

Oxygène  
100 km  
en mauve  
Page 6



Élan  
Maintenir  
la forme  
Page 7

La Presse

CAHIER B | LA PRESSE | MONTRÉAL | DIMANCHE | 15 JUIN 2003

MALADIE DE LYME

# LES TIQUES ATTAQUENT



SYLVIE ST-JACQUES  
collaboration spéciale

**V**ous vous apprêtez à partir en vacances vers les plages de la Nouvelle-Angleterre? Chanceux! Dans votre bagage : un bikini, une brosse à dents, une grande serviette de plage, votre short préféré, une robe soleil, une tente, une lampe de poche, un gros roman de John Irving... Un instant ! Il vous faut aussi du Deet et des vêtements longs, essentiels pour vous protéger des soursnoises tiques qui, dans certains États américains, sont voraces et empoisonnées.

Rabat-joie? Réaliste plutôt. Bien que sans commune mesure avec le mortel virus du Nil ou les épidémies de paludisme qui sévissent dans plusieurs pays chauds, la maladie de Lyme n'a rien d'une journée à la plage.

«Il faut toujours être aux aguets», estime le Dr Dominique Charron, épidémiologiste du Centre de prévention et de contrôle des maladies infectieuses de Santé Canada. «Le réchauffement climatique fait en sorte qu'au Canada, les gens ont commencé à s'inquiéter davantage des maladies vectorielles transmises par les tiques et les moustiques.»

Les morsures de tiques infectées (et non les piqûres de moustiques) sont responsables de la transmission de la maladie de Lyme. Il suffit d'une seule intrusion d'une tique malveillante pour que cette maladie susceptible d'entraîner de fâcheux problèmes d'articulations et du système nerveux fasse son chemin dans le corps. Au Québec, la maladie de Lyme est rarissime, pour la simple raison que son vecteur, la tique à pattes noires (ou tique du chevreuil), ne parvient pas à accomplir son cycle de vie dans

notre climat. Depuis 1989, un total de 26 cas ont été confirmés au Québec. Les données cliniques ont révélé que l'infection avait été contractée à l'extérieur du Québec dans tous ces cas: (20 cas aux États-Unis, cinq en Europe et un en Ontario).

Mais les touristes qui prévoient s'aventurer dans les herbes et les bois du Connecticut, de l'État de New York, de la Pennsylvanie, du nord du Maine ou du New Jersey, à la faveur d'un dollar canadien plus costaud, devraient être aux aguets. «Les deux périodes de pointe où les risques de contracter la maladie sont les plus importants sont le printemps et la fin de l'été. C'est alors que les tiques cherchent le plus activement à se nourrir», explique le Dr Charron.

Le port d'une chemise à manches longues et d'un pantalon aux revers enfoncés dans les chaussettes est conseillé pour marcher dans les environnements boisés. Les vêtements de couleur pâle sont préférables puisqu'ils permettent de voir les tiques. Les marcheurs devraient toujours faire une inspection complète à l'issue de leur promenade.

«Si on trouve une tique, il faut l'enlever avec une pince à épiler en la prenant près de l'insertion dans la peau. On fait une traction verticale sans secousse, de façon continue, pour éviter d'arracher la peau et de briser la tique», recommande le Dr Jean Vincelette, médecin microbiologiste et infectiologue, qui dirige la Clinique santé-voyage de l'Hôpital Saint-Luc. «On demande aussi aux gens de placer la tique dans un pot fermé et de l'envoyer dans un laboratoire, pour une évaluation.»

Voir TIQUES en B2

## Virus du Nil : mettre les choses en perspective



Dr DANIELLE PERREAULT

collaboration spéciale

DEPUIS QUELQUES années, je travaille dans une clinique Voyage. C'est une façon, pour moi, de garder contact avec le monde qui nous entoure. J'ai longtemps dit à mes voyageurs qu'il fallait toujours considérer les moustiques comme un ennemi potentiel quand on voyage sous les Tropiques. Je leur donnais l'exemple de la malaria, qui tue plus de 2 millions de personnes chaque année, et de la fièvre dengue, qui s'étend de plus en plus. Or, nos moustiques ont maintenant le potentiel de nous transmettre un virus mortel. Regardons ici certains aspects pratiques d'un problème qu'on se doit de remettre en perspective.

