

SANTÉ

D^{RE} CHANTAL GUIMONT
LA SAISON
DES RHUMES
PAGE 4

ENFANTS

La santé des petits vous préoccupe? Consultez toutes nos nouvelles sur la santé des enfants au www.lapresse.ca/enfants



Des coureurs se dévoilent

Le 23 septembre, le marathon de Montréal accueillera plus de 27 000 coureurs, qui prendront le départ de l'une ou l'autre des épreuves. Qui sont ces coureurs et qu'est-ce qui les fait avancer, foulée après foulée? Dix d'entre eux se racontent et posent pour nous, avant et après l'effort. Sueur, rougeurs et bonheur, c'est un peu ça, la course à pied.

REPORTAGE EN PAGES 2 ET 3.

PHOTO.COM

COMPRIMÉS

MATHIEU PERREAULT

OBÉSITÉ

Une tuile pour les césariennes

Un bébé qui naît par césarienne risque deux fois de souffrir d'obésité, selon une étude de l'Université Harvard. Le risque d'être obèse à 3 ans passe de 7,5% pour un enfant né par voie vaginale à 16% pour une naissance par césarienne. La raison serait le transfert, lors d'une naissance vaginale, de bactéries qui aident à la formation de la flore du système digestif du bébé. L'étude, qui portait sur 1255 naissances, est particulièrement importante à cause de la hausse du nombre de césariennes, qui sont passées de 13% à 24% des naissances au Québec depuis 1996.

ÉTUDE AUSTRALIENNE

Ménopause hâtive pour fumeuses

La ménopause des fumeuses peut survenir d'un à trois ans plus tôt, selon une étude australienne. Les femmes n'ayant jamais fumé y arrivaient en moyenne à 49 ans, contre 46 ans pour celles qui avaient commencé avant 14 ans, n'avaient jamais arrêté et fumaient plus de 20 cigarettes par jour. Les chercheurs de l'Université de Queensland ont suivi plus de 3000 femmes pendant 21 ans.

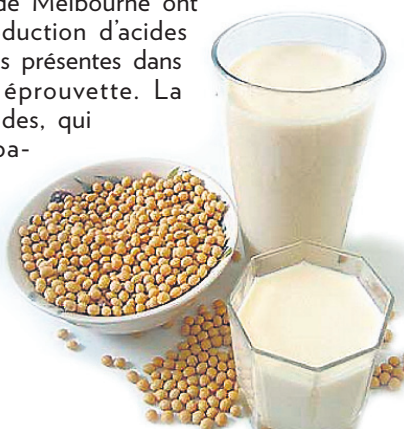


PHOTO MARTIN CHAMBERLAND, ARCHIVES LA PRESSE

CARIES

L'acidité du lait de soya

Le lait de soya pourrait donner plus de caries que le lait de vache, selon une nouvelle étude australienne. Les dentistes de l'Université de Melbourne ont comparé la production d'acides par des bactéries présentes dans la bouche, en éprouvette. La production d'acides, qui favorisent l'apparition de caries, était de trois à six fois plus importante quand les bactéries étaient nourries au lait de soya.



Je prends MaSanté en main.

+ Dossiers + Renouvellements + Rappels

Seulement chez



Inscrivez-vous en succursale ou sur Brunet.ca.

CÉLÉBRER

À une dizaine de jours du marathon de Montréal, les coureurs, fébriles, mettent la touche finale à leur entraînement. Pendant des mois, ils ont couru à l'aube ou à la nuit tombée. Ils sont sortis dans la neige ou sous la pluie. Ils ont souffert tantôt de courbatures, tantôt de découragement. Ils n'ont pas lâché. Afin de célébrer l'effort – mais aussi le plaisir de courir! –, nous avons demandé à 10 coureurs, qui participeront aux diverses épreuves du marathon, de poser pour nous. Inspirés d'une série de portraits réalisée par le photographe français Sacha Goldberger, nous les avons photographiés avant une séance de course et immédiatement après. On a ainsi pu capter, sur le vif, ce fascinant mélange d'épuisement, de satisfaction et de bien-être que procure la course à pied.

COORDINATION ET
TEXTES: SOPHIE ALLARD
PHOTOS: ANDRÉ PICHETTE

1 « Il y a quelques mois, j'en ai eu marre d'être obèse. J'avais de la misère à courir 3 minutes, j'étais inactif total. Je me suis mis à courir et j'ai perdu 58 livres depuis. Faire une course était un rêve, mais c'était inatteignable. Je suis maintenant en forme, je cours une heure par jour et, quand j'arrête trop longtemps, j'ai des impatiences dans les jambes. C'est un besoin. Courir 21,1 km sera pour moi le summum, un rêve concrétisé. »

2 « L'an dernier, je regardais le marathon, cigarette à la main. Quand je courrai dimanche prochain, cela fera un an, jour pour jour, que j'ai cessé de fumer. J'ai fait une croix sur la cigarette pour courir. Plus je courais, moins je fumais, et ça me gonflait de fierté. Je suis devenue non fumeuse et accro à la course. Je suis sortie de ma zone de confort. Ça me donne beaucoup d'énergie, un sentiment de liberté et d'accomplissement. »

3 « Depuis que ma fille a 3 ans, nous courons le p'tit marathon (1 km) ensemble. C'est un événement annuel auquel elle tient beaucoup, déjà une tradition. Ça tisse un lien et ça incite à adopter de bonnes habitudes de vie. Donc, on s'entraîne et on court. Mes parents nous encouragent et on se réunit après pour un pique-nique familial. »

