

Le cancer du sein chez l'homme : une rareté

La chronique de Danielle Perreault, page 4

La Presse

CAHIER B | LA PRESSE | MONTRÉAL | DIMANCHE 14 SEPTEMBRE 2003

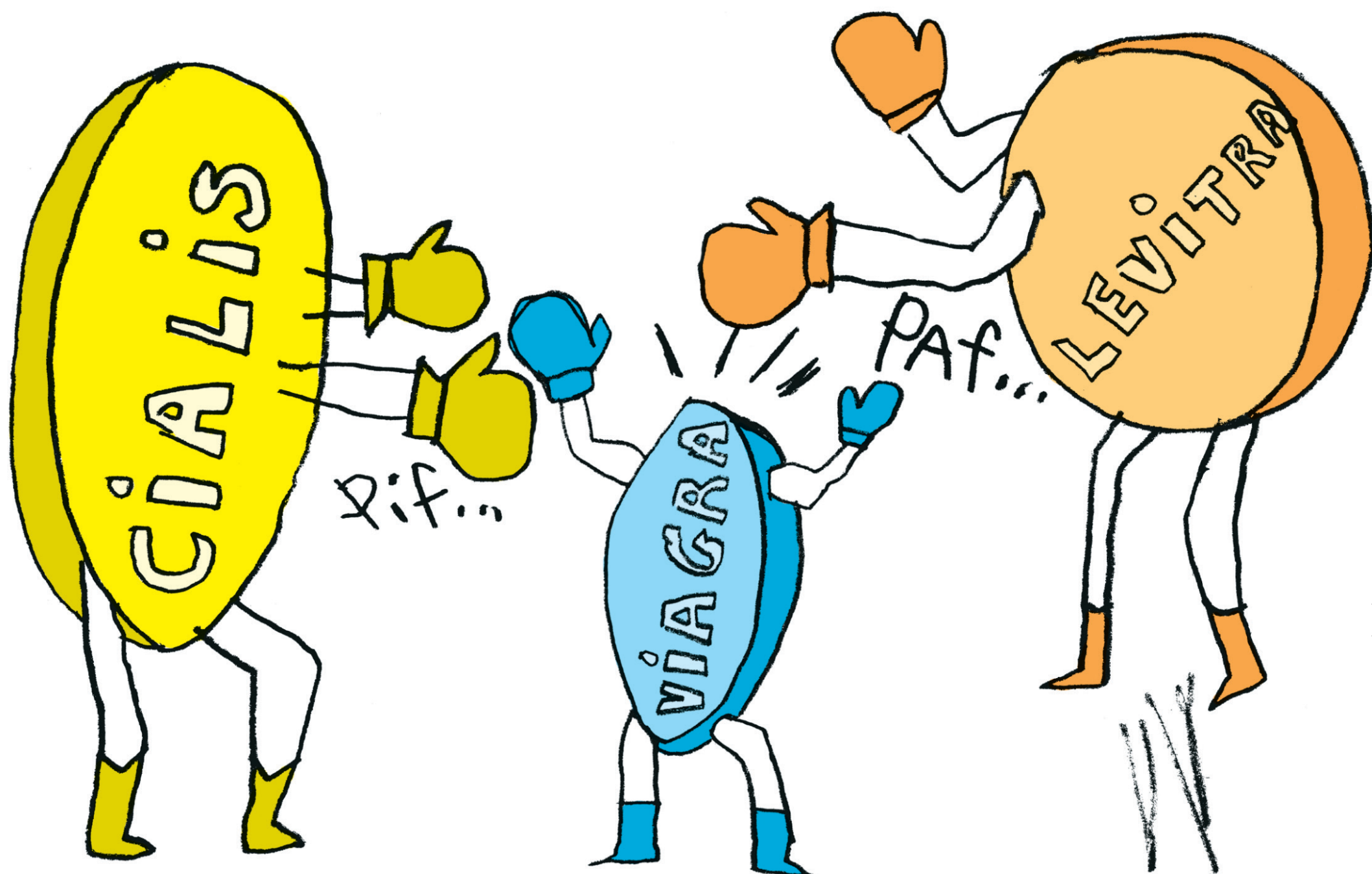


Illustration FRANCIS LÉVELLÉE, La Presse©

DURE, DURE, LA CONCURRENCE

POUR LES ARDEURS VIRILES UN PEU VACILLANTES, IL Y AVAIT LA PETITE PILULE BLEUE. IL Y AURA BIENTÔT L'ORANGE ET AUSSI LA JAUNE.



LILIANNE LACROIX

Après quelque cinq ans de quasi-monopole du pep dans le soulier et de la vigueur sexuelle retrouvée, le Viagra devra affronter deux rivaux de taille, qui ont déjà reçu la bénédiction des autorités européennes, de la FDA américaine (dans un des deux cas; l'autre suivra prochainement) et qui devraient attaquer notre marché local de la dysfonction érectile d'ici quelques mois, dès que Santé Canada leur aura donné le feu vert.

Alors qu'ils profitent de ces derniers moments de grâce, les dirigeants de Pfizer, le fabricant du Viagra, fourbissent leurs armes, bien prêts à défendre leur territoire. Si les États-Unis permettent la publicité directe des médicaments auprès des consommateurs, les compagnies pharmaceutiques devront y aller

d'une technique un peu plus subtile au Canada, les annonceurs n'ayant pas le droit de nommer leur produit ou le problème de santé auquel il s'attaque et évidemment encore moins de comparer leur pilule à celle de leurs concurrents.

C'est donc en grande partie dans les cabinets de médecins, dans les congrès scientifiques et dans les pages des publications scientifiques que la partie se jouera. Mais on peut d'ores et déjà vous dire que les arguments, eux, seront les mêmes d'un côté ou de l'autre de la frontière.

Les messages

C'est en la présentant comme LA valeur sûre, déjà éprouvée par des années d'usage (on parle de 15 millions de patients dans le monde) et dont on connaît déjà tous les bienfaits ainsi que les effets secondaires mineurs que Pfizer présentera son bon vieux Viagra.

GlaxoSmithKline et Bayer, fabricants de Levitra (une petite pilule ronde orangée), parleront du médicament le plus sélectif et le plus puissant (il faut une dose moindre pour donner le même effet). Pour Cialis, le bébé d'Eli Lilly, la «spontanéité» deviendra le mot-clé,

l'effet durant beaucoup longtemps que les comprimés concurrents, évitant du fait même à ses usagers les casse-tête de la planification.

Un gars pourra alors assurer ses arrières pour une journée entière et parfois même pour tout un week-end.

Enfin, avantage intéressant pour certains, l'effet des deux p'tits nouveaux n'est pas compromise par l'alcool.

Qu'il s'agisse du Viagra (sildenafil), du Cialis (tadalafil) ou du Levitra (vardenafil), tous agissent en bloquant un enzyme nommé phosphodiesterase 5 ou PDE5, ce qui a pour effet d'augmenter le flux sanguin circulant dans le pénis. La plupart des hommes peuvent en faire usage sans problème, même les diabétiques ou ceux souffrant de problèmes cardiaques, à condition que ces derniers ne prennent pas de nitroglycérine. La nitro entraîne en effet une contre-indication absolue pour les trois médicaments.

Selon l'urologue François Bénard, du CHUM-Saint-Luc, qui a eu l'occasion de tester les trois produits avec des patients (mais il n'y a encore jamais eu aucune étude comparative menée de front avec les trois produits, précise-t-

il), chacun présente des avantages et ce sont les cas individuels et les besoins qui détermineront le choix. «Certains veulent partir pour un week-end alors que d'autres savent qu'ils auront une relation le samedi soir. À l'usage, on verra ce qui est mieux toléré par les diabétiques, par exemple, ou ce qui convient mieux dans certaines situations. Souvent, les souhaits dépassent de loin l'action véritable.»

C'est aussi ce qu'avance le Dr Stephen M. Auerbach, urologue californien cité par le *Los Angeles Times* : «Pour un gars, les érections évoquent toute la question d'image personnelle. On n'est peut-être plus les étalons qu'on était, mais dans notre tête, on le demeure toujours.»

Souffrance inutile

Au Canada, environ trois millions d'hommes souffrent de dysfonction érectile. C'est sans compter toutes les partenaires qui, elles, doivent répéter avec compassion que «ça arrive à tout le monde» tout en rangeant leur frein.

Voir DURE en B2

Ayez l'air plus jeune
en 15 minutes...
pour toute la vie

3135284

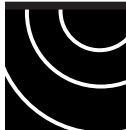
Artecoll est une intervention sûre et permanente, pour corriger les rides, augmenter les lèvres, combler les sillons nasolabiaux, la dépression des commissures, les cicatrices d'acné et autres imperfections cutanées. Artecoll s'est avéré efficace chez plus de 150 000 patients, ce traitement n'est pas à répéter comme c'est le cas avec d'autres types d'interventions.

Pour de plus amples renseignements au sujet d'Artecoll contactez le
1 877 278-3265 (à Montréal le (514) 334-3830).

L'art de paraître
et de vous sentir mieux.

ARTECOLL®

3135281



RAYON X

Zoom sur l'exercice modéré. Pas besoin de courir le marathon ou de vous éreinter dans votre classe de *bootcamp*. L'exercice modéré contribuerait non seulement à vous maintenir en forme mais aussi à éloigner le cancer du sein et ce, même si vous commencez seulement après la ménopause, ont confirmé les chercheurs du Centre du Cancer Fred Hutchinson de Seattle.



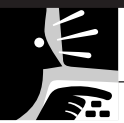
LA SANTÉ DANS LES MÉDIAS

Évidemment, ça fait un peu douche froide, mais arrive un moment où il faut se poser quelques questions existentielles. Est-ce que je bois trop? A-t-on versé allègrement dans l'excès en apprenant qu'un petit verre de vin rouge pourrait éloigner les maladies cardiaques, les AVC et peut-être même le diabète et la maladie d'Alzheimer? Dans un dossier publié dans le numéro d'octobre du magazine *Châtelaine*, la journaliste Chantal Éthier nous suggère les bonnes questions à nous poser pour le découvrir.



DÉCOUVERTE

Vous ne goûterez jamais plus le feu d'un piment fort de la même façon. Depuis longtemps, on sait que la capsaïcine présente dans notre bouche nous permet de constater qu'un piment brûle. On a d'ailleurs baptisé ce récepteur nerveux «hot pepper receptor» ou «récepteur de piments forts». Or, des scientifiques du collège de



SITE WEB DE LA SEMAINE

Drôle, instructif et pas trop moralisateur, www.jcapote.com s'adresse principalement aux adolescents. On peut y passer le sexo-test personnalisé pour évaluer son risque face au sexe non protégé, y trouver le top cinq des pires excuses, des informations sur les préservatifs féminins (pour les explorateurs), une trousse de survie pour amoureux futés et des conseils si on se heurte à un problème comme une capote qui se brise. On peut même y découvrir la réponse à ces grandes questions existentielles : quelle est la ressemblance entre un préservatif et un presto, un yogourt ou un beau collant?