### Les moustiques

Plus de 40 espèces de moustiques piqueurs (maringouins) ont la capacité de transmettre le virus du Nil occidental. Mais c'est le moustique femelle du genre *Culex* qui lui donne le meilleur coup de main. Comme la vache, il a deux estomacs. Un premier pour absorber les sucres provenant du pollen, et l'autre pour emmagasiner le sang de ses collectes, qui servira à nourrir les oeufs. Les virus absorbés dans l'organisme de ce moustique s'y multiplient et s'infiltrent dans les oeufs. Avant même d'éclore, l'insecte en devenir est déjà porteur du virus du Nil.

Pour le moment, le virus du Nil ne s'est pas adapté aux autres types d'insectes comme la mouche noire, le brûlot ou la mouche à chevreuil. Ceux-ci ne peuvent donc pas transmettre le virus.

Les moustiques porteurs du virus se nourrissent du sang des oiseaux, surtout celui des corneilles, des corbeaux et des geais bleus. C'est un peu par accident que le moustique du genre *Culex* prend son repas chez le cheval ou l'humain. En ce début d'été, les moustiques passeront le virus d'un oiseau à l'autre.

À mesure que ce réservoir augmente, le risque qu'un moustique se contamine au contact d'un oiseau porteur du virus augmente. Comme il faut du temps pour que cet effet multiplicateur prenne place, c'est surtout à la fin août que les cas humains apparaissent. Mais pas de panique, ce n'est qu'une petite minorité des moustiques qui seront porteurs du virus au cours de l'été.

### La maladie

C'est l'expérience américaine des trois dernières années qui, pour l'heure, nous donne certains détails cliniques reliés au virus. De trois à 15 jours après avoir été piquée par un moustique porteur du virus (six en moyenne), une personne sur cinq ressentira de légers maux de tête, une fièvre et des douleurs musculaires qui dureront entre trois et six jours. Par contre, chez une personne sur 150, le virus s'étendra au cerveau (encéphalite) ou à l'enveloppe de celui-ci (méningite). Les principaux symptômes sont la fièvre (90 %), une grande faiblesse musculaire (50 %), la nausée (53 %), des maux de tête sévères (45 %) et une altération de l'état de conscience. Les décès (une personne sur 1000 infectées) sont observés chez les personnes âgées ou déjà affaiblies par une maladie. Mais l'encéphalite peut laisser des séquelles neurologiques importantes.

Voir Dr PERREAULT en B4



Alcoolisme • Toxicomanie • Soins psychologiques • Dépendances

1851, rue Sherbrooke Est, bureau 1003  
Montréal QC H2K 4L5

www.cliniquenouveaudepart.com

Tél. : (514) 521-9023

Ligne directe : 1-888-488-2611



CLINIQUE DU NOUVEAU DÉPART

## DÉCOUVERTE

SOYEZ COMPATISSANT la prochaine fois que vous tomberez sur un homme qui a l'ambition d'acquiescer une masse musculaire d'une envergure comparable à celle de l'Incroyable Hulk. Selon le magazine scientifique *American Journal of College Health*, les hommes qui veulent ressembler à des super-héros montrent des signes de dépression ou de faible estime d'eux-mêmes. Ce sont les conclusions d'une équipe de chercheurs de la Saskatchewan qui s'est penchée sur le cas de 197 hommes aux gros muscles.

Ils ont découvert, en revanche, que les hommes ayant la raisonnable intention de rester ferme et en forme étaient sains sur le plan émotionnel. Aucune des femmes culturistes étudiées par les chercheurs ne présentait de problèmes émotionnels.

## LA SANTÉ DANS LES MÉDIAS

LE DERNIER numéro du magazine *Châtelaine* est consacré à la santé. Il propose un article sur les habitudes que l'on peut changer pour améliorer sa santé, un dossier sur la santé des femmes et un reportage sur la méditation. On peut également y lire des conseils pour avoir une belle peau. De plus, dans sa chronique mensuelle qui porte ce mois-ci le titre «Débranchez-vous», Josée Blanchette invite ses lecteurs à prendre congé des courriels et cellulaires pour mieux prendre le temps de vivre.