4 « À 16 ans, j'étais en pleine forme, aucune complication de santé. Je rêvais de courir un marathon et je ne l'ai pas fait. Aujourd'hui, je suis diabétique de type 1, j'ai été diagnostiqué à 25 ans, et je suis porteur d'une pompe à insuline 24 heures par jour. Je cours depuis plus de deux ans. Ma condition apporte plusieurs défis à mon entraînement, ça demande plus d'ajustements des doses d'insuline selon la durée et l'intensité. Je défie le diabète. Je minimise les risques de complications futures. Plus que tout, je montre à mes filles que, dans la vie, tout est une question de volonté et d'attitude. »

5 « Je cours depuis trois ans et je suis mentor bénévole pour Étudiants dans la course, qui parraine des jeunes de 16 et 17 ans issus de milieux « à risques » dans la préparation du marathon de Montréal. Je veux transmettre ma passion pour la course, en donnant de bonnes valeurs, qu'ils viennent à se dépasser eux-mêmes, à être assidus à l'entraînement, à acquérir une confiance en eux. C'est merveilleux, on voit une évolution incroyable dans l'attitude des jeunes. Ils sont plus extravertis, motivés, souriants. »



1 SIMON ST-GERMAIN,
30 ans
Directeur de comptes publicitaires

21,1km



2 GENEVIÈVE BUJOLD,
34 ans
Interprète en langue des signes,
mère de 2 enfants de 11 et 8 ans

21,1km



3 MICHEL BELVAL, 36 ans,
ET CATHERINE, 7 ans
Spécialiste en acquisition de talents

1km



4 PATRICK FORGET,
42 ans

Cadre commercial,
père de 2 ados de 16 et 14 ans

21,1km



5 FRANÇOIS COMEAU,
30 ans
Policier

42,2km

APPEL À TOUS

Pour réaliser ce photoreportage, nous avons lancé un appel à tous sur LaPresse.ca. Nous avons reçu plusieurs centaines de candidatures en 48 heures. Nous remercions toutes les personnes qui ont pris le temps de nous écrire. Notre sélection a été faite selon divers critères: disponibilité, diversité et, au final, un brin de hasard. Nous remercions, bien entendu, les coureurs qui ont accepté de jouer le jeu et qui ont osé se révéler... au naturel. Nous souhaitons à tous une bonne course!



L'EFFORT



6 MARIELLE AMIAUD, 43 ans

Travailleuse autonome en informatique, mère de 4 ados de 12 à 17 ans

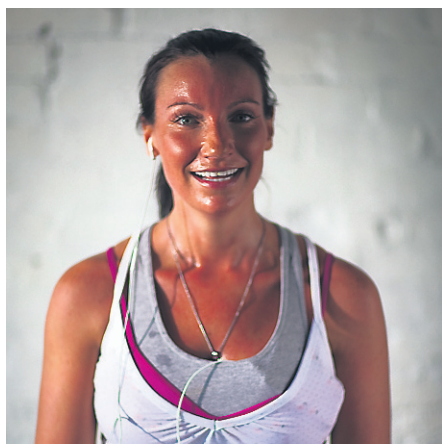
10km



7 LEE NEVEU, 36 ans

Technicien de laboratoire, père de 2 enfants de 6 et 3 ans

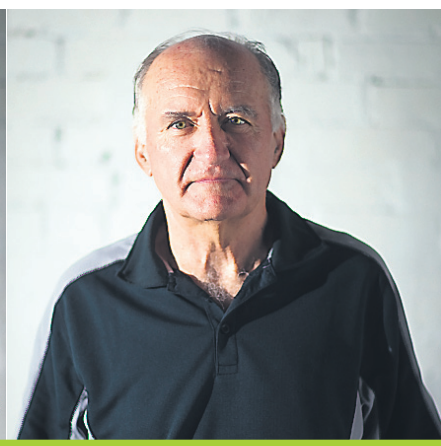
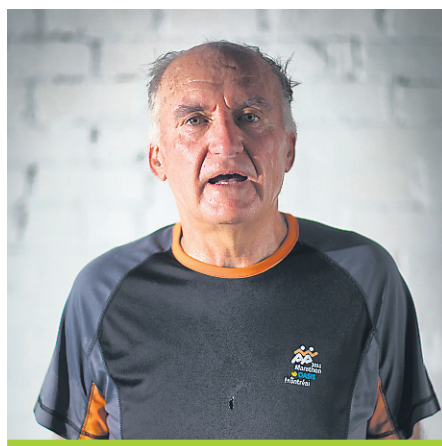
21,1km



8 PATRICIA BÉLANGER, 25 ans

Ergonome

10km



9 BERTRAND GAUTHIER, 67 ans

Écrivain jeunesse

21,1km



10 JADE LAVEAUX CHARBONNEAU, 31 ans

Chimiste

21,1km

6 « J'ai longtemps eu envie de courir, mon médecin me le déconseillait en raison d'une vieille blessure au dos. Mes ados seront là pour m'encourager. J'ai quand même décidé de m'y mettre cette année, motivée par la participation de mon conjoint au marathon. Je n'ai pas plus de douleur qu'avant, peut-être même moins. Je courrai avec mes deux sœurs. Mes enfants, qui souhaitent s'inscrire l'an prochain, seront là pour nous encourager! »

