

# ACTUELLE SANTÉ



**ELAN**  
LES TROIS VITESSES  
DU MUSCLE  
PAGE 5

LA NUTRITION C'EST LE TEMPS DES SUCRES! PAGE 4

## SYNDROME DE TOURETTE LA VIE CHAOTIQUE



LILIANNE LACROIX

Elles en ont ras le pompon. Dans les moments les plus difficiles, c'est la vie chaotique avec un enfant dérangeant qui leur pèse, mais en tout temps et partout, c'est l'incompréhension des autres qui les heurte: les étrangers, les professeurs, les autres parents, le public en général, tous ceux qui ne comprennent pas et qui osent les juger d'un seul coup d'oeil réprobateur, elles et leur enfant.

«Nos enfants passent pour mal élevés et nous pour de mauvais parents. On en a assez.»

Dans la salle à manger de Josiane (nom fictif), Martine Saint-Hilaire et Martine Fradet partagent leurs expériences. Elles sont trois à se décharger le coeur dans l'espoir qu'on puisse enfin comprendre un peu mieux leur enfant et qu'on en arrive à l'accepter.

Leur enfant est malade, atteint d'une des maladies les plus étranges à frapper l'humain, le syndrome Gilles de La Tourette, du nom d'un médecin du 19<sup>e</sup> siècle qui l'a étudié. Les victimes de ce désordre neurologique ont des tics moteurs et sonores quasi irrépressibles. Les enfants et adultes atteints peuvent cligner des yeux sans cesse, grimacer, se tordre dans des mouvements quasi spastiques, cracher, sautiller, japper, claquer la langue, renifler ou se racler la gorge à répétition ou même, dans les pires cas, exploser dans des crises de rage spectaculaires pour la moindre broutille, faire des gestes complètement déplacés et prononcer des mots orduriers ou socialement inacceptables. Seul un «Tourette», par exemple, pourrait être pris d'une envie effrénée de lancer «nigger-nigger» à répétition dans une rue passante de Harlem ou «hos... de pute» dans un congrès international des soeurs de la Providence.

Si on ajoute à cela que les victimes du syndrome de Tourette sont beaucoup plus nombreux que la moyenne à souffrir de certains maux associés (déficit d'attention, hyperactivité, troubles de comportement, problèmes de sommeil, obsessions et compulsions, troubles d'apprentissage, sans compter qu'ils sont souvent impulsifs et harcelants), on a déjà une petite idée de l'impact sur la vie familiale au quotidien. Dans certains cas, les tics moteurs sont si nombreux et si complexes que ses victimes vous étourdissent littéralement.

On estime qu'à des degrés très divers, une personne sur 200 en souffre, en majorité des garçons (c'était le cas, semble-t-il, de Mozart et du tsar Pierre le Grand), mais plusieurs mettront des années à obtenir un diagnostic. «C'est plein de Tourette dans les centres d'accueil. À l'école, c'est une catastrophe.»

«Un seul enfant Tourette et l'école est souvent sens dessus dessous», expliquent les trois mères, qui admettent avoir mis plusieurs parents désemparés sur la piste. «Moi-même, je l'ai appris sur Internet, admet Josiane. À la description qu'on y faisait, il ne manquait que le nom de mon fils.»

› Voir TOURETTE en page 3



PHOTOMONTAGE. LA PRESSE©



**L'aide auditive**

Adaptée avec précision à vos besoins!

**Nouvelle technologie**  
**100% numérique**

**Laflamme & Associés**  
Audioprothésistes

**(514) 849-4500**

Montréal, 525, rue Sherbrooke Est

www.laflammeetassocies.com

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

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



# ACTUEL SANTÉ

## SITE INTERNET DE LA SEMAINE

Si la thérapie par la musique vous intrigue, une visite sur le site [www.musicotherapie.org](http://www.musicotherapie.org) s'impose. Construit par un adepte de cette forme de traitement, le site explique les grandes lignes de cette méthode. On apprend également que la musique est utilisée dans le traitement des enfants autistes et que les différentes sonorités et vibrations exercent des effets différents sur les émotions humaines.

## DÉCOUVERTE

Une récente étude démontre que les femmes qui ont été agressées sexuellement pendant leur enfance sont quatre fois plus susceptibles de devenir fumeuses que celles qui ne l'ont pas été. Elles sont par ailleurs deux fois plus susceptibles de commencer à fumer avant l'âge de 14 ans.

Au cours de la dernière décennie, la proportion globale de fumeurs a connu un déclin. Les chercheurs disent que l'augmentation du tabagisme chez les filles et

les femmes pourrait avoir un lien avec l'anxiété due aux agressions sexuelles. Pour une étude réalisée par la California State University, des chercheurs ont interviewé 296 femmes âgées de 18 à 74 ans, d'origines raciale, économique et sociale diverses.

Dans leurs analyses, les chercheurs ont découvert que l'agression sexuelle durant l'enfance prédisposait davantage au tabagisme que d'autres variables comme le revenu ou l'origine ethnique.

## RAYON X

Le mot « adolescence » provient de la racine latine *esso* qui signifie « devenir ». Il désigne la période allant du début de la puberté au début de la vie adulte. Dans notre culture, l'adolescence peut être définie comme une étape de quelques années, comme un stade de développement, une sous-culture, un état d'esprit ou tout cela à la fois. Dans de nombreuses autres cultures, les jeunes passent directement de l'enfance à la vie adulte et la transition est soulignée par un rituel. source : Santé Canada

## LA SANTÉ DANS LES MÉDIAS

Pourquoi les Européens sont-ils de plus en plus grands alors que les Américains se contentent d'élargir plutôt que de grandir ? Comment ces centimètres supplémentaires modifient-ils leur psychologie et leur mode de vie ? Ces questions sont abordées par le journaliste Burkhard Bilger, dans un dossier intitulé *The Height Gap*, que l'on peut lire dans le dernier numéro du *New Yorker*.

## CITATION ZEN DE LA SEMAINE

« *J'apprécie d'abord d'être en vie et je vais prendre les jours un par un.* »

Le hockeyeur Steve Moore, lors de sa première sortie publique depuis qu'il a été attaqué par Todd Bertuzzi. Lors d'une conférence de presse, Moore a dit n'avoir aucun souvenir du célèbre incident à l'origine de maintes discussions sur la violence au hockey.

## COMPRIMÉS

### Une opération contre la sinusite

Grâce à un nouveau système de chirurgie assistée par l'image, des chirurgiens du Centre universitaire de santé McGill (CUSM) sont maintenant en mesure de pratiquer des opérations plus complexes et plus délicates dans la région des sinus et de la base du crâne, avec un degré accru de précision, chez des personnes souffrant de sinusite chronique. Cette inflammation des cavités sinusales, qui est notamment causée par des virus, des bactéries, des allergies ou de la pollution, affecte quelque trois millions de Canadiens. Jusqu'ici, certains patients souffrant de sinusite ou présentant des tumeurs à la base du crâne devaient subir des interventions chirurgicales plus invasives. Le rétablissement était plus long et les risques de complications, plus élevés. Ces opérations peuvent maintenant être effectuées sans incision de la peau et sans enflure, avec un minimum d'inconfort pour le patient. Le système produit un modèle tridimensionnel du crâne qui guide chaque geste du chirurgien. L'intervention se déroule à quelques millimètres seulement de vaisseaux sanguins importants, de nerfs, de l'oeil et du cerveau, et les os qui

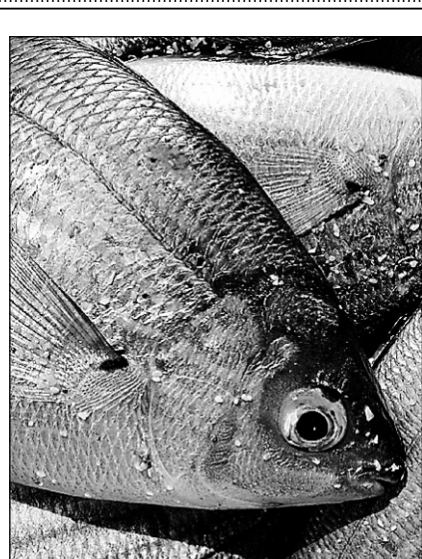


PHOTO NIC BOTHMA, EPA Manger du poisson semble prévenir le diabète chez les personnes obèses.

séparent les sinus de ces structures sont très minces. d'après *L'Actualité médicale*

### Du poisson pour éviter le diabète

La fréquence du diabète de type 2 est réduite de moitié dans les pays où il y a un fort taux d'obésité et une forte consommation de poisson. Voilà ce qu'a montré une étude épidémiologique réalisée dans 41 pays par André Nkondjock, de l'Unité de recherche en épidémiologie de l'Hôtel-Dieu (CHUM). Le taux d'obésité est considéré com-

me élevé lorsqu'il atteint 7,4 % dans une population, alors qu'une consommation de 11 kg de poisson et de fruits de mer par personne par année constitue le seuil pour parler d'une forte consommation. Le Canada ne fait pas mauvaise figure dans cette étude. Ainsi, le taux d'obésité atteint ici 12 % dans la population ; avec une consommation annuelle de 23,5 kg de poisson par habitant, la prévalence du diabète de type 2 est de moins de 6 %, tous groupes d'âge confondus. À l'autre extrême, l'Égypte affiche un taux d'obésité de 19,4 % ; la consommation annuelle de poisson n'y est que de 8,7 kg par habitant et la prévalence du diabète dans la population totale atteint 11,7 %. Comme on pouvait s'y attendre, les États-Unis sont au premier rang pour la fréquence de l'obésité, avec un taux de 22,5 % ! Leur consommation de poisson est de 21,6 kg par habitant et le taux de diabète de 5,7 %. Certaines recherches avaient déjà montré un lien entre la consommation de poisson et la réduction du diabète, mais c'est la première fois qu'une étude met ces deux éléments en relation avec l'obésité. d'après le journal *Forum* de l'Université de Montréal

### Aînées et sexe

Seulement le tiers des femmes âgées de 65 ans et plus discutent de leurs problèmes ou besoins sexuels avec leur médecin, conclut

une étude publiée dans le *Journal of the American Geriatrics Society*. Les femmes de plus de 65 ans ont tant de préoccupations sexuelles que les femmes plus jeunes, estiment les auteurs de l'étude, menée à l'Université de la Caroline du Nord sous la direction du Dr Margaret R.H. Nusbaum auprès de 964 femmes venues passer un examen gynécologique de routine. Les femmes âgées ont fait état de 12 sujets de préoccupation en moyenne, contre 13 chez les femmes plus jeunes. La baisse de libido était citée aussi souvent dans les deux groupes (87 % des cas), alors que la proportion était semblable pour les besoins sexuels non comblés (65 % contre 68 % chez les jeunes) et le manque d'information (58 % et 65 %). Presque toutes les femmes âgées (97 %) disaient vouloir en parler à leur médecin, mais seulement le tiers d'entre elles avaient été en mesure de le faire, contre 52 % des femmes plus jeunes. Environ la moitié des femmes de chaque groupe avaient tenté d'aborder la question, mais elles considéraient que le médecin n'avait pas semblé comprendre ou s'y intéresser. Les auteurs de l'étude blâment les stéréotypes persistants au sujet de la sexualité et des femmes âgées pour cette situation. d'après *L'Actualité médicale*

