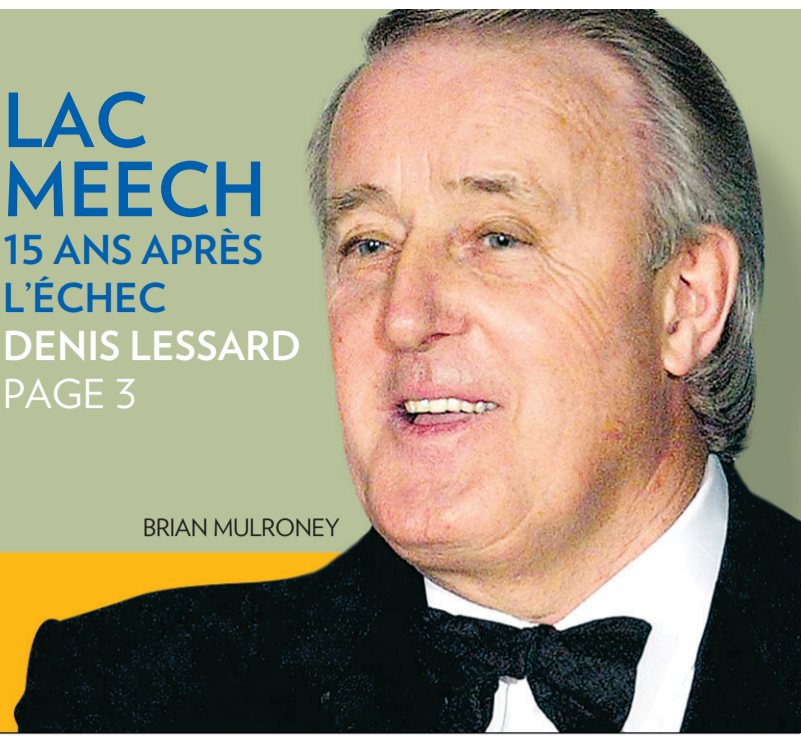


# PLUS

LAC  
MEECH  
15 ANS APRÈS  
L'ÉCHEC  
DENIS LESSARD  
PAGE 3

BRIAN MULRONEY



ACTUEL SANTÉ  
LES BIENFAITS DU DÉCROCHAGE PAGE 5



Fini le temps où le client était traité aux petits soins. Aujourd'hui, le roi est nu. Si nu qu'il tombe souvent — très souvent — dans un labyrinthe de messages automatisés et sur des systèmes de reconnaissance vocale qui l'obligent à parler seul. Le service à la clientèle est devenu un luxe pour richards et la réceptionniste en chair et en os se fait presque aussi rare que les machines à écrire dans nos bureaux. **En cette semaine nationale du déménagement où vous devrez vous rebrancher de partout, ne vous faites aucune illusion: de nos jours, même le zéro ne répond plus. «Veuillez recommencer. Si vous voulez un service en français...»**

PLUS

# Vous avez dit « service à la clientèle » ?

## Les gens prennent de plus en plus comme une fatalité d'être mal servis



LOUISE LEDUC

**S'**cusez patron, je ne pourrai pas rentrer demain. J'attends mon sofa. Toute la journée. Vous imaginez la réaction de votre supérieur si vous lui donnez cette excuse ?

Pourtant, c'est bien la réalité des choses. Vous achetez des meubles et des électroménagers totalisant quelques milliers de dollars. Le camion de livraison ne passe dans votre secteur qu'une fois par semaine, vous avise-t-on. Les lundis. Soit. À quelle heure au juste ? Entre 8h et 18h. Pardon ? Bon, d'accord. On ne bouge pas. Pas une seule petite course hors du domicile. Esclave du sofa à attendre sagement à la maison. Qui, à 18h15, n'est toujours pas arrivé. Ni à 19h. Ni à 20h. Quelqu'un a-t-il téléphoné pour s'excuser du contretemps ? Absolument pas.

Ça vous rappelle quelque chose ?

« Ah oui, moi, c'était ma laveuse ! » s'exclame Isabelle Hudon, présidente et chef de direction de la chambre de commerce du Montréal métropolitain. Elle est finalement arrivée à 21h30 !

Mais comment péter les plombs « devant ces pauvres livreurs dont on se doute bien qu'ils ont passé la journée à transporter en série on ne sait combien de frigos à travers des escaliers de plus en plus étroits », demande M<sup>me</sup> Hudon.

Le lendemain, elle a au moins eu la surprise de recevoir un appel du service de livraison, qui téléphonait pour s'informer de sa satisfaction. « Je leur ai dit franchement qu'il y avait une limite à remplir à outrance un carnet de livraison. » Vive les économies réalisées par l'entreprise, mais...

Micheline Massé garde pour sa part un souvenir ému de cette chaise droite sur laquelle elle a passé des mois à regarder la télé. « Mes meubles de salon sont arrivés avec quatre mois de retard, et ceux de ma salle à manger, avec deux mois de retard. À la maison, pour tout meuble, pendant des mois, ça se résumait à cela : un lit et des chaises droites ! »

« Voulez-vous que je vous raconte aussi la fois où, pour retrouver ma valise perdue au Canada, j'ai eu un téléphone un préposé d'Air Canada basé en Inde ? demande M<sup>me</sup> Massé. Laissez-moi vous dire que le préposé indien, il ne pouvait pas trop me dire dans quel quartier de Montréal était rendu le camion transportant la fameuse valise qui, me promettaient-on d'heure en heure, arriverait à ma porte d'une minute à l'autre ! »

N'en rajoutez pas, la cour est pleine. Robert Desormeaux, professeur de marketing à HEC Montréal, se souvient être tombé de sa chaise devant le service à la clientèle de Bell Canada. « J'étais client depuis 40 ans quand une offre de Sprint m'est apparue alléchante. J'ai voulu parler à quelqu'un de chez Bell, pour voir si un forfait me permettrait de rester chez eux. Eh bien ! non seulement n'ai-je pas été capable de parler à quelqu'un, mais le système téléphonique ne m'a jamais dirigé vers le bon segment d'information. Quand, un an plus tard, Bell m'a téléphoné pour me courtiser, j'ai dit au préposé que j'avais lâché Bell parce que j'avais été pris dans un labyrinthe sans fin. À cela, le préposé a répondu : *Vous avez changé de compagnie juste pour ça ?* »

Dans mon cas, l'épopée a tourné autour d'un certain net-



PHOTO ARCHIVES LA PRESSE

Le temps des déménagements est revenu ; celui du service à la clientèle, lui, semble s'être évaporé.

toyage de tapis ! se souvient Georges-André Levac, porte-parole de l'Office de la protection du consommateur. Ce que trop de gens en service à la clientèle ne comprennent pas, c'est que le monde a changé. Ils agissent comme s'ils faisaient affaire avec des banlieusards des années 50 ! »

**Bon nombre de firmes sont aux prises avec des « serial callers », ces oisifs sans cesse mécontents ainsi baptisés par le *Business Week* parce qu'ils inondent de leurs appels les services à la clientèle.**

Eh non ! maman n'est plus à la maison à s'occuper des enfants et à attendre son sofa.

Robert Desormeaux note que le tapis rouge n'est plus déroulé pour tous les clients. « Je ne crois pas que les entreprises aient pris la décision consciente de réduire le service à la clientèle, mais quand elles arrivent à

servir un client en 22 secondes de moins, le comptable est content, de même que le gestionnaire qui est évalué à très court terme. »

Dans les faits, cependant, la réponse vite expédiée n'a pas nécessairement réduit le temps consacré au client. La même personne rappellera peut-être deux ou trois fois pour avoir des précisions toujours aussi éclair, ajoute M. Desormeaux.

### Ce temps d'attente volontaire....

Sachez, aussi, que non, ce temps d'attente n'est pas toujours « très involontaire » de leur part. Parfois, il est voulu, souhaité. « Une entreprise de téléphones cellulaires qui était en difficulté financière a décidé à un moment donné de faire attendre en ligne très longtemps ses clients les moins payants, c'est-à-dire les jeunes », note M. Desormeaux.

Rien de plus facile : quand un jeune appelle de son téléphone cellulaire ou de chez lui, il suffit d'entrer dans le système le numéro de l'appelant pour avoir en un clic tout son profil. Les entreprises, poursuit M.

Desormeaux, sont de plus en plus aptes à calculer sur-le-champ la rentabilité de chacun de leurs clients habituels « et peuvent décider de ne pas donner le même niveau de service aux 15 % à 20 % de ceux qui ne leur font pas faire de profits ».

Ces clients indésirables sont ceux qui dépendent peu ou qui sont, comme les a qualifiés le *Business Week*, des « serial callers », à savoir les éternels mécontents ou ceux qui veulent toujours plus de service.

À l'inverse, les clients les plus intéressants sont les plus dépensiers et ceux qui, loin de tenir le service après-vente pour acquis, choisissent de payer plus pour qu'on leur réponde par exemple de vive voix au téléphone en moins de 30 secondes ou pour que le réparateur d'électroménagers débarque chez eux en un temps record au premier pépin venu. C'est aussi le service première classe des plus luxueux hôtels ou de certaines cartes de crédit.

Cependant, signale Charles Tanguay, porte-parole de l'Union des consommateurs, il serait illusoire de penser que la fidélité est toujours payante. « Les meilleurs forfaits sont souvent offerts aux clients que l'on

veut attirer, pas à ceux que l'on a déjà. »

Interrogée sur la façon de procéder chez Bell, Mary-Ann Bell, première vice-présidente, Centre de contacts clients chez Bell Canada, note que les offres promotionnelles portent sur des ajouts de service. Une fois qu'il a accepté un rabais donné, chez Bell ou ailleurs, le client ne doit pas s'attendre, selon elle, à ce qu'on révisé son dossier au gré des multiples promotions qui suivront.

Fait à noter, il a fallu trois jours ouvrables pour pouvoir parler à une relationniste capable de s'exprimer en français chez Bell. Toutes les modalités précédant l'entrevue ont dû être faites en anglais.

### Se plaindre ou pas

S'empresse-t-on de changer de commerçant quand on estime que l'on a été mal servi ? Pas nécessairement.