7 « Je suis père monoparental depuis un an et j'ai commencé à courir lors de ma séparation. Ça m'a servi d'exutoire, à voir plus clair et à mieux gérer le stress. Ce fut le début d'une passion fascinante et bien-faisante. J'ai fait une dizaine de courses officielles. Je cours parfois à 3h du matin pour ne pas rater un entraînement! Je veux me dépasser à tous les jours et montrer à mes enfants qu'avec de la persévérance, de la discipline, et beaucoup de travail, on peut tout réussir, dans la course comme dans la vie. »

8 « Je cours d'abord pour me mettre en forme et pour me libérer l'esprit, mais chacune de mes courses officielles est dédiée à mon père, qui est malheureusement décédé du cancer il y a deux ans. Je cours donc à sa mémoire, lui qui, même dans les derniers temps, trouvait la force d'aller marcher dehors. Il est mon inspiration. J'encourage maintenant tous les gens que j'aime à bouger et à ne donner aucune chance à la maladie. »

9 « J'ai repris la course il y a trois ans. Plus jeune, j'ai couru six marathons. C'est un plaisir avant tout, c'est important de le dire. Quand je commence à courir, les soucis disparaissent dans la sueur. Je relativise les choses, les vois moins compliquées qu'elles me semblaient avant de mélanger. Je sens une énergie bienfaisante qui se glisse dans tout mon corps. Une chose est sûre: peu importe la vitesse à laquelle je cours, je n'arriverai jamais à distancer mon ombre. C'est quand même rassurant de savoir que si l'on se perd, notre ombre sera toujours là pour nous retrouver. Est-ce que je cours après moi-même? Peut-être bien. »

10 « J'ai très mal digéré mes 30 ans, ce qui m'a depuis amenée à repousser mes limites: j'ai obtenu une licence de pilote privé, j'ai participé au Rallye Aïcha des gazelles, j'ai plongé avec les requins. Quel défi relever après tout ça? Sur un coup de tête, je me suis lancée dans la course. Et j'adore! Je suis déjà inscrite au demi-Ironman de Tremblant du printemps prochain. J'en ai déjà le vertige. Je cours parce que je suis privilégiée, je cours pour tous ceux qui ne le peuvent pas. »



MOTS D'EXPERTS

DERNIERS PRÉPARATIFS

« La semaine avant une course, durant l'affûtage, on réduit le volume d'entraînement, sans diminuer l'intensité. Lors d'une course, on devrait éviter de tenter de nouvelles expériences. Ce n'est pas le moment de porter de nouvelles chaussures ou de modifier son petit-déjeuner. On s'informe à l'avance du type de parcours et du nombre de stations de ravitaillement. Le matin de la course, on arrive plus tôt pour se familiariser avec le milieu. Si c'est une première course, on l'aborde comme un entraînement. L'important, c'est de s'initier et d'avoir du plaisir. »

François Lecot, kinésologue et chargé de cours au département de kinésologie de l'Université de Montréal

QUOI BOIRE OU MANGER?

« De trois à cinq jours avant la course, on limite le gras et les fibres, pour diminuer les inconforts digestifs, et on favorise un apport élevé en glucides pour augmenter ses réserves d'énergie dans les muscles. C'est le temps de boire des jus de fruits, de manger des fruits séchés, des pâtes, etc. On devrait prendre un petit-déjeuner complet environ deux heures et demie ou trois heures avant la compétition. Une heure avant le départ, on prend une petite collation (ex. un muffin maison ou un pain aux bananes). On boit autour de 500 ml de liquide. Pendant la course, on s'hydrate au besoin, au moins deux ou trois bonnes gorgées à toutes les 20 minutes et 30 à 60 grammes de glucides à l'heure si l'on court plus de 90 minutes, avec une boisson énergisante, des gels ou des jujubes, sans oublier les électrolytes s'il fait chaud et humide. » Pour plus d'infos : carb-loading.com.

Mélanie Olivier, nutritionniste du sport, présidente de Vivat

MORTEL, LE MARATHON?

« Le risque de mourir en courant un marathon est extrêmement faible. Selon les études, ce risque est de 0,8 sur 100 000. C'est tellement bas qu'il serait plus risqué d'avoir un accident de voiture grave en roulant sur 42,2 km. Dans 95 % des morts subites d'athlètes jeunes, il s'agit d'une maladie cardiaque d'origine congénitale. Chez les plus de 35 ans, il s'agit le plus souvent d'une maladie coronarienne non diagnostiquée. L'important est d'écouter son corps. Si on ne se sent pas bien, on arrête. »

Dr Martin Juneau, cardiologue à l'Institut de cardiologie de Montréal

ÊTES-VOUS ATTEINTE D'OSTÉOPOROSE?



SI OUI, VOUS POURRIEZ VOUS QUALIFIER POUR PARTICIPER À UNE ÉTUDE DE RECHERCHE CLINIQUE SUR UN NOUVEAU MÉDICAMENT CONTRE L'OSTÉOPOROSE. L'étude évalue l'efficacité et l'innocuité d'un nouveau traitement pour cette maladie.

Chercheurs principaux : Dr Richard Kremer et Dr David Grunbaum

Les femmes ménopausées âgées de 60 ans ou plus et qui n'ont pas reçu un traitement aux bisphosphorates (comme le fosamax ou l'actonel) pendant plus de trois ans sont potentiellement admissibles à cette étude.

Cette étude est effectuée dans de nombreux centres aux États-Unis et au Canada.