### Faut-il refuser des traitements coûteux aux aînés?

Une équipe de chercheurs canado-américaine a placé des représentants du secteur public en situation d'adopter ou de rejeter des priorités budgétaires pour différentes interventions en santé, en fonction de l'âge moyen des patients : 35 ans ou 65 ans. De façon très nette, les répondants, tous des Américains recrutés à l'Université du Michigan, ont favorisé les jeunes lorsqu'il était question de traitements contre l'infertilité ou de transplantation d'organes. Mais lorsqu'il s'est agi de la dépression ou des soins palliatifs, l'âge n'est plus apparu comme un critère important. Il faut tenir compte de l'âge des patients pour des interventions qui sauvent des vies, ont estimé généralement les répondants, mais les hôpitaux ne devraient pas priver les personnes âgées de traitements destinés à améliorer leur qualité de vie. Selon Mira Johri, une des chercheuses et professeur au département d'administration de la santé de l'Université de Montréal, cette étude porte les germes d'une petite révolution en son domaine. « Les spécialistes regardent en gé-

néral les critères comme la mortalité et la morbidité pour juger de la qualité de leurs décisions, mentionne-t-elle. Il faudrait ajouter des éléments comme l'allongement de la qualité de vie. » d'après le journal *Forum* de l'Université de Montréal

### Dodos trop courts

Que les adolescents ne dorment pas suffisamment pour la plupart, on le savait déjà. Quant aux adultes, on n'en parle même pas ! Mais voici qu'une étude réalisée par la Fondation nationale du sommeil américaine nous révèle que même les bébés ne dorment plus « comme des bébés ». Ils dormiraient en moyenne 90 minutes de moins que les 14 heures minimales recommandées par les médecins, nous apprend une enquête réalisée auprès de 1400 parents et responsables des soins aux enfants. Les bambins pour leur part dormiraient environ deux heures de moins par semaine que ce qui est recommandé et les enfants d'âge préscolaire rataient quatre heures hebdomadaires de repos. Les experts du sommeil recommandent de 12 à 14 heures de sommeil par jour pour les enfants de 12 à 35 mois et de 11 à 13 heures pour les petits d'âge préscolaire. d'après le *New York Times*

### D'une pierre deux coups!

Écouter de la musique en s'entraînant ne nous permet pas seulement de garder le rythme pendant nos exercices, cela stimule aussi notre cerveau qui reçoit alors, lui aussi, sa part d'entraînement. Les chercheurs de l'Université de l'Ohio ont ainsi découvert que l'écoute de la musique pendant l'entraînement physique a non seulement aidé à la réadaptation de patients cardiaques mais a aussi contribué à améliorer la fluidité de leur langage. « Les multiples observations suggèrent que l'exercice améliore la performance cognitive des personnes souffrant de maladie coronarienne. Et l'écoute de la musique est censé stimuler le cerveau. Nous avons voulu combiner les deux pour voir ce qui en ressortait », a expliqué le professeur de psychologie et auteur de l'étude, Charles Emery. Les patients se sentaient toujours mieux après l'exercice, qu'ils aient écouté de la musique ou non. Par contre, ceux qui avaient écouté de la musique obtenaient des pointages deux fois plus élevés que les autres aux tests de fluidité verbale. d'après *HealthDay*

Promotion **Bio Actif**

### L'article se démantibule... comme disait mon grand-père.

**Ou la transformation de glucosamine en réalité toute simple**

Les termes scientifiques, particulièrement en ce qui concerne les produits de santé, sonnent souvent à nos oreilles comme un langage incompréhensible. Sulfate de glucosamine. Qu'est-ce que ça mange en hiver, aurait dit mon grand-père. Le terme est long, mais la réalité est toute simple. C'est un sucre aminé que produit notre corps, à partir du glucose. Il permet la production de macromolécules qui sont des constituants essentiels de plusieurs de nos tissus, en particulier le cartilage de nos articulations. Vous me suivez? Mon grand-père a abandonné!

Le sulfate de glucosamine a commencé à faire parler de lui lorsqu'on a découvert qu'il soulageait de façon importante les douleurs articulaires, encore mieux que certains médicaments généralement prescrits, puisqu'il ne provoque aucun effet secondaire.

Le sulfate de glucosamine est l'un des ingrédients de Flex-O-Flex Chondrin. Ce supplément alimentaire est un mélange parfaitement équilibré de substances naturelles qui exercent leur action de façon conjointe, à la source même du problème : vos articulations souffrantes.

La formule Flex-O-Flex Chondrin renferme en outre du sulfate de chondroïtine, une composante majeure du liquide synovial qui lubrifie les articulations. Il a été démontré que les personnes atteintes d'arthrite rhumatoïde ont un taux élevé d'acide hypochlorhydrique, qui brise ces précieuses chaînes de chondroïtine. Le sulfate de chondroïtine répare ces tissus endommagés.

Flex-O-Flex Chondrin contient également des substances défensives produites par la bêche de mer. Des études ont démontré que ces substances possèdent des vertus anti-inflammatoires et anti-arthritiques, parce qu'elles court-circuitent le processus même de dégradation des tissus.

Cette formule renferme enfin un mélange de 800 mg de nutriments de source naturelle par comprimé, aux propriétés anti-inflammatoires et diurétiques.

Flex-O-Flex Chondrin est un mélange hautement synergique pour réduire les douleurs reliées aux maladies articulaires et contribuer à la reconstruction des tissus endommagés. Une solution entièrement naturelle! Vous voyez comme c'est simple! Si ce produit avait pu exister du temps de mon grand-père, il en aurait certainement fait un très bon usage.

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

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

**CHUM**  
HÔPITAL NOTRE-DAME  
MÉDECINE DENTAIRE  
Dr Yves Boivin  
Dr Mireille Faucher  
Dr Jean-François Gravel

Spécialistes en chirurgie buccale et maxillo-faciale

et leurs collègues du service de médecine dentaire offrent des soins complets de traitements pour les

**IMPLANTS DENTAIRES**

Pour consultation  
(514) 890-8000  
poste 26686

**RONFLEMENT**  
CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL  
(514) 327-5060  
TRAITEMENTS AU  
**LASER**  
PAR DES OTO-RHINO-LARYNGOLOGISTES  
www.ronflement.qc.ca

Association des maladies gastro-intestinales fonctionnelles  
(Antérieurement Association du syndrome de l'intestin irritable)

vous invite à une

**CONFÉRENCE D'INFORMATION** sur

Le syndrome de l'intestin irritable  
« *L'hypnose et le syndrome de l'intestin irritable* ».

Conférencière :  
Dre France Slako, Ph. D. Psychologue

Endroit :  
Auditorium du Pavillon Édouard-Asselin  
Hôpital Saint-Luc du CHUM  
1112, rue Sanguinet (coin boul. René-Lévesque)  
Montréal (Québec)

Le mardi 13 avril 2004 à 19 heures  
Renseignements : (514) 990-3355 • www.amgif.qc.ca

Entrée libre

Cette conférence est commanditée par : **Solvay Pharma**

AVRIL : MOIS DU SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE

**Santé**  
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

**COACHING DE VIE**

**COACH DE VIE:** Devenez des coachs de vie avec la méthode Coach Réalité mc. Notre coaching de vie dynamise les clients à atteindre leur but plus rapidement. Formation continu. Tél.: 514-397-9686, sans frais: 1 877 909-5432.

**PHYSIOTHERAPEUTES**

**LYMPOHÈDE? ÉPINE DE LENOIR? VERTIGE? PEYRONIE?:**  
Étourdissement? Incontinence urinaire? Ça se traite et sans douleur! Chez Physio Extra Montréal 514-383-8389, Terrebonne 450-964-5222, Lachenaie 450-964-1740, Laval 450-681-3621, Ste-Dorothée 450-969-2199. www.physioextra.ca

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

# ACTUEL SANTÉ

## J'AI TESTÉ

SYLVIA GALIPEAU



### Lingettes

Si vous pensiez que toutes les lingettes pour bébé se valaient, détrompez-vous. Premier signe distinctif, et non des moindres, de ce produit signé Klorane: son parfum relevé, qui, à notre sens, est beaucoup trop prononcé pour la douce peau de bébé, habituée à des parfums plus délicats. Outre ce bémol olfactif, les lingettes, plus petites et plus fines que celles des autres marques sur le marché, sont étonnamment efficaces (on vous passe les détails), laissant les petites fougones de bébé douces et hydratées, comme neuves. L'emballage de plastique est pratique pour le voyage, et, détail fondamental, les lingettes faciles à sortir, en cas d'urgence. Dommage qu'elles soient si chères (13,30\$ en pharmacie).



### Gel moussant

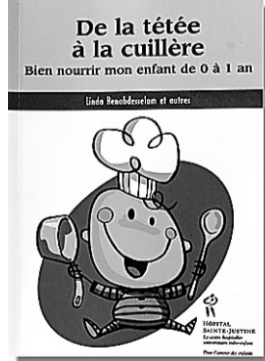
Ce gel moussant à l'avoine A-Derma, sans savon, est tout particulièrement conçu pour les peaux irritées. Extrêmement délicat, à peine parfumé, il nettoie tout en douceur et laisse la peau du visage et du corps bien hydratée. Il vous permettra même de gagner quelques minutes dans votre folle course du matin, pouvant être utilisé pour le corps, comme pour le visage. Seul bémol : la taille de la bouteille, beaucoup trop grosse pour la glisser dans le sac de gym, encore moins dans la trousse de voyage. Dommage (16,50\$ en pharmacie).



### Huile hydratante

Sublime. Cette huile hydratante, aussi paradoxal que cela puisse paraître, n'est pas huileuse, mais bien crémeuse. Elle pénètre la peau en un rien de temps, hydratant toutes les petites zones asséchées, du bout des doigts aux ongles, sans laisser la peau grasse comme le font d'autres huiles sur le marché. Mieux : elle dégage une appétissante odeur de pâte d'amande, typique des nouveaux produits Aveeno, laissant la peau douce, hydratée, et en prime, sucrée (10,99 \$ en pharmacie).

