'en 2001 la planification du magasin de Montréal.

Patrick Tremblay, le directeur du magasin de Montréal, est au service de MEC depuis 15 ans. « Ce qui me fait rire, dit-il, c'est que pendant 14 de ces 15 années, mon français au travail était teinté de toutes les expressions et termes anglophones propres à notre milieu : les *jackets*, les *patches*, les *racks*, les *hang tags*, les *posters*... Nous parlions une langue que nous seuls pouvions comprendre. Ce n'est que depuis un an (depuis le début du processus de francisation) que je parle réellement le bon français à mon lieu de travail. Avouez tout de même que c'est cocasse. Aujourd'hui nous disons : vestes, blousons, manteau, rustines, baudrier, étiquettes à fil, affiches. »

d'hui nous disons : vestes, blousons, manteau, rustines, baudrier, étiquettes à fil, affiches. »

Plutôt sympathique, l'accent anglais de Peter Robinson, le chef de la direction de MEC, qui soulignait au lancement du catalogue français au magasin d'Ottawa, deux jours avant le lancement à Montréal : « Notre démarche de francisation relève d'une démarche identique aux efforts que nous déployons dans tous les domaines sociaux et environnementaux. »

Ainsi, les fournisseurs de MEC doivent traiter leurs employés avec dignité et les conditions de travail doivent être à l'avenant ; le matériel vendu doit être écologique ; « sa fabrication moins polluante, qu'il soit plus durable, plus facile à

réparer et qu'il n'aille pas encombrer les dépotoirs avant longtemps ».

L'idée de MEC n'est pas d'être plus catholique que le pape, mais simplement d'obéir au diktat de ses membres, puisqu'il s'agit d'une coopérative. Les membres sont écologiques, respectueux de la personne humaine, véritablement amoureux de la nature, et la coop n'est que le reflet de cette réalité.

La prochaine étape pourrait être d'introduire le français au magasin de Winnipeg, une ville, rappelle Louise Arbique, « où l'on compte 100 000 francophones ».

Et après ? À Paris, peut-être, au Vieux Campeur ? Pour combattre le franglais ?

On ne sait jamais !

Voyez plus grand. Suivez vos gros titres en direct.

# ÉLAN

## Vieillir plus lentement



**RICHARD CHEVALIER**  
collaboration spéciale

L'exercice ralentit-il le processus du vieillissement? Autrement dit, nous fait-il vivre plus longtemps et en meilleure santé? Les experts ont débattu longtemps de cette question sans pouvoir y répondre clairement, faute d'études solides sur le sujet.

Puis, un jour, une étude qu'on peut considérer comme majeure apporta un début de réponse à cette question. C'était en 1986. Après avoir suivi et interviewé pendant plus de 25 ans quelque 17 000 diplômés de l'Université Harvard aux États-Unis, les auteurs de l'étude arrivèrent à la conclusion que les hommes qui dépensaient plus de 2000 calories par semaine (l'équivalent de 30 à 45 minutes de marche rapide ou d'environ 20 minutes de jogging par jour) avaient un risque de mort précoce 33% plus faible que ceux qui étaient sédentaires.

À plus de 3000 calories par semaine (l'équivalent de 45 à 60 minutes de marche rapide ou d'environ 30 minutes de jogging par jour), le taux de mortalité chutait de presque 50%.

Par ailleurs, l'étude de Harvard a montré que l'exercice pouvait contrecarrer la tendance génétique vers une mort précoce. Ainsi les individus dont le père, ou la mère ou les deux étaient décédés avant l'âge de 65 ans voyaient leur risque de mourir avant l'âge de 65 ans diminuer de 25% s'ils étaient actifs.

### Actif pour vivre plus longtemps

L'exercice diminue donc, chez les hommes physiquement actifs, le risque d'une mort précoce à la suite d'une maladie. Mais augmente-t-il la longévité? Oui. Commencée il y a plus de 50 ans, la Framingham Heart Study a été la première étude à répondre clairement à cette question. Près de 13 500 personnes de deux sexes ont participé, à ce jour, à cette vaste recherche qui n'est toujours pas terminée. Les résultats concernant l'effet de la pratique régulière de l'activité physique sur la longévité humaine donnent ceci: les hommes et les femmes qui dépensent plus de 2000 calories par semaine vivent, en moyenne, deux ans de plus que les sédentaires.

