

ACTUEL SANTÉ

OXYGÈNE
DES QUÉBÉCOIS
EN HAUTE
MONTAGNE
PAGE 3



ÉLAN L'EXERCICE EN VILLE : GARE À LA POLLUTION ! PAGE 5

VIVRE SES ÉMOTIONS



LILIANNE LACROIX

De plus en plus insatisfaite de sa vie de couple, Laura se découvre un goître... Fatiguée, insomniaque et affligée de brûlures d'estomac chroniques, Sylvie essaie sans succès de trouver un soulagement à ses maux jusqu'à ce qu'elle réalise que sa peur de perdre son emploi ou de quitter la ville où elle réside lui empoisonne carrément l'existence...

Et si le secret de la santé résidait tout simplement dans le fait de vivre véritablement ses émotions au lieu de tenter de les refouler?

Selon le Dr Daniel Dufour, médecin généraliste à Genève et auteur de *Les tremblements intérieurs*, publié aux Éditions de l'Homme, l'humain est responsable de sa maladie mais, perspective encourageante, il détient aussi les clés de sa guérison. Colère, tristesse ou joie intense, l'humain doit apprendre à vivre et à laisser s'exprimer ses émotions à défaut de quoi celles-ci se terreront en lui pour continuer leur travail de sape dans le foie, le pancréas, le gros intestin, le dos, les seins ou la prostate...

La maladie, dit-il, c'est le signe que le corps nous envoie pour nous avertir, amicalement, que nous avons fait de mauvais choix et qu'il nous appartient maintenant de redresser la situation: «La colère ne se dilue pas avec le temps. Une colère ressentie, mais non vécue, ne sera jamais oubliée par notre être profond même si notre mental, lui, semble l'avoir fait. Une émotion ne se gère pas. Elle doit se vivre. Lorsqu'elle n'est pas vécue ou ne l'est que partiellement, notre corps nous le rappellera de vive façon par une tension, un symptôme, une maladie.» Asthme, anorexie, eczéma, fibromyalgie, mais aussi cancer ou diabète, toutes les maladies auraient une composante, sinon une cause

émotionnelle. Elles seraient la manifestation visible d'un mal-être intérieur, estime l'auteur.

La colère, pour citer une des émotions les moins «honorables» socialement, a mauvaise réputation. «On confond allègrement colère et rage, et notre éducation nous encourage souvent à les réprimer, explique le médecin. Or, la colère est une réaction saine et normale à certains événements. Péter les plombs, par contre, ce n'est pas exprimer une colère, c'est se décharger de frustrations accumulées, ce qui est exactement le contraire.»

Idéalement, une colère permet de se faire du bien, d'exprimer ses frustrations face à soi-même et non pas contre l'autre... On peut la vivre dans son auto (le choix premier de l'auteur), en hurlant dans le bois, dans la salle de bains ou en tapant sur un oreiller. L'important, c'est de l'exprimer, puis, une fois calmé, de faire part de nos griefs à la personne concernée, qui sera sûrement plus disposée à nous écouter que si nous nous présentons l'écume aux lèvres. Le but de la colère, rappelle le Dr Dufour, ce n'est pas l'autre, c'est nous. C'est de nous soulager, pour nous permettre d'évacuer l'émotion puis de passer à autre chose.

Comme la colère, la tristesse est trop souvent occultée. Selon le Dr Dufour, bronches, gorge et poumons sont alors particulièrement vulnérables. Comment exprimer cette tristesse, comment arriver à s'en débarrasser? «Par les pleurs, tout bonnement!»

À l'instar de la médecine orientale, le Dr Dufour fait certaines équations qu'hésitent à suivre maints de ses collègues: les colères non exprimées se logeraient ainsi dans le foie, la vésicule biliaire et les yeux, les reins et la vessie renfermeraient les peurs, la prostate serait chez l'homme le siège des conflits avec la femme tandis que, pour celle-ci, ses démêlés avec l'autre sexe se logeraient dans son sein droit.

» Voir **ÉMOTIONS** en page 2

Et si le secret de la santé résidait dans le fait de vivre véritablement ses émotions au lieu de les refouler? Exprimer sa colère, par exemple, pourrait nous éviter bien des petits bobos...

Médecine

Être déprimée après la naissance d'un enfant? Fréquent



DR^E DANIELLE PERREAULT
COLLABORATION SPÉCIALE

Sans doute serez-vous surpris d'apprendre que 13,6 % des femmes souffrent de dépression majeure après la naissance de leur enfant. C'est une statistique étonnante à laquelle il faut réagir puisque la grande majorité n'est pas diagnostiquée donc, pas soignée. Les conséquences sont majeures.

Blues

À la suite de la naissance de ma fille Jessica, j'ai vécu le blues post-partum. Il m'est tombé dessus la troisième journée pour disparaître au cours des 10 jours suivants. La Dr^e Marie-Josée Poulin, psychiatre de Québec, appelle cette période transitoire «une période d'incontinence affective». Les vives émotions reliées à l'accouchement, le manque de sommeil, la chute d'hormones contribuent à l'apparition d'une brève période où la nouvelle mère se sent irritable, anxieuse et larmoyante. Quoique inconfortables, ces symptômes ne nous empêchent pas de prendre soin de notre bébé et tout rentre généralement dans l'ordre à l'intérieur de deux semaines.

Cet épisode tristounet n'a rien à voir avec deux problèmes beaucoup plus graves, reliés à la période périnatale: la psychose post-partum et la dépression post-partum.

La psychose post-partum

Vous avez peut-être entendu parler de cette femme américaine qui a tué, par noyade ou strangulation, ses cinq enfants il y a quelques années. Dans une période psychotique où elle a perdu le contact avec la réalité, elle a commis l'irréparable. Malgré les preuves apportées par la défense d'un état mental gravement altéré et relié à une condition postnatale, elle restera enfermée pour le reste de ses jours.

» Voir **DÉPRIMÉE** en page 2



CERTAINES PERSONNES
ATTENDENT TROP...
SI VOUS AVEZ MAL, CONSULTEZ
UN ORTHÉSISTE DU PIED

Montréal : (514) 385-6333
Beloeil : (450) 467-0762

LABORATOIRE
**LANGELIER
LANOUE**

Orthésistes, prothésistes et techniciens en chaussures

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
De plus, certaines chirurgies de la cheville
ou de la main peuvent être faites en privé.



ACTUEL SANTÉ

Être déprimée après la naissance d'un enfant?

DÉPRIMÉE

suite de la page 1

Au Texas, on n'accepte aucune défense basée sur l'aliénation mentale. Pourtant, c'est bien connu et documenté, de une à deux nouvelles mères sur 1000 souffriront de psychose post-partum. Cela signifie, pour le Québec, de six à huit femmes par année. Cinq de ces femmes risquent de se suicider et quatre risquent de tuer leur nouveau-né ou un autre de leurs enfants. Ces taux dépassent tous les risques de suicides et d'homicides perpétrés par des personnes souffrant d'affections mentales sévères (paranoïa, trouble psychotique, schizophrénie). La psychose post-partum est une urgence psychiatrique et nécessite l'hospitalisation immédiate.

La dépression post-partum, loin de faire autant parler d'elle, affecte pourtant de 13 à 15 % des nouvelles mères. La famille et le conjoint assistent à une transformation de la personne qu'ils croyaient bien connaître. La femme habituellement dynamique et positive n'a plus d'entrain. Elle a du mal à dormir ou dort trop et repousse les relations intimes avec son conjoint. Elle n'a pas d'appétit et perd du poids. Elle refuse de sortir et de voir des amis. Elle peut se plaindre de divers maux physiques et se mettre à avoir des tas d'inquiétudes.

Celles qui sont affligées par ce type de dépression la ressentent dès le deuxième mois après l'accouchement. Et les symptômes vont en s'aggravant. Il faut découvrir ce problème rapidement avant que la relation mère-enfant en souffre. L'impact négatif sur l'enfant est indéniable. Il laissera des traces sur le développement émotionnel, cognitif (apprentissage) et social de l'enfant. L'impact sur la relation avec son compagnon, les difficultés de retour au travail et d'éventuels problèmes financiers, le désarroi et la souffrance viennent encore noircir situation.

Si les soins ne sont pas donnés, la dépression peut durer un an ou deux et même s'étendre de quatre à six ans chez certaines femmes, insiste le Dr Poulin. Récemment, une mère dont l'enfant avait déjà 4 ans a été diagnostiquée un peu par hasard. Cette jeune femme mélancolique et sans expression était méconnaissable après à peine quatre semaines de traitement avec des antidépresseurs.

Démédicaliser l'accouchement n'a pas eu que des avantages, observe le Dr Poulin. En fait, on est allé trop loin. L'accouchement a été normal? Alors, ouste! à la maison en 24 heures. Mais qui attend cette mère, qui prend la relève la nuit? Nos grands-

mères ou arrière-grands-mères avaient nettement plus de risques physiques, mais elles étaient beaucoup plus entourées après l'accouchement que ne le sont les mères aujourd'hui. Le soutien d'une famille élargie procurait un repos nécessaire après la naissance du bébé. Aujourd'hui, dans les jours suivant la naissance du bébé, il faudrait que tout redevienne comme avant. Si le scénario « naturel » (pas d'épidurale, pas de césarienne) que la femme avait imaginé pour son accouchement n'est pas celui qu'elle vit, elle se sent profondément déçue, sinon coupable. Elle a des difficultés à allaiter et décide d'abandonner. Elle risque alors de s'attirer des blâmes qui accentueront son sentiment de culpabilité. Ces émotions peuvent mener à un nouveau type de dépression.