Pour plus d'information
Veuillez contacter notre coordinatrice de recherche
Suzanne Fontaine au 514 634-3444, poste 30
Centre de recherche Medialpha

LA DOCTEURE RÉPOND

Le froid, le rhume et nos mains...



D^{re} CHANTAL GUIMONT
COLLABORATION SPÉCIALE

On entend souvent l'expression "attraper froid". Avec l'arrivée prochaine de la saison froide clarifions cette grande question : comment attrape-t-on une infection virale ?

La réponse est simple: par contact direct avec des virus, principalement par les sécrétions du nez, des yeux et de la bouche. Si vous êtes dans une pièce fermée et que quelqu'un éternue, vous serez en contact avec des virus. Aussi, si vous touchez une surface où se trouve un virus, vous y êtes exposé. Si de surcroît vous frottez votre visage avec la main exposée au virus, bienvenue l'infection!

Courons-nous plus de risque d'être malade si nous allons dehors par temps froid sans chapeau ?

Eh bien non. Il est vrai que les virus se multiplient plus facilement dans un environnement froid que dans un environnement chaud. Par contre, ils ne nous attaquent pas parce que nous avons froid. Porter un chapeau ou un foulard l'hiver fera en sorte qu'on sera plus confortable, et cela minimisera les risques d'hypothermie ou d'engelure. Mais cela ne protège aucunement contre les virus du rhume et de la grippe.

Comment, dans ce cas, nous protéger contre ces infections ?

Par un simple lavage de mains, fréquent et efficace, et par de bonnes habitudes de vie. Les mains sont un vecteur de transmission important des virus. Afin d'éviter de transmettre ou de contracter un

virus, il suffit de les laver, et le tour est joué.

Également, la toux et l'éternuement au niveau du coude et l'utilisation d'un masque, dans des situations très précises, peuvent aider à limiter la transmission des virus. Si on doit prendre soin d'un enfant, d'une personne âgée ou d'un conjoint malade, il est utile de porter soi-même un masque ou de demander à la personne malade d'en porter un lorsque la proximité le requiert. Comme soignant, il est important de se protéger!

Et la place de notre système immunitaire dans tout ça ?

Malgré un système immunitaire tout à fait compétent, un adulte peut contracter trois ou quatre rhumes par année; un jeune enfant, jusqu'à 10 ou 12.

C'est par l'exposition que les défenses (notre immunité) se développent. Un enfant en garderie sera exposé à des dizaines de nouveaux virus par semaine. À mesure que son corps apprend à reconnaître ces

virus, le nombre d'infections diminue.

Notre corps a une mémoire immunitaire phénoménale. Lors d'une exposition subéquivalente à un même virus, nos globules blancs se débarrassent du virus sans symptôme. Par contre, lors d'une première exposition à un virus, les réactions inflammatoires se mettent en branle pour nous défendre. Les symptômes du rhume en témoignent: sécrétions nasales, toux, éternuement, fièvre. Cela reflète notre défense immunitaire. Pendant ce temps, certains de nos globules blancs apprennent à reconnaître le nouveau virus, en vue d'une prochaine attaque.

Peut-on garder notre système immunitaire alerte ?

Bien sûr! Une saine alimentation, riche en vitamines et en minéraux, stimule les défenses immunitaires. Un sommeil suffisant et réparateur aide également à maintenir notre capacité immunitaire à son

maximum. L'activité physique, apporte un certain bien-être et en améliore la circulation sanguine, ce qui favorise une réponse immunitaire précoce en cas d'exposition à un virus.

Alors, à vos chapeaux uniquement si vous aimez ça, et prévenons les infections virales si communes à l'automne et à l'hiver par ces simples mesures préventives: il s'agit d'une recette gagnante à bien des égards...

Vous avez des questions ?
sante@lapresse.ca

Urgentologue, chercheuse en médecine d'urgence pédiatrique, mère de trois enfants, sportive, la D^{re} Chantal Guimont est aussi professeure au département de médecine familiale et de médecine d'urgence de l'Université Laval et coanimatrice de l'émission *Les Docteurs* à Radio-Canada.



À la santé de... Jean-Marie Lapointe



Féru de bateau-dragon et de kayak de vitesse, Jean-Marie Lapointe est un grand sportif. Lorsqu'il ne s'entraîne pas, il est acteur et animateur, conçoit des documentaires et est engagé dans des fondations, dont le Défi sportif et Leucan.



IRIS GAGNON-PARADIS
COLLABORATION SPÉCIALE

Comment êtes-vous tombé sous le charme du bateau-dragon ?

Une de mes amies m'a invité à un entraînement de bateau-dragon, un sport que je connaissais mais que je n'avais jamais essayé. J'ai eu un coup de foudre. Dix ans plus tard, c'est toujours une immense passion. Ça a changé ma vie... du moins mes étés!

Qu'est-ce qui vous allume dans ce sport ?

J'ai toujours aimé les sports d'équipe et le bateau-dragon m'a fait renouer avec cette dynamique: il faut 20 personnes pour le faire avancer! J'adore le sentiment de pagayer ensemble, le synchronisme qui fait que le bateau avance. En plus, cela me permet de passer mes étés dehors.

À quelle fréquence pratiquez-vous le bateau-dragon ?

Faire partie d'une équipe élite comme celle de Verdun Adrenaline demande trois entraînements par semaine, d'avril à la Coupe du Québec, les 15 et 16 septembre au bassin olympique de Montréal. L'intensité augmente lorsque nous sommes en préparation pour un championnat du monde.