Micheline Massé, qui a attendu ses meubles pendant des mois, n'a pas rayé son marchand de meubles de son carnet d'adresses. « Sur le coup, on rue dans les brancards, mais après quelques mois, la colère est passée. Si je trouvais là le meuble que je cherche à moindre coût qu'ailleurs, j'y retournerais probablement. »

Robert Desormeaux le note aussi. « Les gens recherchent vraiment le prix le plus bas, et s'étonnent ensuite que l'entreprise avec laquelle ils font affaire rogne sur le service. »

Selon Charles Tanguay, les gens prennent de plus en plus comme une fatalité d'être mal servis. « Les gens semblent avoir perdu la faculté de gueuler et ont l'impression de n'avoir aucune influence. Si la majorité des gens étaient plus combatifs et menaçaient de changer de compagnie, ça se passerait autrement. »

Oui, il faut se plaindre, haut et fort, insiste Manon Lacourse, directrice des communications au magazine *Protégez-vous*. « Envoyez une plainte écrite à votre marchand, en précisant le nom de la personne au service à la clientèle à qui vous avez eu affaire. Et n'hésitez pas à nous en envoyer une copie conforme, à nous ou à l'Office de la protection du consommateur, et de le préciser dans votre plainte. Ça peut aider. »

Le service à la clientèle est certes inégal, dit Isabelle Hudon. Elle est cependant convaincue que les entreprises n'y prêtant pas attention en paieront le prix tôt ou tard.

### Quelques irritants...

— 53 % de la population considère déraisonnables les prix exigés par les compagnies aériennes pour les services rendus.

— Une personne sur quatre a déjà cessé de fréquenter un commerce parce que le « tu » a été employé à la place du « vous », le « Allô » à la place du « Bonjour », le « Bye-Bye ! » Au lieu du « Au revoir ! »

— 41 % des consommateurs sont contre la réglementation qui oblige les supermarchés à réduire leur effectif sur certaines plages horaires, c'est-à-dire après 21h les jours de semaine et après 17h le samedi et le dimanche.

Source : Sondages Omnibus Léger Marketing réalisés en 2000, 2001 et 2004. Échantillon : 1000 répondants. Marge d'erreur : 3,1 points de pourcentage.

Dans l'article « Why Service Stinks », *Business Week* illustre en 2000 combien il y a emballement dans le nombre d'appels reçus par les entreprises. À titre d'exemple, le magazine signale l'exemple de la firme Fidelity Investments. En 1990, elle recevait 97 000 appels de toutes sortes par jour. Dix ans plus tard, l'entreprise, qui avait multiplié ses services accessibles sans intermédiaire, recevait 700 000 appels quotidiens.

En 1981, Pierre Elliott Trudeau, premier ministre du Canada, fort de la victoire du NON au référendum sur la souveraineté du Québec de 1980, s'apprête à rapatrier de Londres la Constitution canadienne. Le Québec, dirigé par René Lévesque, refuse d'adhérer à la nouvelle constitution proposée. Le rapatriement s'effectue tout de même, au printemps de 1982, sans le consentement du Québec. Lors de la campagne électorale fédérale de l'été 1984, le chef conservateur Brian Mulroney promet, s'il est élu, de faire en sorte que le Québec revienne dans le giron constitutionnel, « dans l'honneur et l'enthousiasme ». Élu premier ministre en 1985, le libéral Robert Bourassa, annonce à quelles conditions le Québec serait prêt à signer la Constitution. Fin avril 1987, Brian Mulroney convoque une réunion de tous les premiers ministres provinciaux au lac Meech, dans le parc de la Gatineau, dans l'Outaouais québécois. Une entente est conclue, qui est proche des demandes québécoises, et qui porte sur cinq points: le Québec est une société distincte ; il détient un droit de veto sur tout amendement constitutionnel ; il contrôle son immigration ; il nomme ses juges (trois sur neuf) à la Cour suprême ; il peut se retirer — avec pleine compensation — des programmes fédéraux institués dans ses champs de compétence. Pour avoir force de loi, cette entente doit être ratifiée par tous les parlements provinciaux, qui ont trois ans pour ce faire. Mais les ennemis de Meech rôdent déjà. Et ils auront sa peau.

# Qui a tué Meech?

## Quinze ans plus tard, la question est toujours sans réponse



DENIS LESSARD

QUÉBEC — Ce devait être un pensum pour politologue en herbe. Cela pourrait devenir le polar de l'été. Il y a 15 ans, le 21 juin 1990, on retrouvait, sans vie, l'accord conclu le 30 avril 1987 par tous les gouvernements du Canada.

On a vite encerclé de ruban jaune la résidence secondaire du premier ministre Brian Mulroney, au lac Meech, dans le parc de la Gatineau. Inutile. Après la signature de 1987, aucun épisode du drame ne se déroulera à cet endroit encore hanté.

Le soir du 22 juin 1990, donc, devant une Assemblée nationale stupéfaite, Robert Bourassa avait confirmé le décès. Déprimé il avait prévenu le Canada anglais : « Quoi qu'on dise et quoi qu'on fasse, le Québec est, aujourd'hui et pour toujours, une société distincte, libre, et capable d'assumer son destin. »

Exceptionnellement, le Parlement québécois sera à nouveau réuni le 23 juin, un samedi. Il fallait calmer le jeu à la veille d'une Saint-Jean, où Meech, le défunt accord, allait être transformé en martyr national.

« Mon seul guide sera l'intérêt supérieur du peuple québécois », dira Robert Bourassa — l'effervescence était telle, qu'il aurait pu, ce jour-là, d'une seule phrase, entraîner le Québec vers la souveraineté.

### Un merci de Chrétien à Wells

Qui a tué Meech? Quinze ans plus tard, l'enquêteur qui déciderait de rouvrir le dossier, trouverait un ensemble bien disparate de pièces à conviction.

Dans une boîte, une cassette où on entend, quelques heures seulement avant le décès, Jean Chrétien remercier Clyde Wells, alors premier ministre de Terre-Neuve : « Thanks for a job well done. »

À l'interrogatoire, le principal intéressé soutiendra qu'il ne parlait que de l'appui de M. Wells à sa campagne au leadership contre Paul Martin, un ami de Meech. D'autres y verront plutôt une marque d'appréciation pour l'opposition de M. Wells à l'accord constitutionnel moribond.

On y retrouve aussi des objets bien hétéroclites : une plume d'aigle, celle que brandissait Elijah Harper, député autochtone à la législature de Winnipeg, qui bloqua la nécessaire adoption de l'entente — avec bien sûr l'appui tacite du gouvernement manitobain.

Dans cette boîte aussi, un menu, graisseux, de la Maison du Egg-Roll, le restaurant montréalais où, selon bien des témoins, le sénateur Jacques Hébert et ses amis trudeauistes ont ourdi le complot pour trahir le jeune accord.

Soigneusement conservé, un élément important : le télégramme de Lucien Bouchard, toujours ministre fédéral, destiné à Jacques Parizeau, alors chef de l'opposition péquiste à l'Assemblée nationale, et aux militants péquistes réunis à Alma en cette veille du dixième anniversaire du référendum de 1980.

Le texte évoque « la franchise, la fierté et la générosité du OUI que nous avons alors défendu autour de René Lévesque ».

### Frank McKenna soupçonné

Cherchez à qui le crime profite... Les enquêteurs, dès le début, soupçonnèrent ce Frank McKenna. Jeune chef libéral au Nouveau-Brunswick, il a raflé tous les sièges aux élections de l'automne 1987... en promettant de tuer Meech.

Bien des soupçons aussi étaient di-



PHOTO ROBERT SKINNER, LA PRESSE

Le lac Meech, où fut conclue l'éphémère entente constitutionnelle, en 1987.



PHOTO PC

Brian Mulroney avait promis de ramener le Québec dans le giron constitutionnel « dans l'honneur et l'enthousiasme ».

rigés vers Jean Chrétien : l'ancien ministre de Pierre Trudeau tentait de prendre la barre du Parti libéral du Canada. Son adversaire principal... Paul Martin, avait appuyé sans réserve l'entente de Meech.

D'autres libéraux fédéraux n'avaient pas intérêt à ce que Meech soit adopté. « Ils disaient si ça passe, Brian Mulroney va se sauver avec le ballon », se rappelait cette semaine

### L'effet Trudeau

Qui a tué Meech? Pour bien des témoins, l'affaire est entendue : M. Chrétien et ses disciples, dont Sharon Castairs, la stridente chef du Parti libéral, du Manitoba.

On avait aussi dans la ligne de mire Pierre Trudeau, l'ancien premier ministre du Canada qui, dans un long texte publié dans *La Presse* puis devant un comité du Sénat, en mars 1988, avait sonné le ralliement du Canada anglais contre l'accord qui enchaînait constitutionnellement le caractère « distinct » du Québec. Les conseillers de Brian Mulroney « n'avaient jamais prévu l'impact dévastateur de l'opposition de Trudeau », répondra L. Ian MacDonald, un stratège fédéral, dans une déposition publiée dans les journaux, 10 ans après le crime.

« Celui qui a joué le rôle clé, c'est Trudeau, il trouvait que l'accord allait trop loin », affirme encore aujourd'hui le constitutionnaliste Gérard Beaudoin. Depuis, bien des analystes anglophones « ont reconnu que Meech n'était pas la fin du monde. Ce n'était pas une solution pour un siècle, mais elle aurait réglé

le problème pour quelques années », dit le réputé professeur d'Ottawa, aujourd'hui à la retraite.

Les limiers avaient d'autres cibles, nommément les leaders souverainistes du Québec. Pierre Marc Johnson, chef péquiste de 1985 à 1987, année de signature de l'entente du lac Meech, parlait sans conviction du « monstre du lac Meech ». Son successeur, Jacques Parizeau, évoquait un « hochet » donné aux Québécois pour les distraire, leur faire oublier la souveraineté.

### Lucien Bouchard ?

Un autre acteur de premier plan, Brian Mulroney, premier ministre du Canada et instigateur de la démarche ayant mené à Meech, avait lui un autre suspect en tête : son ami, le populaire ministre de l'Environnement, Lucien Bouchard. Celui qui allait bientôt participer à la fondation du Bloc québécois sem-

### Pour bien des témoins l'affaire est entendue : M. Chrétien et ses disciples.

blait avoir enterré Meech vivant à coup de déclarations percutantes. « Le Canada anglais aura à choisir entre le Québec et Terre-Neuve », avait lancé M. Bouchard, de passage à Québec, quand le Terre-Neuvien Clyde Wells menaçait de retirer l'appui de sa province à Meech.

Déjà, selon M. Bouchard, un député « intelligent et ambitieux », Jean Charest, avait été mandaté pour proposer des amendements afin de conserver l'appui du Canada anglais.



PHOTO PC

« Thanks for a job well done », s'était fait dire Clyde Wells tout juste avant la mort de Meech.

