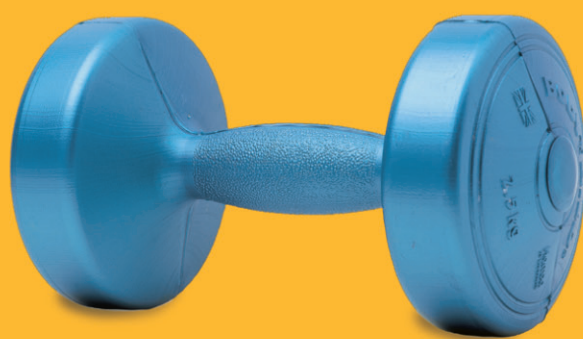


ACTUEL SANTÉ

ÉLAN
25 CHOSES
À NE PLUS FAIRE EN 2004
PAGE 4



DANS VOTRE ASSIETTE L'AGRICULTURE PASSÉE AU PEIGNE FIN PAGE 3

MOTIVÉS DU CANAPÉ



Un sofa, une télécommande et... un minimum d'entrain : pas besoin de plus pour jouer les sportifs de salon.

PHOTO BERNARD BRAULT, LA PRESSE ©

C'est le début de l'année, avec son cortège de bonnes résolutions. Comme bien d'autres «motivés de janvier», vous avez la ferme intention de perdre les kilos accumulés pendant les Fêtes. Mais la simple idée de quitter votre salon pour un gym bondé vous rend malade. Bonne nouvelle: il est possible de retrouver la forme tout en restant collé devant votre télévision. Suivez le guide.

FRANK FIORITO
COLLABORATION SPÉCIALE

Chaque année, début janvier, c'est la même chose : honteux d'avoir si oisivement accumulé les kilos, les «motivés» de la nouvelle année se jettent à corps perdu dans la vie de gym. Une bonne résolution certes, mais rarement honorée jusqu'au bout. À la Saint-Valentin, la plupart d'entre eux ont déjà jeté l'éponge. «Janvier est notre gros mois, mais la moitié des nouveaux abonnés disparaissent après huit semaines», admet Luc Richard, directeur adjoint du Centre Énergie Cardio de la Place Dupuis. La paresse n'explique pas à elle seule ce fort taux d'abandon. C'est le manque de temps et de motivation qui pousse les sportifs néophytes à remiser leurs nouveaux souliers de sport. De fait, il est naïf de croire qu'on peut facilement intégrer l'abonnement au gym à son horaire déjà chargé. «Pour trois heures de sport par semaine, il faut en calculer presque six si l'on tient compte du temps consacré au déplacement, à la douche et au changement de vêtements dans le vestiaire, explique Chantal Daigle, coordonnatrice au Centre de kinésiologie de l'Université de Montréal. Peu de gens y

pensent avant de s'engager dans une telle activité.»

En plus d'être coûteux en temps, le gym peut être un endroit intimidant pour les non-initiés. Transpirer péniblement sous le regard amusé des sculpturaux habitués a de quoi décourager le plus zélé des motivés de janvier. «Le truc est de pratiquer une activité que l'on aime et qui nous rend heureux, c'est la seule façon de ne pas lâcher, soutient Chantal Daigle. Et l'entraînement dans un centre sportif n'est peut-être pas la solution pour tout le monde. On peut tout aussi bien faire du sport à la maison.»

Du sport à la maison? Pas fou comme idée. Et en regardant la télé, un coup parti?

Sédentaires : assumez-vous!

Admettons que, comme la moyenne des Canadiens, vous regardez environ 20 heures de télé par semaine. Pourquoi ne pas transformer cet agréable — bien qu'abrutissant — passe-temps en période d'exercice?

D'abord les faits, réconfortants : une heure d'écoute de télévision permet déjà de brûler 50 calories. C'est certes moins que les 700 calories perdues en 60 minutes de nage, mais c'est un bon début. De plus, vous dépenserez

presque le double de calories si vous cachez votre zapette au sous-sol. Cela est particulièrement vrai pour les indécis, qui ne réussissent pas à choisir entre Sophie Thibault et Gilles Gougeon pour leurs nouvelles de fin de soirée.

Une fois ce courageux geste accompli, il faut prendre de front sa nouvelle vie d'athlète domestique. La règle d'or : prendre le temps des pauses publicitaires pour faire de petits exercices tels que des contractions isométriques. Un exemple : faire la chaise contre le mur. Debout, appuyez-vous, descendez et pliez les genoux afin d'adopter la position d'une chaise avec votre corps. Restez ainsi le temps d'une annonce, soit 30 secondes. Cela permet de travailler les

Du sport à la maison? Pas fou comme idée. Et en regardant la télé, un coup parti?

muscles des fesses, du dos ainsi que les quadriceps. Le piètre état de vos mollets vous désole? Travaillez-les en vous mettant sur la pointe des pieds! C'est simple, mais ça marche.

Des exercices de gainage, qui travaillent la posture, peuvent s'avérer un choix judicieux pour ceux qui ont l'impression de ramollir à force de rester scotchés sur leur canapé. Les plus simples sont les contractions abdominales, que l'on peut faire assis, le dos droit et à n'importe quel moment. Le principe est facile à suivre : contractez vos abdominaux le plus longtemps possible. Concentrez-vous sur votre nombril et ramenez-le vers l'intérieur de votre corps.

Un autre exercice du même type, plus difficile

celui-là, est d'adopter la position de la planche. Notez qu'il faudra enlever la table à café du salon pour arriver à votre fin, ce qui représente une dépense calorique supplémentaire (!). Le corps parallèle au sol, face contre plancher, mettez-vous sur le bout des orteils et sur les avant-bras. Restez ainsi le temps d'une pub ou deux. Après quelques secondes, vous sentirez vos abdominaux travailler, c'est garanti.

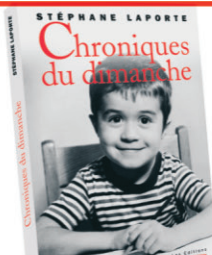
Sceptiques? Ce sont pourtant des exercices très sérieux, proposés par Chantal Daigle, du Centre de kinésiologie de l'Université de Montréal. «On n'a pas besoin d'argent pour s'entraîner. Il suffit d'être créatif. On peut par exemple lancer des défis familiaux pour déterminer qui reste le plus longtemps dans ces positions. On commence tranquillement, et on vise progressivement de faire ces exercices durant toute une pause publicitaire, soit deux minutes» explique-t-elle.

Sport extrême

Plein d'enthousiasme, vous vous sentez peut-être prêt à aller encore plus loin. Chantal Daigle propose des exercices de proprioception qui aiguisent la capacité de notre corps à réagir aux changements de son environnement. En d'autres termes, on tente de créer un déséquilibre et de faire travailler nos muscles pour revenir en position normale. Levez-vous et tentez de rester en équilibre sur un pied le plus longtemps possible. Si cela paraît enfantin, poussez l'audace jusqu'à fermer les yeux, ce qui augmentera le sentiment de déséquilibre et fera travailler encore plus vos muscles. On peut aussi augmenter le degré de difficulté en faisant cet exercice sur un coussin du canapé.

» Voir CANAPÉ en page 2

STÉPHANE LAPORTE
Chroniques du dimanche



Offrez-vous le meilleur de Stéphane Laporte. Une sélection de ses meilleures chroniques parues dans *La Presse* du dimanche depuis 1996.

Pour rire, sourire et réfléchir...

Offert partout dès maintenant

ACTUEL SANTÉ

SITE INTERNET DE LA SEMAINE

Inspiré par les publications féminines qui exploitent le sujet de la santé, le site www.menshealth.com attirera l'attention des messieurs qui prennent à cœur leur santé physique et mentale. Il traite de la forme physique, du bien-être sexuel, de la perte de poids et de la nutrition. De plus, une rubrique intitulée *Ask the Girl Next Door* donne un point de vue féminin sur des questions pouvant traverser l'esprit masculin.