## RAYON X

LE SYNDROME du barbecue est le nom commun que l'on donne à un type d'intoxication alimentaire causée par certaines bactéries coliformes connues sous le nom de *E. coli* producteurs de vérotoxine ou bactéries ECPV. Les personnes qui contractent ce syndrome affirment fréquemment avoir consommé du boeuf haché avant leur maladie. C'est la raison pour laquelle le syndrome est parfois désigné la «maladie du hamburger». Certaines personnes infectées par les ECPV ne seront pas malades du tout; d'autres penseront qu'elles ont une mauvaise grippe, alors que d'autres encore connaîtront des symptômes graves et mêmes susceptibles de mettre leur vie en danger. Entre deux et 10 jours après avoir consommé des aliments contaminés par la bactérie ECPV, les personnes peuvent être saisies de violentes crampes abdominales, de vomissements et de fièvre. Certaines personnes auront une diarrhée aqueuse, certaines d'entre elles pourront plus tard faire une colite hémorragique (diarrhée sanglante). La plupart des personnes se rétablissent au bout de sept à 10 jours après l'apparition de leur maladie.

## SITE INTERNET DE LA SEMAINE

EN MANQUE de nicotine après quelques jours sans tabac, la pression est forte et la peur de flancher vous trotte dans l'esprit de façon envahissante? Dirigez-vous sans tarder vers le site du défi « J'arrête, j'y gagne », à l'adresse [www.defitabac.qc.ca](http://www.defitabac.qc.ca). Cette initiative québécoise s'inspire du grand Défi mondial de l'Organisation mondiale de la santé, le «Quit & Win», qui se déroule depuis 1994 dans de nombreux pays du monde. Le but premier du site est de servir de support au fameux « Défi », où des accros en voie d'arrêter s'engagent à ne pas fumer pendant une certaine période, avec le soutien d'un parrain ou d'une marraine. Mais il comporte aussi des témoignages, une section 18-25 ans, des trucs d'ex-fumeurs, un album photo ainsi qu'un forum de discussion où des internautes en processus d'arrêt se soutiennent mutuellement.

## CITATION DE LA SEMAINE

«Un adepte de télévision se retrouve rapidement dans l'extraordinaire état – confirmé par des mesures psychologiques – de brûler encore moins de calories que s'il ne faisait rien du tout!»

David Bodanis, auteur de l'ouvrage *The Secret Family*, qui porte sur les méfaits sur la santé d'une surdose de petit écran. Le phénomène de ralentissement métabolique associé à trop d'heures passées devant la télé découle d'un ralentissement du pouls, de la température et de la tension musculaire, qui survient lorsque l'activité corporelle se concentre entièrement dans le regard.

Sylvie St-Jacques  
collaboration spéciale

# Périls d'été et mercure en hausse

SYLVIE ST-JACQUES  
collaboration spéciale

AU QUÉBEC, le climat empêche la reproduction normale de la tique à pattes noires, vecteur de la maladie de Lyme. L'espérance de vie des tiques est d'environ deux à trois ans et elles deviennent porteuses de la maladie de Lyme lorsque la bactérie *Borrelia burgdorferi* s'infiltré dans leur corps. Les tiques de cette espèce que l'on retrouve ici proviennent généralement des oiseaux migrateurs. « Ils ne sont pas assez nombreux pour établir une population qui se maintient », explique Dominique Charron.

Mais cette protection contre la maladie de Lyme pourrait ne pas durer éternellement, observe la Dr Charron. « Nous savons déjà que, d'un point de vue théorique, le climat du sud de l'Ontario permettrait aux tiques de s'établir. » Toutes les raisons qui favorisent l'établissement d'une population de tiques ne sont pas connues des chercheurs. Or, les changements clima-

tiques pourraient contribuer à modifier le portrait de la situation. « Il est possible qu'avec le réchauffement, les hivers moins sévères et les changements dans la végétation, la zone qui permettrait aux tiques de s'établir s'agrandisse. »

Comment s'informer adéquatement des risques que l'on encourt à gambader dans les bois et les prés? Denise Sarroino, de la boutique Blacks, recommande de se fier aux conseils des professionnels des cliniques spécialisées dans le domaine, qui se tiennent à jour au sujet du développement de divers virus en progression.

« Selon moi, notre meilleure défense contre les maladies engendrées par les changements climatiques, c'est d'être bien informé et d'être aux aguets. Ce faisant, nous serons en mesure d'empêcher l'éclosion surprenante de certaines maladies et d'empêcher de mauvaises surprises », estime Dominique Charron.



Les scientifiques connaissent au moins sept maladies transmises par une morsure de tique, en plus de la maladie de Lyme. Ci-haut, le Dr James Oliver, de l'Université de Géorgie du Sud à Statesboro, observe un spécimen de sa collection de tiques.

