ACTUEL

Musculation à la maison

Page 7

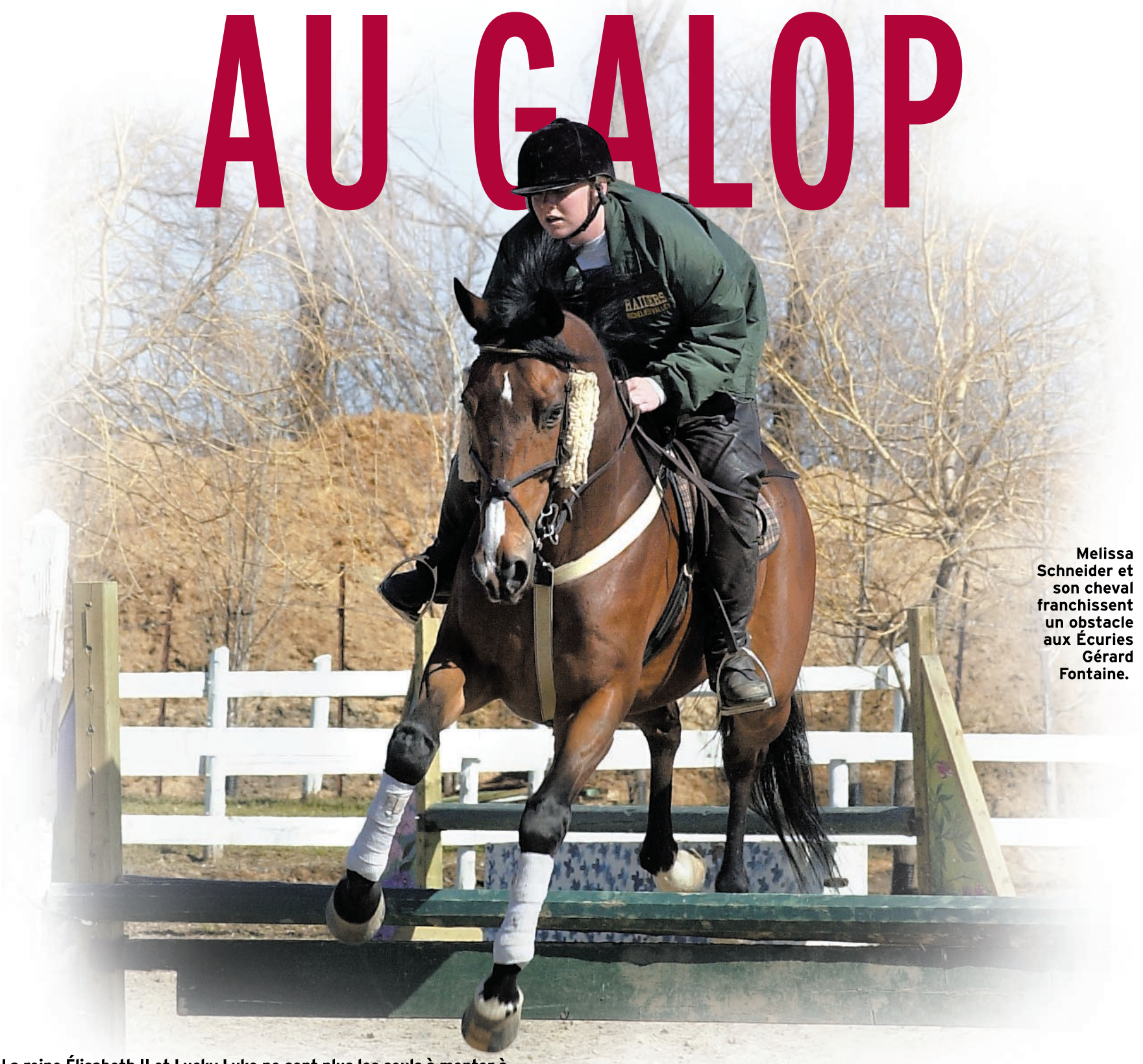
Le vin, un médicament?

Page 4

La Presse

CAHIER B | LA PRESSE | MONTRÉAL | LUNDI 23 AVRIL 2001

AU GALOP



Melissa Schneider et son cheval franchissent un obstacle aux Écuries Gérard Fontaine.

La reine Élisabeth II et Lucky Luke ne sont plus les seuls à monter à cheval. En effet, l'équitation est de plus en plus populaire, surtout en Europe et aux États-Unis, mais aussi ici. Au programme: randonnées au clair de lune, équithérapie, voltige, selle western ou compétitions classiques... De tout pour plaire au cavalier type: une femme, ni riche ni pauvre, mais passionnée. Hip, hip, hippique!

MARIE ALLARD

«Je fais équipe avec Bagdad, je suis attachée à lui. Je n'aurais jamais pu développer une relation aussi intense avec un ballon de soccer ou des skis!» Melissa Schneider, 20 ans, explique par ces paroles ce pourquoi elle apprécie tant Bagdad... son cheval âgé de 16 ans.

«Je suis vraiment en amour avec les chevaux», poursuit Melissa. Heureusement, parce que la jeune femme blonde passe six jours par semaine en leur compagnie. Quand elle ne brosse pas la robe de Bagdad dans l'écurie, elle pratique ses sauts ou donne des leçons à de petits cavaliers...

Et Melissa n'est pas la seule à faire rimer passion et équitation. Selon l'étude de l'industrie canadienne du cheval, réalisée par la Fédération équestre canadienne en 1998, 110 500 personnes sont membres d'associations équestres – donc souvent propriétaires de chevaux – au pays. Plus encore, 1,3 million de personnes de plus, dont 700 000 enfants, vont à cheval ou conduisent des attelages, sans posséder leur propre monture. En fait, le trot et le galop sont de plus en plus populaires un peu partout au Canada, et notamment au Québec, où 53,33% des propriétaires de chevaux ont déclaré que plus de cavaliers montaient leurs bêtes en 1998 que cinq ans auparavant.

«Nous connaissons actuellement une croissance au niveau des adeptes, mais aussi du cheptel», se réjouit Pierre Fontaine, directeur du marketing et des communications de la Fédération équestre du Québec (FEQ). Au total, 443 889 chevaux, de la picouille à l'étalon, sont à la disposition de ces amateurs, d'après le recensement national 1996 de Statistique Canada. Le Québec à lui seul compte 63 015 montures. Selon l'étude de l'industrie canadienne du cheval, le troupeau québécois a augmenté de 5,34% entre 1993 et 1998, et 27,78% des propriétaires s'attendent à posséder encore plus de chevaux en 2003. Et vive les pommes de route!

Les femmes montent sur leurs grands chevaux

Mais qui se cache sous les bombes en velours noir? De riches anglophones dont le fantasme est de jouer au polo avec le prince Charles, comme le voudrait le préjugé? Eh non. «Au niveau de l'élite, ce sont les hommes, tels Mario Deslauriers ou Éric Lamaze, qui sont majoritaires», indique Pierre Fontaine, de la FEQ. «Mais parmi l'ensemble des adeptes des sports équestres, on compte 77% de femmes. Quant à la proportion d'anglophones et de francophones, elle est semblable à celle de la population en général.» En fait, au Québec, le cavalier type est une femme âgée de 50 à 59 ans, qui possède deux chiens, trois chats, un ordinateur et dont le foyer a un revenu annuel moyen de 40 000$ à 60 000$.

Pourquoi tant de femmes en selle? «C'est simple: toutes les petites filles rêvent d'avoir leur propre cheval», témoigne Robert Schneider, dont l'épouse et les trois filles montent à cheval. «Les femmes sont patientes, attentives et passionnées», avance pour sa part François Cornut, économiste et professeur à l'Institut de technologie agro-alimentaire de La Pocatière, le seul centre de formation francophone collégiale en techniques équines. Des 40 élèves qui y sont inscrits, soit en selle anglaise, selle western, randonnée équestre ou courses attelées, il n'y a d'ailleurs que trois garçons. «Les jeunes hommes cherchent peut-être à faire des choix de carrière plus lucratifs», estime François Cornut.