CITATION DE LA SEMAINE

« Les parents vont promener le chien mais confinent leur enfant à une poussette parce que c'est plus commode. »

Le Dr Joel Steinberg, professeur de pédiatrie au centre médical de l'université Texas Southwestern de Dallas. M. Steinberg croit que les poussettes sont en partie responsables de l'augmentation des cas d'obésité chez les tout-petits parce qu'elles limitent la dépense d'énergie quotidienne de l'enfant.

— Lilianne Lacroix

DURE

Suite de la page B1

Quelque 80 % des cas présentent des causes physiologiques, y compris les maladies cardiovasculaires et le diabète. Contrairement à ce que trop de gens pensent, ce n'est donc pas que dans la tête que ça se passe, loin de là. Encore que la tête y soit pour beaucoup dans la souffrance inutile de plusieurs. « Bien des hommes considèrent que leur virilité est compromise. Alors, au début, on se donne des excuses : c'est à cause du vin, à cause du stress, ça ne va pas bien dans mon couple, explique Sophie McCann, porte-parole de Pfizer, le fabricant du Viagra. Il y a tout un cheminement à faire avant de prendre rendez-vous chez le médecin. Et encore là, c'est si facile de l'annuler à la dernière minute ».

Pendant des années, Pfizer a donc attaqué le marché avec les armes que lui permettait la loi et une grande dose d'intelligence et de savoir-faire. Des annonces que tout le monde connaît ont donc parlé du problème et de la solution sans que jamais les mots Viagra ou dysfonction érectile ne soient nommés

dans la même pub. Et pourtant, on comprenait, qu'il s'agisse du gars au caquet bas assis sur la table du médecin ou de cette flopée de mâles qui arborent des sourires glorieux et qui débordent de sautillante allégresse au son de *We are the champions* de Queen. À la vue de ces émules de Gene Kelly, pas besoin de rien ajouter. Le message était limpide et la gymnastique de haute voltige.

Pourtant, malgré ces messages bien ciblés, de 10 % d'hommes qui consultent, Pfizer admet que le chiffre n'a guère grimpé qu'à 15 % tout au plus. « Dans mon bureau, toutefois, il y a trois fois plus d'hommes qui consultent à ce sujet depuis l'arrivée du Viagra », avance le Dr Bénard qui croit tout de même que les mentalités ont grandement progressé et que « le message fait son chemin de plus en plus. Les hommes doivent comprendre que ce problème qui, dans bien des cas, réduit sensiblement leur qualité de vie, est facilement *investigable* et souvent facilement traitable ».

Même si tous ceux qui vivent des difficultés sont interpellés, tous ne sont toutefois pas intéressés au message. « Ce qu'on a tendance à oublier, c'est que ce n'est pas 100 % des hommes qui souhaitent être traités, souligne le spécialiste. Certains sont seuls ou trouvent d'autres moyens de vivre leur sexualité ; parfois, la partenaire est malade ou ils se considèrent comme trop âgés. »

M^{me} McCann ajoute : « Il y a plusieurs degrés de dysfonction. Certains n'ont même plus d'érection le matin alors que d'autres ont des pannes de temps en temps. »

En gros, il y a toutes sortes de raisons pour consulter, pour hésiter ou même pour ne pas vouloir consulter du tout.

Comment les nouveaux acteurs comptent-ils aller chercher les mâles qui branlent dans le manche ?

En en parlant encore et encore.

« On va continuer à aller chercher les hommes où ils sont, dans les pages et les émissions de sports par exemple », explique le Dr Bénard. Ce n'est pas pour rien que

Guy Lafleur est devenu porte-parole du Viagra et que Glaxo vient de recruter le *coach* de football Mike Ditka.

À l'assaut des partenaires

« De plus en plus, on verra des campagnes de publicité orientées vers les partenaires », prévoit aussi le Dr Bénard, qui estime que les compagnies essaieront ainsi de diversifier leur message et de toucher toutes les personnes touchées par le problème.

Si l'on considère que les trois produits sont déjà sur le marché de multiples pays, dont la plupart des pays industrialisés, et si l'on se fie à la période habituellement nécessaire pour une étude de ce genre par Santé-Canada, la compétition officielle au pays devrait commencer à la fin de 2003 ou au début de 2004.

Pour l'instant, Glaxo et Lilly se font discrets (ils n'ont même pas le droit d'aborder les médecins à ce sujet) et leurs réponses sont on ne peut plus politiquement correctes quand leurs porte-parole précisent

qu'ils suivront la loi à la lettre et qu'en attendant l'approbation souhaitée de leur produit, leur sort demeure entre les mains de Santé-Canada.

Le fabricant local du Viagra craint-il pour ses 3,5 millions d'ordonnances annuelles ?

« On peut voir l'arrivée de la compétition comme une occasion de parler encore plus de dysfonction érectile, déclare M^{me} McCann. Dans le fond, ils vont nous aider à briser des barrières ». S'agit-il là encore d'une réponse politiquement correcte ? Peut-être un peu, mais pas complètement.

Si l'on considère que les ventes de Viagra n'ont pas baissé malgré l'arrivée du Cialis en Europe et sa prise de 10 % à 28 % du marché (selon les pays), si l'on se rappelle aussi ces 90 % des hommes qui vivent un problème de dysfonction érectile sans prendre de médicaments, tous pourraient bien y trouver leur compte. Y compris tous ces hommes qui souffrent encore en silence.

Samagra fait la nique au Viagra

Agence France Presse

SAMARRA (Irak) — La ville de Samarra, célèbre pour ses monuments islamiques, en particulier son minaret hélicoïdal de 52 mètres, a acquis une nouvelle renommée grâce à la production de la version irakienne du Viagra, le Samagra.

La plus grande entreprise irakienne de produits pharmaceutiques, la Compagnie nationale de production de médicaments et d'instruments médicaux (SDI), basée à Samarra, à 135 km au nord-ouest de Bagdad, a commencé à produire en 1970, explique son directeur général Ibrahim al-Samarraï, 40 ans.

« Samarra est connue grâce à la SDI et la SDI est connue grâce à Samarra », déclare-t-il dans son bureau au siège de la compagnie, en face d'un minaret inspiré des ziggourats sumériennes.

« Nous produisons près de 350 types de médicaments, dans trois usines : Bagdad pour les gaz médicaux, Babylone (100 km au sud de Bagdad) pour les seringues, et Samarra pour les médicaments destinés aux pharmacies », précise-t-il, ajoutant que les matières premières sont importées.

La SDI assure quelque 60 % des besoins du pays, indique-t-il. Pendant l'embargo, elle a produit des médicaments pour la tension artérielle et le coeur et du

sucré pour diabétiques, avant de lancer le Samagra en 2002, en pilules bleues de 250 mg, poursuit-il.

L'année dernière, 500 000 pilules ont été mises sur le marché et 1 500 000 en août, indique le directeur technique Abdallah Mohammad Saleh, 46 ans.

À l'intérieur de l'usine, le Samagra est entreposé dans une salle fermée à clef avec les médicaments les plus chers, souligne M. Samarraï lors de la visite du site.

« Nous comptons passer à une pilule de 50 mg », affirme-t-il.

« Mais j'ai décidé de diminuer la production, même si la demande augmente, pour des raisons commerciales, car si nous fournissons davantage, ça va faire baisser les prix », estime-t-il.

La pilule se vend de 350 à 1000 dinars (moins de 1 \$), en plaquettes de 10 ou à l'unité.

« Ce sont toujours les mêmes clients qui en achètent. Certains sont de jeunes mariés, mais la plupart sont des personnes âgées », indique un pharmacien de Samarra, Mountazar Mahlane Ammar, 27 ans.

« Ils n'osent pas en parler, mais reviennent en acheter de temps à autre », ajoute-t-il, précisant qu'il vend le médicament sans ordonnance mais avertit les clients du danger en cas de problèmes cardiaques.

Le Samagra concurrence le Viagra, ainsi que ses versions syrienne, le Vega, et indienne, le Kamagra, à travers tout l'Irak.

« Il y a beaucoup de marques sur le marché depuis la guerre. Auparavant, il leur fallait être enregistrées », explique un pharmacien de la rue Saadoun à Bagdad, Amer Jamil Nizam, 27 ans.

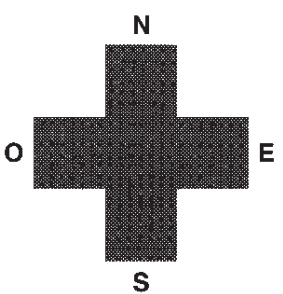
« L'année dernière nous avions du Samagra, puis il a disparu. Quand il est revenu sur le marché, nous avons recommencé à en acheter », ajoute-t-il.

« Tout le monde l'utilise », affirme-t-il, attribuant la popularité du médicament à son prix inférieur aux 3500 dinars pour une plaquette de quatre pilules de Vega ou aux 4000 dinars de quatre pilules de Kamagra, mais aussi à ses performances.

« Avec une petite dose de 250 mg, il est très efficace. D'après les commentaires des clients, nous savons qu'il est très efficace. Son action est très rapide », souligne-t-il.

Selon lui, la consommation des différents types de Viagra est entrée dans les moeurs en Irak.

« Il y a des gens qui garent leur voiture devant la pharmacie et nous leur apportons la pilule avec un verre d'eau. Des jeunes mariés viennent de l'hôtel et repartent ensuite au combat », raconte-t-il, amusé.



Croix-Rouge canadienne
Division du Québec

En tout lieu. En tout temps.

1 800 592-7649
www.croixrouge.ca

RONFLEMENT

CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL

(514) 327-5060

TRAITEMENTS AU

LASER

PAR DES OTO-RHINO-LARYNGOLOGISTES

www.ronflement.qc.ca

Promotion

C'est couru d'avance

Ça ne peut manquer d'arriver, ma digestion va bloquer, j'ai vraiment trop mangé. Voilà ce que beaucoup de gens pensent après un copieux repas, généralement riche en matières grasses.

Si vous avez des tiraillements, un foie paresseux et si votre bile se fait rare, nous vous suggérons deux produits qui contiennent de la bile. Pour une digestion contrariée par manque de bile, voici deux produits de deux établissements de santé différents :

Acti-bile, de la société Acti-bile inc., DIN émis par Santé Canada et Foratol, en comprimés et tisanes, de la société Consultants (en santé) Survex ltée, DIN émis par Santé Canada.

Les ingrédients actifs contenus dans Acti-bile et Foratol sont de véritables correcteurs de sources naturelles et ne produisent aucun effet secondaire. Bonne digestion!

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

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

Dr Yves Boivin

Spécialiste
en chirurgie buccale
et maxillo-faciale

Membre actif au
CHUM

Hôpital Notre-Dame

Offre des traitements complets en
IMPLANTS DENTAIREs

Pour renseignements et consultation :
(514) 735-0324



PRODUITS ET SERVICES

AMAIGRISSEMENT

MAIGRIR Vous avez vécu plusieurs échecs. Vous voulez comprendre pourquoi. VOUS VOULEZ RÉUSSIR. Une équipe de professionnels (médecin-psychothérapeute, 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'iontophorèse. 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

En Estrie, des fleurs d'ail hachées dans l'huile de tournesol. En Beauce, des porcelets bien traités.