Une autre étude menée en 1998 confirme que l'exercice non seulement diminue substantiellement le risque d'une mort précoce des suites d'une maladie mais augmente significativement la longévité.

Après avoir retracé 2675 ex-athlètes finlandais ayant participé à des jeux olympiques dans les sports d'endurance (ski de fond, course à pied, natation de longue distance, etc.) entre 1920 et 1965, des chercheurs ont constaté que ces derniers vivaient cinq ans et demi de plus que les personnes qui ne pratiquaient aucun sport, soit 75,6 ans contre 69,9 ans. Cette étude montre aussi que 60% des ex-athlètes continuent à faire de l'exercice régulièrement, contre seulement 17% chez les personnes non sportives.

Enfin une étude récente conduite auprès de 1404 femmes suédoises âgées de 50 à 74 ans révèle que les femmes qui sont physiquement actives au travail ou dans leurs loisirs ont un taux de mortalité 35% plus faible que les femmes plus sédentaires.

### Meilleure qualité de vie

Non seulement l'exercice nous fait vivre plus longtemps mais — et finalement c'est ce qui compte — il améliore passablement notre qualité de vie en préservant l'amplitude de nos mouvements, la vigueur de nos muscles (voir encadré), la solidité de nos os (les personnes

Non seulement l'exercice comme le vélo par exemple, nous fait vivre plus longtemps mais — et finalement c'est ce qui compte — il améliore passablement notre qualité de vie.

âgées physiquement actives ne connaissent pratiquement pas l'ostéoporose) et la bonne santé de nos organes. Ainsi, plusieurs études ont démontré une diminution de plus de 30% à 50% du risque de cancer du côlon chez les personnes actives physiquement. Il en va de même pour le cancer du sein, l'hypertension artérielle, le diabète de type 2 et la maladie coronarienne. Dans certains cas la baisse du risque dépasse les 60%! Et il n'est jamais trop tard pour commencer à profiter de cette «fontaine de jouvence» comme en fait foi l'étude suivante. Et dire que pour profiter de cet antidote au vieillissement (et à la maladie pourrait-on ajouter) il vous suffit de marcher d'un pas rapide au moins 30 minutes par jour.



### Se faire du muscle même après 87 ans!

VOICI TROIS ÉTUDES qui démontrent clairement que l'exercice retarde le processus du vieillissement. Dans ce cas-ci, l'exercice renverse même un processus associé au vieillissement; la diminution marquée de la force musculaire due à la sarcopénie (fonte du tissu musculaire associée à l'âge). La première étude montre qu'après trois mois de musculation, des hommes dont l'âge variait entre 60-70 ans, ont triplé leur force musculaire et augmenté d'environ 12% le volume des muscles entraînés. La deuxième étude, toute récente, révèle des résultats semblables mais cette fois avec 10 sujets âgés en moyenne de 70 ans. Après trois mois de musculation à raison de trois entraînements par semaine, tous les sujets ont expérimenté une augmentation significative de leur force musculaire (de 20% à 90% selon le cas). Enfin, la troisième étude est vraiment spectaculaire puisqu'elle a été menée auprès de sujets encore plus âgés (87 à 96 ans!). En seulement cinq mois de musculation, ces personnes ont augmenté leur force musculaire de plus de 100% et leur masse musculaire de 3%.

### LE COURRIER DE JOSÉE



**JOSÉE LAVIGNEUR**  
collaboration spéciale

VOUS VOULEZ poser des questions à Josée Lavigneur sur le conditionnement physique? Expédiez un courriel à [actuel@lapresse.ca](mailto:actuel@lapresse.ca) ou envoyez une lettre au 7, rue Saint-Jacques, Montréal, H2Y 1K9. Josée ne peut malheureusement répondre à toutes les demandes.

**Q JULIE L. :** Bonjour! Je voudrais savoir si c'est vrai que le raffermissement et la musculation pour les fesses et les cuisses font durcir la cellulite et que par la suite elle ne veut plus partir même si on fait du cardio? C'est ce que je me suis fait dire par mon amie qui va dans un centre d'entraînement. Alors je devrais seulement faire du cardio et éviter le raffermissement et la

musculation jusqu'à ce que j'aie perdu mon poids (25 livres) et que ma cellulite soit ramollie. En attendant ta réponse je continue à faire mes marches et à «faire» des vidéos.