Et qu'est-ce qui plaît tant, chez ces grands quadrupèdes?

Voir CHEVAL en B2

Suite du dossier en B3

Lucie Gagnon s'amuse avec son cheval Sea Breeze, âgé de cinq ans.

Photos ALAIN ROBERGE *La Presse*© / Graphisme JOCELYNE POTELLE

Un investissement pour l'avenir

Institut Goodman en gestion des placements

514 . 848 . 2796 investment@mercato.concordia.ca

- Maîtrise en administration des affaires (option Gestion des placements) (MBA)
- Maîtrise en gestion des placements (MIM)

Le titre de CFA, analyste financier agréé, devient la désignation professionnelle la plus prisée dans le monde de l'investissement. Nos nouveaux programmes d'études supérieures en gestion des placements allient la rigueur universitaire à la compétence pratique pour vous offrir une formation en gestion financière de première classe, sanctionnée par un diplôme de maîtrise, tout en vous préparant aux épreuves de l'examen d'agrément des CFA. Ces programmes sont dispensés à Toronto et à Montréal le week-end et le soir, ce qui vous permet de préparer une maîtrise tout en conservant votre travail à temps plein.

Pour obtenir plus de renseignements ou vous procurer la demande d'admission complète, vous pouvez communiquer avec nous par téléphone ou par courriel, ou mieux encore, assister à une des séances d'information suivantes :

École de gestion John-Molson Université Concordia

AACSB AGRÉÉ

Séances d'information

Montréal		Toronto	
1550, boul. de Maisonneuve Ouest GM403-2		Sheraton Centre 123 Queen Street West	
Mardi 24 avril	17 h 45 - 19 h 30	Salles Simcoe/Dufferin	
Mardi 15 mai	17 h 45 - 19 h 30	Jeudi 26 avril	17 h 45 - 19 h 30

2949344A 2952149

1LP0201B0423 B2 LUNDI 1LP0201B0423 ZALLCALL 67 00:56:07 04/23/01 B

BANDE À PART

CHEVAL

Suite de la page B1

« Les gens ont un besoin criant de nature, d'air pur, de retour aux sources et de contacts émotifs, et faire du cheval répond à toutes ces attentes », analyse Pierre Fontaine. « Le cheval est fidèle comme un chien, tout en étant indépendant comme un chat, ce qui ravit tout le monde », indique pour sa part Gilles Sainte-Croix, un des cofondateurs du Cirque du Soleil, qui s'affaire, actuellement, à la préparation du spectacle *Cheval-Théâtre*, présenté à l'Hippodrome de Montréal à partir du 16 mai. « Pourtant, nous n'avons pas de tradition équestre, au Québec », remarque le metteur en scène. « Ce sont les aristocrates qui montent des chevaux. Ici, on envoyait plutôt les bêtes aux champs...

Ce ne sont d'ailleurs pas toutes les bêtes à deux pattes qui sont convaincues des bienfaits de l'équitation. Les sports équestres, de style classique ou western, sont encore aujourd'hui beaucoup plus populaires en Europe et aux États-Unis qu'ici. « En fait, au Québec, la plupart des gens sont attirés par les chevaux, mais bizarrement, il est difficile de les amener près d'une écurie », indique Gaëtan Chayer, l'éditeur et le fondateur de *La Revue équestre*, dont le mandat est de mieux faire connaître cette activité au grand public. « Les gens croient, à tort, que le monde équestre est fermé, que les chevaux vont les blesser ou qu'ils demandent énormément de soins et d'argent », énumère l'amateur de chevaux. « Qui sait qu'on peut mettre un cheval en pension, à 15 minutes de Montréal, à un coût minimum ? »

Monter fièrement sur une belle jument ou un destrier fringant ne ruine donc pas son cavalier ? « Les sports équestres ne sont pas si coûteux, quand on calcule que le prix de l'équipement est compris dans le coût de la leçon », fait valoir l'économiste François Cornut. Pour un taux horaire d'environ 25 $, l'élève a en effet droit à un cours, un cheval ou un poney, un casque, une selle, des étriers... Reste à défrayer le coût des carottes ! « Le hockey ou le patinage artistique coûtent beaucoup plus cher à pratiquer », indique Robert Schneider, père et mari de cavalières.

Les filles de M. Schneider ont pourtant leur propre cheval, en pension aux Écuries Gérard Fontaine, à Brossard. « Ce sont ces mordus qui financent les centres, en défrayant une somme pour le box, les soins et l'entraînement de leur cheval », précise François Cornut. Le coût défrayé pour la pension de Bagdad, l'étalon de Melissa Schneider ? 400 $ par mois, ce qui ne comprend pas le prix des leçons et l'entraînement du cheval en l'absence de sa maîtresse.

Bref, les balades et les petites leçons, c'est abordable, mais avoir sa jument ou son alezan à soi l'est moins. « Je suis quand même content que mes filles fassent de l'équitation », précise M. Schneider. « Dès leur jeune âge, ce sport leur a donné le sens de la discipline, de la responsabilité et de la confiance mutuelle. De plus, elles ont pu évoluer dans une bonne atmosphère et développer un grand réseau d'amis. »

Il est vrai qu'un de ces centres pour tout-petits est accessible par le métro de Paris, alors qu'à Montréal, les seuls chevaux visibles sont ceux qui promènent les touristes en calèche... Une situation qui va cependant bientôt changer, puisque la Société nationale du cheval de course (SONACC) propose de bâtir un « hippo-parc » en pleine ville, sur le terrain de l'Hippodrome de Montréal. Ce complexe équestre, qui comprendrait un manège, permettrait d'initier les jeunes à l'équitation et de faire des démonstrations du savoir-faire local. De quoi changer le sens du mot « jeu », tel qu'on le comprend à l'hippodrome...

295107

L'ÉQUITATION

Sauter, soigner et s'amuser à cheval

Les écoles d'équitation sont de plus en plus populaires dans la région de Montréal

MARIE ALLARD

« De nos jours, tout le monde est pressé. Les gens ne sont plus prêts à faire une heure de route, même si c'est pour monter à cheval ! »

Photo ALAIN ROBERGE, La Presse ©

On peut maintenant pratiquer l'équitation sans quitter la ville, comme à l'Écurie Gérard Fontaine, 7020, boul. Lapinière, à Brossard.

Gérard Fontaine, l'un des cinq Québécois à détenir un brevet d'entraîneur d'équitation de niveau III, avait en tête cette nouvelle réalité quand il a déménagé son centre équestre de Saint-Roch-de-L'Achigan à Brossard, il y a une quinzaine d'années. « Depuis, nous prenons continuellement de l'ampleur », témoigne le propriétaire des Écuries Gérard Fontaine, un centre qui comprend deux selleries chauffées, une buanderie, un manège intérieur, deux salles de séjour, des terrains extérieurs et de nombreuses stalles. « L'an passé, par exemple, nos écuries sont passées d'une capacité de 40 à 60 chevaux », illustre M. Fontaine.

Et les étalons de M. Fontaine ne sont pas les seuls, dans les environs de Montréal. Au total, une quinzaine d'écoles d'équitation sont maintenant présentes sur la Rive-Sud, à Laval ou dans les Basses-Laurentides. « Leur croissance est particulièrement soutenue depuis trois ans », précise Pierre Fontaine, de la Fédération équestre du Québec.

En fait, l'engouement pour l'équitation est tel, en ce moment, que même les fermiers s'y intéressent. « Les agriculteurs cherchent à diversifier leurs revenus et à rentabiliser leurs équipements, ce que leur permet l'équitation », explique Éric Mercier, directeur de projets au Conseil canadien de la gestion d'entreprise agricole, un des organismes qui ont financé l'Étude de l'industrie canadienne du cheval.