Québec



Canada



Télé-Québec
telequebec.tv

Ça change de la télé

J'AI TESTÉ

SYLVIE ST-JACQUES
collaboration spéciale



Tonique facial

PAS MAL, cet «élixir purifiant» de marque *Jamieson*, à base d'extraits de plantes, qui sent les fleurs et le romarin. Très efficace pour le nettoyage post-lavage, il est également sans alcool et non desséchant. À l'approche de la saison froide, cette dernière caractéristique sera fort recherchée dans un tonique facial, et celui-ci se révèle très honnête. Un bémol : l'esthétisme de l'emballage est à revoir et la surcharge de qualificatifs sur le descriptif du produit n'ajoute pas à sa crédibilité. (En vente en pharmacies).

■ ■ ■



Vivre avec les autres. Chaque jour... la vie

(audio) par Jacques Salomé

JACQUES SALOMÉ, ténor de la psycho-pop et expert des relations humaines, partage avec la comédienne et chanteuse Dorothée Berryman la narration de ces histoires qui traitent de la vie en société. Après avoir passé outre une mauvaise première impression, causée surtout par un accompagnement musical sirupeux, on découvre la qualité de ces petites histoires simples et poétiques qui se laissent écouter comme des méditations sur l'existence. Les deux voix des narrateurs s'harmonisent bien et conviennent agréablement à ces petites leçons sur l'art d'entrer en relations avec les autres, un sujet peut-être banal mais combien d'actualité. (En vente en librairies, 18,95\$).

■ ■ ■



Rouleau musculaire

C'EST LUNDI soir, vous avez mal partout, vous êtes en pyjama, devant la télé, sans compagne ou compagnon pour masser vos petits muscles tendus? Votre meilleur allié : ce rouleau musculaire en bois conçu par *Body Shop*, qui rend l'auto-massage moins tristounet. Vraiment efficace et facile à manier, surtout dans la région du cou et du haut du dos, ce gadget est utile au bureau (pendant la pause détente) ou dans n'importe quelle situation où les muscles sont mis à rude épreuve. (En vente au *Body Shop*, 12,95\$).

■ ■ ■



Serviette coup de fouet

HYBRIDE ENTRE une débarbouillette et un gant de crin, cette serviette «coup de fouet» du *Body Shop* permet d'exfolier doucement la peau tout en moussant abondamment. Assez solide, elle se manie aisément et est assez large pour couvrir une grande surface du corps. Sa texture rugueuse nous a plu, et elle est plus facile d'entretien que les traditionnels luffas. Autre avantage non négligeable : *Body Shop* les fait dans une panoplie de jolies couleurs. (En vente au *Body Shop*, 4,95\$).



Même si le nombre de caries est plus élevé à Montréal qu'à Toronto, il n'est pas assez dramatique pour faire monter les dentistes au créneau. Cela dit, ceux-ci continuent de croire que la fluoruration de l'eau à Montréal serait une bonne chose.

La « fusion du fluor » n'a pas été encore réalisée...

JUDITH LACHAPELLE

LE DÉBAT REFAIT surface de temps en temps, mais l'eau de Montréal, contrairement à la majorité de celle des grandes villes d'Amérique du Nord, n'est toujours pas fluorée. En fait, il faudrait dire « l'eau de l'ancienne ville de Montréal », précise le Dr Jean-Marc Brodeur, puisque l'eau de plusieurs ex-municipalités de l'ouest de l'île est fluorée. La fusion, constate-t-il, n'est pas encore arrivée dans le traitement de l'eau potable...

Laval, Sainte-Foy, Sillery et Sherbrooke boivent aussi de l'eau fluorée. En Ontario, Toronto s'y est également mis il y a plusieurs années. « C'est surtout dans les milieux économiquement favorisés qu'on fluore l'eau », note le Dr Brodeur, professeur en médecine sociale et préventive à l'Université de Montréal. Ce qui est injuste, car selon l'Ordre des dentistes du Québec, un quart des enfants du Québec comptent 75 % de toutes les caries diagnostiquées dans leurs petites bouches.

La fluoruration de l'eau à Montréal est un vieux débat qui remonte à l'ère du maire Jean Drapeau, qui avait refusé d'ajouter la substance à l'eau de tous les citoyens alors qu'une minorité en a vraiment besoin.

Cela dit, même si le nombre de caries est plus élevé à Montréal qu'à Toronto, il n'est pas assez dramatique pour faire monter les dentistes au créneau. Ceux-ci n'en pensent pas moins que la fluoruration

de l'eau à Montréal serait une bonne chose.

La différence du nombre de caries entre buveurs d'eau fluorée et non fluorée était beaucoup plus évidente auparavant. De 60 %, elle n'est plus que de 30 %, à cause notamment des boissons ou du dentifrice au fluor. « Mais la carie touche de façon très importante encore 25 % à 30 % de la population. Contrairement aux années 60-70, où tout le monde était touché et personne épargné, il y a aujourd'hui chez nos enfants une grande partie qui ont peu ou pas de caries. »

Une baisse du nombre de caries, donc, mais qui ne se réalise pas partout. « Dans les 25 % des enfants susceptibles, le nombre de caries a baissé, mais très peu. »

« Les mesures de santé publique sont faites pour réduire les inégalités de santé, rappelle-t-il, en disant que des groupes font toujours pression sur la Ville pour obtenir de l'eau fluorée. Montréal est l'une des seules grandes villes en Amérique du Nord où l'eau n'est pas fluorée. »

La fluoration, selon les estimations du Dr Brodeur, coûte environ 1 \$ par individu par année. « Alors, 75 \$ dans votre vie, c'est le prix d'une obturation. Et les

enfants de 12 ou 13 ans aujourd'hui ont eu en moyenne trois ou quatre caries... »

Longtemps, et encore aujourd'hui, les « anti-fluor » ont brandi des menaces de cancer induit par la substance. Mais les études ont montré que le fluor n'a aucun effet nocif, dit le Dr Robert Salois, président de l'Ordre des dentistes du Québec. « À part la fluorose, des taches brunâtres sur les dents lorsque les gens y sont trop exposés, il n'y a pas de dommages pour la santé. Même que ça serait bon pour la masse osseuse ! »

Le quotidien *National Post* indiquait d'ailleurs cette semaine que l'engouement des Canadiens pour l'eau embouteillée, qui ne contient pas toujours du fluor, pouvait être

une cause de la hausse des caries chez les enfants. Cette hypothèse est fortement mise en doute par le Dr Jean-Marc Brodeur. « Beaucoup d'eaux embouteillées contiennent les doses recommandées de fluor », indique-t-il. De plus, ceux qui utilisent exclusivement de l'eau en bouteille sont rares. Que ce soit dans le café, les boissons gazeuses, les jus, les aliments préparés, sans parler des dentifrices, on finit toujours par être en contact avec le fluor.

La fluoruration de l'eau
à Montréal est un
vieux débat qui
remonte à l'ère du
maire Jean Drapeau.

COMPRIMÉS

L'aspirine : une arme contre le cancer de la prostate

UNE ÉQUIPE du Centre de recherche en cancérologie de la faculté de médecine de l'Université Laval arrive à la conclusion qu'on ne peut peut-être pas soigner un cancer avec de l'aspirine mais qu'on pourrait peut-être le prévenir. Ainsi, la consommation régulière et prolongée d'aspirine (80 mg quotidiennement, soit moins d'un comprimé) réduit le risque de cancer de la prostate jusqu'à 30 %. Cette étude repose sur des données provenant du fichier de la Régie de l'assurance-maladie du Québec. Les chercheurs ont ainsi suivi un groupe de 13 000 hommes, de 73 à 79 ans. Seuls les sujets qui ont consommé de l'aspirine pendant au moins quatre ans semblaient protégés. Cet effet s'accroît d'ailleurs avec le temps d'exposition, atteignant même 34 % lorsque la prise d'aspirine dépasse six ans. L'explication du mécanisme de protection divise les scientifiques. Certains croient que l'aspirine restaure l'apoptose — la mort cellulaire programmée — qui disparaît dans les cellules cancéreuses. D'autres avancent que le médicament inhiberait le développement de vaisseaux sanguins, ce qui bloquerait l'apport nutritif aux cellules cancéreuses.

D'après *Au fil des événements*

Nicorette à la rescousse

UNE ÉTUDE EFFECTUÉE sous la direction du Pr Philip Tonnesen, du service de

médecine pulmonaire de l'Hôpital universitaire de Gentofte, au Danemark, conclut que les produits de remplacement de la nicotine de marque Nicorette, en particulier le chewing-gum, sont plus efficaces pour contrer le tabagisme que l'arrêt brusque et complet préconisé par les tenants de l'approche traditionnelle. Les résultats de l'étude, qui a porté sur 411 personnes fumant en moyenne 24 cigarettes par jour, ont été présentés en août à Helsinki, en Finlande. Selon le Dr Tonnesen, les approches actuelles privilégiant l'arrêt brusque de consommation de cigarettes ne motivent qu'une faible proportion des fumeurs prêts à mettre fin à leur dépendance au tabac. Il estime toutefois que la réduction du tabagisme avec Nicorette peut offrir une solution de rechange très valable pour les fumeurs qui ne se sentent pas prêts à cesser de fumer.

— D'après *l'Actualité médicale*

Messieurs, sachez vous raser

SI VOUS VOUS retrouvez toujours avec des petits boutons après vous être rasé, peut-être est-ce votre technique plus que votre gel ou votre mousse qui est en cause, estime David Geffen, professeur de dermatologie à l'École de médecine de l'Université de Californie à Los Angeles (UCLA), qui ajoute : « Se raser à contre-sens peut produire des bosses qui ressemblent à des boutons. » Ces bosses, qui n'ont rien à voir avec de l'acné, sont causées par des poils qui ne réussissent pas à s'échapper du pore et qui s'entortillent sous la peau, causant ainsi de l'infection.

Voici les étapes à suivre pour le rasage si l'on veut éviter ces mésaventures : D'abord, on se lave le visage avec de l'eau la plus chaude possible. On applique ensuite la crème ou le gel, qu'on laisse au moins cinq minutes, question d'assouplir les poils. Puis, on se rase avec des mouvements lents, vers les bas dans le visage puis en remontant dans le cou. Vous n'aurez peut-être pas le visage lisse comme une boule de billard, mais au moins vous ne devriez plus afficher de ces bosses inesthétiques.