Le père vit, lui aussi, une période de bouleversement en accueillant son enfant dans sa vie. Son adaptation à cette période de transition n'en sera que plus difficile si sa conjointe souffre d'un état dépressif, surtout s'il est sévère. Les impacts émotionnel et social peuvent être fort importants sur lui. De plus, tous les nouveaux pères n'ont pas la chance de bénéficier de congés parentaux, d'autant plus que la dépression post-partum survient généralement de un à trois mois après l'accouchement. Lorsqu'une mère n'est plus en mesure de prendre adéquatement soin de son bébé, il peut devenir très difficile, voire impossible, pour le père, de prendre la relève tout en soutenant sa conjointe dans l'épreuve. Lui aussi peut avoir besoin de soutien.

L'isolement social, des mésententes ou une séparation rendent les femmes plus fragiles. Le fait d'être mère pour la première fois, des relations difficiles avec sa propre mère, des conflits avec la belle-famille, des perceptions négatives de la grossesse et des événements négatifs récents sont autant de facteurs de risque scientifiquement reconnus. Chose surprenante, selon les statistiques, un accouchement difficile, un bébé malade ou une grossesse non désirée ne semblent pas être des facteurs qui augmentent les risques. Par contre, une histoire passée de dépression post-partum accentue de 50 % le risque de souffrir d'une autre dépression.

Les femmes diagnostiquées sont soulagées parce qu'elles connaissent enfin la nature de leurs maux et qu'elles peuvent finalement en parler. Ces mères dépressives souffrent beaucoup plus qu'il n'y paraît.

La dépression frappe également 10 % des femmes durant leur grossesse. Durant cette période prénatale,

le Dr Poulin essaie d'abord des approches non médicamenteuses. Ses choix: aide psychologique et luminothérapie, mode thérapeutique apparemment efficace selon une étude récente de l'Université de Havard, même si ces femmes ne souffrent pas de changements d'humeur saisonniers. Parfois, l'utilisation d'antidépresseurs est essentielle. Après la naissance de l'enfant, le Dr Poulin propose rapidement des antidépresseurs dans les cas de dépressions majeures parce qu'ils sont rapidement efficaces (de quatre à six semaines) et combine ce traitement à une psychothérapie individuelle et familiale. Il y a une certaine urgence à redonner à la mère ses capacités émotionnelles.

Il faut reconnaître que la période périnatale est une période de grande vulnérabilité, insiste le Dr Poulin. Elle est restée choquée à la lecture d'un récent rapport de l'Organisation mondiale de la santé sur les *standard of care*. On n'y retrouvait aucune mention de la santé mentale en période périnatale. Saviez-vous que les femmes ayant des antécédents de troubles psychiatriques courent 70 fois plus de risque de se suicider dans l'année qui suit l'accouchement qu'en toute autre période de leur vie? Et que la première cause de mortalité maternelle, dans les pays industrialisés comme le nôtre, n'est pas liée à des complications physiques mais bien à des problèmes de santé mentale qui mènent au suicide? Nous sommes en retard par rapport à l'Europe quant aux services accordés à ces femmes et à leurs enfants. En France, il existe des maisons de maternité organisées pour recevoir ces mères dépressives avec leur enfant. « Quand je dois hospitaliser une femme et qu'on interdit le séjour du nourrisson parce qu'il s'agit de lits d'adultes, on voit qu'on a du chemin à faire », dit le Dr Poulin. Heureusement, grâce à des conférences auprès du personnel de la santé, ce médecin engagé rallie de nouveaux adeptes militant en faveur de meilleurs soins externes et d'hospitalisation.

Le Dr Poulin est psychiatre, professeur au département de psychiatrie de l'Université Laval et directrice du programme de psychiatrie périnatale du centre Robert-Giffard, à Québec. Cet hôpital s'est révélé un fier supporteur de l'amélioration des services aux femmes et à leurs familles. Ce futur centre spécialisé peut déjà compter sur la collaboration des médecins obstétriciens et sera mis en place conjointement avec le Centre hospitalier universitaire de Québec. Un bel exemple de complémentarité dans le réseau de santé.

Vivre ses émotions

ÉMOTIONS

suite de la page 1

Par contre, rares sont les médecins qui n'admettront pas une relation plus ou moins grande entre les émotions et les maladies ou l'évolution de celles-ci: « Il est difficile de trouver des preuves que les éléments de vie personnelle influent directement sur le déclenchement des maladies. Par contre, l'absence d'évidence scientifique ne signifie pas qu'on ne doive pas s'en soucier », estime la Dr^{ce} Norma Bélanger, directrice du programme de premier cycle à la faculté de médecine de l'Université Laval. Elle souligne d'ailleurs que sur le plan thérapeutique, à tout le moins, ce lien a déjà été fait: « On a démontré que des patientes cancéreuses qui disposent de groupes d'entraide ont non seulement une meilleure qualité de vie mais qu'en plus, elles vivent plus longtemps. »

Dans un registre plus léger, elle poursuit: « Chacun de nous sait fort bien qu'une grosse grippe quand on est en amour par-dessus la tête et une grosse grippe quand on traverse une peine d'amour ne se vivent pas de la même façon. »

Président de l'Association des psychiatres, le Dr Marcel Morand admet que « les médecins voient une certaine association émotions-maladie-douleur, même s'il est difficile de la doser ou de l'intégrer. »

« Parfois, pour bien comprendre, il faut oublier un peu la lésion ou la hernie et percevoir le patient plus globalement. S'il va d'un bobo à l'autre, il faut oublier le bobo et regarder le patient dans son ensemble. »

Membre d'une équipe multidisciplinaire, le Dr Morand se tournera alors vers un psychologue, par exemple: « À moins de vouloir se transformer en Dr Welby et d'accepter de voir deux patients par jour, un spécialiste n'a pas le temps d'investiguer les causes de la détresse psychologique. Mais il est important de trouver quelqu'un pour le faire. Souvent, les causes sont multifactorielles. Il est un peu trop simple de mettre tout sur le compte d'une mauvaise relation avec le père... »

Il est parfois facile de détecter le mal-être au-delà du malaise ou de la douleur: « Certains patients fibromyalgiques, par exemple, ne peuvent même pas nous dire pourquoi au juste ils viennent nous voir tellement ils ont mal partout. La douleur est tellement présente que tout est perturbé. »

À la Fédération des médecins omnipraticiens du Québec, le Dr Jean Rodrigue admet qu'on « se préoccupe toujours de l'aspect émotif même si ce n'est pas toujours facile à dépister, à identifier ou à quantifier. »

Selon lui, il faut toutefois éviter de surmédicaliser des patients qui vivent des émotions normales: « Il n'est peut-être pas surprenant que vous ayez des brûlures d'estomac ou des palpitations si vous venez de vous séparer. Ça peut être intense, douloureux même, mais ça fait partie de la vie. Il ne servirait à rien et il serait même dommageable de vous engourdir à coups de médicaments car vous n'arriverez qu'à retarder l'émotion... Les patients, qui trop souvent insistent pour avoir un médicament, doivent réaliser que l'intensité d'une émotion ne se mesure pas au nombre de Valium ou de caisses de 24 ingurgitées... »

« Par contre, tient-il à préciser, un médecin doit savoir faire la différence entre une émotion normale et l'expression d'une maladie mentale sous-jacente », qui pourrait nécessiter une médication.

Et le psychologue?

Partager avec ses proches, la communauté ou un service d'aide peut



PHOTO ARMAND TROTTIER, LA PRESSE ©
Selon le Dr Daniel Dufour, auteur du livre *Les Tremblements intérieurs*, l'homme est responsable de sa maladie mais... il détient aussi les clés de sa guérison.

très souvent apporter le soutien nécessaire, estime le Dr Rodrigue, qui ajoute qu'en maintes occasions, des thérapies de type psychanalytique ne se justifient pas: « Ce n'est pas toujours pertinent de rechercher les origines d'une émotion jusqu'à l'utérus ou de rejeter la faute d'un mal-être sur quelqu'un d'autre en concluant qu'on a été traumatisé quand notre mère a cessé notre allaitement à deux semaines. Par contre, si on saute d'une relation amoureuse à l'autre tous les six mois, il faut peut-être aller voir ce qui se cache là-dessous », dit-il.

Le Dr Dufour émet aussi de sérieuses réserves sur la psychothérapie utilisée à toutes les sauces: « Il est de plus en plus courant de rencontrer des gens qui ont tout essayé, tout fait et pratiqué, ont tout compris, mais qui, en réalité sont toujours aussi mal dans leur peau! Ces personnes ont une connaissance intellectuelle énorme, mais elles n'ont rien vécu. Le fait de reconnaître certains de nos problèmes passés ne peut suffire, dit-il. Les revivre ne peut être qu'un remède limité qui pourrait réduire certains blocages mais n'éliminera pas leurs causes premières. »

Professeur adjoint au département de psychologie de l'Université de Montréal, Serge Lecours étudie la relation émotion-maladies: « Prenez l'angoisse et les troubles paniques, dit-il. La sensation est tellement physique que les gens vont nous dire qu'ils ont l'impression d'avoir une crise cardiaque ou qu'ils vont s'évanouir. C'est le corps qui parle fort, pas la tête. »

Des recherches effectuées sur la suppression des émotions montrent qu'après une frustration, le corps demeure activé comme s'il était en colère et peut le demeurer longtemps même si la personne assure ne pas ressentir de colère.