« Le rapport Charest me préoccupait. Je voyais qu'on me demandait de le cautionner au moins par mon silence. Je devais ravalier ce que j'avais dit sur le caractère inviolable de Meech, la formule de « l'honneur et l'enthousiasme » revenait me hanter », témoignera M. Bouchard dans une longue déclaration sous serment, son autobiographie à visage découvert.

Le 21 mai 1990, alors que Meech est sous respirateur artificiel, Lucien Bouchard claque la porte du gouvernement Mulroney. Du coup, les nationalistes québécois ne pourront cautionner un accord dilué. Dès sa publication, Robert Bourassa taillera en pièces le rapport Charest.

### Homicide involontaire

Sur les causes du décès, les limiers du Canada anglais auront toujours une autre thèse : l'homicide involontaire. En utilisant la clause nonobstant de la Constitution pour circonscrire l'utilisation de l'anglais dans l'affichage extérieur, le premier ministre Robert Bourassa aurait, sans le vouloir, signé l'exécution de Meech.

« C'est simpliste d'isoler la loi sur la langue d'affichage. Elle fut adoptée en décembre 1988, le processus contre Meech avait débuté dès l'automne 1987 », témoignait John Parisella, le chef de cabinet de Robert Bourassa, au dixième anniversaire du décès. Mais bien des indices appuient cette thèse : le jour même où Québec annonça qu'il recourait à la clause dérogatoire, à Winnipeg, le premier ministre conservateur Gary Filmon remit en question sa signature.

D'autres déclarations de Robert Bourassa feront frémir le Canada anglais. Devant les pressions du PQ, il soutiendra que Meech n'est qu'une première étape dans les revendications constitutionnelles du Québec. Au Canada anglais, où on s'imaginait fermer définitivement la question du Québec avec Meech, la déclaration aura un effet boeuf.

« Quand on lisait les journaux de l'époque... l'opinion publique au

Canada anglais était clairement opposée, cela allait au-delà de la question linguistique », constatait cette semaine Louis Bernard, constitutionnaliste souverainiste que Robert Bourassa avait tenu à amener avec lui pour tenter de ranimer l'accord moribond au printemps 1990.

Si Meech avait survécu? « Les séparatistes seraient restés séparatistes, ils étaient opposés à Meech », avait soutenu Jean Chrétien, 10 ans après le naufrage de Meech. « Pourquoi regarder et discuter du passé? Moi je vis dans un pays qui va bien et qui progresse. »

« Il y avait des pouvoirs réels dans Meech. Par exemple, sur le nouveau programme fédéral de garderies ou celui sur les infrastructures, le Québec aurait pu dire : je n'embarque pas, mais je veux une compensation... sans condition », rappelle Louis Bernard. Depuis l'échec de Meech, « on a assisté à beaucoup plus de rigidité à l'endroit du Québec », selon lui.

« On ne retomberait pas dans la saga constitutionnelle chaque fois que le Parti québécois reprend le pouvoir », souligne Jean-Claude Rivest.

### Le temps

À la liste des suspects habituels, l'inspecteur Rivest en ajoute un autre, inattendu : le temps.

Dans l'euphorie de la signature, au printemps 1987, les premiers ministres s'étaient donné trois ans pour faire adopter l'accord dans toutes les législatures. Au bout de quelques mois seulement... plusieurs des signataires de l'accord n'étaient plus au pouvoir dans leur province respective.

À trois reprises, en trois ans, les provinces se réunirent pour reconformer leur appui. Mais le 21 juin 1990, trois ans après que, le premier, le Québec ait ratifié l'accord, les législatures de Terre-Neuve et du Manitoba n'avaient toujours pas respecté l'engagement de leurs premiers ministres.

« Si cela s'était fait rapidement... Meech ne serait pas mort », dit encore Rivest, rêveur.

## PLUS

## DES OH ! ET DES BAH !

La chronique ironique qui voit et entend tout... à sa façon

## DES CHIFFRES QUI PARLENT

14

Âge d'une jeune Indienne qui a réussi cette semaine à faire annuler par les tribunaux son mariage, vieux de deux ans, avec un adolescent. Où va l'engagement?

3000

Nombre d'appels reçus sur le téléphone personnel du président indonésien Susilo Bambang Yudhoyono après qu'il eut invité les gens à l'appeler directement pour parler de leurs problèmes. Le numéro a presque aussitôt été débranché. Populaire, le monsieur.

## ICI ET AILLEURS

## PAYS-BAS

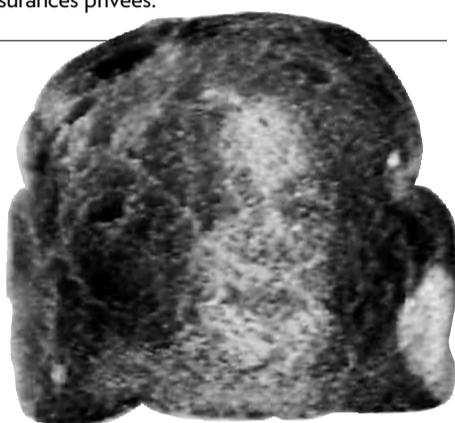
## Épreuve orgasmique

Ne vous étonnez pas si les listes d'attente dans les cliniques d'imagerie médicale montent en flèche. Une nouvelle étude émanant des Pays-Bas révèle que plusieurs zones du cerveau des femmes sont actives durant l'orgasme mais qu'elles demeurent inactives si l'orgasme est simulé... Les fabricants des appareils d'imagerie, titillés par les profits potentiels, songent à commercialiser un casque miniature qui pourrait être utilisé durant les relations sexuelles pour rassurer les hommes inquiets. Voilà un débouché intéressant pour les compagnies canadiennes qui souhaitent tirer profit de la décision de la Cour suprême ouvrant la voie aux assurances privées.

## ÉTATS-UNIS

## Tête brûlée

Vous pensiez en avoir fini avec Michael Jackson après son acquittement? Détrompez-vous puisqu'il revient plus fort que jamais, y compris sur des rôties. Le site eBay, qui accepterait décidément n'importe quoi pour faire un dollar, offre depuis quelques jours des bouts de pain grillé où apparaît le visage (inquiétant) du chanteur pop ou les mots «non coupable». Les vendeurs soutiennent que ces rôties sont authentiques et ont bondi de leur grille-pain durant les délibérations ou au moment exact de l'énoncé du verdict. Ça rappelle l'histoire d'une autre rôtie célèbre, portant celle-là l'image de la Vierge Marie, qui a été vendue pour la coquette somme de 28 000 dollars américains. On en trouve aussi pour Elvis Presley et Yoda.



## ESPAGNE

## Égalité (bis)

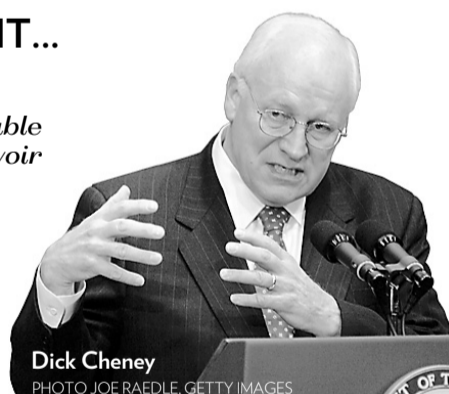
L'Espagne tente décidément de se positionner comme le pays phare de la planète en matière d'égalité des sexes. Il y a quelques semaines, la chronique des Oh! et des Bah!, qui ne manque jamais une occasion de contribuer à l'édification d'un monde meilleur, relatait la création d'une laveuse avec lecteur d'empreintes digitales intégré qui empêchait la même personne de réaliser deux brassées de suite, question d'encourager la participation de l'homme du foyer à cette tâche ingrate. Voilà maintenant que des députés espagnols proposent de pousser un cran plus loin en introduisant un contrat de mariage type qui précise la répartition des tâches domestiques entre les conjoints. Lave la vaisselle ou je te divorce en vertu de l'article 3.14b. Ça promet.

## ILS, ELLES ONT DIT...

## Diplomatique

«Je n'ai jamais été capable de comprendre son pouvoir d'attraction. Sa mère l'aimait peut-être mais je n'ai jamais rencontré personne qui l'aime.»

— Le vice-président américain Dick Cheney parlant du président du Parti démocrate, Howard Dean



Dick Cheney  
PHOTO JOE RAEDLE, GETTY IMAGES

## Confus

«Je ne peux pas vous dire si j'ai été projeté à l'extérieur par l'explosion ou si j'ai sauté.»

— John Jenkins, un Américain grièvement blessé lors de l'explosion de toilettes portables dans lesquelles il avait décidé de fumer une cigarette. Le module était posé au-dessus d'un tuyau fuyant de méthane. Il poursuit (évidemment) pour 10 millions de dollars.

## Perspicace

«Évidemment, cette découverte pourrait être mal utilisée.»

— Un chercheur suisse, Ernst Fehr, commentant le développement d'un vaporisateur nasal à base d'hormones qui rend les gens spontanément moins méfiants. Un truc pour faire remonter le Parti libéral de Jean Charest?

## Profond

«Les veuves vivent plus longtemps que leurs conjoints.»

— L'ex-premier ministre français Jean-Pierre Raffarin. De la compétition pour Jean Perron?

## EN HAUSSE... EN BAISSÉ

## &gt; LE SOYA

↑ C'est supposément bon pour la santé. Voilà qu'une étude révèle qu'il contient un agent pouvant affecter négativement les spermatozoïdes. On va finir par renouer avec McDonald's, si ça continue...

## &gt; BERNIE ECCLESTONE

↓ Le grand patron de la F1, commentant les performances de la coureuse automobile Danica Patrick, dit préférer «voir une femme tout habillée en blanc pour s'harmoniser aux électroménagers». S'il continue comme ça, on va l'envoyer vivre en Espagne, celui-là...

Écrivez-nous avec vos suggestions et commentaires à [ohetbah@lapresse.ca](mailto:ohetbah@lapresse.ca)

Avec la collaboration d'Agnès Gruda, Marc Thibodeau, AFP, AP et BBC.

# Gaza après les colons



AGNÈS GRUDA

## DES NOUVELLES DU MONDE

[agruda@lapresse.ca](mailto:agruda@lapresse.ca)

Simha Rivlin a poussé un soupir de soulagement, cette semaine, en apprenant que sa maison, son jardin et les plates-bandes de pétunias qu'elle bichonne depuis des années ne formeront bientôt plus qu'un tas de gravats. Vous avez bien lu : il y a des gens qui se réjouissent à l'idée que la maison où ils aiment vivre finira écrasée par les bulldozers.