## TIQUES

Suite de la page B1

Chez les campeurs et autres amoureux de plein air, le réflexe de prévention fait son chemin, croit Denise Sarroino, gérante de la succursale Queen-Mary de la boutique d'équipement de plein air Blacks. « On vend beaucoup de DEET. On s'est aperçu qu'il y avait une demande de plus en plus grande pour des filets protecteurs. Les gens se protègent davantage. Certains accessoires qui, jadis, étaient achetés par des voyageurs qui prévoyaient se déplacer vers des destinations comme l'Inde ou l'Afrique trouvent aujourd'hui preneur chez des personnes qui prévoient des vacances dans des régions avoisinant Montréal. »

### Une maladie caméléon

« Le symptôme le plus courant est une démangeaison à l'endroit d'une éruption en forme de cible, qui apparaît là où la tique a mordu, indique Dominique Charron. Cette démangeaison se produit quelques semaines après que la tique est tombée. »

« La lésion est une grande plaque rouge dont l'intensité va en progressant. La rougeur peut disparaître dans le milieu mais reste intense en bordure », ajoute le Dr Vincelette.

À la suite de cette première manifestation aiguë de la maladie, d'autres symptômes semblables à ceux du rhume tels que de l'arthrite, des maux de tête, de la fatigue peuvent s'en suivre. « Elle peut aussi atteindre le système nerveux, les muscles, les jointures et avoir des manifestations sur le système nerveux, causer la méningite, une paralysie du visage ainsi que des problèmes avec les nerfs crâniens », précise-t-elle.

Dans de rares cas, la maladie de Lyme peut également s'attaquer au système cardiaque. « Elle peut produire un dérangement des tissus conjonctifs qui relie le cœur à d'autres organes dans le corps et produire une arythmie cardiaque. »

On a souvent qualifié la syphilis de « grande imitatrice », parce que cette MTS a le dangereux talent de

démontrer les symptômes de toutes sortes d'autres maladies. L'équivalent pourrait aussi être dit de la maladie de Lyme. C'est ce qu'a pu constater le Dr Marvin Lipman, professeur de médecine au collège médical de New York, en rapportant, dans le numéro de mai du magazine *Consumer Report*, le cas d'un dentiste de 56 ans qui se plaignait de douleurs au nerf sciatique. Le dentiste en question n'était pas affligé par un déplacement discal. Son diagnostic révélait plutôt qu'il était atteint de la maladie de Lyme.

« Les tests d'évaluation de la partie inférieure de sa colonne vertébrale étaient normaux. En fin de compte, je l'ai envoyé chez un neurologue qui, intelligemment, a réalisé un test de dépistage de la maladie de Lyme qui s'est révélé positif », écrit le Dr Lipman.

Le Dr Jean Vincelette a quant à lui traité quelques patients atteints de la maladie de Lyme, qui se sont rétablis facilement. « Il s'agissait surtout de cas précoces chez des gens qui revenaient des États-Unis.

Les gens étaient en début de maladie et avaient consulté après l'apparition de lésions cutanées. »

### Une bactérie sournoise

La maladie de Lyme a été identifiée pour la première fois aux États-Unis en 1975, à la suite d'une épidémie d'arthrite chez des enfants habitant près de la ville de Lyme, au Connecticut. Une enquête de chercheurs de l'Université Yale a permis de découvrir que l'arthrite avait été causée par une bactérie appelée spirochète, transportée par la tique à pattes noires, aussi appelée tique du chevreuil.

La maladie de Lyme n'est pas en soi une affection mortelle, même si sa présence dans le corps est plutôt sournoise. « Elle peut être traitée avec des antibiotiques, souligne Dominique Charron, qui relève que la maladie peut donner du fil à retordre. « La bactérie s'enveloppe avec la paroi de la cellule et se cache du système immunitaire et des antibiotiques. C'est pourquoi les médicaments ne sont pas toujours à 100 % efficaces. La maladie peut donc resurgir et il existe des cas chroniques où la maladie revient à quelques reprises. »

Les personnes dites « à risque », c'est-à-dire celles qui travaillent en plein air dans les régions où les tiques infectées prolifèrent, doivent en tout temps se protéger et peuvent aussi recevoir un vaccin contre la maladie de Lyme. « Mais son

taux d'efficacité est d'environ 76 %. Il faut donc continuer à faire attention », prévient Dominique Charron.