Par quels autres moyens gardez-vous la forme ?

L'été, je fais du kayak de vitesse au bassin olympique. Je fais aussi un programme de musculation de quatre à cinq fois par semaine. L'automne et l'hiver, je pratique le yoga chaud une fois par semaine. Chaque soir, je médite. C'est non négociable: si je veux être équilibré, je dois aussi entraîner mon esprit. Je mange santé, le plus bio possible, sans gluten. Ça me permet de m'entraîner à un haut niveau malgré mes 47 ans!

Avez-vous besoin de votre dose d'adrénaline ?

Oui. Je suis intense et je carbure à l'intensité. Je ne suis pas un être équilibré en quête de passion, mais un être passionné en quête d'équilibre! J'ai besoin de mon *rush* d'intensité, d'adrénaline, d'émotion forte pour être équilibré.

Avez-vous des modèles ?

Au bassin olympique, j'ai la chance de côtoyer des athlètes d'élite comme Hughes et Émilie Fournel, qui font du canot-kayak, deux personnes que j'adore et qui me poussent à me dépasser.

Utilisez-vous des gadgets technologiques qui vous aident à demeurer en forme ?

J'ai une montre Garmin avec GPS qui me permet de calculer ma vitesse et la distance parcourue quand je m'entraîne.

Complétez la phrase : Pour moi, être en santé, c'est...

Avoir une bonne santé, c'est la liberté d'être autonome, d'être capable de ne dépendre de personne ni d'aucun équipement. Avoir une santé optimale, c'est pousser sa machine corporelle et repousser ses limites. Ce n'est pas seulement être bien dans sa peau, mais aussi dans sa tête.

COMPRENDRE LA FIBROSE PULMONAIRE IDIOPATHIQUE

DIAGNOSTIQUÉE à l'âge de 20 ans comme étant atteinte de la fibrose pulmonaire idiopathique (FPI) au mois d'octobre dernier, Hélène Campbell s'efforce de sensibiliser à la fois le grand public et la communauté médicale à la FPI et au don d'organes. En effet, avant que l'histoire d'Hélène ne captive des milliers de canadiens, très peu de gens avaient entendu parler de la FPI, une maladie mortelle qui s'attaque aux poumons. « **Cette maladie dégénérative est peu connue, et ce, même du milieu médical. Si peu de médecins sont familiers avec elle, il est alors très difficile pour ceux-ci de la diagnostiquer et d'aider adéquatement leurs patients.** » nous dit la docteure Hélène Manganas, chef de la clinique des maladies interstitielles du Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM).

Après avoir subi en avril une double greffe de poumons, doublée d'une longue convalescence, cette jeune femme de la région d'Ottawa s'est donnée pour mission de sensibiliser et d'inciter la population à s'inscrire au registre des donneurs d'organes. Son combat n'est pas passé inaperçu. En effet, elle a su s'attirer, par son charisme, le soutien de nombreuses célébrités comme le chanteur Justin Bieber et la populaire animatrice Ellen Degeneres. Avec sa campagne menée dans les médias sociaux, Hélène Campbell a énormément fait avancer la cause du don d'organe, plus que quiconque n'aurait pu l'espérer.

Au-delà des initiatives comme celle d'Hélène, il existe des organismes d'aide et d'accompagnement. On pense notamment à l'Association pulmonaire du Québec, qui est le seul organisme sans but lucratif à promouvoir la santé respiratoire et prévenir les maladies pulmonaires par l'information préventive, l'éducation



et les services directs offerts aux personnes atteintes de maladies respiratoires et à leurs proches. En travaillant à l'amélioration de la santé respiratoire des québécois, des conditions de vie des personnes souffrant d'une maladie respiratoire et en les encourageant à prendre leur santé en main, l'APQ agit directement sur la condition des jeunes et des moins jeunes; ce qui entraîne des répercussions directes sur la santé publique. « La fibrose pulmonaire idiopathique est une maladie qui va beaucoup plus loin que le diagnostic individuel et son traitement. La collaboration de la communauté, des intervenants et du personnel soignant joue un rôle primordial dans la qualité de vie de ces hommes et ces femmes. » explique la docteure Geneviève Dion, pneumologue à l'Institut Universitaire de Cardiologie et de Pneumologie de Québec (IUCPQ). Comme le mentionne Dominique Massie, directrice générale de l'Association pulmonaire du Québec, « Il faut continuer à consacrer des efforts pour rassembler, informer et soutenir les personnes, en aval et en amont de la maladie, afin d'atténuer ses effets dévastateurs. Pour y arriver, tous doivent mettre l'épaule à la roue ».

SOUTENIR LES PERSONNES ATTEINTES DE FPI DANS LEUR QUOTIDIEN

ELLE SUIT près de 350 patients atteints de fibrose pulmonaire dont certains avec le diagnostic de fibrose pulmonaire idiopathique (FPI); la plupart, âgés de 45 à 60 ans. Ils sont parfois à un stade avancé de la maladie. Élyse Morin, infirmière clinicienne travaillant à la clinique des maladies interstitielles du Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM), se dévoue corps et âme pour les aider dans leur quotidien. Car, leur quotidien est loin d'être facile, comme l'explique Madame Morin. « Oui, je dois les aider dans leurs traitements, mais il y a aussi une grande partie de soutien psychologique. Un des plus gros défis consiste à gérer l'anxiété. Par exemple, une dame qui s'empêchait d'aller à des conférences parce qu'elle toussait beaucoup ». Et il y a aussi toute la peur associée à la maladie. Après un diagnostic de la fibrose pulmonaire idiopathique, madame Morin mentionne que plusieurs de ses patients craignent d'arrêter de respirer et de mourir à tout moment.