Mais il faut dire que Simha Rivlin ne pourra plus habiter bien longtemps dans sa maison de Gush Katif, l'une des colonies juives de la bande de Gaza qui doivent être évacuées d'ici la mi-août.

M<sup>me</sup> Rivlin a perdu son conjoint dans un attentat terroriste palestinien. «La dernière chose que je voudrais, c'est que ma maison, et tout ce que nous avons construit ici, tombe entre les mains de ceux qui ont tué mon mari», a-t-elle confié il y a quelques jours à *Jerusalem Post*.

Grâce à une entente annoncée dimanche dernier par la secrétaire d'État américaine Condoleezza Rice, ce scénario n'aura pas lieu. Après de longues négociations, Israéliens et Palestiniens se sont entendus pour faire détruire les 1200 maisons

où logent les 8000 colons de la bande de Gaza.

Pourquoi donc ne pas laisser ces jolis bungalows aux Palestiniens qui ont des besoins criants en matière d'habitation? Parce que ces besoins sont trop criants, justement.

La Bande de Gaza est l'une des régions les plus densément peuplées de la planète. On y compte facilement sept enfants par famille, sur un territoire fermé d'où il est pratiquement impossible d'émigrer. Gaza explose. Au lieu de petites maisons unifamiliales, il lui faut des immeubles de plusieurs étages, plaignent les Palestiniens.

Mais derrière cette explication rationnelle se profilent d'autres raisons, plus émotives et plus «inflammables». «Je ne veux pas voir les drapeaux des terroristes flotter sur les toits de ces maisons», a déjà dit le premier ministre israélien Ariel Sharon. C'est ce qui pousse M<sup>me</sup> Rivlin et ses voisins à opter pour une politique de la terre brûlée. Partir, soit, mais ne rien laisser derrière soi.

Côté palestinien, les hameaux des colons, avec leurs maisons ocre, leurs jardins et leurs routes protégées représentent un cadeau empoisonné. Même s'ils voudraient bien prendre possession de ces symboles honnis de l'occupation israélienne, les dirigeants palestiniens craignent la vague de pillage qui pourrait suivre le départ des colons. L'image des Palestiniens en souffrirait, pensent-ils.

Malgré cette convergence d'intérêts, il a fallu des mois de négociations pour sceller le sort de ces bungalows. Un progrès qui laisse ouverts d'autres dilemmes, tout aussi délicats.

Ainsi, on ignore toujours ce qu'il adviendra des serres des colons et des systèmes d'irrigation sophistiqués qui leur ont permis de fournir jusqu'à 15% des exportations agricoles israéliennes.

Va-t-on dynamiter ces exploitations qui donnent de l'emploi à plus de 3000 Palestiniens? Difficile à

imaginer. Mais ces colons qui refusent de voir des Palestiniens s'asseoir dans leur salon accepteraient-ils mieux qu'ils cueillent les fruits de leurs orangeries? Douteux.

D'autres négociations portent sur la construction d'un port sur la Méditerranée, ou d'un aéroport à Gaza — des débats qui conduisent tous à une seule grande question : quelle sera au juste la vie des Palestiniens après le départ des colons?

Depuis cinq ans, les conditions économiques dans la bande de Gaza se sont terriblement détériorées. Le bouclage de ce territoire enclavé a empêché les gens de Gaza d'exporter ou de travailler en Israël. Les trois quarts d'entre eux vivent sous le niveau de la pauvreté.

Par ses restrictions de mouvement, Israël se protège contre la menace de terrorisme. Mais selon l'organisme israélien Btselem, Israël utilise à cette fin des méthodes «déraisonnables» qui ont transformé la bande de Gaza en une «vaste prison». Exemple : les camions qui traversent la «frontière» de Gaza doivent être déchargés, et chaque marchandise passe aux rayons X avant d'être chargée sur un autre

**Gaza, c'est un territoire de 365 kilomètres carrés où vivent 1,3 million de Palestiniens et 8000 colons. Ces derniers occupent 15% du territoire de Gaza.**

camion. Ces opérations fastidieuses, qui pourraient être évitées grâce à une technologie plus moderne, rendent le commerce avec Gaza quasi impraticable.

Qui dit que ces pratiques cesseront après le départ des colons? L'armée israélienne continuera à contrôler les entrées et les sorties de Gaza... et sera donc en mesure de l'étouffer ou de lui donner de l'oxygène. Pour les 1,3 million de Palestiniens entassés sur cette mince bande de terre, le départ des colons est un pas important. Mais sans perspective économique, il ne les mènera nulle part.



PHOTO ARIEL SCHALIT, AP

## QUE SONT-ILS DEVENUS ?

# De Denys 1<sup>er</sup> à Denys Tremblay

Hier, on était leur vie sur toutes les tribunes. Aujourd'hui, ils ont disparu de l'écran radar. Ou presque. Pourtant, ceux qui nous ont fait vibrer, rager, pleurer ou baver d'envie sont toujours là. On les a retrouvés.

MARIE-ANDRÉE AMIOT  
[mamiot@lapresse.ca](mailto:mamiot@lapresse.ca)

«Je désire informer la population anjeannoise que je ne suis plus le Roi de l'Anse-Saint-Jean depuis ce midi.» C'est par cette lettre distribuée à ses sujets que prenait fin le règne de Denys 1<sup>er</sup>, seul monarque municipal de l'histoire du Québec. On était le 15 janvier 2000 et Son Altesse n'avait occupé le trône que deux ans et demi.

Âgé de 54 ans, Denys Tremblay dirige aujourd'hui le module des arts à l'Université du Québec à Chicoutimi. Il y enseigne depuis toujours l'art environnemental. De son aventure royale, il ne regrette rien, même pas les 96 000\$ qu'il y a engloutis. «Je suis un roi déçu mais pas déchu», a-t-il dit en entrevue avec *La Presse*.

Tremblay était conseiller en créativité régionale quand les élus de L'Anse-Saint-Jean (population : 1350 habitants) l'ont recruté pour relancer le tourisme local. Caché aux confins de Charlevoix et du Saguenay, le village, éprouvé par le déluge de 1997, souffrait de chômage chronique.



PHOTO AFP

Il concocte plusieurs projets mais en soumet un, irrésistible : une monarchie pour relancer l'activité économique. Les élus acceptent à condition de tenir un référendum.

Le 21 janvier 1997, Denys 1<sup>er</sup> est élu roi de la première monarchie contemporaine et démocratique et se fait couronner six mois plus tard. Sa princesse Marie-Andrée jure de l'accompagner dans ses fonctions. Car des fonctions et des projets surtout, Sa Majesté en a plein la tête.

Il y a les bijoux royaux (obtenus grâce à la subvention du Conseil des arts du Canada de 18 000\$), un éventuel yacht royal, la construction projetée d'un château (coût estimé : 400 000\$), celle d'une immense fresque végétale (coût anticipé : 1,1 million). C'est d'ailleurs cette dernière entreprise qui précipite son abdication.

Certains Anjeannois voient d'un mauvais oeil son projet de graver le visage de saint Jean-Baptiste à partir d'une coupe de bois dans la montagne. La dissension s'installe. Pour éviter la chicane, Denys 1<sup>er</sup> dépose sa couronne.

L'histoire avait fasciné la presse mondiale. «J'ai accordé 200 entrevues, de Tokyo à Moscou.»

Aujourd'hui, il mêle politique, art, argent, histoire et monarchie. Il ne blâme personne mais dit ne pas avoir été compris. Surtout par la presse montréalaise qui, croit-il, n'y a vu que de la fumisterie.

Vous vous demandez où sont passées ces personnes qui ont défrayé la chronique et qui se sont éclipsées depuis? Écrivez-vous et nous tenterons de les retracer.

# ACTUEL SANTÉ



PHOTO AMIT BHARGAVA, ASSOCIATED PRESS

La méditation, pratiquée depuis des siècles et des siècles dans les religions asiatiques, est bénéfique pour le corps car le cerveau a besoin de ne pas être stimulé de l'extérieur pour remettre ses affaires en ordre et ainsi mieux gérer le corps.

## Les bienfaits du décrochage

Décrocher. Faire le vide. Offrir un moment d'arrêt à son cerveau. Voilà un objectif que tout être humain devrait naturellement viser au quotidien. Pourtant, nous ne le faisons pas tous. Vive les vacances et réfléchissons, seulement, aux bienfaits du décrochage.

MARIO GIRARD

Le cerveau ressemble à une centrale hydroélectrique. Mais l'être humain, contrairement à l'ingénieur aux commandes, a le pouvoir et le devoir de parfois relâcher les vannes et de freiner les turbines. Faire prendre une pause à son cerveau — jardiner, jogger, méditer, marcher avec le chien — est primordial et vital même si le flot incessant de la vie nous empêche trop souvent de le faire.

« Non seulement c'est bon de donner un *break* à son cerveau mais c'est nécessaire, dit Pierre Rainville, spécialiste des neurosciences et de l'état de conscience à l'Université de Montréal. Ça favorise l'analgésie (le contrôle de la douleur) et une réponse plus efficace du système immunitaire. Des études sérieuses le prouvent. »

Pour Claire Boucher, créatrice



bénéfiques sur la santé. « Tout le système s'en ressent. Et cela a un effet sur les idées qui viennent plus nombreuses et de manière plus fluide. »

Selon M<sup>me</sup> Boucher, en voulant contourner la relaxation dont le corps et l'esprit ont besoin, nous créons des mécanismes sournois. « Les gens insensibilisent leurs douleurs avec l'oubli ou les médicaments, explique-t-elle. Tout cela crée des immobilités dans le corps. Il faut plutôt apprendre à faire face à ses douleurs, à dénouer le corps. »

### Le cerveau en constante activité

Sollicité de toute part, le cerveau humain est en constante activité, le jour comme la nuit. « Le cerveau est toujours en mouvement mais pas de la même façon, explique Pierre Rainville. Quand on effectue un travail, il l'est davantage, c'est sûr. Des zones particulières sont en action, celles qui notamment régissent le langage, la mémoire et le filtrage de ce qui n'est pas pertinent. »

Mais lorsque nous nous adonnons à une activité relaxante ou

mais cela occasionne un moins grand stress. »

Pour calmer le cerveau, il y a bien sûr toutes les formes de méditation, mais décrocher peut aussi vouloir dire s'adonner à une activité aussi banale que la lecture ou, même dans certains cas, faire le ménage. « Ce qui est important c'est d'éprouver du plaisir, dit le psychologue Marc Thérien. C'est le plaisir qui mène à la détente. »

C'est notre relation avec l'activité qui déterminera le degré de relaxation. « On peut faire du jardinage et être stressé. Tout cela relè-

de *décroche*, ça ne marchera pas. Remplacer l'injonction du travail par une injonction de la relaxation est un piège dans lequel plusieurs tombent. » Quand il aborde cet aspect crucial de la santé mentale, Marc Thérien préfère parler de temps libre plutôt que de détente. « Le but est de quitter le temps minuté. Il faut connaître le plaisir de faire quelque chose sans compter. »

On peut s'accorder ces moments de décrochage seul ou en groupe. Bien sûr, si les personnes qui nous entourent viennent solliciter notre cerveau par une forme d'interaction, la détente sera plus difficilement atteignable.