DÉCOUVERTE

Un remède miracle contre le rhume n'est peut-être pas à nos portes. Cependant, le soulagement temporaire le plus efficace logerait semble-t-il dans nos... armoires de cuisine. En effet, plusieurs médecins et chercheurs confirment que la soupe au poulet (oui, oui, celle-là même que faisait votre grand-mère !) contribue de façon appréciable à réduire l'inflammation des

muqueuses et la production de mucus, deux symptômes, est-il besoin de le rappeler, perçus comme hautement indésirables et typiques de ce satané rhume. « Est-ce que cela vous guérit ? Non. Mais ça peut faire qu'on se sent beaucoup mieux, et c'est déjà beaucoup », dit le Dr Jordan S. Josephson, oto-rhino-laryngologiste et spécialiste des sinus à l'Université Lenox Hill à New York. Source : HealthDay

LA SANTÉ DANS LES MÉDIAS

Dans le dernier numéro du magazine *The Economist*, un amusant et original article intitulé *The Bare Truth* s'intéresse au rapport qu'entretiennent les humains avec leur pilosité. De l'épilation brésilienne aux représentations picturales des hommes sans barbe réalisées par les artistes égyptiens, l'auteur explore cette préoccupation des poils (devenue quasi-obsession) avec des lunettes d'anthropologie.

RAYON X

Le diabète peut entraîner des complications graves, comme les maladies du cœur, de deux à quatre fois plus fréquentes chez les diabétiques. Cette maladie est l'une des principales causes de cécité. Les diabétiques représentent 28 % de tous les nouveaux cas de maladies rénales graves. Le diabète cause au moins la moitié des amputations non traumatiques dans le monde. C'est l'une des principales causes du dysfonctionnement érectile. Source : Réseau canadien de la santé

CITATION DE LA SEMAINE

« *Je souffre tout le temps.* »

Michael Jackson, lors de l'entrevue accordée le 28 décembre à l'émission *60 Minutes*. Le chanteur a confié avoir été malmené par les autorités lors de son arrestation du 20 novembre. Il souffrirait depuis ce jour d'une épaule déboîtée, une blessure due à la manière dont il a été menotté.

Trois heures de sport en 20 heures de télé

CANAPÉ suite de la page 1

D'autres éléments du salon peuvent être mis à contribution pour vos entraînements, comme ces vieilles bouteilles de boissons gazeuses qui traînent depuis le Jour de l'An. Remplissez-les et transformez-les en poids libres. Un litre d'eau équivaut à un kilo et les possibilités sont infinies. On peut travailler les biceps avec des flexions des avant-bras, les épaules et même faire des *squats*, qui sculptent tous les muscles situés en bas du nombril. Comment ? Assis sur une chaise, les pieds dans les mains, levez vous lentement. Surtout, ne vous donnez pas d'élan, l'objectif est de faire travailler les cuisses. Aux courageux qui habitent une maison à deux étages, il est suggéré de monter les marches avec les nouveaux poids artisanaux dans les mains.

Si vous avez suivi la règle d'or, qui, rappelons-le, consiste à utiliser le temps des pubs pour faire ces exercices, cela équivaudra à environ 10 minutes de sport à l'heure. Pas mal. À

20 heures de télé en moyenne par semaine, cela se traduit par plus de trois heures de sport en sept jours. Grâce à cet entraînement, vous atteindrez l'objectif recommandé par le bureau du Surgeon General américain (autorité fédérale en matière de santé), soit 30 minutes d'activités à intensité modérée quotidiennement. Mais le mot clé est la persévérance. « Les véritables effets ne se font sentir qu'après six à huit semaines. Il faut attendre de passer ce cap avant de décider de continuer ou d'abandonner », recommande Chantal Daigle.

Et si vous êtes prêt à faire le grand saut en vous inscrivant à un centre sportif, sachez que plusieurs proposent des appareils à télévision intégrée. De quoi limiter le choc psychologique de quitter votre salon et ne pas manquer votre téléroman préféré.

Pour plus de conseils sur les bonnes résolutions sportives, lire la chronique de Josée Lavigne (25 erreurs à ne plus faire en 2004 !) en page 4.

COMPRIMÉS

Bien se préparer pour jouer dehors

Engelures aux joues en courant dehors, blessures aux épaules en pelletant de la neige, muscle déchiré à la première sortie sur les pentes... Voilà autant de blessures typiques des temps froids qui nuisent à la réputation des activités hivernales. Toutefois, selon les professionnels de la santé, elles sont toutes évitables, à condition de préparer son corps à affronter le froid. Dès lors, l'exercice en hiver devrait impliquer le port de vêtements appropriés ainsi qu'une préparation adéquate au type d'activité prévu. Lorsqu'on joue dehors, on conseille de privilégier la technique des pelures d'oignon ainsi que les vêtements synthétiques, plus efficaces que le coton pour capter la transpiration. Porter une tuque est aussi souhaitable, puisque 30 % de la chaleur corporelle est susceptible de s'échapper par la tête. Il est aussi conseillé de surveiller les signes d'hypothermie et d'engelures et de toujours s'étirer avant d'aller patiner, skier ou faire de la planche à neige. D'après *Health Day*

Diagnostic précoce contre cancer du sein

La détection et le traitement hâtifs du cancer du sein seraient les principales raisons pour lesquelles les femmes américaines atteintes de ce type de cancer ont un meilleur taux de survie que les Européennes. « Aux États-Unis, le cancer du sein est généralement diagnostiqué plus tôt qu'en Europe. C'est la raison qui explique un taux de survie plus élevé », conclut le Dr Milena Sant, épidémiologiste à l'Institut national pour l'étude et le traitement des tumeurs de Milan, en Italie. Avec son équipe de chercheurs, le Dr Stant a évalué les dossiers de 4478 européennes et de plus de 13 000 américaines atteintes du cancer du sein. La proportion de celles qui avaient survécu à la maladie pendant au moins cinq ans était de 89 % aux États-Unis comparativement à 79 % en Europe. Face à ce constat, Milena Sant émet la conclusion suivante : « En Euro-



Bien habillé, on peut affronter tous les temps !

pe, plus de ressources devraient être allouées pour améliorer les techniques de diagnostic, particulièrement dans les pays où les diagnostics tombent souvent lorsque la tumeur a atteint un stade avancé. » D'après *Health Day*

Une arme contre la bacille du charbon

Des chercheurs croient avoir découvert une façon de traiter les cas avancés d'intoxication au bacille du charbon, soit à une phase où les antibiotiques ordinaires n'agissent plus. Des scientifiques du centre médical Beth Israel Deaconess et de l'Université Harvard ont effectivement identifié un groupe de petites molécules capables d'inhiber une toxine mortelle associée à l'inhalation du bacille. Combinées avec des antibiotiques, ces molécules — nommées inhibiteurs de protéase — pourraient aider à traiter des cas d'intoxication dont la progression est avancée. L'inhibiteur empêcherait la toxine du bacille d'attaquer les cellules du corps et le système immunitaire. D'après *Health Day*

Fumeurs: les jambes en danger

Menacés par le cancer du poumon et l'infarctus, les fumeurs ont de quoi nourrir bien des angoisses. Mais voilà qu'une nouvelle brique leur tombe dessus : la Société américaine de radiologie vient d'avertir les fumeurs que leurs jambes aussi sont menacées par cette mauvaise habitude. La fumée, qui accélère l'accumulation de gras dans les artères du cœur et du cerveau, causant ainsi des attaques cérébrovasculaires et cardiaques, a le même effet sur les vaisseaux des jambes. Cela peut donner lieu à une condition appelée « maladie vasculaire périphérique », susceptible de causer la gangrène et pouvant entraîner une amputation. D'après *Health Day*

Les « durs d'oreille » ne le nient pas

Une nouvelle étude de l'Université de la Floride vient de déconstruire le préjugé selon lequel plusieurs personnes âgées dures d'oreille ont tendance à nier leur handicap. L'étude a révélé que dans l'ensemble du groupe d'âinés étudiés, seulement 5 % de ceux ayant souffert d'une diminution auditive niaient leur problème. « Pendant des années, les audiologistes ont cru que les personnes âgées niaient leurs problèmes auditifs en blâmant les jeunes d'aujourd'hui qui, selon eux, ne parlaient pas assez clairement, souligne Patricia Kricos, la chercheuse à la tête de cette étude. Notre étude a démontré que la majorité reconnaissent qu'ils souffraient de problèmes auditifs. » D'après *Health Day*

CE QU'ON A VU,
CE QU'ON EN PENSE.