Avoir son propre ranch rend donc riche ? « Oh, non », répond François Cornut, un économiste qui enseigne la gestion au programme de Techniques équines de l'Institut de technologie agroalimentaire de La Pocatière. « En fait, plusieurs centres équestres ne font pas leurs frais. » Pardon ? « Eh oui. Ces centres sont dirigés par des gens fortunés qui ont d'autres sources de revenu, ou encore par des amateurs de chevaux qui ne savent pas calculer ! »

Dans la région de La Pocatière, M. Cornut voit des fermes qui proposent de garder les chevaux en pension pour 150 $ par mois. « Or, le foin, la moulée et la paille coûtent environ 100 $ par mois, et il reste à payer les installations et le personnel. » Selon les calculs du professeur, un centre rudimentaire, sans manège intérieur, doit louer ses boxes au moins 200 $ par mois, tandis qu'une écurie offrant un service complet se doit de charger un minimum de 424 $ par mois. Tant pis pour les cow-boys sans le sou...

« Il y a par ailleurs des centres équestres qui fonctionnent très bien et font plus que leurs frais », indique M. Cornut. Leur truc ? « Ils ont spécialisé leur offre, choisi une niche lucrative, pour employer un terme courant en marketing », répond l'économiste. Et le choix ne se fait pas qu'entre la selle western et la selle classique, les rivaux de toujours. Il s'agit, en fait, de vraiment se démarquer.

Au départ, il est bon de savoir qu'au Québec, selon l'Étude de l'industrie canadienne du cheval, la discipline la plus populaire est... le gymkhana. La deuxième et la troisième place sont détenues ex aequo par la plaisance western et le saut d'obstacles (chasseur-sauteur), la quatrième place est réservée au dressage, tandis que la cinquième place est octroyée aux courses de tonneaux !

Reste à choisir sa préférence. Gérard Fontaine, entraîneur de niveau III, a misé sur la compétition pour faire prospérer son centre d'entraînement. « Au moins 60 % de ma clientèle participe à des concours hippiques, et prend donc plusieurs leçons par semaine », témoigne l'entraîneur. D'autres, comme Diane Authier, propriétaire de l'école d'équitation Mille Cent Un, de La Présentation, préconisent la randonnée et le divertissement. « Trente mille personnes de 10 à 90 ans viennent chaque année se balader sur nos sentiers et voir nos spectacles de cow-boys », explique Mme Authier, qui a commencé sa carrière d'entraîneure avec un seul cheval, il y a 20 ans.

Les plus imaginatifs peuvent par ailleurs se tourner vers l'équithérapie, c'est-à-dire la pratique de l'équitation en tant que thérapie pour des personnes handicapées physiquement ou intellectuellement. « Le cheval ne guérit pas ces cavaliers, mais améliore leur équilibre, leur confiance en eux et leur joie de vivre », témoigne Lelia Sponsel, directrice de la formation à l'Association canadienne d'équitation thérapeutique.

Et les possibilités ne s'arrêtent pas là. Il existe en effet, au Québec, deux clubs de chasse à courre, un club de polo, des clubs d'attelages, des camps de vacances équestres, des programmes de sports-études en équitation, alouette !

Activité mieux réglementée

« En plus d'être spécialisés, les centres doivent également être bien gérés, et offrir un service à la clientèle impeccable », souligne cependant François Cornut. C'est, en effet, là que le bât blesse, dans bien des écuries. « Il y a dix ou quinze ans, se présenter dans une ferme de location de chevaux pouvait être une expérience atroce », convient Pierre Fontaine, de la FEQ. « Mais maintenant, les centres s'organisent de mieux en mieux et respectent les normes de la Fédération, ce qui fait que l'offre s'est améliorée. »

Diane Authier, propriétaire de l'école Mille Cent Un, confirme cette évolution. « Les fermes sales, pleines de toiles d'araignées, où de gros groupes de débutants suivent un guide sans savoir où leur cheval s'en va, il n'y en a presque plus », observe-t-elle. « Les centres d'équitation sont maintenant accrédités, comme le sont aussi de nos jours les écoles de plongée sous-marine, longtemps pointées du doigt pour leur manque de sécurité. » Plus besoin d'apporter un fer à cheval avec soi, comme porte-bonheur...

Quelques écoles d'équitation reconnues par la Fédération équestre du Québec

SELLE CLASSIQUE

- **Centre équestre des Mille-Îles, 646, boul. des Milles-Îles, Laval (450) 622-3033**
- **Centre équestre Val-Morin, 1573 7e avenue, Val-Morin, (819) 322-2137**
- **Centre équestre Mont-Bruno, 46, Chemin des Vingt, Saint-Basile-le-Grand, (450) 461-1335**
- **Écurie Gérard Fontaine, 7020, boul. Lapinière, Brossard, (450) 678-0041**
- **Les Écuries La Montée S.E.N.C., 315, Montée Sabourin, Saint-Bruno-de-Montarville (450) 653-7535**
- **Hodgson Stables, 2630, rue St-Charles, Saint-Lazare (450) 458-4002**

SELLE WESTERN

- **Équibec, 1672, Saint-Jean, Mascouche (450) 474-2800**
- **Ferme du Brin d'air, 1372, Saint-Camille, Bellefeuille (450) 432-5602**
- **Centre équestre Belle Rivière, 1463, Belle-Rivière, Sainte-Julie (450) 922-2714**
- **Écurie J.B., 780, de Lorraine, Boucherville, (450) 641-4851**
- **Écurie Allard et Guérin, 1750, 4e Rang, Sainte-Justine-de-Newton, (450) 764-3156**

Pour une liste complète des écoles reconnues, consultez le site Internet de la F.E.Q. : www.feq.qc.ca

Les bébés parlent quand ils pleurent

d'après USA Today

NATALIE MATTHEWS, mère primipare de 32 ans, vous dira que sa maison avait l'air d'une zone sinistrée après la naissance de son fils Trey. Elle avait tout essayé pour l'endormir, mais l'enfant ne restait assoupi que pour une trentaine de minutes et s'éveillait en hurlant.

« C'était un cauchemar », dit-elle au sujet des neuf mois de jours et de nuits où elle a souffert de privation de sommeil. Mme Matthews avait appris toutes les théories récentes sur les manières d'endormir un nourrisson. Rien ne fonctionnait. Finalement, elle a confié à une amie qu'elle risquait de perdre la raison.

Son amie lui a parlé de Tracy Hogg, une consultante en éducation parentale d'Encino, en Californie. Cette dernière se rendit chez les Matthews à Calabasas, non loin de là, pour une journée d'observation de Natalie et Trey. Hogg avait vu la même scène chaotique auparavant.

Mme Matthews avait erronément cru que son fils avait faim, alors qu'il était fatigué. « Il pleurait et je lui mettais une bouteille dans la bouche », disait la mère. Trey se fatiguait de plus en plus, au point où plus rien ne pouvait le calmer.

La consultante a prescrit une routine qui, dit-elle, a aidé des milliers d'autres parents comme les Matthews à obtenir une bonne nuit de sommeil tout en formant des liens affectifs avec le bébé.

D'abord, Hogg a aidé mère et fils à établir un horaire de jour. Après, elle passa quelques nuits en consultation chez les Matthews. Hogg se chargea du coucher de Trey. Chaque fois que le bébé pleurait et se levait, Hogg le recouchait doucement. Elle dut répéter ce geste 200 fois la première nuit. Après quatre nuits, le nourrisson dormait douze heures d'affilée. Pour Natalie Matthews, il s'agissait d'un véritable miracle.

Cris différents, besoins différents

Tracy Hogg a décidé de livrer ses secrets dans son nouveau livre, *Secrets of the Baby Whisperer : How to Calm, Connect and Communicate with Your Baby* (Éditions Ballantine, 22 $ US). Hogg et la coauteure Melinda Blau y proposent aux nouveaux parents un guide rassurant.

