

ACTUEL NTÉ

OXYGÈNE
L'AUTOMNE À LORRAINE
PAGE 6

DR PERREAU **VOS QUESTIONS SUR LA MALADIE D'ALZHEIMER** PAGE 5

DES CHIFFRES ET DES BONBONS

Caramels, chocolat, rouleaux de petits bonbons pastel... Salade sucrée parfois assaisonnée de sacs de croustilles et mélangée longuement dans une citrouille en plastique. L'Halloween, fête rêvée des enfants, n'est pas exactement un songe merveilleux d'automne lorsque vue à travers la lorgnette d'un nutritionniste, ou d'un dentiste ou de tout autre spécialiste de la santé. Mais cette consommation de bonbons et de confiseries dure en fait toute l'année. Un peu de sucre ou de gras trans, avec ça ?



JUDITH LACHAPELLE
judith.lachapelle@lapresse.ca

L Halloween est peut-être une fête pour les enfants, qui se mettent des bonbons plein la bouche, mais dans les faits, la consommation de bonbons et de friandises, tant décriée par les nutritionnistes et autres spécialistes de la santé, bat son plein toute l'année.

Les jeunes d'aujourd'hui ont de l'argent. Et les fabricants de confiseries comptent bien les aider à le dépenser.

Globalement, selon l'Association canadienne des fabricants de confiseries, le chocolat représente plus de la moitié des ventes de friandises, suivi par les bonbons (25 %)

et la gomme à mâcher (20 %). Le Canadien moyen dépense environ 68 \$ par année en friandises, soit 10,3 kilos (22 livres) de chocolat, jujubes, gomme «balloune», ours en gelée, sucettes sucrées ou acidulées, caramels mous ou durs, menthes et autres sucreries... Et environ le quart du prix du bonbon sert à payer son emballage !

Du côté salé, le marché est aussi florissant. De 1982 à 1996, selon Agriculture Canada, la consommation annuelle par habitant de friandises est passée de 1,36 kg à plus de 1,82 kg. « Et il semblerait qu'il y ait encore un potentiel de croissance du marché intérieur, si l'on se base sur le fait que la consommation par habitant aux États-Unis est six fois plus élevée », indique un rapport d'Agriculture Canada sur l'état du marché au pays. Conclusion: ce n'est pas demain la veille que les croustilles disparaîtront des tablettes...

➤ Voir **BONBONS** en page 3



PHOTO PIERRE McCANN LAPRESSE ©

AUTOMOBILE



★★★★★
« Le modèle 2004 est enfin arrivé! »

Essais routiers, petites annonces, calculettes, vos questions, tout sur l'actualité automobile

cyberpresse.ca

cyberpresse.ca/auto

ACTUEL SANTÉ

SITE INTERNET DE LA SEMAINE

Autour de l'autisme, une maladie encore méconnue, subsistent plusieurs rumeurs (notamment au sujet des causes) ainsi que 1000 questions non résolues.

Sur le site de la Fédération québécoise de l'autisme et des autres troubles envahissants du développement (www.autisme.qc.ca), les parents d'enfants autistiques peuvent se mettre à jour sur les dernières actualités scientifiques, consulter un centre de documentation, découvrir les ressources existantes et s'informer sur les traitements et méthodes d'éducation.

Grâce à un forum en ligne, ils peuvent aussi y trouver un soutien par l'échange avec d'autres parents.

DÉCOUVERTE

Pour les personnes en santé et âgées de 5 à 49 ans, il existe désormais aux États-Unis une solution sans douleur pour prévenir la grippe : un vaccin administré par voies nasales, nommé FluMist. Tout récemment approuvé par la U.S. Food and Drug Administration, ce vaccin n'est cependant pas recommandé pour tout le monde.

Les personnes âgées, chez qui la grippe risque de dégénérer en pneumonie, ne sont pas de bonnes candidates pour ce vaccin. Il n'est pas non plus destiné à ceux dont le système immunitaire est fragilisé, comme les personnes atteintes du sida ou d'un cancer. Le vaccin a été conçu pour les adultes et les enfants en santé, qui pendant l'hiver devront peut-être traverser quatre ou cinq jours de fièvre, de maux de têtes, de gorge irritée, de congestion,

de fatigue et de douleurs musculaires. « La grippe coûte environ 3 milliards par année en journées de travail perdues, dit le Dr James King, pédiatre à l'Université du Maryland. De plus, les écoles sont un vrai incubateur pour le virus. » Selon ce praticien, le nouveau vaccin, administré par voie nasale dans le cabinet du médecin, permettra aux familles de passer à travers la saison des rhumes (novembre à avril) sans s'absenter de l'école ou du boulot. En plus d'être sans douleur, FluMist diffère des vaccins traditionnels en ceci : il contient un virus vivant affaibli, qui stimule les anticorps dans le nez ainsi que dans le reste du corps. Le vaccin traditionnel contre la grippe contient un virus mort que l'on injecte dans les muscles.

Source : Healthscout

RAYONS

Les symptômes de la fibromyalgie sont nombreux. Les personnes atteintes peuvent ressentir un ou plusieurs de ces symptômes, à des degrés divers et pouvant varier d'une journée à l'autre chez le même individu.

Le premier symptôme est la douleur, que l'on décrit comme une sensation de brûlure en différentes parties du corps, souvent accompagnée de spasmes musculaires. Elle devient parfois plus intense au niveau de la tête, des épaules, des pieds et des hanches. La douleur est accompagnée d'une sensation de fatigue, légère ou moyenne, mais qui peut aussi aller jusqu'à l'épuisement. En plus de la douleur et de la fatigue, plusieurs autres symptômes sont couramment associés à la fibromyalgie.

Source : www.servicevie.com

LA SANTÉ DANS LES MÉDIAS

Le magazine *Maclean's*, dans son numéro du 27 octobre, consacre un vaste dossier à une problématique tout aussi large : « Comment améliorer la santé des Canadiens ». L'espérance de vie des Canadiens est l'une des meilleures au monde. Voilà une bonne nouvelle, si l'on pense à tout ce qu'on peut lire quotidiennement sur l'état pitoyable du système de santé au pays et sur l'hygiène de vie déficiente de plusieurs de ses citoyens. Cependant, espérance de vie n'égalise pas espérance de vie en santé... En proposant « Five Ways To Make Canadians Healthier », le journaliste Robert Marshall expose ce paradoxe et pose un regard sur diverses facettes de la santé, un sujet complexe s'il en est.

CITATION DE LA SEMAINE

« Je suis engagé à le combattre pour le reste de mes jours. »

Le cycliste américain Lance Armstrong, 32 ans, après avoir franchi la ligne d'arrivée du Tour de l'Espoir. Pendant une semaine, le quintuple vainqueur du Tour de France a participé à cette course traversant les États-Unis de Los Angeles à Washington, en compagnie de 25 autres coureurs. Le Tour de l'Espoir a pour vocation de promouvoir la recherche contre le cancer.

É.-U. : plus de fractures chez les ados

JUDITH LACHAPPELLE

Trop de boissons gazeuses et de jeux vidéo, pas assez de lait et d'activité physique... Les spécialistes américains de la santé brandissent depuis longtemps les graves conséquences d'un tel régime de vie chez les enfants. Outre l'augmentation phénoménale du tour de taille, les effets sont maintenant visibles dans les hôpitaux pédiatriques. En 30 ans, le nombre de fractures de l'avant-bras chez les adolescents américains a augmenté de 42 %.

L'équipe du Dr Sundeep Khosla, endocrinologue à la Clinique Mayo de Rochester au Minnesota, a noté que les plus susceptibles de se rompre les os sont les filles de huit à 11 ans et les garçons de 11 à 14

ans. À l'âge où ils subissent une importante poussée de croissance, même l'apport recommandé en calcium ne suffit pas à renforcer les os, et le squelette est plus vulnérable.

Reste que la fragilité naturelle des enfants de cet âge ne suffit pas à expliquer une telle hausse du nombre de fractures, écrivent les chercheurs dans l'étude parue en septembre dans le *Journal of the American Medical Association (JAMA)*. Le Dr Khosla n'a pu encore mettre le doigt sur la cause exacte de l'augmentation des fractures. Mais les suspects ne manquent pas.

À l'Hôpital de Montréal pour enfants, les médecins ont aussi noté une légère hausse (pas aussi importante que celle observée aux États-Unis) du nombre de fractures chez les enfants. L'une des causes

évoquées est la popularité d'activités sportives plus dangereuses. « Peut-être en effet participent-ils davantage à des activités à haut risque, se demande le Dr Khosla, joint hier par *La Presse*. Mais les causes des fractures ne sont pas si différentes aujourd'hui. Il y en a un peu plus à cause de la planche à roulettes et du ski. Mais il ne nous a pas semblé qu'il s'agissait de la seule explication. »

L'autre grand suspect pour le Dr Khosla est l'insuffisance de l'apport en calcium chez les jeunes Américains. Mais le médecin reste prudent. « Nous savons que cet apport n'est pas suffisant. La quantité recommandée durant la croissance est de 1300 mg par jour, et la plupart des ados n'en ingèrent pas autant. Si on pouvait les amener à consom-

mer cette quantité, ça aiderait probablement à réduire le risque de fractures. »

Au Québec

L'épidémie d'obésité au Québec n'est pas aussi importante qu'aux États-Unis. « Les adolescents québécois n'ont pas le même régime ni les mêmes habitudes de vie, souligne le pédiatre Gilles Chabot, de l'hôpital Sainte-Justine. » La santé des os dépend de plusieurs choses, poursuit le médecin. Le calcium, bien sûr, mais aussi les protéines, pour des muscles assez forts, et

l'activité physique, pour augmenter la solidité des os.

« Un autre facteur est la consommation de boissons gazeuses. Plus les adolescents boivent de boissons gazeuses, moins ils boivent de lait. » Mais entre une carence en calcium et la sédentarité, les chercheurs ne savent pas trop encore quelle est la principale cause de la fragilité des os.

Chose certaine, conclut le Dr Chabot, le lait ne contient pas que du calcium, mais également des protéines et des gras qui sont importants pour un enfant en croissance.

URGENT BESOIN DE PARTICIPANTS À UNE RECHERCHE SUR LES TROUBLES AUDITIFS

Nous sommes à la recherche de personnes francophones désirant participer à une étude visant à examiner la relation entre l'effort mental et l'audition.

Le déroulement de la recherche se fait à l'institut de gériatrie de Montréal dans Côtés-des-Neiges. Les participants doivent être âgés de 55 ans et plus, ne pas avoir été opérés aux oreilles, être en bonne santé, être francophones et avoir un problème d'acouphènes dérangeants.

Veuillez laisser vos coordonnées au 514-340-3540, poste 4029.

\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$

Si vous êtes un homme ayant des troubles érectiles, nous apprécions votre collaboration à une étude visant à améliorer les traitements futurs de cette condition. Veuillez contacter

Stephen Murphy, sans frais, du lundi au samedi, entre 9 h et 20 h (HNE), au numéro

1 800 361-1318 pour savoir si vous êtes admissible.

10^e SAISON

ELVIS STORY

ÉTÉ 2004 EN VENTE DEMAIN

Promotion **SURACTIF**

L'ail Cryogénik en mieux, voici l'ail Sulfo-Génik

L'ail Sulfo-Génik, un agisseur à déagagement entéro-soluble (il est soluble dans l'intestin pour une plus grande assimilation et bio-disponibilité), minimise les odeurs désagréables. Oui, les comprimés Sulfo-Génik de volatilité entérique, minimisent les odeurs à l'extrême.

Les scientifiques du laboratoire Sur-Actif démontrent, études et analyses à l'appui, que le complexe Sulfo-Génik contient 4 000 mcg d'allicine, trente dérivés de soufre d'ail et d'oignon.

Oui, l'ail Sulfo-Génik est un ail sur-actif, plus efficace que jamais.

Montréal : (514) 272-1365 Ligne extérieure : 1 800 272-1365
Mauricie : (819) 378-7777 Estrie : (819) 823-3322

RONFLEMENT

CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL

(514) 327-5060

TRAITEMENTS AU

LASER

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

Dr André Perreault M.D.