## J'AI LU



### De la tétée à la cuillère

par Linda Benabdesselam et autres

Les nouveaux parents sont bien souvent submergés d'information, quand à l'allaitement, d'introduction des solides et au aliments allergènes. Quand est-ce qu'on introduit le blanc d'oeuf, déjà? Et les carottes crues? Au lieu d'aller fouiller dans la pile de documents accumulés au fil des visites à l'hôpital, au CLSC ou chez le pédiatre, voici un petit ouvrage fort pratique, signé par des diététistes de l'hôpital Sainte-Justine. *De la tétée à la cuillère, bien nourrir mon enfant de 0 à 1 ans* a le mérite de résumer les grands principes de l'alimentation de bébé et de la maman allaitante, en déboulonnant au passage certains mythes persistants. (Non, les céréales n'aident pas bébé à faire ses nuits. S'il existait un tel remède magique, ça se saurait.) Malgré son parti pris un peu insistant en faveur de l'allaitement, cet ouvrage pourrait bien devenir un incontournable pour les nouveaux parents (14,95\$ en librairie).

# Un Tourette bien géré

LILIANNE LACROIX

Les tics faciaux, les grimaces, les compulsions irrépessibles de toucher, que ce soit la plaque brûlante d'une cuisinière ou un inconnu dans l'autobus, de vérifier derrière lui ce qui se passe et même parfois de lancer un « ta gueule » tout à fait inopportun : Stéphane Lagacé est « pas mal tout équipé », comme il dit en riant.

Mais ce qui le dérange le plus, ce sont ses cris, une sorte d'explosion sonore inattendue, quasiment un jappement, qui peut éclater sans avertissement au cinéma, au restaurant ou même à l'épicerie : « Les tics moteurs, les gens les remarquent et n'en font pas trop de cas, mais quand tu te mets à lâcher de grands cris devant le comptoir de bananes, alors là, ils ne comprennent vraiment pas. D'ailleurs, comment pourraient-ils comprendre ? »

À l'école, où il a été vite jugé trop bizarre, on l'a écarté : « Je n'ai aucun bon souvenir de mon enfance. Aucun. Après l'école, je devais sortir par une porte dérobée et je manquais souvent mon autobus pour éviter les garçons qui m'attendaient pour me donner une volée. »

Comme il souffrait d'un déficit d'attention, ses notes étaient assez misérables : « Je pense que mon père, qui ne comprenait pas la situation, s'est senti coupable toute sa vie. J'étais juste un paquet de troubles. J'avais des ennuis à l'école, pas d'amis. Partout où j'allais, je me sentais tellement poché. C'était seulement échec par-dessus échec et jamais rien de positif. Comment peut-on être fier d'un enfant comme ça ? »

À l'adolescence, les crises de rage ont commencé. Était-ce le Tourette, était-ce l'adolescence ou était-ce le trop-plein du souffre-douleur qui décide que « là, ça va faire », il ne sait trop : « Je m'étais tellement fait écoeurer toute ma vie que ça ne passait plus... Dorénavant, c'était moi qui bavait le monde. »

C'est à la lecture du journal, alors qu'il avait déjà 21 ans, qu'il a pu mettre des mots sur son malaise : syndrome Gilles de la Tourette. Il a maintenant 36 ans, préside l'Association québécoise du syndrome Gilles de la Tourette, travaille dans le milieu de la construction comme contremaître et manie la scie et le marteau avec autant d'assurance que n'importe qui. Enfin, il peut ressentir une fierté à être ce qu'il est : « Aujourd'hui, j'ai l'impression que la terre entière me connaît et me louange. »

Au camp d'été, il n'a pas son pareil pour calmer les jeunes : « Ils ne peuvent pas

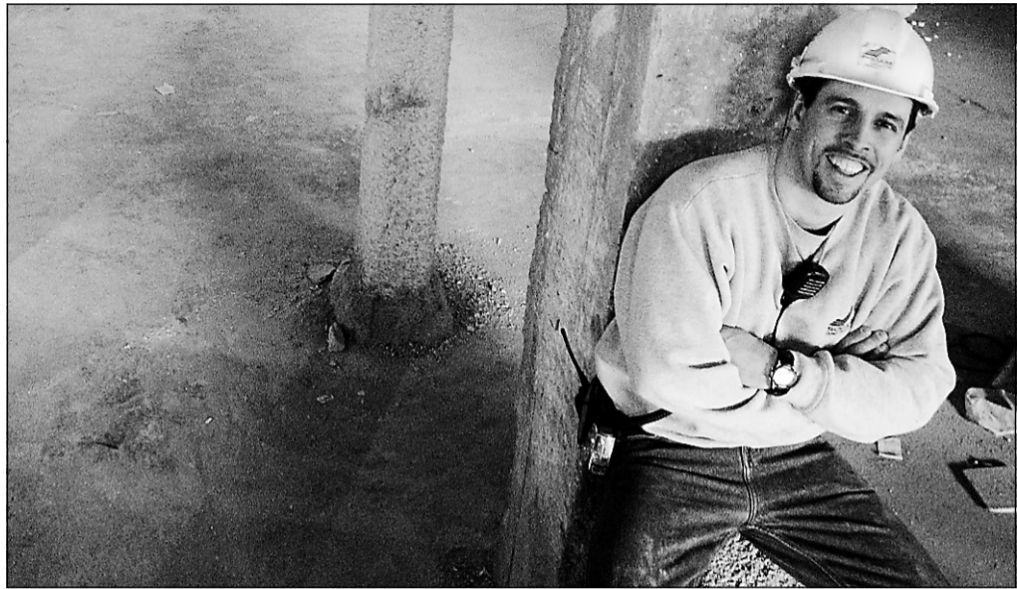


PHOTO IVANO H. DEMERS, LA PRESSE

Stéphane Lagacé sur un chantier de construction à Montréal.

m'en passer. Moi aussi, j'ai des tics et des compulsions et probablement plus qu'eux. Alors ils ont vite intérêt à comprendre qu'ils ne peuvent pas prendre une pelle et menacer quelqu'un sous prétexte qu'ils souffrent du syndrome. »

Son estime de soi a pris du mieux mais les tics n'ont pas disparu. À un moment donné, un tic disparaît, mais seulement pour être remplacé par un autre, parfois pire. S'il paraît tout à fait placide pendant quelques secondes, il devient vite étourdissant l'instant d'après. S'il en est souvent conscient, les décharges, elles, se font automatiquement, le laissant souvent épuisé à la fin d'une journée. Le syndrome, qu'il a décelé chez son fils, maintenant jeune adulte, a gâché leurs relations : « Il vivait exactement les mêmes choses que moi. C'était comme mon miroir et j'ai eu de la difficulté à l'accepter. »

Papa d'une petite fille, il admet qu'une seule chose peut amoindrir les tics jusqu'à les faire quasiment disparaître, du moins pour quelques mois : « Pour un Tourette, il n'y a rien comme de tomber en amour. C'est comme si t'étais sur une table de massage ou dans un heureux coma. » Cette impression de bien-être calmant, cette atmosphère zen, il la retrouve quand il prend sa fille pour calmer ses coliques : « Je la place sur mon ventre et soudainement, les tics sont réduits au minimum... »

Il peut arriver tout de même que les victimes du syndrome vivent une enfance normale. C'est le cas de Charles Lajoie, qui

avait des amis, des parents aimants qui l'ont accepté tel qu'il était, une scolarité normale, des tics sans doute pas trop dérangeants ou vulgaires et aucun des symptômes associés comme l'hyperactivité. Après des études de droit, il travaille maintenant comme fonctionnaire fédéral. « Je renifle, je lève mes bras à tel point que j'ai des tensions et des douleurs partout. Les gens me regardent. Ce que je vois dans leurs yeux, ce n'est pas du dédain mais de l'incompréhension. » Avec le temps, comme bien des Tourette, il est devenu un expert du camouflage. Un geste saccadé vers le bas sera transformé en tentative de ramasser quelque chose. Selon lui, « essayer de retenir un tic cause une impression d'angoisse insupportable. On se sent vraiment prisonnier de notre corps. Souvent, je regarde les gens autour de moi en me demandant comment ils font pour ne pas bouger. »

Quand le diagnostic est tombé, il a refusé de s'y plier : « Je me suis dit que je ne mourrais pas comme ça. Mais depuis, j'ai dû revoir mon programme. J'en souffrirai toujours, mais j'espère le surmonter. »

Pour cela, il se soumet à un régime de vie sain, mange bien, dort bien, ne regarde pas trop de télé (c'est trop excitant), a fait une croix sur le café et le tabagisme pour les mêmes raisons et a appris à gérer le stress : « Pendant longtemps, j'ai cru que je vaincrais la maladie, dit-il. Maintenant, je sais que ça n'arrivera pas, mais je sais aussi que je ne suis plus mené par ça... »

# La vie chaotique

## TOURETTE

suite de la page 1

Incurable, le syndrome s'atténue habituellement à l'âge adulte : avec la maturité, ses victimes réussissent à obtenir un peu plus d'emprise.

Si la coprolalie (langage grossier ou obscène) et la copropraxie (gestes ou touchers obscènes) n'affligent que le tiers des personnes atteintes, elles constituent toutefois les signes les plus spectaculaires et aussi les plus connus de la maladie, qui serait causée, estiment les recherches les plus récentes, par un dérèglement biochimique du cerveau. Dans l'immense majorité des cas, une composante génétique est observée.