La carrière de Hogg a débuté il y a 24 ans, en Angleterre, alors qu'elle était infirmière. Elle avait noté que les gestes et le langage corporel l'aidaient à communiquer avec des enfants handicapés. Il y a huit ans, Hogg s'est établie aux États-Unis où elle a commencé à travailler comme infirmière en pédiatrie. Elle a utilisé les mêmes techniques pour l'aider à communiquer et à calmer les bébés en parfaite santé.

Hogg a trouvé le titre de son livre après qu'une mère reconnaissante l'eut appelé« the baby whisperer » (celle qui chuchote aux bébés), une référence au personnage incarné par Robert Redford dans le film *The Horse Whisperer*. Dans ce rôle, Redford communique avec un cheval blessé et aide à le guérir.

Évidemment, les bébés ne sont pas des chevaux, mais, de dire Hogg, les deux utilisent les gestes et les sons pour communiquer. Les nouveaux parents se précipitent trop souvent pour calmer bébé sans essayer de comprendre ce que l'enfant essaie de leur dire, affirme Hogg. Si les parents ne répondent pas aux cris du nourrisson, il apprendra que son langage n'est pas compris. Peu à peu, la gamme des cris se rétrécira à un hurlement monocorde : écoutez-moi !

Pour corriger la situation, les parents n'ont pas besoin de balançoires, de hochets ou autres gadgets. Ils auraient plutôt avantage à s'arrêter un moment et à observer le bébé pendant qu'il pleure : « Prêtez attention à la voix du bébé », conseille Hogg.

Les pleurs d'un bébé qui a faim ont un rythme régulier, genre « waa waa waa ». Au contraire, un bébé avec des coliques lancera un hurlement aigu, fera une pause et recommencera. Il a aussi tendance à relever les jambes, peut-être pour indiquer la douleur. Le bébé fatigué cligne les yeux et baille.

Les parents qui décryptent le code de bébé peuvent ensuite tenter de répondre à ses besoins, dit-elle. L'observation attentive incite aussi les parents à respecter la spécificité de leur enfant.

Les études scientifiques appuient l'hypothèse que les bébés communiquent au moyen de gestes et de cris bien avant de pouvoir marcher, dit Stanley Greenspan, un expert en développement de l'enfance à l'Université George Washington, dans la capitale américaine. Cette communication préverbale contribue à leur apprentissage cognitif, ajoute-t-il.

L'effet calmant de la routine

Une routine à la fois structurée et flexible reste au coeur de la technique de Hogg. En vertu de cette routine, le bébé a une période de repas de 25 à 45 minutes, suivi d'une période d'activité qui inclut le changement de couche et le jeu, puis un petit somme d'environ une heure qui permet à la mère de se reposer. Quand bébé se réveille, le cycle recommence.

Un trop grand nombre de parents se laisse influencer par les modes quand arrive le temps du dodo de l'enfant. Certains laissent bébé dormir dans le lit des parents. D'autres les laissent pleurer dans leur bassinette jusqu'à épuisement.

Hogg trouve extrêmes les deux méthodes. Elle préfère une approche de gros bon sens fondée sur l'observation du bébé. Les parents ont souvent beaucoup de difficulté à coucher bébé parce qu'ils ne comprennent pas les signes de fatigue.

« Ce livre contient de bons trucs pratiques », affirme George Askew, pédiatre de Zero to Three (zerotothree.org), une organisation à but non lucratif de Washington, DC, qui favorise le développement sain durant la petite enfance.

Cependant, Askew s'inquiète que les familles qui échouent avec la technique Hogg puissent devenir frustrées. Si une méthode ne fonctionne pas, essayez-en une autre, conseille-t-il.

Pour Tracy Hogg, coauteure de *Secrets of the Baby Whisperer : How to Calm, Connect and Communicate with Your Baby*, un bébé pleurera différemment selon qu'il a faim, qu'il a une colique ou qu'il est fatigué. Il faut apprendre à l'écouter.

Et pourtant, le coeur du message de Hogg demeure important : « les bébés ont quelque chose à dire », affirme-t-elle, et les parents qui établissent un lien avec leur enfant en retireront une diversité de bénéfices.

1LP0401B0423 B4 lundi 1LP0401B0423 ZALLCALL 67 00:57:04 04/23/01 B

Découvrir le monde arabe sur Internet

SUR LE WEB AUJOURD'HUI

C'EST D'ABU DHABI, dans les Émirats Arabes Unis, que vous parvient cette chronique. J'y suis dans le cadre du deuxième Sommet international de l'Internet et du multimédia, qui s'y tient jusqu'à mercredi. Des intervenants du multimédia d'un peu partout à travers le monde s'y sont donné rendez-vous pour parler des enjeux de la diversité culturelle et linguistique en cette ère des contenus numériques. C'est l'occasion de découvrir d'autres réalités, différentes de celles des Nord-Américains ou des francophones qui naviguent sur le Net. Pour plus d'infos sur l'événement, passez au site de l'organisateur (**www.fiam.org/summit2001**). Alors, avec le prétexte de cette rencontre internationale, je vous propose quelques sites pour découvrir le monde arabe.

■ ■ ■

LE PREMIER ARRÊT doit se faire au site de l'Institut du monde arabe (**www.imarabe.org**), un organisme dont les bureaux sont à Paris. Aucun autre site Web de langue française ne dresse un aussi bon portrait du monde arabe contemporain et de son histoire. On le consulte soit par tranche d'époques marquantes de son histoire ou de façon géographique, pays par pays. C'est en soi une encyclopédie sur le monde arabe.

■ ■ ■

DEUXIÈME ARRÊT, le site Web Arabic (**www.webarabic.com**), véritable portail francophone de la langue et de la culture du monde arabe sur le Net. Le site existe déjà depuis quelques années, mais c'est vraiment l'an dernier qu'il est devenu si riche en contenu, une grande porte d'entrée sur le monde arabe en ligne. C'est en quelque sorte l'équivalent du site Branchez-Vous (**www.branchez-vous.com**) pour le monde arabe. En plus de l'information branchée sur la culture arabe, on y trouve également une section pour apprendre la langue en commençant par l'alphabet qui compte 28 lettres.

■ ■ ■

LE SITE PLANETARABIA (**www.planetarabia.com**) est un arrêt obligatoire pour ceux qui s'intéressent à l'actualité du monde arabe au quotidien. C'est un excellent quotidien arabe pour les étrangers. Heureusement, le site est trilingue : arabe, français et anglais. En plus de l'actualité qui constitue une grande partie du site, on y retrouve également des espaces communautaires de discussions autour des sujets traités dans le site.

■ ■ ■

JE TERMINE AVEC un site anglophone qui vaut également le détour. En fait, c'est la version anglophone du site Web Arabic. Le site Arabia (**www.arabia.com**), tout comme le premier, est une porte d'entrée sur le monde arabe numérique, mais en anglais cette fois. Ici la culture côtoie le monde des affaires et celui de la politique.

Bruno Guglielminetti
collaboration spéciale

Michel Desjardins, un designer discret

Presse Canadienne

NOM CONNU de la mode québécoise, Michel Desjardins demeure néanmoins l'un de ses acteurs les plus discrets. D'un classicisme étudié, sa collection se distingue aussi par sa grande sobriété. Récemment, le designer s'offrait toutefois une nouvelle visibilité en tenant un défilé — son premier en solo à Montréal — dans son nouvel atelier-salon.

Il y présentait une collection printanière empreinte d'élégance et de simplicité, reflétant davantage son style intemporel que toute tendance du moment. Le designer fait preuve d'une grande retenue afin de préserver les lignes sages qu'il affectionne, leur ajoutant tout au plus un long foulard de soie noué à la taille, qui balance doucement au gré des déhanchements.