De concert avec la docteure Hélène Manganas, madame Morin s'occupe du programme «Respir». Cette banque de données contient

le dossier de tous les patients traités à la clinique depuis son ouverture, ce qui permet de faire un suivi personnel et continu avec ceux-ci à l'égard de leurs médications, leur oxygénothérapie ou toute autre question cruciale. La mise en place de cette clinique spécialisée et de son programme est rendu possible grâce à la collaboration de différents intervenants : médecins référents, consultants spécialistes en hypertension pulmonaire, rhumatologues, équipe de transplantation pulmonaire et autres membres de la communauté traitante comme les intervenants en soins à domicile et les équipes de réadaptation pulmonaire.

Pour les patients atteints de la FPI, la seule chance d'augmenter leur espérance de vie réside dans la greffe pulmonaire. Avec une liste d'attente moyenne de deux ans, il arrive que, souvent, des patients décèdent avant d'être arrivés en haut de la liste. « C'est très dur de perdre un patient. Je les connais tous et chacun personnellement » déplore Élyse Morin. D'où l'importance d'un diagnostic précoce et de continuer les efforts de recherche en vue d'un traitement éventuel.

FAIRE CONNAÎTRE LA FPI

La fibrose pulmonaire idiopathique (idiopathique voulant dire de cause inconnue) est la maladie pulmonaire interstitielle la plus répandue. Chez les patients souffrant de fibrose pulmonaire idiopathique (FPI), il y a un dépôt excessif de tissu cicatriciel dans l'interstice pulmonaire (charpente du poumon). Avec le temps, la maladie provoque un rétrécissement et une rigidité des poumons, occasionnant ainsi une respiration courte et rapide. Les poumons deviennent également incapables d'acheminer efficacement l'oxygène dans le circuit de la circulation sanguine. Les organes vitaux et le cerveau viennent donc à manquer d'oxygène.

Au Québec, l'Association pulmonaire du Québec est un organisme sans but lucratif qui intervient dans le domaine de la santé respiratoire. Membre de l'Association pulmonaire du Canada, de l'American Lung Association, de l'Union internationale contre la tuberculose et les maladies respiratoires, de même que de l'Organisation mondiale de la santé, l'Association pulmonaire a toujours été liée intimement au combat de tous les instants qu'a mené la science contre les maladies pulmonaires.

Pour parler à un professionnel de la santé au sujet de la fibrose pulmonaire idiopathique, téléphonez au 1 888-POUMON9

Pour faire un don à la recherche en santé pulmonaire, visitez le www.pq.poumon.ca

□ **En bref :**
30 000 canadiens souffrent d'une forme quelconque de fibrose pulmonaire (FP)

5 000 canadiens meurent chaque année de la fibrose pulmonaire

6 000 nouveaux cas sont diagnostiqués chaque année, et ce nombre augmentera sans doute avec le vieillissement de la population de 3 à 5 ans après leur diagnostic, les patients atteints de la FP meurent

□ **Symptômes :**
Essoufflement
Toux sèche
Fatigue
Perte d'appétit
Extrémités froides et bleutées (mains et pieds)
Enflure des chevilles

□ **Traitements :**
Aucun traitement n'est en ce moment approuvé au Canada

Il existe des médicaments pour soulager les symptômes les plus inconfortables

Un apport d'oxygène est souvent nécessaire lorsque la fibrose est avancée

La transplantation pulmonaire est la seule intervention possible pour prolonger la durée de vie des patients atteints de FPI.



UNE JOURNÉE À LA FOIS ET DEMAIN ON VERRA

La vie de Jean-Yves Trudeau, 68 ans, a basculé au mois de mars 2011, lorsqu'il a appris qu'il était atteint de la fibrose pulmonaire idiopathique. Avant cette journée fatidique, il n'avait jamais entendu parler de cette maladie orpheline et maintenant, elle a pris le contrôle sur sa vie. Selon son médecin, il avait des symptômes depuis une dizaine d'années sans jamais avoir été diagnostiqué. Malgré le fait qu'il ne lui reste peut-être que deux années à vivre,

Jean-Yves s'est résolu à profiter du peu de temps qui lui reste à vivre avec cette maladie incurable. « J'ai changé ma philosophie de vie le jour où j'ai appris la nouvelle. Maintenant, c'est une journée à la fois et demain on verra ». Pour lui, demeurer positif et garder son sens de l'humour est très important.

Cette résilience, Jean-Yves la transmet à son épouse et à leurs deux enfants. Il ne veut aucunement s'apitoyer sur son sort, et ce, même si son médecin lui a présenté un diagnostic peu encourageant. Il sait que la maladie peut agir rapidement. En effet, sa sœur cadette de 65 ans perdait récemment son combat face à la fibrose pulmonaire idiopathique. Le hasard de la vie a voulu qu'elle soit diagnostiquée au même moment que lui par un médecin différent d'un autre hôpital.