Pour vaincre les tiques, laissez tomber la citronnelle, le Off et le Raid : rares sont les produits qui parviennent à intimider les fameuses tiques à pattes noires. « Mon collègue, Robbin Lindsay (Laboratoire national, Winnipeg) affirme que les produits à base de DEET sont répulsifs aux tiques à pattes noires (Ixodes) mais la durée de cet effet répulsif est beaucoup plus court que pour les moustiques, par exemple. Donc, si l'on s'en sert, il faut l'appliquer plus souvent, mais cette fréquence n'est pas indiquée, malheureusement », observe Dominique Charron.

Le Dr Vincelette recommande quant à lui aux personnes qui travaillent en région de brousse d'imbibber leurs vêtements de perméthrine, un répulsif interdit au Canada mais que l'on trouve aux États-Unis.

L'épidémiologiste explique que si, à l'issue d'une randonnée dans une région touchée par la maladie, on remarque qu'une tique s'est accrochée à l'épiderme, il n'y a pas lieu de faire une syncope. « Il ne faut pas oublier qu'il y a plus de probabilités que la tique qui nous a piqués ne transmette pas la maladie de Lyme, donc il n'y a pas lieu de paniquer. »

Promotion

Bio-Actif

## J'fais de l'arthrite, c'est clair comme de l'eau de roche

Qu'est-ce que je fais maintenant?

L'arsenal Flex-O-Flex contre l'arthrite et l'arthrose est là pour vous aider.

Il faut avant tout se libérer de la douleur. Quand les articulations grincent, c'est que le cartilage souffre. Pourquoi ne pas essayer la crème analgésique Flex-O-Flex à la capsaïcine, un produit extra-fort, tellement actif qu'il impose à l'organisme une hémococoncentration, une hyperhémie active. La peau rougit, ça chauffe, le sang, grand réparateur, afflue là où ça fait mal. De plus, la capsaïcine freine l'impulsion nerveuse de la douleur (en inhibant la substance P). Trois à quatre applications de crème analgésique par jour pendant un minimum d'une semaine ou plus selon les personnes, devraient vous apporter un immense soulagement (DIN : 02238137, émis par Santé Canada)

Il faut de plus, nourrir le cartilage qui souffre de malnutrition. Flex-O-Flex vous apporte une autre solution naturelle, le Flex-O-Flex Chondrin, qui associe 800 mg de substance d'origine marine, dont la chondroïtine et la glucosamine. Le chondrin préserve le cartilage d'une usure prématurée, tout en stimulant sa reconstruction et en favorisant le métabolisme du collagène. Le plus polyvalent des Flex-O-Flex : une innovation scientifique unique, le plus apprécié des Flex-O-Flex, selon les témoignages et les résultats.

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

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

## Dr Yves Boivin

Spécialiste en chirurgie buccale et maxillo-faciale

Membre actif au CHUM

Hôpital Notre-Dame

Offre des traitements complets en IMPLANTS DENTAIRE

Pour renseignements et consultation :

(514) 735-0324

## Dr André Perreault M.D.



Chirurgie du PIED en privé

Sans liste d'attente HORS RAMQ

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

Chirurgien orthopédiste

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

Santé  
PRODUITS ET SERVICES

ESTHÉTIQUE ET ÉLECTROLYSE

ACADÉMIE ÉDITH SEREI. Vous voulez des soins en esthétique ou en électrolyse à prix raisonnable ? Appelez l'Académie Édith Seret pour vous faire goûter par nos étudiantes. Soins sur rendez-vous seulement. (514) 849-3035

PHYSIOTHERAPEUTES

ÉPINE DE LENOIR /CALCIFICATION. Fasciite plantaire, tendinite ou bursite calcifiée: traitement à l'iontophorèse. Remboursé par la plupart des assurances. Physio Extra Mtl: (514) 383-8389 /Laval: 450-681-3621 /Lachenaie: 450-964-1740 /Terbonne: 450-964-5222.

VACANCES SANTE

CLUB AIR SANTÉ Nouveau concept de plein air sur la rivière du Nord. Sauna, bain vapeur, bain froid douche froide, salle de repos, spa, bain tourbillon: thérapeutique, hydro-pression, accu-pression, hydro-thérapeute. Sortie 57 autoroute 15 Nord, 137, Route 117. En arrière du golf 57. 450-227-8593. <http://wind.prohosting.com/airsante>

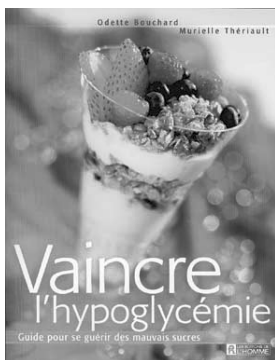
Si vous désirez annoncer dans cette rubrique, communiquez avec Louise Mathieu au (514) 285-6950 ou 1 800 667-5961.

