



ÉLAN  
ÉQUITATION  
POUR PETITS  
ET GRANDS  
PAGE 6



NUTRITION  
CANNEBERGE ET BELLES DENTS  
PAGE 5



MARIE-CLAUDE  
LORTIE  
CHRONIQUE

## Maudite mémoire

Un de mes oncles a su qu'il avait la maladie d'Alzheimer quand il était dans la quarantaine, au milieu des années 80.

Son déclin a été très long. Très pénible.

Récemment, un autre de mes oncles, plus âgé, en est mort lui aussi.

Dans ma famille, cette maladie, nous la connaissons bien et depuis longtemps.

Chez nous, si vous faites une blague sur l'Alzheimer, ça tombe à plat.

Pour ma part, ça m'a rendue carrément parano au sujet de la mémoire.

L'oubli du moindre numéro de téléphone me fait paniquer. Si on me présente un inconnu, je me fais une mission gravissime d'enregistrer son nom sur-le-champ comme si mon avenir en dépendait.

Chaque nom d'acteur de télé des années 70 disparu de ma tête est une source d'inquiétude. Chaque groupe obscur des années 80 nommé sans hésiter, une source de soulagement.

Ce qui me semble de plus évident, cependant, c'est que je ne suis plus seule avec cette nouvelle obsession.

Le sujet a maintenant fait son entrée officielle, par exemple, dans les soupers de filles. Entre les confessions sur la lecture d'un magazine à potins particulièrement trash et une discussion sur Ségo ou Sarko, on échange sur cette dernière source de tracas.

« Si tu savais tout ce que j'oublie. J'hallucine », me confie une copine.

« Avant, je riais de trouver mes lunettes sur ma tête après les avoir cherchées pendant cinq minutes, me dit une autre. Maintenant, je ne trouve plus ça drôle du tout. »

Les études montrent qu'il est normal, à partir de 40 ans, que le cerveau commence à perdre de la vivacité. Dès 45 ans, on peut être de 10 à 15% plus lent qu'à 20 ans pour accomplir certaines tâches mentales. Les patients atteints d'Alzheimer perdent 3% de leurs cellules cérébrales chaque année. Les gens normaux, eux, en perdent moins de 0,5%. Ce n'est pas très élevé, mais c'est quand même un peu.

Rassurant?

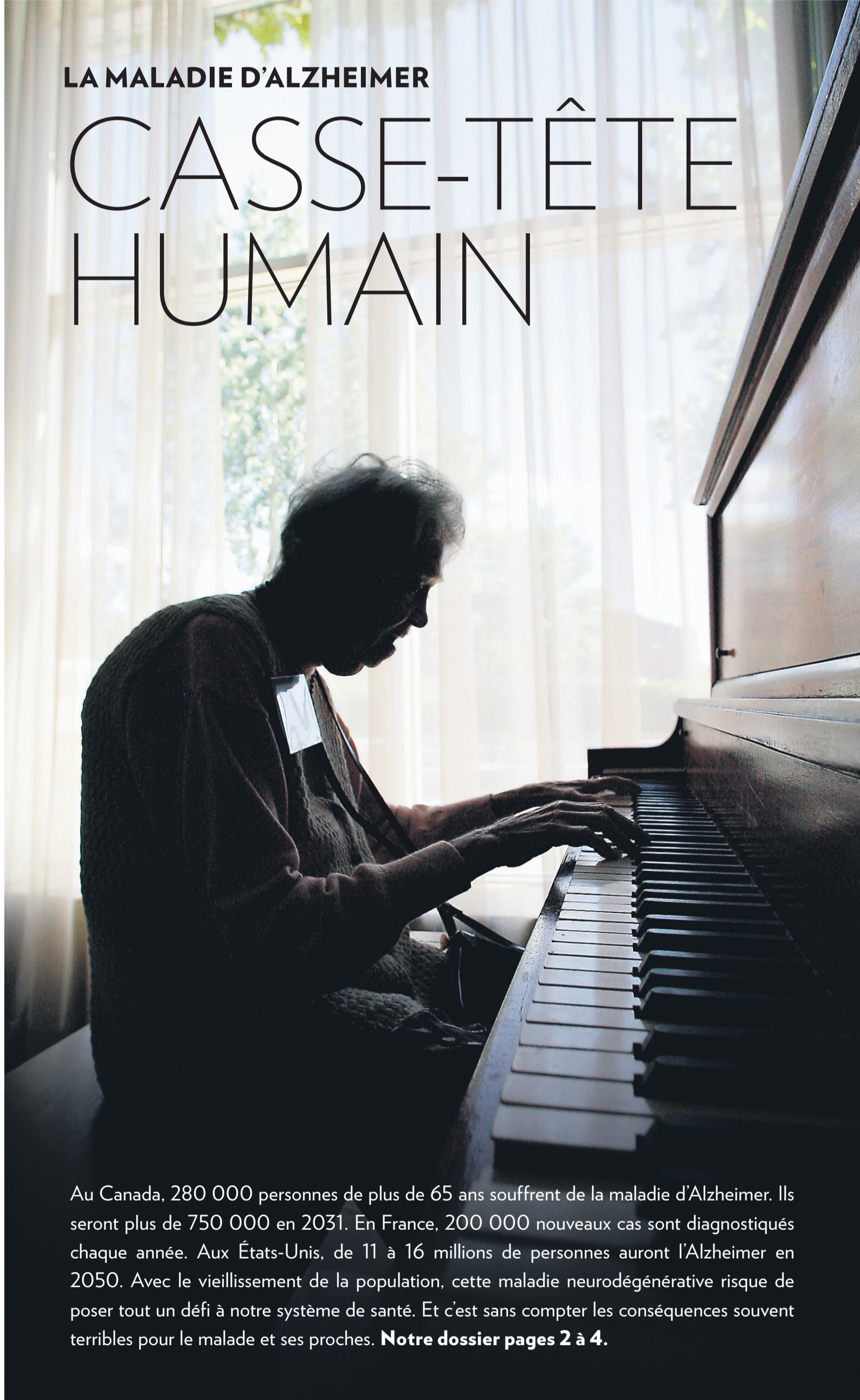
Peut-être. En attendant, je me dis qu'il faut que je fasse plus de gymnastique cérébrale. Je pense même que je vais m'acheter *Brain Age 2*, le nouveau jeu pour la miniconsole DS de Nintendo, dont le but est de faire travailler notre matière grise. Je pense que ce sera plus efficace que le *New Super Mario Bros.*, auquel je suis accro.

Et comme, pour bien fonctionner, le cerveau a besoin de glucides, ces sucres contenus notamment dans le pain et que les obsédés de certains régimes veulent nous faire éviter à tout prix alors que le cerveau dépense à lui seul 500 calories par jour, eh bien à cause de tout ça, je pense que je vais aller me préparer une petite tartine au beurre d'érable.

COURRIEL  
Pour joindre notre chroniqueuse:  
mlortie@lapresse.ca

## LA MALADIE D'ALZHEIMER

# CASSE-TÊTE HUMAIN



Au Canada, 280 000 personnes de plus de 65 ans souffrent de la maladie d'Alzheimer. Ils seront plus de 750 000 en 2031. En France, 200 000 nouveaux cas sont diagnostiqués chaque année. Aux États-Unis, de 11 à 16 millions de personnes auront l'Alzheimer en 2050. Avec le vieillissement de la population, cette maladie neurodégénérative risque de poser tout un défi à notre système de santé. Et c'est sans compter les conséquences souvent terribles pour le malade et ses proches. **Notre dossier pages 2 à 4.**

PHOTO FRANÇOIS ROY, LA PRESSE ©

# argent liquide

Le commerce de l'eau. Un dossier spécial à lire samedi prochain. **LA PRESSE**

# LES DÉFIS DE L'ALZHEIMER

**L'ALZHEIMER AILLEURS DANS LE MONDE**

**24 millions**

de personnes sont atteintes de diverses démences dans le monde, dont les deux tiers habitent dans les pays développés.

En 2040, ce nombre devrait atteindre 81 millions.

**FRANCE**

**850 000**

personnes sont touchées par la maladie d'Alzheimer.

**200 000**

nouveaux cas sont diagnostiqués chaque année.

**ÉTATS-UNIS**

**4,5 millions**

de personnes atteintes.

100 milliards déboursés en soins chaque année.

11 à 16 millions d'Américains seront atteints d'Alzheimer en 2050.

Sources: Alzheimer's Disease International, Le Télégramme, The New York Times.



M. Salvatore Sanalidro participe aux activités du samedi de la Société d'Alzheimer du Canada. Elles se déroulent au CHSLD de Lachine.

PHOTO FRANÇOIS ROY, LA PRESSE

# Diminuer le fardeau des familles

MARIE-ÈVE BLAIN-JUSTE  
COLLABORATION SPÉCIALE

Le médecin l'annonce en mettant ses gants blancs, comme il le ferait pour un cancer. «Madame, monsieur, l'être que vous chérissez le plus au monde est atteint de la maladie d'Alzheimer.»

Le choc est brutal, mais on s'y attendait un peu.

Car cette personne a probablement commencé à éparpiller ses clés un peu partout dans la maison. Ou à mettre la poivrière dans le lave-vaisselle. Elle insistera bientôt pour aller visiter sa mère, morte depuis plusieurs années déjà. Et elle finira peut-être par confondre sa petite-fille de 20 ans avec sa femme lorsqu'elle avait le même âge.

«L'important, c'est de garder les personnes les plus autonomes possible pour diminuer le fardeau des familles», estime Gérald Hubert, directeur général de la Société d'Alzheimer de Montréal.

Plusieurs organismes offrent du soutien aux gens atteints d'Alzheimer ainsi qu'à leur famille, bien souvent débordée par tous les soins et l'attention que requiert le malade.

Les sociétés d'Alzheimer du Québec offrent différentes formations aux personnes qui viennent de se voir confirmer le terrible diagnostic. Elles

apprennent, entre autres, à vivre avec la maladie. À confier leurs finances à une personne de confiance. À expliquer à leur patron pourquoi elles sont distraites. À avouer à leurs amis qu'elles ne se souviennent plus de les avoir vus la semaine dernière. Beaucoup de petits trucs pour leur permettre de contrer la honte de se voir chaque jour régresser un peu plus.

## Apprendre à communiquer

L'organisme soutient également les aidants naturels qui souhaitent être informés de ce qui les

**« On envoie des infirmières ou des auxiliaires prodiguer des soins à domicile pour aider les personnes âgées à demeurer à la maison le plus longtemps possible. »**

attend. La société d'Alzheimer leur apprend, par exemple, à communiquer avec une personne qui oublie constamment.