« Mieux vaut s'offrir ces périodes de décrochage à petites doses et de manière continue, conseille Marc Thérien. Trop de gens attendent le week-end ou les vacances annuelles pour décrocher. »

➤ Voir DÉCROCHAGE en page 6

**« Le but est de quitter le temps minuté. Il faut connaître le plaisir de faire quelque chose sans compter. »**

à une forme de méditation comme le yoga, le cerveau diminue considérablement son activité.

« Le cerveau continue de travailler, dit Pierre Rainville,

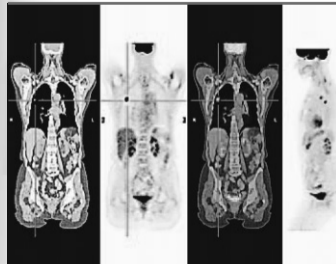
ve d'un état d'âme », dit Pierre Rainville.

Selon Marc Thérien, il faut absolument éviter le fameux « il faut ». « Si on se dit *il faut que je*

## Examen TEP en moins de 48 heures

Service d'évaluation par TEP/CT de première qualité en clinique privée:

- Distingue les tumeurs malignes des tumeurs bénignes
- Évalue l'étendue d'un cancer et le stade de la maladie
- Rendez-vous et rapport en 48 heures



L'équipe du Docteur Raymond Taillefer, directeur médical du centre, est l'un des groupes les plus expérimentés au Canada.

www.villemariepetct.com

VILLE MARIE  
CENTRE TEP/CT  
PET/CT CENTRE

Renseignements 514.933.5885  
2345, rue Guy, Montréal

## ACTUEL SANTÉ

# Une autre raison de manger des fruits et des légumes



JACINTHE CÔTÉ

## LA NUTRITION

COLLABORATION SPÉCIALE

Des chercheurs viennent de démontrer un lien entre la consommation de jus de fruits et de légumes et la réduction du risque de souffrir de la maladie d'Alzheimer.

Cette bonne nouvelle a été diffusée dans le cadre de l'ouverture de la première conférence sur la prévention de la démence, organisée à Washington par l'Association de la maladie d'Alzheimer.

L'étude dirigée par Amy Borenstein, professeure au département d'épidémiologie et de biostatistiques du Collège de la santé publique de l'Université de la Floride, indique que les personnes âgées qui consomment du jus au moins trois fois par semaine sont moins à risque de souffrir de la maladie

d'Alzheimer que celles qui en consomment moins d'une fois par semaine.

Tout porte à croire que cette maladie serait causée par l'accumulation de radicaux libres dans le cerveau. Ces composés réactifs auxquels le corps est exposé quotidiennement peuvent provenir de sources diverses. Ils émanent naturellement des activités métaboliques et immunitaires du corps. Chaque fois qu'une cellule produit de l'énergie à partir des composantes de la nourriture ingérée, cela génère des radicaux libres.

Le système de défense immunitaire en produit aussi pour lutter contre les infections bactériennes. Les radicaux libres servent à attaquer et à détruire les bactéries.

L'environnement est également devenu une importante source de radicaux libres. La pollution atmosphérique, les rayons ultraviolets et certains métaux lourds et déchets toxiques regorgent de ces composés réactifs. Et des radicaux libres émanent aussi de la fumée de tabac. Heureusement, on peut se prémunir de leurs effets néfastes en consommant beaucoup d'aliments riches en composés qui ont des propriétés antioxydantes.

## Fruits et légumes à consommer

Des chercheurs à l'Université Tufts ont mis au point une méthode pour mesurer le pouvoir antioxydant des aliments. À partir des résultats obtenus et exprimés

en unités de CARO (pour capacité d'absorbance des radicaux libres), ils ont déterminé quels sont les fruits et les légumes les plus riches en antioxydants.

Les fruits qui renferment le plus haut taux d'antioxydants sont, en ordre décroissant, les pruneaux séchés, les raisins secs, les bleuets, les mûres, les canneberges, les fraises, les framboises, les prunes, les avocats, les oranges, les raisins rouges et les cerises.

Le cresson, l'ail, le chou vert, l'épinard, l'asperge, le chou de Bruxelles, le germe de luzerne, le brocoli, la betterave et le poivron rouge sont les légumes qui ont la concentration d'antioxydants la plus élevée.

On attribue le caractère antioxydant de ces aliments à leur riche teneur en vitamine C, caroténoïdes, flavonoïdes, composés phénoliques, terpenoïdes et resvératrol.

## Recettes à essayer

Puisque ce sont les jus de fruits et de légumes qui volent la vedette cette semaine, voici des suggestions de recettes à essayer.

On peut se préparer un bon jus vert en mettant en purée un gros chou kale haché, deux pommes hachées, un citron avec son écorce haché et une tasse d'eau. Cette mixture doit toutefois être filtrée avant d'être consommée et donne de trois à quatre portions. Cette recette est tirée du livre *Cuisinons sans cuisson*, de Sergui et Valya Bouten-

ko (Éditions Jalinis, 2003).

Pour un jus paradisiaque, il suffit de mettre en purée une grosse banane, une tasse de fraises, une mangue coupée, une tasse de jus de canneberge et une tasse de glaçons. Cette recette, tirée du livre de Daniel A. Nadeau et d'Anne Underwood, intitulé *Varié les couleurs dans votre assiette* (Éditions de l'Homme, 2004), donne trois portions. Le lait et le yogourt peuvent également être utilisés pour rendre la texture du jus plus onctueuse. D'ailleurs, dans son livre *Le guide de l'alimentation saine et naturelle* (Éditions Maxam, 1987), Renée Frappier suggère de mélanger une tasse de baies, une tasse de yogourt, une tasse de lait et une cuillerée à soupe de miel pour obtenir la boisson préférée des enfants.

Pour ceux qui aiment les boissons rafraîchissantes, voici une recette de mon cru. On prend une banane congelée, une tasse de fruits des champs congelés (fraises, framboises, bleuets, etc.) que l'on broie avec une tasse de son jus de fruits préféré. Avis aux aventureux, dans *Cuisinons sans cuisson*, on recommande d'ajouter un demi-avocat à un mélange semblable.

Il existe beaucoup d'autres recettes de jus de fruits et de légumes, mais plusieurs d'entre elles nécessitent l'usage d'un extracteur à jus. Pour l'avoir essayé et lavé durant une courte période de temps,

je recommande d'emprunter celui d'un ami ou du voisin avant d'en faire l'achat.

Ceux qui préfèrent boire un jus sans faire d'efforts peuvent profiter de l'extraordinaire variété de jus offerte dans les magasins d'alimentation. Certains sont mélangés à de la purée de mangue, de kiwi ou de banane, ce qui rend leur texture plus onctueuse. D'autres sont additionnés d'huile de lin (pour les gras oméga-3) ou d'algues (pour les vitamines du complexe B). Peu importe le jus, l'important est de vérifier qu'il n'est pas sucré avec du sucrose ou du sirop de maïs riche en fructose.

Avec les jus, comme pour toute chose, la modération a bien meilleur goût. Les jus sont une excellente source d'antioxydants mais, consommés en excès, ils peuvent aussi devenir une source importante de calories. Ceux qui les aiment trop devraient les diluer avec de l'eau, dans une proportion de une pour trois.

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

# Maudit paresseux!

MARIO GIRARD

La paresse est de plus en plus célébrée. De honteuse, elle est devenue sympathique. Pourtant, on continue à la traiter avec un flagrant manque de sérieux. Pourquoi ne pas faire de la paresse un art? Ou mieux encore, une vertu? Cette réflexion, l'auteur français Camille Saint-Jacques la suggère très habilement dans son ouvrage *Notre paresse, vice et vertu*.

Avec une impressionnante érudition, l'auteur surpasse l'idée publicitaire éthérée à laquelle on nous habitue. «Voici 30 secondes au bord de la mer, imaginez une semaine!», «Ne vous tracassez plus, on s'occupe de tout!», clament les annonceurs.

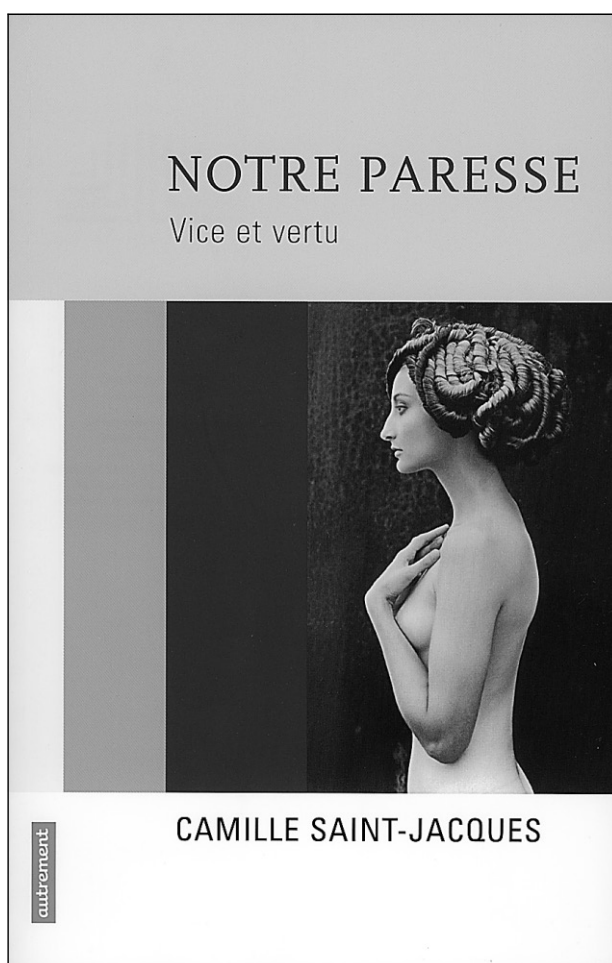
Mais la paresse, c'est plus que cela. Contrairement à la fatigue ou au besoin de repos, la paresse est une façon d'être. Elle ne peut être un projet de vie (on ne devient pas pa-

resseux, on se surprend à l'être), mais elle mérite une considération plus positive que la navrante négativité dont on la taxe trop souvent.

