

ACTUEL



SANTÉ

ÉLAN
COMMENT CHOISIR SON VÉLO
PAGE 5



MARIE-CLAUDE LORTIE

CHRONIQUE

Médecins au bord de la crise de nerfs

Le virage ambulatoire a eu lieu il y a plus de 10 ans et la situation de crise qui sévit dans le réseau de la santé n'a rien de nouveau. Mais n'avez-vous pas l'impression que le désarroi des médecins est en train, actuellement, de franchir une nouvelle étape? Depuis décembre, il ne se passe pratiquement pas une semaine sans un appel aux secours aux médias ou aux politiciens.

Sommes-nous en train d'atteindre un nouveau seuil dans l'évolution de l'écoeurantite aiguë? L'élastique serait-il sur le point de péter?

La triste ironie, dans tout cela, c'est que ces médecins sont aujourd'hui victimes non seulement des mauvaises décisions passées des dirigeants – élus et non élus – du réseau de la santé, mais qu'ils subissent en plus les conséquences de la rigidité et du protectionnisme de leur propre profession.

Si, il y a 15 ans, les médecins auraient probablement tous rouspété, comme leurs représentants, à l'idée qu'une infirmière spécialisée ou une sage-femme puisse faire une partie de leur travail, aujourd'hui, sur le terrain en tout cas, ils n'hésitent plus à admettre qu'une nouvelle souplesse leur permettrait de respirer. Ils croulent sous la tâche et veulent de l'aide et les moyens de déléguer.

On pourrait parler ici, évidemment, de l'intégration des médecins formés à l'étranger. Mais il n'y a pas que ce dossier où les médecins doivent chercher à ouvrir les portes.

Il y a tous ces actes qui pourraient être permis aux infirmières praticiennes, pour désengorger la première ligne. Il y a les pharmaciens avec qui on pourrait sûrement trouver des solutions pour des renouvellements d'ordonnance de routine.

Autre sujet qui revient souvent lorsqu'on parle des défauts du système : ce refus de bien des médecins de parler avec leurs patients au téléphone.

Actuellement, quand on a un problème de santé et pas de médecin de famille, on se retrouve trop souvent avec le choix suivant : d'un côté, une interlocutrice anonyme à Info-Santé qui ne peut pas s'avancer très loin, car trop souvent elle ne connaît pas du tout le patient qui lui parle. Ou alors, à l'autre extrême, une visite aux urgences, bondées.

Si les médecins acceptaient plus souvent – certains le font et on les adore – de parler au téléphone avec leurs patients ou leurs proches, imaginez les visites inutiles et les pertes de temps, pour tout le monde, qui pourraient être évitées! Est-ce pensable?

Durant longtemps, soyons honnêtes, les médecins ont cherché des moyens pour se garantir une clientèle constante, au nom de la protection de la qualité des soins.

Y en a-t-il encore un seul qui s'inquiète de ne pas avoir assez de travail?

COURRIEL
Pour joindre notre chroniqueuse : mlortie@lapresse.ca



PHOTO ROBERT MAILLOUX, LA PRESSE ©

NOUVELLE OPÉRATION CHIRURGICALE À LA HANCHE

POUR LES SPORTIFS DU DIMANCHE

Douleur chronique, difficulté à marcher, os grugés par l'arthrose : voilà des problèmes qui affectent 15 % de la population. Bien que les personnes âgées soient les plus touchées, des gens dans la cinquantaine, parfois moins, se retrouvent soudain sur le carreau pour ces raisons. Une nouvelle technique chirurgicale moins invasive que le remplacement complet de la hanche leur apporte toutefois une lueur d'espoir.

PASCALE BRETON

Le judoka Jacques Côté a commencé à souffrir de maux de dos chroniques dès la fin de la trentaine. Il souffrait tellement qu'il avait du mal à marcher. Il se sentait comme un vieillard. Ses combats étaient de plus en plus pénibles.

Au retour d'un championnat du monde pour vétérans tenu au Japon, à l'été 2003, la douleur était devenue insup-

portable. M. Côté a été dirigé vers les chirurgiens de l'hôpital Maisonneuve-Rosemont. Le problème n'était pas son dos, mais sa hanche. Il avait 45 ans.

« J'avais l'impression d'être un vieillard. J'avais du mal à marcher, j'étais tout croche, j'avais une qualité de vie exécrable. Je prenais constamment des anti-inflammatoires, mais rien ne me soulageait », raconte-t-il aujourd'hui.

À cette époque, les chirurgiens de Maisonneuve-Rosemont recrutèrent justement de jeunes patients pour une nouvelle étude sur la chirurgie de la hanche. Ils voulaient analyser les avantages d'une nouvelle technologie comparativement à ceux d'une prothèse standard.

Cette technologie est le resurfage. Une intervention beaucoup moins invasive que le remplacement total de la hanche. Le chirurgien ins-

talle une petite coupole en métal sur la tête fémorale, au lieu d'implanter une prothèse totale en plastique à l'intérieur du fémur.

Le patient peut généralement retourner à ses activités d'antan. Une révolution si on pense que l'opération standard limite les mouvements. Même croiser la jambe est dangereux: le risque de luxation est trop grand.

» Voir HANCHE en page 2



Du 28 juillet au 2 août | Du 4 au 9 août | Du 11 au 16 août

LE FORAÎT GROUPE COMPREND :

- Transport aller-retour avec VIA Rail
- Souper de bienvenue
- Transfert vers l'Île-du-Prince-Édouard en autocar deluxe
- Hébergement 2 nuits en couchette à bord du train incluant 2 petits-déjeuners
- Hébergement 3 nuits à l'hôtel Rodd Brudenell River (★★★★)
- Trois (3) parties de golf avec voiturette sur les magnifiques terrains de Dunderave, Brudenell et Crowbush cove
- Clinique de golf avec Anne Chouinard
- Banquet des Champions et remise de prix
- Cadeaux de départ

1295\$ taxes incluses

ITINÉRAIRE DU VOYAGE

SAMEDI
18h 45 - Départ de Montréal
20h 30 - Souper de Bienvenu

DIMANCHE
Petit-déjeuner à bord
11 h - Arrivée à Moncton Transfert en Autocar
"De Luxe" incluant le dîner
16h à 18h - Clinique de golf avec Anne Chouinard

LUNDI
Partie de golf à Dunderave Golf Club
Voiturette motorisée incluse
Après-midi et soirée libre

MARDI
Partie de golf à Crowbush Cove Golf Club
Voiturette motorisée incluse
Après-midi et soirée libre

MERCREDI
Partie de golf à Brudenell Golf Club
Voiturette motorisée incluse
17h40 Départ de Moncton
20h30 Banquet des champions et remise des prix (à bord)

JEUDI
7h - Petit-déjeuner
8h - Arrivée à Montréal

ACTUEL SANTÉ



PHOTO ROBERT MAILLOUX, LA PRESSE ©

Le diamètre de la prothèse de métal est plus grand que celui de la traditionnelle prothèse en plastique, ce qui réduit le risque de luxation de la hanche.