« Au lieu de passer sa journée à dire les mêmes choses, mieux vaut mettre l'accent sur ce que la personne atteinte d'Alzheimer se souvient, explique la D<sup>re</sup> Nathalie Shamlan, gériatopsychiatre à la clinique de la mémoire de l'hôpital Sacré-Cœur. Ça ne sert à rien de répéter à quelqu'un que

sa fille est morte il y a 10 ans, parce qu'à chaque fois, c'est un nouveau deuil.»

Les personnes âgées en perte d'autonomie peuvent demander de l'aide du CLSC pour les tracas du quotidien. Elles reçoivent un coup de main pour les assister dans les activités régulières comme le ménage, les repas et les courses.

«On envoie des infirmières ou des auxiliaires prodiguer des soins à domicile pour aider les personnes âgées à demeurer à la maison le plus longtemps possible», explique Geneviève Roy,

travailleuse sociale et coordonnatrice clinique pour le programme de soutien à domicile au CLSC de Saint-Laurent.

**Le Baluchon Alzheimer**

Lorsqu'ils ont besoin de souffler un peu, les aidants naturels peuvent aussi faire appel aux services du Baluchon Alzheimer. Le personnel de cet organisme se déplace pour aller s'occuper du malade chez lui pendant que

sa famille se repose, l'esprit tranquille.

«On vient donner un répit aux familles. On permet aux aidants de prendre des vacances, car il sont souvent complètement épuisés, note Marie-Christine Lussier du Baluchon Alzheimer. C'est très important pour eux de recharger leurs batteries.»

## Hébergement

Quand la charge devient trop lourde pour le proche aidant, ou que la perte d'autonomie est trop importante, vient le temps de songer à la possibilité d'héberger le malade dans une résidence pour personnes âgées.

Les plus chanceux réussiront à dénicher une place dans un centre spécialement adapté pour les patients qui souffrent de cette démence, comme la maison Carpe Diem de Trois-Rivières.

Pour les autres, différentes options sont offertes en fonction des revenus et de la perte d'autonomie du malade, tant au public qu'au privé.

Les personnes âgées qui nécessitent beaucoup de soins peuvent se tourner vers les centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD). Certains d'entre eux sont dotés d'unités prothétiques (voir encadré) spécialement conçues pour

## LES UNITÉS PROTHÉTIQUES

Les unités prothétiques sont des unités de soins spécialement conçues pour les personnes âgées ayant des atteintes cognitives. Généralement logées dans un centre d'hébergement, où l'environnement physique est adapté aux capacités et aux déficits propres aux personnes atteintes de démence. Les chambres sont à l'image de la personne qui s'y trouve. Sur les murs, on retrouve des photos qui lui rappellent son passé et des éléments pouvant se rapporter à l'emploi qu'elle occupait. Plusieurs aires collectives sont munies de grandes fenêtres pour aider les personnes à se repérer dans le temps, à savoir à quel moment de la journée et quelle saison on se trouve. Afin de prévenir les fugues fréquentes des individus souffrant d'Alzheimer, les portes de sortie peuvent aussi être dissimulées avec de la tapisserie.

— Marie-Ève Blain-Juste  
collaboration spéciale

les personnes ayant des atteintes cognitives.

**Le Baluchon Alzheimer:**  
[www.baluchonalzheimer.com](http://www.baluchonalzheimer.com)  
**514-762-2667.**  
**Société d'Alzheimer:**  
[www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca)  
**514-369-0800.**

# Un défi pour la santé publique

MARIE-ÈVE BLAIN-JUSTE  
COLLABORATION SPÉCIALE

En 2041, 28,4% des Québécois seront âgés de plus de 65 ans, selon l'Institut de la statistique du Québec. «Les personnes âgées requièrent des soins plus complexes et plus coûteux», indique Nicole F. Bernier, chercheuse au

département de médecine préventive de l'Université de Montréal. La pression pourrait donc être importante pour le système de santé.

Si aucun traitement contre l'Alzheimer n'est trouvé d'ici là, la proportion de la population aux prises avec cette maladie de l'oubli pourrait s'avérer consi-

dérable. Une situation qui aura des répercussions sur les services sociaux, mais aussi sur les proches de ces personnes âgées qui souhaiteront en prendre soin.

«Le ministère de la Santé se préoccupe des conséquences de la maladie d'Alzheimer sur le système de santé et sur les aidants, affirme Dominique Breton,

porte-parole au Ministère. Nous allouons beaucoup de ressources pour la formation du personnel et le répit pour les proches aidants.»

## Soutien communautaire

Dans son Plan d'action 2005-2010 sur les services aux aînés en perte d'autonomie, le Ministère

prévoit «augmenter le nombre de personnes recevant des services dans la communauté». Est-ce à dire que les aidants naturels auront plus de pain sur la planche? Peut-être, mais pour offrir de l'aide. «Le plan d'action a débloqué 10 millions par an pour le soutien communautaire», spécifie M<sup>me</sup> Breton.

Les mesures d'aide aux personnes atteintes de l'Alzheimer après 2010 ne sont pas encore fixées. Le gouvernement évaluera quelle position adopter à long terme en fonction des réussites et des ratés du plan actuel.

# LES DÉFIS DE L'ALZHEIMER

**L'ALZHEIMER EN CHIFFRES**

**5,5 milliards** somme déboursée chaque année en soins de santé pour les personnes atteintes d'Alzheimer au Canada.

**280 000** nombre de Canadiens de plus de 65 ans atteints de la maladie en 2004.

**750 000** nombre de Canadiens atteints d'Alzheimer et de démences connexes en 2031.

**2 fois plus de femmes touchées que d'hommes.**

**1 Canadien sur 2 connaît une personne atteinte d'Alzheimer.**

**1 Canadien sur 4 a un membre de sa famille qui souffre de cette maladie.**

Source: Institut de recherche en santé du Canada (IRSC).

## « Je suis devenue son infirmière... »

MARIE-ÈVE BLAIN-JUSTE  
COLLABORATION SPÉCIALE

Il est grand, il est mince et sa chevelure grisonnante est encore très bien garnie, malgré ses 74 ans. Tiré à quatre épingles, Claude Juneau incarné l'image d'un homme qui a connu le succès d'une carrière bien remplie. Seul son regard trahit l'angoisse de celui qui perd le fil.

Claude Juneau est atteint de l'Alzheimer depuis maintenant cinq ans. Il ne conduit plus, ne fait plus les courses et ne paie plus les factures. C'est sa femme, Claudette, qui a hérité de toutes les tâches qu'il accomplissait auparavant.

« Moi je n'avais jamais rien payé de ma vie. Ni compte. Ni loyer. Rien. C'est lui qui avait la responsabilité de gérer nos finances, raconte-t-elle. Mais maintenant, c'est moi qui ai la charge de tout, et parfois, ça me frustre. J'aimerais pouvoir prendre soin de mon Claude et de rien d'autre. »

Avant de prendre sa retraite, Claudette Trudeau Juneau enseignait dans une école primaire de l'Ouest-de-l'Île. Même si elle appréciait sa profession, elle rêvait tout de même du jour où elle prendrait sa retraite. Du jour où elle délaisserait la marmaille pour voir du pays, avec son mari.

Mais après un voyage en Tunisie, puis un autre en Thaïlande, le tour du monde des Juneau s'est arrêté, les oublis fréquents de Monsieur ne leur permettant plus de quitter le pays.

Si elle n'avait pas vu la maladie arriver, lui, se doutait de ce qui le rongerait. Il savait bien qu'il pouvait hériter du même sort que son frère aîné, qui avait oublié les morceaux de piano qu'il avait si

longtemps joués. Sur huit frères et sœurs, ils sont quatre à être atteints de l'Alzheimer.

« Avant ça, j'avais une excellente mémoire. J'étais spécialiste en informatique, je réparais les plus gros ordinateurs au pays, se souvient M. Juneau, anciennement directeur des services informatiques chez Bell. Mais graduellement, je me suis rendu compte que j'étais de plus en plus déconnecté. »

Quand elle doit s'absenter une heure ou deux, elle prend la peine de laisser les numéros de téléphone importants bien en vue. Au cas où. Mais ce n'est pas assez pour calmer son inquiétude.

**« Si tu savais comment c'est lent dans ma tête quand tu me demandes quelque chose. »**

tude. Parce que « parfois, il oublie de lire les notes que je lui laisse », dit-elle.

**Tous ébranlés par la maladie**

Il n'y a pas que les projets des nouveaux retraités qui ont été ébranlés par la maladie. La relation de couple aussi. « Maintenant, je suis en train de faire le deuil de l'homme que j'ai marié: ce n'est plus le même, confie-t-elle. Je suis sa femme et je l'aime plus que jamais, mais je suis aussi son infirmière. Je ne pensais jamais finir mes jours avec une tâche lourde comme celle-là. »

Comme aidante naturelle, elle reçoit de l'assistance du service de gériatrie de l'hôpital Royal-Victoria. Elle participe aussi

aux sessions d'information de la Société d'Alzheimer, pour comprendre pourquoi il lui dit: « Si tu savais comment c'est lent dans ma tête quand tu me demandes quelque chose. »

**Un peu de répit**

Parfois, il passe la journée au centre de jour, ce qui permet à M<sup>me</sup> Trudeau-Juneau de s'acquitter des tâches de la vie quotidienne et de préparer leur voyage en Floride prévu pour cet hiver. Mais en attendant les palmiers, elle aimerait aussi que quelqu'un s'occupe d'elle parfois. « J'aimerais bien qu'on m'écoute et qu'on me conseille », concède-t-elle.

Claude Juneau de son côté vit au jour le jour. Il est maintenant beaucoup plus serein devant la maladie et accepte d'en parler lorsqu'il rencontre un ancien collègue au hasard d'une balade. « Je me sentais hypocrite de faire semblant de me souvenir des gens », avoue-t-il.

Et ensuite? « J'essaie de ne pas trop penser à l'avenir parce que je sais que maintenant je vais en dégradant. J'ai beau faire de l'exercice et suivre tous les régimes, je sens que j'en perds toujours plus, soupire-t-il. Alors j'essaie de me tenir en forme un peu, et puis on espère que ce sera pour le mieux. »

Il participe à de nombreux projets de recherche, en souhaitant qu'un jour, on trouve un remède au mal qui le ronge. Avec l'espoir qu'il pourra à nouveau reconnaître les visages sur les nombreuses photos que sa femme a affichées sur les murs de la maison pour que « mon beau Claude puisse se souvenir de la belle vie qu'on a passée ensemble ».