Des recherches sur le deuil établissent un lien entre émotions et maladies en démontrant que les personnes endeuillées sont souvent plus vulnérables aux maladies et même à la mort: « Le fait de vivre beaucoup de colère ou des émotions négatives semble entraîner une baisse du système immunitaire qu'on a mesurée en comptant les lymphocytes. Mais heureusement, les émotions peuvent aussi agir positivement. »

Trop de personnes, dit-il, estiment que « si c'est pas physique, c'est pas grave ». Une réaction malheureuse, dit le psychologue, qui assure qu'il y a pourtant « tellement à faire pour cultiver la qualité de vie. Mais limiter les choses au corps, c'est rassurant et ça désengage un peu par rapport à la responsabilité qu'on a. »

Vivre ses émotions, apprendre à manger logiquement (des fruits d'automne durant cette saison et idéalement des produits locaux), relaxer, refuser de suivre le mental qui nous impose trop souvent un conditionnement social réduisant nos émotions à un silence temporaire et dangereux, se faire du bien en s'aimant tout simplement, c'est notre responsabilité à tous, conclut le Dr Dufour.

CANCER DU SEIN

Conférences le 29 avril 2004
2075, rue De Champlain, Montréal
(une rue à l'est de l'hôpital Notre-Dame)

Salle de conférence de la Fondation québécoise du cancer

13 h : Le suivi des femmes traitées pour un cancer du sein, Pierre Dubé, M.D.

14 h 30 : Le pouvoir de l'imagerie mentale
Stéphane Bensoussan, psychologue de la santé

Entrée gratuite
Transport en commun recommandé.
Stationnements payants disponibles à proximité

Prière de réserver au :
252-3400, poste 4636
Maximum de 25 places

RPSS
Regroupement des Professionnels pour la Santé du Sein

FONDATION QUÉBÉCOISE DU CANCER 25^{ans}
ÉNERGIE, INFORMER, ACCOMPAGNER.
1 800 363-0063
www.fqc.qc.ca

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

PASIL

Si vous êtes un homme ayant des troubles érectiles, nous apprécierions votre collaboration via une étude, visant à améliorer la compréhension de la nature de cette condition

S.V.P. contacter
Stephen Murphy, sans frais, du lundi au vendredi, entre 9 h et 20 h (HNE), au numéro

1 800 361-1318 afin de savoir si vous êtes admissible.

RONFLEMENT

CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL

(514) 327-5060

TRAITEMENTS AU

LASER

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

Bouffées de chaleur

Vous êtes **ménopausée**, c'est-à-dire **sans menstruation depuis 1 an ou plus. Vous ne prenez pas d'hormones** et vous éprouvez de **fréquentes et intenses bouffées de chaleur le jour et la nuit ?**

Si oui, vous pourriez participer à une étude clinique d'une durée de 3 mois portant sur l'essai d'un nouveau gel d'oestrogène bio-identique en investigation pour améliorer les bouffées de chaleur à la ménopause.

Étude sous la direction d'une spécialiste en ménopause
Dr Michèle Moreau

Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec **Karine Chaussé, infirmière au (514) 257-8796.**

Promotion

Pouah! Ça sent l'ail.

Vous ne supportez pas la senteur forte de l'ail? Qu'à cela ne tienne! Vous pouvez maintenant en consommer sous forme de comprimés enrobés, gastrorésistants, très faciles à avaler. La formule d'ail Sulfo-Génik séché à froid libère ses comprimés souffrés parfaitement digestes dans votre intestin et non dans votre estomac, ce qui supprime toute odeur déplaisante de l'haleine. Vous profitez ainsi de tous les bienfaits de l'ail, sans aucun de ses désagréments.

L'ail Sulfo-Génik, cet aliment-médicament exceptionnel avec son principe actif (4000 mcg d'allicine) et ses trente éléments souffrés, a été conjugué à partir d'une plante extraordinaire: l'ail. Aucune autre plante connue dans l'histoire n'a autant été étudiée, autant utilisée et ne possède autant de bienfaits que cette plante bulbeuse que nous connaissons tous. Il n'y a rien d'étonnant qu'à la fin août 1990 se soit tenu le premier congrès mondial sur l'ail à Washington, où plus de 40 scientifiques de 15 pays ont présenté leurs découvertes scientifiques.

L'ail Sulfo-Génik du laboratoire Sur-Actif (formule exclusive) met à votre disposition le maximum de caractères allico-actifs (allicine), chaque comprimé entéro-soluble libérant 4000 mcg d'allicine dans votre tube digestif. Un produit extra-puissant.

Si vous désirez un produit moins puissant, l'ail Cryogénik de Sur-Actif (2600 mcg d'allicine) vous est également offert pour votre plus grand bien-être.

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

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

Santé

PRODUITS ET SERVICES

AMAIGRISSEMENT

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

COACHING DE VIE

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

PHYSIOTHERAPEUTES

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

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

ACTUEL SANTÉ

J'AI TESTÉ

SILVIA GALIPEAU



Pansement liquide pour fissure cutanée

On n'arrête pas le progrès. Après le Band-Aid liquide, voici le Band-Aid liquide pour fissures cutanées. Vous savez, ces petites coupures qu'on se fait sans cesse, avec une feuille de papier, un couteau ou un bout de bois, aux endroits les plus saugrenus, comme dans le petit creux entre les doigts? Ce gel est conçu spécialement pour ces blessures mineures, là où le pansement ne colle pas, et se rend encore moins. Il suffit de verser quelques gouttes sur un bâtonnet et d'appliquer le tout sur la zone irritée. Se forme alors une fine pellicule transparente et imperméable, qui non seulement protège mais calme aussi votre petit bobo, dans l'anonymat le plus complet. Seul hic : si vous tentez d'enlever vous-même le produit (qui disparaît naturellement avec le temps), bonne chance. La zone reste collante, comme si vous y aviez enlevé un pansement ordinaire. Comme quoi ce n'est pas si novateur que cela, finalement (14,99\$ pour 10 applications).



Tisane minceur

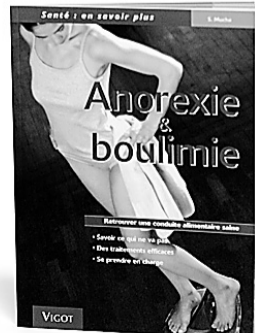
Pendant leurs longues expéditions de chasse, certains peuples du désert du Kalahari, en Afrique, mâchaient la tige du cactus hoodia pour étancher leur soif et couper leur faim, paraît-il. D'où cette tisane santé, à base de tige de hoodia et d'une foule d'autres produits, certains bio (thé vert Ceylan, pamplemousse, etc.), d'autres non (écorce de magnolia, hoodia, etc.). Malgré son petit arrière-goût d'orange, cette tisane Bija, aussi santé soit-elle, est moins savoureuse que les tisanes plus traditionnelles. Quant à savoir si elle coupe vraiment l'appétit, difficile à dire. En tout cas, elle convient parfaitement après un petit repas (14,49\$, dans certains magasins d'aliments naturels).



Shampooing et crème traitants

Le vent, le chauffage, et que dire des tuques, rien de tout cela n'a fait du bien à notre chevelure cet hiver. Alors avant de l'abîmer davantage avec le soleil et l'eau salée de la mer, un petit traitement ne serait pas de refus. Biolfol offre justement un shampooing et une crème traitante pour cheveux endommagés. Le shampooing, un gel légèrement citronné, n'a rien de transcendant. Mais la crème, que l'on applique sur les cheveux mouillés (idéalement sous un casque de papier alu ou un bonnet de plastique) de trois à 20 minutes, est vraiment quelque chose. Après les 20 minutes recommandées, les cheveux retrouvent une douceur et une souplesse oubliées. Un conseil : peignez vos cheveux avant d'appliquer la crème, car elle ne démêle pas (7,99\$ le shampooing, 8,99\$ la crème, dans certaines pharmacies).

J'AI LU



Anorexie et boulimie

Un ouvrage de plus sur ce mal de plus en plus répandu. Le guide, publié aux éditions Vigot, a le mérite d'être clair et concis, en plus d'aller directement à l'essentiel. Divisé en trois (savoir ce qui ne va pas, les traitements efficaces, et comment se prendre en charge), il propose en outre un test d'autoévaluation pour savoir si oui ou non vous ou un proche souffrez de troubles de comportements alimentaires. Il suggère différentes thérapies et des idées pour les amis et la famille, en vue de venir en aide à une personne souffrant d'anorexie ou de boulimie. Doté d'une foule de statistiques et de résumés, le guide se lit facilement et agréablement. Dommage toutefois qu'il ne s'adresse qu'aux jeunes filles, comme si les garçons ne souffraient pas, eux aussi, de troubles alimentaires (21,95\$).

PHOTOS MARTIN TREMBLAY, LA PRESSE



Sylvain Geneau sur l'arête des Abruzzes, près du camp 1.