Des budgets qui explosent

PASCALE BRETON

L'hôpital Maisonneuve-Rosemont est victime de son succès. Plus de 80 % des patients opérés pour une chirurgie de la hanche sont des candidats au resurfaçage. Mais ça coûte cher. Et le budget explose.

La nouvelle technique n'est pas indiquée pour tous. Le patient doit être jeune, actif et en bonne santé. Généralement, de 20 à 25 % des patients sont de bons candidats.

« Mais ici, nous avons l'expertise, nous avons fait des recherches. Nous utilisons ces prothèses chez plus de 80 % de nos patients », explique le D^r Pascal-André Vendittoli, chirurgien orthopédique à l'hôpital Maisonneuve-Rosemont.

Dans cet hôpital, environ 250 chirurgies de la hanche sont effectuées avec les nouvelles techniques qui utilisent des prothèses en métal, contre une cinquantaine pour la prothèse en plastique standard.

Québec ne fait pas la différence

Des patients de partout dans la province sont dirigés vers l'éta-

blissement. Le problème est que le budget consenti par Québec pour la chirurgie est le même. Il n'y a pas de distinction entre une prothèse standard en plastique et une coupole en métal. Pourtant, la seconde coûte de 30 à 40 % plus cher.

« Le budget de notre hôpital est en train d'exploser. Le gouverne-

Avec ces nouvelles prothèses, on est en train de changer les mentalités. On dit aux employeurs qu'il n'y a pas de limitations.

ment ne reconnaît pas l'expertise des gens. C'est difficile pour un groupe de chirurgiens comme le nôtre, qui veulent développer des choses, qui veulent permettre à des patients de bénéficier des nouvelles technologies », lance le D^r Vendittoli.

De fait, au ministère de la Santé et des Services sociaux, on est même incapable de dire com-

bien de chirurgies de resurfaçage ont été effectuées, ni même quels hôpitaux offrent le service. Toutes les techniques de chirurgie de la hanche sont regroupées dans une seule catégorie, sans distinction.

Pourtant, le resurfaçage permet des bénéfices importants pour la société. Les gens peuvent reprendre les activités ou le travail qu'ils effectuaient avant la maladie sans pratiquement aucune contrainte. « Pour une personne de 40 ou 50 ans, le coût additionnel de cette prothèse est tout à fait justifié », affirme le D^r Vendittoli.

Un des patients traités est un policier de l'escouade tactique du Service de police de la Ville de Montréal. « Si on lui avait fait une prothèse totale de hanche standard, il n'aurait pas pu retourner à son emploi. Avec ces nouvelles prothèses, on est en train de changer les mentalités. On dit aux employeurs qu'il n'y a pas de limitations. Le patient peut retourner travailler comme pompier, policier, plombier, charpentier. »



PHOTO ANDRÉ TREMBLAY, LA PRESSE ©

Le judoka Jacques Côté, 50 ans, a repris les combats après avoir subi un resurfaçage de la hanche. Quatre ans après la chirurgie, il a remporté le Championnat mondial des vétérans en 2006.

Pour les sportifs du dimanche

HANCHE

suite de la page 1

M. Côté accepte de participer à l'étude. Deux mois après son retour du Japon, en septembre 2003, il passe déjà sous le bistouri. Il est l'un des premiers patients à bénéficier de cette nouvelle technique de chirurgie.

Moins de quatre jours après l'opération, il était de retour chez lui, à Boucherville. En décembre, quelques mois à peine après l'intervention, il recommençait à se battre sur le tatami.

« Au début, j'avais certaines craintes que ma hanche se déboîte ou d'avoir mal. Mais peu à peu, j'ai pu refaire les exercices de judo que je faisais avant », raconte M. Côté. Il a repris la compétition en 2005. L'année suivante, il a même remporté le championnat mondial des vétérans... avec sa nouvelle prothèse. Aujourd'hui, il s'entraîne toujours autant, en plus de donner des cours de judo aux adultes.

Une vingtaine de patients comme M. Côté défilent chaque mois au bloc opératoire de l'hôpital Maisonneuve-Rosemont.

Des médecins de partout dans la province y envoient leurs patients plus jeunes. Seulement quelques hôpitaux québécois, dont l'Hôpital général juif, maîtrisent cette nouvelle technologie.

La majorité des patients qui doivent subir une intervention à la hanche ont plus de 70 ans. Ils souffrent d'arthrose depuis longtemps. La maladie a grugé leurs os fragiles.

Plus d'arthrose précoce

Mais l'arthrose précoce frappe de plus en plus de gens dans la cinquantaine, parfois avant. Des hommes surtout. Des sportifs du dimanche, des charpentiers, des plombiers, des mécaniciens. Leurs os vieillissent prématurément les empêchant de se mouvoir aisément.

« On reçoit un nombre grandissant de gens actifs. Des gens qui font du sport et qui semblent développer de l'arthrose précoce de façon plus prépondérante qu'avant, probablement à cause du sport, justement. Ils ont des vies plus exigeantes qu'auparavant. Ou simplement, ils refusent le fait que leur corps ne suit plus, ils

veulent maintenir leur niveau d'activité », explique le D^r Pascal-André Vendittoli, un des chirurgiens orthopédiques de Maisonneuve-Rosemont.

Au tournant des années 2000, ce médecin s'est spécialisé en Australie, où la technique est utilisée depuis plus longtemps. Depuis qu'il est revenu pratiquer au Québec, en 2003, il travaille de concert avec deux autres chirurgiens orthopédiques de l'hôpital Maisonneuve-Rosemont pour implanter la nouvelle technologie qui utilise des prothèses en métal.

En ce lundi matin, le D^r Vendittoli se prépare justement à entrer au bloc opératoire. Sa matinée est chargée. Trois chirurgies de la hanche : une standard et deux resurfaçages.