PHOTO DAVID BOILY, LA PRESSE ©

M. Claude Juneau et son épouse, Claudette Trudeau, dans leur maison de l'Ouest-de-l'Île.

# BULLETIN DE SANTÉ

## LE CHIFFRE DE LA SEMAINE

**40%** C'est la proportion des crises cardiaques prématurées qui pourraient être évitées si les médecins portaient une attention particulière à tous les gens ayant un historique familial de maladie coronarienne, selon une étude écossaise. Les crises cardiaques prématurées surviennent en l'absence de facteurs de risque reconnus, comme le diabète et l'hypertension; elles constituent le cinquième du total des crises cardiaques. Elles sont moins rapidement soignées parce que les patients ne s'y attendent pas du tout, ce qui génère des séquelles autrement évitables. Selon une extrapolation des chiffres de l'étude, un millier de Québécois ont chaque année une crise cardiaque prématurée.



## LES FAUX CHAMPIGNONS

Les trois quarts des femmes qui pensent avoir une infection vaginale sont dans l'erreur, selon une nouvelle étude américaine. Cette affection, gérée trois fois sur quatre avec des médicaments sans ordonnance ou avec un usage inapproprié de prescriptions, affiche des symptômes très semblables à ceux d'une MTS, d'une simple inflammation ou d'une sécheresse vaginale. L'étude préliminaire, menée à l'Université de Saint Louis, portait sur 150 nouvelles patientes d'une clinique pour femmes souffrant de vaginites à répétition.

## PIERRE AUX REINS SANS INCISION

Des chirurgiens français ont réussi à enlever la vésicule biliaire d'une patiente sans aucune incision cutanée, en passant par son vagin. L'opération, qui a eu lieu en avril à Strasbourg, apporte un argument de poids aux partisans de la cholecystectomie, son nom médical. Le débat sur les opérations à partir du vagin, qui réduisent le risque d'infection mais compliquent les interventions postérieures, dure depuis les années 80. La patiente avait 30 ans.

## MOINS DE FER, MOINS D'INFECTIONS

Les infections pourraient être contrôlées en manipulant l'alimentation des patients, suggère un biologiste de l'Université du Kansas. Le fer, en particulier, est une cible particulièrement prometteuse, parce que le corps humain est généralement meilleur que les microbes pour l'assimiler. Si l'apport en fer est réduit au strict minimum vital, le corps se l'appropriera au complet, ne laissant rien aux microbes, qui dépériront. D'autres expériences, sur des animaux, ont montré que les diètes riches en protéines nuisent à la salmonelle, que la malaria périclite au contraire avec des diètes pauvres en protéines, et que les vers souffrent s'ils n'ont pas accès à assez de fructose.

TEXTES: Mathieu Perreault  
SOURCES: The Economist, JAMA, Eurekalert



## J'AI TESTÉ Lingettes démaquillantes anti-fatigue d'Yves Rocher

La lingette humide et légèrement granulée est vivifiante. Elle laisse la peau luisante, mais est assez douce pour être utilisée sur les yeux. Efface-t-elle vraiment les traces du manque de sommeil imprimé sur le visage? Nous sommes sceptiques. Et totalement contre l'idée d'utiliser des produits jetables pour se débarbouiller la figure.

Environ 19\$ pour 25 lingettes.

## J'AI LU



## Une peau toujours jeune en dix minutes par jour par Tessa Thomas

Loin du botox et des produits cosmétiques à la liste d'ingrédients interminable, l'auteur propose des méthodes naturelles pour protéger le visage des ravages du temps. Des exercices faciaux aux auto-massages quotidiens, en passant par les masques faits maison et les aliments à proscrire, l'ouvrage est rempli de conseils faciles à mettre en application pour conserver une peau lisse. Le livre est abondamment illustré, en couleur.

13,95\$ en librairie.

— Janie Gosselin, collaboration spéciale

# LES DÉFIS DE L'ALZHEIMER

## RECHERCHE

# Trouver la bonne molécule pour chaque patient

MARIE-ÈVE BLAIN-JUSTE  
COLLABORATION SPÉCIALE

L'industrie pharmaceutique québécoise a connu un dur coup le mois dernier quand la Food and Drug Administration (FDA) a refusé la commercialisation d'Alzhemed aux États-Unis. Un médicament qui avait pourtant suscité beaucoup d'espoir pour le traitement de l'Alzheimer.

Après 18 mois de tests sur plus de 1000 patients, l'organisme a jugé que le fleuron de l'entreprise lavalloise Neurochem n'affichait pas des résultats significativement différents de ceux des traitements existants.

Avec le vieillissement de la population, on prévoit que le nombre de Canadiens qui seront atteints de cette maladie neurologique ou de démences connexes va doubler d'ici 20 ans. Partout dans le monde, les chercheurs s'activent donc afin de trouver un remède – ou du moins un moyen de prévenir – à ce qui pourrait devenir un grave problème de santé publique.

Une des difficultés de trouver un traitement efficace pour guérir la maladie réside dans le fait que chaque individu a un profil génétique différent. « La variation entre les différents génomes a des effets importants sur la façon dont on doit traiter un patient, explique



PHOTO FRANÇOIS ROY, LA PRESSE ©  
Séance d'exercice pour M<sup>me</sup> Bernadette Bélanger, aidée de Melissa Guillonvil, au CHSLD de Lachine.

que le Dr Judes Poirier, directeur du Centre McGill d'études sur le vieillissement. Elle influence la

réponse de chacun aux médicaments ainsi que les effets secondaires qu'ils auront.»

Pour l'instant, il est difficile d'identifier rapidement laquelle des cinq ou six molécules existantes sur le marché convient le mieux à chaque personne. « Ça peut parfois prendre huit mois avant de savoir si le patient répond bien au médicament qu'on lui a prescrit », indique-t-il. Les recherches du Dr Poirier visent donc à offrir une thérapie personnalisée à chacun. Sa discipline, la pharmacogénomique, essaie de trouver le médicament qui convient le mieux à chaque personne, compte tenu de son bagage génétique.

En effet, seulement 40 % des gens qui prennent ces médicaments améliorent réellement leur état. Chez 40 %, l'état demeure stable durant un an. Et il y a 20 % des malades chez qui le traitement n'a aucun effet, ce qui coûte cher au système de santé québécois qui doit payer pour des traitements qui ne fonctionnent peut-être pas.

### Trouble cognitif léger

À la difficulté de traiter l'Alzheimer s'ajoute celle d'identifier préventivement ceux qui sont atteints du trouble cognitif léger, qui s'avère parfois être un précurseur de la maladie. Les proches de ceux qui souffrent de ce trouble – distinct du vieillissement normal – se rendent

généralement compte que quelque chose ne tourne pas rond. Mais les déficiences cognitives ne sont pas exactement aussi graves que celles de l'Alzheimer.

« Il est difficile de traiter la perte de mémoire à ses débuts, car elle est difficile à identifier, explique Nathalie Shamlian, gérontopsychiatre à la clinique de la mémoire de l'hôpital Sacré-Coeur. L'individu qui a un trouble cognitif léger a un fonctionnement moins performant. Mais comme il n'a pas assez d'atteinte pour que l'on considère que c'est une démente, on ne lui donne pas de médication. »

Les personnes âgées qui ont des troubles cognitifs légers sont cependant suivies de près au cas où leur état s'aggraverait. Afin de retarder l'apparition de la maladie d'Alzheimer, elles peuvent faire de l'exercice physique et des activités de stimulation cognitive, souligne la Dr<sup>re</sup> Shamlian.

Le neurologue Serge Gauthier devrait d'ailleurs entamer sous peu une vaste étude européenne et américaine sur la prévention primaire des troubles cognitifs. Avec son équipe, il tentera de vérifier auprès de 10 000 personnes âgées entre 50 et 70 ans si l'exercice physique et intellectuel ainsi qu'une diète enrichie réduisent les risques de troubles cognitifs légers.

# Jeu vidéo pour cellules grises

NICOLAS RITOUX  
COLLABORATION SPÉCIALE

Travailler ses cellules grises aide à prévenir l'apparition de l'Alzheimer et autres démences. Parmi les exercices possibles, il y a les jeux vidéo. Nintendo vient justement de sortir un jeu de dextérité intellectuelle destiné... aux plus vieux.

« Mon père a fait de l'Alzheimer avant de mourir d'un cancer à 93 ans. Mais deux ans avant, il faisait encore toutes les grilles de *La Presse* et il jouait au bridge. Faire des sudokus, c'est sûr que ça aide », dit le Dr André Tanguay, consultant en gériatrie à la Cité de la santé de Laval, qui voit de nombreux cas d'Alzheimer dans sa pratique.

« Quand on a une hérédité d'Alzheimer, on court beaucoup plus de risques d'être atteint, d'autant plus si on a une maladie cardiovasculaire, souligne le médecin. Alors on peut faire de la prévention. En plus d'une hygiène de vie saine, il faut continuer à faire des choses intellectuelles, comme jouer au bridge, au Scrabble, ou à un jeu vidéo. »

Il y a quelques semaines, le Dr Tanguay a été contacté par Nintendo pour essayer son jeu *Brain Age 2*, distribué sur ses consoles portatives DS à double écran. Il a aimé son expérience. « Je peux dire que dans ma clinique, je vais proposer aux gens de s'en servir. C'est facile d'emploi, et ça se joue par petits bouts qu'on n'est pas obligé de continuer. »

*Brain Age 2*, vendu environ 20\$ (160\$ avec la console DS),

offre une série de petits jeux de mots, de logique, de mathématique, de puzzles, et autres défis intellectuels ludiques. Il est très facile d'emploi, puisqu'il suffit de toucher la surface d'un écran tactile pour le commander. L'un des jeux, un roche-papier-ciseaux version Nintendo, permet même de jouer par commande vocale. *Brain Age 2* est offert en français, en anglais et en espagnol.

« Bien sûr, ça reste préventif, précise le Dr Tanguay. On ne peut pas empêcher l'Alzheimer d'arriver. Mais on peut repousser les inconvénients qu'elle pose, de quelques années possiblement. »

Notons que la première version de *Brain Age* s'est vendue à 5,3 millions d'exemplaires dans le monde. *Brain Age 2* en est à 8,6 millions.

## UNE MALADIE COMPLEXE

L'Alzheimer est une maladie neurodégénérative caractérisée par la détérioration progressive de la pensée et de la mémoire. Elle s'accompagne souvent d'une modification du comportement: les personnes qui en souffrent ont tendance à être agitées, irritables, parfois agressives et à faire des fugues. La maladie est fatale: la mort survient habituellement sept à 10 ans après le diagnostic.

On note chez les personnes atteintes d'Alzheimer un dépôt de plaques d'amylodes dans le cerveau, une protéine qui est toxique pour les cellules du cerveau (neurones) lorsqu'elle se trouve en trop grande quantité. La maladie se manifeste aussi par la formation d'agrégats à l'intérieur des neurones (des écheveaux) qui, en quelque sorte, les étouffent et provoquent leur mort.

L'Alzheimer existe sous deux formes. La majorité des gens sont touchés par la forme « tardive », qui survient surtout à partir de 65 ans. La forme « précoce », très rare, apparaît entre 30 et 50 ans.