CINÉMA

Tous les samedis dans **LA PRESSE**

CICATRICE

Vous avez subi une chirurgie ou vous avez eu une brûlure au cours des 5 derniers mois?

La cicatrice devient bombée?

Une crème fait l'objet d'un projet de recherche. Elle vise à traiter les cicatrices bombées. Si vous présentez ce problème, appelez pour de l'information au : **(514) 934-1934, poste 35275**

RONFLEMENT

CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL

(514) 327-5060

TRAITEMENTS AU

LASER

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

Promotion **Bio Actif**

Un vrai paquet d'nerfs!

Vous avez les nerfs à fleur de peau? Les mâchoires serrées, le visage tendu, le front crispé, les épaules levées en signe de pression dans les épaules? En un mot, tout vous tape sur les nerfs? Si vous en êtes à ce point, irritable à l'extrême, un produit nervin peut vous aider. Un produit qui explore la physiologie des nerfs en contact avec le système nerveux, un produit nerval et naturel.

Déconrak-Tin, qui exprime clairement la décontraction, c'est-à-dire l'état de détente, l'aisance, la relaxation. Les lettres TIN représentent la tension, l'insomnie et la nervosité. Alors? Donnez-vous donc la possibilité de vous aider, d'être supportable à vous-même et à ceux qui vous entourent. Déconrak-Tin agit sur votre tensio-activité et vous aide à obtenir moins de tension, moins de nervosité, moins d'insomnie.

Déconrak-Tin décontracte, évidemment.

DIN : 02239962, émis par Santé-Canada.

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

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

Santé

PRODUITS ET SERVICES

ENDODONTISTE

CHIRURGIEN-DENTISTE: Spécialiste en traitement de canal. Maîtrise de l'Université de Boston. Spécialiste certifié par l'Ordre des Dentistes du Québec. Dr Yves M André d.d.s., M.Sc.D., C.A.G.S., cert. Endo. (514) 728-8888.

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

RPSS
Regroupement des Professionnels pour la Santé du Sein
Pour informer et supporter les femmes atteintes de cancer du sein et leurs familles

Prochaine conférence

Date
22 janvier 2004
13 h 00

La reconstruction mammaire après traitement pour un cancer du sein.
Dr. Charles Guertin

14 h 30

Comment se préparer à la chirurgie
Stéphane Bensoussan, psychologue

P.-S. : Vous pouvez participer à l'une ou l'autre des activités, ou aux 2 activités.

Lieu
Hôtel Wyndham (Regency Hyatt) Montréal
1255, rue Jeanne-Mance
Salle Mont-Royal

Coût : 5 \$

Payant

Pour s'inscrire
(514) 252-3400, poste 4636
Maximum 20 places

Liste complète des conférences

La liste complète des conférences à venir est disponible ici.
www.rpss.ca

La tenue de cette session est possible grâce à une subvention sans restriction de l'industrie pharmaceutique.

LP[2]
OÙ, QUAND, COMMENT...

Tous les jeudis dans **LA PRESSE**

ACTUEL SANTÉ

J'AI TESTÉ

SYLVIE ST-JACQUES
COLLABORATION SPÉCIALE



Sels de bain

Ceux qui, l'hiver durant, s'adonnent religieusement à la pratique du long bain chaud savent comme il est difficile de trouver des produits pour le bain qui ne sentent pas trop la gomme «balloune» ou le nettoyant à plancher. Ces sels aux épices de marque Natessance qui sentent bon les oranges, la cannelle et le gingembre sont à la fois discrets et bienfaisants. Faits d'huiles essentielles, ils hydratent sans pour autant laisser un résidu gras sur la peau. De plus, leur composition est à 100% d'origine naturelle et biologique. Un peu plus cher que les produits vendus en pharmacie, mais combien supérieur. (Dans les magasins de produits naturels, environ 13,50\$.)



Huile à massage

Une autre façon de relaxer avec le chanvre: l'huile à massage. Celle-ci, fabriquée par Hempola, nous a beaucoup plu. Facilement absorbée par la peau, elle réchauffe doucement et dégage une subtile odeur florale. Ses vertus stimulantes la rendent d'autant plus intéressante. De bonne qualité, elle ne laisse pas la peau trop grasse et s'utilise en petites quantités. (Dans les magasins de produits naturels, environ 9,20\$.)



Soie dentaire

Les arômes de menthe et de thé vert peuvent paraître des choix audacieux pour parfumer de la soie dentaire. Mais ce produit de marque Nature's Gate démontre que ce mélange peut être tout à fait approprié et même fort agréable. Moins odorante que celles des grandes marques commerciales, cette soie cirée se révèle tout aussi efficace. On apprécie aussi la solidité et la qualité du mécanisme du contenant. (Dans les magasins de produits naturels, environ 6\$.)



Shampooing

Le romarin n'étant pas une herbe que nous avons l'habitude d'apporter avec nous sous la douche, il nous paraissait un choix surprenant pour un shampooing. Or, ce produit de marque Avalon nous démontre que cette herbe convient tout autant à nos cheveux qu'à une recette de carré d'agneau. À 70% d'origine biologique, ses composantes (lavande, protéine de soya, huile de jojoba, huiles essentielles...) n'ont rien de menaçant, ni pour les cheveux ni pour l'environnement. (Dans les magasins de produits naturels, 9,50\$.)

L'agriculture passée au peigne fin

Inspection des aliments, traçabilité, étiquetage des OGM...

La Commission de l'agriculture lance à la fin du mois une importante consultation publique sur la sécurité alimentaire au Québec. Les citoyens ont jusqu'au 23 janvier pour se faire entendre.



JUDITH LACHAPPELLE

DANS VOTRE ASSIETTE

jlachape@lapresse.ca

Bon. Ce ne sont pas les états généraux de l'agriculture que réclame à hauts cris l'Union paysanne, mais ce n'est quand même pas si mal. Dans un mois, la Commission de l'agriculture, des pêcheries et de l'alimentation commencera ses consultations sur les « nouveaux enjeux de la sécurité alimentaire au Québec ». Au menu : inspection des aliments, traçabilité et, surtout, étiquetage des organismes génétiquement modifiés (OGM).

Groupes écologues et associations de consommateurs se frottent déjà les mains : enfin une occasion de se faire entendre du gouvernement et, qui sait, de le forcer à se prononcer sur le dossier salé de l'étiquetage des OGM...