Le cas de Gabriel, 6 ans, est complexe : « En plus d'être Tourette, il a aussi des traits autistiques, explique sa mère, Martine St-Hilaire. Son premier mot fut lumière. Très tôt, il a réussi à faire des casse-tête et des tâches complexes. Quand il se mettait à faire des mouvements répétitifs comme un oiseau qui bat des ailes, on le trouvait charmant et original. On croyait presque avoir affaire à un petit génie. Mais non, il était malade. » La vie avec Gabriel n'est pas toujours de tout repos. Souvent, un son inimitable et strident sort du fond de sa gorge. Ou bien il tape du pied si vite que personne ne réussirait à reproduire la cadence. Son repas englouti, il se lève de table comme un ressort, si vite qu'il se fait mal. « Notre baromètre familial, c'est lui. Quand il fait une crise, tout le reste de la famille s'éteint. Les heureux moments en famille, c'est fini. À table, c'est une véritable gymnastique, car ça n'attend pas, un Tourette. Depuis qu'il est là, la seule chose qu'on mange chaude, c'est de la crème glacée... » L'arrivée du printemps la traumatise. « À l'entendre hurler comme ça, je me demande toujours pourquoi la DPJ n'a pas encore débarqué. »

« On marche constamment sur des oeufs, renchérit Josiane, dont le fils a 8 ans. Même quand ça va bien, on se dit que ça ne durera pas... » Dans le bungalow en demi-étage, Louis (nom fictif) ne monte pas les marches, il fonce dedans. À 13 mois, déjà, il émettait des cris inhabituels, comme une tourterelle. À sa première journée d'école, il est revenu avec son bagage de vocabulaire un peu spécial et les « pénis » et « couilles » ont longtemps dominé son univers sonore. Maintenant, c'est « fuck you ». Le bilinguisme qui s'installe, sans doute ! L'autre jour, il a inné à sa mère un coup au visage, un tic irrépessible dont il s'est excusé par la suite. « Le syndrome du tou

dans le mur », qu'on utilise pour décrire les crises de colère typiques, elle connaît bien : « Quand on a essayé de lui donner des médicaments pour corriger son déficit d'attention, il est devenu encore plus violent. Il a littéralement brisé des murs. Maintenant encore, à n'importe quel moment, il peut prendre quelque chose et le lancer. Ça exige une surveillance constante. Quand il veut aller au parc, par exemple, ça devient une véritable obsession. » La moindre activité est compliquée par la maladie : « À cause des tics et des compulsions, ça prend 20 minutes pour mettre une paire de chaussettes. Je suis vidée... »

Quand ils mangent, ils ont souvent l'air de paraplégiques, explique pour sa part Martine Fradet, dont la fille a maintenant 15 ans, les cheveux rouges et le caractère ado. Malgré son statut d'aînée, elle ne peut pas véritablement jouer ce rôle auprès des deux plus jeunes enfants de la famille.

De temps à autre, quand les tics sont vraiment trop dérangeants socialement, il faut apprendre à les réorienter. Pas question, par exemple, de cracher sur quelqu'un, mais l'enfant peut peut-être aller aux toilettes pour se soulager. Quand Sophie (nom fictif) s'est mise à répéter un geste obscène, Martine lui a appris à le transformer en un autre tic plus acceptable, mais qui pourrait néanmoins satisfaire sa compulsion et soulager son anxiété. Même chose quand elle s'est mise à se frapper le visage à répétition.

Le stress installé, il n'est pas rare, avec des enfants Tourette, que les maris se muent en colocs et rentrent tard le soir pour disparaître au petit matin.

### Malade ou manipulateur?

Où s'arrête la maladie et où commencent les abus et la manipulation d'un enfant gâté ? C'est la question-torture que se posent constamment les parents et les éducateurs.

« C'est là que ça se complique, admet le Dr Sylvain Chouinard, neurologue. Avec un parent qui sévit sans cesse, l'enfant se trouve doublement puni, malheureux d'avoir perdu les pécales et puni par-dessus le marché. À l'autre extrême, il y a les parents qui sont prêts à tout mettre sur le compte du syndrome de Tourette, qui baisent les bras et laissent tout passer. Et puis il y a ceux qui choisissent d'argumenter et qui se brûlent à ce petit jeu, car un Tourette est toujours prêt à argumenter jusqu'à ce que mort s'ensuive. » La limite, selon lui, doit être établie clairement : pas question, par exemple, de faire mal aux autres.

Les Tourette sont extrêmement dérangeants et le sont d'autant plus qu'ils sont

mal ou pas diagnostiqués et que les solutions que l'on applique aux enfants qui ont des problèmes d'apprentissage ou de comportement ne leur conviennent pas et peuvent même empirer la situation : « Je viens de rencontrer un ado qui, depuis l'âge de 8 ans, se promène de centre d'accueil en centre d'accueil, explique Francine Lussier, neuropsychologue. Son parcours scolaire et social est épouvantable. Il tique c'est effrayant, et pourtant personne n'a jamais réalisé qu'il souffrait du syndrome. »

Devant un enfant Tourette qu'ils n'arrivent pas à maîtriser, les éducateurs ont souvent deux réflexes : d'abord blâmer les parents, puis essayer de le « dompter ». Or, un surplus de stress empire les tics et autres symptômes et bonjour le cercle vicieux qui mène tout droit au centre d'accueil ou même dans la rue. « Allez voir chez les sans-abris. S'ils n'ont pas eu la chance d'avoir de l'aide, il y en a plusieurs qui se retrouvent là. Quand un enfant souffre du syndrome, on doit se montrer plus tolérant face à des comportements qui, chez les autres, seraient inacceptables, explique Mme Lussier. On travaille avec le jeune, d'abord à l'école, pour trouver des moyens pour que le comportement soit plus acceptable. Le reste habituellement se tasse un peu à partir de là. Car il importe de préserver à la fois l'enfant et les parents, qui sont généralement épuisés. »

À cause de leurs comportements, les enfants Tourette sont souvent rejetés ou stigmatisés : « Ils vivent beaucoup de rejet et d'isolement, explique Martine St-Hilaire. Souvent, ils se réfugient devant l'ordinateur tandis que leurs parents s'isolent. »

« Nos enfants ont souvent l'estime d'eux-mêmes au plus bas. Il faut sans cesse rebâtir et ça devient vite exténuant », ajoute Martine Fradette.

Chaque année, Mme Lussier passe une semaine au camp organisé pour les enfants Tourette : « Je finis et je me dis : Chapeau, les parents ! Je me demande même comment ils font. Ces enfants-là sont à la fois attachants et épuisants. Parfois, ils tiquent tellement que c'est hallucinant. J'ai beau les connaître et avoir de solides connaissances en psychologie, je suis parfois prise au dépourvu par leur comportement. »

« Le malheur, c'est que contrairement à la trisomie, par exemple, il n'y a rien d'écrit sur leur visage », disent les trois mères. Désireuse d'expliquer sa différence à son fils mais aussi aux autres, Johanne Labrie a écrit un conte mettant en vedette ce « petit lutin qui l'habite », à qui il doit laisser une place tout en lui apprenant à ne pas faire trop de bizarreries. « Je sais que tu ne l'a pas choisi comme ami, dit-elle tendrement à son fils, mais maintenant qu'il a pris demeure, apprenons ensemble à vivre avec lui... »

## ACTUEL SANTÉ

## Personnalité limite: vos répliques

D<sup>r</sup> DANIELLE PERREAULT

## MÉDECINE

COLLABORATION SPÉCIALE

Voici deux des réactions suscitées par ma chronique du 7 mars portant sur le trouble de personnalité limite.

## 1. Où sont les ressources?

Il est encourageant de mieux connaître le « trouble de personnalité », qui est parfois dur à comprendre. J'ai été diagnostiquée avec ce trouble en 2000. J'ai 28 ans et j'aimerais vivre autrement. Je cherche de l'aide et je lis tout ce qui me passe sous le nez afin de toujours mieux me comprendre. Je suis tellement impulsive que je finis par toujours me faire mal. Je cherche de l'aide.

Nadine

Il existe des centres spécialisés qui offrent un suivi aux personnes qui souffrent de ce trouble de la personnalité. À Montréal, il y a Louis-Hippolyte Lafontaine, l'hôpital Royal Victoria, l'hôpital

Douglas et du Sacré-Coeur (Institut Albert-Prévost). À Québec, il y a l'Institut Robert-Giffard. Ne restez pas seule avec votre souffrance, reprenez contact avec un médecin de famille ou un psychiatre.

J'ai reçu aussi des courriels de personnes qui vivent loin de centres hospitaliers, qui vivaient avec une personne atteinte et qui ne savaient plus comment s'y prendre. Le service psychosocial de votre CLSC local est là pour vous recevoir et vous guider à travers cette maladie si difficile.

## 2. Le pronostic

Quinze ans après le diagnostic, 75 % des personnes ne montrent plus de signe de ce trouble. Vingt-cinq ans plus tard, la maladie n'existe plus chez 95 % d'entre elles et il n'y a pas de rechute. Et certaines s'en tirent bien plus tôt que ça. Voici le témoignage de l'une d'elles.

Bonjour,  
Suite à l'article sur la personnalité limite, je vous envoie mon opinion et mon cas personnel. Bien sûr, ce n'est pas une étude scientifique, mais si cela peut aider quelqu'un où l'une de vos patientes, ça sera tant mieux.

Depuis l'enfance, et surtout l'adolescence, j'ai vécu tous les troubles décrits dans l'article, SAUF l'auto-mutilation, mais

avec dépresses et dépressions récurrentes. J'ai été dans un état instable durant plusieurs années, fragile, susceptible, avec des épisodes où j'avais l'impression de « ne pas habiter mon corps », des troubles anxieux, avec attaques de panique et compulsions et, bien sûr, avec une faible estime de moi.

À l'adolescence, je passais de la crise de larmes à l'hilarité. Même moi, qui viens d'une famille peu instruite, en région, avec des problèmes de dépendance et d'alcoolisme, je ne trouvais pas ça normal.

Comme j'ai toujours eu d'excellents résultats scolaires, un talent créatif et une persévérance exceptionnelle, je suis maintenant à Montréal et je suis devenue une professionnelle reconnue dans le domaine du marketing et des communications. Je poursuis aussi des études universitaires et je suis beaucoup plus équilibrée maintenant. J'ai 29 ans.

VOICI DES PISTES DE SOLUTIONS EFFICACES, qui ont fait une différence majeure dans mon état :

> cours et lectures en psychologie (cognitive et comportementale surtout), compréhension, acceptation ;

> prendre la pilule (Alesse dans mon cas), un grand stabilisateur d'humeur ;

> pratiquer des sports, extrêmes, créatifs ou difficiles, avec du cardio (régénère et apaise le corps ainsi que le mental, élimine les toxines) ;

> alimentation riche en magnésium, protéines, fibres complètes et peu de sucre raffiné (empêche les hausses et baisses énergétiques).

Anonyme

## Bruxisme chez un enfant

Antony, mon fils de 4 ans, a un problème de bruxisme nocturne depuis longtemps. Le problème est constant et très bruyant. Comme la plaque occlusale est contre-indiquée et de toute façon il l'enlèverait probablement de sa bouche, avez-vous quelques trucs à me conseiller ?

Parfois, j'essaie de lui ouvrir la mâchoire quand cela se produit, ce qui le réveille. Parfois, il cesse un moment, mais il recommence presque aussitôt. Croyez-vous que si je m'installe quelques jours à côté de lui pendant son sommeil, lui ouvrant la mâchoire avec mon doigt, quand cela se produit, je l'empêcherai de grincer des dents, ou du moins lui enlèverai cette habitude ? Il trouverait ça désagréable et arrêterait peut-être de le faire afin de pouvoir bien dormir...

J'en ai parlé avec son médecin qui me dit toujours que ça passera. J'aimerais bien briser cette mauvaise habitude avant qu'il endommage ses dents et ses gencives et ses dents d'adulte à venir. Que me conseillez-vous ?