La paresse traîne avec elle une aura de honte. Il suffit de voir le regard critique que nous posons sur les chômeurs et les jeunes décrocheurs qui «ne font rien de leur journée». La paresse est en fait un ensemble de choses. C'est un choix de vie, un eldorado et une maladie.

Enfin, Camille Saint-Jacques nous dit que les images de la paresse nous entraînent vers une profonde nostalgie. Celle d'un paradis où vivaient un homme et une femme, nus, libres et sans contraintes. Bousculés, pressés et essorés par la folie du temps présent, on se retrouve avec ce torturant dilemme. Continuer à vivre de cette façon ou imiter Adam et Ève?

*Notre paresse, vice et vertu*, Camille Saint-Jacques, Éditions Autrement.



Pour enfin prendre notre paresse au sérieux!

## COMPRIMÉS

## Les femmes ont une dent contre les dentistes

Les femmes sont deux fois plus nombreuses que les hommes à craindre le dentiste, mais ceux-ci tombent dans les pommes plus souvent, une fois assis sur la chaise. Surtout les jeunes hommes qui essaient de se montrer braves. Selon une étude de l'Université de Toronto, près de 8 % des femmes interrogées ont déclaré être terrifiées ou avoir très peur d'aller chez le dentiste, contre seulement 3,1 % des hommes. Selon le Dr Daniel Haas, un des auteurs, cette différence serait attribuable au fait que les femmes sont plus sincères que les hommes. Par ailleurs, c'est au Japon que la peur est la plus fortement ancrée: 20,9 % des Japonais affirment craindre sérieusement une visite chez le dentiste.

## Un vaccin contre le VIH?

Le groupe pharmaceutique britannique GlaxoSmithKline (GSK) et l'Initiative internationale pour le vaccin contre le sida (IAVI) ont signé un accord pour le développement d'un vaccin contre le VIH, responsable du sida. Cette collaboration, la première entre l'IAVI et un grand laboratoire dans ce domaine, « vise à développer un vaccin contre le sida employant une

technologie prometteuse ». Cette technique consiste à stimuler les réponses immunitaires contre le VIH en utilisant un vecteur non infectieux dérivé d'un adénovirus présent chez les primates. Créé en 1996, l'IAVI — un partenariat public/privé rassemblant gouvernements, entreprises, fondations et associations dans le but d'accélérer la recherche d'un vaccin contre le sida — intervient dans 23 pays et son siège social se trouve à New York.

## Alzheimer: de nouveaux traitements

Cocktail d'anticorps, concoction de plantes chinoises et exercices physiques figurent parmi les thérapies expérimentales prometteuses contre la maladie d'Alzheimer, qui frappe des millions de personnes âgées dans le monde, selon des études présentées au premier congrès international sur la prévention de la démence, qui se tenait à Washington. Plusieurs de ces traitements ciblent surtout la peptide bêta amyloïde, une petite protéine anormale qui paraît responsable de l'accumulation de plaques graisseuses (peptides) sur les membranes des cellules nerveuses qui les détruiraient en les étouffant. Deux nouvelles armes expérimentales ont été jugées encourageantes. Il s'agit du Flurizan, un dérivé de l'anti-inflammatoire et un cocktail d'anticorps provenant du sang de donneurs. Une autre approche se concentre sur les sécrétions

anormales d'insuline, qui réduisent le niveau de cette hormone essentielle pour l'équilibre chimique du cerveau. L'administration intranasale d'insuline, qui va ainsi directement dans le cerveau, améliore la mémoire chez des personnes au premier stade de la maladie ou souffrant de légers troubles cognitifs. Plus traditionnel, un traitement à base de ginseng et d'épimedium, testé sur 75 personnes âgées d'au moins 65 ans, a démontré une nette amélioration des fonctions mentales. Enfin, une équipe de chercheurs japonais a démontré qu'une série d'exercices physiques quotidiens a permis, après un an, une nette amélioration de la mémoire chez 70 % des participants.

## Grippe aviaire: un traitement douteux

L'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) a demandé à la Chine des explications sur l'utilisation d'un médicament antiviral utilisé à grande échelle pour combattre la grippe aviaire depuis les années 90. Selon le *Washington Post*, le gouvernement chinois a encouragé les paysans à utiliser l'amantadine, l'un des rares médicaments antiviraux utilisés notamment contre la grippe, pour inoculer leurs animaux. « Le dosage est très important, a déclaré Juan Lubroth, un responsable des services vétérinaires à la FAO. Si le médicament n'est pas bien utilisé, la probabilité d'apparition de résistances est élevée. » Des experts craignent que si le virus a développé une ré-

sistance à l'amantadine chez les volailles, ce médicament soit également inefficace pour traiter des cas humains d'infection par un virus de la grippe aviaire. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a demandé aux gouvernements dans le monde de se préparer à une possible pandémie à la suite d'une étude au Vietnam. Celle-ci a révélé des risques accrus de transmission d'homme à homme de la grippe aviaire.

## Le radon et le cancer du poumon

L'OMS a lancé un projet mondial de lutte contre le radon, un gaz souterrain qui cause le cancer du poumon chez des dizaines de milliers de personnes. Le radon est un gaz naturel radioactif dépourvu d'odeur, de couleur ou de goût qui se diffuse dans l'air à partir du sol. Après le tabac, il est le deuxième facteur de risque du cancer du poumon et il est à l'origine de 6 % à 15 % de l'ensemble des cas. Le radon, issu de la décomposition de l'uranium, est présent partout autour de nous. Il expose toutes les populations du monde à un risque sanitaire facile à enrayer, mais il n'a guère attiré l'attention jusqu'à maintenant.

## Diplôme et alcool: danger!

Le mois de juin est celui où l'on rapporte le plus grand nombre de victimes de blessures graves à la suite de collisions impliquant un

## Les bienfaits du décrochage

### DÉCROCHAGE

suite de la page 5

#### Vive les vacances

La période des vacances est un bon moment pour réfléchir aux bienfaits du décrochage et adopter des résolutions fermes dans ce sens. « Les vacances c'est vivre selon ses appétits. On a envie de dormir, on dort. On a envie de bouger, on bouge. On a envie de manger, on mange. On suit finalement ses états naturels », explique Marc Thérien.

Et selon Pierre Rainville, le rythme québécois favorise les périodes de décrochage. « Outre la période de vacances annuelles, on a plusieurs longs week-ends, des congés à Noël et en mars. Profitez-en. »

Sachant cela, on peut mieux atteindre cet état nirvanesque. « Plus on est calme, plus on est lent. Et plus on est lent, plus on est attentif », ajoute Claire Boucher.

véhicule à moteur et la consommation d'alcool chez les jeunes. Les festivités entourant la fin de l'année scolaire peuvent avoir de graves conséquences. C'est ce qu'indique l'Institut canadien d'information sur la santé, qui publie des données sur les accidents liés à l'alcool.

Au Canada, pour l'ensemble de la population, les collisions impliquant un véhicule à moteur ont été responsables de plus de la moitié des hospitalisations à la suite de traumatismes graves liés à l'alcool en 2002-2003. Ces accidents ont augmenté de 9 % au cours des trois dernières années. Les chutes sont responsables de 21 % des hospitalisations pour les mêmes raisons et les agressions et les homicides, de 18 %. L'ensemble des hospitalisations pour traumatismes graves causés par l'alcool a ainsi augmenté de 12 % depuis 2000-2001. Les jeunes de 10 à 24 ans représentent la proportion la plus élevée de patients admis dans les hôpitaux spécialisés en traumatologie en 2002-2003 en raison de blessures liées à l'alcool. La plupart de ces accidents se sont produits la nuit.

## L'Ontario investit

Les hôpitaux ontariens recevront 1,75 milliard supplémentaire du gouvernement provincial au cours des trois prochaines années, sans que cela ne puisse suffire à éponger les déficits des établissements avant le printemps, tel que le requiert la loi. Au total, les hôpitaux recevront 12,27 milliards pour cette année fiscale, au moins 12,6 milliards en 2006-2007 et au moins 13,1 milliards en 2007-2008.

# OXYGÈNE

## La planche pour les nuls



RICHARD CHARTIER

Si j'ai été capable, n'importe qui est capable...

Vous connaissez la formule consacrée. Eh bien ! désormais, appliquez-la à la planche à voile, cette chose qui, jusque vers le 11 septembre de l'année que vous savez, ne fut rien de mieux qu'un billot sur lequel les plus malhabiles de ce monde — dont je suis l'un des porte-étendards — pouvaient s'escrimer sans jamais arriver à rien.

Or, à partir de désormais et même depuis un peu avant ça, une heure de cours et vous voilà en train de faire comme Carol-Ann Alie, notre surfeuse olympienne aux Jeux de 1996, mouillant d'une flèche élégante les eaux venteuses du lac des Deux-Montagnes, du fleuve Saint-Laurent, de l'Anse-à-l'Orme, du lac Champlain ou de Cap Hatteras.

La bonne nouvelle m'est venue, l'autre jour, d'Yvan Alie, un cousin de notre championne. Il était encore frais à ma mémoire, ce sympathique garçon que mon subconscient appelle « Yvan Fou », inspiré sans doute par la bien nommée boutique Au Vent Fou, qu'il tient depuis 20 ans dans le bout de Pointe-aux-Trembles.

Il m'avait donné un cours d'initiation, il y a cinq ans, sur une planche-école gonflable qui tenait davantage de la baudruche que de la voile. Je n'en avais pas gardé une grande envie d'y retourner. Courir les hypothèses de vent, jongler avec les gréments, mettre la coûteuse planche-école au rancart pour en acheter une deuxième, performante celle-là dès qu'on prend du galon, etc. Je n'avais pas le temps de jouer à ça et vous non plus. D'ailleurs le business était nettement en déclin et Yvan devait aussi vendre des skis nautiques pour garder sa boutique.

Drelin ! drelin ! donc, Yvan m'appelle.