Sur la table stérilisée, les instruments chirurgicaux ressemblent aux outils d'un travailleur de la construction. Un marteau, un tournevis, une raboteuse, une perceuse. Mais il ne s'agit pas ici des outils qu'on trouve à la quincaillerie. Le seul moteur de la perceuse vaut 50 000 \$.

C'est avec ces instruments que le chirurgien pourra creuser et aplanir l'os endommagé

de la hanche et y installer une prothèse.

La patiente, une dame d'une cinquantaine d'années, est allongée sur la table d'opération. Le haut de son corps est caché par un drap. Elle est consciente

Seulement quelques hôpitaux québécois, dont l'Hôpital général juif, maîtrisent cette nouvelle technologie.

de tout ce qui se passe autour. Elle n'a reçu qu'une anesthésie régionale, moins éprouvante physiquement qu'une anesthésie générale.

Elle discute un peu avec le résident en anesthésie qui veille sur elle. « Je ne veux surtout pas dormir, lui confie-t-elle. Je suis bien trop contente. J'ai tellement attendu cette journée. »

Des mois d'attente

Les personnes qui attendent une chirurgie de la hanche doivent être patientes. L'attente

est souvent de plusieurs mois. Des mois pendant lesquels elles ont de la difficulté à marcher, où chaque mouvement les fait souffrir.

Le gouvernement tente de réduire les délais. Malgré des progrès qui ont été réalisés, les listes d'attente sont encore longues.

Dans la salle d'opération, le D^r Vendittoli pratique une incision avant de luxer la hanche pour pouvoir installer la prothèse. Il aplanit une partie de la tête du fémur puis il perce pour installer une tige.

Il se guide ensuite avec un logiciel qui a été conçu précisément pour ce type de chirurgie, afin de déterminer avec précision où sera installée la prothèse. Il cogne avec le marteau pour encaver la coupole de métal.

La petite équipe chirurgicale est concentrée. Tout est synchronisé, rodé. C'est presque une intervention de routine pour ces spécialistes. Au mur, les aiguilles de l'horloge avancent rapidement. L'intervention durera à peine une heure et demie.

ACTUEL SANTÉ



PHOTO PIERRE LEMIEUX, ARCHIVES LA PRESSE

Le resurfaçage de la hanche présente cet avantage sur la chirurgie conventionnelle : il permet de reprendre des activités comme le vélo ou le hockey.

RESURFAÇAGE DE LA HANCHE

Un bonheur pour les gens actifs

PASCALE BRETON

Environ 15 % de la population souffrira d'arthrose de la hanche, un problème qui mène souvent à la chirurgie. Si la majorité des patients ont plus de 70 ans, un nombre grandissant de jeunes passent aussi sur la table d'opération. Pour ceux-là, les nouvelles technologies sont avantageuses.

C'est ce que démontre une étude publiée récemment dans la revue *Journal of Bone and Joint Surgery British*. L'étude réalisée par les D^{rs} Pascal-André Vendittoli, Martin Lavigne et Alain Roy, l'équipe de chirurgiens de l'hôpital Maisonneuve-Rosemont,

Plus de 72 % des patients qui ont subi un resurfaçage de la hanche peuvent retourner faire des activités intenses ou modérées.

s'attarde cette fois au degré d'usure de la prothèse.

Mais ils ont aussi analysé les avantages de la nouvelle technologie. « Le taux de satisfaction des patients est le même. La satisfaction est de 100 % pour les deux types de chirurgies, explique le D^r Vendittoli. Par contre, lorsqu'on regarde le retour aux activités lourdes ou modérées, on voit une différence significative. »

Plus de 72 % des patients qui ont subi un resurfaçage de la hanche peuvent retourner faire des activités intenses ou modérées

comme du hockey ou du vélo. Chez ceux qui ont reçu une prothèse standard, il y en a seulement 39 %.

Idem pour le travail. Plus de 96 % de la première cohorte est retournée à son travail antérieur, comparativement à 66 % pour les autres.

Avec la prothèse totale standard, les mouvements sont limités. Le risque de luxation varie de 3 à 6 % dans les 10 premières années suivant la chirurgie. Un taux important. Ce sont des patients qui doivent être opérés de nouveau.

« Et encore, ce chiffre serait plus élevé si on ne limitait pas nos patients. Avec le resurfaçage, le taux de luxation est quasi inexistant. On parle de moins de un sur 1000 », précise le D^r Vendittoli.

Avec le temps, vient aussi l'usure de la prothèse en plastique. Elle se désagrège et les particules se répandent dans le corps, causant une inflammation. L'os de la hanche continue de se désagréger et un vide se crée entre l'os et la prothèse.

« Ce genre de catastrophe, où il ne reste presque plus d'os, on en voit de plus en plus parce que les patients ont reçu une prothèse il y a 15 ou 20 ans. Ils reviennent pour être opérés, mais la chirurgie est beaucoup plus complexe avec des résultats moindres. Il faut trouver une solution au plastique », indique le chirurgien.

Moins d'usure

Les données démontrent que la prothèse en métal s'use moins. Avec le frottement, des particules de chrome et de cobalt sont tout de même libérées. Mais il semble que leur présence ne soit pas assez élevée dans le corps pour être nocive.

TROIS OPTIONS MAINTENANT POSSIBLES

Trois options existent pour la chirurgie de la hanche :

> La prothèse totale standard (la plus courante actuellement) : une prothèse de plastique est installée dans la cavité du fémur. La boule de plastique qui recrée la tête fémorale est plus petite, augmentant le risque de luxation. Avec le temps, la prothèse s'use. Il est alors plus compliqué de procéder à une nouvelle chirurgie.

> La prothèse totale en métal avec une tête de grand diamètre : une prothèse de métal est installée dans la cavité de l'os, avec une tête en métal de plus grand diamètre, permettant une amplitude de mouvements plus grande. Elle s'use moins.





> La prothèse de resurfaçage avec grande tête : une coupole en métal placée sur la tête fémorale. Si l'arthrose continue de gruger l'os, il est possible, après 10 ou 20 ans, d'installer une prothèse totale en métal.

POUR LES PERSONNES ATTEINTES DE DIABÈTE

MISE SUR LES BONS RÉSULTATS.



Technologie évoluée conçue pour rendre vos tests de glycémie plus faciles, plus rapides et plus précis. Votre bandelette peut-elle en faire autant?