Tout son quotidien se voit affecté par la maladie. Il n'a plus la force ni l'énergie pour accomplir la majorité de ses activités comme la tonte de la pelouse ou les réparations mineures dans la maison. Il a récemment participé à un protocole de recherche dans le but de trouver un traitement à la maladie, mais les médecins ont mis un terme à cette recherche en raison d'un effet secondaire majeur du médicament. Il se trouvait chanceux de participer à un tel protocole puisqu'il était suivi quotidiennement par un médecin, et qu'une infirmière était à sa disposition à toute heure de la journée. En ce moment, les seuls médicaments qui lui sont proposés se limitent à diminuer ses symptômes.

Malgré l'adversité, Jean-Yves Trudeau a choisi de ne pas cultiver d'amertume et de garder le sourire, jusqu'au bout.

 **L'ASSOCIATION PULMONAIRE^{MD}**
Québec



SANTÉ

PETITS SOINS

Besoin d'orthèses?



NATHALIE CÔTÉ
COLLABORATION SPÉCIALE

Mon fils de 2 ans a les chevilles qui versent un peu vers l'intérieur. Par contre, il ne se plaint pas de douleur aux pieds ou aux jambes. Doit-il porter des orthèses?

Mieux vaut consulter un médecin pour en avoir le cœur net! Même sans douleur, des chevilles ou des pieds mal alignés nécessitent une attention particulière. Les pieds sont comme les voitures, les problèmes augmentent en fonction du kilométrage! Si leur position n'est pas correcte, cela peut entraîner des douleurs aux genoux ou aux hanches, des foulures fréquentes, de l'arthrose, des oignons ou des orteils marteaux.

Sauf dans des cas sévères, rares sont les enfants de moins de 4 ans à qui on prescrira



PHOTO OLIVIER PONTBRIAND LA PRESSE

« Il arrive qu'on puisse résoudre le problème à 100 % », indique Michel Langelier, orthésiste.

des orthèses. Souvent, on proposera l'ajout d'une petite correction dans le soulier et des exercices afin de résoudre le problème. Après 4 ans, on envisagera une orthèse plantaire sur mesure. Comme les os du jeune enfant ont encore une certaine flexibilité et qu'il grandit rapidement, les traitements peuvent être efficaces.

« Tout dépend de l'âge et de la gravité du problème, mais il arrive qu'on puisse le résoudre à 100 %, indique Michel Langelier, orthésiste. L'orthèse agit comme un tuteur pour aider l'enfant à bien grandir. » Pour qu'elles soient efficaces, les orthèses doivent donc être portées le plus souvent possible. Comme les petits pieds grandissent vite, leur durée de vie chez les enfants est d'environ deux ans. Pour les nettoyer, un linge humide et un savon doux font l'affaire! Attention de ne pas les sécher sur une plinthe électrique ou près du foyer, car elles pourraient se déformer.

Choisir les chaussures

Pour bien faire leur travail, les orthèses doivent être placées à l'intérieur de bonnes chaussures. Comment les

choisir? « Il doit y avoir un renfort à l'arrière, c'est-à-dire que lorsqu'on essaie d'écraser l'arrière de la chaussure vers l'intérieur, elle ne doit pas plier. De plus, quand on prend la semelle à chacune des extrémités, on ne doit pas être capable de la tordre », explique M. Langelier.

Par ailleurs, plusieurs boîtes d'hiver sont trop larges pour accueillir des orthèses. Celles-ci auront tendance à bouger. Certains modèles lacés, semblables à des bottes de marche, peuvent mieux convenir.

Votre jeune hockeyeur patine sur la bottine? Des corrections peuvent être collées dans les patins ou des orthèses moulées peuvent y être insérées.

Gardez vos factures

Les orthèses et chaussures orthopédiques (ou ayant été modifiées pour recevoir une orthèse) prescrites par un médecin sont remboursables en tout ou en partie par plusieurs assurances collectives. Sinon, elles peuvent aussi être incluses dans les frais médicaux sur la déclaration de revenus. De plus, ces produits sont exempts de taxes.

Saviez-vous que...

À la naissance, tous les enfants ont les pieds plats! L'arche se forme quand l'enfant marche et développe ses muscles. Vers 3 ans, elle devrait normalement être bien formée. Pour les enfants plus âgés, un pied sans arche et dévié vers l'interne peut être source de douleur. Une orthèse est alors recommandée.

JOUER POUR LA FORME

Le retour du ballon-chasseur

STÉPHANE CHAMPAGNE, COLLABORATION SPÉCIALE

Extrêmement populaire au cours des dernières décennies, le ballon-chasseur avait à peu près disparu. Mais il fait un retour en force, et pas seulement dans les cours d'école. Une clientèle adulte nostalgique s'y adonne pour garder la forme. Deux associations de joueurs existent à Montréal: la Ligue de ballon-chasseur du Québec (LBCQ) et Dodge Ball Montréal, qui organisent des rencontres amicales ou corporatives.

Qu'est-ce que c'est?

Deux équipes de six chasseurs s'affrontent. Le but: éliminer les joueurs de l'équipe adverse avec le ballon. Si le ballon touche ou frôle l'adversaire (son corps ou ses vêtements), puis retombe au sol, le chasseur est éliminé. Il doit laisser le ballon, passer par l'extérieur du terrain pour se diriger derrière la ligne de fond de l'équipe adverse. Il devient la vache et peut encore participer au match.

Pour qui?

À peu près tout le monde: hommes, femmes ou enfants. Il faut toutefois être en assez bonne forme physique. Les équipes peuvent être exclusivement masculines, féminines ou mixtes.

Avec quoi?