— D'après *le Los Angeles Times*

Le soleil contre la sclérose

LES PERSONNES qui s'exposent au soleil dans l'enfance et au début de l'adolescence seraient moins à risque d'être atteintes de sclérose en plaques. Telle est la conclusion d'une étude menée par des chercheurs de plusieurs universités australiennes et parue le 9 août 2003 dans le *British Medical Journal*. Les scientifiques ont effectué leurs travaux en Tasmanie, à l'extrémité sud-est de l'Australie, où l'incidence de sclérose en plaques est particulièrement élevée. Après avoir comparé l'exposition au soleil entre 6 et 15 ans chez 136 individus atteints de sclérose avec un groupe témoin de 272 personnes, ils ont constaté que le risque de la maladie semblait réduit du tiers chez les personnes qui avaient été davantage exposées au soleil au cours de cette période de leur vie. Fait intéressant, l'exposition aux rayons ultraviolets pendant l'hiver paraissait offrir la meilleure protection.

— D'après *l'Actualité médicale*

Cancer du sein chez l'homme : une rareté



Dr DANIELLE PERREAULT
ÊTES-VOUS MALADE!

collaboration spéciale

Mon père, âgé de 74 ans, a appris il y a deux ans qu'il était atteint d'un cancer du sein. Il avait découvert une petite bosse au pourtour de l'aréole. Il a subi une mastectomie et des traitements de chimiothérapie et se porte aujourd'hui très bien.

Je suis infirmière à l'hôpital du Sacré-cœur de Montréal. Grande fut ma surprise (et la sienne) de constater l'ignorance de la population en ce qui concerne le cancer du sein chez l'homme. Je ne compte plus le nombre de fois où l'on a voulu me corriger lorsque je citais le cancer du sein de mon père. « Tu veux dire de ta mère ? » À maintes reprises, les gens de mon entourage et même de mon milieu de travail se sont étonnés de l'existence de ce cancer chez l'homme. Pire encore, certains hommes disaient n'avoir que des pectoraux.

Même si seulement 1 % de ce type de

cancer touche l'homme, pour moi, pour les maris, les pères, les grands-pères, ce n'est pas parce que la statistique est faible qu'il faut l'ignorer. Imaginez le sentiment d'isolement que vit l'homme atteint de ce type de cancer.

Si le cancer de la prostate est une « impossibilité » chez la femme, le cancer du sein est, chez l'homme, une réalité. Messieurs, si vous découvrez un jour une petite masse sur un sein, un petit « bouton » étrange près d'un mamelon s'il vous plaît consultez un médecin plutôt que de penser « ce n'est rien, ça va s'en aller ». Cette ignorance à mon avis rend l'homme très à risque de mourir de ce cancer car il consultera un médecin souvent très tard, voire trop tard.

Suzanne Morcel

Le cancer peut naître de n'importe quelle cellule de notre corps. L'homme a deux mamelons, deux auréoles et une petite quantité de glandes mammaires. Imaginez ces glandes comme une grappe de raisins. Chez l'homme, les raisins (lobules) sont tellement sous-développés qu'on pourrait dire qu'ils sont inexistantes ! Par contre, il reste des tiges (canaux) et du tissu conjonctif au pourtour. Un cancer du sein chez l'homme se développe dans ces canaux pour former une bosse non douloureuse que l'on détecte sous l'aréole. Elle est souvent excentrique au mamelon.

Vous décrivez une histoire peu commune. J'avoue que je pensais aussi que les hommes représentaient 1 % de tous les cancers du sein. Mais il semble que ce soit moins que cela. Cette maladie chez l'homme demeure du domaine de l'anecdote, assure le Dr André Robidoux, du CHUM. Sur 1100 cas de cancers du sein diagnostiqués l'année dernière, quatre ou cinq le furent sur un homme (ayant en moyenne 60 ans).

Pourquoi en sont-ils victimes ? On ne connaît pas de cause précise. Chez un faible pourcentage, un gène défectueux, le BRAC-2, peut en être responsable. Il s'agit du même gène qui augmente le risque de cancer du sein chez certaines femmes qui ont des antécédents familiaux de ce type de cancer.

Dans votre cas, dans la mesure où une de ses sœurs a eu le cancer du sein, cela pourrait signifier que circule dans votre famille le gène défectueux. Si c'est le cas, vous auriez, selon le Dr Robidoux, intérêt à consulter pour évaluer votre propre risque.

Est-il détecté tardivement parce que les hommes ne se doutent pas d'une telle menace, si petite soit-elle ? Possible, mais en réalité

comme le sein est petit, une bosse se détecte, plus facilement que chez la femme. Un cancer du sein chez l'homme se comporte de la même façon que chez la femme et se traite également de la même manière.

Chlore et Otrivin

J'AI MENTIONNÉ le vaporisateur « Otrivin » lors de ma dernière chronique sur les réactions au chlore des piscines. La congestion nasale qui affecte quelques baigneurs est rapidement soulagée par l'utilisation de ce produit, qui a un effet constricteur sur les vaisseaux de la muqueuse nasale. Malgré cette efficacité, quelques lecteurs m'ont rappelé qu'il crée très facilement une dépendance.

En effet, après quelques jours d'utilisation, une congestion nasale rebondit aussitôt que vous voulez en cesser l'usage.

Une lectrice, qui en est devenue dépendante pendant quatre ans, a réussi à s'en débarrasser mais seulement au prix d'une congestion nasale complète de quelques semaines. Un vaporisateur nasal à base de cortisone, obtenu sous ordonnance, réduit ce temps de purgatoire.

Diabète et alcool

LES DIABÉTIQUES peuvent prendre de l'alcool dans la mesure où ils se limitent à une consommation par jour pour les femmes et deux pour les hommes. Cependant, si vous prenez des médicaments comme le Diamicon, Diabeta, Amaryl, Gluconorm ou le Starlix vous pourriez souffrir d'hypoglycémie, surtout si vous êtes à jeun. D'un côté, l'alcool bloque la libération de glucose par le foie et, de l'autre, ces médicaments ont comme rôle d'abaisser votre taux de sucre. Avalez un peu de nourriture pour éviter des crises d'hypoglycémie.

Il est parfois difficile de distinguer un diabétique qui souffre d'hypoglycémie d'une personne qui a pris trop d'alcool. Dans les deux cas, ils peuvent avoir le discours lent et une haleine forte. Recherchez le bracelet Medicalert, que tout diabétique aurait avantage à porter.

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

C.P. 63 082, Île-des-Sœurs, H3E 1V6
perreaultmd@videotron.ca

Le jus de noni, boisson exotique ou nutraceutique?



JACINTHE CÔTÉ
LA NUTRITION

collaboration spéciale

RÉGULIÈREMENT, les compagnies manufacturant ou distribuant des aliments fonctionnels (aliments ayant des bienfaits allant au-delà de leur valeur nutritionnelle) et des produits nutraceutiques (extrait d'aliments vendu sous forme de pilule, de poudre ou de liquide) sollicitent les professionnels de la santé pour faire connaître leurs produits. Malheureusement, la plupart de ces produits ne sont pas à la hauteur des attentes que font miroiter les énoncés chocs présentés dans les brochures publicitaires.

Quoi qu'il en soit, avant de mettre ces brochures au recyclage, il m'arrive parfois de faire un peu de recherche sur un produit qui semble en valoir la peine. Et c'est ce qui est arrivé pour le jus de noni, un fruit provenant d'une plante appelée *Morinda citrifolia*, très répandue dans les régions tropicales.

Pour en avoir le coeur net, il m'a fallu étudier ses constituants chimiques, ses usages médicaux an-

ciens et récents, et ensuite évaluer les résultats des études expérimentales et épidémiologies disponibles sur ce sujet. Voici mon compte rendu.

N'oubliez pas de lire la description du produit

Avant d'acheter un produit de santé naturel, il est indispensable de bien lire les informations fournies sur l'étiquette, car selon la partie de la plante utilisée, différentes propriétés santé peuvent être attribuées au produit.

Dans le cas de la plante *Monrinda citrifolia*, son fruit, le noni, contient plusieurs huiles essentielles, des substances riches en sucres complexes (polysaccharides) ainsi que de grandes quantités de potassium. Ces composantes pourraient expliquer les usages qu'en font les habitants des îles de la Polynésie française et du Pacifique. Là-bas, on consomme le noni comme un simple aliment ou pour traiter le diabète, les ulcères buccaux, les hémorroïdes, les maladies cardiovasculaires, les tumeurs, les cataractes, la tuberculose et l'hypertension. Il sert aussi à combattre la mauvaise haleine et à ralentir les signes du vieillissement.

Les composés chimiques contenus dans la feuille et la racine de la plante *Monrinda citrifolia*, surtout des anthraquinones, de l'alizarin et

de la proxéronine, sembleraient aussi agir sur le système de défense immunitaire. C'est peut-être pourquoi ces parties de la plante sont consommées ou appliquées sur la peau, pour atténuer les douleurs arthritiques, l'inflammation des jointures et pour traiter certains types de cancer.

Mythe ou réalité?

On connaît encore très peu de chose des mécanismes d'action associés aux composés identifiés dans les différentes parties de *Monrinda citrifolia*.

Jusqu'à maintenant, les chercheurs n'ont travaillé qu'avec des extraits de fruits, de racines et de feuilles, qu'ils ont testés séparément ou ensemble, sur des animaux. Des résultats positifs ont été obtenus pour le ralentissement de la croissance des tumeurs et la stimulation du système immunitaire, et un effet tranquilisant a été observé. L'extrait de fruit s'est montré efficace pour stimuler la contraction des muscles lisses longeant les vaisseaux sanguins, certains organes digestifs et les conduits urinaires.

De plus, les résultats d'études toxicologiques indiquent que la consommation et l'application sur la peau de ces produits n'occasionnent pas d'effets secondaires. Lors de l'usage de doses très concentrées d'extrait de jus de noni, plus parti-

culièrement, aucune réaction allergique ou néfaste n'a été observée. Les personnes qui doivent surveiller leur taux de potassium surveillent leur taux de potassium surveillent ou qui prennent des médicaments diurétiques qui épargnent le potassium devraient cependant faire attention, car le jus de noni est très concentré en potassium.

Malgré tout, les données scientifiques disponibles aujourd'hui demeurent insuffisantes pour permettre de juger de l'efficacité des produits à base de *Monrinda citrifolia*. Les différentes posologies recommandées sur les étiquettes des produits provenant de cette plante (entre 1 à 10 onces de jus ou des capsules de 1200 mg par jour) sont encore très aléatoires.

Jus ou capsules

Les deux produits provenant de la plante *Monrinda citrifolia*, que l'on trouve le plus souvent dans les magasins d'aliments naturels ou en vente sur les sites Internet, sont le jus et les capsules d'extrait de jus de noni.

Le jus de noni est habituellement mélangé avec un autre jus de fruit, comme le jus de raisin ou de bleuet, car son goût est très amer et son odeur ressemble à celle d'un vieux fromage ! Idéalement, le jus de noni doit provenir d'un pressage à froid suivi d'une pasteurisation et être vendu dans une bouteille opaque.