PHOTO GRACIEUSETÉ CLAUDE-ANDRÉ NADON

Ivresse sans bouteille



RICHARD CHARTIER

OXYGÈNE

Les Québécois fréquentent la haute montagne avec une remarquable assiduité et il n'est plus loin le jour qui verra un p'tit gars de chez-nous arriver en haut sans bouteille. Si vous voulez un nom, essayez Claude-André Nadon. Il y en a d'autres — ce n'est pas le talent ni la détermination qui manquent — mais lui, il est dans une classe à part.

« Il s'acclimata rapidement à l'altitude et peut fournir un effort soutenu », remarque avec admiration Sylvain Geneau, qui l'accompagnait l'an dernier au K2 avec l'Autrichien Alfred Schreilechner.

Ils ont grimpé sans oxygène d'appoint, ils ont même fait une tentative sur une nouvelle voie et ils ont raconté tout ça jeudi lors d'une diapo-conférence.

Mais Claude-André Nadon avait déjà la tête un peu en dehors de la salle Marie-Gérin-Lajoie puisqu'il part cette semaine pour l'Afghanistan, où il travaillera pendant six mois sous le chapeau de l'ONU à l'organisation d'un processus électoral dans la province de Baniya. Tout un changement de programme pour ce jeune cinéaste (eh!) qui devait plutôt repartir pour le K2 dans quelques semaines en compagnie de Schreilechner. Les deux himalayistes voulaient tenter le doublé K2 et Broad Peak (8611 et 8047 mètres respectivement), mais ça sera pour une autre fois.

Puisqu'il manie la caméra, Nadon a présenté son film K2, *journal vertical*, un document de 45 minutes qui sera diffusé à l'émission *Adrénaline* (SRC) au cours de l'été.

Les autres Québécois

Jeudi, Nadon et Geneau avaient invité à leur présentation les autres Québécois qui ont tâté les flancs revêches du deuxième sommet du monde : Jean-François Gagnon (altitude record de 7400 mètres en hiver sur le K2), Pierre Bergeron et Christian Bernier (premiers Québécois ayant réussi un des 14 géants, le Gasherbrum), Bernard Mailhot (8000 mètres sur la face nord de l'Everest) et Jean-Pierre Danvoye. Stewart Hutchison n'a pu être trouvé.

On ne s'étonnera pas de voir Nadon retourner au K2 l'an prochain, il ne voudra pas s'arrêter en si bon chemin. Ce résidant du Plateau Mont-Royal est en train de pénétrer dans la zone glorieuse et dangereuse de l'himalayisme. Vainqueur en 1998 du Cho Oyu (8201 mètres) avec François Loubert et fort d'une tentative qui l'a mené à 8100 mètres sur la face nord de l'Everest, il se prédispose à réussir à force de fréquenter les hautes altitudes. Il faut s'y prendre deux ou trois fois, en moyenne, pour exorciser sa bravoure de ce qu'elle renferme de nuisible, aiguïser sa lucidité dans l'air mince et débilitant et obtenir le succès. Lequel ne peut se passer de cette chance qu'on appelle la

petite fenêtre de beau temps. Si Nadon arrive au sommet du K2 sans oxygène d'appoint, il fera partie d'un club sélect auquel n'appartient encore aucun Canadien.

S'il ouvre une nouvelle voie, Nadon va entrer dans la légende. C'est intéressant de noter cela maintenant alors que personne n'en a le moindre soupçon dans le grand public. Ceux qui grimpent au Québec sont au courant ou devraient l'être et comprennent les classements qui mènent au palmarès mondial. Si Nadon réussit, le Québec va se lever un matin de la fin juillet (2005 ?) avec un champion de plus, un athlète de pointe d'une discipline qui bat en extrémité bon nombre de sports hot-dog faussement étiquetés extrêmes. C'est dans la catégorie d'un Cy Young, les millions en moins.

« Si l'alpinisme était une discipline olympique, remarque Jean-Pierre Danvoye, l'oxygène d'appoint serait considéré comme du dopage. Mais cela n'enlève pas tout au mérite de ceux qui en font usage. Il y a peut-être une cinquantaine de Québécois en ce moment qui seraient capables d'atteindre un sommet de plus de 8000 mètres. Le problème numéro 1, dans ce domaine, c'est l'argent.

« De plus, il y a beaucoup de grimpeurs qui font des escalades techniques, très difficiles, favorisant cet aspect plutôt que l'altitude. Moins haut ne signifie pas nécessairement plus facile... »

168 succès

La dernière réussite sur La Grande Assassine, celle du Français Jean-Christophe Lafaille, remonte à 2001. En 2002, la montagne et toute la région ont été désertées dans le sillage du 11 septembre. L'an dernier, zéro. Depuis la première de Compagnoni et Lacedelli en 1954, le compteur indique 168 succès (et guère plus d'une douzaine sans ox), soit quelques dizaines

Si Nadon arrive au sommet du K2 sans oxygène d'appoint, il fera partie d'un club sélect auquel n'appartient encore aucun Canadien.

de moins que le nombre de réussites enregistrées chaque année à l'Everest !

Les Pakistanais semblent avoir fait de sérieux efforts pour regagner la faveur des touristes dans une région que W. Bush se plaît à faire passer pour le grenier mondial du terrorisme.

« Nous avons entendu des histoires d'horreur, les porteurs qui font la grève et le reste, raconte Sylvain Geneau. Mais nos 83 porteurs balti n'ont pas fait la grève, ils étaient cordiaux et sympathiques. Le ministère de la Culture et du Tourisme a baissé de moitié le prix du permis d'escalader (6000 \$ plutôt que 12 000 \$) et offert gratuitement le droit d'accès aux sommets de moins de 7000 mètres. »

Autre changement majeur : la route carrossable à partir de Skardu se rend à Askole, dernier village avant le glacier du Baltoro. Des bacs de recyclage, des toilettes sèches et des éclairages alimentés au moyen de panneaux solaires ont été aménagés jusqu'au lieu dit Ur-

dukas, à trois jours de marche du K2.

Du 9 juin au 9 août 2003, Nadon et Geneau ont vécu à l'ombre du K2, le *tout-inclus* de la misère. « Le premier matin, poursuit Geneau, notre cuisinier était dans le coma. Nous avons dû le faire descendre à Urdukas. Puis les Kazakhs sont arrivés et le Géorgien Guia Tortladze, un bonhomme dont nous avons pu apprécier les talents de conteur au cours du long séjour passé au camp de base. »

Plus tard, le cuisinier — successeur du premier sans doute —, a trouvé le corps sans tête de l'italien Renato Casarotto, disparu dans la montagne en 1986. (Après l'expédition, Nadon et Geneau sont allés à la rencontre de la veuve. Elle a demandé que les photos de cette découverte ne soient pas publiées.)

Des Andaloux aussi, des Suisses, des Tchèques et des Espagnols, le petit village temporaire sur le glacier Godwin-Austen, à 5000 mètres d'altitude, n'a rien à voir avec le festival de ceux qui se pilent sur les torses au pied de l'Everest, qu'on aurait envie de rebaptiser... *Neverest*.

Nouvelle voie

Il n'y a aucune honte à essayer un échec au K2, on s'entend là-dessus.

L'an dernier, Nadon, Geneau et Alfred, permettez que je me contente de le prénommer, voulaient monter sans oxygène et éviter la voie classique, l'arête des Abruzzes. Ils voulaient tenter la voie des Basques (arête SSE), normalement plus sécuritaire, mais elle s'est révélée très avalancheuse. Ils ont alors tenté une nouvelle voie, deux fois plutôt qu'une, dans la face Sud jusqu'à 5700 mètres avec l'idée de reprendre la SSE plus haut, mais la portion supérieure de cette section était une paroi ultra verticale faite de glace bleue, dure comme le marbre, qui aurait exigé des grimpeurs beaucoup plus de longueurs de cordes qu'ils n'en avaient. Cette zone était en outre exposée à des chutes de séracs et devait donc être franchie très rapidement. Les grimpeurs ont dû se rabattre sur la voie normale des Abruzzes.

Les trois ont miraculeusement survécu à des ruptures de cordes fixes, trois incidents distincts, trois atterrissages dans la neige. Délicate attention des dieux de la montagne...

Ils ont aussi vécu le deuil d'un Suisse tombé en haut du *bottleneck*, une des dernières difficultés avant l'attaque sommitale. « Un matin, un grand cri a fendu le camp de base, raconte Sylvain. J'ai su que c'était la femme du gars. » Au cours de l'été, elle était la seule femme à accompagner un grimpeur au camp de base. « Après, le camp a été complètement silencieux pendant deux jours. Puis, lentement, la vie a repris son cours. »

Il faut dire que l'endroit n'est pas très accueillant, il fait toujours un temps de chien, et c'est pire sur la montagne. À l'hiver 1987-1988, la première hivernale au K2 n'a eu que neuf jours de beau temps non consécutifs sur un total de 89 jours. Il en aurait fallu au moins trois collés. Chiche !

Le K2 n'est pas pour les touristes, pourtant, on y assiste aux débuts des expéditions commerciales. Maintenant, vous pouvez vous faire conduire et porter par une compagnie allemande, celle de Koblber. Depuis plusieurs années, Nazir Sabir, l'un des deux premiers Pakistanais à avoir gravi le K2, soutient les expéditions d'alpinisme en montagne. Depuis peu, l'autre Pakistanais conquérant du K2, Ashraf Aman, fait de même. Nadon et Cie étaient ses clients.

Le monde est au sommet des montagnes. Ils veulent tous y aller pour voir de leurs propres yeux.