Rappelons que le Parti libéral s'était engagé, lors des dernières élections, à « développer une politique rendant obligatoire l'étiquetage de tous les aliments contenant des OGM ». La promesse avait ravi les militants, plutôt anti-OGM, avant qu'ils ne retombent vite sur terre. En politique comme en affaires, il faut apprendre à lire les petits caractères en bas des contrats. Et la ministre de l'Agriculture, Françoise Gauthier, a précisé en juin que le Québec irait de l'avant dans l'étiquetage obligatoire seulement si le reste du Canada évolue au même rythme. Et comme le Canada n'a aucune intention de rendre l'étiquetage obligatoire...

Mais bref, la consultation ne portera pas seulement sur les OGM, tient à préciser la présidente de la Commission et députée de La Pinière, Fatima Houda-Pépin. « La consultation, qui est une consultation publique, ouverte et transparente, peut nous amener à nous pencher sur d'autres enjeux qu'on n'a pas clairement définis au préalable. »

La parole au peuple (avant le 23 janvier)

Les 10 membres de la Commission ont planché tout l'automne pour préparer les documents de consultation, point de départ des débats. Une vingtaine de questions sont soumises pour ouvrir la discussion. Le document peut être consulté sur Internet (voir adresse à la fin de l'article) et les personnes intéressées à faire entendre leur point de vue doivent faire parvenir un mémoire à la Commission avant le 23 janvier.

Ce document de consultation survole les principales normes et règlement qui régissent l'inspection des aliments, leur système de traçabilité ainsi que l'étiquetage des OGM au Québec, au Canada et ailleurs dans le monde. « Le document de consultation ne prétend pas être exhaustif, et il ne prend pas position sur les enjeux puisque nous voulons respecter les opinions qui vont nous être exposées, dit M^{me} Houda-Pépin. À la lumière des différents constats qui vont nous être présentés durant la consultation publique, la Commission aura à travailler pour dégager ses conclusions et recommandations. Et à ce moment-là, on va publier un autre rapport qui, lui, présente les consensus de la Commission sur les enjeux entourant la sécurité alimentaire. »

« C'est la première fois que les parlementaires du Québec entreprennent un débat sur cette question, dit M^{me} Houda-Pépin. Je note un très grand intérêt dans la population et dans les organismes concernés par la sécurité alimentaire. Dès



PHOTO PRESSE CANADIENNE

Ce sympathique bovin est-il sûr sur le plan alimentaire ?

qu'on a annoncé le mandat d'initiative, plusieurs associations professionnelles ainsi que le milieu universitaire se sont manifestés pour avoir de l'information. »

Entendre tous les points de vue

Contrairement aux consultations menées par l'Office des normes générales du Canada, qui avait dès le départ décidé que les discussions se feraient sur la base d'un étiquetage volontaire des OGM, la Commission de l'agriculture est prête à entendre tous les points de vue. « Nous commençons sans parti pris, assure la présidente. On veut d'abord démystifier le débat autour des OGM et le reste. On veut donner l'information la plus objective, la plus complète et la plus transparente au citoyen. Notre principale préoccupation est de s'assurer que, à terme, on puisse avoir des outils pour renforcer la confiance des citoyens dans notre système et dans la chaîne alimentaire dans son ensemble. »

Fatima Houda-Pépin ne veut pas faire ici le procès des agriculteurs, qui sont souvent montrés du doigt lorsqu'il s'agit de sécurité alimentaire. « Lorsqu'on parle de

la sécurisation de la chaîne alimentaire, ça va jusqu'à votre frigidaire et au mien. Si on veut vraiment responsabiliser tout le monde et que tout le monde ait une bonne information, il ne faut pas oublier les autres maillons de la chaîne, auxquels on ne pense pas automatiquement quand on pense bioalimentaire. »

« Je souhaiterais que ce débat se fasse dans la sérénité et dans le respect des différents points de vue. Notre objectif est de nous assurer que notre système de traçabilité et d'inspection des aliments puisse être renforcé de façon à renforcer en même temps la confiance des citoyens dans les aliments que nous consommons sur le marché du Québec. Je veillerai à ce que les différents points de vue s'expriment. »

Le rapport, qui devrait être déposé en juin prochain, ne restera pas sur les tablettes, promet M^{me} Houda-Pépin. « C'est un débat public devant les parlementaires. On a un gage de transparence et de neutralité dans ce débat tant et aussi longtemps qu'il se déroule. »

Sur Internet : www.assnat.qc.ca/fr/37legislature1/commissions/capa/index.shtml

BOUCHÉES

Une vieille boîte de conserve?

Depuis combien de temps traîne ce sac de lentilles ? Cette boîte de sauce à spaghetti ? Ce restE de poulet BBQ ? La moitié des intoxications alimentaires surviennent à la maison, selon le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ). Et ça ne tient compte que des cas déclarés. Devant ce constat, le MAPAQ a récemment produit une trousse d'information sur la manipulation et la conservation des aliments. Si les tout-petits peuvent s'amuser avec des fiches à colorier, les plus grands ont avantage à consulter le Thermoguide (offert gratuitement dans la section Publications du site www.agr.gouv.qc.ca ou par téléphone au 1-800-463-5023) pour

avoir un aperçu des durées d'entreposage des aliments périssables et moins périssables.

Pendant ce temps, en France...

Il ne fait pas bon être une vache folle en Amérique, ni en Europe d'ailleurs, sauf qu'elle ne manque pas de compagnie de l'autre côté de l'Atlantique. Ainsi, alors que les États-Unis et le Canada se querelaient cette semaine sur l'origine de la vache folle trouvée en Oregon, la France annonçait la confirmation de quatre nouveaux cas sur son territoire. La France a donc détecté 136 cas d'encéphalopathie spongiforme bovine en 2003... Catastrophe ? Oh non. Il s'agit plutôt d'une baisse significative par rapport aux 239 cas recensés en 2002 !



Mardi 19 h Nouveau rendez-vous

Crème glacée et fruits jaunes russes.

Cultivé et bien élevé

UNE PRÉSENTATION DE LA COOPÉRATIVE FÉDÉRÉE DE QUÉBEC

À Waterloo, de la crème glacée avec de la « vraie crème ». À l'île d'Orléans, l'argousier, petit arbuste de Russie.



COOPÉRATIVE FÉDÉRÉE DE QUÉBEC

Québec

Canada



Télé-Québec
telequebec.tv

Ça change de la télé

ÉLAN

25 erreurs à ne plus faire en 2004!

Avec 2004 qui se pointe le bout du nez, plusieurs d'entre vous auront pris la résolution de faire de l'exercice. Cette année, soyez plus brillant encore que les autres années et assurez-vous de ne pas répéter les erreurs trop communes en matière d'entraînement.



JOSÉE LAVIGUEUR
COLLABORATION SPÉCIALE

1. Vous vous attendez à des résultats immédiats.

Cela peut prendre au moins un mois avant de vraiment constater des changements dans votre tonus et dans votre endurance.

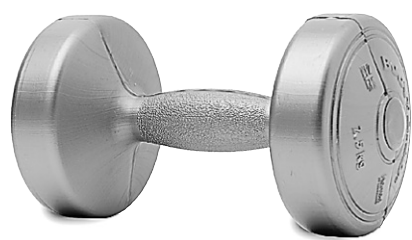
La persévérance est la clé. Soyez régulier et surtout... patient.

2. Vous ne vous rendez pas à vos évaluations.

La connaissance de votre pourcentage de gras et de votre fréquence cardiaque cible vous aidera à préparer un programme d'exercices approprié et efficace. Parlez-en à vos entraîneurs.

3. Vous ne vous êtes pas donné d'objectifs précis.

Déterminer à l'avance les buts que vous voulez atteindre, avec les défis que cela impliquera et les moyens pour mesurer votre réussite vous motivera à rester fidèle à votre routine.