Vous ne pouvez malheureusement rien faire contre cette habitude inconsciente. Néanmoins comme le souligne le D<sup>r</sup> Gilles Lalonde, de la faculté de médecine dentaire de l'Université de Montréal, il faut mettre en place de bonnes conditions de sommeil : lit confortable,

humidité adéquate de la pièce, etc. Chez les enfants, on doit éviter les stimulants (jeux excitants, etc.) avant d'aller au lit.

Je vous conseille surtout un bon examen buccal auprès d'un dentiste. Il faut aussi savoir que la plaque occlusale chez l'enfant (à partir de 6-7 ans) n'est pas contre-indiquée et peut être utilisée dans de cas sévères pour conserver sa dentition. Elle doit être changée aux trois à six mois.

## Ronflement

Dans une vie antérieure, alors que mon poids vacillait entre 100 et 115 kilos, j'ai eu besoin d'un CPAP (NDR : un appareil permettant de garder les voies respiratoires ouvertes). Heureusement, cette époque n'a duré que quatre mois. Aujourd'hui, je pèse approximativement 92 kilos (et ce n'est pas fini). J'ai un CPAP qui a à peine servi...

Monsieur P.

Je ne peux que me réjouir avec vous que la « simple » perte de poids ait résolu votre sérieux problème de ronflement et d'apnée. Désolée pour les pertes financières, mais vous y gagnerez au centuple à long terme.

On peut joindre le D<sup>r</sup> Danielle Perreault à l'adresse suivante : C.P. 63 082, Ile-des-Soeurs, H3E 1V6 perreaultmd@videotron.ca

## C'est le temps des sucres!



JACINTHE CÔTÉ

## LA NUTRITION

COLLABORATION SPÉCIALE

Depuis le début du mois de mars, le temps des sucres bat son plein partout au Québec où il y des érablières.

À l'est de la grande région montréalaise (Montréal, Centre-du-Québec, Cantons-de-l'Est), on dit que la sève va probablement couler pendant trois autres semaines. Mais plus au nord-est (Chaudière-Appalache, Bas-Saint-Laurent et Gaspésie), la saison ayant commencé plus tard, elle se terminera sûrement dans un mois, voire un mois et demi.

Incroyable cette culture de la sève d'érable ! Ultrasensible aux températures saisonnières, il paraît qu'elle n'endommage même pas l'arbre. Mais plus intéressant encore, ce sont les arômes et les nutriments qu'on trouve dans la sève, auxquels on attribue des propriétés

antioxydantes et nutritionnelles.

## De l'érable à la table

Comme on le sait, la sève ne coule pas des érables n'importe quand. Ce moment se passe habituellement au début du printemps, quand les températures fluctuent entre - 5 et - 10 degrés C, la nuit, et 5 et 10 degrés C, le jour. C'est à ce moment-là qu'il faut entailler l'érable.

Pour les personnes sensibles à la santé des arbres, sachez que ce procédé ne met pas la survie de l'arbre en danger. Le prélèvement de sève prive bel et bien l'arbre d'une partie de sa nourriture, mais cela ne gênerait ni sa croissance ni son développement. Il paraît que seulement un dixième du sucre serait perdu en entaillant un érable. Sachez aussi que l'entaillage ne se fait pas de façon aléatoire : le nombre d'entailles dépend du diamètre de l'arbre, de sa santé et de son taux de croissance.

Une fois recueillie, la sève doit absolument être filtrée, car elle contient souvent des impuretés pouvant changer le goût du sirop : insectes, morceaux de bois, micro-organismes, etc.

Ainsi purifiée, la sève est alors

prête pour l'évaporation. Cette étape permet de concentrer les sucres et de laisser la couleur et les arômes caractéristiques du sirop d'érable se développer. Si vous voulez un sirop d'érable maison, la recette est simple : il faut faire bouillir la sève d'érable à 100°C pendant environ une heure et demie. Notez qu'il faut 40 litres de sève pour produire un litre de sirop d'érable !

## C'est plus que du sucre!

Bien sûr, le sirop d'érable est avant tout un édulcorant, un aliment sucré. Une fois la sève chauffée et transformée en sirop, 66 % du liquide obtenu est composé d'hydrates de carbone simples (sucrose, fructose et glucose), le reste étant principalement de l'eau.

Servant de nourriture à l'arbre, la sève contient aussi des quantités appréciables d'acides aminés, de protéines, d'acides organiques et de vitamines, qui vont ensuite se retrouver dans le sirop d'érable. Et grâce à l'effet de concentration, 50 millilitres de sirop d'érable deviennent une excellente source de zinc en fournissant 25 % de l'apport quotidien recommandé (AQR). Cette portion de sirop offre également 9 % de l'AQR en fer, 8 % de l'AQR

en thiamine, 4 % de l'AQR en calcium, 3 % de l'AQR en magnésium et 2 % de l'AQR en riboflavine.

## La gradation des couleurs

Les acides aminés et protéines présents dans la sève sont, en grande partie, responsables de l'originalité du sirop d'érable. Quand la sève est chauffée, une réaction se produit entre les acides aminés, les protéines et les hydrates de carbone simples. Cette réaction, nommée Maillard, permet à la couleur et à la saveur caramel de s'épanouir.

Les acides aminés et protéines présents dans la sève proviennent principalement du sol, mais aussi de bactéries, levures et moisissures qui, quand il fait plus chaud vers la fin de la saison, peuvent croître plus aisément. Notez que ces micro-organismes ne sont pas pathogènes et qu'une partie est éliminée par la filtration tandis que l'autre est inactivée par l'action stérilisante de la chaleur.

C'est notamment cette variation saisonnière de la teneur en acides aminés et protéines de la sève qui entraîne un changement de couleur et de goût du sirop d'érable. En début de saison, le sirop est clair et subtilement sucré (sirop de catégorie clair AA et A). Il devient de plus en plus foncé et caramélisé en cours de saison (sirop de catégorie médium ou B).

## Des arômes uniques

En plus de tous ces nutriments déjà présents, on retrouve des

quantités non négligeables de composés polyphénoliques (acides phénoliques et flavonoïdes) dans la sève et le sirop d'érable. Les bourgeons en développement utilisent ces composés comme pesticides, agent antimicrobien et pour se protéger des rayons UV. En plus des propriétés colorantes et aromatiques perceptibles à l'oeil nu et par nos papilles gustatives, les composés polyphénoliques contribuent à la couleur et à la saveur uniques du sirop d'érable. Sur le plan nutritionnel, les composés polyphénoliques sont reconnus pour leur activité antioxydante. Cela leur permet de neutraliser les radicaux libres et d'aider ainsi à prévenir certaines maladies chroniques (maladies cardiovasculaires, maladies neurodégénératives, certains types de cancer). Pour en savoir plus, les adultes peuvent consulter le site Internet de la Fédération des producteurs acéricoles du Québec ([www.siroperable.ca](http://www.siroperable.ca)) et les enfants de 7 à 12 ans, le site [www.siroppool.com](http://www.siroppool.com) conçu pour eux.

L'auteur de cette chronique hebdomadaire est membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec. Une fois par mois, la chronique nutrition porte sur vos questions et commentaires. Adressez-les à : Chronique nutrition, La Presse, 7, rue Saint-Jacques, Montréal, QC, H2Y 1K9 ou par courriel à : [questiondenutrition@hotmail.com](mailto:questiondenutrition@hotmail.com)

# CHOLESTÉROL

## ENFIN UNE ALTERNATIVE NATURELLE, EFFICACE ET SÉCURITAIRE



VENDU SANS PRESCRIPTION. SANS EFFETS SECONDAIRES CONNUS.

Disponible chez **JEAN COUTU**, dans les bonnes pharmacies et les magasins de produits naturels.

Saviez-vous que le cholestérol est un important facteur de risque des maladies cardiaques, le tueur numéro un au pays ?

Si des médicaments sous ordonnance existent pour abaisser le taux de mauvais cholestérol, plusieurs entraînent des effets secondaires importants comme des douleurs musculaires sévères et des nausées.

Heureusement, des chercheurs de l'Université de Sherbrooke ont mis au point une nouvelle arme – naturelle cette fois – l'Hydrolysat Enzymatique de Polychitosamine 30kDa, ou **HEP-30**. Un produit aux propriétés exceptionnelles commercialisé sous la marque de commerce **Libracol**.

## UNE SOLUTION PERFORMANTE

Libracol se fixe au mauvais cholestérol et aux acides biliaires à la façon d'un aimant. Cette réaction se produit dans le système digestif, forçant l'élimination du cholestérol avant qu'il ne puisse atteindre le système sanguin. **Libracol** agit donc sans devoir être absorbé par l'organisme. **Il ne cause aucun effet secondaire connu\***.

Les recherches cliniques effectuées avec Libracol HEP-30 démontrent une réduction du cholestérol sanguin pouvant atteindre les 40%\*\*.

## UN BRILLANT AVENIR

Combinant les avantages des meilleurs produits vendus sous ordonnance sans présenter aucun de leurs inconvénients, **Libracol pourrait bien devenir un outil indispensable dans le traitement du cholestérol sanguin.**

Une preuve de plus que la nature fait bien les choses.



ANDRÉ AUBÉ, B. PHARM  
Pharmacien et président de Magistral Biotech inc.

MAGISTRAL BIOTECH

DÉCOUVREZ TOUS LES PRODUITS NATURELS MAGISTRAL BIOTECH SUR [www.magistralbiotech.com](http://www.magistralbiotech.com)

\*Veneroni G, Veneroni F, Contos S et al. Effect of a new chitosan dietary integrator and hypocaloric diet on hyperlipidemia and overweight in obese patients. Acta Toxicol ther 1996;17(1):53-70

\*\*Ylitalo R, Lehtinen S, Wuolijoki E et al. Cholesterol-lowering properties and safety of chitosan. Arzneimittelforschung. 2002;52(1):1-7. / H Bokura and S Kobayashi. Chitosan decreases total cholesterol in women: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. Eur J Clin Nutr 2003; 57, 721-725.

Jing SB et al. Effect of Chitosan (low molecular weight) on renal function in patients with Chronic Renal Failure. J Pharm Pharmacol 1997 ; 49:721-23 / Dupuis G, Lehoux JG, Brzezinski R, Kelley A et Radwan F. Soumis pour publication, Centre de recherche clinique de l'Université de Sherbrooke 1997.