Chirurgie du PIED en privé

Sans liste d'attente **HORS RAMQ**

2320, Fleury Est, Montréal
(514) 387-3871

Chirurgien orthopédiste

Expertises médico-légales : pied-cheville et poignet-main.
Certaines chirurgies de la main et cheville sont faites en privé.

santé

PRODUITS ET SERVICES

AMAIGRISSEMENT

MAIGRIR Vous avez vécu plusieurs échecs. Vous voulez comprendre pourquoi. VOUS VOULEZ RÉUSSIR. Une équipe de professionnels (médecin-psychologue, diététiste, éducateur physique) vous attend. Clinique de Médecine et de psychothérapie (514) 252-0898

ESTHÉTIQUE ET ÉLECTROLYSE

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

FORMATION

STAGES DE CERTIFICATION STOTT PILATES 1-Certification intensive sur appareils "Reformer". 2-Certification intensive sur "Cadillac", "Trapèze", Chaise de Stabilité" du 5 au 16 janvier 2004. www.sante2000club.com Santé 2000 Le Club. Rimouski. 1 800 274-2738 (Claude).

PHYSIOTHERAPEUTES

EPINE LENOIR / DÉPÔTS CALCIUM Mal aux pieds dû à une fasciite plantaire ? Vous avez une tendinite ou bursite calcifiée ou non ? Traitement à l'iontophorèse. Physio Extra Montréal 514-383-8389 / Laval 450-681-3621 / Terrebonne 450-964-5222 / Lachenaie 450-964-1740.

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



Mardi 19h30

Fromage saint et concombre frais.

Cultivé et bien élevé

UNE PRÉSENTATION DE LA COOPÉRATIVE FÉDÉRÉE DE QUÉBEC

À Brownsburg, des religieuses et leur divin fêta. À Sainte-Clothilde-de-Châteauguay, des concombres à fond la caisse.

COOPÉRATIVE FÉDÉRÉE DE QUÉBEC
Québec

Canada



Télé-Québec
telequebec.tv

Ça change de la télé

J'AI TESTÉ

SYLVIE ST-JACQUES
COLLABORATION SPÉCIALE

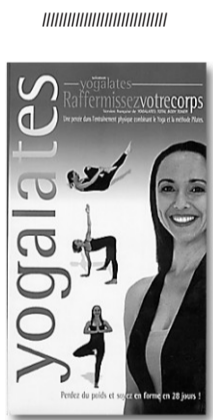
Dentifrice au fluorure

Si vous adorez le goût des pastilles pour la toux, ce dentifrice Aquafresh Extreme Clean est pour vous. Sinon, les séances de brosseage pourraient devenir de véritables séances de torture. Mais fort heureusement, son arrière-goût ne persiste pas en bouche. Puisque nous sommes à l'aire de «l'extrême», l'arrivée de ce produit sur le marché n'a rien de surprenant. Est-il vraiment si exceptionnel et meilleur que ses concurrents? On en doute. Il est vrai qu'il laisse en bouche une impression de propreté. Mais de façon générale, c'est plutôt la technique de brosseage, et non le produit utilisé qui fait une réelle différence, non? Un autre défaut : puisqu'il contient des substances médicamenteuses, il faut faire gaffe à ne pas laisser les petits en avaler. Compliqué, le brosseage extrême... (En vente en pharmacie, environ 4\$.)



Lait corporel à l'huile d'olive

Les produits vendus hors de leur contexte naturel, tels que les sels de bain, bougies odorantes, épices, encens, qui abondent dans les librairies à grande surface, paraissent toujours suspects et beaucoup trop chers. On avait donc des réserves à l'égard de ce produit présenté dans un joli tube à marqué *Compagnie de Provence*, qui me rappelle les mini-échantillons de chambres d'hôtels récemment rénovés. Côté qualité? Ce n'est pas un mauvais produit, mais il ne s'agit pas non plus du meilleur achat qui soit. Très hydratant (merci, huile d'olive), il est un peu trop gras et on a trouvé son parfum fleuri très persistant. (En vente en librairie, notamment chez Renaud-Bray, environ 14\$.)



Solomon Yogalates

Après le Yoga et le Pilates, voici l'inévitable : le Yoga-lates! Le mot « attrape » nous vient spontanément en tête lorsque naissent de tels hybrides. Mais je dois admettre qu'il s'agit d'un bon entraînement exploitant bien les techniques d'étirement et de stabilisation des deux méthodes dont il s'inspire. La réalisation du vidéo est bien faite, les plans de caméra permettant de bien comprendre l'exécution des mouvements. D'une durée d'une heure 30, cette routine fait travailler en profondeur les abdos, les bras et les fessiers. Quelques bémols : le doublage en français, superposé sur la voix en sourdine de l'instructrice australienne, est vraiment énervant. Et en passant, existe-il une convention obligeant les concepteurs de vidéocassettes d'entraînement à recourir à des trames musicales atroces? (En vente en librairie, environ 15\$.)



150 recettes antioxydantes

(Par Claire Pinson)

Très « français », cet ouvrage qui répertorie des recettes antioxydantes se révèle simple et pratique. Toutes ses recettes ne sont pas également alléchantes, mais il donne quelques bonnes idées pour cuisiner sainement des aliments reconnus pour leurs propriétés antioxydantes. Ses sections sur les potages et les tartes salées m'ont semblé les plus intéressantes. Sa principale faiblesse : il ne donne pas assez de détails pour la préparation de certains plats. En guise d'introduction, il comporte par ailleurs quelques chapitres s'attardant sur les propriétés nutritionnelles des aliments, leur teneur en antioxydants ainsi que la description des bienfaits de divers vitamines et minéraux. (Aux Éditions Marabout, 10,95\$.)

DANS VOTRE ASSIETTE

Ça a quel goût, le butylhydroxytoluène?

JUDITH LACHAPELLE
jlachape@lapresse.ca

La liste des ingrédients sur l'étiquette des aliments est toujours énumérée en ordre décroissant. Ainsi, la plupart des étiquettes de bonbons commencent par... le sucre. Ensuite, c'est une série d'ingrédients aux noms plus ou moins barbares. Voici un aperçu.

Les glucides, autrement dit le sucre sous toutes ses formes : amidon de maïs, sirop de maïs, maltodextrine, glucose, fructose, dextrose...

Les agents de charge, qui accroissent le volume de l'aliment sans pour autant augmenter de manière significative sa valeur énergétique : glycérine.

Les agents d'enrobage, qui sont appliqués à la surface du bonbon pour lui donner un aspect brillant ou constituer une couche protectrice : cire d'abeille, cire de carnauba (extraite d'un palmier brésilien) ou cire de candelilla (extraite d'une plante du Sahara).

Les matières grasses, qui peuvent servir d'agent d'enrobage: huile minérale, huile de copra (tirée de l'amande de la noix de coco séchée), mono et diglycérides.

Les stabilisants, qui maintiennent l'état physico-chimique d'un aliment et la dispersion homogène de deux ou plusieurs substances non miscibles ; ils peuvent aussi stabiliser, conserver ou intensifier la couleur du bonbon : lécithine (extraite du colza, du soja ou du tournesol), gomme xanthane (sorte de gomme de sucre de maïs, aussi utilisée comme épaississant et émulsifiant).

Les acidifiants, qui donnent un goût acide au bonbon : acide citrique, acide malique.

Les anticollants, qui empêchent le bonbon de... coller : stéarate de calcium ou de magnésium.

Les conservateurs et antioxydants, qui prolongent la durée de conservation du bonbon en le protégeant des micro-

organismes ou encore de l'oxydation (comme le rancissement des matières grasses) : BHT (butylhydroxytoluène).

Les types de colorants ne sont pas nécessairement tous précisés, sauf la tartrazine (couleur jaune ou orange), à laquelle certaines personnes sont allergiques.

Source : *Le Guide des additifs alimentaires*, Éditions Frison-Roche.

Bonbon politique

La gomme arabique, qui sert à la fabrication de bonbons et de gomme à mâcher, est produite surtout en Afrique subsaharienne et principalement dans trois pays : Soudan, Tchad et Nigeria. Déjà, avant le 11 septembre 2001, les États-Unis avaient décrété un embargo contre le Soudan, qu'ils soupçonnaient d'abriter Al-Qaeda et Oussama ben Laden. Tous les produits soudanais ont alors été frappés d'interdit. Tous ? Non. La gomme arabique, dont Coca-Cola est l'un des importants utilisateurs, a été exempté de l'embargo...

Chimie plein la bouche

En fondant, les bonbons Fizz se mettent à pétiller dans la bouche en libérant une espèce de poudre acide... On aime ou on n'aime pas ! Mais comment le bonbon peut-il pétiller ainsi ? C'est à cause du dioxyde de carbone, qui est emprisonné au centre du bonbon, avec la poudre. En fondant, le CO₂ (aussi à l'origine des bulles du champagne ou des boissons gazeuses) est libéré.

Ration de sucre

Les sucres simples doivent compter pour moins de 10 % des calories totales de l'alimentation. Par exemple, pour des besoins de 2000 kcal (une femme ou un enfant en croissance), il faut qu'un maximum de 200 kcal proviennent des sucres simples (soit 50 g de sucre simples ou 10 c. à thé de sucre). Ce qui peut paraître beaucoup, note la diététiste Nathalie Jobin, du centre Extenso, mais il est assez difficile de calculer précisément la quantité de sucre comprise dans les aliments car il y en a un peu partout. Chose certaine, il faut gôber des bonbons avec beaucoup, beaucoup de retenue...

QUELQUES CLASSIQUES

Type de bonbon / portion
> Valeur énergétique / poids des glucides
> Pourcentage de l'apport en sucre simple pour une personne dont les besoins s'élèvent à 2000 kcal

Bonbon dur ou sucre d'orge / 1 moyen

> 22 kcal / 5,9 g
> 1 %

Caramel écossais / 1 morceau

> 24 kcal / 5,7 g
> 1 %

Guimauves / 1

> 23 kcal / 5,9 g
> 1 %

Jelly beans / 10

> 104 kcal / 26,4 g
> 5 %

Jujubes / 10

> 135 kcal / 34,6 g
> 7 %

Réglisse à la fraise / 1 paquet

> 278 kcal / 69,5 g
> 14 %

Tire, genre caramel / 1 morceau

> 56 kcal / 13,7 g
> 3 %

Gomme à mâcher sucrée / 1

> 27 kcal / 7,7 g
> 1,5 %

Barre Mars / 1 barre

> 279 kcal / 47,3 g
> 9,5 %

Source : Extenso, Centre de référence sur la nutrition humaine à l'Université de Montréal, www.extenso.org

Sus au bonbons!

BONBONS

suite de la page PAGE 1

La revue *L'Alimentation*, qui explore les dernières tendances du merveilleux monde de l'agroalimentaire à l'intention des gens de l'industrie, a consacré en avril dernier un article sur la confiserie. Arthur Soler, de l'Association canadienne des fabricants de confiseries, y explique notamment que les enfants et les ados « consacrent plus du tiers de leur argent à la nourriture et aux boissons gazeuses » et que près de 90 % de ces dépenses vont au « grignotage quotidien ».

Selon une étude de Wrigley Canada, les enfants font leur premier achat « indépendant » dans un dépanneur dès l'âge de 8 ans. Ils constituent le segment de population qui grignote le plus : de 10,3 à 11,4 fois par semaine.

De quoi faire saliver l'industrie des gâteries sucrées ou salées... Car les petits Canadiens ont des sous : 1,5 milliard en argent de poche ! Et ils ont plus d'argent à dépenser que les générations précédentes, rapporte Carl Anderson, de Wrigley Canada, toujours dans *L'Alimentation*. « En peu de temps, les jeunes sont passés des bonbons à la cenne aux produits au-dessus de 1 \$ ».

Les enfants de 6 à 8 ans dépensent 54 % de leur sous pour des bonbons et 11 % pour de la gomme. Soixante-dix-sept pour cent des jeunes mâchent de la gomme et dépensent en moyenne 1,33 \$ pour de la gomme à bulles. « L'intention d'achat diminue considérablement après 1,30 \$, note Carl Anderson, d'où l'importance de fixer une limite de prix à 1,29 \$ ».

Et en plus, les enfants ont des parents prêts à répondre à leurs moindres désirs. Dans 68 % des cas, l'achat de bonbons par les parents est dû à l'influence immédiate de l'enfant.