Les causes de la maladie ne sont pas encore très bien connues. Or, les facteurs de risque, eux, sont documentés. En tête: le vieillissement, bien entendu. Des recherches ont démontré que le diabète de type 2 (celui associé à l'obésité), les antécédents familiaux, les niveaux élevés de cholestérol, le stress, le manque d'exercice physique, l'obésité, les blessures à la tête, le faible niveau de scolarisation et l'hypertension constituent également des éléments qui peuvent prédisposer à l'Alzheimer. Tout comme le Parkinson ou les démences vasculaires, la maladie d'Alzheimer fait partie d'une famille de troubles cliniquement qualifiés de « démente », c'est-à-dire des dysfonctionnements du cerveau qui entraînent une diminution des facultés intellectuelles.

Source: Société d'Alzheimer du Canada.

— Marie-Ève Blain-Juste  
collaboration spéciale

## REPORTAGE PUBLICITAIRE

### PLAISIR DE BOIRE ET MODÉRATION

Si vous êtes un adulte, homme ou femme, et buvez entre 15 et 35 consommations par semaine, si vous vous interrogez sur l'impact de l'alcool dans votre vie, **Alcochoix+** pourrait répondre à vos questions. Il est possible que votre façon de boire vous inquiète, que vous éprouviez parfois des difficultés reliées à l'alcool et que vous croyiez que la modération a bien meilleur goût, si tel est le cas, le programme **Alcochoix+** est tout indiqué pour vous !

Fondé sur une prise de conscience progressive de la personne et sur sa capacité à trouver des solutions sur mesure, Alcochoix+ s'inscrit parfaitement dans la philosophie d'Éduc'alcool qui prône une consommation responsable. Les adultes qui apprécient les bienfaits de l'alcool, mais qui éprouvent certaines difficultés à tenir les rênes, y apprendront comment modifier leurs habitudes de vie sans pour autant devenir abstinentes.

Soucieux de faire la promotion d'une consommation équilibrée de l'alcool, Éduc'alcool les invite donc à s'inscrire à **Alcochoix+**. Ce programme, dispensé par des Centres de santé et de services sociaux (CLSC) de la région, a été conçu pour soutenir les buveurs qui désirent diminuer leur consommation d'alcool tout en continuant à profiter du plaisir lié à la modération.

#### Alcochoix+, un programme qui a fait ses preuves.

Le programme Alcochoix+ s'est avéré très efficace depuis son lancement en 1993. Les expériences passées nous démontrent qu'en moyenne, trois mois après le début du programme, les hommes avaient diminué leur consommation de 44 % passant de 34 consommations hebdomadaires à 19, alors que les femmes accusaient une baisse moyenne de 41 % et réduisaient leur consommation de 27 à 16. Un an plus tard, les hommes avaient conservé leurs nouvelles habitudes et les femmes avaient diminué encore un peu plus, soit à 14 consommations par semaine.

#### Alcochoix+ est-il pour vous?

Alcochoix+ est un programme de boire contrôlé se déroulant sur six semaines et dont l'approche vise un changement d'habitude de vie. Il s'adresse aux buveurs qui ont l'habitude de prendre



entre 15-35 consommations par semaine et qui commencent à y percevoir un problème. Le programme vise à conscientiser les participants sur leur consommation et les aide à trouver leurs propres stratégies de diminution.

#### Un programme adapté aux besoins des individus.

Les séances du programme Alcochoix+ sont gratuites. Les personnes intéressées doivent, au préalable, participer à une évaluation téléphonique complète et confidentielle. Subséquemment, s'ils sont sélectionnés, ils pourront choisir le format de participation qui leur convient le mieux, soit: la formule autonome à l'aide d'un document, la formule guidée en rencontres individuelles ou la formule de groupe.

#### À votre santé!

Éduc'alcool, en s'associant à Alcochoix+, se préoccupe de votre santé. Si vous croyez que ce programme peut vous aider, inscrivez-vous à la **prochaine session**. Premier arrivé, premier servi.

#### Renseignements:

Montréal : (514) 273-5600, poste 6360  
Laval : (450) 622-4478, poste 4005  
Pour les autres régions, svp contactez votre Centre de santé et de services sociaux (CLSC).

**Educ'alcool**  
La modération  
à bien meilleur goût.

# Entraîner sa mémoire

Il n'existe pas encore de remède miracle pour traiter l'Alzheimer. « Les médicaments actuellement sur le marché ne font que stabiliser les symptômes sans toutefois guérir la maladie », explique le neurologue Serge Gauthier, directeur de l'unité de recherche sur la maladie d'Alzheimer au Centre McGill d'études sur le vieillissement. Pour l'instant, la prévention reste donc la meilleure arme pour lutter contre cette forme de démente.

Avec l'âge, il est normal que les « je ne m'en souviens plus ; je l'ai sur le bout de la langue ! » se multiplient. « Ce sont de

légères pertes de mémoire qui témoignent d'un ralentissement général de la cognition, indique Sylvie Belleville, neuropsychologue et professeure titulaire à l'Université de Montréal. Ces petits problèmes disparaissent quand on a un indice ou qu'on utilise une stratégie d'encodage. »

C'est pourquoi la professeure Belleville propose des entraînements pour garder sa mémoire en forme, pour « apprendre à apprendre ». Dans le cadre de ses travaux de recherche, elle enseigne des stratégies d'encodage de l'information qui utilisent l'imagerie visuelle, les sens et l'organisation. Ses étudiants sont des gens inquiets de leurs petites pertes de mémoire, mais qui ne sont pas atteints d'Alzheimer.

La mémoire n'est pas passive, leur explique-t-elle, elle est comme un muscle qu'il faut exercer. « Par exemple, pour ne pas oublier mon nom, Belleville, imaginez des gratte-ciel dans mes yeux. »

Plusieurs habitudes de vie peuvent aussi diminuer les risques de troubles cognitifs. « Certaines études montrent que les hobbies complexes tels que les échecs ou le sudoku, un haut niveau de scolarité et une bonne forme physique sont des facteurs de protection », note la chercheuse.

La vie à deux pourrait aussi retarder l'apparition de la démente. Discuter avec sa douce moitié étant également une forme de stimulation intellectuelle.

— Marie-Ève Blain-Juste, collaboration spéciale

## PATIENT(E)S RECHERCHÉ(E)S POUR FORMATION DENTAIRE

### SERVICE REQUIS : IMPLANTS DENTAIRES

**INDICATIONS :**  
Remplacement de une, plusieurs ou toutes les dents.

**TECHNIQUE UTILISÉE :**  
Insertion précise des implants avec guide chirurgical.

**BÉNÉFICES :**  
Durabilité, confort, esthétique, fonction masticatoire améliorée.

**PRIX EXCEPTIONNEL**  
1 000\$ / IMPLANT

**PRIX RÉGULIER**  
1 500\$ / IMPLANT

PROTHÈSE FIXE, OU AMOVIBLE EN SUS  
PLAN BUDGÉTAIRE OFFRE VALIDE 90 JOURS

**PROTOCOLE :**  
1<sup>er</sup> R.-V. : consultation sans frais  
2<sup>e</sup> R.-V. : ouverture de dossier  
3<sup>e</sup> R.-V. : présentation de cas  
Traitements prodigués par le Dr Boies.

Académie internationale de dentisterie esthétique  
Dr Sylvain Boies, D.M.D., Dentiste généraliste

252, rue Notre-Dame, Repentigny

**450-582-0529**  
**1-877-243-3363**

## BOOMERS BRILLANTS

Série de conférences • MARDI 9-16-23 Octobre 2007

Endroit : Institut universitaire de gériatrie de Montréal  
Heure : 18 h 30 - 20 h 30  
Coût : 30 \$

[www.alzheimermontreal.ca](http://www.alzheimermontreal.ca) • [www.aging.mcgill.ca](http://www.aging.mcgill.ca)

- Un esprit sain dans un corps sain • Josée Filion, MD, FRCP(C)
- Bien manger pour un cerveau en santé • Pascale Fournier, DiP, Nutritionniste
- La gymnastique du cerveau • Nicole Caza, PhD, Neuropsychologue

INFO: **514 369-0800** **514 766-1009**  
Société Alzheimer de Montréal Centre McGill d'études sur le vieillissement



Vous pensez bien connaître les vitamines et minéraux? Testez vos connaissances sur [www.cyberpresse.ca/vitamines](http://www.cyberpresse.ca/vitamines)

# De belles dents grâce à la canneberge



JACINTHE CÔTÉ  
**LA NUTRITION**  
COLLABORATION SPÉCIALE

Jacques Vézina se demande comment la canneberge – une baie d'une grande valeur nutritive – peut également favoriser la santé de la bouche. Par quel mécanisme explique-t-on cette action? Réulte-t-elle d'une réaction des composés bioactifs du fruit avec les tissus de la bouche? Ou est-elle secondaire à un changement du fonctionnement de notre organisme qui réduit la sensibilité des cellules de la bouche aux infections? C'est un peu des deux.

Plusieurs études scientifiques ont démontré les bienfaits de la canneberge sur la santé. Parmi ceux-ci, son action antimicrobienne qui prévient l'adhésion des bactéries aux tissus hôtes, mais aussi sa propriété anti-inflammatoire. C'est ainsi que la canneberge réduirait entre autres les risques des infections buccales responsables du développement de la carie dentaire et des maladies parodontales (gingivite et parodontite).