Malheureusement, ce procédé n'est pas toujours utilisé. Parfois, le jus est reconstitué à partir de jus de noni déshydraté. Cette manière de faire tend à réduire l'efficacité des composantes actives du fruit en les exposant à la chaleur et à l'air. Le produit final risque donc d'être de moins bonne qualité. Quel que soit le procédé utilisé, le jus de noni est très cher, environ 50 \$ le litre. C'est pourquoi cela vaut la peine de vérifier sa qualité.

Autrement, à cause de son goût désagréable, le jus de noni est également offert sous forme de capsules. Pour obtenir ce produit, le noni est tranché, séché (au soleil probablement), mis en poudre pour ensuite être encapsulé. Encore une fois, puisque ce type de procédé de transformation nuit à la stabilité des composantes du fruit, il ne faut pas s'attendre à avoir un produit d'aussi bonne qualité.

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

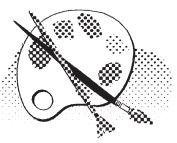
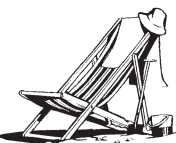
Montréal, QC

H2Y 1K9

Ou par courriel à :

questiondenutrition@hotmail.com

Retraite active



Petites annonces

www.capresse.ca

SANTÉ / MIEUX-ÊTRE

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

FENG SHUI

Cours de base ou formation complète.
www.luminergie.ca - 450-969-0484 - Laval

KI-YOGA

Vitalité, bien-être. Cours personnalisés en privé ou en petits groupes. 514-526-3341

SANTÉ / MIEUX-ÊTRE

PEINTURE & CROISSANCE. Expression
créativité 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.seniorshomes.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

SERVICES

DENTISTE À LA PRESQUE RETRAITE
aimerait offrir ses services aux personnes
confinées à domicile. Ceci pour la fabrication
de prothèses amovibles, complètes ou
partielles (dentiers ou partiels).

Si la demande se fait sentir, je pourrais aussi
offrir des traitements dentaires plus élaborés
avec un équipement dentaire mobile.
Pour de plus amples informations, SVP me
contacter au **514-633-9567** tard en après-midi ou le soir

Services et accompagnement

Vous avez besoin d'une personne fiable?
Pour vos courses, vos petits travaux ou autres
services. (Références) 1ère rencontre **sans frais**
parce que la confiance, ça ne s'achète pas.
Jacques Bertrand (514) 279-1993

ENTREPRENEUR RETRAITÉ

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

BÉNÉVOLAT

SEPTEMBRE, LA RENTRÉE SCOLAIRE
Un sourire, de la compréhension, de l'aide et des
explications : voilà ce qu'ont besoin les enfants
ayant recours au service d'aide aux devoirs du Centre
de bénévolat de Laval. Serez-vous de ceux qui
offriront de l'aide à domicile à ces étudiants? Quelques
heures par semaine sont demandées. Impliquez-vous
dès maintenant, appelez le Centre de bénévolat de Laval au
(450)-681-6164

BÉNÉVOLAT et SERVICE à la CLIENTÈLE
Un organisme qui est un véritable lieu d'urgence,
de développement et de gestion d'entreprises pour
les femmes à faibles revenus recherche des bénévoles
pour le service à la clientèle. Sur semaine entre
13h et 17h. Rens. : Service bénévole de l'Est de
Montréal, 514-523-6599 poste 232

Voyages La Rose des vents en collaboration avec **Tours Chanteclerc** vous invite à une présentation portant sur les longs séjours d'hiver.

- Côte d'Azur
- Costa del Sol
- Tunisie

Le dimanche 21 septembre à 14h au 1530, rue Fleury Est
Réservation obligatoire, les places sont limitées. R.S.V.P. au (514) 381-5200

TOURS CHANTECLERC
la qualité à tous prix.

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) 987-9363**, par télécopieur au **(514) 848-6287** ou par courriel à **petitesannonces@lapresse.ca**

EN VOYAGE AVEC VOUS

Les mercredi et samedi dans **La Presse**

VACANCES VOYAGE

Promotion

SURACTIF

Quand on connaît les bienfaits de l'ail et surtout de l'allicine pour la santé...

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.

Un tandem puissant fait alors son apparition. Deux forces parallèles, l'ail et l'oignon, produisent dans l'ail Sulfo-Génik 30 composés soufrés incluant 4000 mcg d'allicine par comprimé.

Chaque comprimé entéro-soluble libère lentement une dose standardisée de 4000 mcg d'allicine, produit soufré par excellence qui agit là où vous le voulez, dans votre tube digestif et non pas dans l'estomac. Ce sont là tous les bienfaits de l'allicine pour la santé, sans les inconvénients de l'odeur.

L'ail Bio-Complex Sulfo-Génik (4000 mcg d'allicine) et l'ail Cryogénik (2600 mcg), produits allicino-actifs issus de la conception et de la fabrication de Sur-Actif, sont une véritable mine d'éléments soufrés, oui, un bénéfice, un gain supranutritionnel, un super aliment.

La société en pharmacothérapie Sur-Actif inc. ne se spécialise que dans l'ail, l'oignon et ses dérivés. Des études poussées sur l'ail (*alium sativum*), l'oignon (*alium cepa*) et leurs éléments soufrés, très efficaces pour la santé, n'ont pas fini de nous étonner.

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

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



Les enfants hyperactifs, le Ritalin et l'exercice



De nouvelles études renforcent l'hypothèse: l'exercice peut être bénéfique pour des enfants hyperactifs qui se font, autrement, prescrire du Ritalin.



collaboration spéciale

Il y a 15 jours à peine, c'était la rentrée scolaire pour des milliers d'enfants au Québec. C'était aussi la rentrée pour le Ritalin, ce médicament — le méthylphénidate — qu'on prescrit aux enfants «hyperactifs», c'est-à-dire atteints du syndrome du trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité motrice (TDAH).

Pourquoi parler de «rentrée pour le Ritalin?» direz-vous. Parce que, comme le montre clairement le tableau, les enfants hyperactifs sous médication consomment 50 % moins de Ritalin l'été que durant les mois d'école. Si on compare un mois scolaire avec un mois de vacances on a ceci : en mai 1999, 1 200 000 comprimés de Ritalin ont été prescrits au Québec alors qu'en juillet de la même année, au moment où l'école fait relâche, cette statistique chutait à 400 000 comprimés.

Une hausse de 1000% en 12 ans!

Le nombre d'ordonnances de Ritalin s'est littéralement emballé en quelques années. Au Québec, par exemple, on est passé de 30 000 prescriptions de méthylphénidate en 1990 à presque 300 000 en 2002. Une hausse de 1000% en 12 ans! Présentement il y aurait entre 50 000 et 70 000 enfants qui prennent régulièrement du Ritalin au Québec, plus de 250 000 à l'échelle canadienne et au-delà d'un million aux États-Unis. Principalement des garçons. Et on prescrit deux à trois fois plus de Ritalin aux garçons issus de milieux pauvres.

Pendant ce temps, en Europe ce quasi-amphétamine est très peu prescrit. «Dans toute la France, il n'y a même pas 3500 enfants qui prennent du Ritalin, alors qu'il y en a plus de 10 000 rien que dans l'île de Montréal», expliquait lors d'un forum sur le Ritalin tenu en 1999 dans une école de la Commission scolaire des Patriotes, M. David Cohen, alors professeur et chercheur à l'École de service social de l'Université de Montréal.

Cette abondance de prescriptions du méthylphénidate, qu'on observe seulement de ce côté-ci de l'Atlantique, explique sans doute pourquoi les Européens ne débattent pas de la chose alors que nous (médecins inclus) le faisons régulièrement par médias interposés.

Au cours de ces débats, on ne questionne pas tant l'efficacité thérapeutique du méthylphénidate que son emploi pour calmer des enfants qui bougent trop, qui sont impulsifs et inattentifs.

Cette controverse autour du Ritalin semble avoir cristallisé les positions de part et d'autre. D'un côté, il y a ceux qui s'accrochent de cette approche parce qu'effectivement elle améliore le rendement scolaire de l'enfant hyperactif. De l'autre il y a ceux qui s'inquiètent du recours de plus en plus répandu à la pilule pour traiter le comportement des enfants.

Le Ritalin augmente la dopamine.

L'exercice aussi.

Quant à moi — c'est sûrement une déformation professionnelle — je me suis toujours demandé si un peu plus d'exercice ne réglerait pas, chez plusieurs des enfants sous médication, ces problèmes d'hyperkinésie, de manque d'attention et d'impulsivité. J'ai observé si souvent l'effet calmant de l'exercice dans mon enseignement au fil des années! Combien de fois ai-je vu un élève de 17 ou 18 ans — un gars la plupart du temps — verbomoteur et hyperkinésique au début du cours, devenir, après une heure et demie d'activités physiques vigoureuses, calme et nettement moins hyper-kinésique. Hélas! Ces observations n'étaient qu'empiriques. Il n'y avait pas d'études alors pouvant me conforter dans mes «croyances».

Ce n'est plus le cas aujourd'hui. De nouvelles études renforcent l'hypothèse que l'exercice peut être bénéfique pour des enfants hyperactifs. Par exemple, chez les jeunes athlètes hyperactifs (il y en a), il n'est pas rare de constater que plusieurs se passent de médication en période d'entraînement intensif. Une autre étude a démontré une nette amélioration des symptômes chez des enfants hyperactifs qui ont suivi un programme d'exercice vigoureux pendant six semaines à raison de 50 minutes par jour. Tout récemment, on a démontré qu'un exercice vigoureux de quelques minutes diminuait substantiellement certains symptômes chez de jeunes garçons hyperactifs, notamment l'hypermotricité.

Aller aux sources

Pour comprendre cet effet de l'exercice il faut rappeler la cause du TDAH. Cette cause serait organique (c'est toujours une hypo-thèse). Plus précisément, il s'agirait d'une déficience de certains neurotransmetteurs, notamment la dopamine, des substances qui rendent possible le passage d'un message d'une cellule nerveuse à une autre. Or, une telle déficience provoquerait à son tour un ralentissement du fonctionnement d'une zone du cerveau responsable de certains comportements comme l'attention, la mémoire et la motricité.

Cette déficience serait héréditaire dans 95 % des cas. Or, l'exercice augmente la circulation de la dopamine dans le cerveau, tout comme le fait d'ailleurs un stimulant comme le Ritalin.

Il semble aussi qu'à long terme l'exercice aérobique chronique conduit à une augmentation des enzymes qui fabriquent la dopamine. Un bémol toutefois. Les résultats d'une étude toute fraîche parue dans *Pediatric Research* ne démontrent pas une hausse significative de ces neurotransmetteurs chez des enfants hyperactifs soumis à deux séances d'exercices vigoureux.

Dans l'ensemble, la recherche indique un effet positif de l'exercice chez les enfants hyperactifs pourvu que l'exercice soit assez vigoureux. Une petite marche de 10 minutes ne serait donc pas suffisante pour influencer la chimie du cerveau.