4. Vous êtes un adepte de cardio mais vous dites non à la musculation.

La musculation est tout aussi importante que le cardio, particulièrement si vous cherchez à perdre du poids. Lever des haltères vous permet d'augmenter votre masse musculaire, qui brûle plus de calories que la graisse, même au repos.

5. Vous choisissez des classes ou des vidéos qui sont trop avancées pour vous.

Cette «classe intense de step» peut sembler être l'exercice parfait pour brûler des calories, mais la chorégraphie rapide et compliquée peut devenir frustrante et même dangereuse pour un débutant.

6. Vous croyez que vous êtes «trop gros» pour faire de l'exercice en public.

Des études faites à l'Université du Michigan ont démontré que des femmes et des hommes qui n'avaient jamais mis les pieds dans un centre de conditionnement physique ont été agréablement surpris. Ils y ont trouvé des individus à la silhouette et à la condition physique similaires aux leurs.

7. Vous travaillez toujours vos plus petits muscles en premier.

Les plus petits muscles sont ceux qui aident à la stabilisation des articulations et qui vous assistent dans chacun des mouvements. Si vous les épuisez en premier, vos articulations ne seront pas soutenues correctement pendant le travail des muscles plus gros. Cela pourrait provoquer des blessures. Travaillez les pectoraux, le dos et les fessiers d'abord.

8. Vous ne savez pas quoi faire avec votre dos pendant un cours de Pilates.

Dos plat ou arqué? Une technique incorrecte peut provoquer des blessures et diminuer la qualité des résultats. La bonne forme en Pilates demande un dos neutre : vous ne devriez pas basculer le bassin ni vers l'avant, ni vers l'arrière.

9. Vous levez vos haltères trop rapidement.

Quand vous vous permettez un élan dans le mouvement, vous trichez en quelque sorte et vous n'arriverez pas aux résultats désirés.

Quand on fait de la musculation, il se produit des «microdéchirures» dans le muscle qui permettent le développement. En travaillant lentement avec les haltères, vous provoquez beaucoup plus de ces microdéchirures, ce qui demande au corps de produire plus de fibres musculaires.

10. Vous ne travaillez que les muscles «visibles».

Il est certain que vous aimez bien admirer votre ventre bien plat, mais négliger votre dos vous met droit sur la route du déséquilibre, des blessures et des courbatures. Pour maintenir un corps solide et équilibré, ajoutez des exercices pour le dos.

11. Vous ne vous poussez pas suffisamment.

Vous devriez toujours sentir une petite sensation de brûlure à la fin d'une série d'exercices de musculation. L'idéal est de tenir un tableau des charges que vous soulevez et d'en augmenter le nombre quand les répétitions deviennent trop faciles.

12. Vos genoux dépassent la ligne

de vos orteils pendant les langes ou les squats.

Dans ce cas, vous placez trop de tension sur l'articulation du genou et ratez votre objectif, notamment les quads, les ischio ou les fessiers. Votre genou devrait s'aligner juste en avant de votre cheville.

13. Vous ne faites pas de musculation pour les jambes.

La course, le vélo ou le patinage donnent un bon exercice à vos jambes mais ils ne ciblent pas tous les muscles de façon égale. Par exemple, les cyclistes ont tendance à avoir de puissants quadriceps mais de faibles ischio-jambiers.

Rétablissez l'équilibre.

14. Vous négligez d'importants muscles abdominaux en ne faisant que des crunchs.

Vous avez quatre muscles abdominaux et les classiques demi-redressements assis (*crunchs*) ne sollicitent que les droits de l'abdomen.

15. Vous retenez votre souffle en faisant de la musculation.

Il est vital d'expirer au moment de l'effort afin de diminuer la pression sur le cœur. Retenir votre souffle peut aussi amener une perte de conscience en diminuant l'apport en sang et donc en oxygène au cerveau.

Expirez à l'effort et inspirez lorsque vous relâchez la tension.

16. Vous craignez que la musculation vous fasse grossir.

Cessez de vous inquiéter. Les femmes ne produisent pas suffisamment de testostérone pour prendre de la masse

18. Vous oubliez toujours de manger un petit quelque chose avant l'entraînement.

Pour une énergie optimale et une meilleure performance vous devriez manger 200 à 300 calories dans l'heure qui précède votre séance d'exercice. Choisissez des collations à base d'hydrates de carbone telles que banane et yogourt ou biscuit Graham et beurre d'arachides.



19. Vous prenez des suppléments de protéines pour améliorer votre masse musculaire.

Cela n'est pas nécessaire, particulièrement pour la femme. Selon une étude américaine faite par Chris Rosenbloom, celles qui s'entraînent ont besoin d'un peu plus de protéines (de 0,64 à 0,73 grammes par livre de poids corporel) que la recommandation quotidienne de 0,3 gramme par livre. Vous pouvez obtenir ces protéines supplémentaires facilement en surveillant votre alimentation.

20. Vous utilisez des poids aux poignets ou dans vos mains pour marcher.

Le mouvement répétitif pourrait vous placer à risque pour des blessures au dos, aux épaules, aux coudes ou aux poignets. Pour brûler des calories supplémentaires ajoutez plutôt des pentes à votre marche ou encore marchez avec une veste lestée.

21. Vous ne variez pas votre programme de marche ou de course.

Si vous faites le même exercice jour après jour, vos muscles s'adaptent et l'entraînement devient de moins en moins efficace.

Changez votre routine ; faites des variantes de vitesse et trouvez des pentes si vous le pouvez.

22. Vous ne faites pas d'étirements.

Les exercices d'étirements augmentent votre amplitude de mouvement aux articulations et diminuent grandement les risques de blessures.

23. Vous vous comparez aux autres.

Regarder constamment les «autres» et vous comparer est négatif. Vous ne connaissez pas le passé de la personne que vous trouvez «tellement mieux que vous». Peut-être était-elle un athlète de haut niveau... Concentrez-vous sur vos propres objectifs et votre programme et dites-vous que le simple fait d'avoir choisi de vous prendre en main et de faire de l'exercice est déjà mieux qu'une grande partie de la population...

24. Vous ne portez pas de verres fumés.

Les rayons ultraviolets sont dangereux, vous le savez. Lorsque vous êtes à l'extérieur, portez des verres! Choisissez des lunettes qui absorbent autant les rayons UVA que les UVB.

25. Enfin, vous évaluez votre condition physique avec votre pèse-personne!

Regarder les chiffres baisser peut être excitant quand on a du poids à perdre, mais cela ne vous donnera aucune indication sur votre ratio muscle / gras.

Le muscle prend moins d'espace et est plus dense que le gras. Vous pouvez donc «prendre du poids» mais paraître plus mince et avoir un pourcentage de gras plus bas qu'auparavant.

Je vous souhaite que cette année soit la bonne! Et rappelez-vous du secret n°1 de la motivation : le PLAISIR!!!

MÉDECINS SANS FRONTIÈRES

MSF EST PRÉSENT À BAM - IRAN

Pour faire face aux énormes besoins provoqués par le tremblement de terre, Médecins Sans Frontières renforce ses équipes sur le terrain. La ville de Bam est presque complètement détruite. Pour l'instant, le nombre de victimes est impossible à évaluer mais pourrait atteindre plus de 100,000 personnes.

Médecins, infirmières, logisticiens ainsi qu'une équipe de néphrologues sont déjà sur place. Un premier cargo contenant 10 tonnes de matériel médical d'urgence, 6,000 kits d'hygiène et plus de 29,000 couvertures ont été déjà acheminés sur la zone sinistrée.

Abris, couvertures supplémentaires ainsi que du matériel pour la distribution d'eau potable sont essentiels à la survie des populations de cette région où les températures tombent en dessous de zéro pendant la nuit. Nous avons besoin de votre appui financier pour poursuivre nos opérations.