« Pis, Richard, depuis le dernier cours, t'es-tu exercé ? »

— Pas du tout. Je suis toujours au même niveau : celui du débutant. L'attitude du débutant, c'est très zen, tu sais. »

On s'est retrouvés sur la plage de La Crête, devant la baie d'Oka dans le parc du même nom, sous le chaud et caressant soleil du tout dernier jour du mois de mai. J'y allais un peu à reculons, sans con-



Yvan Alie dans la baie d'Oka, heureux sur une planche Nova, de Bic, malgré un vent très léger. C'est la révolution !

viction. Monter sur la planche, forcer pour sortir la voile de l'eau, attraper le *wishbone*, me redresser, perdre l'équilibre et retomber tout de suite, la perspective d'un après-midi de naufrages à répétition ne me souriait pas beaucoup, mais bon, il faut bien travailler des fois !

Yvan a donc étalé sa planche et ses gréments sur la plage déserte du parc d'Oka. Ma femme et mon petit en ont profité pour se détendre sur le sable chaud, confirmant du coup le nouvel argument de la planche à voile qui se présente désormais comme une activité à caractère familial.

Dans un parc comme celui d'Oka, la maman peut prendre le relais sur la planche tandis que papa et fiston iront faire une virée à vélo dans les pistes qui sillonnent la forêt. Lieu national de pique-nique des plus prisés, le parc abrite également un camping qui n'est pas sans rappeler, par la qualité de ses espaces en forêt, les State Parks des États-Unis.

En approchant de La Crête, nous avons d'ailleurs pu observer un cerf de Virginie qui, entre les branches, nous... observait.

Le nouveau caractère familial de la planche à voile m'est apparu lorsque, après avoir vu Yvan me

faire la démonstration de sa navigabilité par vent faible — c'était le cas ce jour-là —, je me suis à mon tour essayé. Mille fois plus simple, facile et accessible que le mât drier que j'avais essayé de monter en 2000 !

La planche dont il est question aujourd'hui est le modèle Nova de Bic, plus courte et plus large que celles des générations précédentes.

« C'est une planche que j'utilise moi-même par vent faible, fait valoir Yvan. Elle est vraiment efficace et très facile à manoeuvrer. La Bic Nova permet d'atteindre facilement 35-40 km/h, nous l'avons mesuré au GPS. Avant, je ne me déplaçais pas à moins d'avoir l'assurance d'un vent d'une certaine force. Cela m'a privé de nombreuses occasions où le déplacement aurait été quand même fructueux malgré les apparences. Maintenant, un vent léger me suffit, alors je sors plus fréquemment et, par conséquent, je fais de la planche à voile beaucoup plus souvent qu'avant. »

« Avoir eu cette planche il y a 20 ans, ç'aurait été une tout autre histoire. Toute la pratique aurait été différente. »

On peut en effet s'équiper d'une Nova et de son grément

pour environ 1600 \$ et continuer de l'utiliser quand on est devenu habile. On change la voilure selon la force du vent et le gabarit de l'usager. Une Nova est bonne pour la famille et même les plus jeunes peuvent s'en servir puisqu'il existe une voilure pour les enfants. La planche est munie d'un aileron qui contribue grandement à sa stabilité et sa surface antidérapante présente des dimensions qui, pour ceux qui connaissent la physique du monde nautique, expliquent beaucoup de choses : 2,67 mètres sur 94 centimètres. Son volume est de 182 litres et son poids de 12,5 kilos, ce qui en fait un outil léger.

« Autrefois, on vendait deux planches identiques au gars et à la fille, raconte Yvan. La fille cessait bientôt de pratiquer, parce qu'elle n'arrivait à rien, la planche qui lui avait été vendue ne correspondant pas à son gabarit. Il arrivait souvent aussi qu'un client nous revienne un mois après avoir acheté une planche qu'il n'avait pas pu utiliser, faute de vent suffisant. La planche Nova, elle, vous permet de miser sur un courant d'air. »

La planche à voile, soit dit en passant, ne fait pas vivre son

### Un camp dans le vent

Le camp de vacances Oxygène du parc national d'Oka propose aux jeunes de 5 à 13 ans la planche à voile, le catamaran, le kayak, le pédalo et la randonnée pédestre.

Ce camp — qui sera au choix avec les nuités ou en formule de camp de jour — se déroule en pleine nature et est destiné à faire découvrir aux jeunes les collines, la forêt, le milieu humide, le lac et son littoral tout en les initiant à des activités de plein air. On vient tout juste de faire l'acquisition de cinq planches Bic Nova et de cinq gréments.

**CAMP OXYGÈNE, PARC NATIONAL D'OKA**  
Tél. (450) 479-8365, poste 227 ; [www.parcquebec.com](http://www.parcquebec.com).

**BOUTIQUE AU VENT FOU**  
3839 boul. Saint-Jean-Baptiste, Montréal ;  
Tél. (514) 640-3001  
Télec. (514) 640-1049  
Courriel : <mailto:info@auventfou.com>  
Site Web : [www.auventfou.com](http://www.auventfou.com)

**LES ÉCOLES DE VOILE**  
Courant marin, Saint-Gabriel-de-Brandon : (450) 835-7175.  
Ville de Châteauguay : (450) 698-3122.  
L'Istortlet, Îles-de-la-Madeleine : (418) 937-5266.

monde richement. Yvan, qui a étudié en marketing, a commencé il y a 25 ans en ouvrant une école de voile sur le lac Champlain, à Venise-en-Québec. « Un jour sans vent ou un jour de pluie, t'as pas de clients. Et quand le vent est bon, t'as 40 clients qui se présentent, mais t'as juste cinq planches... »

Les dessinateurs de Bic ont poussé leur crayon en pensant aux malhabiles de cette planète et ils ont, du coup, provoqué la renaissance d'un sport qui était à l'agonie il n'y a pas si longtemps. Le modèle Nova n'est pas le seul de la nouvelle génération mais, constate Yvan, il est le moins cher. Recommandation, donc.

Avant d'acheter — auquel cas il faut avoir une auto et être capable de transporter son équipement —, on peut louer dans une des écoles de voile de la région métropolitaine.

N'oubliez pas d'emmener votre femme (ou votre mari) et votre progéniture. Accessoires requis : crème solaire, panier à pique-nique, vélos, *ghetto-blaster* (ou le iPod), jouets pour le sable, ballon de plage.

La planche est désormais une affaire de famille !

## La classique de canots... en vélo!

RICHARD CHARTIER

L'événement est connu depuis toujours, en fait depuis 72 ans, comme une compétition nautique de très haut niveau. Mais depuis l'année dernière, il s'y greffe un volet cycliste qui lui donne un souffle nouveau, pour ne pas dire une dimension complètement inédite.

La Cyclo-Mauricie propose aux amateurs de deux-roues de se mouiller sans risquer de chavirer et chacun y trouvera son bonheur, selon son niveau ou son âge. La manifestation cycliste se déroule en parallèle à la classique de canots sur la route qui longe la rivière Saint-Maurice. Quinconque a roulé en auto sur cette route panoramique a rêvé d'y revenir, de s'y attarder ou mieux — pour les amateurs de plein air — d'y circuler à vélo pour avaler le paysage à petites gorgées et s'emplier les poumons de l'air qui sent bon le parc voisin de la Mauricie. Celui-ci verdoie sur le flanc

ouest du cours d'eau, véritable poumon de la Mauricie, et prouve hors de tout doute que le Créateur aime, dans ses moments de détente, faire étalage de ses talents d'artiste. Une des vraies belles routes à pédaler au Québec.

L'idée originale de la Cyclo-Mauricie revient à Marie-Josée Gervais, cycliste professionnelle à la retraite, native de Shawinigan, qui a ainsi créé un moyen simple et sportif d'être aux premières loges de la course de canots. Vous roulez sur la route panoramique et suivez la course qui se déroule en contrebas, sur la rivière ! Vous partez en même temps que les canoëistes et vous arrivez un peu avant eux, à temps pour les voir arriver à leur tour. La Sûreté du Québec encadre cette virée, l'organisation vous traite aux petits oignons, vous assiste dans vos besoins mécaniques avec l'équipe Argon 18, c'est le pied !

Le vendredi 2 septembre, pendant l'activité de mesurage des canots, la

programmation débute par la Cyclo des jeunes de La Tuque, pour les cyclistes qui ont de l'avenir... Le lendemain, la Cyclo des médias suivra la première étape de la Classique de canots, de La Tuque à Saint-Roch-de-Mékinac. Enfin, le dimanche 4 septembre, la Cyclo-Mauricie partira du pont de la Matawin à Saint-Roch-de-Mékinac pour se terminer à Shawinigan.

« Les cyclistes auront la chance de terminer la randonnée au coeur même de l'action et d'être aux premières loges pour assister au spectaculaire portage des canotiers sur la promenade Saint-Maurice, explique M<sup>me</sup> Gervais. De plus, avec l'aide de la Sûreté du Québec, nous aurons cette année l'encadrement de deux pelotons afin d'offrir aux cyclistes un parcours découverte de 72 km qui se déroulera à une vitesse moyenne de 22 km/h et, pour les cyclistes plus aguerris, un parcours rapide de 82 km à une vitesse moyenne de 28 km/h. »

En passant, le port du casque est obligatoire. J'ai demandé si on pouvait porter une La Tuque à la place, mais on m'a dit d'arrêter de niaiser.

Marie-Josée Gervais — homéopathe et massothérapeute de son état — est une impénitente machine à idées. Cette Cyclo, un événement des plus originaux, crée une tribune privilégiée pour assister à une compétition nautique de calibre international, qui se déroule dans notre cour mais qui, curieusement, ne fait pas la manchette nationale. En attirant les journalistes dans sa rando, elle contribue à tourner les projecteurs sur la course de canots elle-même. Brillant. Comme si cela ne suffisait pas, madame la fondatrice a trouvé le moyen de faire connaître la Classique de canots en Europe ! Ainsi, dès sa deuxième année, la Cyclo-Mauricie sera jumelée avec le CycloTour du Léman, en Suisse — événement tenu il y a deux semaines.

M<sup>me</sup> Gervais et un groupe de

« chanceux » québécois — dont je suis — sont en Suisse ces jours-ci afin de faire la promotion du forfait « Vélo, Canot et Rodéo » qui sera offert sur le marché européen pour la Cyclo-Mauricie de l'an prochain. On ne voudra pas manquer ça en 2006 : des touristes suisses qui font du rodéo au Festival western de Saint-Tite !

Parce que — on avait oublié de vous le dire — le coloré festival à cheval, c'est dans ce temps-là aussi !

Essouffante Marie-Josée Gervais ! On voit les boucles se former et s'attacher, mais cette énergique jeune femme ne nous permettra jamais de dire « la boucle est bouclée ».