Mais les parents aussi aiment les gâteries. Selon Carl D. Morisset, de chez Krispy Kernels, « les femmes sont plus attirées par le sucré et les hommes par le salé. Ceux-ci grignotent plus le soir devant la télé et les femmes le jour ». On mange plus de « grignotises » salées le

soir que pendant la journée. À noter : les Canadiens grignotent plus en début de semaine, la consommation déclinant avec l'arrivée de la fin de semaine. On consomme les friandises surtout à la maison (63 %) entre les repas, au travail (15 %) et à l'école (9 %).

Selon Guy St-Onge, de Cadbury Trebor Allen, cité dans *L'Alimentation*, « les femmes consomment plutôt du chocolat de texture plus délicate et raffinée, avec des fruits ou de la gaufre par exemple, tandis que les hommes préfèrent le chocolat avec des arachides ou du toffee. Le marché du bonbon demeure celui des 8-17 ans (...). La moitié du créneau des 8 à 12 ans fait partie des 63 % des friandises consommées à la maison ».

Bonbons, hors de ma vue!

Même si personne au Québec — à part peut-être les nutritionnistes — ne semble s'élever contre la tendance à transformer une gâterie exceptionnelle en un aliment de tous les jours, ce n'est pas le cas ailleurs dans le monde.

Cette semaine en Angleterre, le groupe Parents Jury (un panel de plus de 1300 parents lié à la Food Commission, un organisme national indépendant voué à la nutrition) s'est élevé contre les étalages bien garnis de friandises à côté de la caisse au supermarché. Plusieurs parents, selon Parents Jury, sont fâchés de voir que les détaillants semblent placer délibérément les friandises et boissons gazeuses à la portée des yeux et des mains des enfants.

« Ces étalages ne représentent pas une tentation seulement pour les enfants, a déclaré au quotidien britannique *The Guardian* Annie Seeley, la coordinatrice et nutritionniste de Parents Jury. Quand les adultes essaient de manger sainement, ou de perdre du poids, les friandises placées à côté de la caisse peuvent être très tentantes. C'est particulièrement ennuyeux lorsque vous avez réussi à vous passer de sucreries et que vous vous retrouvez face à elles en attendant à la caisse. »

Parents Jury a lancé, en 1992, une campagne pour inciter les supermarchés à retirer les sucreries et les choco-

lats de la vue de leurs clients qui attendent à la caisse. L'opération a eu du succès : trois ans plus tard, quatre chaînes de détaillants en alimentation avaient instauré des « caisses sans sucreries ».

La campagne de Parents Jury a néanmoins fait grincer des dents l'industrie. Dans un article paru en 1995 dans le magazine spécialisé *SuperMarketing*, le fabricant de barres Mars indiquait que la disparition de ses produits des tablettes situées près des caisses signifiait une dégringolade de ses ventes de l'ordre de 30 %.

Mais Parents Jury a constaté depuis qu'une panoplie d'aliments peu recommandables envahissent de nouveau les tablettes et la vue des clients. Croustilles, bretzels, jus et boissons gazeuses tentent aujourd'hui parents et enfants qui n'ont rien d'autre à faire que de les contempler avant de pouvoir quitter le magasin.

Il était temps de lancer une nouvelle offensive contre les tentations de l'industrie. « *Chuck Snacks off the Checkout!* », qu'on peut traduire par « Débarrassez-vous des friandises à la caisse ! », vise à forcer les supermarchés, pharmacies et les dépanneurs à faire le ménage à la caisse.

Selon Parents Jury, 70 % des achats de friandises sont faits impulsivement. « Les détaillants savent qu'en mettant ces friandises et boissons gazeuses à la caisse, ils augmentent substantiellement les ventes. Mais les parents nous disent que cette technique de marketing manipulateur provoque des conflits familiaux lorsque les enfants réclament ces produits et que les parents doivent dire non. »

Les parents britanniques réussiront-ils encore une fois à faire reculer leurs marchands préférés ? Si oui, ils pourront alors, en attendant à la caisse, se divertir avec les tabloïds de supermarchés, les nouvelles sur la princesse Diana ou la séparation du couple Jennifer Lopez/Ben Afflek. Un genre de bonbon pour le cerveau, quoi.

Des questions ? Des commentaires ?
judith.lachapelle@lapresse.ca

ACTUEL SANTÉ

Le millepertuis et la grossesse font-ils bon ménage?



JACINTHE CÔTÉ

LA NUTRITION

COLLABORATION SPÉCIALE

Une amie enceinte de son quatrième enfant, cherchant à augmenter son énergie, m'a demandé si les tisanes au millepertuis étaient sans danger pour elle et son bébé à naître.

L'*Hypericum perforatum*, communément appelé millepertuis, est une plante dont les fleurs jaunes sont utilisées comme traitement naturel de l'anxiété et de la dépression. En Europe, les bienfaits du millepertuis sont reconnus et les médecins l'emploient comme médicament depuis plusieurs années.

En Amérique du Nord, son usage est récent et n'est permis qu'en tant que supplément nutritionnel. Aucune norme de qualité ne régit la préparation des extraits et ne ga-

rantit l'efficacité et la sûreté de ces produits.

Jusqu'à maintenant, aucune étude clinique n'a été menée pour vérifier les effets toxiques ou pharmacologiques du millepertuis sur la femme enceinte ou le fœtus. Toutefois, parmi toutes les composantes actives du millepertuis (dérivés d'antracène, flavonoïdes, xanthones, acide caféique, tanins et huiles volatiles), certaines pourraient nuire à la grossesse.

Les études faites sur des souris n'ont démontré aucun effet embryotoxique ou tératogène sur le fœtus, mais la consommation de millepertuis a été associée à un poids moins élevé à la naissance. D'autres études sur des animaux ont montré que le millepertuis augmente le tonus musculaire de l'utérus. Cela pourrait favoriser les fausses couches ou les accouchements prématurés.

Autrement, les tanins présents dans le millepertuis pourraient inhiber l'absorption du fer. Pour éviter des incidents tragiques, il vaut mieux se limiter aux tisanes dont l'usage est considéré comme inoffensif. D'après Santé Canada (www.hc-sc.gc.ca), les tisanes à la

pelure d'agrumes, au gingembre, à la mélisse officinale, à la fleur de tilleul et à l'églantier peuvent être prises avec modération (deux à trois tasses par jour).

Fruits cuits ou fruits crus?

Brigitte Michaud achète des fruits frais mais finit souvent par les jeter. Elle trouve qu'il est plus facile de consommer des fruits transformés (en compotes ou en salade), mais elle doute qu'ils soient aussi nutritifs.

En ce qui concerne les vitamines, minéraux et composés phytochimiques (terpénoïdes, phytoestrogènes, composés phénoliques, flavonoïdes et coumarins) présents dans les fruits, M^{me} Michaud a bien raison!

Sensibles à la chaleur, certains nutriments peuvent être détruits durant une cuisson prolongée. D'autres, solubles dans l'eau, peuvent être éliminés si l'eau de cuisson n'est pas conservée.

La cuisson a surtout un effet sur la teneur en vitamine C qui est réduite dans un fruit cuit comparativement à un fruit frais. Mis à part les composés phénoliques et les flavonoïdes, la majorité des composés

phytochimiques contenus dans les fruits sont insensibles à la chaleur.

La vitamine C, les vitamines du complexe B, le potassium, le zinc et quelques composés phytochimiques sont également solubles dans l'eau. Ces nutriments sont donc perdus quand l'eau de cuisson est jetée.

Pour préserver le plus de nutriments possible, on recommande d'utiliser des méthodes de cuisson rapide, à basse température, nécessitant peu ou pas d'eau. C'est pourquoi la cuisson à la vapeur, avec une marguerite ou un presto, est idéale. Si vous devez utiliser de l'eau pour faire une purée, vous pouvez en ajouter graduellement, jusqu'à ce que la texture désirée soit obtenue. Un autre truc est d'attendre que l'eau bouille avant de mettre les fruits à cuire et de garder le couvercle sur le chaudron. Cela réduira le temps de contact avec l'eau et le temps de cuisson.

Autrement, sachez que le prétraitement que vous faites subir à vos fruits peut aussi avoir un effet sur leur valeur nutritionnelle. Il est recommandé de cuire les fruits entiers, avec la pelure. Cela diminue

la surface par où les nutriments peuvent s'échapper dans l'eau de cuisson. La pelure renferme aussi plusieurs nutriments, mais à cause de sa texture coriace, on a tendance à l'enlever. À la place, vous pouvez cuire les fruits avec la pelure et ensuite passer le tout au robot culinaire ou au mélangeur. Ainsi, vous obtiendrez un produit ayant une texture lisse et riche en fibre!

Même si vous achetez des fruits frais seulement une fois par semaine, il est possible d'en manger quotidiennement, en choisissant des fruits mûrs et d'autres qui le deviendront vers la fin de la semaine: bananes, kiwis, poires, pêches, nectarines, etc. Vous aurez ainsi des fruits frais et appétissants tous les jours.

Si vous avez tendance à oublier de manger des fruits, essayez de les garder bien en vue. Qu'ils soient prêts à manger ou en train de mûrir, ils peuvent être placés dans une grande assiette ou un panier sur le comptoir de la cuisine. Au réfrigérateur, placez vos fruits sur l'étagère du dessus plutôt que dans le tiroir du bas.

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

Une fois par mois, la chronique nutrition porte sur vos questions et commentaires. Adressez-les à:

Chronique nutrition
La Presse
7, rue Saint-Jacques
Montréal, QC
H2Y 1K9
questiondenutrition@hotmail.com

COMPRIMÉS

Côtayer un obèse

On sait que le public a souvent une opinion négative des personnes obèses, mais cette perception semble s'étendre aux personnes qui les côtoient. Une expérience, menée à l'Université de Liverpool, démontre que les personnes ont en effet tendance à juger négativement une personne qui se trouve aux côtés d'une obèse. Ainsi, l'homme figurant sur une photo en compagnie d'une femme obèse bien mise puis d'une compagne plus svelte était jugé 22 % plus négativement quand il était avec la femme obèse. On le jugeait alors misérable, passif, déprimé, faible, insignifiant ou peu sûr de lui. « Cela démontre que les gens projettent leurs attitudes négatives non seulement sur les obèses, mais sur toute personne qui s'associe à elles », explique le psychologue Jason Halford. Selon la chercheuse Rebecca Puhl, de l'Université Yale, cette discrimination commence très tôt. Des études ont démontré que des enfants d'âge préscolaire qualifient plus facilement leurs compagnons « bien enrobés » de méchants, laids ou stupides. — d'après Orlando Sentinel

Un petit joint

Les hommes qui fument fréquemment quelques petits joints de marijuana mettent en danger leur fertilité. Une étude en physiologie de la reproduction réalisée à l'Université de Buffalo démontre en effet qu'ils ont moins de liquide séminal, un moins grand nombre de spermatozoïdes et que ceux-ci réagissent de façon inhabituelle. En gros, ils nagent trop vite, trop tôt et s'épuisent avant d'atteindre l'ovule. Globalement, les volontaires ciblés comme des consommateurs réguliers de mari fumaient 14 fois

par semaine depuis plus de cinq ans. — d'après le magazine Science Daily

Bébés mâles et pauvreté

Les conditions financières difficiles semblent entraîner une baisse des naissances de garçons plus importante que de celles de filles. Ce sont les conclusions d'une étude californienne menée sur la population d'Allemagne de l'Est entre 1946 et 1999. « Ce phénomène a déjà été rapporté dans les troupeaux d'animaux comme réponse à la famine ou à la sécheresse. La différence entre le nombre de naissances de garçons et de filles en Allemagne de l'Est semble suggérer que le mécanisme joue aussi chez les humains », déclare Ralph Catalano, professeur en politique et en gestion de la santé à l'Université de Californie à Berkeley et auteur de l'étude. Une autre recherche réalisée à Kobe, au Japon, après le tremblement de terre important qui avait frappé la ville en 1995, avait conduit aux mêmes conclusions. — d'après HealthDay

Désolés pour l'hypothermie

La compagnie britannique de transports Travel West Midlands a présenté ses excuses jeudi à un garçon de 12 ans qui s'était évanoui de froid après avoir attendu, pendant plus d'une heure, le car pour l'école, qui n'est jamais venu. Le transporteur de Birmingham a ouvert une enquête sur les raisons pour lesquelles le N84 n'est pas passé. Martyn Harris a été emmené à l'hôpital par deux infirmières qui passaient. Il se trouvait dans un état de légère hypothermie. — AP

Les optométristes pourront prescrire des médicaments

ROLLANDE PARENT
PRESSE CANADIENNE

Les Québécois éprouvant des problèmes aux yeux pourront dorénavant consulter un optométriste pour obtenir un traitement et une prescription de médicaments, plutôt que de se présenter à l'urgence, dans une clinique sans rendez-vous ou d'essayer de voir un médecin généraliste ou un ophtalmologiste.