## ÉLAN

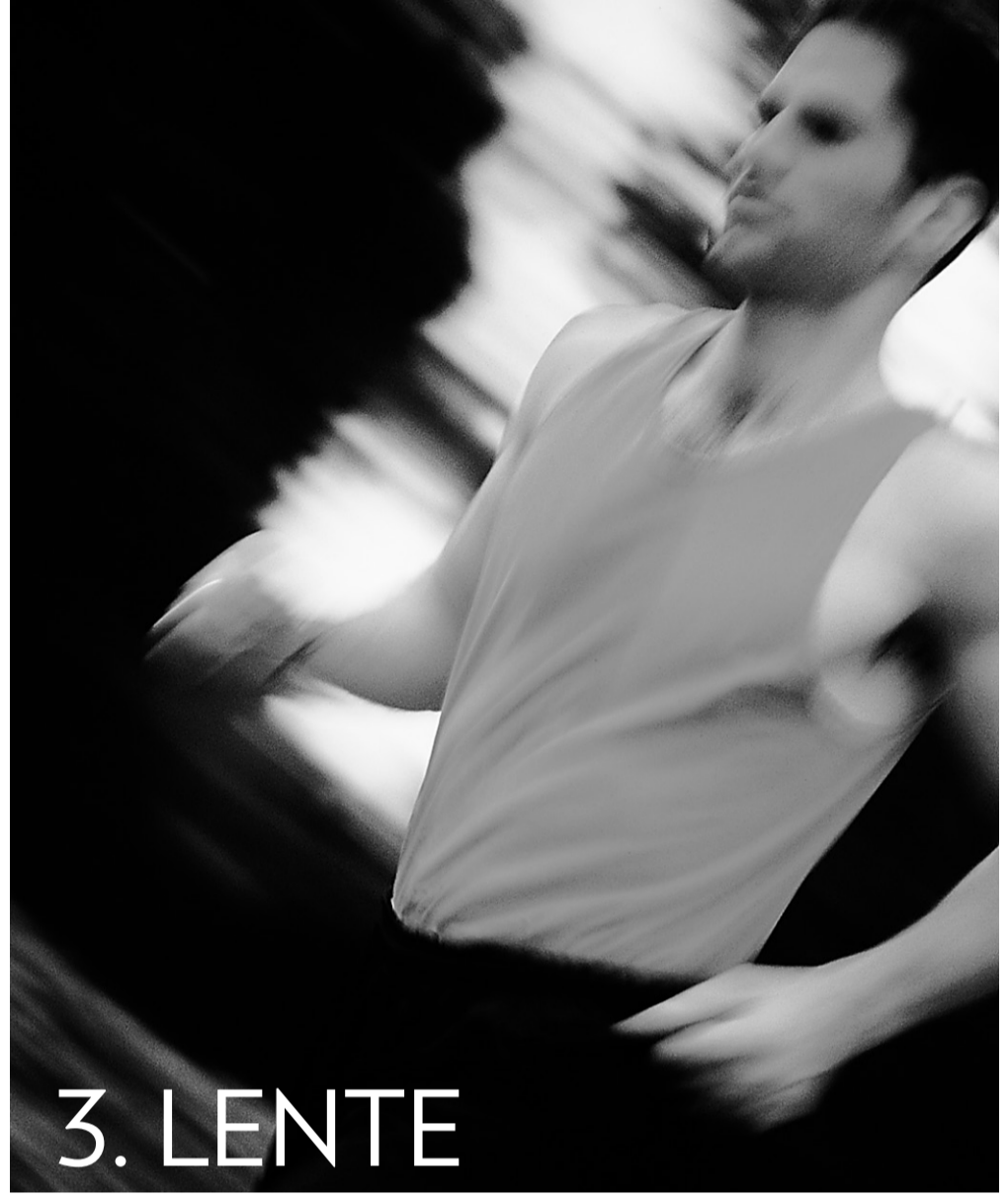
## Les trois vitesses du muscle



## 1. EXTRÊME



## 2. RAPIDE



## 3. LENTE

SOURCE : PHOTODISC

RICHARD CHEVALIER  
COLLABORATION SPÉCIALE

**L'**aérobic! Ce mot, bien connu maintenant, vous vient probablement à l'esprit quand on parle d'améliorer sa condition physique. Et pour cause, puisqu'une capacité aérobie élevée protège notre santé cardiovasculaire et notre santé tout court. Mais dans une situation d'urgence où vous devez, par exemple, réagir promptement en fuyant les lieux à toute vitesse, ce n'est pas votre capacité aérobie qui va vous aider, mais une molécule débordante d'énergie qu'on trouve dans tous les muscles: l'adénosine triphosphate (ATP). L'énergie libérée par cette molécule est utilisable instantanément par les muscles, qui peuvent alors se contracter avec force et puissance au besoin.

#### Des muscles à trois vitesses

Le hic, c'est que la quantité d'ATP en réserve dans les cellules musculaires est limitée. Trois ou quatre secondes d'efforts intenses et elle est presque à sec. Inquiétant, direz-vous, si vous avez besoin de plus de quatre secondes pour vous sortir du pétrin. Heureusement, l'organisme renouvelle sans cesse le réservoir d'ATP dans les muscles, de sorte que vous pourriez continuer à courir pendant plus de quatre secondes. En fait, notre organisme dispose de trois systèmes pour produire de l'ATP : le système ATP-CP, le système à glycogène et le système à oxygène. Les deux premiers produisent rapidement de l'ATP sans l'aide d'oxygène (condition anaérobie): ils nous donnent la rapidité et la

force. Le troisième, plus lent, fabrique l'ATP en présence d'oxygène (condition aérobie): il nous assure l'endurance dans l'effort. Ces trois systèmes forment un continuum d'énergie accessible aux cellules 24 heures sur 24. Bref, nos muscles sont à trois vitesses! Voyons maintenant à quoi servent ces trois vitesses et dans quelles circonstances le muscle privilégie une vitesse plutôt qu'une autre.

#### Le système ATP-CP: le 911 des muscles

Vif comme l'éclair, le système ATP-CP vous permet d'entrer en action illico. Grâce à lui, vous pouvez frapper avec force une balle de golf ou de tennis, courir pour attraper l'autobus, sauter par-dessus une flaque d'eau, soulever une valise lourde et même écraser un moustique. Ce «911 musculaire» est toujours prêt à répondre aux appels d'urgence grâce à sa réserve d'ATP instantanément disponible, mais également grâce à une autre molécule, elle aussi très riche en énergie, la créatine phosphate (CP). On pourrait comparer la créatine phosphate à un accumulateur qui recharge la pile d'ATP au fur et à mesure que celle-ci se décharge. Comme le muscle contient, en moyenne, de trois à quatre fois plus de créatine phosphate que d'ATP, la créatine phosphate permet de soutenir un effort maximal de trois à quatre fois plus longtemps que ne le ferait l'ATP seule. Cela revient à dire que, face à la situation d'urgence évoquée plus haut, vous pourriez courir à toute vitesse pendant plus 12 secondes au lieu de seulement quatre secondes.

Après ce laps de temps, l'accumulateur tombe lui-même à plat, les réserves de créatine phosphate étant épuisées. C'est à ce moment que les

muscles passent en deuxième... vitesse. Je vous précise que ce moment peut être retardé chez ceux qui prennent des suppléments de créatine dans le but justement d'augmenter les réserves de créatine phosphate dans les muscles. N'allez pas pour autant vous précipiter à l'épicerie pour acheter de la créatine synthétique, car la consommation de ce supplément alimentaire n'est pas sans inconvénients (consultez à ce sujet, sur le site de Cyberpresse, ma chronique du 19 janvier 2003).

#### Le système à glycogène: résistant mais polluant

Résumons-nous. Après plus de 12 secondes de course effrénée, vos muscles sont passés en seconde. Vous allez donc pouvoir continuer à courir, mais de moins en moins rapidement. Voici pourquoi. En plus de la réserve d'urgence d'ATP-CP, le muscle contient une petite quantité de sucre emmagasinée sous la forme de grosses molécules de glucose ou glycogène. C'est ce réservoir de sucre que le système à glycogène (la deuxième vitesse en question) utilise pour fabriquer de nouvelles molécules d'ATP, toujours sans présence d'oxygène. Le passage en seconde vitesse vous permet de soutenir un effort intense pendant plus de 60 secondes. Ce que font avec brio, par exemple, les coureurs d'élite spécialisés dans le 400 ou le 800 mètres en athlétisme. En revanche, dans ces conditions, vos muscles produisent de plus en plus d'acide lactique, un acide qui transforme un muscle fringant en muscle douloureux et dépourvu d'énergie. Résultat: la performance des muscles s'effondre et vous courez de moins en moins vite.

La formation d'acide lactique

s'explique par le fait que le muscle utilise du sucre en l'absence d'oxygène (condition anaérobie). Le manque d'oxygène résulte des contractions musculaires intenses qui compriment les vaisseaux sanguins. Il y a alors moins de sang qui circule dans le tissu musculaire et forcément moins d'oxygène. Soyez prévenu : chaque fois que vous faites des exercices intenses qui dépassent la deminute, vos muscles produisent de plus en plus d'acide lactique. Donc, fatigue musculaire en vue! Pour éliminer l'acide lactique, il n'y a qu'une solution: diminuer l'intensité de l'effort afin de desserrer cet espèce de garrot que forme le muscle fortement contracté. Cela fait, le sang peut, de nouveau, circuler librement dans les muscles actifs et, ainsi, les réapprovisionner en oxygène. Au contact de l'oxygène, l'acide lactique se décompose en eau et en gaz carbonique, deux substances qui n'irritent pas les muscles. En fait, l'arrivée en trombe de cet oxygène frais dans les muscles marque le passage des muscles en troisième vitesse. C'est la vitesse de croisière aérobie.

#### Le système à oxygène: de l'énergie illimitée

Si les deux premières vitesses du muscle autorisent la production rapide de grandes quantités d'ATP, ce n'est pas le cas de la troisième vitesse. Il faut dire que la super-productivité des vitesses un et deux est due au fait que les cellules musculaires contiennent déjà en elles la créatine phosphate et le glycogène, de même que les enzymes nécessaires à leur transformation en ATP. Il suffit d'une impulsion nerveuse pour activer ces enzymes. En somme, ce qui joue ici, c'est la rapidité sans pareille des réactions biochimiques. Il en va

autrement avec le système à oxygène, beaucoup plus lent que les deux autres. C'est qu'il repose sur un processus mécanique: le transport de l'oxygène depuis les poumons jusqu'à la cellule musculaire, un très long trajet. En revanche, une fois que l'oxygène arrive dans les cellules musculaires, c'est le début d'une production illimitée d'ATP. En effet, en présence d'oxygène, le muscle utilise le sucre et aussi la graisse pour former de nouvelles molécules d'ATP, mais sans qu'il y ait formation d'acide lactique. Comme ces nutriments (sucre et graisse) abondent dans l'organisme, nous pouvons fournir un travail musculaire pendant des heures autant qu'il soit modéré. C'est ce qui se passe, par exemple, quand on court un marathon ou que l'on fait une longue randonnée en vélo ou en patins à roulettes. Les muscles «roulent» alors pratiquement tout le temps en troisième vitesse.