Car les conditions de notre bouche (tiédeur, humidité, abondance de restes de nourriture) en font un milieu propice à la croissance de microorganismes. C'est ce qui explique pourquoi plus de 500 espèces de bactéries, de virus, de mycètes et de protozoaires y cohabitent. Ensemble, ils forment à la surface des dents une substance collante qu'on

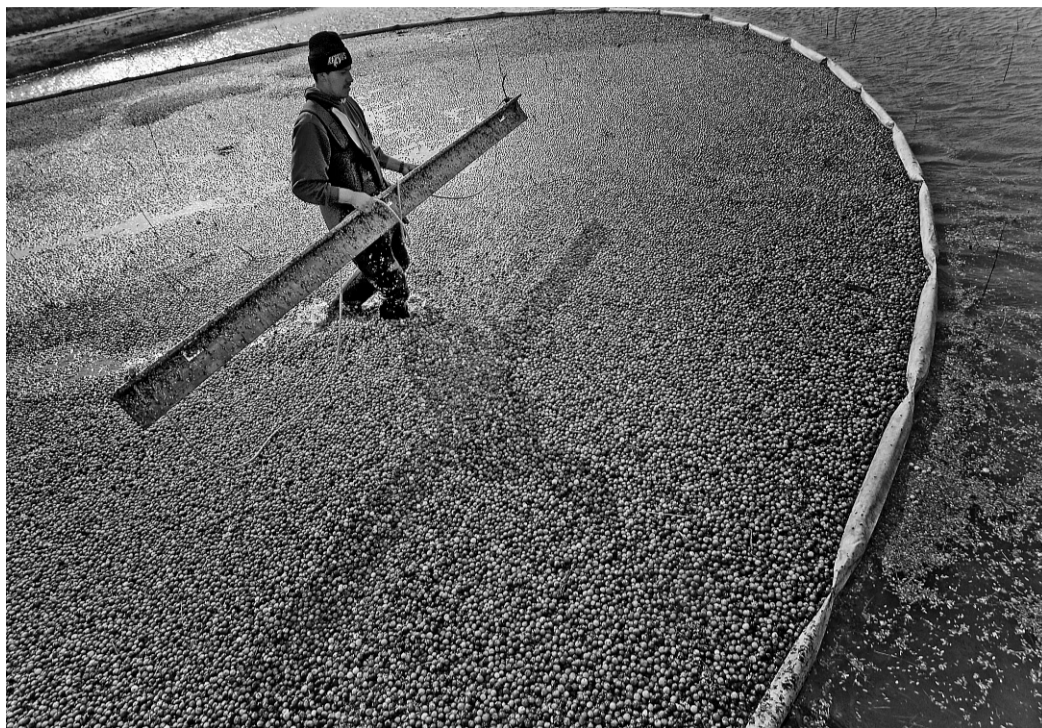


PHOTO IVANOH DEMERS, ARCHIVES LA PRESSE ©

L'action antimicrobienne de la canneberge prévient l'adhésion des bactéries aux tissus hôtes. La petite baie rouge réduirait entre autres les risques des infections buccales responsables du développement de la carie dentaire et des maladies parodontales.

appelle un biofilm dentaire. Cela les aide à s'attacher aux tissus, à mieux capter la nourriture, pour ensuite causer leurs dommages.

La plupart des bienfaits de la canneberge sont liés à la présence des acides phénoliques, flavonoïdes et acides organiques. Parmi ses composés, on recense des tanins condensés appelés proanthocyanidines. Ces composés naturellement présents

dans le fruit contribuent à ses propriétés santé, mais aussi à ses qualités organoleptiques: saveur (astringence, amertume) et couleur.

Des chercheurs ont observé que les proanthocyanidines peuvent empêcher la formation de biofilm et l'adhésion aux tissus des bactéries responsables du développement de la carie dentaire (*Streptococcus mutans*) et des infections

buccales (*Porphyromonas gingivalis*, *Treponema denticola*, *Tannerella forsythia*, etc.)

Les proanthocyanidines de la canneberge sembleraient également influencer le fonctionnement de notre système immunitaire. En effet, ces composés atténueraient la réaction inflammatoire déclenchée par la présence de ces périodontopathogènes dans notre bouche et qui entraîne à la longue la destruction des tissus périodontaux.

Lors d'une conférence sur la canneberge en juillet dernier, le Dr Daniel Grenier, du Groupe de recherche en écologie buccale de la faculté de médecine dentaire de l'Université Laval, expliquait toutefois que les résultats de ces recherches sont obtenus en utilisant des extraits de canneberges ayant une forte concentration de proanthocyanidines. Cela signifie qu'on ignore si l'on obtiendra les mêmes en consommant du jus de canneberges ou des canneberges séchées. Peut-être pas, si on pense que la plupart du temps, étant donné son amertume, la canneberge s'accompagne de sucre, un élément qui favorise la carie dentaire. Pour le moment, on imagine bien que les dentistes seront les premiers utilisateurs des extraits de canneberges comme traitement en clinique.

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

Chaque semaine, elle répond à 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

# Un vaporisateur pour stimuler la libido de la femme

NADIELLE KUTLU

Mesdames, vous avez peu d'appétit sexuel? Un vaporisateur de testostérone donnera peut-être plus de piquant à vos ébats amoureux.

Mis au point par la firme australienne Acrux, ce produit, qui n'est pas encore commercialisé, permettrait de stimuler la libido de la femme.

Il suffit de vaporiser une dose de testostérone tous les jours sur l'abdomen. Absorbée par la peau, la testostérone fera son effet pendant 24 heures.

Le produit a été testé quotidiennement, durant quatre mois, auprès de 261 Australiennes préménopausées, de 35 à 45 ans, ayant une vie sexuelle peu active et un faible niveau de testostérone. Résultat: 60% des femmes ont noté une importante hausse de leur désir et de la fréquence de leurs rapports sexuels. Ce produit sera aussi évalué par des femmes en postménopause.

La principale chercheuse de l'étude, Susan Davis, professeur en santé des femmes à l'Université Monash, en Australie, mentionne que 15 à 30% des femmes, qui sont proches de la quarantaine et de la cinquantaine, connaissent une baisse de libido. Elle ajoute que même à l'approche de la trentaine, certaines femmes voient leur libido diminuer.

«Ce sont surtout les femmes en couple qui sont touchées par la baisse de la libido contrairement aux femmes célibataires», dit-elle en entrevue à *La Presse*. Les femmes qui entretiennent une activité sexuelle pour faire plaisir à leur partenaire, même si elles n'en n'ont pas envie et même si elles n'éprouvent pas de satisfaction, seront particulièrement intéressées par ce traitement. Tant qu'à avoir des relations sexuelles, autant y prendre du plaisir!»

Pas juste pour une nuit

Ce produit vise à améliorer la vie des femmes qui vivent en couple. Il n'est pas conçu pour éveiller l'appétit sexuel uniquement pour un week-end ou une soirée.

«On ne voit pas d'effet avant huit à 10 semaines. Ce n'est pas comme la Viagra, dont l'effet est plus rapide. Il faut s'engager à utiliser le produit quotidiennement», souligne Susan Davis.

Par ailleurs, elle précise que des femmes avec un niveau de testostérone normal et qui souhaitent augmenter leur désir sexuel avec ce vaporisateur risquent d'être désagréablement surprises. «Elles verront apparaître des effets secondaires, comme une peau huileuse, de l'acné et une augmentation de la pilosité.»

Selon la sexologue Geneviève Parent, ce genre de traitement peut compléter un besoin, mais il reste que «c'est toujours mieux de consulter pour tenter de régler la source du problème». Elle rappelle que le désir sexuel des femmes constitue un sujet bien complexe, lié à plusieurs facteurs comme le stress, la dépression, la situation conjugale, l'estime de soi, etc. «Et on peut avoir un problème de désir qui n'est pas lié au plaisir.» Elle précise toutefois que pour de nombreuses femmes, le problème reste biologique.

Aux États-Unis, l'entreprise pharmaceutique Vivus a acheté les droits pour fabriquer et commercialiser le vaporisateur en Amérique. La Food and Drug Administration (FDA), organisme qui réglemente les médicaments, examine le dossier.

Il faudra toutefois attendre encore quelques années pour que l'étude ne soit finalisée et approuvée pour la commercialisation du produit.

Domaine des plus lucratifs, le plaisir sexuel des femmes est un sujet très prisé des chercheurs. L'hebdomadaire *Courrier international* rapporte que ce créneau représente un marché mondial de près de 20 milliards US.

L'entreprise Procter & Gamble a eu recours à la testostérone pour augmenter la libido des femmes avec son timbre Intrinsic, surtout réservé aux femmes en postménopause qui ont subi une chirurgie. La FDA a recalé le produit en 2004, exigeant des études supplémentaires.



PHOTO FOURNIE PAR THINKFILM, ARCHIVES LA PRESSE ©

La baisse de la libido, fréquente chez les femmes proches de la quarantaine et de la cinquantaine, affecte aussi des femmes au début de la trentaine.

## Partageons notre savoir

Joignez-vous à une étude sur la maladie d'Alzheimer et aidez-nous à comprendre.



**Projet de recherche sur la maladie d'Alzheimer**  
Une étude de 6 mois, qui a pour but d'évaluer un médicament approuvé conditionnellement par Santé Canada est présentement en cours. Pour être admissible, la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer d'intensité modérée à sévère :

- doit avoir au moins 50 ans
- doit vivre dans la communauté

- doit avoir un aidant qui est prêt à l'accompagner aux visites prévues dans le cadre de l'étude
- peut déjà recevoir un inhibiteur de la cholinestérase

D'autres critères d'admissibilité s'appliquent. On fera des tests de mémoire et de raisonnement à chaque visite. Il est possible que les participants reçoivent un placebo (substance inactive) dans le cadre de l'étude.

Pour plus d'information, contactez le (514) 630-9569 ou le 1-888-357-8007



**CHUM**

**Êtes-vous concernée par l'ostéoporose?**

L'Hôpital Saint-Luc recrute des femmes de **50 ans et plus** afin d'évaluer un médicament expérimental dans le traitement de l'ostéoporose.

Vous pourriez être admissible si vous êtes **ménopausée depuis au moins 3 ans** et que vous ne recevez aucun traitement pour l'ostéoporose.

Communiquez au: **514-890-8383**  
(et laissez un message dans la boîte vocale)  
Équipe du Dr Louis-Georges Ste-Marie, M.D.

Lingerie *Jada-K*

*Le plus grand choix de sous-vêtements de la marque Chantelle.*

350615

**Chantelle**

*Bikini Vacances*

Tél. : 450-687-9863 - Téléc. : 450-962-2131  
3245, autoroute 440 Ouest, Laval QC, Canada H7P 5P2

# ÉLAN

## BOUGE! DONC!

MARIUS MARIN



### 1> AUTANT EN EMPORTE LE VENT

Le groupe plein air Terrebonne vous invite aujourd'hui, de 10 h à 16 h, à son Bal du vent, qui a lieu au centre Angora à Terrebonne. Au programme de la journée: démonstration de cerfs-volants, ateliers de fabrication de cerfs-volants pour les enfants, chasse aux trésors, animation, jeux gonflables, tours d'escalade, etc. C'est gratuit (à l'exception de la tyrolienne: 4\$), mais l'inscription est obligatoire pour certaines activités, notamment les ateliers et la chasse aux trésors. Du plaisir pour toute la famille.

Aujourd'hui, de 10 h à 16 h  
450-471-1933  
www.gpat.ca/html/bal\_du\_vent.html

### 2> ÇA MANQUE À VOTRE CULTURE

Le week-end prochain, les 28, 29 et 30 septembre, se tiennent les Journées de la culture. Dans tout le Québec, des dizaines, voire des centaines d'activités sont organisées: ateliers de théâtre, d'humour, d'initiation aux techniques de cirque, de marionnettes, expositions de photos, de tableaux, spectacles de danse, de chant, de musique, visites commentées de l'Espace Go, de Radio Centre-ville, de la Société Radio-Canada, projection de films, classes de danse parents/enfants. Il y en a vraiment pour tous les goûts et pour tous les âges, et dans toutes les régions du Québec.