L'alpiniste et écrivain Lionel Terray l'a bien expliqué : c'est complètement inutile.

www.k2climb.net
www.everestnews.com

ACTUEL SANTÉ

Vers un équilibre acido-basique



JACINTHE CÔTÉ

LA NUTRITION

COLLABORATION SPÉCIALE

Comme une petite machine, notre corps est constamment en activité. À toute heure du jour et de la nuit, de nombreuses réactions métaboliques et biologiques se produisent dans les différentes cellules de notre corps.

En contrepartie, ces réactions génèrent des substances acides dont notre corps doit absolument se débarrasser. Autrement, leur accumulation peut briser l'équilibre acido-basique, ce qui aurait des conséquences néfastes.

Un déséquilibre acido-basique peut empêcher les réactions métaboliques et biologiques d'avoir lieu normalement. Il peut aussi créer un terrain propice à l'apparition de certains problèmes cutanés, articulaires, digestifs ou dentaires.

Mais avant d'aller plus loin, les termes pH et neutre doivent être définis pour comprendre comment se maintient l'équilibre acido-basique dans notre corps.

Le pH correspond au logarithme négatif de la concentration d'ions H⁺ d'une substance. Si les leçons de mathématiques remontent à trop longtemps, on peut re-

tenir que plus une substance est acide, plus sa valeur de pH est Basse ; et plus elle est alcaline, plus sa valeur de pH est élevée.

En chimie, on dit qu'une substance est neutre si elle n'est ni acide ni alcaline. Le terme neutre fait référence à la concentration égale d'ions H⁺ et OH⁻. L'eau, l'intérieur des cellules de notre corps et le sang sont considérés comme neutres, car leur pH se situe entre 6,5 et 7,5.

Physiologie 101

Même en fonctionnant normalement, notre corps génère différents acides métaboliques : lactique, acétique, butyrique, propionique, etc. De plus, certains minéraux, comme le phosphore, le chlore, l'iode et le soufre, que le corps absorbe par l'alimentation, ont un pouvoir acidifiant.

Malgré cela, notre corps réussit à maintenir un environnement viable, au pH neutre, grâce aux membranes cellulaires et au fonctionnement des reins.

Les membranes cellulaires agissent comme des barrières sélectives et permettent de maintenir l'équilibre acido-basique à l'intérieur des cellules. Elles favorisent, entre autres choses, l'élimination des acides métaboliques et empêchent d'autres substances nocives d'entrer dans les cellules.

Dans le sang, c'est principalement les reins qui contrôlent l'équilibre acido-basique. En cas de surplus d'acides, par exemple, ils vont neutraliser les ions d'hydrogène (responsables de l'acidi-

té) avec des ions de bicarbonate, de phosphate ou d'ammoniaque (responsables de l'alcalinité). Le sel formé peut alors être éliminé dans l'urine sans risque pour la santé.

Conditions favorisant l'hyperacidité

Une consommation élevée d'aliments riches en acides ou dont le métabolisme génère beaucoup d'acides pourrait favoriser l'accumulation d'acides dans l'organisme.

La surconsommation d'alcool et de café, à cause de leur effet diurétique, pourrait nuire à l'absorption de certains minéraux alcalins, dont le magnésium, le fer et le calcium.

La fatigue, le surmenage, le stress et l'inactivité physique pourraient également être responsables d'un surplus d'acide.

Symptômes d'un déséquilibre

Si le corps est constamment exposé à un surplus d'acide, il peut devoir puiser dans d'autres réserves des substances alcalines, comme le sodium, le potassium, le calcium, le magnésium et le fer, pour neutraliser les acides. Et à la longue, cela pourrait entraîner certains problèmes de santé.

Il se pourrait donc qu'un surplus d'acide soit associé à la déminéralisation des dents, qui deviennent plus sensibles à l'action des bactéries responsables de la carie, et à des os plus à risque d'ostéoporose. Les cheveux peuvent tomber, les ongles peuvent devenir plus cassants et des problèmes articulaires (rhumatis-

mes, arthrite, arthrose) peuvent apparaître.

D'après Hélène Baribeau, diététiste-nutritionniste spécialisée en approches nutritionnelles complémentaires, si vous souffrez de ces symptômes de manière chronique, il se peut que vous deviez également limiter la consommation de certains aliments.

Aliments à surveiller

Les aliments riches en protéines (fruits de mer, viande, abats, oeufs, volaille, noix, produits laitiers, légumineuses), ont tendance à être riches en phosphore et souffrent. Puisque le métabolisme de ces minéraux génère des acides, ces aliments sont considérés comme étant acidifiants.

Les aliments naturellement acides, tels le café, le chocolat, le thé noir, les jus de fruits, la limonade, la tomate et ses produits dérivés, le cresson, la choucroute, le citron, les fruits acides, les baies et le vinaigre, sont à consommer avec modération.

À cause des acides produits par leur métabolisme, les hydrates de carbone raffinés (sucre de table, miel, confiture, barre de chocolat, bonbons, biscuits, pâtisseries) et l'alcool (vin et spiritueux) peuvent également être à surveiller.

Pour en savoir plus

Si vous voulez en connaître plus sur l'équilibre acido-basique, vous pouvez consulter *Gérez votre équilibre acido-basique*, Une vision complète, du naturopathe suisse Christopher Vasey (Jouvence, 1999).

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

Une fois par mois, la chronique nutrition porte sur vos questions et commentaires. Adressez-les à : Chronique nutrition La Presse 7, rue Saint-Jacques Montréal, QC H2Y 1K9 ou par courriel à : questiondenutrition@hotmail.com

COMPRIMÉS

Non au trampoline!

Que votre enfant vous supplie ou vous pique une crise, de grâce, résistez à l'idée d'acheter un trampoline. C'est du moins le conseil que vous lance l'Académie américaine de pédiatrie. Chaque année, les urgences reçoivent des milliers d'enfants qui se sont blessés en sautant sur un trampoline. Selon l'Académie, son usage doit se limiter à l'extérieur et dans les programmes d'entraînement hautement supervisés. Précisons qu'en raison de leurs capacités motrices encore immatures, les enfants de moins de 6 ans ne devraient pas du tout utiliser un trampoline.

— d'après HealthDay

Hérédité et fausses couches

Les femmes à risque génétique élevé d'avoir des caillots dans le sang seraient également plus à risque de faire des fausses couches à répétition, affirment des chercheurs, dont le Dr George Kovalesky, professeur en obstétrique et gynécologie à la Eastern Virginia Medical School. Les scientifiques invitent d'ailleurs les femmes qui ont fait deux fausses couches à subir des tests génétiques pour voir si elles souffrent de cette double condition. Dans la plupart des cas, les femmes porteuses ne présentent aucun symptôme. Des recherches indépendantes indiquent que la prise de médicaments comme l'aspirine, qui ont pour effet d'éclaircir le sang, pourrait améliorer les chances de mener une grossesse à terme.

— d'après AP

LORSQUE VOUS EN OBTENEZ PLUS

- Moteur 2,4 litres à DACT
- Glaces, verrouillage et rétroviseurs extérieurs dégivrants à commandes électriques
- Radio AM/FM/CD et 6 haut-parleurs
- Climatiseur
- Régulateur de vitesse
- Transmission automatique SHIFTRONIC^{MC}
- Télédévrouillage avec alarme
- Et beaucoup plus!

À UN PRIX MOINDRE...

VOUS ÊTES GAGNANT!



ACHETEZ ET ROULEZ SANS PAYER PENDANT 1 AN
(AUCUN COMPTANT, AUCUN PAIEMENT MENSUEL PENDANT 12 MOIS)

Sonata GL

EN LOCATION à partir de

205\$*

par mois/60 mois

0\$ DÉPÔT DE SÉCURITÉ

0% FINANCEMENT À L'ACHAT DISPONIBLE JUSQU'À 60 MOIS

Photo à titre indicatif seulement. * Paiements de location basés sur un contrat de 60 mois pour la SONATA GL 2004 à partir de 205 \$/mois. L'obligation totale du consommateur pour 60 mois est de 14 795 \$. Comptant de 2 495 \$, aucun dépôt de sécurité requis, transport, préparation, taxes et immatriculation en sus. Financement au détail disponible à un taux de 0 % jusqu'à 60 mois. Un report de paiement d'un an (365 jours) est offert pour tous les véhicules moins 2004. Aucune frais d'intérêt ne s'appliquent aux 335 premiers jours suivant la prise de possession d'un véhicule participant par son propriétaire. Après ces 335 jours, les intérêts commencent à s'accumuler et l'acheteur doit payer mensuellement le capital et les intérêts au taux de 7,99 % par année jusqu'à la fin du contrat. Le premier paiement est dû le 306e jour après la livraison du véhicule. La durée de contrat maximum est de 48 mois, sans compter le report de paiement de 12 mois. Un versement initial ou un échange peuvent être requis. En sus, frais administratifs de 350 \$ rattachés au contrat de location pour les modèles 2004. Kilométrage annuel de 20 000 km, 10 c par kilomètre additionnel. Les frais d'inscription au Registre des droits personnels et réels mobiliers sont en sus. Option d'achat au terme de la location. Ne peut être jumelée à aucune autre offre. Sujet à l'approbation du crédit. Voir votre concessionnaire participant pour tous les détails. Véhicules en inventaire seulement. Offre d'une durée limitée avec livraison d'ici au 30 avril 2004.