Peut-on améliorer le rendement de ces trois systèmes énergétiques et du coup, sa santé? Oui. On peut même le faire pendant une même séance d'exercice en faisant du *Fartlek*! Mis au point à la fin des années 30 par un entraîneur d'athlétisme suédois, Gosta Holmer, cette méthode d'entraînement combine judicieusement les efforts aérobieques et anaérobieques sous la forme d'un parcours continu pouvant durer 20 minutes comme deux heures. C'est comme si, sans le savoir, Holmer avait inventé la méthode idéale pour entraîner, simultanément, les trois systèmes producteurs d'ATP. On peut adapter un parcours *Fartlek* pour tenir compte de sa condition physique actuelle. La semaine prochaine, je vous présenterai un parcours type de *Fartlek* que vous pourrez utiliser pour faire votre grand ménage corporel printanier.

## COURRIER

Vous voulez poser une question à Richard Chevalier? Envoyez-lui vos questions à [actuel@lapresse.ca](mailto:actuel@lapresse.ca) ou à Richard Chevalier, Actuel La Presse, 7, rue Saint-Jacques, H2Y 1K9.



RICHARD CHEVALIER  
COLLABORATION SPÉCIALE

**Q** Céline Lazure. Heureusement, l'hiver est presque terminé. Mais mon problème restera entier l'hiver prochain! Je pratique à l'extérieur la marche rapide à raison de 7 à 8 km par jour (sauf par temps de verglas). Hélas mes bottes de marche sont bonnes pour la poubelle. J'ai tenté, mais en vain, de dénicher des bottes à ma convenance. Dieu du ciel! Comment arriver à trouver des chaussures dans lesquelles je serai à l'aise? Rien de ce qu'on me propose ne me convient: trop lourdes, trop rigides, trop basses, semelles glissantes, etc. J'apprécierais que vous me conseilliez à ce sujet. Merci à l'avance.

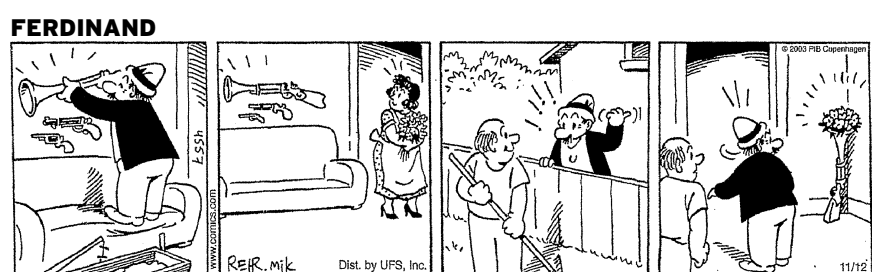
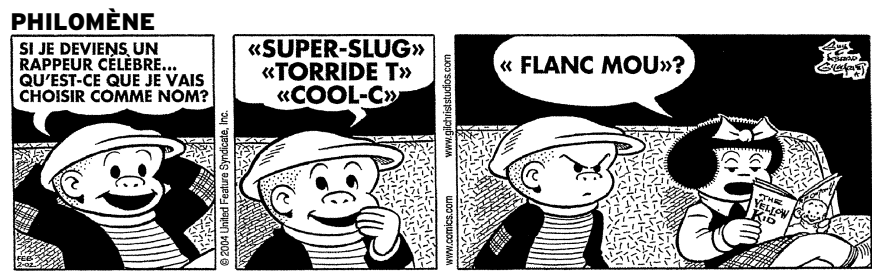
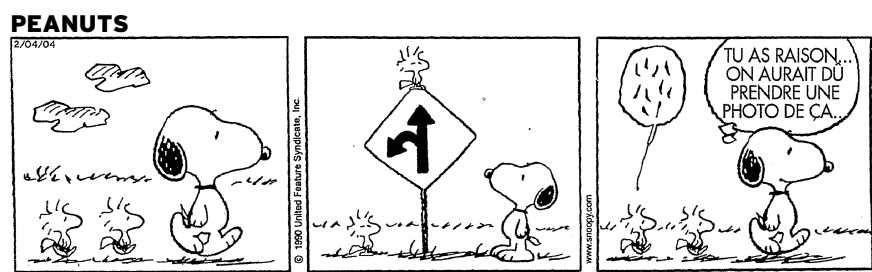
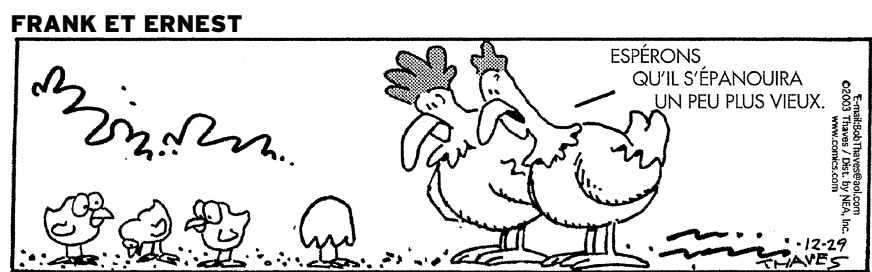
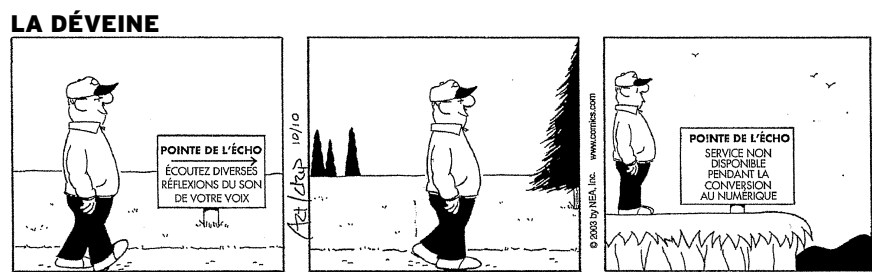
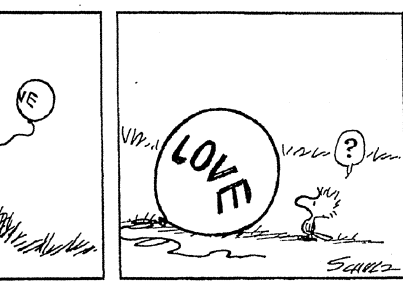
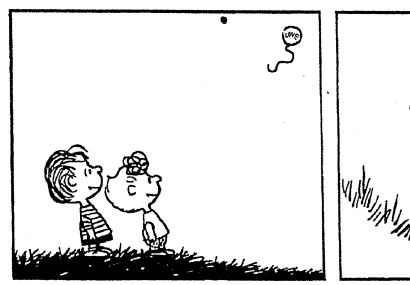
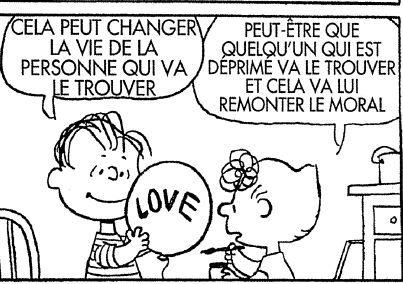
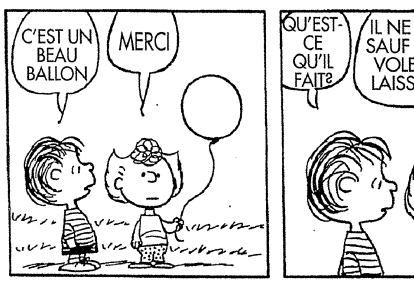
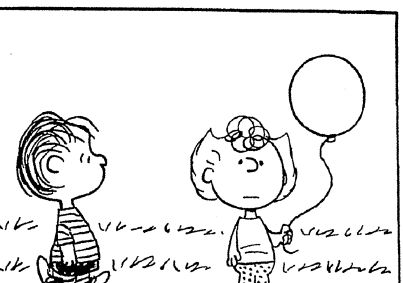
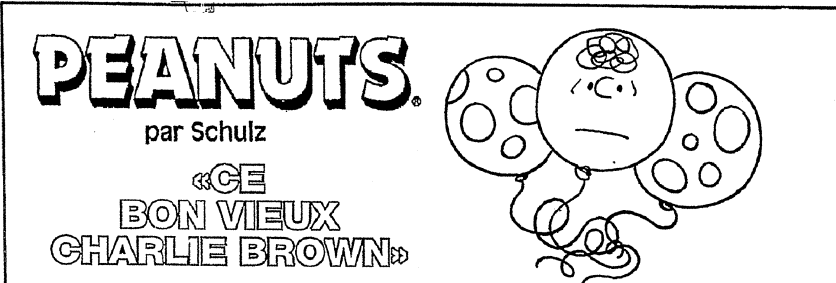
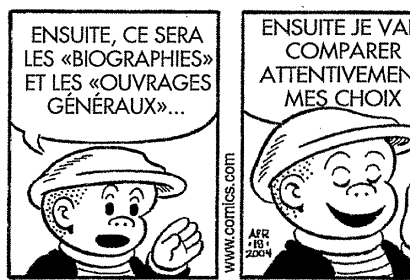
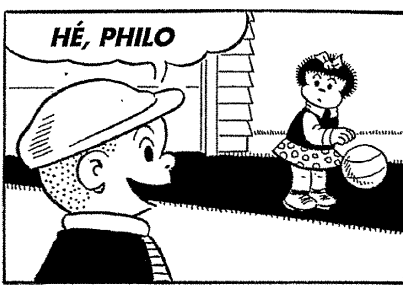
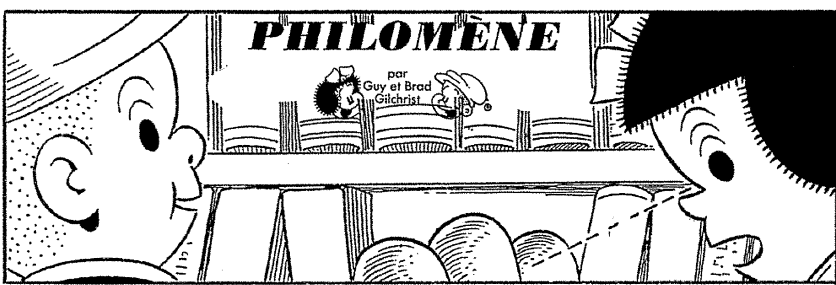
**R** Je vous suggère deux types de chaussures. La première est la botte de randonnée, une botte conçue pour les longues marches en terrain accidenté. Optez cependant pour une botte légère et qui plie facilement. C'est que les orteils du marcheur plient davantage que celles du joggeur. Au magasin, vérifiez la flexibilité de la botte en la posant sur le comptoir à la verticale, bout vers le bas. Pressez sur le talon; la chaussure devrait plier facilement à l'endroit où les orteils plient. Avant de conclure l'achat, marchez dans le magasin, bottes aux pieds. Si vous ressentez un inconfort, changez de modèle et refaites l'essai. Les magasins spécialisés dans les articles de plein air offrent une vaste sélection de bottes de randonnée. Vous trouverez la liste de ces magasins dans les Pages Jaunes, sous la rubrique Camping-matériel. La deuxième option est la chaussure de sport conçue pour la marche sportive. Cette chaussure est certes plus basse que la botte de randonnée, mais

elle est souvent plus confortable et nettement plus légère. Par contre, elle est moins bien isolée contre le froid. Mais si vous portez des chaussettes hivernales doublées, vous devriez être bien au chaud. De plus, certains modèles de chaussures de marche sont offerts en plusieurs largeurs. Si vous avez les pieds larges, cette option est intéressante. Enfin, choisissez une chaussure dotée d'une semelle à rainures profondes, car elle offre une meilleure adhérence. Voilà. J'espère que ces conseils vous permettront de trouver des chaussures qui donneront à vos promenades hivernales confort, légèreté et stabilité.