## J'AI LU

SYLVIE ST-JACQUES  
collaboration spéciale

### Vaincre l'hypoglycémie

Odette Bouchard et Murielle Thériault,  
aux Éditions de l'Homme



Vaste, détaillé et abondamment documenté (pour ne pas dire massif), cet ouvrage sur l'hypoglycémie est un excellent document de référence qui couvre plusieurs éléments touchant à ce problème de santé affectant une proportion croissante de la population. On y explique, entre autre, pourquoi les mauvais sucres sont dommageables, comment repérer les signes d'hypoglycémie, quels sont les désagréments associés à cette condition et ses causes principales. Enrichi d'exemples réalistes de menus à suivre pour remettre son alimentation sur les rails, de conseils pour réduire l'anxiété, l'insomnie, la compulsion et d'exemples de cas instructifs, ce livre auquel ont participé plusieurs spécialistes de la santé et de la nutrition rattise très large. Bémol : son caractère scientifique et détaillé pourrait faire décrocher certains lecteurs néophytes. (Vendu en librairie, 26,95\$)

■ ■ ■

### Des os en santé!

Xandria Williams, aux éditions HMH Hurtubise



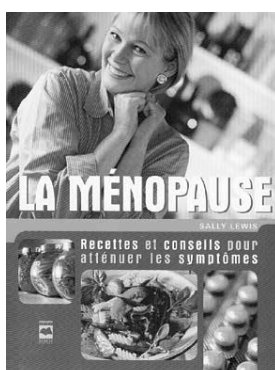
Bien qu'il aborde les questions de l'ostéoporose et du vieillissement pendant quelques chapitres, en décrivant les désagréments de cette maladie, ses symptômes et diagnostics et les facteurs de risque, ce livre qui porte sur la santé des os intéressera des gens de tous les âges. Joliment illustré, rédigé de façon claire et

simple, le guide explique simplement comment s'y prendre pour mettre les chances de son côté et garder des os sains toute sa vie durant. Un chapitre complet est consacré à la préparation de recettes riches en éléments qui améliorent la santé des os, que nous avons trouvé fort appétissantes. La série d'exercices proposée à la fin du livre semble également bien expliquée et facile à exécuter. (En vente en librairie, environ 23\$)

■ ■ ■

### La ménopause

Sally Lewis, aux éditions HMH Hurtubise



«C'est naturel, c'est normal, et ça fait pas mal!» chantait Clémence Desrochers, en parlant de la ménopause. Ce guide, qui s'offre bien à une mère ou une amie qui entre dans cette période de la vie, offre de précieuses informations sur le sujet. On explique d'abord le processus du changement biologique à l'origine de la ménopause tout en indiquant

les signes à repérer pour savoir si son temps est arrivé. On y trouve également quelques trucs et conseils pour garder le moral pendant ce chamboulement où les sautes d'humeur sont plus fréquentes. Un magnifique chapitre consacré à la bouffe, dans lequel se démarquent de belles recettes de soupe, vaut à lui seul l'achat de ce livre. Un avertissement s'impose toutefois : avant de prendre à la lettre les informations portant sur l'hormonothérapie de substitution (très «pro», malgré les résultats contradictoires d'études récentes sur le sujet), on suggère aux lectrices de chercher une seconde et même une tierce opinion auprès d'un professionnel de la santé. (En vente en librairie, environ 13\$)

■ ■ ■

### Objectif bikini, en 4 semaines

publié chez Solar



Le titre est accrocheur, tout autant que la couverture jaune canari de ce guide qui nous promet de retrouver la ligne à temps pour la plage. Irréaliste? «Le maximum de poids que l'on peut perdre sans danger est de deux livres par semaine. Disons que pour atteindre l'objectif fixé par ce livre, la lectrice ne devrait pas avoir

trop à perdre», commente la nutritionniste Jacinthe Côté. Illustré par plusieurs photos de filles minces qui prennent des poses dynamiques et des airs extatiques, ce guide comprend à la fois des conseils santé qui relèvent du gros bon sens, une marche à suivre pour choisir le «bon» bikini ainsi que des formules-régimes qui frôlent le draconien.