28, 29 et 30 septembre  
www.journeesdelaculture.qc.ca

### 3> CLASSIQUE DU PARC LA FONTAINE

Plus que trois semaines avant la 58<sup>e</sup> Classique du parc La Fontaine, ce qui vous laisse amplement le temps pour peaufiner votre entraînement. Et toute la famille est invitée à participer avec des courses de 1 km (11 ans et moins) et 2 km (12 à 19 ans) pour les plus jeunes, et de 5 et 10 km pour les adultes. Il n'y a pas d'excuses, le parcours est plat à 90%. Une excellente façon de clore votre saison de course à pied.

14 octobre  
514-967-0329 ou 450-665-0329  
www.geocities.com/enducircuit

Si vous avez des questions, suggestions ou commentaires, écrivez-nous à bougedonc@lapresse.ca



PHOTO RÉMI LEMÉE, LA PRESSE

Louis-Félix Leblanc monte Capucine, au ranch Anne-Marie Lussier, à Saint-Luc. Les poneys sont mieux adaptés à la taille des petits.

## Bienfaisante équitation

STÉPHANIE MORIN

Certains sports nous font suer et nous font battre le cœur à 100 km/h. D'autres, comme l'équitation, constituent de véritables baumes pour l'âme en nous rapprochant de la nature.

Malheureusement pour plusieurs, l'équitation rime avec randonnées sur des chevaux qui se suivent comme les wagons d'un train: on arrive, on grimpe sur un cheval déjà sellé et c'est parti pour la balade à la queue leu leu... L'activité possède ses avantages – on a tout le loisir d'observer le paysage –, mais pour vivre une expérience plus complète des sports équestres, mieux vaut s'inscrire dans une école d'équitation.

Toutefois, ce n'est pas simple pour le néophyte de choisir la bonne école. Comment savoir si le ranch au bout du rang embauche des instructeurs compétents, soigne bien ses bêtes et entretient son équipement de façon sécuritaire? Depuis deux ans, la Fédération équestre du Québec et Québec à cheval ont mis sur pied la certification Équi-Qualité. Sorte de norme ISO de l'équitation, ce programme garantit la qualité des services. Présentement, 80 écuries des quatre coins de la province sont certifiées, mais leur nombre ne cesse de croître.

Au ranch Anne-Marie Lussier, à Saint-Luc, sur la rive-sud de Montréal, le sceau d'Équi-Qualité est affiché bien en vue sur la porte de l'écurie. Ici, des élèves de tout âge sont formés pour devenir des cavaliers accomplis et autonomes.

Or, un bon cavalier traite sa monture aux petits oignons. La première leçon consiste donc en un cours de brosse: des rotations avec celle-ci, des petits coups avec celle-là, de grands

mouvements obliques avec cette troisième. Rien de tel pour muscler le triceps! Je le sais: pendant une demi-heure, Sam (un superbe quarter horse cendré) s'est délecté de mes massages énergiques. La bouche ouverte, le poitrail qui tressautait... J'aurais été à peine surpris de l'entendre ronronner!

«C'est un moment privilégié pour établir le contact avec notre cheval, pour l'apprivoiser, dit Anne-Marie Lussier. Le cheval doit avoir confiance en son cavalier et vice-versa.»

Après l'installation de la selle western (ça pèse ce truc!), les élèves entrent dans le vif du sujet. Dehors ou dans l'immense manège intérieur, ils peuvent s'entraîner au pas, au trot et au galop. Et «entraîner» est le bon mot. Une heure d'équitation intensive vaut largement

### Au-delà des bénéfices physiques, l'équitation apporte une foule de bienfaits psychologiques.

une visite au gymnase. Personne ne serait assez fou pour s'éreinter à faire une heure de squats, une heure d'exercices pour les abdominaux et une heure pour muscler ses adducteurs. Les sports équestres offrent pourtant tout ce travail musculaire, avec en prime, un contact privilégié avec l'animal.

Au-delà des bénéfices physiques, l'équitation apporte une foule de bienfaits psychologiques, estime Anne-Marie Lussier. «Ma nièce est hyperactive et éprouve plusieurs problèmes à l'école.

Son estime d'elle-même n'était pas très élevée avant qu'elle ne se mette à monter. Aujourd'hui, j'aimerais que ses professeurs voient à quel point elle est concentrée et brillante quand elle est sur son cheval...» «L'équitation nous enseigne le respect, l'estime de soi et la compassion, des qualités qui nous suivent bien en dehors de l'écurie», ajoute Marjolaine, une retraitée qui a décidé de se garder jeune avec l'équitation.

#### Pour les petits

Depuis quelques années, un nouveau type d'école est apparu au Québec pour initier les enfants: les poney-clubs. Importés d'Angleterre, ces cours permettent aux 5 à 9 ans de s'initier graduellement à l'équitation. «Les poneys sont mieux adaptés à la taille des petits, explique Laure Chazerand, de la FEQ. De cette façon, les enfants – et les parents – se sentent plus en sécurité. Le passage au grand cheval se fait ensuite naturellement.»

«L'apprentissage de l'équitation se fait avec le jeu, ajoute Anne-Marie Lussier. Les enfants progressent sans s'en apercevoir et ils développent vite une fierté, surtout devant leurs parents. Parfois, les parents décident de se mettre aussi à l'équitation et ce sont les enfants qui leur montrent comment atteler. C'est une belle façon de se rapprocher, de discuter. On a le temps de s'en dire des choses en brossant un cheval!»

Pour connaître les établissements certifiés Équi-Qualité: <http://equi-qualite.qc.ca>. Pour joindre le ranch Anne-Marie Lussier: 450-349-2266.

## La plainte du muscle actif



RICHARD CHEVALIER  
COLLABORATION SPÉCIALE

«Ouille! J'ai mal aux muscles!» Une plainte que font entendre la plupart des gens lorsqu'ils se remettent à faire de l'exercice après une pause plus ou moins longue. Quelles sont donc ces douleurs qui effritent parfois la motivation à bouger?

Commençons par la plus détestable de toutes: la douleur qui vous cisaille le côté droit ou gauche juste en dessous des côtes. Pour expliquer l'origine de ce point sur le côté, on en est encore aux hypothèses. La première soutient que la douleur serait due à une crampe ou un spasme du diaphragme en manque d'oxygène. Ce muscle, en forme de dôme, commande l'inspiration et est situé entre le thorax et l'abdomen. La deuxième hypothèse met en cause la traction des organes sur le diaphragme lors d'exercices en position debout

comme le jogging ou la danse aérobique par exemple. Des ligaments, tels que le falciforme du foie, fixent en effet les organes de l'abdomen au diaphragme. Enfin, une surcharge sanguine dans la rate (doulure à gauche) ou encore le foie (doulure à droite) pourrait être à l'origine du point sur le côté.

#### Respiration abdominale

Peu importe la cause, cette douleur fait mal et s'intensifie si on poursuit l'effort à la même intensité. Il faut donc ralentir, sinon s'arrêter complètement pour qu'elle s'atténue et disparaisse. Un truc pour accélérer les choses: pratiquez la respiration abdominale. Pour ce faire, inspirez profondément en laissant d'abord votre ventre se gonfler comme si l'air y pénétrait. Puis, expirez lentement par la bouche. Répétez plusieurs fois.

L'autre douleur qui assaille à l'occasion les muscles actifs apparaît 24 à 48 heures plus tard. C'est la douleur diffuse, mieux connue sous le nom de courbatures. On pense que cette douleur accompagnée de raideurs musculaires résulte de micro-lésions musculaires provoquées par des contractions excentriques, c'est-à-dire des contractions au cours desquelles les fibres musculaires s'allongent. Voici des exemples d'efforts

où il y a de fortes contractions excentriques: descendre une côte en courant ou en marchant; retomber sur la pointe des pieds après un saut ou encore, ramener l'haltère à sa position de départ lors d'un exercice de musculation. À leur tour, ces lésions entraînent une accumulation de substances irritantes pour la cellule musculaire (notamment des ions calcium). Au bout de plusieurs heures, des douleurs et des raideurs apparaissent dans les muscles sollicités. Celles-ci disparaissent d'elles-mêmes après deux ou trois jours, le temps que les lésions musculaires soient réparées.

Peut-on prévenir l'apparition des courbatures? Oui. Comme les courbatures sont, de loin, plus fréquentes chez les personnes qui recommencent à faire de l'exercice, le meilleur conseil que l'on puisse donner, c'est de recommencer de manière progressive, jamais en accomplissant des efforts intenses et vigoureux. Enfin, dans la mesure du possible, réduisez l'intensité et le nombre d'exercices excentriques au début de votre séance d'activité physique. Du moins, temps que vos muscles ne seront pas bien rodés. Mais, la bonne nouvelle, c'est qu'une fois que le corps s'est adapté à l'effort physique régulier, les douleurs se font de plus en plus rares.



À VENDRE À LOUER IMMOBILIER
156 APPARTEMENTS MEUBLÉS À LOUER
LONGUEUIL, condo-hotel 4 1/2 équipes au mois. 514-952-0087

OFFRES D'EMPLOI 300
TECHNICIENNE DE LABORATOIRE
recherché(e). Temps plein ou partiel. Expérience un atout.

400 SERVICES PERSONNELS
OFFRES D'EMPLOI 300
HÔTELLERIE RESTAURATION ALIMENTATION
GARDE-MANGER recherché dans la Petite-Italie, temps plein ou partiel. Marcop. 514-495-0067, 514-463-1239

VÉHICULES AUTOMOBILES
BMW 530 2004, 59 437 km, 42 900 \$. Certifié 2.9%.
Park Avenue BMW 450-445-4555 514-875-4415

PIÈCES ET ACCESSOIRES
MIATA tout rigide, 1990 à 2005 roue, 1000 \$. ET pneus hiver + jantes 200 \$. 450-544-3257

MARCHANDISES & SERVICES 200
ACHAT ANTIQUITÉS
meubles, vaisselle, tableaux, etc. Ernest 514-817-5536

240 MARCHÉ AUX PUCES
COLLECTEURNEUR acheté/vend «comics» et BD Tintin, Superman, français, anglais. 514-248-4144

419 BILLETTS SPORT SPECTACLES
WWW.BILLETTS.CA, Canadiens, Bestie Boys, Ben Harper, The Police. 514-935-9999

445 STUDIOS DE MASSAGE
FATALE, jupe courte, fétiche, privé. 10-24h. 1377 DE L'Église St-Laurent. 514-747-5480

700 AFFAIRES
RESTO grillade, terrasse. Équipé, neuf. À vendre dans Quartier Latin: 1679 St-Denis. 514-969-2991

212 ANTIQUITÉS OEUVRES D'ART BIJOUX
ACHAT ANTIQUITÉS
meubles, vaisselle, tableaux, etc. Ernest 514-817-5536

324 IMPRIMERIE INFOGRAPHIE
ÉTIQUETTES AUTOCOLLANTES
pressier d'expérience demandé sur Aqueveff 3 couleurs, quarts jour/seul. M. Guido 514-354-5192