LA MEILLEURE GARANTIE AU PAYS

7 ans/120 000 km
Groupe motopropulseur

5 ans/100 000 km
Garantie globale*

5 ans/100 000 km
Assistance routière

HYUNDAI
Gagnant

L'assistance routière 24 heures comprend : livraison d'essence, changement de roue en cas de crevaison, déverrouillage, remorquage et autres services. Un simple appel sans frais suffit.

Lorsqu'un véhicule est conçu pour durer longtemps, sa garantie devrait l'être tout autant.

*La garantie globale de Hyundai couvre la plupart des pièces du véhicule contre les défauts de fabrication sous des conditions normales d'utilisation et d'entretien. En vigueur pour les véhicules vendus le ou après le 22 mars 2004. Voir le concessionnaire pour les détails.

PROGRAMME DE REMISE AUX DIPLOMÉS

www.hyundaicanada.com

321 9682

Plan de rechange

MARTINE LACROIX
LE BRIDGE

collaboration spéciale
martine.lacroix@lapresse.ca

Donneur : Est

Vulnérabilité : E/O

NORD			
▲	AD7	▲	10 9843
♥	10 9	♥	853
♦	ADV7654	♦	102
♣	8	♣	A10 9
OUEST			
▲	—	▲	10 9843
♥	AD7642	♥	853
♦	983	♦	102
♣	DV73	♣	A10 9
SUD			
▲	RV652	▲	10 9843
♥	RV	♥	853
♦	R	♦	102
♣	R6542	♣	A10 9

Les enchères:

OUEST	NORD	EST	SUD
—	—	Passé	1 ♣
2 ♥	3 ♦	Passé	3 ♠
Passé	4 ♦	Passé	4 ♠
Passé	Passé	Passé	—

Entame : L'As de coeur.

Vous avez ouvert 1♣ ce bicolore dans les noires par souci d'économie d'enchère. Mais les enchères ont explosé et ce n'est qu'au palier de 3 que vous avez pu introduire votre deuxième couleur. Peu importe, la vue du mort vous réjouit et, si le flanc tarde à encaisser l'As de trèfle, vous espérez bien faire le reste des levées. Ouest poursuit avec le 6 de coeur, pour votre Roi. Vous jouez petit pique à l'As et Ouest défause un coeur. Comment continuez-vous ?

Impossible de compter sur les carreaux. Essayez plutôt de jouer en coupes alternées. Pour cela, vous aurez besoin d'ouvrir la coupe à trèfle du mort. Appelez le 8 de trèfle. Est plonge de l'As et rejoue atout. Vous gagnez au mort et encaissez quelques carreaux maîtres. Est coupe le troisième et vous surcoupez. Le Roi de trèfle est suivi d'un trèfle coupé et la continuation des carreaux force Est à couper. Il ne vous reste qu'à concéder un trèfle à la fin.

Si vous avez été suffisamment méfiant pour ouvrir la coupe à trèfle de votre main dès la levée numéro trois, vous ferez même une levée de mieux.

ÉLAN

L'exercice en ville : gare à la pollution !



PHOTO MARTIN CHAMBERLAND, LA PRESSE ©

Vous voulez pédaler en ville? Restez à l'écart des zones industrielles et des artères encombrées, surtout durant les journées chaudes, ensoleillées et sans vent.



RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

L'arrivée du printemps marque le retour des «exercices urbains», ceux pratiqués dans les parcs, sur les pistes cyclables ou encore sur le bon vieux bitume. Mais il y a quelque chose d'incongru dans la vision d'un jogger en sueur martelant l'asphalte du centre-ville à l'heure de pointe. Comment peut-on se garder en forme dans un environnement pollué?

Surtout que nous respirons plus d'air lorsque nous faisons de l'exercice, que cet air pénètre plus profondément dans les poumons et que, lors d'un exercice intense, nous respirons presque uniquement par la bouche, contournant ainsi notre première ligne de défense contre la pollution de l'air, le nez. En dépit de la pollution, est-il possible de se garder en forme?

Oui, répondent les experts, autant que l'on réduise le plus possible son exposition à l'air pollué. Autrement, la pollution atmosphérique peut être responsable d'un rétrécissement sévère des bronchioles (bronchospasme), d'irritations des muqueuses du nez et de la gorge, d'une augmentation de la production de mucus, d'étourdissements et de nausées, voire d'une aggravation de la fréquence et de la sévérité des maladies respiratoires comme en fait foi la hausse des visites à l'urgence lorsque le smog règne sur la ville.

Les polluants à surveiller

Un mot sur les ennemis invisibles, mais pas tous inodores, que sont les polluants atmosphériques. L'air pollué en contient plusieurs, mais il y en a cinq qui sont particulièrement nuisibles: l'anhydride sulfureux (SO₂), les oxydes et bioxydes d'azote (NO et NO₂), l'ozone (O₃), les particules en suspension et le monoxyde de carbone (CO).

L'anhydride sulfureux, ce gaz à l'odeur d'oeuf pourri, se répand dans l'air à la suite de la combustion domestique, commerciale ou indus-

trielle de matières fossiles comme le pétrole et le charbon. Ainsi, la concentration d'anhydride sulfureux dans l'air est très élevée près d'une raffinerie. Chez les personnes asthmatiques, même une exposition à des concentrations peu élevées d'anhydride sulfureux peut déclencher rapidement une crise. En fait, l'asthme est 10 fois plus sensible à l'anhydride sulfureux que celui qui n'a aucun problème. Enfin, contrairement à ce qu'on peut croire, c'est lorsque l'air est froid et sec que ce gaz à l'odeur nauséabonde risque de provoquer les bronchospasmes les plus sévères.

Les oxydes d'azote englobent un certain nombre de gaz composés d'oxygène et d'azote. À lui seul, le trafic routier génère de 60 à 70% des émissions d'oxydes d'azote. Ces gaz jouent un rôle de premier plan dans la formation du smog. À des concentrations élevées, les oxydes d'azote peuvent altérer la fonction pulmonaire, irriter l'appareil respiratoire et, à des concentrations très élevées, entraîner une difficulté respiratoire, en particulier chez les personnes vulnérables qui souffrent déjà d'asthme ou de bronchite.

L'ozone (O₃), non pas le gaz qui abonde dans la stratosphère, mais celui qui rampe au ras du sol, est potentiellement toxique pour les voies respiratoires. Résultat en bonne partie du mariage entre la lumière solaire et les gaz polluants des automobiles, l'ozone — à cause de son pouvoir oxydant — provoque une inflammation temporaire des muqueuses des voies respiratoires. Et quand les bronches enflent, la respiration devient ardue. Dans ces conditions, la capacité d'une personne à faire de l'exercice se trouve réduite. Plusieurs études, en effet, ont démontré que ce gaz, même en concentration modérée, pouvait incommoder les individus qui font des exercices de longue durée (plus de 90 minutes). Par ailleurs, l'ozone augmenterait la sensibilité des asthmatiques lorsqu'ils sont, par la suite, exposés à des allergènes. Ainsi, les asthmatiques qui ont préalablement respiré un air riche en ozone courent un risque élevé d'avoir, dans les heures qui suivent, une crise d'asthme s'ils se trouvent en présence d'allergènes.

Les particules en suspension sont un véritable cocktail de substances disparates: fumée d'usines et de cigarettes, aérosols acides, cham-

pignons microscopiques, poussières, particules minérales flottantes, pollen, etc. Ces particules, qui abondent dans l'air des villes, peuvent irriter les voies respiratoires. De plus, les pollens, champignons microscopiques et autres allergènes peuvent déclencher une réaction allergique sévère chez la personne allergique qui fait de l'exercice, surtout si elle choisit un moment où leur concentration dans l'air est très forte.

Le monoxyde de carbone (CO) est un gaz très répandu dans l'air urbain. Et pour cause puisque chaque jour les automobiles en produisent des quantités industrielles. Les combustions incomplètes des cuisinières à gaz, des poêles à bois, des barbecues au charbon de bois sont d'autres sources de monoxyde de carbone. Contrairement aux autres polluants atmosphériques, le monoxyde de carbone n'affecte pas directement les voies respiratoires et ne provoque pas de bronchospasmes. Par contre, ce gaz s'agglutine à l'hémoglobine (Hb) pour former de la carboxyhémoglobine, substance mortelle à fortes doses. C'est que le monoxyde de carbone prend la place de l'oxygène sur l'hémoglobine. Plus le taux de monoxyde de carbone augmente dans le sang, plus celui-ci s'appauvrit en oxygène.

Une étude menée auprès de patients cardiaques qui faisaient de l'exercice dans un air riche en monoxyde de carbone a montré que le nombre de crises d'angine augmentait substantiellement dès que le taux de carboxyhémoglobine dans le sang dépassait 4% de l'hémoglobine totale (la teneur normale est inférieure à 0,7%). Une autre étude a été réalisée auprès de coureurs s'entraînant en ville à des heures où la circulation automobile était la plus dense. Les résultats ont révélé des

taux sanguins de carboxyhémoglobine trois fois plus élevés que la normale, semblables à ceux d'un fumeur. Le simple fait de se tenir à proximité d'une artère encombrée pendant plusieurs minutes peut augmenter la concentration de monoxyde de carbone dans le sang et déclencher, chez certaines personnes, les malaises décrits précédemment.