Donnez généreusement

1-800-982-7903 ou en ligne à www.msf.ca

342, rue Sherbrooke Est, bureau 2, Montréal (Québec), H2X 1E6

\$1000 \$500 \$250
 \$100 \$50 Autre _____

Je désire effectuer mon don par :

Chèque (Payable à : Médecins Sans Frontières)
 Visa Mastercard Amex

No Carte de crédit : _____ Signature : _____

Nom : _____ Date d'expiration : _____

Adresse : _____ Ville : _____

Tél. : _____ Code postal : _____

J'aimerais recevoir par courriel des informations sur Médecins Sans Frontières
Courriel : _____



Les fonds non-utilisés pour cette urgence seront transférés au fonds d'urgence de Médecins Sans Frontières afin de répondre à d'éventuelles catastrophes.

Les dons sont déductibles d'impôt / No de charité: 13527 5857 RR001



musculaire et transformer le volume d'un muscle. La musculation tonifiera vos muscles et améliorera votre métabolisme.

17. Vous ne buvez pas suffisamment d'eau.

Être bien hydraté peut augmenter votre énergie et réduire votre appétit.

Buvez huit verres d'eau chaque jour et de 5 à 10 onces de plus pour chaque 15 minutes d'exercice.

Promotion

Bio-Actif

Plus haut, plus fort, le wapiti de Méga-Flex

La qualité est au rendez-vous avec le bois de velours MÉGA-FLEX lyophilisé.

C'est par la lyophilisation que Méga-Flex se démarque et se distingue de la concurrence, car il fait prendre conscience que la lyophilisation, procédé moderne, qui signifie la déshydratation par sublimation à basse température et sous vide, conserve les substances essentielles du bois de velours, fondamentales pour le système de vie des articulations.

Procédé très coûteux, la lyophilisation, gage de qualité irréfutable, est la règle d'or au laboratoire Méga-Flex.

Une autre excellente raison d'exiger Méga-Flex, c'est la reconnaissance officielle de son produit Bois de velours, par l'Association des éleveurs de wapitis du Québec. Un produit authentiquement de chez-nous.

Bois de velours Méga-Flex, un produit haut de gamme et même un peu plus.

Moralité : on se procure du bois de velours pur de wapiti, produit lyophilisé, du vrai de vrai, ou pas du tout. Aucun compromis avec la qualité.

Méga-Flex n'est pas encore disponible en pharmacie. Communiquez par téléphone aux numéros ci-dessous, pour connaître les points de vente.

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

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

LES PETITES ANNONCES 987-VENDU

100 IMMOBILIER RENSEIGNEZ-VOUS sur nos escomptes aux particuliers	200 MARCHANDISES ET SERVICES Surveillez nos tarifs promotionnels: Animaux, ventes de garage et Marché aux puces	300 OFFRES D'EMPLOIS Offre d'emploi. Tous les postes sont ouverts également aux femmes et aux hommes	400 SERVICES PERSONNELS Souhaits, rencontres, activités.	500 VÉHICULES AUTOMOBILES Publication de votre annonce dans le cahier AUTO du lundi et sur www.cpresse.ca	600 LOISIRS ET VÉHICULES RÉCRÉATIFS
--	--	---	---	--	---

700 et 800 AFFAIRES ET AVIS — Publiées dans le cahier La Presse Affaires, du lundi au samedi

HEURES DE TOMBÉE MARDI AU SAMEDI 17H, LA VEILLE DE LA PARUTION	COMMENT NOUS JOINDRE Heures d'ouverture: Lundi au vendredi, de 8h à 17h
DIMANCHE ET LUNDI 17H, LE VENDREDI PRÉCÉDENT	ADRESSE POSTALE Les Petites annonces, 7, rue Saint-Jacques, Montréal, (Québec) H2Y 1K9
ANNONCES ENCADRÉES 48H, AVANT LA PARUTION	AU COMPTOIR lundi au vendredi, de 8h30 à 17h

petitesannonces@lapresse.ca

100 Immobilier

101 ÎLE DE MONTRÉAL AHUNTSIC, cott. dét., gar., 8970 Basile-Routhier. Métro Crémazie. Rénové, superbe, 2 ch, 1200pi ² habitable chauffage air chaudière, pas d'impôt. Ag. 293 000\$. 514-381-7576	131 À LOUER ÎLE DE MONTRÉAL ★ ★ ★ ★ ★ ILE-DES-SŒURS 5 min. du centre-ville Studio à partir de 599 \$ / mois 3 1/2 à partir de 699 \$ par mois 4 1/2 à partir de 799 \$ par mois 5 1/2 à partir de 949 \$ par mois Maison de ville 3 et 4 ch à partir de 1599 \$ par mois	132 À LOUER CENTRE-VILLE AV. DES PINS 1400, penthouse, 3 ch, 4 1/2, belle vue et terrasse, 1450\$. 514-842-8041	147 CHALETS À LOUER TREMBLANT (PRÉS), chalet avec spa ext., 819-278-4120 www.chaletsemond.com	156 APPARTEMENTS MEUBLÉS CENTRE-VILLE, VIEUX-MTL. Luxueux condos meublés 3 mois et +, 514-939-0555	240 Marché aux puces 1 CAUSEUSE 1 divan, 450 \$ chacun, bourgeoise et brun. 514-388-2183	500 Véhicules automobiles CHRYSLER Voyager, 96, 7 passagers, tout équipé, balance gar., A1, 6500\$. 450-462-0821
--	--	---	--	--	--	--

102 ANJOU SUR LE LAC maison de ville, 2+1 ch., s/sol fini, foyer, climatisé, planchers bois, ch. froide. 514-247-2841	133 À LOUER VIEUX-MONTRÉAL LOFT 2500 pi car, 2 s/bains, 3 ch., stat., 1800\$. 514-842-2492	148 CHAMBRES, PENSIONS APP. 1 1/2 cuisinette, tél. tv, stat. gratuit. 1800\$/sem. 599\$/mois. MOTEL EXCEL 514-322-8640	156 APPARTEMENTS MEUBLÉS CENTRE-VILLE ET PLATEAU 1 1/2, 3/4, 4 1/2, ascenseur confort qualité, 910 \$ +, 514-831-8108	240 Marché aux puces NEO JEUX VIDÉO installation "modchip" 514 288-3436 / 514 573-2333	500 Véhicules automobiles CHRYSLER Neon 1999, 2000, 4 ptes, air, propre, 2200\$. Cntr 514-892-3230
---	--	--	---	--	--

103 VIEUX-MONTRÉAL MAGNIFIQUE condo sur étage complet. Ascenseur privé, 9 étages, 2 ch., foyer, sauna, Carole Bailargeon, 514-912-5343. Century 21 Max-Imm.	133 À LOUER VIEUX-MONTRÉAL LOFT 2500 pi car, 2 s/bains, 3 ch., stat., 1800\$. 514-842-2492	148 CHAMBRES, PENSIONS APP. 1 1/2 cuisinette, tél. tv, stat. gratuit. 1800\$/sem. 599\$/mois. MOTEL EXCEL 514-322-8640	156 APPARTEMENTS MEUBLÉS CENTRE-VILLE ET PLATEAU 1 1/2, 3/4, 4 1/2, ascenseur confort qualité, 910 \$ +, 514-831-8108	240 Marché aux puces NEO JEUX VIDÉO installation "modchip" 514 288-3436 / 514 573-2333	500 Véhicules automobiles CHRYSLER Neon 1999, 2000, 4 ptes, air, propre, 2200\$. Cntr 514-892-3230
---	--	--	---	--	--