L'expert du costume tailleur à jupe droite se permet tout de même d'expérimenter un peu, avec des robes et des jupes «ligne A», un peu plus évasées, et avec des corsages très féminins, noués en cache-coeur. «Plusieurs de mes clientes m'ont dit qu'elles portaient toujours des tailleurs au travail, mais que pour les sorties, elles aimeraient bien quelque chose de plus fluide, de plus «déshabillé», explique le designer avec un petit rire.

«Avant, j'étais peut-être un peu trop conservateur, poursuit-il. Avec l'expérience, on acquiert davantage de confiance en soi et en sa clientèle.»

Le designer se souvient qu'il y a quelques années, le bustier semblait intimidant à porter pour plusieurs femmes, parce que trop révélateur. «Aujourd'hui, on a beaucoup de succès avec le bustier. Les clientes adorent ça!» affirme-t-il.

Côté couleurs, le designer ne se contente pas, non plus, de teintes neutres comme le noir ou le blanc crème: son nuancier comprend aussi des coloris aussi éclatants que le rose framboise, le bleu turquoise, le corail et une teinte dorée rappelant le champagne.

Si le style de Michel Desjardins évolue, sa clientèle fidèle n'a pas à s'en inquiéter, car cette évolution s'inscrit indéniablement dans la continuité. Sa dernière collection, comme toutes celles qui ont précédé, montre clairement les influences du designer, qui a jadis travaillé pour John Warden, Michel Robichaud, Léo Chevalier, puis chez Givenchy. «Je suis fidèle à une tradition. C'est quelque chose que je cultive», dit-il. Depuis le lancement de sa propre collection, en 1987, on reconnaît ses créations aux tissus raffinés qu'il choisit et, surtout, à leur coupe impeccable.

Le défilé printemps-été 2001 soulignait une nouveauté importante pour le créateur, soit l'inauguration de nouveaux locaux, au 416, rue De Maisonneuve Ouest, salle 203. Dans la tradition des salons de couture, le designer y a aménagé un coin boutique adjacent à l'atelier et à la salle de montre. Les clientes peuvent ainsi, sur rendez-vous, avoir accès à la collection entière, en plus de bénéficier de services et de conseils personnalisés.

On trouve aussi les vêtements griffés Michel Desjardins à la boutique Lily Simon chez Ogilvy et chez Revenge, à Montréal, ainsi que chez Mi-Jo, à Sainte-Dorothée. En Ontario, ils sont offerts notamment chez Élan Mode, à Ottawa, et chez Fisher, à London.

Le vin ne peut pas encore être considéré comme un médicament

Agence France-Presse

BORDEAUX — Le vin contient une molécule ayant des vertus antioxydantes et anti-inflammatoires, mais rien ne permet encore d'affirmer qu'il puisse agir comme un médicament, ont estimé cette semaine à Bordeaux des scientifiques participant à un colloque sur le vin et la santé.

Organisé par l'Université de médecine et la Faculté d'oenologie de Bordeaux, ce colloque intitulé « Sang et vin » a réuni 200 médecins et chercheurs venus rendre compte des dernières avancées de la recherche sur les propriétés du vin et ses vertus thérapeutiques.

Un épidémiologiste à l'Institut national de santé et de la recherche médicale (INSERM), le professeur Serge Renaud, a présenté une étude à grande échelle menée depuis 1978 sur les risques de la consommation de vin et de bière dans une population de 34 000 hommes d'âge moyen pour expliquer le « paradoxe français ».

Le point de départ a été la découverte dans les années 1970 d'une différence entre le taux de mortalité cardiovasculaire peu élevé en France par rapport à celui des États-Unis, malgré des facteurs de risque importants (tabac, hypertension, cholestérol...), qui pouvait s'expliquer par la forte consommation de vin.

Cette étude a démontré que « la consommation régulière et modérée de vin diminuait de 30 % les risques cardiovasculaires », selon M. Renaud.

Photothèque PIERRE McCANN, La Presse ©

Une étude a démontré que la consommation régulière et modérée de vin diminuait de 30% les risques cardiovasculaires.

Un professeur du Laboratoire de pharmacognosie de l'Université de Bordeaux, Joseph Vercauteren, a souligné l'existence dans le vin de petites quantités de polyphénols, dont le resvératrol, « une molécule qui présente des actions antioxydantes et anti-inflammatoires ».

« Si les cellules se constituent un stock de polyphénols, elles pourront mieux lutter contre la neurodégénérescence, le cancer ou le vieillissement. Mais pour l'instant nous n'avons pas de preuve, que des indications. Autrement, le vin serait considéré comme un médicament », a-t-il expliqué.

Cependant, les qualités potentielles des polyphénols, que l'on trouve dans beaucoup d'autres végétaux, poussent beaucoup de laboratoires à mener des recherches sur ces molécules. Ainsi, un professeur du laboratoire de parasitologie de l'Université de Bordeaux, Philippe Vincendeau, a démontré que « les polyphénols avaient un effet direct sur les parasites responsables de la trypanosomiase africaine », aussi appelée maladie du sommeil.

Un autre professeur bordelais, Djavad Mossalayi, du laboratoire de greffe de moelle, a découvert « l'effet inhibiteur des polyphénols sur la prolifération des cellules leucémiques ».

Plus nuancé, le professeur Ludovic Drouet, qui étudie les effets du vin sur l'athérothrombose, a conclu que la consommation de vin ne pouvait avoir qu'un effet préventif. Le professeur Francis Raul de Strasbourg a relevé que le resvératrol était « un candidat intéressant en tant qu'agent chimiopréventif, mais qu'il n'avait pas d'effet curatif ». « Ce n'est pas un agent thérapeutique », a-t-il conclu.

La communication d'un biochimiste, le docteur Marvin Edeas, sur les effets des polyphénols du vin sur l'expression du VIH (virus du sida) a été la plus controversée. Évoquant l'effet antioxydant des polyphénols, il a souligné qu'il est « intéressant de les associer à la trithérapie pour améliorer la qualité de vie des patients ». Il a estimé que comme antioxydant, « un verre de vin vaut deux tasses de thé ou vingt de jus de pomme ».

Le professeur Vercauteren a nuancé ce propos en rappelant qu'on en était encore au stade de la recherche fondamentale sur les polyphénols. « À ce jour il faut rester prudent, le vin n'est pas un médicament », a-t-il conclu.

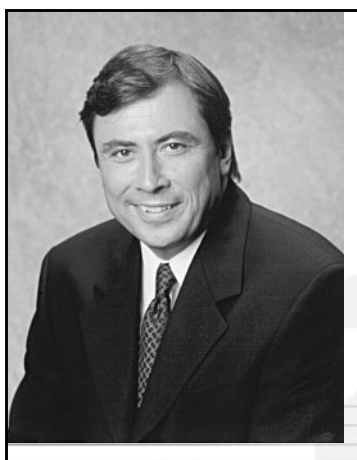
MARCHÉ CONCLU
Du lundi au samedi dans La Presse
ÉCONOMIE

Birks remodelage de bijoux

Les 26 et 27 avril
au 1240, Square Phillips

Profitez de l'événement Remodelage de bijoux Birks pour redonner de l'éclat à une pièce ancienne que vous affectionnez. Vous pourrez faire renouveler sa sertissure en choisissant parmi nos différents modèles. Veuillez téléphoner pour prendre rendez-vous avec un conseiller en joaillerie Birks.

BIRKS
Fins bijoux et cadeaux. depuis 1879
BIRKS
1240, Square Phillips 397-2511
1 800 682 2622 www.birks.com
2952890A



PRIX DU BÉNÉVOLAT DOLLARD-MORIN 2001

Hommage aux bénévoles dans les domaines du loisir et du sport

Les domaines du loisir et du sport sont largement tributaires du bénévolat. Chaque année, plus de 600 000 personnes de tous les âges et de tous les milieux consacrent leur temps et leurs talents au service de leur communauté. Ils permettent ainsi aux familles, aux jeunes, aux personnes handicapées et aux aînés de bénéficier de services diversifiés que la société ne serait pas en mesure d'offrir. La contribution de ces femmes et de ces hommes représente donc une richesse inestimable pour la collectivité québécoise.