Une dernière chose. Plusieurs études, dont celles du Dr Peter Seraganian de l'Université Concordia à Montréal, nous apprennent que les personnes physiquement actives démontrent une plus grande capacité de concentration lorsqu'elles ont des problèmes abstraits à résoudre. L'exercice améliore également la mémoire à court terme, l'esprit de décision et la capacité de mener plusieurs tâches de front, et cela à tout âge.

Ces effets de l'exercice seraient attribuables à l'apport accru de sang riche, donc d'oxygène, dans les zones du cerveau associées à ces fonctions mentales. En fait l'exercice peut augmenter la circulation sanguine cérébrale de plus de 30 %, un effet intéressant qu'on n'observe pas avec le méthylphénidate.

En somme, quand on compare la baisse généralisée du niveau d'activité physique chez les enfants depuis deux décennies et la hausse fulgurante du nombre de cas d'enfants dit hyperactifs, on s'aperçoit que la relation est inverse. Ce n'est pas nécessairement une relation de cause à effet mais c'est nécessairement une relation qui devrait nous faire réfléchir face à la médicalisation grandissante des comportements des jeunes enfants.

Le diagnostic, c'est plus que 20 minutes!

Voici ce qu'on peut lire dans le numéro de septembre dernier (2002) du *Médecin du Québec* à propos du diagnostic du TDAH. «Les parents doivent savoir que l'évaluation d'un enfant supposément hyperactif ne se fait normalement pas en 20 minutes, risque d'exiger plus d'une rencontre, et requiert que vous demandiez des informations à l'école et aux autres professionnels qui interviennent auprès de l'enfant.»

LE COURRIER DE RICHARD

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

Q MANON C. J'aime bien vos chroniques dans *La Presse* et j'essaie de profiter de vos conseils. Je vais au gym deux à trois fois semaine. Je fais quelques exercices de musculation et beaucoup de cardio parce que j'ai du poids à perdre. Il y a un petit hic. L'an dernier j'ai fait un mois d'exercices avec un professeur privé et comme je suis une femme, je désirais diminuer le tour de mes bras. Résultat, je n'ai pas perdu de poids et mon tour de bras a augmenté

plutôt que diminué. Aujourd'hui, j'aimerais que mes bras reviennent à la normale. Pourriez-vous m'indiquer comment je pourrais faire ou qu'est-ce qui pourrait m'aider? Merci de votre attention.

R RICHARD. L'augmentation de votre tour de bras est normale puisque vous avez fait un mois de musculation intensif (enfin je le suppose) avec votre entraîneur personnel. Vos bras sont simplement devenus plus musclés et donc plus gros. Il s'agit toutefois d'une augmentation de muscle et non de gras. Ce qui est en soi une bonne nouvelle puisque vous voulez perdre du poids. À présent si ces bras, devenus plus fermes et plus volumineux, vous embêtent, il vous suffit de faire moins d'exercices de musculation à ce niveau. Les

muscles vont perdre alors quelque peu de leur masse. Mais je vous dirais, Manon, que vous avez un problème de riche.

Q MARC S. Je suis membre d'un centre sportif où j'ai récemment recommencé à m'entraîner. Je fréquente le gym aussi souvent que possible, entre quatre et sept fois par semaine et je m'y entraîne pendant 45 minutes. Ma question est la suivante: si mon objectif est la perte de poids, que devrais-je privilégier, le cardio-vasculaire (vélo, course, etc.), les séances d'aérobie ou la musculation? Merci pour vos chroniques, elles sont très appréciées.

R RICHARD. J'ignore votre poids. J'ai donc fait un calcul approximatif de votre dépense

calorique hebdomadaire à partir de l'entraînement suggéré (45 minutes de cardio quatre à sept fois par semaine) et en supposant que vous divisez votre temps entre le cardio et la musculation. J'ai estimé à environ à 600 calories votre dépense calorique moyenne par séance de 45 minutes (c'est peut-être 500 si votre poids est d'environ 70 kilos et 700 si votre poids est plutôt de 85 kilos). À cinq fois par semaine cela représente au bas mot une dépense de plus de 2500 calories par semaine. Pour vous situer, les experts recommandent une dépense minimale de 1000 à 1500 calories par semaine pour profiter des bienfaits de l'exercice sur la santé. Votre but étant la diminution de vos réserves de graisse, à 3000 calories par semaine, vous ne raterez pas votre coup.



Perdus dans le bois: *Les vrais hommes* explore le thème de la grande nature et de l'aventure.

Randonneurs en peluche



RICHARD CHARTIER
OXYGÈNE

richard.chartier@lapresse.ca

TOUT A commencé au rayon des fruits et légumes d'un supermarché de Seattle, dans l'État de Washington. Stewart convainc trois clients de le suivre pour un week-end de ressourcement quelque part dans une sauvage et paradisiaque vallée de la Colombie-Britannique.

L'avocat, le granole et le gourou sont autant de néophytes dans la grande nature sauvage, mais ils surmontent leurs appréhensions et n'hésitent pas à mettre trois jours de leur vie entre les mains de leur guide. Un mille et quelque chose à faire dans le bois et on y sera : un chalet de rondins et un lac plein de poissons.

Mais il appert rapidement que Stewart cherche son chemin.

« Tiens ! ces traces de pas qui montent, là, sans doute les visiteurs du dernier week-end au chalet. On arrive... »

Quand Stewart pose son pied sur une des empreintes, tout devient clair : les randonneurs sont en train de tourner en rond puisque ces traces sont celles, toutes fraîches et parfaitement correspondantes, du guide qui affiche un air de plus en plus piteux.

— « Es-tu déjà allé à ce lac, Stew-art ? »

— « Moi-même, personnellement, non, mais mon ami m'a bien expliqué le chemin... »

Bref, ils sont perdus.

Une histoire plausible

À première vue, *The Wild Guys* est pure fiction, complète invention. Imaginez un peu : partir en forêt avec un guide qui ne sait pas où il va...

En réalité, nos forêts sont plus souvent qu'on pense le cadre de ces excursions « guidées » qui se terminent dans la petite honte, dans l'obscurité, à « faire du pouce » au bord d'une route nationale, sous les clignotants de la police locale ou dans les draps des secouristes.

The Wild Guys a été présenté au Festival des films du monde et, même si peu de spectateurs l'ont vu, il a été bien reçu. Ce premier long métrage du réalisateur William F. Geregthy est un vrai bijou et il est à souhaiter qu'on le verra ici, au Québec, où le thème de la grande nature trouve un écho favorable.

Inspirée d'une pièce d'Andrew Wregitt et Rebecca Shaw, l'œuvre a été coscénarisée par Jackson Davies, qui joue le personnage de Stewart et qui se trouvait à Montréal pour la projection.

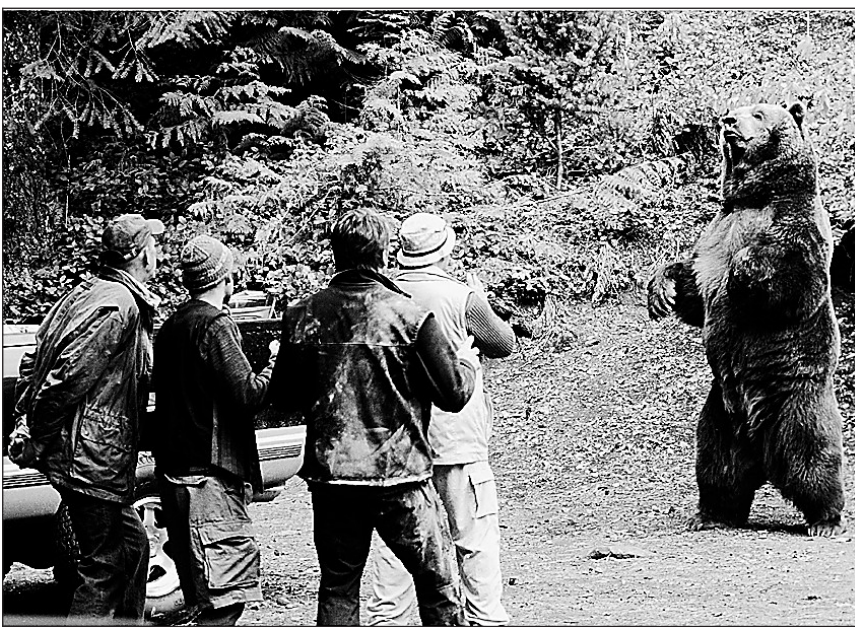
Sa bonne tête n'est pas inconnue de ce côté-ci de la Fédération puisque Davies, qui a connu une longue carrière au théâtre, a joué pendant 16 ans dans la série télévisée anglo-canadienne *The Beachcombers*. Des quatre acteurs de *The Wild Guys*, il aura toutefois été le moins aventureux.

« Pour bien s'imprégner de l'ambiance du film et de leurs rôles, raconte-t-il, les trois autres comédiens ont fait du camping pendant les deux semaines de tournage au bord de la rivière Chilliwak. Moi, j'ai couché à l'hôtel. Je ne suis pas un gars de plein air, mais je skie, je fais de la motoneige et j'ai fait du camping dans ma jeunesse. »

Davies habite West Vancouver et entend forcément toutes les histoires du coin. « Chaque semaine, des gens se perdent dans les forêts et les montagnes environnantes. Notre histoire est bien plus près de la vérité qu'il n'y paraît. »

Un regard sympathique

La nature ne se laisse pas toujours apprivoiser et le plateau n'a pu honorer le scénario, qui prévoyait un passage à gué de la rivière. « En trois jours, le niveau de



L'épisode le plus dramatique de la mésaventure commence lorsque s'amène un grizzly. L'acteur Kenneth Welsh, le doyen de la distribution, se tient bravement devant l'animal dressé et colossal. Cette scène a été tournée sans truchage. Entre Kenneth Welsh et l'ours, il n'y avait qu'un invisible fil électrifié.

l'eau a monté de trois mètres. Il a fallu modifier l'histoire... »

Les vrais hommes arrive à point nommé alors que des incendies ravagent les forêts de la Colombie-Britannique. Il nous donne l'occasion de jeter un regard sympathique sur un monde qui ne nous est pas étranger malgré les distances. L'aventure aurait aussi bien pu se produire dans Charlevoix, sur la Côte-Nord ou dans les Laurentides.

Même un tournage dans la grande nature peut comporter des périls ou des risques. À un certain moment, Stewart se retrouve accroché à un arbre sur une corniche au milieu d'une paroi rocheuse. La scène n'était pas truquée et l'acteur n'a pas eu peur « jusqu'au moment où le vent s'est levé. L'arbre bougeait, ça brassait et j'avais hâte de sortir de là ».

Nos aventuriers se retrouvent face à des braconniers qui pillent la forêt pour prendre des organes d'animaux vendus ensuite à prix

d'or à des trafiquants asiatiques. Mais l'épisode le plus dramatique de cette mésaventure commence lorsque s'amène un grizzly.