À l'instar de ce qui se passe aux États-Unis ainsi que dans certaines provinces et territoires (Nouvelle-Écosse, Nouveau-Brunswick, Saskatchewan, Alberta et Yukon), la majorité des optométristes du Québec (850 sur 1200) sont maintenant autorisés à traiter les problèmes qu'ils découvrent et à prescrire les médicaments requis, qui seront couverts par le programme d'assurance médicaments.

La nouvelle a été annoncée en conférence de presse par Lise-Anne Chassé, présidente de l'Ordre des optométristes du Québec, et par Langis Michaud, président de l'As-

sociation des optométristes du Québec.

Les optométristes pourront donc prescrire et administrer des médicaments contre les allergies et les infections, par exemple, et fournir les soins nécessaires pour traiter certains problèmes oculaires, tels que le gonflement des paupières ou les conjonctivites. Ils pourront également faire l'extraction de corps étrangers, évitant ainsi aux patients de devoir se rendre à l'urgence.

Les optométristes évaluent que 100 000 personnes profiteront annuellement de cette nouvelle autorisation qu'ils viennent d'obtenir.

M^{me} Chassé a souligné que les optométristes sont présents dans 225 municipalités et que les bureaux sont souvent ouverts plusieurs soirs par semaine, ainsi que le samedi (dans 80 % des cas) et le dimanche (25 %).

Les traitements de l'oeil seront offerts sans frais, même si la négociation sur la compensation devant venir du ministère de la Santé et des Services sociaux n'est pas ter-

minée. Les optométristes espèrent que la question sera réglée d'ici le 1^{er} janvier 2004, sinon il pourrait en coûter aux patients de 20 \$ à 30 \$ par traitement, selon la complexité du cas.

Les optométristes évaluent que 400 000 Québécois souffrent annuellement d'un problème de santé oculaire. S'ils en traitent une partie, ils prévoient que cela permettra de réduire la demande de soins à l'urgence de l'hôpital ou dans les cabinets de médecins, en plus de réduire le temps d'attente pour une opération par un ophtalmologiste.

Dans le cas du traitement du glaucome, l'optométriste est autorisé à assurer le suivi si l'ophtalmologiste y consent. « Cela se fera en gestion avec un ophtalmologiste. On commence par six régions où il y a une pénurie d'ophtalmologistes », a indiqué M^{me} Chassé.

Pour être en mesure d'offrir ces nouveaux services, les optométristes ont dû suivre une formation de quelque 250 heures.

Dublin chasse la cigarette de tous les lieux publics

AGENCE FRANCE PRESSE

DUBLIN — Une nouvelle législation controversée renforçant l'interdiction de fumer dans les lieux publics en Irlande, y compris les pubs, les hôtels et les restaurants, entrera en vigueur le 26 janvier prochain, a annoncé le gouvernement cette semaine.

Cette loi devait initialement entrer en vigueur dès le 1^{er} janvier. Elle concerne les lieux de travail, les avions, les trains, les bateaux

et tout véhicule assurant le transport du public, ainsi que tous les commerces habités à vendre de l'alcool — pubs, restaurants, discothèques...

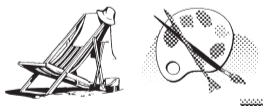
Cette réforme « apporte des bénéfices importants en matière de santé publique pour les générations présentes et futures », estime le ministre de la Santé, Michael Martin.

« L'objectif principal de cette nouvelle mesure de santé est de permettre aux gens de travailler et

d'avoir une vie sociale dans un environnement propre, sain et sans fumée », a expliqué le ministre.

La nouvelle loi, saluée par les syndicats et les associations médicales, a été vigoureusement dénoncée par les propriétaires de débits de boisson et par les industriels du tourisme. Ceux-ci la jugent difficile à mettre en oeuvre, et prédisent qu'elle entraînera une baisse d'activités et des suppressions d'emploi dans leur secteur.

Retraite active



www.cpress.ca

SANTÉ / MIEUX-ÊTRE

ÉPINE DE LENOIR?
Traitements sans douleur à l'iontophorèse.
MALADIE DE PEYRONIE?
Douleur, angulation ou dysfonction? Ça se traite.
ENFLURE DES MEMBRES?
Une thérapie décongestive peut vous aider.
ÉTOURDISSEMENTS/NAUSÉES?
Les problèmes vestibulaires, ça se traite et sans douleur.
PHYSIOEXTRA: Montréal: 514-383-8389
Laval: 450-681-3621/Lachenaie: 450-964-5222

EMPLOI

PROF D'ANGLAIS
Nous sommes à la recherche d'un(e) prof d'anglais langue seconde au niveau primaire. Je crois que pour une personne ayant donné une partie de sa vie à promouvoir l'enseignement, un arrêt brusque peut être néfaste. C'est pourquoi j'ai pensé à vous, 12 h/sem. avec un horaire flexible, dans un établissement établi depuis plus de 37 ans, j'ai besoin de vous et de votre expertise. 450-228-2389, 514-321-9551.

BÉNÉVOLAT

Bénévolat auprès des "grands-parents"
Un chaleureux organisme communautaire accueillant des "grands-parents" recherche l'aide de bénévoles une fois aux 2 semaines afin de préparer les repas de 10 convives. 523-6599 poste 232. Service bénévole de l'Est de Mtl

ENTRÉE DE DONNÉES

Le Fichier de Noël recherche des bénévoles pour faire de l'entrée de données et être en communication avec les organismes qui offrent des paniers de Noël aux personnes dans le besoin. Veuillez communiquer avec Nadira (514) 842-3351.

SERVICES

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

Annoncez dans "Retraite active" et offrez vos services aux milliers de lecteurs qui retrouvent, après plusieurs années bien remplies, un agenda qui respire!
Contactez-nous au (514) 987-8363, par télécopieur au (514) 848-6287
ou par courriel à petitesannonces@lapresse.ca

Promotion

Bio-Actif

Un nutriment dominant de la défense organique contre le vieillissement.

L'organisme se protège par un ensemble de systèmes antioxydants. Certains composés comme le sélénium, possèdent un caractère protecteur-antioxydant contre les radicaux libres responsables du vieillissement.

Phytobec possède plusieurs types d'antioxydants, dont le sélénium. Phytobec est donc un capteur polytype de radicaux libres.

Le sélénium, nutriment anti-âge de grand intérêt, est l'un des antioxydants actifs parmi les quarante éléments que constitue chacune des capsules de la formule Phytobec.

- Phytobec à effet protecteur
- Phytobec à effet préventif
- Phytobec à effet antioxydant... surtout si vous ne trouvez pas dans votre assiette tous les éléments nécessaires à une bonne santé.
- Phytobec, un supplément sélénio-actif à valeur antioxydante.

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

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

Passagère trop grosse

Un pilote refuse de décoller

AGENCE FRANCE-PRESSE

LE CAIRE — Un pilote d'EgyptAir a refusé hier de décoller tant qu'une passagère qu'il jugeait trop grosse resterait à bord de son avion, qui se rendait à Dubai, a-t-on appris de source aéroportuaire.

Le pilote estimait que le vol pourrait avoir des conséquences fâcheuses sur la santé de la passagère, dont ni l'identité ni le poids n'ont été précisés.

Le fils de la passagère a réclamé la venue du médecin de l'aéroport, qui a confirmé que la dame pouvait entreprendre le voyage sans risque. Le pilote a été obligé de décoller après trois heures de retard.

Vos questions sur la maladie d'Alzheimer



D^r DANIELLE PERREAULT
MÉDECINE
 COLLABORATION SPÉCIALE
 perreaultmd@videotron.ca

Voici quelques-unes des questions reçues à la suite de l'article sur la maladie d'Alzheimer de dimanche dernier.

Statistiques

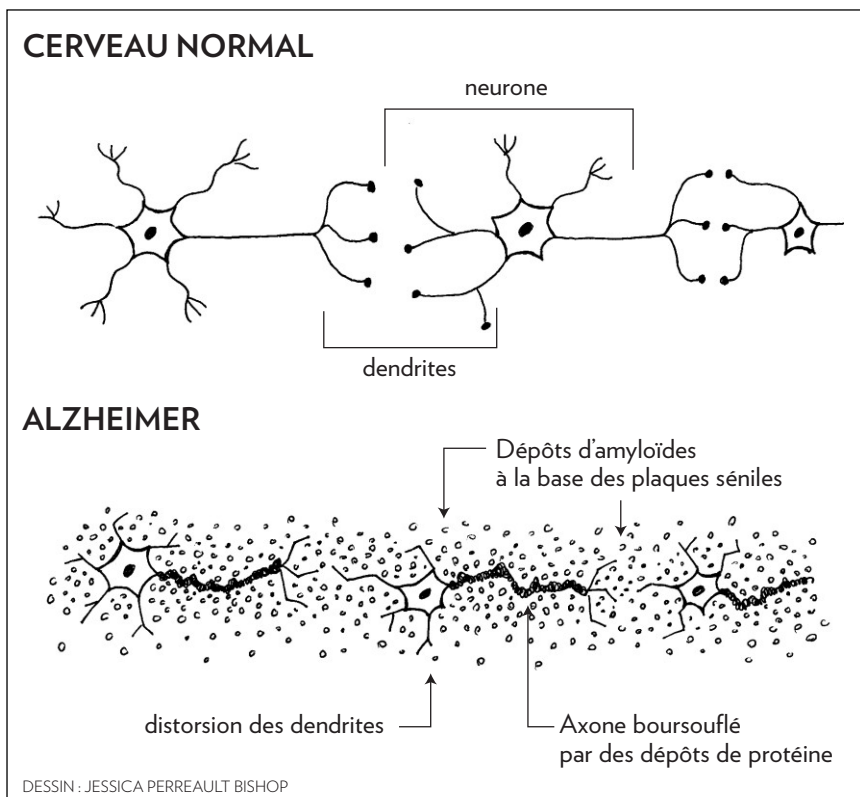
Q Deux de mes proches (ma sœur de 70 ans et une amie de 58 ans) sont atteintes de la maladie d'Alzheimer. De plus, ma mère avait cette maladie lorsqu'elle est morte à l'âge de 77 ans. À la suite de la lecture de votre article, j'aimerais vous poser quelques questions et j'apprécierais vos commentaires :

- 1) Quel est le pourcentage de la population âgée de 40 à 60 ans et de 61 à 75 ans, ainsi que de plus de 75 ans, atteint de la maladie ?
- 2) La maladie touche-t-elle plus les femmes que les hommes et dans quelle proportion ?
- 3) Est-il vrai que la progression de la maladie est plus rapide chez les personnes âgées de 50 à 65 ans ?

J.Yvon Lachance

R 1. La maladie d'Alzheimer est la cause principale de la démence qui implique « un affaiblissement progressif et irréversible des fonctions intellectuelles ». Dans la cinquantaine, 5 % à 6 % de la population est touchée, à 60 ans 15 %, à 70 ans entre 20 % et 25 %, à 80 ans 35 % et à 100 ans 50 %.

2. Oui, il est vrai que les femmes sont davantage vulnérables à cette maladie. En fait, deux fois plus de femmes que d'hommes en sont atteintes. Une partie de l'explication provient du fait que les oestrogènes, produits durant la période précédant la ménopause, protègent les femmes d'éventuelles crises cardiaques. Donc, les hommes meurent en général plus jeunes que les femmes.



Les neurones qui composent notre cerveau ressemblent un peu à une étoile avec une longue traîne qui transmet de l'information à sa voisine. La maladie d'Alzheimer est causée par la formation de plaques séniles qui perturbent ce passage de l'information d'une cellule à l'autre.

3. Il existe une forme familiale de la maladie qui se manifeste dans la quarantaine, sinon dans la cinquantaine, qui est très forte et mène au décès en moins de trois ans. Cette forme très rare ne touche que 300 familles dans le monde. Les autres formes plus tardives entraînent le décès généralement en huit à 12 ans.