Son programme de désintoxication qui n'est pas loin du jeûne nous a laissés sceptique. «En principe, le jeûne n'est pas mauvais en soi. Mais pour certaines personnes, il est carrément déconseillé», ajoute Jacinthe Côté, qui craint que des adolescentes (public friand de tels ouvrages), se lancent tête première. Mentionnons que comme pour n'importe quelle diète, on risque de reprendre le poids perdu dans les semaines suivant la période prévue par le programme. Adieu bikini... (En vente en librairie, environ 25\$)

# Un Occidental sur trois souffre d'allergies

LOUISE LEMIEUX  
Le Soleil

L'ARRIVÉE du printemps n'a pas la même signification pour tout le monde. Dès l'écllosion des bourgeons, Julie Perron renifle, éternue, tousse, se gratte les yeux, parle du nez, se mouche régulièrement.

Son calvaire allergique dure de la mi-mai au mois de septembre. La jeune fille est allergique au pollen de bouleau, au poil de chat, aux fruits, aux légumes et aux noix. Bonjour les éternuements! Les chats, elle les évite. « Mais je peux quand même pas faire couper tous les arbres! » lance la jeune étudiante.

L'allergie au pollen la tarade ces temps-ci. « Des fois, j'ai tellement de mal à respirer que je me réveille la nuit et je dois descendre au sous-sol », raconte-t-elle. Et la situation ne s'améliore pas avec les années, au contraire. « C'est très inconfortable. C'est comme la pire des gripes », résume-t-elle.

Samedi dernier, Sarah Couture a bien dû éternuer 500 fois. L'allergie au pollen des arbres qui l'affecte elle aussi lui occasionne des démangeaisons dans les yeux, la gorge, les oreilles. « C'est vraiment fatigant. » Heureusement, une fois les feuilles des arbres poussées, elle a la paix.

Marie Delagrave? « Tout d'un coup, il y a deux semaines, je me suis mise à éternuer. J'avais les yeux dans l'eau et des picotements de la gorge, j'étais congestionnée. C'était la première fois de ma vie que ça m'arrivait. » Elle croyait couvrir un rhume. Elle découvre toutefois qu'elle est allergique au pollen.

« Les allergies peuvent survenir à n'importe quel âge. À un an comme à 70 ans, même si la maladie touche plus les jeunes. Deux conditions favorisent leur apparition : le bagage génétique et l'exposition en dents de scie à l'élément allergène », explique le Dr Jacques Hébert du CHUL, une sommité en matière d'allergies.

Statistiquement, si un parent est allergique, l'enfant a 30 % de risques de le devenir. Si les deux parents le sont, les risques pour l'enfant grimpent à 70 %. Julie Perron, dont les allergies sont très prononcées, fait mentir les chiffres. « Je suis l'heureuse élue de la famille », dit-elle, un brin ironique.

Chez les jeunes, les allergies sont la première cause d'absentéisme, au travail ou à l'école. « Ce n'est pas banal, et peu connu », commente Jacques Hébert. Depuis 20 ans, le nombre de personnes allergiques a doublé, passant de 17 % à 35 % de la population, remarque le Dr Hébert. Ces chiffres comprennent les allergies saisonnières au pollen et les allergies alimentaires.

Curieusement, c'est surtout dans les pays industrialisés que l'augmentation se fait sentir. En Suède, par exemple, le nombre d'enfants souffrant de fièvre des foies, d'asthme et d'eczéma a doublé en 12 ans. L'exemple de l'Allemagne est frappant : avant la réunification du pays en novembre 1989, l'incidence des allergies était deux fois plus élevée dans l'ouest que dans l'est.

Le problème des sociétés industrielles, c'est qu'elles sont trop aseptisées. « Les allergies sont des réactions anormales à des choses normales de l'environnement. Quoi de plus naturel que le poil de chat ou un pollen? » croit l'allergologue Jacques Hébert.

Comment expliquer l'augmentation de l'incidence des allergies? « La pré-somption la plus alléchante est l'hypothèse hygiénique », répond le Dr Hébert. « Dans les pays occidentaux, explique-t-il, le contrôle excessif de la qualité de l'air et une intervention précoce avec des antibiotiques retardent la maturation des lymphocytes de type TH1 chez le bébé, laissant plus de place aux TH2, le type de lymphocytes qui favorise les allergies. Le retard à atteindre l'équilibre entre les deux types de lymphocytes du système immunitaire, les TH1 et les TH2, est un terrain fertile pour développer des allergies. »

Autrement dit, l'environnement des bébés de moins d'un an est tellement propre, les bébés sont si peu en contact avec les bactéries... que les allergies se développent plus facilement. On ne se surprendra pas d'apprendre qu'en Afrique, on retrouve peu de personnes allergiques.