499 VÉHICULES AUTOMOBILES
ACURA Integra 98, 1.8 l, noir, aut., 133 000 km, toit, a/c, feins neufs, 7000\$ nég. 450-763-0126

501 AUTOMOBILES
BMW 530 2004, 59 437 km, 42 900 \$. Certifié 2.9%.
Park Avenue BMW 450-445-4555 514-875-4415

715 FINANCEMENT
PRÊTEZ votre argent particulier à particulier A/OU/PAR PRETBEC CTR : 450-688-7212

217 INFORMATIQUE
APPLE IPHONE débloqué,
Apple, Rogers, Fido, Vidéotron. Garantie valide. Facture d'origine. 650 5. 514-999-5571

327 ENTRETIEN SÉCURITÉ CONCIERGE
COUPLE CONCIERGE bilingue. 50 logis, Côte-St-Luc. 4% + 1000\$/mois. U-Get Idara inc. 514-337-0222, 514-212-1010

500 VÉHICULES AUTOMOBILES
AUDI A4, 1.8T, Quattro, 05/71214A, 74 121 km, 23 995\$
1-866-781-1680 LAUZON.QC.CA

504 CAMIONS, JEPS FOURGONNETTES
BMW X3 2004, aut., 34 107 km, 35 900 \$. Certifié 2.9%.
Park Avenue BMW 450-445-4555 514-875-4415

DU BÉNÉVOLAT, OUI! MAIS OÙ?
FONDATION CHARLES-BRUNEAU
(514) 256-0404

220 ANIMAUX
CANICHES standard, femelles
5 mois, argent, ent. Outil Canin Canadien, tatoué, vacc., vétérinaire certifié, gar. 613-692-1358

328 ENTRETIEN SÉCURITÉ CONCIERGE
COUPLE CONCIERGE bilingue. 50 logis, Côte-St-Luc. 4% + 1000\$/mois. U-Get Idara inc. 514-337-0222, 514-212-1010

501 AUTOMOBILES
BMW 530 2004, 59 437 km, 42 900 \$. Certifié 2.9%.
Park Avenue BMW 450-445-4555 514-875-4415

504 CAMIONS, JEPS FOURGONNETTES
BMW X3 2004, aut., 34 107 km, 35 900 \$. Certifié 2.9%.
Park Avenue BMW 450-445-4555 514-875-4415

DU BÉNÉVOLAT, OUI! MAIS OÙ?
FONDATION CHARLES-BRUNEAU
(514) 256-0404

306 SANTÉ SERVICES COMMUNAUTAIRES
PHARMACIEN à MtL, temps plein, salaire très compétitif, équipe ATP, clientèle fidèle à l'entreprise. Communiqué avec Suzanne Bonin, 514-992-1573.

306 SANTÉ SERVICES COMMUNAUTAIRES
PHARMACIEN à MtL, temps plein, salaire très compétitif, équipe ATP, clientèle fidèle à l'entreprise. Communiqué avec Suzanne Bonin, 514-992-1573.

501 AUTOMOBILES
BMW 530 2004, 59 437 km, 42 900 \$. Certifié 2.9%.
Park Avenue BMW 450-445-4555 514-875-4415

504 CAMIONS, JEPS FOURGONNETTES
BMW X3 2004, aut., 34 107 km, 35 900 \$. Certifié 2.9%.
Park Avenue BMW 450-445-4555 514-875-4415

DU BÉNÉVOLAT, OUI! MAIS OÙ?
FONDATION CHARLES-BRUNEAU
(514) 256-0404



# DÉCÈS, PRIÈRES, REMERCIEMENTS

900

## INDEX DES DÉCÈS

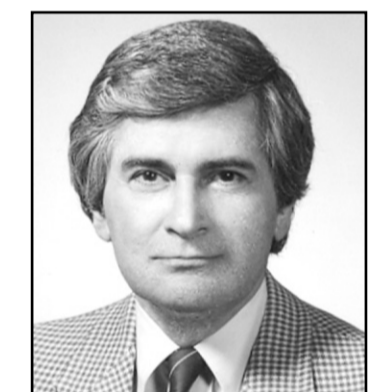
**DENIS, Yvon**  
**LEDWELL, John Christopher**  
*North Lake (I.-P.-É.)*  
**ROSSY, Edmund P.**  
**SAUVAGEAU (née Doucet), Jeannine**  
*Le Gardeur*  
**ST-VINCENT, Michel**  
*Ste-Adèle*  
 N'oubliez pas de commander votre signet.  
 Laissez vos coordonnées au  
**514-285-6816**  
 (un signet par annonce)  
[cyberpresse.ca/necrologie](http://cyberpresse.ca/necrologie)



**Décès**  
**DENIS, Yvon**  
**1917 - 2007**  
 À son domicile, le 20 septembre 2007, à l'âge de 90 ans, est décédé M. Yvon Denis époux de feu Mme Julienne Moisan. Il laisse dans le deuil sa fille France (André Bertrand), sa soeur Jeannine, ses belles-soeurs et ses beaux-frères, neveux et nièces, parents et amis.  
 La famille vous accueillera au complexe funéraire

**MAGNUS POIRIER**  
 Complexe Pie-IX  
 10300, boul. Pie-IX  
 Montréal-Nord  
 T: 514 727-2847  
[www.magnuspoirier.com](http://www.magnuspoirier.com)

le lundi 24 septembre de 13 h à 17 h et de 18 h à 20 h.  
 Les funérailles seront célébrées la même journée à 20 h en la chapelle du complexe.  
 Au lieu de fleurs, des dons à l'organisme de votre choix seraient appréciés.



**ROSSY, Edmund P.**  
**1928 - 2007**

Après une courageuse lutte contre le cancer, le 22 septembre 2007, à l'âge de 79 ans, est décédé M. Edmund Rossy, époux de Shirley Assad.

Outre son épouse, il laisse dans le deuil ses enfants: Carol (Peter Malouf), Alan (Roula Zeenni) et Joanne, ses petits-enfants: Stephanie, Patrick, Christopher, William et Daniel Malouf, Michael, William et Christopher Rossy, Philip et Éric Tabah, ses soeurs Georgette Chacra et Agnes, ses frères Michael (Celia Shamy), Edward et Raymond ainsi que de nombreux neveux et nièces, parents et amis.

On se souviendra de lui comme d'un époux, d'un père, d'un grand-père et d'un ami dévoué. Son intégrité, sa générosité et son implication dans son église ont toujours été grandement appréciées par ses pairs.

Il a été un des présidents de l'église St-George Antiochian Orthodoxe et un membre à vie de l'Ordre de St-Ignatius. Edmund était un partenaire fondateur des magasins "S. Rossy Inc." et de "Dollarama".

Papa sera toujours dans nos mémoires pour son courage, sa grâce et son honneur.

La famille recevra les condoléances à l'église St-George Antiochian Orthodoxe, 555, Jean-Talon Est, Montréal, dimanche de 19 à 21 heures, lundi de 14 à 17 heures et de 19 à 21 heures et le mardi 25 septembre 2007 à compter de 10 heures. Suivront des funérailles en la même église dès 11 heures.

Au lieu de fleurs, des dons en sa mémoire, à l'église St-George Antiochian Orthodoxe seraient grandement appréciés.

La famille désire exprimer leur gratitude aux Drs April Shamy, David Melnychuck et Barry Stein, aux infirmières Graetha et Kathy et à Mina ainsi qu'à toute l'équipe des départements d'oncologie et de soins palliatifs de l'hôpital Général Juif de Montréal. Direction:

**Urgel Bourgie**



**PRIÈRE INFALLIBLE À LA VIERGE**  
 Fleur toute belle du Mont-Carmel, vigne fructueuse, splendeur du ciel, Mère bénie du Fils de Dieu, assistez-moi dans mes besoins. Ô étoile de mer, aidez-moi et montrez-moi ici même, que vous êtes ma mère. Ô Sainte Marie Mère de Dieu, Reine du ciel et de la terre, je vous supplie du fond du coeur de m'appuyer dans cette demande (formuler ici votre demande). Personne ne peut résister à votre puissance. Ô Marie conçue sans péché, priez pour nous qui avons recours à vous (3 fois). Sainte-Marie, je remets cette cause entre vos mains (3 fois). Faire cette prière 3 jours de suite et vous devez ensuite la publier, la faveur sera accordée. L.B.

**LEDWELL, John Christopher**

À North Lake (I.-P.-É.), le mercredi 19 septembre 2007, est décédé subitement à l'âge de 45 ans John Christopher Ledwell, époux adoré de Nancy Dion et père dévoué de Corey, et fils de William et Éveline Ledwell (décédés). Il laisse aussi dans le deuil sa belle-mère Micheline Dion, sa belle-soeur et son beau-frère Carole Dion et Paul Shwetz; ses frères et soeurs: Mark (Monica Driscoll) et leurs enfants Lauren et Kathryn; Mary (Steve Billinton); Paul (Shelia Morrison); et Andrea.

John a fait carrière comme chef de cuisine respecté et accompli dans plusieurs restaurants de Montréal et il était, depuis sept ans, chef exécutif du réputé club privé Le 357C. Ses nombreux amis et collègues du domaine de la restauration le regretteront vivement et garderont de lui le souvenir de son dévouement et de son talent.

Le service funéraire sera tenu dans l'intimité, en présence de sa famille et de ses proches seulement, le dimanche 23 septembre 2007 à 13 heures au salon funéraire Collins Clarke MacGillivray White, 307, promenade Riverside, Saint-Lambert.

À 15 heures, amis et collègues sont invités à une réception pour célébrer la vie de John au club Le 357C, situé au 357, rue de la Commune ouest.

Au lieu de fleurs, un don peut être envoyé à la fiducie Corey Ledwell Trust Fund, a/s Le 357C, 357, rue de la Commune ouest, à Montréal (QC) H2Y 2E2.