**Q** Maria. Je suis une femme de 47 ans, j'aimerais savoir quels types d'exercices vous conseillez lorsque nous n'avons presque plus d'énergie, c'est-à-dire quand nous sommes proches de l'épuisement. Merci d'avance.

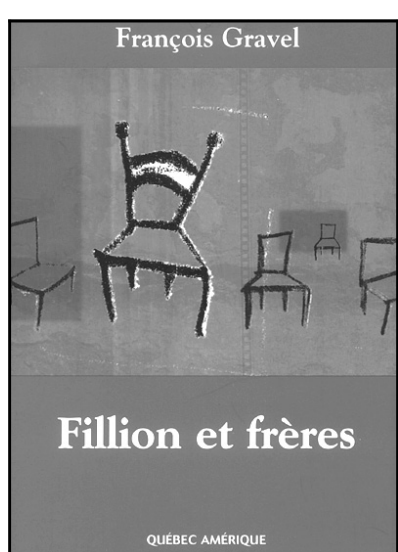
**R** J'ignore à quoi est dû votre manque d'énergie. Il m'est donc difficile de vous conseiller quoi que ce soit. Par contre, si vous souffrez du syndrome de fatigue chronique, je peux vous dire que l'exercice est bon dans ce cas. Mais il faut, bien sûr, choisir un exercice léger (au début) qui ne va pas aggraver votre état d'épuisement. Cela peut vouloir dire de simples exercices d'étirement ou encore de petites promenades ordinaires de cinq à 10 minutes par jour. Au fur et à mesure que vous vous sentez mieux — cela peut prendre trois ou quatre semaines —, vous augmentez alors le tempo et la durée. Pour en savoir plus (et si vous avez accès à Internet) je vous suggère de consulter un excellent texte sur le sujet (*Chronic Fatigue Syndrome: Matching Exercise to Symptom Fluctuations*). Vous pouvez le faire (et c'est gratuit) à cette adresse Internet: [www.physsportsmed.com/issues/2004/0204/skinner.htm](http://www.physsportsmed.com/issues/2004/0204/skinner.htm)

# LA PETITE PRESSE



## FILLION ET FRÈRES de François Gravel

- 109 -



### CHAPITRE 35

#### Le chalet de Léo

Louis rêvait d'un chalet. Il en rêvait depuis toujours. Il ferait quelques pas dans la forêt, et ce serait tout de suite la nature, avec des ruisseaux et des étangs, des rivières et des lacs sauvages, tellement de lacs qu'ils n'auraient même pas de noms. En marchant tout droit vers le nord, sans jamais bifurquer, il aurait traversé le parc du Mont-Tremblant, et puis deux mille milles de lacs et de forêts, de toundra et de glaces, et il se serait arrêté au bord de l'océan Arctique. Tout au long de son parcours, il aurait vu des chevreuils et des caribous, des renards et des ours polaires, des écureuils et quelques milliers d'oiseaux, mais il n'aurait jamais rencontré d'humains, il n'en aurait même pas vu la trace. Deux mille milles sans jamais rencontrer de clients, sans jamais leur vendre un seul meuble.

### À SUIVRE



© 2003 Éditions Québec Amérique Inc.

Et Léo regarde son vieux frigidaire, les yeux pleins de tendresse, comme si l'appareil avait une âme - ce qui est bien possible, après tout.

- Le plus beau de l'affaire, poursuit-il, c'est qu'il fait jamais de vibrations. Rien du tout. Je pourrais bâtir un château de cartes dessus, il tomberait pas. Essaie jamais de faire ça avec un frigidaire moderne... Une autre petite bière, mon Louis?

- Pourquoi pas? répond Louis, tout en songeant qu'il n'y a quand même pas grand monde, sur cette planète, qui songerait à construire un château de cartes sur un réfrigérateur; rien que pour cela, ça vaut la peine de boire à la santé de Léo.

Et puis se taire, regarder le soleil se coucher derrière les épinettes, au bout du lac, et laisser filer ses pensées. Lorsque le soleil se couche entre les nuages roses, voir enfin apparaître ce vieux Lancaster poussif et bringuebalant qui s'est perdu dans le temps après s'être égaré dans le ciel allemand. Saluer le mitrailleur de queue avant qu'il reparte dans son monde.

- Tu penses à Philippe? dit Léo, qui a vu Louis esquiver un geste en direction d'un nuage.

- Tu l'as vu passer, toi aussi?

- Oui. Il a l'air bien, je trouve...

- Très bien, oui. C'était un maudit bon grand frère, notre Philippe...

- Un maudit bon grand frère, oui, dit Léo en écho.

- Il avait de l'imagination...

- Beaucoup d'imagination, dit encore Léo, qui aime bien ce rituel des litanies fraternelles.

- Il était ingénieux, il était valeureux, mais...

C'est la première fois que Louis

risque ce *mais*. Il laisse donc le silence s'étirer en s'attendant à ce que Léo reprenne le *mais* sous une forme interrogative, comme le ferait tout interlocuteur normal, mais Léo ne connaît pas ce genre de code: si Louis a envie de continuer à parler, il va le faire. Et s'il préfère se taire, c'est son affaire...

- Mais des fois, il était... un peu pénible, tu ne trouves pas?

- Pas rien qu'un peu! Si tu veux la vérité, mon Louis, je te dirais qu'il était vraiment très pénible, par bouts. J'ai jamais compris pourquoi il voulait à ce point jouer au grand frère...

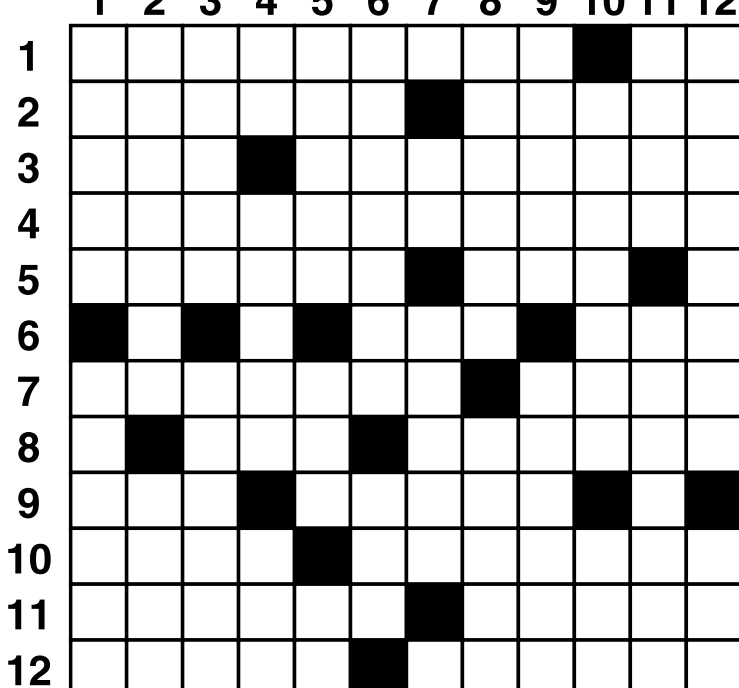
- Moi non plus, mon Léo, moi non plus. Il aurait pu se contenter d'être juste un Fillion, c'était bien assez...

Boire seul, oui. Parce que c'est tellement bon. Mais boire aussi avec son frère, de temps en temps. Parce que ça fait du bien.

## MOTS CROISÉS

www.hannequart.com

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



4 avril 2004

Q7117

### HORIZONTALLEMENT

- Gouffre - Pronom personnel.
- Enduire d'une préparation colorée - Naïf et un peu sot.
- Prénom masculin - Titre donné aux dames (pl.)
- Amateur passionné de danse.
- La rainette en est un - Est indissociable du yang et du tao.
- Exprime la douleur - Hibou.
- Qui fait des régis - Homme d'un certain âge.
- Le soleil s'y lève - Qui ont les couleurs de l'arc-en-ciel.
- Jamais - Se met à table.
- Comblé de cadeaux - Oisif.
- Qui n'est plus neuve - Serré.
- Empereur sanguinaire - Rouspéter.

### VERTICALEMENT

- Une bonne poire - Chef militaire japonais.
- Abattu - Un peu fou.
- La nature le préoccupe - Boisson délicieuse.
- Lawrencium - Affection de la peau - Terme de psychanalyse.

- Se débarrasser de - Mouvement qui a revendiqué plusieurs attentats - Indique le moment.
- Support - Existence humaine.
- Stokes - Roi des Lapithes, ancêtre des Centaures.
- Ondule - Lancée par un cheval.
- Ville américaine - Oeuvres théâtrales.
- Graines comestibles - On l'entend de loin.
- Possessif - Stérilisé.
- Carburants - Club de golf.

### SOLUTION AU PROCHAIN

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
C	O	R	N	E	T	T	E	F	A	X	
A	S	I	E	M	E	P	R	I	S	E	
L	E	C	O	N	R	I	N	C	E	R	
O	N	A	G	R	E	R	E				
T	E	T	P	U	E	R	I	L	S		
T	O	T	A	L	E	S	N	E	F		
E	N	A	E	T	I	S	S	U	S		
I	E	S	C	R	O	C	S	A			
T	S	A	R	H	E	U	R	T	E	S	
O	M	E	R	T	A	R	I	A	L	S	
G	E	R	E	L	E	T	T	R	E		
O	E	S	P	E	R	E	D	E	R		

Q7116

SOLUTION DU DERNIER NUMÉRO