ACV et Alzheimer

Q À la suite de votre article sur l'Alzheimer, certaines choses demeurent ambiguës pour moi lorsque j'essaie de comprendre les symptômes que ressent ma mère qui est âgée de 76 ans et souffre de diabète depuis 30 ans, d'hypertension et d'hypercholestérolémie. Elle a déjà fait quelques petits ACV. Depuis environ cinq ans, j'ai remarqué qu'elle a des problèmes de mémoire. Il lui arrive fréquemment d'oublier ce qu'elle a mangé au dernier repas ou ce qu'elle a fait la veille. Elle invente parfois des histoires et mélange des choses.

Elle dit, par exemple, que Lise a téléphoné alors que c'est Pauline. Je me demande si c'est de l'Alzheimer ou si cette défaillance de sa mémoire est liée à son diabète. Comment distinguer l'un de l'autre ? Y a-t-il quelque chose à faire ?

R Il est toujours très difficile de diagnostiquer la maladie d'Alzheimer à ses débuts. Dans le cas de votre mère, de petites artères abîmées par le diabète, une tension artérielle et un taux de cholestérol élevés entraînent un manque de circulation sanguine dans certaines zones de son cerveau provoquant ce qu'on appelle des micro-infarctes (de la même façon dont on parle d'un infarctus du myocarde quand il y a mort de cellules). Les pertes de mémoire et de certaines fonctions intellectuelles peuvent rester stables pendant un temps. On sait que 50 % des personnes qui font des micro-infarctes développeront la maladie d'Alzheimer et 50 % des personnes qui ont la maladie d'Alzheimer auront aussi

des micro-infarctes. Par contre, le seul fait de vieillir peut entraîner des problèmes de mémoire. Si votre mère n'avait aucun facteur de risque pour développer cette usure et ces blocages des artères (artériosclérose), les pertes cognitives que vous décrivez pourraient être un signe précurseur de maladie d'Alzheimer dans 30 % des cas.

Que sont les statines ?

Q Je suis âgée de 62 ans. Je prends du Z 40 mg depuis 18 ans pour contrôler mon mauvais cholestérol. Fait-il partie des statines ?
 Madame DC

R Lipitor et Zocor sont les deux statines étudiées pour prévenir la maladie d'Alzheimer. Une troisième statine, le Crestor, arrivée sur le marché au printemps, aurait, semble-t-il, moins d'effets secondaires et une meilleure efficacité que les deux premières.

Très inquiète

Q J'ai 60 ans. Ma mère est morte à 85 ans de la maladie d'Alzheimer, et ma sœur aînée maintenant âgée de 75 ans reste dans une maison de soins de longue durée pour la même raison depuis trois ans. Elle est en phase terminale. J'ai beau essayer de me raisonner en me disant que ça ne m'arrivera pas, j'y pense tous les jours. Je surveille toutes les nouvelles études sur la maladie et je prends de la vitamine E, du « ginkgo-mémo ». Je prendrais volontiers un réducteur de cholestérol (statines) si je pouvais m'en faire prescrire même si mon taux de cholestérol est normal. Je suis toujours en colère lorsque je sors du bureau de mon médecin qui me fait passer tous les tests à chaque année (mammographie, etc.) alors que je n'ai pas de risque génétique de ce côté-là. Il ne semble pas préoccupé par la maladie qui me guette vraiment.
 Reina Gagné
 Repentigny

R Votre question est très pertinente. Vous savez que vous avez davantage de risques (quatre

fois plus qu'une personne sans histoire familiale) de développer cette maladie. Vous pourriez avoir hérité du mauvais gène qui mène à la formation de plaques séniles significatives dans le cerveau, bloquant la transmission de l'information d'une cellule à l'autre.

Comme je l'ai mentionné dans l'article de dimanche dernier, des études préliminaires publiées récemment démontrent que les statines, utilisées pour contrôler le cholestérol, réduisent de 75 % le risque de développer éventuellement la maladie d'Alzheimer. Ils agissent en empêchant la formation de ces plaques confirme le Dr Judes Poirier, directeur du Centre d'étude sur le vieillissement de l'Université McGill à l'hôpital Douglas. Cela dit, il y a certaines étapes à franchir entre les résultats de ces recherches et l'adoption par Santé Canada des statines à d'autres fins thérapeutiques que celle de régulariser le taux de cholestérol. Il est normal que Santé Canada se dote de mesures de contrôle pour vérifier l'efficacité et l'innocuité des nombreux produits et médicaments qui arrivent chaque année sur le marché. Mais comme on connaît bien les statines, on espère que l'adoption de ce médicament, pour prévenir la maladie d'Alzheimer, ne trahira pas en longueur. Le Dr Poirier sera l'hôte d'un congrès international sur les nouveaux traitements de la maladie d'Alzheimer au printemps à Montréal. Il sera notamment question des derniers résultats obtenus dans les études sur les statines faites en Amérique et en Europe. Ces données contribueront à l'analyse de la demande de cette nouvelle application des statines par Santé Canada. Que pouvez-vous faire en attendant ? Tout dépend de votre médecin... mais je peux vous dire que certains collègues prescrivent des statines à leurs patients qui sont dans la même situation que vous (à leurs risques et périls...). Enfin, je tiens à vous dire, ainsi qu'à tous ceux qui ont un risque génétique particulier de souffrir d'une maladie, qu'une fois les mesures préventives disponibles prises, il faut faire l'effort de penser qu'on peut se retrouver dans le groupe de ceux qui n'auront jamais la maladie. Surtout, il faut éviter de s'inquiéter inutilement.

On peut joindre le Dr Danielle Perreault à l'adresse suivante :
 C.P. 63082, Île-des-Soeurs, H3E 1V6
 perreaultmd@videotron.ca



PHOTO REUTERS
 Au Brésil, les paquets de cigarettes porteront désormais un autocollant à l'imagerie rebutante. Celui-ci prévient les consommateurs qu'en fumant, ils inhalent des substances utilisées pour se débarrasser des rats et les coquerelles.

BRÉSIL

Traitement de choc contre le tabagisme

AGENCE FRANCE PRESSE

RIO DE JANEIRO – Des photos choquantes d'un homme à la jambe amputée, d'une bouche et d'un poulmon atteints du cancer, de rats et de cafards morts ou encore d'un fœtus dans un bocal figureront sur tous les paquets de cigarettes au Brésil d'ici neuf mois.

Le ministère de la Santé a renforcé jeudi sa campagne de lutte contre le tabagisme qui tue plus de 200 000 Brésiliens par an sur un total de 30 millions de fumeurs (sur 170 millions d'habitants).

Depuis quelques années déjà figuraient sur les paquets de cigarettes brésiliens des images dissuasives telles que celle d'un couple au lit où, à la mine déconfite de l'homme, on comprenait qu'il avait un problème d'impuissance. Une mention obligatoire du ministère de la Santé sur

tous les emballages mettait en garde les fumeurs : « Le tabac tue. »

Cette fois-ci, le ministère de la Santé est allé plus loin : les photos sont hideuses avec des bas de vignette explicites pour chacune des situations : « Fumer provoque le cancer du poulmon » ; « Fumer fait avorter » ; « En fumant, vous inhalez de l'arsenic et de la naphthaline utilisés pour tuer rats et cafards » ou encore, sous la photo d'un homme à la jambe amputée : « Voilà une victime du tabac : fumer provoque des maladies vasculaires qui peuvent mener à l'amputation. »

La mention obligatoire du ministère s'est alourdie : « Ce produit contient plus de 4700 substances toxiques et de la nicotine qui entraîne la dépendance physique ou psychique. Il n'existe pas de niveaux de sécurité pour la consommation de ces substances. »

COMPRIMÉS

Attention à la dépression

Même un épisode de dépression légère peut déstabiliser le système immunitaire, un changement qui pourrait provoquer l'apparition de maladies sérieuses reliées à l'âge chez les aînés. Ainsi, une élévation de 30 % du taux d'Interleukin-6, un composé important du système immunitaire, a été noté, après un vaccin antigrippal, dans un groupe d'aînés naturels qui souffraient de dépression très légère alors que le taux chez le groupe témoin restait inchangé. Or, une augmentation soutenue du niveau de IL-6 a déjà été liée à des affections comme le diabète, les maladies cardiovasculaires, l'ostéoporose, l'arthrite, les cancers, la maladie d'Alzheimer ou la périodontite.

L'hypnothérapie en aide au côlon

L'hypnothérapie peut aider à soulager les symptômes du côlon irrité, conclut une étude britannique qui a suivi des patients pendant six ans. Ils ont d'abord participé à des séances d'hypnothérapie pendant 12 semaines, puis ils ont reçu un enregistrement pour continuer la thérapie à la maison. Pendant six ans, ils ont ainsi été suivis par les scientifiques qui ont découvert que les trois quarts d'entre eux avaient bien répondu et répondaient toujours bien à la thérapie. Les crampes abdominales, le ballonnement ainsi que les autres problèmes intestinaux, comme la diarrhée ou la constipation, avaient été réduits considérablement. — d'après Health-Day

Ginseng et fœtus

Une étude récente sur des rats indique que le ginseng pourrait nuire au développement du fœtus. L'étude a été menée par des chercheurs de l'Université chinoise de Hongkong. Les scientifiques ont testé les effets d'un composé chimique du ginseng sur des embryons de rats. Ils ont constaté un effet négatif sur la croissance et le développement des embryons exposés à cette substance. Ils ont particulièrement observé des problèmes de développement touchant les

membres des animaux. On estime que jusqu'à 10 % des femmes enceintes consomment du ginseng dans certains pays asiatiques. — d'après l'Actualité médicale

Course contre la polio

Quelque 15 millions d'enfants sont exposés au risque de poliomyélite à la suite d'une nouvelle flambée qui se propage du Nigéria aux pays voisins, nécessitant une campagne de vaccination de masse dans cinq pays d'Afrique de l'Ouest et d'Afrique centrale. À partir d'aujourd'hui, des centaines de milliers de volontaires et d'agents de santé au Bénin, au Burkina Faso, au Ghana, au Niger et au Togo vont s'efforcer de vacciner tous les enfants de ces pays en trois jours à peine. La campagne, qui coûtera plus de 10 millions US, est lancée au moment où près d'une douzaine d'enfants sont atteints de paralysie dans les pays voisins du Nigéria à cause d'un poliovirus génétiquement lié à celui qui sévit au nord de ce pays. — d'après l'Organisation mondiale de la Santé

Aïe ! mon dos !

Près des deux tiers des Canadiens adultes ont souffert de maux de dos au cours de la dernière année (douleur de modérée à vive pour la plupart), selon un sondage à l'échelle nationale mené en avril dernier pour le compte de l'Association chiropratique canadienne. Plus de 70 % ont souffert de maux de dos durant les deux dernières années et près du tiers des gens rapportent avoir eu mal au dos pendant un mois ou plus. La mauvaise posture, les blessures sportives, le stress émotionnel, les chutes accidentelles sont les causes les plus fréquemment mentionnées (52 %). Viennent ensuite les états de santé tels que la grossesse, la fibromyalgie, les opérations chirurgicales et les accidents du travail (37 %). — d'après l'Actualité médicale

Envie de pipi

Dans le monde, une femme sur trois, âgée de 18 à 65 ans, souffre d'incontinence urinaire à l'effort. La quasi-totalité de ces femmes (98 %) ne connaissent pas le nom de cette condition, même si elles

en souffrent, et les deux tiers des femmes atteintes n'ont jamais consulté un médecin à ce sujet. Parmi celles qui l'ont fait (38 %), une sur cinq a attendu trois ans avant de demander de l'aide et ce délai s'allongeait à quatre ans pour une femme sur 10. Ce sondage a été réalisé auprès de 4500 femmes du Canada, de l'Europe, de l'Australie et du Mexique et sera présenté lors du congrès annuel de l'International Continence Society qui se tient à Florence, en Italie. « Nombreuses sont les femmes atteintes d'incontinence urinaire à l'effort qui gardent le silence. La majorité d'entre elles n'osent pas en parler parce qu'elles se sentent embarrassées ou croient que cela est normal en vieillissant, indique le Dr Jacques Corcos, professeur d'urologie à l'Université McGill et chef du département d'urologie à l'Hôpital général juif. Mais il s'agit d'une condition qui nécessite un traitement médical et il est important de sensibiliser les femmes à cela. » On parle d'incontinence urinaire quand il y a écoulement involontaire lors de petits stress comme éternuer, tousser, rire, lever un objet pesant ou sauter.