-  **Une bandelette plus large, à absorption rapide, facilitant la manipulation et le dosage**
-  **Une toute petite goutte de sang requise**
-  **Des contrôles de sécurité automatisés**
-  **Des résultats en 5 secondes**

GRATUIT*

ACCU-CHEK® Aviva

LE BON RÉSULTAT DU PREMIER COUP.

Apportez ce bon-rabais en pharmacie et recevez votre système **Accu-Chek Aviva GRATUITEMENT*** dès aujourd'hui!

*À l'achat de bandelettes Accu-Chek Aviva



Roche
ACCU-CHEK, ACCU-CHEK AVIVA et ACCU-CHEK MULTICLIX sont des marques de commerce de Roche. © 2007 Roche Diagnostics
www.accu-check.com

ACCU-CHEK®
Vivre sa vie. C'est essentiel.



Système Accu-Chek Aviva
GRATUIT à l'achat de bandelettes Accu-Chek Aviva

AU PHARMACIEN/COMMERCANT : OFFRE VALIDE AU CANADA SEULEMENT. LES REMBOURSEMENTS PEUVENT ÊTRE OBTENUS SELON L'UNE DES MODALITÉS SUIVANTES : **VIA ROCHE DIAGNOSTICS**

• Remettez à votre client 1 système d'autocontrôle de la glycémie Accu-Chek Aviva GRATUIT à l'achat de bandelettes Accu-Chek Aviva.

• **NE JETEZ PAS** ce bon. Joignez-le à la **carte de garantie Accu-Chek Aviva** et communiquez avec votre représentant Roche Diagnostics au **1 800 667-2547** pour obtenir un remboursement.

VIA RESOLVE (NCH)

• Roche vous remboursera la valeur de la revente de la marchandise gratuite décrite sur le bon ainsi que nos frais indiqués de manutention pourvu que les conditions de cette offre aient été respectées par vous et votre client. **CETTE OFFRE NE PEUT ÊTRE COMBINÉE AVEC AUCUNE AUTRE OFFRE SUR EMBALLAGE OU AUTRE PROMOTION SPÉCIALE.** Le titulaire de ce bon a droit à un système Accu-Chek Aviva GRATUIT (à l'achat de bandelettes Accu-Chek Aviva), en échange de ce bon. Limite d'un bon par foyer.

• Toute demande de remboursement sur quelque autre base que ce soit peut être considérée comme frauduleuse et nous nous réservons le droit d'annuler le bon. Les demandes de remboursement doivent être faites uniquement par le pharmacien en titre.

• **Aux fins de remboursement, veuillez retourner ce bon ainsi que la carte de garantie Accu-Chek Aviva dûment remplis à l'adresse ci-dessous : Offre Accu-Chek Aviva GRATUIT, C.P. 3000, Succursale Main, Saint John (N.-B.) E2L 4L3**

Au caissier : veuillez indiquer le prix de vente.

\$

N° PLU : _____

DATE D'EXPIRATION : 31/12/07
AMLPL-04/07



ACTUEL SANTÉ

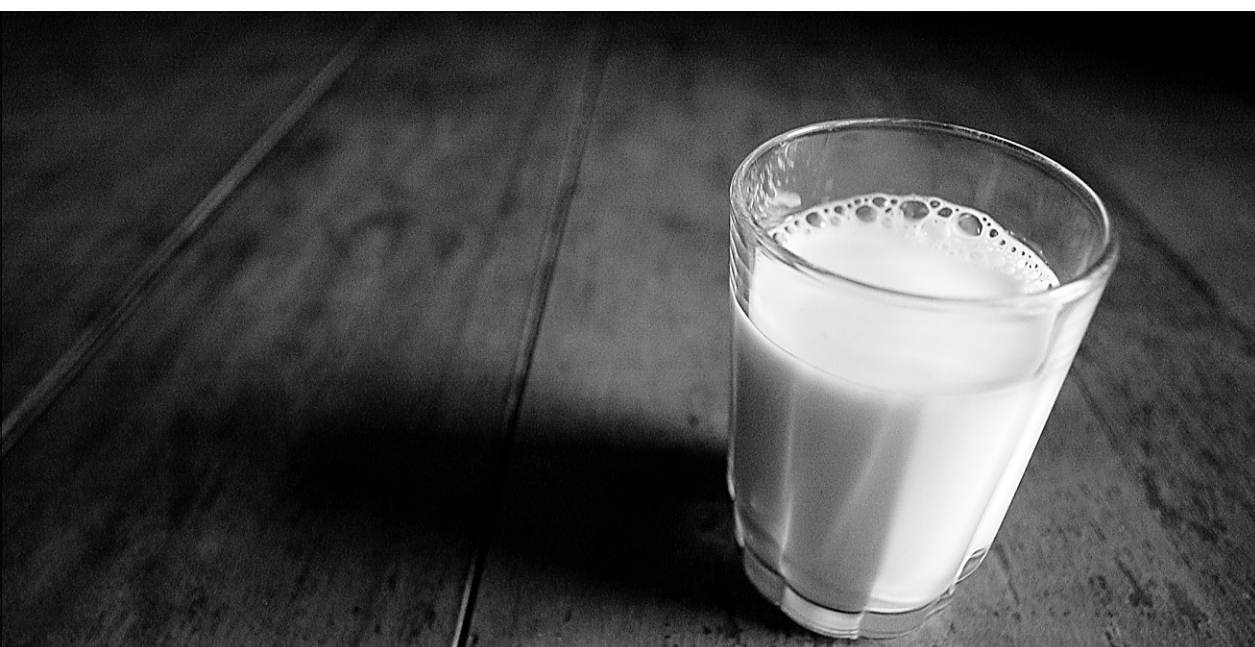


PHOTO IVANO H. DEMERS, ARCHIVES LA PRESSE ©

Les produits laitiers riches favorisent la formation de pierres à la vésicule biliaire.

Calculs biliaires douloureux



JACINTHE CÔTÉ
LA NUTRITION
COLLABORATION SPÉCIALE

Julie Beauchamp a récemment été hospitalisée parce qu'elle souffrait de douleurs intenses au côté supérieur droit de l'abdomen, en plus d'avoir des nausées et des vomissements. Le diagnostic : lithiase biliaire (ou cholélithiase, si vous préférez), soit des calculs dans la vésicule biliaire.

On comprend maintenant pourquoi elle avait si mal. Le canal reliant sa vésicule biliaire (organe qui accumule la bile une fois qu'elle est sécrétée par le foie) à l'intestin grêle était bloqué par des petites pierres, probablement formées de cholestérol cristallisé.