En voyant ces hommes affronter le géant — il s'agit d'un grizzly — on se dit que, grâce aux trucages, tout est possible au cinéma et qu'il n'est plus nécessaire de risquer sa vie pour tourner des scènes délicates.

L'acteur Kenneth Welsh, le doyen de la distribution, se tient bravement devant l'animal dressé et colossal.

« Cette scène a été tournée telle qu'on la voit, précise Davies. Nous n'avions pas de budget de truchage. Entre Kenneth et l'ours, il n'y avait qu'un invisible fil électrifié, une protection sans doute illusoire. Moi, dans cette scène, j'étais le poltron derrière les autres et c'était vrai aussi dans la réalité : j'étais prêt à me sauver ! »

L'ours est une bête d'élevage des mieux dressées. « Son entraîneur

se battait avec lui, pour le *fun*. L'animal pouvait travailler une heure à la fois, pas plus. Il adorait s'ébattre dans un gros bain apporté sur les lieux du tournage exprès pour lui et mangeait du saumon en quantité. »

Dans le film, le guide essaie de se montrer brave face au grizzly : « Je n'ai pas peur des ours, je les hais. »

Le grizzly s'éloigne finalement sans manger personne et l'occasion est belle de dénoncer le braconnage qui sévit en Colombie-Britannique.

Un excellent cru

Du point de vue du festivalier, le FFM qui vient de se terminer était un excellent cru, même si mes obligations séculières et familiales ne m'ont permis d'assister qu'à 23 projections. Selon mes goûts personnels et mon jugement, j'ai accordé une note sur cinq à chaque occasion pour parvenir au score de 87 sur 115, soit une note de 76 %. Les années normales, mon calepin a toujours additionné au bas mot 10 % de moins et j'étais satisfait.

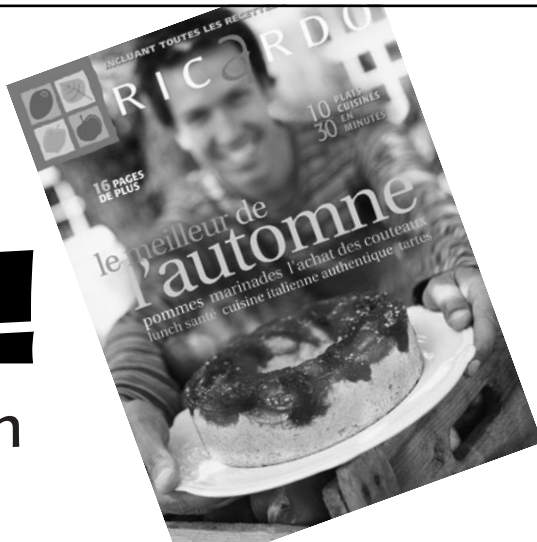
Qu'on ne se méprenne pas sur mes propos. Je ne prends pas la défense de Serge Losique, j'espère seulement que sa vision lui survivra, celle d'un festival axé sur le cinéma mondial et la découverte de talents qui ne sont pas portés par de grosses machines de relations publiques.

Que le FFM gagne en *glamour*, ce serait certes souhaitable, un peu de paillettes et de gardes du corps ici et là, je ne dis pas non, l'événement manque de personnalité. Cette année d'ailleurs, la quasi-absence des artisans québécois du septième art était l'ultime symptôme d'une agonie terminée. On sent que plusieurs partenaires et complices sont sur le point de « débrancher le malade ».

Mais il est encore possible de sauver le FFM. Il faut s'en occuper, lui montrer de l'affection. Et, surtout, lui préserver une personnalité distincte.

LE MEILLEUR DE L'AUTOMNE !

Incluant toutes les recettes de l'émission



Savourez
le magazine
Ricardo
En vente dès
maintenant

Les Éditions
Gesca

MONDE

| CONSEIL DE SÉCURITÉ |

Les divergences sur l'Irak persistent à l'ONU

Agence France-Presse

GENÈVE – Les cinq membres permanents du Conseil de sécurité de l'ONU (P5) ont constaté hier à Genève la persistance de leurs divergences sur le rythme du rétablissement de la souveraineté de l'Irak, les États-Unis et la France en particulier ayant sur le sujet des vues très éloignées.

En Irak, la colère grondait à Falloujah, près de Bagdad, après la mort de neuf hommes des forces de sécurité irakiennes abattus par erreur la veille par l'armée américaine, qui a présenté ses excuses pour cette bétise.

Après quatre heures de discussions, les ministres des affaires étrangères du P5, réunis à Genève par le secrétaire général de l'ONU Kofi Annan pour examiner l'évolution de la situation en Irak, se sont séparés sans qu'aucune décision concrète ne soit annoncée.

Certes, la Chine, les États-Unis, la France, la Grande-Bretagne et la Russie « partagent le souhait de transférer le pouvoir au peuple irakien dès que possible », selon le compte-rendu fourni par M. Annan.

Mais le secrétaire général n'a

donné aucune indication de date, car la question du délai dans lequel la souveraineté de l'Irak sera rétablie constitue l'un des principaux points de désaccord au sein du P5.

Avant la réunion de Genève, le chef de la diplomatie française, Dominique de Villepin, s'était prononcé pour l'envoi en Irak d'un représentant spécial de l'ONU, qui établirait avec la coalition menée par les États-Unis et avec les autorités intérimaires irakiennes un calendrier précis et rapide de rétablissement de la souveraineté.

M. de Villepin avait souhaité qu'un projet de Constitution soit présenté avant la fin de 2003 et des élections générales organisées « dès que possible, d'ici au printemps 2004 ».

Ces suggestions avaient aussitôt été rejetées comme « totalement irréalistes » par le secrétaire d'État américain, Colin Powell.

Les discussions de Genève ont aussi porté, selon M. Annan, sur la question d'une force multinationale sous mandat de l'ONU mais sous commandement américain, dont Washington veut la création afin de soutenir ses forces, confrontées à une situation difficile en Irak. Là encore, aucune décision n'a été annoncée.

Selon M. Annan, la réunion « n'avait pas pour objet de mettre au point des solutions spécifiques » pour l'Irak. Les discussions se sont

tenues dans une « ambiance constructive », a-t-il dit.

Tout en se disant « encouragé », M. Powell a reconnu la persistance de « divergences » et de « difficultés », mais a déclaré à des journalistes qu'il existait aussi de nombreux « points de convergence ».

M. Annan avait décidé de réunir le P5 après un appel solennel lancé à la communauté internationale par le président américain George W. Bush à soutenir les États-Unis dans leur entreprise en Irak en fournissant des troupes et des contributions financières.

M. Bush a réitéré ses positions dans son allocution radiodiffusée hebdomadaire.

« Nous avons une stratégie en Irak et une mission », a assuré le président américain. « Nous progressons sur la base d'un plan spécifique pour restaurer la souveraineté du pays et restituer l'autorité au peuple irakien », a-t-il déclaré.

Après Genève, M. Powell va se rendre au Koweït, puis en Irak, pour apporter son soutien à l'administrateur américain Paul Bremer et aux autorités provisoires irakiennes. Il sera sur le plan protocolaire le plus haut responsable américain à se rendre en Irak depuis la fin de la guerre.

Sur le terrain, les forces d'occupation sont confrontées à des attaques régulières. Un porte-parole de la coalition a annoncé hier que six

soldats américains avaient été blessés dans deux attaques, l'une hère à Ramadi, dans le centre de l'Irak, l'autre vendredi soir près de Mossoul, dans le nord.

De plus, trois soldats américains et un Irakien ont été blessés dans une explosion à Choula, une banlieue du nord-est de Bagdad, selon un témoin.

Depuis l'annonce le 1^{er} mai de la fin de la guerre par M. Bush, quelque 70 militaires américains et 11 militaires britanniques ont été tués dans des actions hostiles.

L'armée américaine a exprimé hier « son profond regret » et présenté « ses excuses » pour la fusillade à Falloujah, au cours de laquelle des soldats américains ont tué vendredi douze personnes, dont neuf hommes des forces de sécurité irakiennes, un garde de sécurité jordanien et deux Irakiens identifiés comme des pillards.

Un porte-parole de la coalition a déclaré qu'une enquête avait été ouverte.

Lors des obsèques des victimes, une foule d'Irakiens ont promis de se venger et de faire couler « le sang des tueurs américains ». De nombreux manifestants brandissaient des fusils d'assaut Kalachnikov et tiraient en l'air. Plusieurs portaient des lance-roquettes RPG.

Les autorités de Falloujah ont décrété trois jours de deuil et ont appelé à une grève générale de protestation aujourd'hui.

Bush assure qu'il a une « stratégie claire »

DEB RIECHMANN
Associated Press

WASHINGTON — Le président américain George W. Bush a assuré samedi que les États-Unis ont une « stratégie claire » en Irak pour y combattre le terrorisme et installer la démocratie, même si moins d'un Américain sur deux soutient cette vision.

« Nous suivons une stratégie claire avec trois objectifs : détruire le terrorisme, fédérer les différents soutiens internationaux pour un Irak libre et transférer rapidement l'autorité au peuple irakien », a affirmé le président Bush dans son allocution radiodiffusée hebdomadaire.

À l'image de certains de ses récents discours, cette intervention avait pour but principal de justifier la stratégie américaine en Irak. Vendredi, un sondage Gallup publié par CNN et *USA Today* a montré que 59 % des Américains pensent que l'administration Bush n'a pas de projet clair pour gérer la situation en Irak.

M. Bush a expliqué que les forces de la coalition en Irak continuent à s'attaquer aux fidèles de Saddam Hussein et aux terroristes. Selon lui, les États-Unis progressent dans l'application de leur plan pour rendre la souveraineté et le pouvoir aux Irakiens.

« Quand une Constitution aura été rédigée et approuvée par le peuple irakien, l'Irak pourra profiter d'élections libres et justes », a-t-il prédit, « et la coalition transmettra le reste de son autorité à un gouvernement irakien souverain et libre ».

« Aujourd'hui, grâce à notre aide, le peuple irakien travaille à construire une société libre et prospère », a ajouté le président américain, qui a par ailleurs assuré que les États-Unis maintenaient leurs efforts pour obtenir une coopération internationale à cette reconstruction.

Hier, le secrétaire d'État Colin Powell a rencontré les quatre autres ministres des Affaires étrangères des cinq membres permanents du Conseil de sécurité de l'ONU. À l'issue de cette réunion qui s'est tenue à Genève, il a approuvé l'idée de « remettre l'autorité dans les mains du peuple irakien (...) aussi vite que possible mais d'une façon responsable ». Il a également annoncé qu'il effectuerait sa première visite en Irak après cette rencontre. Le calendrier de ce déplacement n'a pas été précisé.

Panique à l'école

Ces écolières palestiniennes de la ville cisjordanienne de Halhul, près d'Hébron, ont été prises de panique hier lorsque des militaires israéliens et des partisans du président Yasser Arafat se sont affrontés à proximité. Une centaine de jeunes Palestiniens se sont détachés de la manifestation pour aller lancer des pierres aux soldats israéliens, qui ont répliqué avec des balles en caoutchouc et du gaz lacrymogène.