Vive l'automesure de la tension

La tension artérielle varie d'heure en heure, rendant son diagnostic difficile par une simple mesure au cabinet médical. Résultat : de plus en plus, les médecins incitent les patients qui en ont besoin à l'automesure, loin du milieu médical. Cette pratique permet « d'affiner le diagnostic » d'hypertension artérielle chez une personne à « l'hypertension douteuse », mais aussi « d'évaluer l'efficacité du traitement chez un hypertendu connu », souligne le professeur Roland Asmar, directeur médical de l'Institut cardio-vasculaire à Paris. Pour cela, « la tension devra être prise matin et soir pendant au moins trois jours, de préférence au bras plutôt qu'au poignet », ajoute-t-il. De nombreux appareils automatiques sont en vente. Quelques exceptions à cette technique : les personnes présentant un trouble du rythme cardiaque, les obsessionnels qui auront tendance à renouveler la prise de la tension trop souvent et les obèses dont les bras sont trop gros pour l'appareil. — AP

ACTUEL SANTÉ

Sortie d'urgence



RICHARD CHARTIER

OXYGÈNE

rchartier@lapresse.ca

Le Zoomer n'a pas l'air de saisir toute l'importance de la découverte, de cette forêt urbaine qui l'entoure. Son regard n'en est pas moins émerveillé et se concentre sur le fond sablonneux de la petite rivière aux Chiens. Dans huit ou 12 centimètres d'eau, faut être bien innocent pour chercher le grand poisson!

En y mettant un peu de patience, il pourrait certainement apercevoir une grenouille ou même une tortue grosse comme ça. Les habitués connaissent bien la faune locale, ils en font du reste un peu partie eux-mêmes. On les reconnaît à leurs vêtements de plein air patentés, à leurs laines polaires et à leurs sourires complices. Ils vont les mains dans les poches, le nez en l'air, en famille — ça s'entend — interrogeant l'essence des choses ou des arbres.

Georges dit le Zoomer s'étonne de pouvoir regarder sous ses pieds, entre les planches du ponteau. Ses réflexions — mais peut-être est-ce là un grand mot pour un petit en train de combattre un gros *jet-lag*? — sont interrompues par la rumeur joyeuse d'une petite troupe dévalant le sentier vers le fond du ravin où nous sommes. « Un ravin à Lorraine? » pourrait se demander le jeune voyageur.

Voilà M^e Lacharité, Roger Lacharité, qui s'amène en plaçant pour la survie de la forêt qui se déploie entre l'autoroute 640 et les demeures cossues de Lorraine. Daniel Cousineau écoute attentivement son bon ami qui lui présente, presque un à un, les arbres du Centre d'interprétation de la nature. Sous l'oeil des mamans, les enfants disparaissent momentanément dans un buisson de hautes herbes et jouent à cache-cache, entraînant à leur suite un gentil petit chien qui doit être blanc.

La beauté du lieu, chatoyant dans ses lumières d'automne malgré le couvert nuageux, est saisissante. On se dit que ce parc doit être jalousement protégé par un gouvernement ou par quelque entité, que c'est une sacrée bonne affaire qu'il échappe à tout développement.

M^e Lacharité a la bonté de remettre mes pendules à l'heure. Sauf pour le terrain attenant au centre culturel de Lorraine et une partie du boisé, ce « parc » n'est pas un parc. Ils s'agit de trois terrains appartenant à des sociétés de développement immobilier. Dit en lan-

gage vernaculaire, l'endroit est entre les mains de « développeurs ». L'un d'eux, justement, caresse ici un projet d'habitation dans un décor enchanteur.

« J'habite dans le voisinage depuis l'âge de 12 ans, explique l'avocat spécialisé en droit... immobilier. C'est à cause de cette forêt que j'y suis resté. Ma femme et moi y avons pratiquement élevé nos quatre filles. Si cette belle nature vient à disparaître, je vendrai la maison, car plus rien ne me retiendra à Lorraine. »

Le sentier remonte abruptement, mais on peut utiliser l'escalier de bois pour sortir du ravin. Nous suivons le sentier n° 3, le plus long, qui nous conduira assez loin — entre les bouleaux jaunes à l'écorce frisée et les hêtres à la « peau d'éléphant » —, jusqu'à une servitude hydroélectrique de Blainville, frontière occidentale de ce lopin de paradis.

Le bois de Lorraine est d'ailleurs situé pour les trois quarts dans Rosemère.

Les craintes des usagers sont perceptibles à l'égard d'un éventuel développement et M^e Lacharité n'est pas très optimiste. Au fil des décennies, il a vu mourir sous les pelles et les scies du déboisement les beaux parcours cyclistes et skiables de sa jeunesse.

« Nous venions de Blainville jusqu'ici en ski, raconte-t-il. Il y avait autrefois une bande de forêt qui s'étirait dans tout ce secteur. Elle a été rongée au fil des 40 dernières années par les constructions domiciliaires et il n'en reste pas grand-chose. »

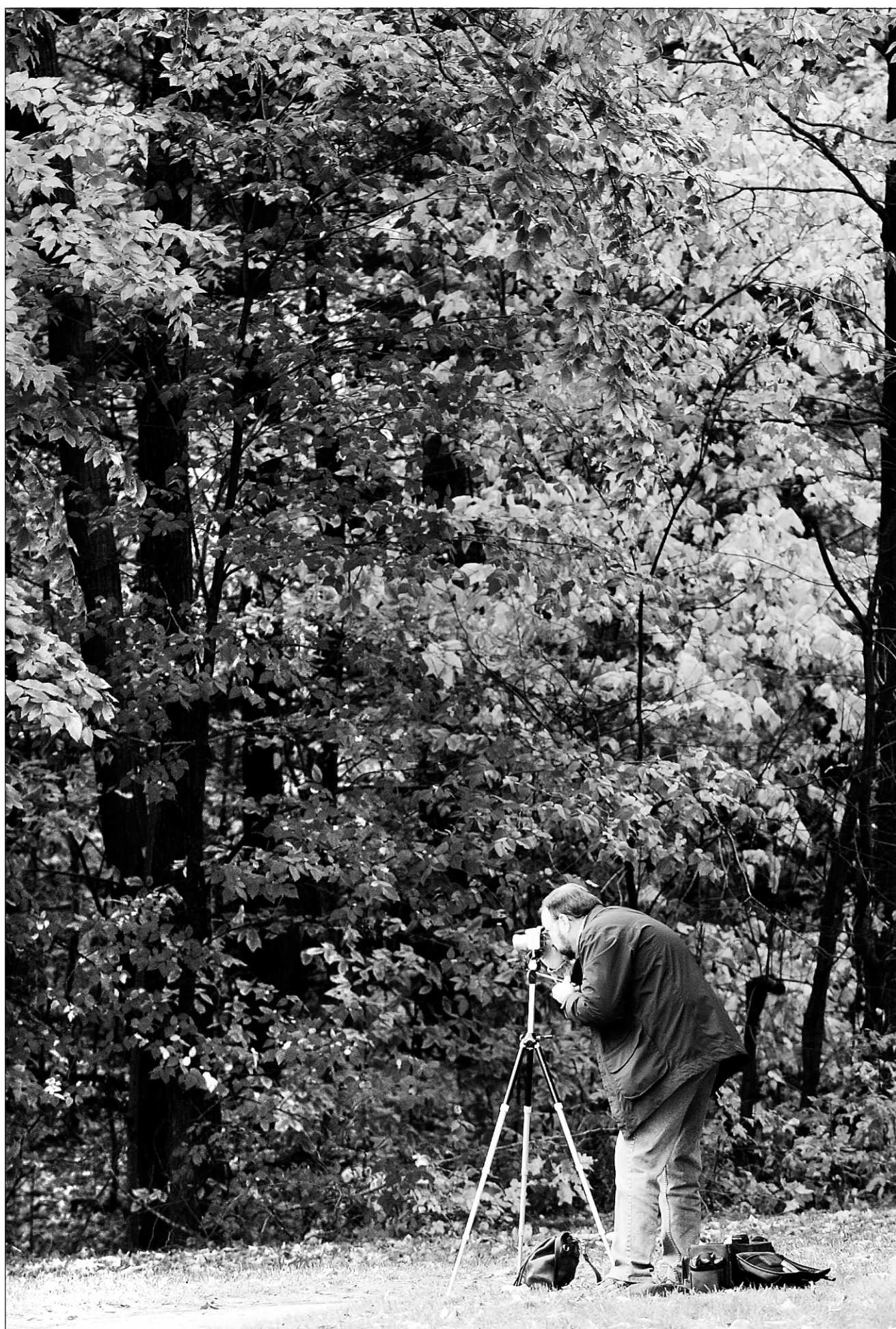
Un choix réfléchi

Un homme « pressé » nous salue en joggant, l'air athlétique. De même qu'une petite madame rondlette, la foulée douce, pas pressée d'entrer dans le système de santé. Mais la clientèle est très majoritairement constituée de familles, genre papa, maman et la marmaille avec le chien qui court après les oiseaux. Voilà ce à quoi sert l'interdiction de se promener avec son toutou à l'entrée des sentiers. Les gens ont bien raison de n'en faire qu'à leur tête...

L'interdiction de circuler dans les sentiers à vélo est cependant appliquée, bien qu'on ne sache pas trop qui fait respecter la loi dans cette jungle...

Le sentier surplombe par moment le ravin d'une hauteur presque vertigineuse, ce qui laisse à penser que le ski de fond qu'on pratique ici, l'hiver venu, n'est pas de la catégorie facile. Il faut se pincer pour croire qu'on est vraiment ici, d'autant plus que la rumeur de la 640, très présente au départ, s'est rapidement estompée.

« Nous hésitions ce matin entre Tremblant, le mont Royal et ici pour une randonnée d'automne,



Un photographe amateur capte les couleurs au départ des sentiers d'interprétation.

PHOTO BERNARD BRAULT, LA PRESSE ©

assure notre interlocuteur. Nous avons choisi de venir ici. Tout y est, sauf le trafic et la cohue. »

Un choix réfléchi. Le mien est plus pratique: encore assommé par un long déplacement la veille à travers neuf fuseaux horaires et en quête d'une sortie vite faite mais typiquement automnale qui soit conforme aux besoins de cette chronique, j'ai trouvé cette adresse dans *Randonnée pédestre Montréal et environs*, le guide d'Yves Séguin publié chez Ulysse.

Cela se passait dimanche dernier, une journée parfaite pour rester dehors si vous vous rappelez bien: frais avec nébulosité croissante comme ils disent. Ce matin-là, justement, le gars de la météo avait dit que c'était une journée parfaite pour faire des activités à l'intérieur. Ces propos m'avaient allumé, pour ne pas dire qu'ils m'avaient foutu le feu aux semelles. Toute cette moumounerie me désespère, mais elle présente pour vous et moi le grand avantage de désengorger les sentiers. Ce sont les mêmes prophètes du quotidien qui nous disent qu'il fait beau quand on crève de chaleur et qu'il fait mauvais quand tombe une onnée rafraîchissante. Chu juste pu capable de les entendre, mais la météo, c'est la seule émission que j'écoute. Je devrais me contenter de la regarder...

Passons. Justement, nous passons un petit peuplement d'ifs, ce conifère arbutif qu'il faut admirer à hauteur

de chevilles, pour atteindre bientôt un secteur plus mature dominé par de longues pruches.

Une heure à marcher lentement, en laissant gambader les enfants, courir notre clandestin à quatre pattes et parler du beau temps et de l'état du monde. Cela pourra-t-il durer?

La mairesse de Rosemère, M^{me} Monique Richer, à qui nous avons parlé plus tard au cours de la semaine, confirme l'existence d'un projet de construction de condos en hauteur, un projet qui, selon ses dires, a suscité l'approbation enthousiaste d'un expert indépendant en environnement. « Le lot visé représente le quart du terrain, assure M^{me} Richer, et, dans ce quart, l'aménagement occupera moins de 50%. Le reste demeurera en boisé et le développeur, qui est très sensible en matière d'environnement, s'engage à refaire les sentiers qui seront touchés. »

Il n'est pas question, dit la mairesse, de procéder à une expropriation pour contrer le projet.

Aucun projet à l'horizon du côté de Lorraine où, paraît-il, il n'y a jamais de maison à vendre.

Avis aux intéressés: il y en aura peut-être une bientôt...

LE CENTRE D'INTERPRÉTATION DE LA NATURE DE LORRAINE, 450-621-8550. On s'y rend par l'autoroute 640, sortie Lorraine.