**R JOSÉE :** Julie, votre amie est dans l'erreur! Ce mythe est tellement TELLEMENT fort! Il faut cesser de penser que seul le cardio vous fera perdre votre excédent de poids. C'est faux, c'est même contraire à la réalité.

Le raffermissement aura pour résultat de raffermir le ou les muscles sollicités. La graisse ne sera absolument pas touchée. L'importance de faire de la musculation est de plus en plus claire: ce sont nos muscles qui nous permettent d'entretenir notre métabolisme. Les muscles sont de petites fournaies qui brûlent constamment des calories. La graisse (la cellulite est une forme de graisse) diminuera si les calories dépensées sont supérieures aux calories absorbées. Certains diront que c'est trop simple mais c'est exactement ce qui se produira. Votre but est donc de bouger plus, d'entretenir ou de développer une masse musculaire

fonctionnelle et peut-être de faire des petits ajustements à votre alimentation.

Tout ça aura un impact direct sur la cellulite.

**Q FRANCINE :** Nous sommes un groupe de femmes, âgées de 45 à 55 ans. Nous constatons que nos muscles sous le bras tendent à se relâcher beaucoup chez la femme avec l'âge. Quels seraient les exercices conseillés pour raffermir cette partie spécifique de l'anatomie? On doit admettre que ce relâchement musculaire est assez disgracieux lorsque nous portons une robe de soirée. Merci infiniment pour tes conseils qui seront sans doute très appréciés par une grande majorité de femmes ayant dépassé la quarantaine.

**R JOSÉE :** Bonjour à vous toutes, mesdames! Je voudrais tellement pouvoir vous dire que j'ai une solution infaillible... Mais je n'en ai pas. Il y a certes quelques exercices de musculation pour l'arrière du bras (le triceps), qui raffermiront ce muscle très faible et très

souvent atrophié. Mais je ne serais pas franche si je vous faisais croire que cet exercice transformera l'apparence de vos bras. C'est qu'il y a un très grand facteur génétique là-dedans. En vieillissant, la peau de cette région devient plus flasque chez plusieurs femmes et la musculation ne pourra que raffermir le muscle qui se trouve sous la peau et sous la graisse.

Si vous faites régulièrement des exercices pour les triceps, oui vous verrez une différence mais vos bras ne seront pas transformés.

Placez-vous sur le rebord d'une chaise stable et solide. Vos pieds sont sous vos genoux fléchis à 90 degrés et les paumes de vos mains sont sur la chaise, les doigts pointant vers l'avant. (vos doigts agrippent le siège).

En gardant le dos bien droit et le cou bien dégagé, pliez lentement les coudes. Faites-les pointer vers l'arrière. Descendez jusqu'à 90 degrés aux coudes et remontez aussi lentement. Faites de 8 à 15 répétitions de trois à cinq fois par semaine.. Cela donnera du tonus à vos bras!

# LA PERSONNALITÉ DE LA SEMAINE

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

## Julie-Anne Derome

«Étoile montante du répertoire contemporain», selon le *BBC Music Magazine*, Julie-Anne Derome vient de remporter le prestigieux prix Virginia-Parker du Conseil des arts du Canada.

JEAN-PAUL SOULIÉ

Julie-Anne Derome, violoniste montréalaise, membre fondatrice du Trio Fibonacci, voué au répertoire contemporain, Premier prix du Conservatoire de Montréal en 1991, a remporté le prestigieux prix Virginia-Parker 2003 du Conseil des arts du Canada. Cette distinction, qui lui a été attribuée au mois d'août, est accompagnée d'une bourse de 25 000\$. Julie-Anne Derome a déjà plusieurs disques à son actif, sous étiquettes Atma, SNE et Analekta. Le *BBC Music Magazine*, dans une critique très chaleureuse de son disque de musique contemporaine pour violon seul, paru en 1996, l'a qualifiée d'«étoile montante du répertoire contemporain». Sur son prochain disque solo, qui sortira au printemps de 2004, elle interprétera des oeuvres de compositeurs canadiens écrites à son intention. En attendant, elle et ses partenaires du Trio Fibonacci continueront à se produire en Europe, en Asie et en Amérique du Sud. Le Trio jouera prochainement au Kosovo, une expérience que Julie-Anne Derome est impatiente de vivre. À Montréal, la saison prochaine, le Trio donnera trois concerts à la salle Redpath de McGill. *La Presse* salue les brillants succès d'une jeune violoniste passionnée de musique contemporaine et ambassadrice mondiale des compositeurs d'ici, et nomme Julie-Anne Derome **Personnalité de la semaine**.