Des solutions pour réduire l'exposition à la pollution

L'idéal serait, bien sûr, d'activer ses muscles dans l'air sain de la campagne. Mais si on habite en ville ou à proximité, faire une heure d'auto pour aller jogger 20 minutes à la campagne, n'est pas tellement pratique! Par ailleurs, la pollution de l'air ne doit pas devenir un prétexte (commode) pour se priver des bienfaits de l'activité physique. En fait, la recherche démontre que l'absence d'activité physique est plus néfaste pour la santé que l'activité en milieu pollué, sauf dans les situations où le degré de pollution est très élevé, par exemple lors d'une alerte au smog. Cela dit, on peut limiter, même substantiellement, son exposition à la pollution en prenant quelques précautions:

1. La première est une vérité de La Palice que certains semblent parfois oublier: restez à l'écart des zones industrielles et des artères encombrées surtout lors de journées chaudes, ensoleillées et sans vent. Faire du jogging ou du patin à roulettes rue Sainte-Catherine ou Christophe-Colomb, un jour de semaine, vers 16h, n'est certes pas le meilleur moment. Préférez plutôt les pistes cyclables en périphérie (par exemple celles qui longent le Vieux-Port ou la rivière des Prairies) ou encore les rues des quartiers résidentiel où la concentration des polluants dans l'air est moins élevée (voir le tableau en bas de page).

2. Si vous habitez au centre-ville ou tout près, faites de l'exercice quand la pollution de l'air est à son plus bas, c'est-à-dire avant 10 h le matin ou vers la fin de la journée, après 19 h. En banlieue, où l'air est moins pollué, l'horaire est moins contraignant.

3. Faites, autant que possible, vos exercices de mise en forme dans un endroit où la verdure abonde comme dans un grand parc urbain. Un microclimat fait en sorte que l'air y est moins pollué.

4. Faites le plus souvent possible vos exercices dans le sens du vent et non contre lui.

5. Consultez les bulletins météorologiques pour connaître l'indice de pollution atmosphérique le jour où vous prévoyez être plus actif physiquement. S'il est élevé, diminuez l'intensité et la durée de la séance ou encore reportez-la au lendemain. Si vous souffrez d'asthme ou que vous êtes allergique, notez en particulier la concentration en ozone et le taux de pollen (on donne ces informations dans certains bulletins météo).

6. Si vous êtes allergique aux pollens, oubliez les exercices vigoureux lorsqu'il vente. Par contre, après la pluie, c'est un bon moment puisque le taux de pollen est à son plus bas.

7. Rappelez-vous que canicule rime souvent avec smog. Ce n'est donc pas le temps de faire des exercices intenses ou prolongés. En fait, il vaut mieux s'abstenir. Par contre, par temps froid, l'effet polluant de l'anhydride sulfureux augmente significativement. Dans ces conditions, jogger près d'une raffinerie au mois de novembre n'est pas vraiment «écologique».

En somme, un choix adéquat du lieu et du moment où l'on pratique son activité peut aider à réduire l'exposition à la pollution sans priver des bienfaits de l'exercice.

Moins il y a d'autos, moins c'est pollué

Paramètre	Type de rue	Densité de circulation	Taux moyen de monoxyde de carbone (PPM*)	Taux moyen d'oxydes d'azote (PPM*)
Site 1	Résidentielle	Faible	630	23
Site 2	Principale	Moyenne	720	32
Site 3	Artère majeure	Élevée	930	41

* ppm : parties par million

Adapté de: *Air Pollution and Physical Activity*, D^{re} Sheela V. Basurur, Toronto Public Health, juin 2003, p.12

L'impact socio-économique de l'oie des neiges



PIERRE GINGRAS

Le Service canadien de la faune a commandé une étude dans le but de mesurer l'impact socio-économique du passage de l'oie des neiges au Québec.

La recherche est en cours depuis février et les résultats devaient être connus vers la fin mai. Les données permettront enfin de mesurer l'importance de l'espèce chez nous, notamment de savoir combien d'adeptes se déplacent pour les observer ou les chasser, et d'évaluer tant les sommes consacrées à ces activités que les dommages annuels causés aux cultures et les compensations versées aux agriculteurs par le Trésor public. Ces statistiques permettront aux autorités de gérer avec encore plus de doigté ces oiseaux, qui sont toujours en état de surpopulation.

Selon les biologistes gouvernementaux américains et canadiens de l'est du continent qui suivent l'évolution de l'oie des neiges, la population « idéale » se situerait autour de 500 000 oiseaux aux recensements du printemps. Par « idéale », on entend des effectifs permettant la pratique normale de la chasse et de l'observation, tout en sauvegardant les habitats et en maintenant les dommages à un seuil acceptable pour les gouvernements, qui doivent absorber en partie le coût des dommages causés aux cultures. Mais plusieurs chercheurs, comme Jean-François Giroux, de l'UQAM, estiment que ce chiffre reste arbitraire et qu'il devrait faire l'objet d'une véritable démonstration scientifique. Il croit que la population pourrait être plus élevée sans pour autant créer davantage de problèmes.

Il n'en reste pas moins que le dénombrement aérien mené le printemps dernier a démontré que le nombre d'oies atteignait 678 000 et qu'en raison d'une saison de reproduction très propice, la population a probablement atteint le million au cours de l'automne. Le taux de jeunes s'élevait à 26,9 %. Mais il faudra attendre encore quelques semaines avant d'obtenir les résultats de la chasse automnale (on parle de 150 000 à 200 000 oiseaux abattus). Le prochain dénombrement aérien doit avoir lieu dans les premiers jours de mai.

Pour l'instant, la chasse printanière est en cours jusqu'au 15 mai. Mais en dépit du grand nombre d'oies, l'enthousiasme des chasseurs a décliné, et on ignore s'il continuera de le faire.

Au printemps dernier, on ne comptait plus que 4000 chasseurs dans les champs agricoles, et ils ont abattu 22 600 oies. Depuis l'ouverture de cette chasse en 1999, les chasseurs ont tué de 40 000 à 70 000 oies chaque printemps. Mais

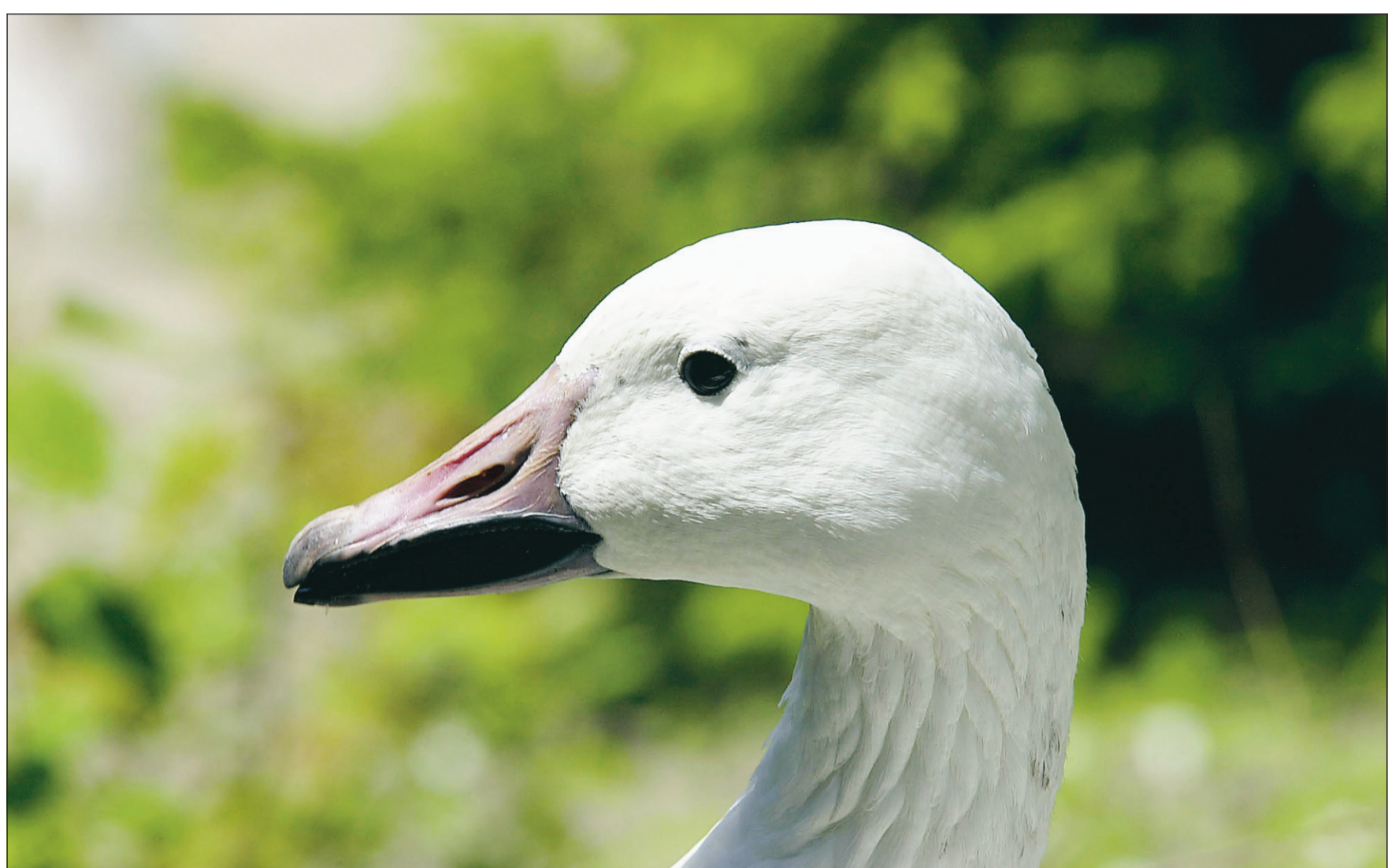


PHOTO PIERRE McCANN, ARCHIVES LA PRESSE ©

On comptait environ 1 million d'oies des neiges l'automne dernier.