Bien avant cette Année internationale des bénévoles, le gouvernement du Québec soulignait déjà leur générosité. En 1992, il instaurait le Prix du bénévolat Dollard-Morin pour honorer ces importants piliers du loisir et du sport. Et, par la même occasion, il rendait hommage à M. Dollard Morin qui fut un maître dans l'art de promouvoir le loisir et le sport amateur au Québec. Journaliste au quotidien La Presse, il a innové et joué un rôle clé en matière de loisir et de sport, autant à titre d'auteur qu'à titre de bénévole profondément engagé dans son milieu.

Le Secrétariat au loisir et au sport, qui est responsable de l'attribution du prix, travaille en collaboration avec trois partenaires pour la nomination des lauréats. Sur le plan régional, le choix des lauréats est effectué par les unités régionales de loisir et de sport, alors que sur le plan national il est assumé, dans le domaine du loisir, par le Conseil québécois du loisir et, dans celui du sport, par la Corporation Sports-Québec.
Le Secrétariat et ses partenaires souhaitent reconnaître tous les paliers d'intervention bénévole : action régionale, action nationale, soutien au bénévolat et relève.

J'invite donc les bénévoles, les organismes, les entreprises et les municipalités à se procurer le formulaire de mise en candidature, auprès de ces partenaires, et à s'inscrire ou à inscrire l'un des leurs dans l'un des quatre volets déjà mentionnés.

Le 12 octobre 2001, à l'Assemblée nationale du Québec, j'aurai le plaisir de présider la cérémonie « Hommage aux lauréats », au cours de laquelle nous soulignerons le dévouement et l'apport au bien-être de la communauté de ces bénévoles.

Leur savoir-faire et leur passion méritent d'être connus et reconnus! Pour cela, convions-les sous les feux de la rampe, ne serait-ce que pour un instant, et honorons-les dignement!

Le ministre délégué au Tourisme,
au Loisir et au Sport,

Richard Legendre

Québec
Secrétariat au loisir et au sport

Année internationale des bénévoles 2001 au Québec

2952696A

Les baleiniers norvégiens fourbissent leurs harpons

Oslo autorise la capture de 549 cétacés malgré la réprobation générale

Agence France-Presse

OSLO — Contre vents et marées, les baleiniers norvégiens fourbissent leurs harpons alors que s'approche la saison de chasse à la baleine, une pratique qui soulève les protestations régulières de la communauté internationale.

À partir du 1er mai, si les conditions météorologiques le permettent, une trentaine d'embarcations mettront le cap sur la mer de Barents ou sur la mer du Nord afin d'y harponner les 549 cétacés dont la capture a été autorisée cette année par le gouvernement norvégien.

« Les pays comme les États-Unis, la France ou l'Allemagne protestent contre la chasse à la baleine afin d'apparaître écologistes à bon prix. Mais quand leurs intérêts économiques sont directement concernés, ils sont beaucoup moins *verts* », explique Rune Froevik, le secrétaire d'une association de baleiniers, en citant la remise en cause américaine du protocole de Kyoto sur le climat.

Depuis 1993, la Norvège a repris unilatéralement la chasse au rorqual interdite par un moratoire international qu'Oslo n'a jamais ratifié. Le royaume a provoqué un nouveau tollé cette année en annonçant qu'il allait aussi autoriser les exportations de produits baleiniers.

« En fait, les estimations des scientifiques de la Commission baleinière internationale (CBI) ouvrent la voie à une exploitation commerciale de la baleine mais c'est au niveau politique que cela bloque », déplore M. Froevik.

Selon la CBI, la population de petits rorquals dans le nord-est de l'Atlantique avoisine les 120 000 individus et leur nombre dépasse le million au niveau mondial, ce qui, d'après les chasseurs, justifierait leur retrait du registre des espèces menacées (CITES).

Non seulement la chasse ne met pas en péril la survie des cétacés, mais elle permet le maintien d'une activité économique dans les régions septentrionales et inhospitalières de la Norvège, argue Ole Mindor Myklebust. « J'ai vu les conséquences désastreuses que la disparition des possibilités de chasse traditionnelle a eues sur la population du Groenland. La drogue y est monnaie courante chez les jeunes », poursuit ce chasseur de rorquals.

À l'instar de ses confrères, il réclame un relèvement des quotas de prises, revus à la baisse cette année. Pourtant, en 2000, les baleiniers avaient peiné à réaliser les 655 captures alors autorisées, une difficulté qu'ils imputent aujourd'hui aux mauvaises conditions climatiques et à la rigidité du système.

Bien qu'ils assurent que leur activité n'est pas très lucrative, les chasseurs de baleines lorgnent avec gourmandise sur les énormes débouchés commerciaux en passe de s'ouvrir avec la prochaine reprise des exportations, vers le Japon principalement.

Contrairement aux Norvégiens qui ne consomment habituellement que la viande du cétacé, sous forme de steak, les Japonais sont friands de graisse de baleine. « D'à peu près zéro aujourd'hui, la valeur de la graisse va atteindre environ 30 couronnes norvégiennes par kilo », se réjouit Jan Odin Olavsen, un autre patron baleinier. À raison d'environ 500 kilos de graisse par animal en moyenne, les prises vont donc devenir plus juteuses.

Toutefois, avant qu'un tel commerce ne s'établisse entre la Norvège et le Japon, il reste à mettre en place un registre génétique pour assurer la « traçabilité » des animaux exportés et des licences d'exportation et d'importation spécifiques. Surtout, il faudra lever les derniers doutes sur la qualité des produits, la graisse de baleine norvégienne étant en effet soupçonnée de contenir des niveaux de mercure et de dioxine anormalement élevés.

Gène et travail de moine

ANOUK GINGRAS
Agence Science-Presse

UN IMPOSANT GROUPE canado-américain a récemment identifié, après dix ans de travail, un premier gène lié à une forte prédisposition au cancer de la prostate. Les porteurs d'une version altérée de ce gène courent dix fois plus de risques d'être un jour atteints de cette maladie.

Quarante-trois personnes signent l'article paru dans la revue *Nature Genetics* de février. « Cinq ou six chercheurs principaux ont dirigé les travaux, dont moi et le Dr Fernand Labrie du Centre de recherche du CHUL à Québec », explique Jacques Simard, lui aussi du CHUL. Il estime qu'en tout, de cinq à dix millions ont été investis pour la découverte de ce gène, dont plus d'un demi-million seulement au CHUL. La recherche s'est échelonnée sur dix ans — et ses résultats ne pourront servir qu'à long terme. « C'est un domaine beaucoup plus complexe qu'on ne le croyait au départ« , explique Jacques Simard.

La défectuosité la plus fréquente de ce gène, celle qui augmente les risques de cancer de la prostate, serait responsable d'au moins 5 % d'entre eux. « En tout, on croit que plus de dix gènes amplifieraient les probabilités de ce cancer. De ce nombre, sept ou huit, incluant le nôtre, se transmettraient par hérédité. Quarante-deux pour cent des risques de cancer de la prostate seraient donc attribuables à des facteurs héréditaires. »

Mais si sept ou huit gènes sont impliqués, à quoi mènera donc la découverte d'un seul gène ? « On ne prévoit pas la venue d'un test moléculaire génétique pour bientôt. Nous poursuivons nos recherches pour identifier les autres gènes reliés au cancer de la prostate et éventuellement élaborer un test complet lorsque nous connaîtrons mieux ces gènes. »

Personne ne semble perdre son optimisme malgré le long chemin qui reste à parcourir. Robert Fontaine, lui-même victime du cancer de la prostate, agit également à titre de travailleur social à la maison Michel-Sarrasin de Québec : « En tant que père d'un garçon ainsi que responsable de groupes de personnes atteintes du cancer, je favorise évidemment toute la recherche qui se fait dans le domaine, à la fois pour trouver les causes ou de nouveaux traitements. Je sais qu'un enfant sera plus vulnérable en vieillissant si l'un de ses parents a déjà eu un cancer ; la génétique peut avoir une influence. Par contre, en ce qui concerne ma propre situation, cette découverte ne m'affectera pas directement puisque je suis maintenant en rémission, après une prostatectomie il y a huit ans », déclare M. Fontaine.