Parce qu'on ne sait jamais quel lapin elle va nous sortir de son casque, demain matin...

**CYCLO-MAURICIE et La Classique internationale de canots :**  
Tél. (819) 537-9221  
Télec. (819) 537-6392  
Sites Web : [www.cyclomauricie.com](http://www.cyclomauricie.com) ; [www.classiquedecanots.qc.ca](http://www.classiquedecanots.qc.ca).  
Courriels : [info@cyclomauricie.com](mailto:info@cyclomauricie.com) ; [cinterna@cgocable.ca](mailto:cinterna@cgocable.ca).

COURRIEL

Pour joindre notre journaliste : [rchartier@lapresse.ca](mailto:rchartier@lapresse.ca)

### Vous cherchez de la stabilité...

**Beast**  
(Homme)  
Course ou marche

**Ariel**  
(Femme)  
Course ou marche

**Addiction**  
(Homme)  
Marche

**BROOKS** offre des chaussures pour la marche ou la course reconnues comme les plus stables du marché

boutique

**endurance**

[www.boutiqueendurance.ca](http://www.boutiqueendurance.ca)

**20e Anniversaire**

Spécialiste de l'ajustement

**514.272.9267**

6579, rue Saint-Denis Montréal  
Métro Beaubien  
Stationnement réservé



PHOTO DAVID MERCIER

La nichée de Marie Clément dans son carré de ciboulette, juste avant le grand départ.

# Une opération de sauvetage inusitée



PIERRE GINGRAS

Marie Clément a eu la surprise de sa vie au début du mois de mai, lorsqu'elle a découvert une cane colvert installée à moins d'un mètre de son patio, à deux pas de l'entrée de la cuisine, dans une touffe de ciboulette. L'oiseau couvait déjà cinq oeufs. Enchantée de voir la cane adopter son terrain pour nicher en paix, M<sup>me</sup> Clément s'interrogeait toutefois sur la conclusion de l'aventure. Elle habite Boucherville, à quelques coins de rue du fleuve, tout près de la marina De Mézy. Mais entre sa résidence et le Saint-Laurent, il y a une bonne distance à parcourir. Il faut traverser quelques rues, dont le boulevard Marie-Victorin, une voie assez passante. L'avenir de la couvée s'annonçait plutôt mal.

Les colverts ont en effet la mauvaise habitude de nicher en banlieue près des points d'eau ou encore sur des terrains où on trouve une piscine. Le hic, c'est que si cet habitat est habituellement relativement tranquille, il est traversé par de nombreuses rues et voies rapides. Et rares sont les couvées qui peuvent se rendre au fleuve ou autres cours d'eau sans que la plupart des petits périssent écrasés sous les roues des voitures.

Marie Clément glane des conseils ici et là afin de sauvegarder sa future couvée d'adoption. Elle décide donc de construire une clôture d'environ 30 cm de hauteur autour du nid, une enceinte qui comprend également le patio et qui permet à la cane d'atterrir sans problème. L'objectif est de capturer les petits à la naissance et de les mener sains et saufs au fleuve, tout en souhaitant que la mère participe d'une façon ou d'une autre à l'opération afin qu'elle puisse récupérer sa progéniture au moment opportun.

Au 21<sup>e</sup> jour de couvaison,



PHOTO DAVID MERCIER

La marmaille lors de ses premiers pas en dehors de la chaleur du nid.

M<sup>me</sup> Clément se demande ce qui se passe. Aucune éclosion. On lui avait mentionné, à tort, que la couvaison durait de 19 à 21 jours. Elle croit la partie perdue — peut-être les oeufs ne sont-ils pas fécondés. Elle retire la clôture. Puis elle apprend que, chez

les colverts, l'incubation dure habituellement 28 jours. On replace le grillage.

Le grand jour arrive enfin. Nous sommes le 11 juin. Les petits commencent à déambuler sur le patio. La famille Clément est en joie.

« Il a fallu agir rapidement, car déjà les canetons avaient repéré une minuscule sortie sur le patio. Nous avons mis tous les oisillons dans une boîte de carton grande ouverte pour que la femelle puisse bien les entendre. »

« La lente marche vers le fleuve a duré environ 30 minutes. Parfois la femelle volait, parfois elle marchait sur le trottoir. À tout moment, nous faisons en sorte qu'elle voie la boîte et qu'elle entende ses petits. À notre arrivée au bord de l'eau, la cane s'est envolée sur le fleuve. À la marina De Mézy, il y avait plusieurs personnes pour assister à la scène, un vrai comité d'accueil. Les petits furent tous mis à l'eau et maman canard s'est empressée de venir à leur rencontre pour repartir avec toute sa marmaille, 10 jolis canetons. »

Une belle aventure, conclut Marie Clément. Et une bonne façon de sauver une couvée de canetons qui niche près de la maison, comme cela arrive de plus en plus souvent, semble-t-il.

## LE CARNET D'OBSERVATION

### Elle se prend pour un kildir

Toute une surprise récemment en constatant qu'une tourterelle occupait le nid qu'un merle avait construit sur une lampe du balcon. L'oiseau s'est donc envolé à mon passage mais, au lieu de s'enfuir, comme cela se produit normalement, voilà qu'il atterrit quelques mètres plus loin pour se tremousser sur le sol tout en s'éloignant progressivement de la maison. Le tremoussement a même pris de l'ampleur au fur et à mesure que la tourterelle s'éloignait, jusqu'à ce que je la perde de vue, environ 10 mètres plus loin. C'était la première fois que j'assistais à un tel comportement de la part de cet oiseau, qui me rappelait la tactique utilisée par les pluviers kildirs pour éloigner les intrus de leur nid. Il y a deux oeufs dans le nid de la belle.

hirondelles bicolores, installées dans une cabane tout près.

Par contre, les hirondelles noires ne nichent pas dans mon complexe de condos, cette année. Le plus étonnant, c'est qu'après une absence de quelques semaines, deux ou trois d'entre elles viennent faire un tour quelques fois par semaine, habituellement au petit matin, mais sans jamais s'attarder. Comme si elles n'étaient pas assez nombreuses pour nicher. Étrange. Grande amie des hirondelles noires devant l'Éternel, Thérèse Girard, de Candiac, les accueille depuis quatre décennies. Elle m'encourage à garder espoir car certains oiseaux peuvent se mettre à élever leur famille tardivement, parfois à la fin du mois de juillet sinon plus tard. Elle raconte qu'un de ses collègues a eu la surprise de découvrir dans son complexe de nichoirs plusieurs petits qui étaient à quelques jours de leur envol... au début du mois d'octobre.

### Bébés hirondelles

Parlant d'oeufs, un couple d'hirondelles des granges qui niche dans ma grande a assisté à l'éclosion de ses oeufs en fin de semaine dernière. Déjà, mercredi, on pouvait voir trois petites têtes couvertes de duvet émerger du nid dès que papa ou maman s'amenait avec de la bouffe. Au même moment, un autre couple était toujours dans l'attente du grand jour. C'était aussi le cas des

### Futés moineaux

Au cours d'une visite de la ferme du parc Angrignon avec les petits-enfants en fin de semaine dernière, j'ai constaté que des couples de moineaux avaient construit leur nid sous le toit de tôle qui recouvre les volières de plusieurs oiseaux. Les nids, toujours volumineux, sont insérés entre le toit et le grillage, ce qui leur donne une forme plutôt allongée. Il faut le faire. Bel exemple d'adaptation : un abri imperméable,



PHOTO BERNARD BRAULT, LA PRESSE ©

Même s'il est en déclin ces dernières années, le moineau domestique démontre néanmoins qu'il sait tirer parti des situations qui lui sont avantageuses.

peu ou pas de prédateurs et de la nourriture à volonté et à portée de bec. Qui dit mieux? Les étourneaux sansonnets aussi savent profiter de tout ce qui peut leur être utile pour élever leur marmaille. La prochaine fois que vous vous arrêtez à un feu de circulation, observez la structure de métal qui sert de support aux feux. Pour chaque groupe de feux, il y a un tuyau de métal dont l'extrémité est ouverte. Habituellement, un couple d'étourneaux y élève une famille, en dépit de l'exiguïté des lieux.

### Bébés colibris chez les papillons

L'Arche des papillons, à Saint-Bernard-de-Lacolle, un des rares endroits où on peut voir des colibris en captivité, annonce qu'un couple de colibris à gorge rubis a donné naissance à deux oisillons les 11 et 12 juin. Situé à environ 3 mètres au-dessus du passage des visiteurs, le nid est aussi sous la surveillance constante d'une caméra, ce qui permet de suivre l'évolution des petits, qui pèsent environ 0,5 gramme à la naissance. Les bébés colibris séjournent environ 20 jours dans le nid avant de prendre leur envol.

L'Arche des papillons permet aux visiteurs de circuler dans une grande volière intérieure où vivent quelques centaines de papillons originaires du Costa Rica et des Philippines. L'entreprise est située à deux pas de la route 15 Sud, qui mène aux États-Unis. On se renseigne davantage à [larchedespapillons.com](http://larchedespapillons.com) ou au 450-246-2552.

## COURRIER

### Tourterelle au repos

Q Je vous écris parce que deux tourterelles tristes se sont installées sous la mangeoire, dans le gazon, et cela durant plus d'une heure. Que font-elles? Elles semblent se reposer.  
— Sophie Potvin, La Prairie.

R Les oiseaux peuvent passer plusieurs heures à se reposer, comme vous dites, un moment dont ils profitent pour se lisser les plumes. Il est vrai aussi que les tourterelles affectionnent le gazon comme lieu de repos. Signalons par ailleurs que vos oiseaux prennent peut-être un bain de soleil, tout simplement. Mais dans ce cas, ils auraient tendance à étirer une aile de temps à autre ou à écarter les plumes de la queue pour absorber encore plus de rayons solaires et de chaleur.

## TOUT POUR L'ORNITHOLOGUE!



8 x 42 Monarch  
Légères (610 gr.), étanches,  
traitement multicouche,  
mise au point 2,5 mm  
359,95 \$ + taxes



8 x 40 Action EX  
Étanches, prismes Bak4  
Dégagement oculaire  
de 17,2 mm  
Excellente qualité optique  
et mécanique  
199,95 \$ + taxes

RECOMMANDÉES



Lire la nature inc., 1198, chemin Chambly, Longueuil, (450) 463-5072, [lirelanature@videotron.ca](http://lirelanature@videotron.ca) [www.lirelanature.com](http://www.lirelanature.com)