Heureusement pour elle, ses calculs biliaires étaient petits – il peut arriver qu'ils soient gros comme une balle de golf! Non sans douleur, ils ont fini par être éjectés de la conduite dans les intestins et éliminés dans les selles.

Les scientifiques ignorent encore les causes exactes de ce problème. Bien sûr, certains facteurs nutritionnels y contribueraient, comme la consommation excessive de gras saturés (viandes ou volaille grasses, produits laitiers riches) et de

sucres raffinés (gâteaux, sucreries, bonbons, boissons gazeuses, etc.). Mais on ne comprend pas tout à fait les mécanismes en cause. Il se pourrait aussi qu'une perte de poids trop rapide – plus de 1,3 kilo (3 livres) par semaine – et l'obésité soient impliqués. Sinon, les femmes et de surcroît celles qui ont donné naissance à plus d'un enfant, celles qui prennent des contraceptifs oraux ou d'autres traitements hormonaux et celles qui sont plus âgées, sont plus à risque.

Cela dit, Julie doit maintenant attendre que l'inflammation causée par la crise et le passage des calculs se résorbe. Elle va ensuite pouvoir se faire enlever la vésicule biliaire.

Si vous désirez perdre du poids, visez une perte maximale d'un kilo (2 lb) par semaine.

cule biliaire (cholécystectomie) pour éviter la formation de nouveaux calculs biliaires.

En attendant, on lui a recommandé de minimiser sa consommation de matières grasses, bien que l'efficacité de cette démarche demeure controversée. Elle devrait certainement éviter le porc, les œufs, les pâtisseries, les fritures et autres aliments riches en graisses, ainsi que les aliments épicés, les oignons, le chou, le concombre. Ces aliments sont

généralement mal tolérés par des personnes dans sa condition.

Après l'opération, elle pourra recommencer graduellement à manger normalement. Au début, son corps ne pourra pas stocker la bile. Au fur et à mesure qu'elle sera produite, la bile sera sécrétée dans l'intestin grêle. Il est possible que cela affecte la texture des selles (plus liquides). Avec le temps, toutefois, le canal biliaire va se dilater et pourra entreposer un peu de bile. Et tout devrait alors rentrer dans l'ordre.

À ceux qui voudraient éviter cette situation, on recommande le maintien d'un poids santé (indice de masse corporelle entre 20 et 25). Si vous désirez perdre du poids, visez une perte maximale d'un kilo (2 lb) par semaine. Une alimentation riche en fibres (légumes, fruits, produit céréaliers à grains entiers, légumineuses, noix), ainsi qu'en gras polyinsaturés et monoinsaturés (huile d'olive, de soja, de tournesol, de canola, noix, graines) serait également bénéfique.

L'auteur de cette chronique est membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec.

Chaque semaine, elle répond à 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

BULLETIN DE SANTÉ

LE CHIFFRE DE LA SEMAINE

120 millilitres. Les enfants boivent en moyenne 120 ml de jus pur par jour, un volume conforme aux recommandations de l'Académie américaine de pédiatrie. Une étude américaine révèle que, contrairement à la croyance populaire, les enfants qui boivent des jus de fruits purs ne risquent pas davantage de souffrir d'embonpoint – cela pourrait même les aider à conserver un poids santé. L'étude présentée au congrès annuel des sociétés de pédiatrie à Toronto a analysé la diète de 3618 enfants de 2 à 11 ans d'après les données de l'enquête sur la santé nationale et la nutrition des États-Unis. « Même chez les enfants qui consomment davantage de jus, nous n'avons trouvé aucun lien avec les enfants souffrant d'embonpoint ou considérés à risque pour l'embonpoint », a indiqué la chercheuse principale Theresa Nicklas, une spécialiste de la nutrition de pédiatrie au collège médical Baylor à Houston. — d'après AFP

DU LAIT CONTRE LE RHUME DES FOINS

Boire du lait de ferme peut protéger les enfants contre l'asthme et le rhume des foins. C'est ce que montre une étude internationale sous l'égide de l'Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Bâle, en Suisse, réalisée auprès de 15 000 enfants. La cuisson du lait ne remettrait pas en cause cette influence positive. La consommation d'œufs provenant d'un élevage en plein air a aussi une incidence positive sur la fréquence du rhume des foins. Les auteurs ont observé 14 893 enfants de 5 à 13 ans dans plusieurs pays européens. La meilleure protection contre l'asthme et les allergies a été remarquée chez les enfants qui buvaient régulièrement du lait de ferme depuis l'âge de 1 an. Les scientifiques n'ont pas d'explication pour le moment à cet effet de bouclier et se bornent à des hypothèses. Il se pourrait que le lait perde son effet protecteur au cours de la transformation industrielle. — d'après AP

J'AI TESTÉ

Lipikar Surgras, La Roche-Posay

Ce n'est pas parce que l'hiver est terminé que les peaux sèches n'ont plus de problèmes. Pour un nettoyage ultradoux, non parfumé, antidesséchant, il y a cette crème nettoyante concentrée. Ça ne sent pas la rose ni la vanille, mais c'est efficace pour se laver en douceur. Idéal pour les épidermes très sensibles.

À la pharmacie, 31 \$ pour 400 ml



Nuxe, lait nutri-hydratant 24 h

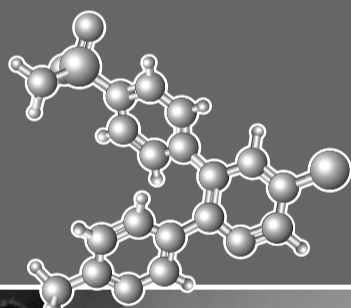
Les produits Nuxe, une gamme française à base de plantes, ont un parfum qui ressemble au printemps. Une odeur verte, qui fait penser au gazon frais coupé ou au thé blanc... Cette crème à base d'huiles et de beurres végétaux et même de bambou, promet d'être efficace pendant 24 heures pour hydrater les peaux les plus sèches. On peut même l'utiliser en masque dans les cas de sécheresse aiguë. Un cadeau pour la Fête des mères?

Vendu chez Ogilvy, 35 \$ le tube de 200 ml

— M.-C. Lortie



Expo-sciences pancanadienne 2007



EXPO-SCIENCES PANCANADIENNE

Bonne chance à la délégation du Québec !

Du 12 au 20 mai, 40 lauréats de la Super Expo-sciences Bell, finale québécoise 2007, présenteront leur projet à Truro, Nouvelle-Écosse, où plus de 500 jeunes sont attendus.