PHOTO ROBERT NADON, LA PRESSE ©

Les basses terres de Baie-du-Febvre, sur la rive sud du lac Saint-Pierre, près de Nicolet, sont le rendez-vous de dizaines de milliers d'oies des neiges en avril.

le nombre de fusils était beaucoup plus considérable et on en a même compté jusqu'à 15 000. Cette baisse de popularité, attribuable en partie au mauvais temps, n'en est pas moins inquiétante, car c'est justement la chasse du printemps qui a permis de réduire la population. C'est qu'à cette période de l'année, une grande partie des oiseaux abattus sont des reproducteurs alors que, l'automne, la récolte est composée à 90 % de jeunes de l'été.

De 4000 qu'elles étaient au début du siècle, les oies des neiges

ont connu un vrai boom des naissances vers la fin des années 60, à la suite de plusieurs étés chauds dans le Grand Nord. C'est à cette époque qu'elles ont commencé à jeter leur dévolu sur les résidus de récoltes de céréales. La progression s'est maintenue par la suite et au cours des décennies 80 et 90, la population a doublé tous les six ans en dépit de la chasse et des limites de prises qui ont été considérablement augmentées au Québec. Si bien qu'au printemps 1999, on comptait 900 000 oies.

En raison des lois beaucoup plus restrictives aux États-Unis, il s'abat plus d'oies des neiges en territoire québécois que dans tout l'Est américain. Mais la libéralisation éventuelle des diverses législations devrait changer la situation. C'est que les biologistes craignent qu'une hausse de la population ne provoque davantage de dommages dans les terres agricoles (les oies mangent les nouvelles pousses de plantes fourragères) et en arrive à causer des torts difficilement réparables dans les territoires de

nidification nordiques, comme c'est le cas actuellement avec la petite oie blanche, dont la population se situe autour de 5 millions.

Rappelons que les oies blanches passent l'hiver aux États-Unis, surtout dans les États côtiers de l'Est, jusqu'en Caroline du Nord. La presque totalité de la population arrive au Québec vers la mi-mars, en suivant le Richelieu. Actuellement, les oies sont concentrées sur les terres inondées de Baie-du-Febvre, sur la rive sud du lac Saint-Pierre (à 10 km de Nicolet, par l'autoroute 30 et la 132) et sur les terres riveraines, au nord du lac, surtout dans le coin de Saint-Barthélemy (le long de l'autoroute 40; on y trouve quelques haltes routières pour l'observation). Les oies des neiges sont accompagnées de milliers de bernaches du Canada et de centaines de canards de diverses espèces.

Les oies blanches progresseront ensuite vers l'est, au Cap-Tourmente, dans l'archipel de Montmagny, jusque dans le Bas-Saint-Laurent. Après leur cure d'engraissement, elles quitteront le Québec vers le 20 mai pour un périple variant entre 3000 et 4000 km, qui les mènera de la Terre de Baffin jusqu'au nord du Groenland. De 15 à 20 % de la population nichera dans l'île Bylot, au nord de la Terre de Baffin, l'endroit où se concentrent aussi la plupart des chercheurs qui étudient l'espèce.

CARNET D'OBSERVATION

Deux chasseurs à la mangeoire

Surprise, samedi dernier, en voyant un jeune ado observer attentivement ma haie de thuyas et ma mangeoire, où se relayaient tourterelles, moineaux, quiscalas et carouges. À travers les branches, il semblait porter un cordon rouge au cou, me laissant croire qu'il observait les oiseaux avec des jumelles, pour mon plus grand plaisir. Méprise. J'ai vite réalisé que le fameux cordon était en réalité deux grands élastiques servant à actionner sa... fronde. Mon observateur était un jeune chasseur d'oiseaux qui avait choisi le poste d'alimentation comme cible. Après une brève conversation, il a semblé comprendre que la mangeoire visait à nourrir les oiseaux pour les observer de plus près, non pour les abattre. J'ai toutefois regretté de ne pas avoir eu la présence d'esprit de lui donner un livre sur l'observation des oiseaux. Après tout, j'ai aussi chassé durant des années avant de m'intéresser sérieusement à l'ornithologie. Et je chasse toujours...

Parlant de mangeoire, un autre chasseur s'y est aussi vivement intéressé lors du congé pascal. Il s'agit d'un épervier brun qui s'est emparé d'une belle tourterelle dodue qu'il a mangée goulument durant 45 minu-



PHOTO PIERRE McCANN, ARCHIVES LA PRESSE ©

Cette famille d'outardes avait élu domicile à Boucherville l'été dernier.

tes. À la fin du repas, il ne restait plus que quelques plumes. Même les pattes avaient été avalées.

Aux îles de Boucherville

Le parc national des îles de Boucherville vous invite à participer à des randonnées d'observation de canards en canot rabaska dans les chenaux qui baignent ce petit archipel très bien pourvu en oiseaux aquatiques. Cette activité, qui a attiré de nombreux adeptes l'an dernier, vous permettra de découvrir un environnement agréable où sont habituellement au rendez-vous colverts, pilets, sarcelles et une dizaine

d'autres espèces de canards, sans oublier les échassiers comme le butor, le grand héron et le bihoreau à couronne noire. Un guide naturaliste accompagne chaque groupe. Les départs auront lieu jusqu'à la fin de mai, tous les samedis et dimanches matin, à partir du 27 avril, à 9 h 30. La tournée d'observation dure environ 2 h 30. Les frais de participation sont de 9,50 \$ (4,50 \$ pour les enfants), taxes, droits d'accès au parc et stationnement inclus. Tout l'équipement est fourni; on prête même une paire de jumelles à ceux qui n'en ont pas. On doit réserver sa place au Centre d'interprétation du parc, au 450-928-5088.

Les outardes ont commencé à nicher

Je vous ai parlé à quelques reprises de ces bernaches du Canada qui nichent dans la région de Montréal, des oies « résidentes » comme on les appelle, par opposition aux outardes migratrices. Eh bien! elles sont arrivées depuis quelques semaines et certaines ont même commencé à nicher, notamment dans les îles de Varennes.

Par ailleurs, certains lecteurs ont probablement suivi le feuilleton de ce couple de bernaches qui s'était installé dans un petit étang, à Boucherville, boulevard Montarville, à deux pas de la piste cyclable et à

quelques centaines de mètres du magasin IKEA. Deux outardes sont de retour sur les lieux, vraisemblablement les mêmes que l'an dernier, ces palmipèdes ayant tendance à élever leur petite famille au même endroit chaque année. En 2003, le couple avait élevé sept rejetons, dont un handicapé qui ne pouvait voler à cause d'une déformation à une aile, une infirmité attribuable à une pénurie de nourriture dans les jours suivant sa naissance. Voué à une mort certaine, le jeune oiseau avait été capturé en septembre et remis au refuge avicole de la Montérégie, à Saint-Clet, près de Rigaud. Rappelons que les outardes « résidentes » sont considérées comme une vraie peste dans plusieurs grandes villes américaines parce que leurs fientes posent des problèmes de salubrité publique. Dans la région de Montréal, leur population a progressé sensiblement au cours des récentes années. On compterait 2000 couples qui nichent dans le sud du Québec, surtout dans les îles du Saint-Laurent. Dans une seule des îles de l'archipel de Varennes, pas moins de 116 nids ont été dénombrés l'an dernier. Chaque couple produit environ six petits par année.

Signalons que les chercheurs ont marqué une centaine d'outardes résidentes dans la région métropolitaine l'automne dernier. Si vous apercevez l'une d'elles, vous êtes invité à noter le numéro inscrit sur le collier orange, la date et le lieu de l'observation afin de faire parvenir

vos données par Internet à l'adresse suivante: giroux.jean-francois@uqam.ca.

Une marche pour Le Nichoir

La clinique vétérinaire La Perdirole de l'Île-Perrot organise dimanche prochain, le 25 avril, une grande marche dont les profits seront versés entièrement au Centre de réhabilitation Le Nichoir, de Hudson, un organisme sans but lucratif qui soigne environ 1500 oiseaux sauvages par année pour les libérer après leur convalescence. Les frais de participation à la marche sont de 20 \$ par adulte (25 \$ par famille) et la longueur du parcours sera de 2,5 à 5 km. Le rassemblement aura lieu vers 9 h 30 au centre NDIP, à l'intersection des boulevards Don-Quichotte et Saint-Joseph, à L'Île-Perrot. La marche devrait durer environ 1 h 30. Elle se terminera par la présentation et le lâcher d'oiseaux. On se renseigne davantage au 514-453-6661 ou à www.vetperdirole.infovet.ca.

Les oiseaux à la télé

C'est samedi prochain, à 15 h 30, à Radio-Canada, que débute la saison de 1-888-OISEAU, l'émission estivale consacrée à la faune ailée. Reprise le lendemain, dimanche, sur RDI, à 10 h 30.