106 RIVE-SUD SOREL, condo en triplex, sans agent, individuel ou complet, const. neuve, qualité habitable. ACQ, 248 000 \$. 514-830-0933.	133 À LOUER VIEUX-MONTRÉAL LOFT 2500 pi car, 2 s/bains, 3 ch., stat., 1800\$. 514-842-2492	148 CHAMBRES, PENSIONS APP. 1 1/2 cuisinette, tél. tv, stat. gratuit. 1800\$/sem. 599\$/mois. MOTEL EXCEL 514-322-8640	156 APPARTEMENTS MEUBLÉS CENTRE-VILLE ET PLATEAU 1 1/2, 3/4, 4 1/2, ascenseur confort qualité, 910 \$ +, 514-831-8108	240 Marché aux puces NEO JEUX VIDÉO installation "modchip" 514 288-3436 / 514 573-2333	500 Véhicules automobiles CHRYSLER Neon 1999, 2000, 4 ptes, air, propre, 2200\$. Cntr 514-892-3230
--	--	--	---	--	--

111 EXTÉRIEUR DE MONTRÉAL STONEHAM, studios à 1 km du centre de ski, 19 900 \$ et +. Pierre Boutet, 1 418-933-4373	133 À LOUER VIEUX-MONTRÉAL LOFT 2500 pi car, 2 s/bains, 3 ch., stat., 1800\$. 514-842-2492	148 CHAMBRES, PENSIONS APP. 1 1/2 cuisinette, tél. tv, stat. gratuit. 1800\$/sem. 599\$/mois. MOTEL EXCEL 514-322-8640	156 APPARTEMENTS MEUBLÉS CENTRE-VILLE ET PLATEAU 1 1/2, 3/4, 4 1/2, ascenseur confort qualité, 910 \$ +, 514-831-8108	240 Marché aux puces NEO JEUX VIDÉO installation "modchip" 514 288-3436 / 514 573-2333	500 Véhicules automobiles CHRYSLER Neon 1999, 2000, 4 ptes, air, propre, 2200\$. Cntr 514-892-3230
--	--	--	---	--	--

115 CONDOMINIUMS, COPROPRIÉTÉS ATWATER / LES ÉCLAUSIERS Loft neuf, 1 ch., vue sur la ville. Gar. 229 000\$. 514-937-5656.	133 À LOUER VIEUX-MONTRÉAL LOFT 2500 pi car, 2 s/bains, 3 ch., stat., 1800\$. 514-842-2492	148 CHAMBRES, PENSIONS APP. 1 1/2 cuisinette, tél. tv, stat. gratuit. 1800\$/sem. 599\$/mois. MOTEL EXCEL 514-322-8640	156 APPARTEMENTS MEUBLÉS CENTRE-VILLE ET PLATEAU 1 1/2, 3/4, 4 1/2, ascenseur confort qualité, 910 \$ +, 514-831-8108	240 Marché aux puces NEO JEUX VIDÉO installation "modchip" 514 288-3436 / 514 573-2333	500 Véhicules automobiles CHRYSLER Neon 1999, 2000, 4 ptes, air, propre, 2200\$. Cntr 514-892-3230
--	--	--	---	--	--

115 CONDOMINIUMS, COPROPRIÉTÉS ATWATER / LES ÉCLAUSIERS Loft neuf, 1 ch., vue sur la ville. Gar. 229 000\$. 514-937-5656.	133 À LOUER VIEUX-MONTRÉAL LOFT 2500 pi car, 2 s/bains, 3 ch., stat., 1800\$. 514-842-2492	148 CHAMBRES, PENSIONS APP. 1 1/2 cuisinette, tél. tv, stat. gratuit. 1800\$/sem. 599\$/mois. MOTEL EXCEL 514-322-8640	156 APPARTEMENTS MEUBLÉS CENTRE-VILLE ET PLATEAU 1 1/2, 3/4, 4 1/2, ascenseur confort qualité, 910 \$ +, 514-831-8108	240 Marché aux puces NEO JEUX VIDÉO installation "modchip" 514 288-3436 / 514 573-2333	500 Véhicules automobiles CHRYSLER Neon 1999, 2000, 4 ptes, air, propre, 2200\$. Cntr 514-892-3230
--	--	--	---	--	--

SCIENCES

Le monde d'Hercule



PIERRE GINGRAS
pgingras@lapresse.ca

Normalement, à ce temps-ci de l'année, Hercule devrait reposer tranquillement au fond de son étang et attendre que le printemps se manifeste. Mais plutôt que de tomber en torpeur comme ses congénères, il devient plus actif que jamais. C'est le début de la tournée des écoles, une tournée de sensibilisation dont il est la grande vedette, même si ce n'est manifestement pas pour sa beauté et son dynamisme.

Placide, silencieux, Hercule est une tortue serpentine de 8 ans, une bête dont l'allure étrange n'a guère changé à travers le temps, un amphibien qui a vu s'éteindre les dinosaures puisque ses origines remontent à 250 millions d'années, un ambassadeur de ce monde méconnu qui compte pourtant huit espèces au Québec. Il est un des protégés de l'Écomuséum de Sainte-Anne-de-Bellevue, qui fête son 15^e anniversaire, et de son directeur adjoint, David Rodrigue, herpétologue et chercheur spécialisé dans l'étude des amphibiens (grenouilles, crapauds, serpents, lézards, tortues, etc.).

Qu'elles soient longiformes comme les couleuvres, visqueuses comme certaines salamandres, couvertes de pustules comme les crapauds, David Rodrigue adore ses petites bêtes. Avec un collègue, il termine la rédaction d'un livre, le *Guide des amphibiens et reptiles du Québec*, qui sera publié au printemps chez Michel Quintin. Mais quand il parle des tortues, c'est avec tendresse et étonnement, ce qui surprend de la part d'un chercheur qui passe sa vie avec des bêtes.

Il raconte avec enthousiasme, par exemple, qu'au cours de la fin de

semaine de l'Action de Grâce, sur la rive québécoise du lac Champlain, un dernier bébé tortue-molle à épines s'attardait encore dans son nid, une situation qui pouvait s'avérer fatale en cas de gel. Or la tortue-molle à épines est très rare au Québec, où on n'a découvert que cinq nids cette année, tous sur les rives du lac Champlain. Elle pond seulement une douzaine d'oeufs par année et se reproduit tardivement

« Le monde des tortues est méconnu ici comme ailleurs dans le monde. Non seulement on sait peu de choses de la distribution exacte des populations, mais le grand public ignore souvent que nos tortues sont protégées par la loi et qu'il est interdit de les capturer, de les garder en captivité et de les vendre », explique le biologiste.

Nos tortues, qui vivent en moyenne de 30 à 40 ans, sont omnivores. L'âge de la maturité sexuelle varie de 7 à 14 ans, et elles produisent rarement plus de 15 oeufs par année. La productivité est donc très faible, exception faite de la tortue serpentine, qui est un peu plus prolifique.

Les femelles sont habituellement plus grosses que les mâles et pondent toutes en juin, sur terre, après quoi elles quittent le lieu de ponte. Le terreau et le soleil jouent le rôle d'incubateur. Les petits sortent de leur oeuf en juin ou en septembre, complètement autonomes, et se dirigent vers le point d'eau le plus proche. Une exception à la règle : la tortue peinte, probablement la plus connue de toutes nos espèces. Après l'éclosion, les petits restent au nid, dans le sol, à quelques centimètres de profondeur et passent l'hiver sur place, à une température de -4 ou -5, ce qui en fait une des très rares espèces de vertébrés de la planète à survivre au gel.

Les tortues hibernent toutes dans le fond de l'eau. Leur métabolisme est alors extrêmement faible et la respiration s'effectue à travers la peau. Elles reviennent à la surface en avril, du moins dans le sud du Qué-



PHOTOS PIERRE McCANN, LA PRESSE ©

David Rodrigue, directeur adjoint de l'Écomuséum de Sainte-Anne-de-Bellevue, est un passionné des tortues. Il tient dans ses mains deux de ses protégées : une tortue peinte (à gauche) et une tortue des bois (à droite et à l'avant-plan).

bec, un peu plus tard dans le nord.