Merck Frosst, le ministère du Développement économique, de l'Innovation et de l'Exportation et le Réseau CDLS-CLS leur souhaitent la meilleure des chances.

Chef de file de l'industrie pharmaceutique, Merck Frosst est fière d'appuyer ceux qui partagent son enthousiasme pour la recherche et le progrès scientifique!

Les jeunes de la délégation québécoise à l'Expo-sciences pancanadienne, en compagnie de madame Monique La Rue, directrice à la Direction de la culture scientifique et de la relève au ministère du Développement économique, de l'Innovation et de l'Exportation, et de monsieur Vincent Lamoureux, Chef principal, Communications, Merck Frosst.

CDLS
CONSEIL DE DÉVELOPPEMENT
DU LOISIR SCIENTIFIQUE

RÉSEAU CDLS-CLS

Développement
économique, Innovation
et Exportation
Québec

LA PRESSE

MERCK FROSST
Découvrir toujours plus.
Vivre toujours mieux.

RONFLEMENT

CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL

(514) 327-5060

TRAITEMENTS AU

LASER

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



Facilitez vos déplacements avec

ÉQUIPEMENTS ADAPTÉS MCL

Modèles 2007 arrivés

Nous offrons un service de location!

- Lit électrique
- Fauteuil roulant
- Marchette, béquilles
- Quadriporteur
- Adaptation pour salle de bains

Et encore plus...



NOUVEAU BAIN AVEC PORTE

ÉQUIPEMENTS ADAPTÉS MCL 985 boul. Curé-Poirier O. (angle Duvernay) Longueuil
(450) 442-4111 • 1 877 442-4111

LIVRAISON • RÉPARATION • SERVICE À DOMICILE

Santé
PRODUITS ET SERVICES
ESTHÉTIQUE ET ÉLECTROLYSE

ACADÉMIE ÉDITH SEREI. Vous voulez des soins en esthétique ou en électrolyse à prix raisonnable? Appelez l'Académie Édith Serei pour vous faire goûter par nos étudiantes. Soins sur rendez-vous seulement. (514) 849-6171.

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

ÉLAN

Dans la boîte aux lettres

RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

Q En lien avec l'article « Tel sport, telles chaussures », j'ai un peu sursauté à la lecture de votre recommandation sur la différence entre une chaussure de marche et une de jogging. Ainsi, il faudrait plus de souplesse au marcheur au niveau de l'articulation des orteils... Mais je cherche exactement le contraire à cause de l'arthrose qui s'est installée sur mon gros orteil droit. — Claude P.

R Quand vous faites de la marche sportive, la poussée finale du pied – qui se fait au niveau de la partie avant – à la fin de chaque pas est plus accentuée que la poussée finale du pied lorsqu'on jogg. Voilà pourquoi la chaussure du marcheur doit être plus flexible. Maintenant, si vous faites de l'arthrose au gros orteil, il vous faut une chaussure de jogging, laquelle est plus rigide, afin d'éviter une trop forte extension du gros orteil lors de la poussée finale au sol.

Q Je porte des chaussures de pointure 11. Où puis-je trouver des chaussures de marche format signature sportive d'une telle pointure? J'ai toujours dû acheter des chaussures pour homme, mais je n'ai jamais été satisfaite. — Bernadette.

R Le fabricant de chaussures New Balance offre différentes largeurs et toute la gamme des pointures, y compris des 11 pour femme.



BOUGE! DONC!

CHRISTIAN GEISER

1 > FAIRE LA FÉRIA

Rendez-vous estival incontournable des amoureux du vélo, la grande Féria du vélo de Montréal approche à grands pas. Que ce soit en famille, de nuit ou sur des circuits de 75, 100, 125 ou 150 km, vous trouverez ce qu'il faut pour vous défouler. Ce ne serait pas une mauvaise idée de faire un petit test avant le grand jour. Histoire de vérifier le fonctionnement de la bécane et... des jambes. C'a l'air de rien, mais un hiver sans pédaler, ça peut laisser quelques traces. N'oubliez pas non plus l'opération vélo-boulot, qui a lieu du 28 mai au 1^{er} juin. Il n'y a rien de tel que de s'éclaircir les idées en pédalant un peu avant d'aller travailler.

Du 27 mai au 3 juin.
Inscription en ligne
www.velo.qc.ca/feria

2 > ROULER DANS LES PAYS D'EN HAUT

Un petit bain de nature pour s'oxygéner fait toujours du bien. Si vous êtes déjà en condition, rendez vous à Val-David pour participer au 20^e Tour des pays d'en haut-Laurentides. Cette boucle de 100 kilomètres vous donnera l'occasion de tester votre endurance tout en contemplant les progrès du printemps. Départ à 8h à la gare de Val-David. Inscription à l'avance au 819-322-2900, poste 235.

www.valdavid.com

Si vous préférez souffler un peu, faites un tour à Bromont, qui reçoit, samedi et dimanche prochains, la coupe Québec/Canada de vélo de montagne. Apportez quand-même votre vélo, des fois que l'envie vous vienne de rouler sur les sentiers de la montagne.

www.mondialduvelo.com



3 > QUÉBEC CYCLABLE

Découvrez de nouveaux horizons grâce au guide *Le Québec cyclable*, des éditions Ulysse. Cet ouvrage recense toutes les voies cyclables (piste cyclable, piste cyclable non pavée, bande cyclable et chaussée réservée) du Québec. Au total, le guide compte 160 cartes ainsi que de nombreux conseils sur la sécurité, la nutrition ou encore les outils à emporter en balade. Bref, un petit bouquin complet, qui ne pèsera cependant pas lourd dans votre sac à dos.

19,95 \$ en librairie

Vous avez des suggestions, des questions ou des commentaires? Écrivez-nous à bougedonc@lapresse.ca



PHOTO ROBERT MAILLOUX, LA PRESSE ©

On ne peut pas dire que c'est le choix qui manque quand vient le moment de choisir un modèle de vélo...

Bien choisir sa monture

CHRISTIAN GEISER

Vous avez envie de rouler sérieusement cette année? Que ce soit pour de longues volades ou pour l'entraînement, vous voulez pousser vos mollets un peu plus loin. Arrivé au magasin de vélos du coin, le vaste choix vous impressionne. Une mer de vélos, apparemment tous semblables, s'offre à vous, à des prix tout aussi surprenants. Comment trouver la monture qui comblera vos besoins?