Photo AP



Photo Associated Press ©

Un Yasser Arafat plutôt jovial hier à Ramallah, en dépit des menaces d'exil qui pèsent sur lui.

Arafat invite Israël à la reprise des négos

Associated Press

RAMALLAH, Cisjordanie — Dix ans après la signature des accords d'Oslo, le président de l'Autorité palestinienne Yasser Arafat a invité hier Israël à reprendre les négociations de paix, malgré la menace d'expulsion que l'État hébreu fait peser sur lui depuis jeudi.

S'exprimant devant des diplomates le jour anniversaire de la signature des accords d'Oslo, le 13 septembre 1993, Yasser Arafat a demandé qu'Israël soit pressé de mettre un terme aux assassinats des dirigeants activistes palestiniens et d'arrêter la constructions de colonies dans les territoires palestiniens.

« Notre devoir à tous est (...) de parvenir à une paix qui soit juste, qui soit permanente et qui con-

cerne l'ensemble de la région », a estimé le raïs palestinien. Il s'est également adressé à Israël : « Venez à la paix. Venez faire la paix ensemble. »

Yasser Arafat a également estimé que les Palestiniens vivent actuellement leur moment le plus difficile depuis la signature des accords d'Oslo en présence du président américain Bill Clinton il y a dix ans.

« Le problème n'est pas simplement mon problème et les menaces d'Israël de m'éliminer ou de m'écarter », a dit Arafat. « Le problème, le vrai danger, c'est l'intention du gouvernement israélien de se passer du partenaire palestinien et d'éliminer la présence de l'Autorité palestinienne ».

LAURENT LOZANO
Agence rance-Presse

TÉHÉRAN — L'Iran a environ 45 jours pour décider de sa coopération avec la communauté internationale sur le dossier nucléaire, mais il a déjà signifié que l'ultimatum lancé par l'agence onusienne veillant à la non-prolifération est inacceptable.

Téhéran a jusqu'au 31 octobre pour « fournir un accès illimité (...) à tous les sites », « fournir les informations et les explications (sur ses activités nucléaires) et prendre les mesures que l'agence jugera nécessaires ».

L'Agence internationale de l'énergie atomique (AIEA) ne s'en est pas tenue là. Sans spécifier de date butoir, la résolution éternisée vendredi par son Conseil des gouverneurs presse l'Iran de, « rapidement et sans condition, signer, ratifier et pleinement mettre en oeuvre le protocole additionnel » au Traité de non-prolifération (TNP), qui permettrait à l'agence de procéder sans préavis à des inspections des sites iraniens.

Elle l'appelle à suspendre toute nouvelle activité relative à l'enrichissement d'uranium » et à veiller à ce que les inspecteurs ne constatent plus de « manquements » dans les déclarations faites par l'Iran à l'AIEA sur ses activités.

Téhéran a violemment rejeté ce texte et posé la question de sa coopération future avec l'AIEA, alors que les voix conservatrices nom-

breuses demandent que non seulement l'Iran ne fournisse pas de garantie supplémentaire de la vocation civile de son programme nucléaire, mais se désengage du TNP, comme l'a fait la Corée du nord.

Le représentant permanent de l'Iran à l'AIEA, Ali Akbar Salehi, a dénoncé la politique des « deux poids, deux mesures » suivie à l'encontre de son pays, qui a toujours protesté de ses intentions pacifiques, et d'Israël, qui détient selon les experts internationaux l'arme atomique. La télévision publique a fustigé un texte « politique », commandé par « les États-Unis et le régime sioniste ».

Mais c'est surtout l'étendue et le ton des exigences qui ont heurté Téhéran, inquiet pour sa souveraineté. Pour réclamer du temps, la diplomatie iranienne avait auparavant argué de sa bonne volonté à coopérer. Elle avait mis en garde contre le risque, à trop vouloir forcer la main iranienne, de faire le jeu des durs dans le pays.

Non seulement les Iraniens n'ont pas obtenu plus de patience de l'AIEA, mais ils ont aussi vu leurs principaux ennemis, les Américains, faire cause commune avec les Européens pour ne laisser qu'une « dernière chance » à l'Iran.

Dans la bouche de M. Salehi, les États-Unis, l'Allemagne, la Grande-Bretagne et la France se sont retrouvés parmi les « extrémistes (qui) n'ont cherché qu'à atteindre leurs objectifs politiques » à l'AIEA.

L'Iran et le nucléaire : 45 jours de grâce

LA PERSONNALITÉ DE LA SEMAINE

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

Louis Bélanger

Son film *Gaz Bar Blues* a raflé de nombreux honneurs au FFM, notamment le Prix oecuménique, décerné à une oeuvre qui se démarque par ses valeurs humaines, sociales et spirituelles.

JEAN-PAUL SOULIÉ

À u 27^e Festival des films du monde de Montréal, le film de Louis Bélanger, *Gaz Bar Blues*, a remporté par un vote unanime le Grand Prix spécial du jury. Il a également obtenu les votes des spectateurs, qui lui ont attribué le Prix du film canadien le plus populaire. *Gaz Bar Blues* a aussi reçu le Prix oecuménique, décerné par un jury spécial à une oeuvre qui se démarque non seulement par ses qualités esthétiques, mais aussi par son apport au progrès humain et à la reconnaissance de valeurs éthiques, sociales et spirituelles. Ce prix était attribué pour la première fois en 25 ans à un film nord-américain. Enfin, l'oeuvre de Louis Bélanger s'est classée deuxième dans la catégorie Prix du public Air Canada, ce qui constitue un véritable exploit. *La Presse* se joint à ce concert d'éloges et nomme le cinéaste Louis Bélanger Personnalité de la semaine.

En 1999, Louis Bélanger avait reçu le prix de la meilleure mise en scène pour son film *Post mortem*, sa première participation à la compétition du FFM. Déjà, il pensait à son prochain long métrage, construit autour de l'image de son père, disparu en 1991, de ses deux frères et quatre soeurs et de la station-service familiale. La semaine dernière, il a présenté son film au Festival du film de Toronto et retracé pour *La Presse* sa lente gestation. Louis Bélanger a écrit le scénario, les dialogues, participé à la distribution des rôles, dirigé les comédiens. Mais avant tout, il a vécu *Gaz Bar Blues*. Après *Post mortem*, ça m'a pris du temps. Le premier réflexe, avec l'autobiographie, c'est la censure. J'étais en train de faire un documentaire sur Jean-Claude Lauzon — un documentaire, c'est

différent — et, pendant ce temps-là, je colligeais, je décantais les notes, les souvenirs, les détails, les couleurs, les odeurs, la *gazoline*.

«Dans la première version, c'était le petit garçon de 14 ans et son regard sur l'univers des hommes. Dans les versions suivantes, c'était l'image du père. Ma mère, qui a aujourd'hui 75 ans, était présente, mais je n'arrivais pas à lui rendre justice. Par la suite, je me suis senti insatisfait de l'aspect uniquement local de mon histoire. Il fallait une ouverture internationale.» Dans le film, il envoie son frère Réjean, le photographe, à Berlin, où Turcs et Allemands de l'Ouest se livrent à un commerce assez cynique de bouts de béton arrachés au mur tout juste tombé, sans la moindre pensée de solidarité avec les gens de l'Est. Mais les questions que se pose Réjean, ce sont celles que lui, Louis, avait consignées dans son cahier de notes alors que, jeune vidéaste, il filmait la chute du mur.

Certaines scènes de *Gaz Bar Blues* sont des moments vécus, comme celle, muette, où le père va dans la rue Saint-Jean à Québec et se glisse dans la foule qui a payé pour voir et entendre son fils jouer de l'harmonica. Louis Bélanger parle de ses comédiens avec autant de tendresse que quand il évoque son père. «Il était parkinsonien, ses mains tremblaient. J'ai été ses mains quand j'avais 14 ans.» Il a expliqué tout ça à Serge Thériault, chez lui, pendant toute une fin de semaine. «Il faut bombarder les comédiens d'information sur les personnages. Au début, Serge oubliait parfois la scène pour se concentrer sur ses tremblements.» Avec Sébastien Delorme, Louis a passé une nuit dans un bar à regarder des photos du mur de Berlin. Et avec Danny Gilmore, il est allé voir un des spectacles de son frère Guy, l'harmoniciste, qui cosigne la musique du film.



Photo DENIS COURVILLE La Presse ©

«Depuis *Post mortem*, je fais le casting avec Emmanuelle Beaugrand-Champagne. Je ne fais pas passer d'auditions, tout marche par coups de coeur. Je vais au théâtre avec elle, elle m'accompagne dans mes choix. J'ai découvert Gilles Renaud au Quat'sous, Gaston Lepage en tournant le documentaire sur son ami J.C. Lauzon. Pour le personnage de Jo, ça ne pouvait être que Gaston Caron, un membre de la famille de la Coop Vidéo. Quand à Fanny Mallette, elle a volé sa place immédiatement.»

«Je me laisse guider par mes personnages, j'écris d'abord leurs dialogues.» Des propos qui semblent captés par des micros espions, ou les oreilles du garçon de 14 ans qui prenait sa place de pompiste, son premier job, avec son père et ses frères, au milieu de gens attachants. «Il y avait là une poésie extraordinaire. Des personnages sans doute pas économiquement rentables pour une société. Le *Gaz Bar* et l'Allemagne de l'Est, c'était deux mondes en train de disparaître.»

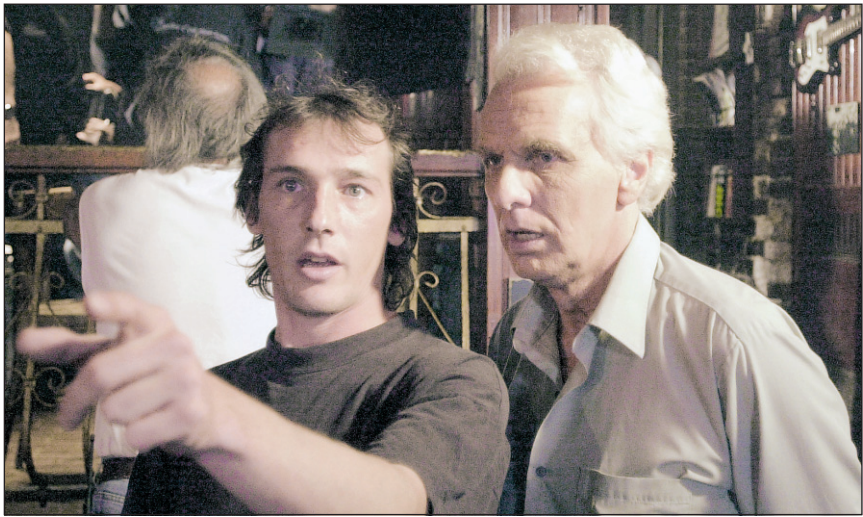


Photo ROBERT NADON La Presse ©



Photo ROBERT MAILLOUX 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