Un ballon de caoutchouc d'environ 10 pouces de diamètre. Facultatifs et acceptés: les protecteurs de genoux, de coudes et de poignets, ainsi que les gants, très pratiques lorsque certains joueurs « descendent leur garnotte » avec beaucoup de vigueur.

« Au début, on pense que ça va être un jeu facile. Mais le calibre dans les ligues de ballon-chasseur est devenu très fort. On reconnaît les équipes qui pratiquent régulièrement. Malgré le niveau de compétition élevé, il y a beaucoup de fair play. Et j'aime ça. [...] Même si j'habite maintenant à Lévis, je m'organise pour descendre à Montréal quand il y a des tournois. Je fais du covoiturage pour réduire mes coûts de transport. Ma blonde trouvait ça fou que je dépense autant d'argent juste pour aller jouer au ballon. »

— Mathieu Marcotte, 28 ans, membre des « Great Balls of Fire ».

340

Une personne de 68 kilos dépense 340 calories pour une heure de ballon-chasseur.

Source: Plaisirs Santé



L'aliment sous la loupe

Marie Allard



Ensemble de salade de thon au romarin et aux tomates séchées au soleil

► **PRIX:**
1,99\$ pour 72 g de salade de thon et six craquelins.

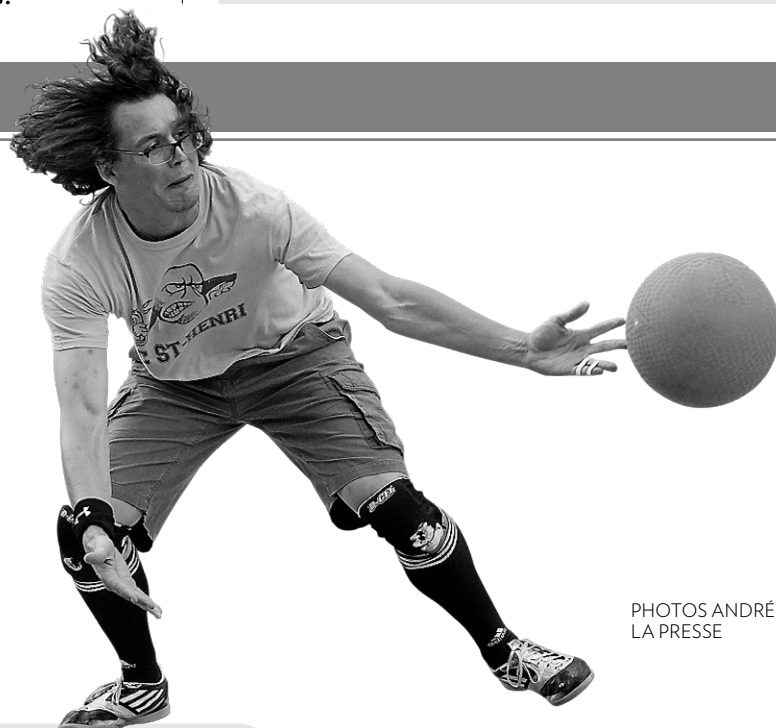
► **CE QUE DIT CLOVER LEAF:**
« Grâce à nos délicieuses salades de thon, il est facile de profiter des nombreux avantages pour votre santé de consommer du poisson. »

► **RÉALITÉ:**
Il est vrai que cet emballage pratique – on y trouve même une serviette et une petite cuiller – permet de manger du poisson en tout temps. Il suffit de le laisser dans le coffre à gants ou dans un tiroir au bureau.

Bien qu'elle contienne avec de la mayonnaise, la salade de thon au romarin et aux tomates séchées « renferme une teneur acceptable en sodium et en gras », analyse Mélanie Ladouceur, nutritionniste et présidente du centre NutriSoins. Les six craquelins fournis (surtout composés de farine blanche, d'huile de soya et de sucre) ne donnent, par contre, qu'un gramme de fibres.

« Avec seulement 170 calories et 12 g de protéines, il est impossible d'être rassasié par cet ensemble », souligne la nutritionniste. Il vaut mieux accompagner la salade de thon de pain de grains entiers, d'un morceau de fromage allégé, de légumes, d'un fruit et d'un yogourt.

PHOTO OLIVIER PONTBRIAND, LA PRESSE



PHOTOS ANDRÉ PICHETTE, LA PRESSE



Combien?

Moins de 10\$ pour le ballon, en vente dans les magasins de sport. Pas cher pour s'amuser! Des frais peuvent être exigés pour la location de terrains.



Où?

Idéalement sur un terrain asphalté. Dimensions recommandées: 25 pieds de largeur sur 50 pieds de longueur. Une ligne centrale sépare le terrain en deux parties mesurant 25 pieds sur 25 pieds. On peut aussi jouer dans un gymnase.



Pourquoi?

Les bienfaits et autres avantages sont nombreux, selon Nicholas Pham, président et fondateur de la LBCQ. « On ne court pas sur de longues distances, mais on a toujours les genoux fléchis et on fait de courts sprints. Ça fait travailler les mollets, les cuisses, les genoux et, bien sûr, le cardio. Viser quelqu'un à 25 pieds, ça prend de l'énergie. En lançant le ballon, on n'utilise pas seulement la force brute du bras, mais aussi de tout le torse. On acquiert beaucoup d'agilité, soit en esquivant le ballon ou en se jetant par terre. Bref, ça requiert des qualités athlétiques », dit-il.