Mais si elles se sont adaptées à leur milieu durant des dizaines de millions d'années, l'avenir des tortues québécoises semble plutôt sombre, explique David Rodrigue. Déjà la tortue-molle figure sur la liste des espèces menacées, alors que cinq autres espèces sont susceptibles de l'être. En réalité, seule la tortue peinte et la grande famille d'Hercule sont pour l'instant en bon nombre. Mais pour combien de temps ? « Leur maturité sexuelle est tardive, leur taux de reproduction est très faible. Et la présence humaine leur est souvent funeste. Elles pondent sur les berges des cours d'eau, là où on érige souvent des murs de béton, des endroits souvent malmenés par les villégiateurs. »

La méconnaissance du public à l'endroit de ces animaux provoque par ailleurs des erreurs souvent fatales. Par exemple, plusieurs badauds vont recueillir des tortues serpentes trouvées sur leur chemin pour les déplacer ailleurs dans le but de les aider. « Erreur ! dit le scientifique. Dans ce cas, il suffit tout simplement de permettre à l'animal de traverser la voie dangereuse sans encombre, car elle cherche alors un endroit pour pondre. La transporter ailleurs lui est souvent fatal. »

Le chercheur explique que les prédateurs, comme la mouffette et le raton laveur, deux rongeurs souvent favorisés par l'activité humaine, font de véritables razzias dans les nids de tortue.

Mais les tortues intéressent de

plus en plus de gens, ce qui permet d'en savoir davantage sur ces espèces. C'est d'ailleurs grâce à la collaboration de 350 bénévoles que la carte de distribution de plusieurs d'entre elles a été tracée au cours des dernières années. Les observations ont même permis d'ajouter une nouvelle espèce au patrimoine. Tous les amateurs de la nature sont d'ailleurs invités à se joindre à ce réseau d'observateurs (514-457-9449, poste 105). Quant à ceux qui veulent voir ces créatures d'un autre âge d'un peu plus près, elles vous attendent à l'Écomuséum (21 125, chemin Sainte-Marie, par l'autoroute 40).

La rubrique *À tire d'aile* reviendra la semaine prochaine.

Nos tortues

Tortue serpentine

- > Parfois appelée tortue happante (de l'appellation anglaise *snapping turtle*) en raison de son habitude de happer ce qui passe devant son nez.
- > Carapace noirâtre, peau jaunâtre, plastron de petite dimension. Longues griffes.
- > Très répandue, mais très discrète car elle se cache habituellement au fond de l'eau. On l'observe en période de reproduction, en juin, lorsqu'elle se déplace pour aller pondre entre 25 et 50 oeufs.
- > Dimension : le mâle est plus imposant que la femelle. Il peut atteindre de 30 à 35 cm de longueur, parfois un peu plus, et afficher un poids de 25 kilos.
- > Chasse à l'affût et dévore tout ce qui passe à sa portée : poissons, mammifères, oiseaux aquatiques.
- > Chair parfois prisée par les Américains. Servait aussi à l'époque au Québec pour la soupe à la tortue.

Tortue peinte

- > La plus répandue, la plus colorée et celle qui est le plus souvent observée, car elle sort de l'eau pour se réchauffer au soleil.
- > Carapace brunâtre, avec motifs rougeâtres et vert foncé sur la bordure. Traits jaunes, verts et parfois rouges dans le cou.
- > Dimension : de 20 à 25 cm de longueur (femelle)
- > Pond de 12 à 15 oeufs par année
- > Régime alimentaire d'origine animale, mange aussi de la charogne si l'occasion se présente.

Tortue des bois

- > Seule tortue qui passe la plus grande partie de la saison active en dehors de l'eau, surtout dans les prés, les sous-bois et la forêt mixte.
- > Carapace noirâtre, qui a l'apparence du bois, plutôt bombée, les écailles forment de petites excroissances pyramidales. Peau orange vif ou rosée.
- > Dimension : de 20 à 30 cm de longueur (mâle). Queue très longue (20 cm), dentelée.
- > Habitat limité à une quinzaine de petites rivières dont elle affectionne les méandres. Population très faible, quelques milliers d'individus.
- > Omnivore. Se nourrit notamment

d'insectes, de fruits, de baies, de fougères et de champignons.

> Espèce souvent braconnée pour être vendue ou gardée en captivité.

Tortue géographique

- > Doit son nom aux traits pâles qui parsèment sa carapace verdâtre et qui rappellent une carte topographique. Rayures jaunes sur les pattes et le cou. Lèvre supérieure blanche.
- > Vit dans les grands plans d'eau de la région de Montréal et de l'Outaouais, de même qu'au lac Champlain.
- > Dimension : 25 à 30 cm (femelle).
- > Les gros spécimens peuvent briser la coquille des moules.
- > Sort parfois de l'eau pour se réchauffer au soleil, quelquefois en groupe, empilées les unes sur les autres.
- > Espèce très nerveuse, difficile à observer et rarement vue.
- > Peut effectuer des migrations entre les lieux d'activités estivales et les endroits d'hibernation.

Tortue mouchetée

- > Carapace bombée, noire, parsemée de taches blanches et jaunâtres. Cou très long, gorge jaune, tête aplatie qui rappelle une grenouille ; semble sourire.
- > Dimension : 25 à 30 cm (femelle).
- > Timide, très difficile à observer.
- > Une seule population localisée dans l'Outaouais. Quelques centaines d'individus seulement.

Tortue-molle à épines de l'Est

- > Tortue verdâtre dotée d'une carapace molle semblable à un cuir épais ; de forme ronde très aplatie ; cou très long et nez pointu.
- > Très adaptée au milieu aquatique. Nage rapidement. Peut parcourir 20 km en deux jours. Se réfugie dans le sable au repos pour être moins visible.
- > Dimension : dimorphisme sexuel très prononcé. Mâle : 15 cm de longueur ; femelle : 40 cm.
- > Une population connue au lac Champlain. Pond au Québec, mais se déplace aux États-Unis.
- > Trois autres espèces aux États-Unis où elles sont nombreuses. Importées



La tortue géographique vit dans la région de Montréal. C'est une tortue timide qui aime néanmoins prendre du soleil.



On ne trouve la tortue-molle à épines de l'Est que sur la rive nord du lac Champlain. Bonne nageuse, la petite tortue de 15 cm peut faire 20 km en deux jours.



La plus connue et la répandue des tortues québécoises, la tortue peinte, est aussi la tortue la plus colorée. On peut la voir souvent se réchauffer au soleil.



Hercule, qui fait la tournée des écoles en début d'année, est une tortue serpentine de 8 ans dont les ancêtres ont vu s'éteindre les dinosaures.

et consommées par la communauté chinoise à Montréal.

Tortue musquée

- > Tortue de très petite dimension (de 10 à 15 cm de longueur), noirâtre, compacte, très bombée. Ressemble à un caillou. Seulement 5 mentions au

Québec, toutes dans l'Outaouais. Émet une substance nauséabonde si molestée.

Tortue luth

- > Seule tortue marine au Québec. Visite occasionnelle chaque année, au cours de l'été, dans le golfe du Saint-

Laurent, notamment près de l'île d'Anticosti.

- > Très grosse tortue à la carapace semblable à un cuir très épais. Peut atteindre 1m70 de longueur et peser jusqu'à 680 kilos.
- > Se nourrit exclusivement de méduses.
- > Se reproduit sur les côtes de la Floride et du golfe du Mexique.