Les feuilles bruissent sous les pas des marcheurs dans les sentiers de Lorraine.

PHOTO BERNARD BRAULT, LA PRESSE ©

VOUS AVEZ UN ÉVÉNEMENT À CÉLÉBRER ?

Soulignez-le ! La Presse



DIPLÔME

Félicitations à notre fils Jean-Charles qui vient de terminer avec succès son baccalauréat en administration. Bonne chance. Tes parents Évelyne et Robert.



MARIAGE

Marc est drôle, ambitieux et créatif. Isabelle aime rire, la cuisine japonaise et le plein air. Mélangez le tout et vous obtenez le plus beau couple de nouveaux mariés. Félicitations aux tourtereaux. Amis et familles.



ANNIVERSAIRE

Ils se sont aimés dès la première seconde. La vie, parfois généreuse de son temps, leur a donné 40 ans de plus pour continuer... Félicitations aux tourtereaux Paul et Carole Tremblay. Gros bisous de toute la famille.

Ces annonces sont publiées tous les dimanches dans La Presse.

Composez le (514) 285-6999

Appels interurbains (sans frais) 1 866 987-8363

ÉLAN

Le b.a.-ba de la musculation



RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

Longtemps associée aux «monsieurs Univers», la musculation est devenue une activité populaire qui ne se conjugue plus seulement au masculin. Que ce soit dans les centres d'activités physiques privés (Énergie Cardio, Nautilus Plus, YMCA, etc.), communautaires (municipalités, cégeps, universités, certaines écoles secondaires) et même dans les plus anciens temples du culturisme mâle, les femmes qui lèvent des poids composent désormais tout près de 50% de la clientèle. Il y a 30 ans elles ne représentaient même pas 5% des adeptes de la «muscu»! Même les enfants font de la musculation de nos jours (voir l'encadré). Tant mieux, puisque la musculation est la voie rapide pour raffermir des muscles de plus en plus sous-utilisés mais aussi pour renforcer les os. Des muscles et des os plus forts signifient moins de blessures, moins de fractures et plus de facilité à faire face aux tâches quotidiennes (transporter les sacs d'épicerie, soulever la poubelle, déplacer un meuble, etc.) ou pour pratiquer un sport. Mais pour profiter de ses bienfaits et non pas se blesser ou se décourager faute de résultats, encore faut-il lever des poids de la bonne façon. Voici donc le b.a.-ba de la musculation pour la personne débutante.

1. Réchauffez-vous au début, pompez du métal au milieu et étirez-vous à la fin

Ne levez pas une charge sans avoir fait d'abord un échauffement. Autrement, vous augmentez le risque de courbatures et de blessures aux tendons en particulier. Un échauffement de quelques minutes suffit pour réchauffer et détendre les muscles. Après vos exercices de musculation, étirez vos muscles en tenant chaque position d'étirement pendant au moins 15 secondes.

2. Levez le bon poids le bon nombre de fois.

Pour accroître la force de ses muscles, le débutant devrait lever le poids entre 10 et 12 fois. En d'autres mots, on est content de faire la dernière répétition parce que les muscles sollicités commencent à être fatigués. Mais attention, pour vos premières séances, je vous conseille de faire un 12 RM léger, c'est-à-dire que vous sentez qu'à la 12^e répétition vous pouvez en faire trois ou quatre de plus. Vous lèverez ainsi une charge plus légère à vos débuts et vous aurez moins de courbatures le lendemain. Lors de votre première séance, vous devrez faire quelques essais pour déterminer le poids de départ, c'est-à-dire celui que vous soulèverez, avec une certaine aisance, 12 fois. Pour maximiser les résultats, exécutez éventuellement deux séries de 12 RM, séparées par une pause d'une minute. Une fois vos muscles bien rodés, faites un «vrai» 12 RM. Puis, passez à 10 RM, voire à huit RM, si vous souhaitez un gain de force encore plus rapide. Si c'est l'endurance musculaire qui vous intéresse, vous

devez faire plus de 12 RM. Entre 20 et 25 RM, vos muscles deviennent rapidement durants.

3. Pour les exercices avec poids libres, ayez une position qui stabilise votre corps.

Vous devez être solide sur vos pieds, et votre tronc doit être immobile pendant l'exécution d'un mouvement, à moins, évidemment que votre tronc ne soit lui-même sollicité par l'exercice exécuté. De cette façon, vous isolez les muscles qui doivent travailler pendant un exercice donné. Au besoin, servez-vous des miroirs de la salle de musculation pour vous corriger.

4. Faites vos mouvements lentement et dans leur pleine amplitude.

Si on fait des mouvements rapides, c'est le *momentum* (l'élan) du poids et non les muscles qui accomplit la plus grande partie le travail. De plus, les mouvements rapides (et probablement incomplets) avec des charges augmentent le risque d'une blessure musculaire. Au contraire, une exécution lente protège non seulement les muscles et les tendons mais accroît plus rapidement leur force, comme l'ont démontré les études sur le sujet. Mieux, on devrait ramener le poids au point de départ encore plus longtemps. Voici pourquoi. Lorsqu'on soulève le poids, le muscle se contracte et raccourcit; c'est la phase de contraction concentrique. Au retour, le muscle se contracte toujours mais s'allonge aussi; c'est la phase de contraction excentrique. Or, des recherches ont montré que la fibre musculaire est davantage sollicitée lors du retour. Par conséquent, si vous souhaitez optimiser l'effet de l'exercice, faites le mouvement deux fois plus lentement pendant la phase excentrique que pendant la phase concentrique. Un bon tempo pour une personne qui débute serait 2-0-4, c'est-à-dire deux secondes pour lever la charge, zéro seconde au point mort (à la fin de la levée) et quatre secondes pour ramener la charge. Si le temps vous manque, un tempo de 1-0-2 est acceptable. Certaines personnes — qui ne doivent pas être trop pressées dans la vie! — utilisent des tempos encore plus lents du genre 4-0-8 ou 6-0-12.

5. Expirez pendant la levée du poids.

C'est au moment où vous soulevez ou déplacez le poids que vous devez expirer: vous évitez ainsi de bloquer votre respiration, une manoeuvre qui pourrait vous étourdir.

6. Concoctez-vous un programme équilibré

Un programme de musculation équilibré devrait inclure au moins un exercice pour chacun des grands groupes musculaires. De la sorte, votre développement musculaire sera harmonieux et équilibré, c'est-à-dire que vous obtiendrez un bon équilibre de force entre les groupes musculaires controlatéraux (gauche-droite), les muscles du haut et du bas du corps et les muscles qui s'opposent dans leur action (muscles agonistes et antagonistes). Rappelons que le **muscle agoniste** est celui qui se contracte et que le **muscle antagoniste** est celui qui se détend et s'allonge pour permettre la contraction du muscle agoniste. Par exemple, si



PHOTO REUTERS

Ying Ying, née dans un zoo du Sechouan, peut aussi jouer au basketball, glisser sur un toboggan et conduire une voiture.

vous contractez le biceps, le triceps se relâche pour permettre la flexion du bras. En conséquence, un programme de base devrait inclure des exercices qui sollicitent les muscles suivants: biceps, triceps, quadriceps, ischio-jambiers, pectoraux, rhomboïdes (muscles entre les omoplates), abducteurs (muscles qui éloignent les cuisses), adducteurs (muscles qui rapprochent les cuisses), abdominaux et lombaires (muscles du bas du dos).

7. Commencez par faire travailler les gros muscles

Il est préférable de commencer par les exercices qui sollicitent les gros muscles ou encore plusieurs articulations. Par exemple, on fera les flexions-extentions des jambes (squat) avant de faire l'exercice pour les triceps. Si vous faites l'inverse, vos petits muscles seront rapidement épuisés. Vous risquez alors de manquer d'énergie lorsqu'il sera temps de solliciter vos gros muscles. Il est aussi recommandé de faire les exercices pour les abdominaux à la fin et non au début de la séance. Ces muscles aident à stabiliser le tronc lors de l'exécution d'un grand nombre d'exercices en musculation. À titre d'exemple, voici une séquence typique qui respecte ce principe: 1) jambes et cuisses (quadriceps, ischio-jambiers

et mollets), 2) hanches et bas du dos, 3) torse (dos, épaules et poitrine), 4) bras (triceps, biceps), 5) abdominaux, 6) cou. Si vous voulez consulter un bon répertoire d'exercices de musculation et voir aussi où sont situés ces muscles dont on parle, je vous suggère de visiter *Musculation*, un excellent site internet québécois (www.collegeem.qc.ca/cemdept/edup/csenecal/).

8. Faites au moins deux séances par semaine

Les chercheurs s'entendent pour dire qu'on améliore significativement sa vigueur musculaire à partir de deux entraînements par semaine. Évidemment trois c'est mieux mais sept c'est trop. Donnez une chance à vos muscles de souffler un peu! Idéalement on devrait s'accorder un jour de repos entre les entraînements. Par exemple, vous faites votre muscu le lundi et le mercredi et non pas le lundi et le mardi.

Bien suivies, ces règles vous permettront de constater, en l'espace de quelques semaines, un raffermissement notable de vos muscles et cela en toute sécurité. Bonne muscu, donc, puisque, à ce temps-ci de l'année c'est une bonne période pour aller «pomper du métal»!

LES ENFANTS PRÉPUBÈRES ET LA MUSCULATION

Oui, les enfants prépubères peuvent faire de la musculation mais sous la supervision d'un adulte qualifié et compétent en la matière. Au début, l'enfant devrait faire un RM léger de 10 à 15 (voir texte) et pas plus de trois séances par semaine. L'enfant devrait être capable de faire aisément deux séries de 15 répétitions d'un exercice donné pendant trois séances consécutives avant d'augmenter le poids. L'enfant doit pouvoir soulever le «nouveau» poids au moins 10 fois. Il faut aussi mettre l'accent sur l'exécution correcte de l'exercice plutôt que sur la charge soulevée. Pour en savoir plus sur la musculation chez les enfants prépubères vous trouverez à l'adresse suivante un article de fond sur le sujet : www.physsportsmed.com/issues/2003/0903/benjamin.htm

COURRIER

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



RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

Q RICHARD LAVIGNE. J'ai roulé en vélo plus de 10 heures par semaine durant l'été. Au début du mois d'août, je suis allé avec Vélo Québec sur le trajet Niagara avec mon vélo hybride. Depuis la dernière semaine du mois d'août, j'ai le nerf cubital endommagé. J'ai la «maladie de l'hybride». On dit que j'avais le mauvais angle et comme je roulais éloigné, je pesais trop sur le guidon et mon angle de poignet était mauvais. Ce sont les deux bouts de doigts de la main droite, les petits qui sont toujours sensibles et je suis allé chez le chiro, le

pharmacien, et le vendeur d'équipement thérapeutique qui m'a vendu un support de main et de poignet... Ma question: connaissez-vous un traitement pour faire disparaître cette sensibilité qui disparaît si lentement que je crois que ne serai pas guéri pour Noël et mon voyage vélo d'hiver?

R La bonne nouvelle en ce qui concerne votre névrite c'est qu'elle semble se résorber d'elle-même. Mais, pour l'avoir expérimenté moi-même, le processus d'autogénération peut être assez long. Un nerf se régénère à raison d'un millimètre par jour. Or, du coude à la main il y a bien 300 mm. La mauvaise nouvelle c'est que vous êtes pressé. Dans ce cas, la solution pour une guérison accélérée pourrait bien être chirurgicale. Pour trancher la question, vous devez en discuter avec un médecin orthopédiste, voire même un neurologue. Et si jamais on m'informe par

courriel d'une autre approche, je vous en ferai part.

Q ÉRIC G. Depuis un mois, je porte un dilateur nasal pour faire mon jogging. Certes, je respire mieux par le nez mais pour le reste ça n'a rien changé alors qu'on m'avait laissé entendre que je pourrais jogger plus longtemps tout en étant moins essoufflé. Que pensez-vous de ce gadget?

R Le dilateur nasal (bande de plastique qu'on replie sur le nez afin d'agrandir les narines) a d'abord été utilisé chez les ronfleurs. Il fonctionne jusqu'à un certain point puisque le ronfleur, narines grandes ouvertes, ressent moins le besoin de respirer par la bouche. Comme le dilateur nasal diminue la résistance au passage de l'air, on a donc pensé qu'il pouvait être intéressant de le porter pendant un exercice. Ce qui fut fait.