Plusieurs militent fortement en faveur du dépistage précoce du cancer de la prostate, particulièrement grâce au test sanguin PSA (Antigène Prostatique Spécifique). D'ailleurs la Société américaine du cancer recommande fortement que ce test soit réalisé de façon systématique chez les hommes atteignant un certain âge. « Ici, le Collège des médecins hésite encore à donner son appui, puisque tous les cancers de la prostate ne pourraient être détectés de cette manière. Cela impliquerait évidemment des coûts considérables, qui doivent certainement influencer une telle décision », résume Gaétan Belleville, lui aussi victime du cancer de la prostate et ardent défenseur du dépistage précoce.

Du lundi 23 au dimanche 29 avril
cequ'ilyademieux
tous les
jeans levi's
pour homme
49,99 $
tous les
jeans levi's
pour femme
44,99 $
Levi's®
Le choix varie selon le magasin.
Doublement pratiques, vos cartes de crédit la Baie et Zellers vous donnent accès à un plus grand choix!
Les sociétés de détail de la Compagnie de la Baie d'Hudson – la Baie, Home Outfitters, Zellers et Zellers Select – acceptent désormais les cartes de crédit la Baie et Zellers dans tous leurs magasins, pour toutes vos emplettes. Des exceptions s'appliquent.
Les milles de récompense sont accordés mensuellement selon le total des achats, taxes non comprises. md/mc Marque déposée/de commerce d'AIR MILESmd International Trading B.V., employée en vertu d'une licence par Loyalty Management Group Canada Inc. et la Compagnie de la Baie d'Hudson.
hbc.com
Magasinez quand vous voulez.
Le magasinage en ligne avec la Baie et Zellers... cliquez et le tour est joué!
la Baie
J'aime, j'achète!
2952470A

Bibliothèque et Archives nationales Québec

La Presse

23 avril 2001

Page B6 manquante

1LP0701B0423 b7 lun 1LP0701B0423 ZALLCALL 67 01:00:08 04/23/01 B

ÉLAN

Musculation à la maison

JOSÉE LAVIGUEUR
collaboration spéciale

Oui, il est possible de s'entraîner à la maison. Plusieurs d'entre vous m'ont écrit au cours des derniers mois pour me poser cette question.

Avec un minimum d'équipement, vous obtiendrez les résultats escomptés en faisant votre programme trois ou quatre fois par semaine, pendant au moins six semaines. Laissez toujours 48 heures, idéalement, entre vos entraînements et n'oubliez pas que si la réduction de votre pourcentage de graisse fait partie de vos objectifs, il sera nécessaire de combiner votre entraînement à une meilleure alimentation et des portions plus petites.

Voici d'abord les achats que vous aurez à faire: un tapis pour les exercices au sol (de 20$ à 30$) et des paires de poids pour faire de la musculation. Ceux que je vous suggère se vendent à la livre chez Fitness Dépôt. Vous pouvez aussi vous procurer une simple corde à sauter. Vous en trouverez à tous les prix dans les boutiques de sport ou les magasins de jouets.

Je suggère trois paires de poids que je vais catégoriser ainsi pour les fins de l'entraînement que vous trouverez plus loin:

FEMMES	HOMMES
A: 5 livres	A: 8 livres
B: 8 livres	B: 12 livres
C: 12 livres	C: 15 livres

Pendant votre programme de musculation, il vous faut absolument appliquer le principe suivant: toujours viser de 8 à 12 répétitions d'un même exercice. Il faut que les deux dernières répétitions soient difficiles à faire. Lorsque celles-ci deviendront plus faciles, il vous faudra augmenter la charge pour revenir à un nombre de 12 répétitions maximales. Vous pouvez faire une, deux ou même trois séries avec au moins deux minutes de repos entre chacune. Je vous rappelle toutefois que des études ont démontré que l'on peut obtenir des résultats extrêmement satisfaisants en ne faisant qu'une seule série du même exercice, à condition que la charge soit bien choisie.

VOTRE PROGRAMME

ÉCHAUFFEMENT

Prendre 5 à 10 minutes pour augmenter votre chaleur corporelle, pour activer la circulation sanguine et pour préparer les muscles et les articulations au travail à venir.

Choix d'exercices: bicyclette stationnaire; marche d'un bon pas autour d'une pièce; monter et descendre lentement les escaliers de la maison; danser à sa guise dans de la pièce sur une musique qui vous plaît.

Faites ensuite les exercices d'étirement suivants que vous maintiendrez pendant de 15 à 30 secondes.

ÉTIREMENT DU MOLLET

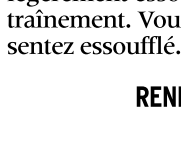
Allongez la jambe loin derrière vous et pressez votre talon contre le sol. Vos pieds doivent être parfaitement parallèles (imaginez des skis sous vos pieds).

ÉTIREMENT DU QUADRICEPS

Tenez votre cheville et basculez vos hanches vers l'avant, légèrement. Gardez les genoux ensemble, et tirez le talon doucement vers les fessiers.

ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS

Allongez complètement votre jambe avant et essayez d'imaginer que l'on tire votre coccyx vers le haut.



ÉTIREMENT DES ÉPAULES

Poussez sur votre coude vers l'épaule opposée et sentez l'étirement dans l'épaule.

ENTRAÎNEMENT CARDIO-RESPIRATOIRE

Trois fois par semaine, prévoyez une période minimum de 20 minutes pour augmenter votre capacité aérobique. Après avoir fait l'échauffement, choisissez l'une des activités suivantes ou une combinaison, pour moins de monotonie:

- La marche rapide
- La danse active (improvisez et dansez)
- Le jogging à un rythme légèrement essoufflant
- La corde à sauter
- La bicyclette stationnaire
- Les escaliers de la maison

Si vous le pouvez, prenez vos fréquences cardiaques et essayez de vous situer entre 65% et 80% de votre fréquence cardiaque maximale. Celle-ci correspond à (220 – votre âge).

Donc, si vous avez 38 ans, 65% de 182 =118 bpm (battements par minute) ; 118 serait votre limite inférieure et 80% de 182 = 145 bpm . Votre limite supérieure serait de 145.

Cette formule est bien, mais elle est très relative et je suggère toujours d'utiliser le «test de la voix». Il s'agit simplement de vous assurer que vous êtes légèrement essoufflé lorsque vous faites votre entraînement. Vous pouvez parler mais vous vous sentez essoufflé.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

LES TRICEPS

Levez les coudes derrière vous et gardez les suspendus, là où ils sont. Sans donner de coup et avec beaucoup de contrôle, amenez l'avant-bras dans le prolongement du bras, jusqu'à l'extension complète. Gardez vos coudes bien haut et ramenez les avant-bras à leur position de départ. De 8 à 12 répétitions lentes. Suggestion d'haltères: A

LES BICEPS

Tenez-vous bien droit et contractez légèrement vos abdominaux afin d'avoir une bonne posture en tout temps. Pliez vos coudes pour amener les paumes de vos mains vers vos épaules puis revenez à votre position de départ, lentement. Gardez vos coudes collés à votre corps pendant tout l'exercice et ne balancez pas votre tronc pour faciliter le mouvement. De 8 à 12 répétitions lentes. Suggestion d'haltères: C