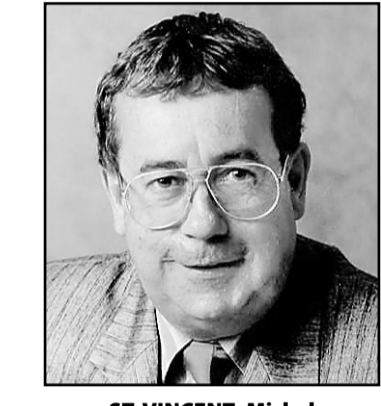


**SAUVAGEAU (née Doucet), Jeannine**  
**1930 - 2007**

Au C.H. Pierre Le Gardeur le 20 septembre 2007, le jour de son anniversaire de naissance, est décédée, madame Jeannine Doucet Sauvageau, épouse de feu Paul Sauvageau. Elle laisse dans le deuil ses enfants, Michel (Carole Joubert), Denis, Danielle (Sylvain Audy), Elaine (Michel Whissell), ses petits-enfants Julie, Valéry, David, Catherine, Jean-François et Marc-André ainsi que son arrière-petit-fils Mykaël, son frère, ses soeurs, beaux-frères, belles-soeurs, plusieurs parents et amis. La famille tient à remercier tout le personnel du CHPLG de Lachenaie pour leur dévouement. Exposé le lundi 24 septembre 2007 de 14 h à 17 h et de 19 h à 22 h et mardi de 10 h à 12 h au:

**Complexe funéraire Repentigny**  
**Charles E. Rajotte Inc.**  
**765 Notre-Dame, Repentigny**  
**450-654-3342**

Les funérailles auront lieu le mardi 25 septembre 2007 à 13 h 30 en la cathédrale de Trois-Rivières et de là au cimetière St-Louis, lieu de l'inhumation.



**ST-VINCENT, Michel**  
**1943 - 2007**

De Ste-Adèle, le 16 septembre 2007 à l'âge de 64 ans, est dédédé M. Michel St-Vincent. Il laisse dans le deuil son fils Nicolas, ses petites-filles: Marie-Pier et Laurie, ses frères et soeurs ainsi qu'autres parents et amis.  
 La famille recevra les condoléances ce lundi 24 septembre 2007 de 19 h à 21 h au salon de **Maison funéraire Trudel inc.**  
**400 place du Curé Labelle**  
 une liturgie de la parole suivra à 20 h 30 au salon.  
 Parents et amis sont priés d'y assister sans autre invitation.

**L'aide d'aujourd'hui. L'espoir de demain.**

Présentement au Canada, une personne sur 13, de plus de 65 ans, est atteinte de la maladie d'Alzheimer et de démences connexes\*. Pour plus d'information, communiquez avec votre Société Alzheimer locale ou visitez notre site Web au [www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca)

**Société Alzheimer**  
 \* Étude sur la santé et le vieillissement au Canada

La Fondation québécoise du cancer présente

# Une chanson pour la vie

Votre don en échange d'une chanson!  
[www.info-cancer.com](http://www.info-cancer.com)

FONDATION QUÉBÉCOISE DU CANCER  
 INFORMER · HÉBERGER · ACCOMPAGNER

**1 800 363.0063**

Nathalie Choquette, porte-parole

Pour soutenir l'effort quotidien des personnes atteintes de dystrophie musculaire, il faut beaucoup plus que des mots...

## IL FAUT UNE ACTION MUSCLÉE!

1.800.567.2236  
[www.muscle.ca](http://www.muscle.ca)  
 bureau du Québec

**Dystrophie musculaire Canada**  
 une action musclée

# inspiration

MANON, TU M'INSPIRES!

**DÉCO DE LA RENTRÉE**  
 Zoom sur le blanc chiner en brocantes peindre du bois

**AVANT/APRÈS**  
 4 nouvelles pièces

**Chez moi**  
 Voici mon nouvel appartement  
 Je vous donne mes trucs pour créer votre style!

VISITEZ DES MAISONS INSPIRANTES

Retrouvez Manon LeBlanc dans **Manon tu m'inspires!**

samedi 20h 30 et lundi 18h à canal **5**

ABONNÉS DE LA PRESSE  
 Obtenez 10% de rabais  
[cyberpresse.ca/privileges](http://cyberpresse.ca/privileges)  
 CLUB PRIVILÈGES

LES ÉDITIONS **GESCA**

EN KIOSQUE DÈS MAINTENANT!

**SERVICES COMMÉMORATIFS MONT-ROYAL**  
[www.montroyalcem.com](http://www.montroyalcem.com)  
 3501145

**VISITE HISTORIQUE GUIDÉE GRATUITE : Enterrements mémorables**  
*Des 200,000 personnes inhumées au Cimetière Mont-Royal, quelles funérailles ont attiré l'attention des historiens?*  
 Le samedi 15 septembre à 13 h au 1297, ch. de la Forêt à Outremont  
 Pour plus de renseignements, composez le 514 279-7358

**EXPOSITION DE PHOTOS**  
 samedi et dimanche  
 15 et 16 septembre  
 au Cimetière Mont-Royal

# LA PERSONNALITÉ DE LA SEMAINE

LA PRESSE



RADIO | TÉLÉVISION | INTERNET

ENCORE PLUS  
QUE DU TALENT,  
DE L'INTELLIGENCE,  
MÊME DU GÉNIE,  
L'EXCELLENCE  
NAÎT DE L'EFFORT

RETROUVEZ LA PERSONNALITÉ DE LA SEMAINE SUR LES ONDES DE RADIO-CANADA

## Yves Simoneau

Le réalisateur québécois Yves Simoneau a réussi une chevauchée extraordinaire sur le long tapis rouge du 59<sup>e</sup> gala des Emmys Awards à Los Angeles. Son téléfilm historique *Bury My Heart at Wounded Knee*, mis en nomination 17 fois, y a obtenu le trophée du meilleur téléfilm – l'équivalent d'un Oscar pour la télévision. C'est un exploit unique, d'autant plus remarquable que la série *The Sopranos*, pourtant si populaire, n'avait que 15 nominations.



PHOTO DAVID BOILY, LA PRESSE ©

« C'est au Québec que j'ai grandi, et je voudrais aussi travailler dans ma langue. Il y a quelque chose de très excitant, ici. »

bonne humeur de ce perfectionniste sur un plateau de tournage et c'est l'incompétence. « Un film est comme un navire. Si ça ne marche pas bien, la mutinerie n'est pas loin. » Mais il tient bien le gouvernail.

### Né à Québec

Pour lui, Québec est le plus beau des décors. « Il y a là une atmosphère unique. Enfant, j'ai joué sur les plaines d'Abraham. Même si on déménageait souvent, il y avait toujours le fleuve, les bateaux qui passaient, le Vieux-Québec, la basse-ville. » Et c'est là qu'il a pris ses premières doses de cinéma, à l'école secondaire, avec de petits films en super-8. Lorsque est venu le moment de choisir son orientation pour le cégep, il a coché « océanographie ». « Je me suis rendu compte plus tard que c'était sans doute à cause de Cousteau. »

Au cégep Ahuntsic, il est devenu projectionniste au ciné-club. Il a été caméraman de 17 à 20 ans. Il travaillait sans être payé dans une petite maison de production, « pour apprendre ». Un jour, il s'est envoyé lui-même en reportage, caméra au poing, pour faire la nouvelle. Les journalistes l'adoraient parce qu'il rapportait toujours de bonnes images. De plus, il se mêlait de tous les aspects techniques. Rien d'un film, du début à la fin, ne lui est étranger. « Finalement, reconnaît-il, je n'ai jamais travaillé dans d'autres milieux. »

Très tôt il a gagné des prix, notamment pour le court métrage *Les yeux rouges*. Il n'a jamais demandé de permission pour faire ce qu'il avait à faire, pas même à sa mère, qui aurait préféré sans doute le voir fonctionnaire plutôt qu'artiste. Mais son destin est rectiligne et tout participe à son univers de création. « Je suis tellement voyeur! Ce que j'aime, c'est m'installer à une terrasse de café ou ailleurs et observer les gens. »

Enfant, il a vécu entre trois soeurs et sa mère. « L'univers féminin m'est familier. » Aujourd'hui, avec ses deux garçons de 9 et 11 ans, il découvre d'autres réalités, auxquelles il consacre davantage de temps. « Cette famille-là est prioritaire », dit-il. À 52 ans, l'énergie est intacte et, même s'il n'est pas du tout sportif, « à part nager dans l'eau douce d'un lac, l'été », il croit que l'un des secrets est de faire ce qu'on aime.

Non content de rafler des prix, il est déjà à sa table de travail pour un prochain scénario, une autre histoire qu'il va nous raconter.

### ANNE RICHER

Avec ce prix, Yves Simoneau devient une sorte de roi de la télévision américaine, où il décroche les plus hautes cotes d'écoute.

On peut déjà se procurer *Bury My Heart at Wounded Knee* sur DVD. La version française, *Enterre mon coeur à Wounded Knee*, sera diffusée par Super Écran le 30 septembre à 20h. Ce téléfilm de 132 minutes, tourné pour la chaîne américaine HBO, raconte le massacre des Sioux par l'armée des États-Unis à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Pour ce tour de force, réalisé en neuf mois et seulement 39 jours de tournage avec un modeste budget de 15 millions de dollars, *La Presse* et Radio-Canada décernent à Yves Simoneau le titre de Personnalité de la semaine.

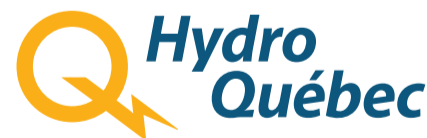
### Grande créativité

Est-ce exagéré de parler de boulimie? Au cœur de l'histoire du réalisateur et producteur Yves Simoneau, il y a une

étonnante source d'idées en ébullition, de projets, de rêves, d'appétits. Il en sort un film par année, en moyenne. Pour cela, il a dû s'expatrier. Le réalisateur des *Fous de Bassan*, de *Dans le ventre du dragon*, de *Pouvoir intime* n'avait pas envie d'attendre ni de se morfondre alors que son premier bonheur est de tourner. « Faire un film au Québec serait le plus beau projet », dit l' impatient, qui a décidé d'aller à Los Angeles pendant quelques années parce que, ici, tout prenait trop de temps.

Depuis un peu plus de deux ans, toutefois, n'y tenant plus, il est revenu s'établir dans ses terres. « À Los Angeles, ville de 12 millions d'habitants, la mer, le désert, la montagne sont tous à plus ou moins deux heures de voiture. C'est beau. Mais c'est au Québec que j'ai grandi, et je voudrais aussi travailler dans ma langue. Il y a quelque chose de très excitant, ici. »

Il s'entoure de ceux qu'il aime, une équipe comme une famille, des acteurs stimulants. Il n'y a qu'une ombre à la



RETROUVEZ LA PERSONNALITÉ DE LA SEMAINE LA PRESSE/RADIO-CANADA  
À RADIO-CANADA

### AUJOURD'HUI

ENTREVUE AVEC LA PERSONNALITÉ: 9h40

RDI EN DIRECT

Avec Louis Lemieux

VENDREDI DÈS 5h

SAMEDI ET DIMANCHE DÈS 5h30



RDI

SOURCE D'INFORMATION



### DEMAIN MATIN

ENTREVUE AVEC LA PERSONNALITÉ: 6h40

C'EST BIEN MEILLEUR LE MATIN

Avec René Homier-Roy

DU LUNDI AU VENDREDI 5h30 À 9h



95,1<sup>FM</sup>

PREMIÈRE CHAÎNE