La première démarche est de déterminer votre programme, avance Jacques Sennéchaël, rédacteur en chef de *Vélo Mag*. « Allez-vous rouler tout le temps sur la route, sur des chemins de terre? Allez-vous participer à des cyclosporatives, porter des bagages? Toutes ces réponses? »

Si vous visez avant tout l'entraînement et les défis, le vélo de route sera votre choix. Il ne sera toutefois pas possible d'y fixer des bagages. Il faut alors plutôt opter pour un vélo de cyclo-tourisme. Ce sont des vélos plus longs, moins nerveux, plus stables, donc plus confortables que les vélos de route. Ce sont de véritables mulets. Ils sont également plus simples d'entretien. « Avec un cadre en acier, vous pouvez avoir un problème au milieu de nulle part en Afrique et réparer grâce à une petite soudure. » Ce n'est pas nécessairement le cas avec un cadre tout carbone...

Si vous cherchez un vélo polyvalent, un cyclo-cross peut s'avérer intéressant. Il est possible d'y installer des porte-bagages pour le cyclo-tourisme ou de changer les pneus pour le convertir en vélo de route.

Si vous voulez rouler beaucoup, le vélo hybride n'est pas une bonne solution, prévient Jacques Sennéchaël, même si les hybrides de haut de gamme sont d'aussi bonne qualité que les vélos de route. La différence se situe dans la posture qu'il permet. « Les gens trouvent rassurant la position sur un hybride. La vision périphérique est meilleure. » Il croit toutefois qu'il vaut mieux prendre l'habitude de rouler avec un vélo au guidon courbé. Sur un hybride, presque tout le poids du cycliste repose sur la selle et il y a une seule position possible pour les mains. Sur un vélo de route, le poids du corps est mieux réparti. D'autre part, le guidon offre plusieurs positions. « Plus on change de position, moins on risque de se faire mal. »

TROUVER SON MODÈLE

> Le numéro d'avril de *Vélo Mag* recense plus de 1100 vélos et propose certains modèles qui se démarquent.
> On peut le commander sur www.velomag.com

Au magasin

Une fois la catégorie choisie, il faut fixer un budget réaliste. « Un vélo tout carbone à 1500 \$, ça ne se peut pas, avertit Jean Patry, conseiller au Grand Cycle. Pas plus qu'un vélo léger à 400 \$. » Faut-il alors absolument déboursier 5000 \$? Non, croit Jean Patry. « La différence entre 1500 \$ et 5000 \$ n'est pas dans le fonctionnement. Elle réside dans la noblesse des matériaux, dans le poids des pièces et leur fluidité de fonctionnement. Ça se sent dans le moment de grand stress des pièces. Comme c'est le cas en compétition. » Il croit toutefois qu'il vaut la peine de dépenser un peu plus

« Ça vaut la peine de savoir avec quoi roule le vendeur. Si c'est un gars de vélo de montagne, il n'a pas forcément le feeling du vélo de route. Demandez à être servi par quelqu'un d'autre. »

pour avoir de meilleures composantes, histoire de ne pas être déçu l'année suivante. « Il ne faut pas voir le vélo comme un objet de consommation, mais plutôt comme un investissement à moyen terme », conseille-t-il. Attention, donc, aux achats impulsifs. La couleur n'est pas un critère très important. Il ne faut pas non plus se laisser impressionner par le matériau. « Il vaut mieux un bon vélo en alu qu'un mauvais en carbone », tranche Jean Patry.

Jean-Sébastien Zahra, ancien cycliste de compétition, conseille de choisir avec soin la boutique et le vendeur. « Ça vaut la peine de savoir avec quoi roule le vendeur. Si c'est un gars de vélo de montagne, il n'a pas forcément le feeling du vélo de route. Demandez à être servi par quelqu'un d'autre. » Il suggère égale-

QUEL BUDGET ?

En plus du vélo, il faut prévoir l'achat de certains accessoires :

- > pédales automatiques et souliers (200 \$ et plus)
- > pompe (25 \$ et plus)
- > cuissards (60 \$ et plus)
- > sac de selle pour les chambres à air de recharge (20 \$ et plus)
- > outil multifonctions (15 \$ et plus)
- > casque (30 \$ et plus)

ment de visiter plusieurs boutiques. Cela permet de comparer les marques entre elles et de voir les différences d'habillage (déailleurs, freins, etc.). Vous pouvez aussi demander que certaines pièces soit changées, certaines sans frais, d'autres moyennant un supplément. On doit également vous offrir de faire un essai sur route. Il pleut? Revenez un autre jour.

Les petits gestes font également la différence. « Si, après vous avoir vendu un vélo et tous ses accessoires, le magasin ne vous offre pas les porte-bidons, c'est un peu *cheap* », conclut Jean-Sébastien Zahra. La boutique devrait d'ailleurs vous offrir des rabais sur les accessoires quand vous les achetez en même temps que le vélo.

À la différence des grandes surfaces, les boutiques spécialisées vont en faire plus. « Le service doit être pris en compte, avance Sylvain Lalonde, copropriétaire de Pignon sur roues. Un ajustement gratuit doit être offert après quelques jours d'utilisation. Par ailleurs, le vélo ne doit pas seulement être assemblé, il doit être ajusté à votre taille. » Si on ne mesure pas la hauteur de votre entrejambe, il y a un problème. Sylvain Lalonde rappelle également qu'il faut prévoir d'autres achats dans le budget. « Ça vaut la peine d'investir dans un cuissard et dans un t-shirt technique. Ce n'est pas réservé aux coureurs. Le confort, c'est pour tous. »

Un coup d'oeil dans un magazine vous apprendra qu'on peut facilement dépenser plus de 10 000 \$. Ce n'est pas nécessaire, croit Jacques Sennéchaël. « Pour 1500 \$, on a un très bon vélo qui va durer longtemps, à condition de bien l'entretenir. » Inutile, donc, de dépenser une fortune pour gagner quelques grammes. « Mieux vaut rouler un peu plus et perdre soi-même ce poids! »

LA PERSONNALITÉ DE LA SEMAINE

LA PRESSE

Radio-Canada

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

RETROUVEZ LA PERSONNALITÉ DE LA SEMAINE SUR LES ONDES DE RADIO-CANADA

Jérémy Duchesne

Pour les Foreurs de Val-d'Or, la saison de hockey est terminée. Cette semaine, en finale, l'équipe de la Ligue de hockey junior majeure du Québec a perdu contre les Maineiacs de Lewiston. Selon la blague traditionnelle, ils vont pouvoir commencer leur saison de golf! Pour le gardien de but Jérémy Duchesne, qui souhaitait mener son équipe à la victoire, une défaite n'est pas la fin du monde, même si elle est décisive. Mission accomplie dans son cas : il a donné toute son énergie, il a fait du mieux qu'il a pu.