Mais améliore-t-il vraiment la performance comme le suggère la pub et comme on vous l'a laissé entendre? La réponse est non. Une étude, dans laquelle des sujets portaient un dilateur nasal correctement installé (sur les narines) et d'autres un dilateur nasal mal installé, soit à la base du nez, montre que ce gadget n'est d'aucune utilité lorsque l'exercice, devenu intense, nous oblige, de toute manière, à respirer à la fois par la bouche et par le nez. De plus, le fait de porter un dilateur nasal n'a aucunement influencé le moment où l'on commence à respirer par la bouche. D'autres études, sauf une, révèlent que le fait de porter cette aide ne change nullement la consommation maximale d'oxygène et ne semble pas non plus améliorer la capacité respiratoire pendant l'exercice. Mais si vous êtes un ronfleur ou que vous en connaissez un, le dilateur nasal pourra être utile au moins pendant la nuit.

SCIENTIFICES

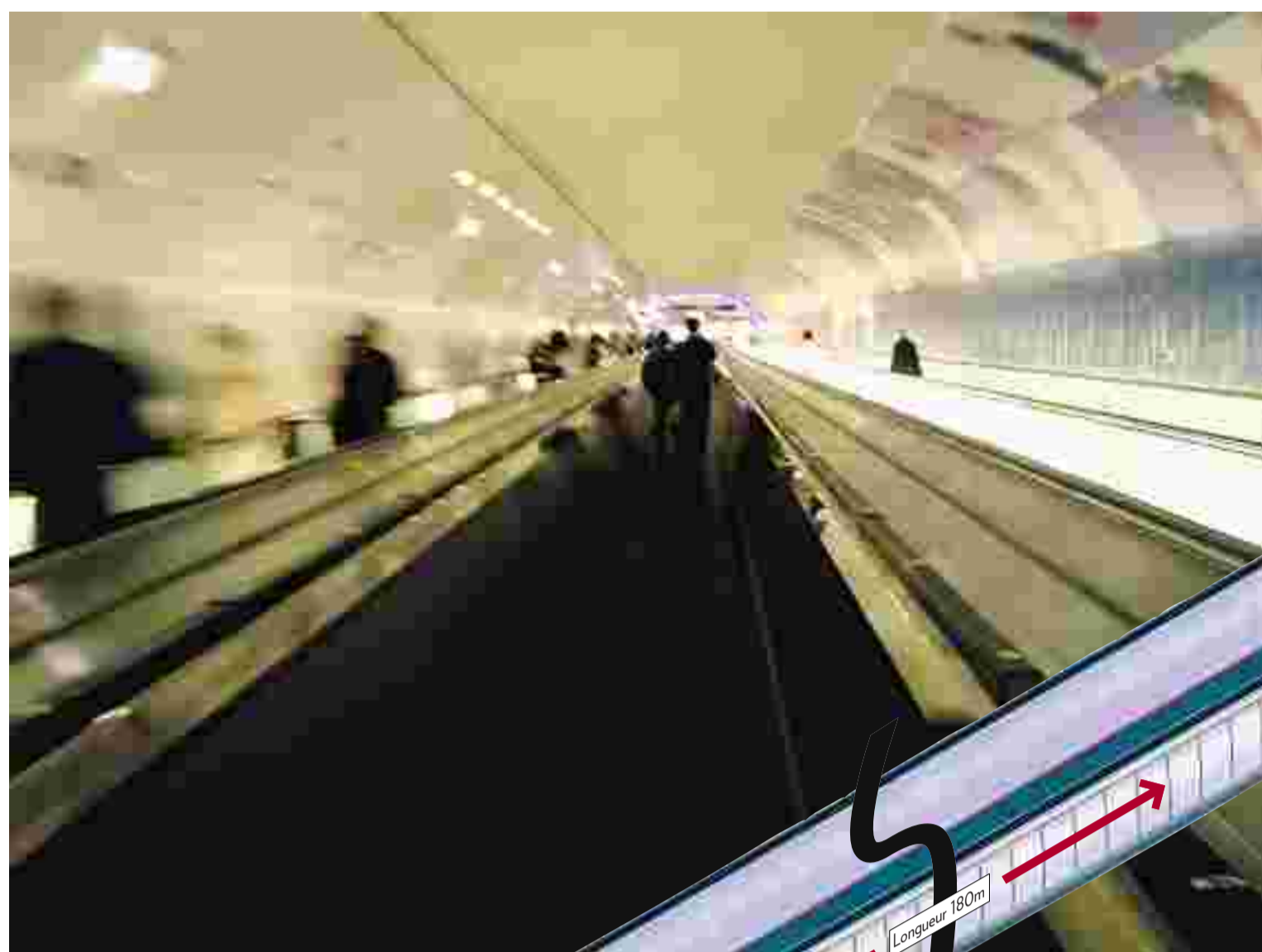


PHOTO ALEXANDRA FOUCHÉ. COLLABORATION SPÉCIALE

Le TRR transporte 110 000 personnes chaque jour et diminue de deux minutes le temps de déplacement dans la station de métro.



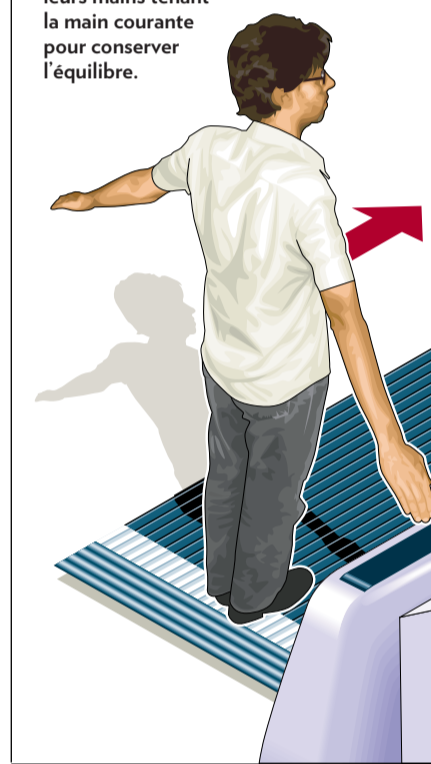
SECTION D'ACCÉLÉRATION

SECTION RAPIDE
La vitesse peut atteindre 11 km/h

SECTION DE DÉCÉLÉRATION

Un nouveau transporteur haute vitesse mis à l'essai dans une station de métro de Paris pourrait révolutionner les liaisons spéciales dans les grandes villes. Le trottoir roulant rapide (TRR) transporte les passagers trois fois plus vite que les systèmes ordinaires.

Les passagers glissent sur une plaque métallique pour atteindre la section rapide, leurs pieds restant ensuite immobiles et leurs mains tenant la main courante pour conserver l'équilibre.



LE TROTTOIR DES BRAVES

Une première mondiale pour le transport des piétons dans le métro de Paris

LOUIS-BERNARD ROBITAILLE
COLLABORATION SPÉCIALE

PARIS – La station Montparnasse-Bienvenue est probablement l'un des lieux les plus sinistres et désagréables de Paris, où se croisent quatre lignes de métro, une ligne de RER et tout le trafic passager de la gare de chemin de fer. Autant dire qu'aux heures de pointe, on n'est pas là pour rigoler.

Mais justement : grâce à la RATP (régie des transports parisiens), les usagers ont maintenant droit à un divertissement gratuit, à moins qu'il ne s'agisse d'un exercice de concentration, tout aussi salutaire. Il s'agit du trottoir roulant rapide, ou du trottoir à grande vitesse, comme on voudra. Et qui vous transporte sur une distance de 183 mètres à la vitesse phénoménale de 9 kilomètres à l'heure. Et ce n'est qu'un début car, après cette phase expérimentale, le Gateway (nom officiel du produit, fabriqué par une excellente société française) roulera à 11 kilomètres à l'heure. Ce n'est pas rien puisque, comme le souligne un porte-parole de la RATP, «c'est l'équivalent de la vitesse moyenne d'un bus dans Paris» !

Dans cet interminable couloir, le trottoir constitue donc une distraction appréciable. À la condition toutefois qu'il roule, ce qui n'est pas toujours le cas. Une première fois à 20 h : fermé pour la soirée. Il y a eu aussi pas mal de pannes et, surtout, des interruptions prolongées pour travaux ou réglages.

Le problème, avec ce Gateway tout neuf, expérimental et unique au monde, c'est que, depuis sa toute première mise en service à l'été de 2002, il y avait tous les jours une douzaine de chutes.

La partie délicate dans cette affaire, c'est l'entrée en matière. Un premier tapis roulant (métallique) vous prend en charge, et c'est lui qui accélère pour vous amener de 3 à 9 km/h, après quoi vous accédez au tapis principal (en caoutchouc).

C'est la jonction qui s'avère problématique puisque des utilisateurs trébuchaient, et se retrouvaient emportés à l'horizontale à la vitesse précise de 9 kilomètres. «Il faut glisser d'une phase à l'autre, mais les gens

marchent, explique l'inventeur du trottoir, Anselme Cote. Mais ils apprennent vite.»

On a donc fait divers ajustements, travaillé le revêtement métallique pour le rendre plus antidérapant. Au fur et à mesure que de nouvelles chutes avaient lieu, on a raffiné l'approche.

Désormais un gros pictogramme clignotant vous conseille fermement de vous agripper à la main courante et de ne plus la lâcher. Un haut-parleur débite en boucle continue un message inquiétant et pratiquement inaudible, mais où l'on finit par comprendre : «Gardez les pieds à plat, gardez les pieds à plat !» Par ailleurs, le trottoir à grande vitesse est plutôt recommandé aux sportifs et aux personnes jeunes et en bonne santé : un autre pictogramme vous annonce que sont proscrits les talons aiguilles, les béquilles et les enfants dans les bras.

Pour veiller à ce que les consignes soient dûment transmises, deux préposés de la RATP barrent l'entrée. Et si des vieillards, des femmes avec enfant ou des blessés à béquille insistent pour passer ? «Nous les laissons faire. C'est à eux de prendre leurs responsabilités. D'ailleurs, après un temps d'adaptation, nous ne serons plus là pour filtrer.» Et aujourd'hui ça va ? «Oui, à part le fait qu'un passager s'est ouvert la main et qu'il a fallu le mener à l'hôpital.»

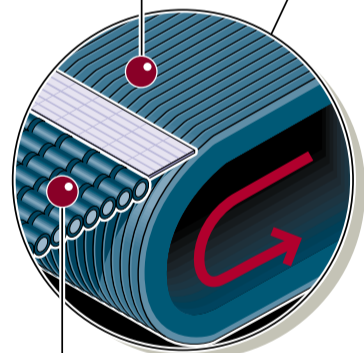
Des mauvaises langues chuchotent que le Gateway sera bientôt baptisé Trottoir des Braves.

Le problème de nos jours, c'est de déplacer des foules, continue M. Cote. L'avion ou le TGV permettent des déplacements rapides sur de longues distances, mais pas sur les courtes distances (moins d'un kilomètre).

Le TRR pourrait rendre de grands services dans les stations intermodales et les aéroports, et c'est ce qui explique l'intérêt international qu'a suscité le trottoir roulant parisien. Des experts sont venus de partout (Londres, Toronto, Hongkong ainsi que les organisateurs des Jeux olympiques de Pékin) pour voir le trottoir en action.

On peut voir le trottoir en mouvement sur le site de la BBC, à l'adresse : <http://news.bbc.co.uk/1/hi/world/europe/3001182.stm>

Tapis en caoutchouc



Tapis de rouleaux métalliques

ACCÉLÉRATION / DÉCÉLÉRATION

À l'entrée, un tapis de rouleaux métalliques amène les passagers de la vitesse de marche jusqu'à la vitesse du tapis principal en caoutchouc. À la sortie, un autre tapis de rouleaux métalliques ramène les passagers à la vitesse de marche.

Longueur : 10 mètres
Vitesse : 2,2 km/hSOURCE : RATP
LA PRESSE / GRAPHIC NEWS ©

PHOTO ALEXANDRA FOUCHÉ. COLLABORATION SPÉCIALE

L'entrée du trottoir : on remarque l'affiche de mise en garde, l'écran qui informe les passagers de l'étape qui s'en vient et, partiellement caché, un préposé chargé d'aviser les piétons qu'ils s'apprêtent à vivre une expérience... différente.