LES CUISSES ET LES FESSES

Cet exercice, que l'on appelle «en chaîne», travaille tous les muscles des membres inférieurs. C'est un de mes favoris. Attention, comme plusieurs grandes masses musculaires sont impliquées, vous vous sentirez essoufflé. Ajustez simplement votre cadence pour que le tout soit confortable. Vous pouvez le faire avec ou sans haltères. Encore une fois, tenez-vous bien droit et soyez conscient de votre posture. Faites un grand pas derrière vous et gardez le dos droit. L'angle de votre genou avant ne devrait jamais dépasser 90 degrés et votre genou devrait être dans la ligne verticale de votre cheville. Restez en bas deux secondes et poussez avec votre jambe avant pour remonter et ramener les jambes ensemble. Si vous tenez des haltères, gardez vos bras allongés le long de votre corps. Si vous avez les mains libres, placez-les sur vos hanches. Vous pouvez alterner les deux jambes et faire un total de 16 à 24 répétitions ou encore, pour un travail plus localisé et plus intense, faites la même jambe 8 à 12 fois en évitant les élans et les balancements. Suggestion d'haltères: B ou C

LES ÉPAULES (DELTOÏDES)

Tenez-vous bien droit, vos pieds sont à la largeur de vos épaules. Les paumes de vos mains sont tournées vers l'avant. Allongez vos bras directement au-dessus de vos épaules en laissant vos mains se tourner progressivement en supination. Les paumes de vos mains se feront face à la fin du mouvement, pour éviter une mauvaise mécanique dans l'articulation de l'épaule. Redescendez doucement à votre position de départ. J'aime beaucoup faire d'une pierre deux coups avec cet exercice et travailler l'équilibre en même temps. Placez-vous simplement sur une jambe pendant l'exercice et changez de jambe après la moitié des répétitions. Faites de 8 à 12 répétitions. Suggestion d'haltères: A ou B

LE DOS

Placez-vous sur les genoux et les mains. Soulevez en même temps, la jambe et le bras opposés. Essayez d'obtenir une ligne «tête/tronc/jambe» bien horizontale au sol et maintenez la position de deux à trois secondes avant de redescendre. Inversez la jambe et le bras et faites un total de 15 à 20 répétitions.

LES ABDOMINAUX: LA PLANCHE

Maintenez cette position aussi longtemps que vous le pouvez: entre 10 et 120 secondes. Respirez normalement et essayez de contracter toute la gaine abdominale.

LES ABDOMINAUX TRADITIONNELS

Sans tirer sur la tête et encore moins sur la nuque, soulevez les épaules avec beaucoup de contrôle. Contractez les abdominaux jusqu'à leur base, c'est à dire jusque sous le nombril. Ne laissez pas le bas de votre ventre se gonfler trop et soyez conscient des muscles de cette région en tirant le bas du ventre vers l'intérieur et en basculant le bassin en même temps. Faites de 12 à 20 répétitions, mais allez-y lentement et en vous concentrant sur la contraction musculaire. Il est préférable de faire moins de répétitions, mais avec plus d'intensité et de profondeur, que d'en faire une centaine rapide et sans qualité. Ensuite, travaillez les obliques en faisant le même mouvement. Cette fois, dirigez l'épaule vers le genou opposé, puis revenez au sol en alternant les côtés. Faites de 12 à 20 répétitions au total.

RETOUR AU CALME

Une fois votre entraînement terminé, il est essentiel de prendre quelques minutes pour vous étirer. Faites-le immédiatement à la fin, puisque vous obtiendrez de meilleurs résultats pendant que le muscle est bien chaud. Vous pouvez reprendre les étirements démontrés plus haut. Prenez ce moment pour vous détendre et pour respirer profondément. J'aime beaucoup terminer mon entraînement dans la position assise, jambes croisées. Votre dos est droit et vous pressez vos épaules vers le bas. Faites deux ou trois demi-rotations de la tête vers l'avant, très lentement. De gauche à droite et de droite à gauche. Ensuite, laissez-vous tomber complètement vers l'avant en relâchant tous les muscles du dos et du cou. Laissez la gravité et le poids de votre tronc vous tirer vers le sol et restez ainsi, en respi-rant profondément, aussi longtemps que vous le désirez. Votre dos et votre cou vous remercieront.

(Vous pourrez vous procurez de l'équipement, entre autres chez Fitness Dépôt : leur site Web : www.fitness-depot.com. La compagnie Muscle Up Canada peut aussi vous faire parvenir un catalogue intéressant d'accessoires que vous pourrez commander : 1-800 496-2468.)

Photos PIERRE CÔTÉ *La Presse* © / GRAPHISME JOCELYNE POTELLE

LE COURRIER DE JOSÉE

JOSÉE LAVIGUEUR
collaboration spéciale

Q LOUIS MARTINEAU: «La créatine est-elle recommandée dans l'entraînement avec poids et haltères?»
ROGER ET LISE BARBEAU: «Nous faisons beaucoup de musculation et nous voulions avoir votre avis sur la surconsommation de protéines.»

R JOSÉE: «Le corps humain a la possibilité maximale de produire une livre de muscle par semaine. C'est la limite que la fibre musculaire peut atteindre en transformant les protéines en muscle. Les protéines supplémentaires sont simplement transformées en graisse. Un muscle humain est exactement comme le «sirloin steak» que vous achetez chez le boucher. Si vous apportiez une livre de ce steak à un analyste, il vous dirait qu'elle est faite de 100 g de protéines. Un athlète qui veut ajouter une livre de muscle à son corps a besoin de 100 g de protéines. Il pourrait atteindre ses objectifs en consommant, à l'intérieur d'une semaine, 15 g de protéines supplémentaires par jour. Une tasse de yogourt sans gras contient environ 13 g de protéines, alors vous voyez qu'il est facile de combler les besoins additionnels. Les culturistes et les adeptes de musculation ont besoin de seulement 12% de plus de protéines que les gens sédentaires.

Voici un autre point fort intéressant. On a constaté tout de même que certains athlètes réussissaient, malgré ces données, à développer plus d'une livre de muscle par semaine en adoptant des «régimes ultra-protéinés». Comment cela est-il possible?

Ils mangent des douzaines d'oeufs, des tonnes de fromage et de boeuf, boivent des gallons de lait! Les recherches sont-elles fausses? Est-ce que les protéines supplémentaires dans ces aliments favorisent le développement d'une plus grande masse musculaire?

Oui et non. Ce que les recherches révèlent, c'est que ce ne sont pas les protéines de toute cette nourriture qui donnent «des résultats» mais bien les stéroïdes (eh oui!) présents dans le gras. Les stéroïdes, qu'ils soient à l'état naturel ou synthétiques (comme ceux que l'on retrouvent sur le marché noir), ne font pas simplement apparaître des muscles. Les stéroïdes permettent aux muscles d'absorber plus de protéines qu'en temps normal. Ainsi, le muscle va synthétiser ces protéines et les transformer pour augmenter son volume musculaire. Ce que l'on sait toutefois, c'est que ces stéroïdes vont aussi faire absorber plus de gras par le muscle.

Autrement dit, la consommation d'une plus grande quantité de protéines va favoriser le développement de la masse musculaire, mais en réalité, de la graisse s'y dissimule discrètement. Si on revient à la comparaison avec notre livre de steak sirloin, c'est pour toutes ces raisons que cette viande est «marbrée», de protéines et... de gras. Au fond, nous avons besoin de 25 à 30 g de protéines chaque jour pour garder la peau, les cheveux et tous les tissus en bonne condition. La plupart d'entre nous mangeons bien au-delà de cette quantité requise. Un petit hamburger vous donnera 23 g de protéines; une tranche de fromage, 7 g et une boîte de thon, 50 g. Un déjeuner avec deux oeufs, deux rôties et un verre de lait vous donne pratiquement tout ce que vous avez besoin en protéines, pour la journée... Ma suggestion: ne vous souciez plus de votre apport en protéines, à condition de manger sainement et régulièrement. Assurez-vous plutôt d'avoir un programme d'entraînement efficace qui répond bien à vos besoins.»

Bibliothèque et Archives nationales Québec

La Presse

23 avril 2001

Page B8 manquante