Née à Saint-Léonard, Julie-Anne Derome est la plus jeune de trois enfants. Sa soeur aînée est violoniste professionnelle en Angleterre; son frère joue du violon pour le plaisir, et sa mère joue du piano. Julie-Anne ne se souvient pas exactement, mais elle a dû commencer à jouer sur un violon à sa taille alors qu'elle n'avait

que 3 ou 4 ans. «Maman l'a certainement gardé, dit-elle. J'ai commencé à suivre les cours au Conservatoire à 7 ans, et j'en suis sortie à 19 ans.» Avec un premier prix, mais surtout une immense envie de dépasser la musique classique. «Brahms, Tchaïkovski... Je les ai tous faits. J'ai une formation classique très solide, nécessaire pour dépasser ça, mais j'ai vite eu envie d'autre chose. Ce n'est pas facile. La musique contemporaine, c'est la forme d'art moderne qui est sans doute la moins abordable.»

Alors qu'elle avait 16 ans, Jean Lesage lui a fait découvrir ses oeuvres et celles d'autres musiciens actuels. «Ça a déterminé mon orientation.» À cette époque, devant ses parents un peu inquiets, elle étudie son violon quatre heures par soir. Mais comme elle réussit bien dans ses études à Brébeuf, ils la laissent suivre les traces de sa soeur, déjà musicienne professionnelle.

Sortie du Conservatoire en 1991, elle va étudier quatre ans en Angleterre puis deux ans aux États-Unis. Dans un milieu musical très compétitif, elle remporte le prix spécial du jury au concours Yehudi Menuhin en 1992 avec une oeuvre imposée de Pierre Boulez, pour qui elle interprétera son oeuvre *Anthèmes*, à Montréal, en 1993. Elle a aussi obtenu le premier prix du Mendelssohn Trust Award en Angleterre et celui du concours du Quatuor Emerson aux États-Unis.

«Depuis 1998, avec le Trio Fibonacci, ça va très bien. Nous n'avons jamais de critiques négatives.» Pour y arriver, elle travaille cinq heures par jour et doit faire très attention à ne pas se blesser. Elle observe un régime d'athlète de haut calibre, soignant sa musculature jusqu'au bout des doigts, aiguisant son sens hautement mathématique du rythme, en accord avec ses deux



Photo PIERRE CÔTÉ La Presse ©

«J'ai toujours été touchée par la musique de chambre, attirée par la vie des gens qui sont ensemble pendant des années : j'aurais été très malheureuse de vivre au sein d'un grand orchestre, d'être dirigée.»

partenaires, le pianiste André Ristic et le violoncelliste Gabriel Prynne.

Passionnée par la cause environnementale, Julie-Anne Derome fait du vélo toute l'année, n'a pas de voiture et traduit bénévolement de l'anglais au français des sites Internet qui luttent contre l'utilisation des pesticides et la pollution. «Je vis dans un quartier très vert, mais j'énrage de voir les énormes 4X4 deux par deux devant les maisons de mes voisins. S'ils ont trop d'argent, qu'ils investissent dans

les violons italiens, c'est un placement très sûr qui ne se dévalue jamais, contrairement à leurs voitures!»

Le Conseil des arts du Canada lui avait prêté un Rocca. Maintenant, elle dispose de l'oeuvre d'un luthier de Turin très influencé par les grands maîtres de Crémone: un Pressenda de 1820, un bijou valant près d'un demi-million de dollars, dont elle prend un soin jaloux. Même du bout des doigts, il est interdit d'en toucher le vernis.



Photo PIERRE CÔTÉ La Presse ©



Photo PIERRE CÔTÉ La Presse ©



## Retrouvez La personnalité de la semaine

La Presse/Radio-Canada demain matin



**René Homier-Roy**  
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