PHOTO PAUL BRINDAMOUR, COLLABORATION SPÉCIALE

« J'ai la responsabilité de redonner un peu de ce que je reçois. Mon père était fidèle à ses fans. Il me répétait que c'est grâce aux spectateurs si on peut faire ce métier qu'on aime tant. »

Mais le chagrin est là, vif, tapi au fond du cœur de ce grand athlète de 6 pieds 1 et de près de 210 livres, qui porte le numéro 39.

Deux femmes dans les gradins, les larmes aux yeux, partageaient l'enthousiasme de la foule : sa sœur, Chloé, et sa mère, Gina, unies dans le souvenir de Gaétan, qui avait aussi connu ses heures de gloire comme joueur de hockey, notamment à Washington.

Comment le courageux jeune homme vit-il cette popularité? « Je ne me sens pas comme un héros, même si je suis conscient que les jeunes m'aiment. Je signe des autographes, j'ai la responsabilité de redonner un peu de ce que je reçois. Mon père était fidèle à ses fans. Il me répétait que c'est grâce aux spectateurs si on peut faire ce métier qu'on aime tant. »

Ce n'est plus pareil

À part une fracture du nez et quelques luxations, le jeune hockeyeur n'a jamais été gravement blessé. C'est un sportif né. « J'ai grandi là-dedans. » Il pratique n'importe quel sport avec bonheur. « Sauf le golf, que je dois améliorer », dit-il en riant. L'important pour lui est de s'amuser. Il a commencé à jouer au hockey vers l'âge de 9 ans. « Plus tard que bien du monde. »

Il n'a pas eu d'idole à proprement parler chez les gardiens de but. Il a appris et continue d'apprendre de chacun d'eux en les observant. « Enfant, déjà, j'adorais être devant le filet. J'ai toujours fait ça. Pour moi, c'était parfait. On ne pouvait pas me comparer à mon père. Mon idole, c'était lui. »

Le jeune gardien, pour se distraire, écoute de la musique, regarde des films, joue aux jeux vidéo, au golf. À l'université, bien que les études soient au ralenti à cause du hockey, il fait de l'anglais, de la microéconomie, de l'administration. Son agenda est fort chargé, mais il sait par tempérament résister au stress. Les principales qualités d'un gardien de but sont, du reste, la force mentale et le calme. Il en a fait preuve largement.

« Maintenant, je sais qu'on a affaire à un grand homme, à un gars d'une maturité exemplaire qui épate tout le monde par son attitude », a déclaré son entraîneur, Éric Lavigne.

Le décès de son père a été brutal, sans préavis. « Ce n'est pas facile. Il n'y a pas si longtemps, après les matchs, on se parlait au téléphone, on discutait. C'est difficile de l'avoir perdu; je peux appeler d'autres personnes, mais ce n'est plus pareil, ce n'est pas les mêmes conversations... »

ANNE RICHER

Ce qui est davantage pour lui la fin d'un monde, c'est la mort de son père, il y a moins d'un mois. Gaétan Duchesne, lui-même ex-hockeyeur de la Ligue nationale, est mort tragiquement à Québec, le 16 avril dernier, au cours d'un entraînement. Il avait 44 ans.

Jérémy, le gardien vétérinaire de 21 ans, a raté les deux premiers matchs de la demi-finale contre les Screaming Eagles du Cap-Breton pour aller rejoindre sa famille.

Sans qu'on l'y oblige, au troisième match contre les Eagles, il a repris sa place devant le filet et conduit son équipe à la victoire.

La Presse et Radio-Canada soulignent le courage du gardien Jérémy Duchesne en le nommant Personnalité de la semaine.

Un plein d'émotions

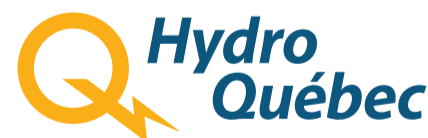
« Tout a débuté avec un drame humain simplement épouvantable et, par la suite, on a eu droit à du hockey incroyable! Avec une vue de recul toute fraîche, on regarde ce qu'on vient de vivre et on ne peut que hocher la tête. Jamais de toute ma carrière d'entraîneur je n'avais vécu des moments

aussi intenses et émouvants. » C'est ainsi que s'est exprimé, devant les journalistes, l'entraîneur des Foreurs, Éric Lavigne, à l'issue des matchs.

« C'est dommage pour la dernière partie. Il faut des gagnants et il faut des perdants, c'est la règle du jeu, reconnaît philosophiquement Jérémy. Pour moi, la carrière junior est terminée. Je devrais apprendre sous peu si je joins les rangs de l'organisation à laquelle j'appartiens, l'équipe des Flyers de Philadelphie. » Cette fois, c'est la grande ligue.

Avant Val-d'Or, il avait joué à Halifax. C'est comme ça, dans le hockey : « On est déraciné souvent, il faut essayer de pas trop s'attacher. Moi, j'aime beaucoup Val-d'Or », ajoute-t-il.

Et les partisans de Val-d'Or le lui rendent bien. Au cours des derniers matchs, il a senti leur formidable appui. Les partisans scandaient son nom. Lui, il était dans sa bulle, mais il se sentait invincible grâce à cette protection qui était comme un « septième joueur sur la glace ». Une autre protection, invisible celle-là, veillait au grain : celle de son père. « Je savais qu'il voulait que je continue à me battre. »



RETROUVEZ LA PERSONNALITÉ DE LA SEMAINE LA PRESSE/RADIO-CANADA

À RADIO-CANADA

AUJOURD'HUI
RDI EN DIRECT

Avec Louis Lemieux

VENDREDI, SAMEDI ET DIMANCHE DÈS 6h

ENTREVUE AVEC LA PERSONNALITÉ: 9h40



RDI
SOURCE D'INFORMATION



DEMAIN MATIN

C'EST BIEN MEILLEUR LE MATIN

Avec René Homier-Roy

DU LUNDI AU VENDREDI 5h À 9h

ENTREVUE AVEC LA PERSONNALITÉ: 6h40



PREMIÈRE CHAÎNE