Curieusement, le vaccin contre la tuberculose qu'on ne donne plus parce que la maladie est disparue est un autre facteur qui explique l'accroissement de l'incidence des allergies. « Ce vaccin stimulait les TH1 (ces lymphocytes du système immunitaire qui protègent contre les allergies) », rappelle le Dr Hébert.

Les allergies sont une réponse exagérée du système immunitaire, qui produit trop d'anticorps (les IGE). Ces IGE se fixent sur les muqueuses, dans les bronches, sur la peau. Lorsque l'allergène (pollen, poil, acarien, ou autre) entre en contact avec les IGE, il y a réaction allergique.

#### Allergies saisonnières et allergies alimentaires

Quand il parle d'allergies, le Dr Hébert confond volontairement allergies saisonnières au pollen et allergies alimentaires. Parce que les unes accompagnent souvent les autres.

C'est le cas de Julie Perron. Comme 70 % des personnes allergiques au pollen de bouleau, les pommes, les poires, les pêches lui causent des picotements dans la bouche. « C'est qu'il y a une protéine commune entre le pollen de bouleau, les fruits frais à noyaux — pommes, pêches, prunes, cerises —, certains légumes (pommes de terre et carottes), et les noix-ettes, avelines et amandes. »

Ces allergies alimentaires ne sont pas graves, mais il vaut mieux ne pas manger les fruits et légumes crus. Cuits, ils ne po-



Photo PATRICE LAROCHE, Le Soleil ©

Julie Perron est allergique au pollen de bouleau, au poil de chat, aux fruits, aux légumes et aux noix.

sent pas de problème », commente Jacques Hébert. Tant pis! « J'aime tellement les fruits que j'en mange quand même. Je les coupe en petits morceaux. L'inconfort dans la bouche ne dure qu'une dizaine de minutes », fait Julie.

Même si elles sont fort inconfortantes, les allergies saisonnières, les plus fréquentes, ne sont pas mortelles. Les allergies alimentaires, elles, peuvent causer la mort. Le pire, selon le Dr Hébert, demeure l'allergie aux guêpes qui peut aboutir à un empoisonnement systémique parfois mortel. Au Québec, il y a chaque été un ou deux décès reliés à une piqûre de guêpe. Et le Dr Hébert de raconter l'histoire de ce père en vacances au chalet avec ses trois enfants. « Il devait venir me voir à l'automne. Il avait déjà été piqué deux fois et se savait allergique. Il a été piqué ; il est mort avant l'arrivée de l'ambulance », raconte l'allergologue.

#### Traitement et prévention

Impossible pour une personne allergique au pollen de vivre dans sa bulle. Ne pas étendre son linge dehors, garder portes et fenêtres fermées sont des mesures qui pourraient calmer les irritations.

Les médicaments (genre Allegra, Réactive, Claritin) soulagent les symptômes. Ces médicaments en vente libre ne sont pas remboursés par les assurances-médicaments, mais les génériques sont aussi efficaces et moins chers.

Le cas de Julie Perron est si grave que le médecin lui a prescrit d'autres médicaments : cortisone, gouttes pour les yeux, antihistaminique. Ces médicaments ne sont pas couverts par l'assurance-médicaments de la RAMQ. Elle trouve que sa maladie lui coûte cher. « Je viens de dépenser 80 \$. Et je devrai répéter mes prescriptions au moins une fois encore cet été », déplore-t-elle.

Elle a bien l'intention de s'astreindre à la désensibilisation dès l'automne. À la fois pour venir à bout de ses allergies et par mesure d'économie. Les vaccins contre les allergies sont en effet couverts par l'assurance-médicaments.

La désensibilisation consiste en injections en petites quantités de la substance allergène. Une méthode efficace à 85 %, selon le Dr Hébert. Elle est pourtant peu prisée, car elle est très astreignante : un vaccin par semaine durant six mois, puis une fois par mois... durant trois ans.

Le Dr Hébert constate aussi combien la phobie des piqûres empêche les personnes allergiques de passer à la désensibili-

sation. « Ça marche! » lance Huguette Thibault, qui a reçu scrupuleusement les vaccins... il y a 15 ans.

L'homéopathie propose aussi un traitement de désensibilisation, par le biais de gouttes de l'élément allergène. Le traitement dure un mois, il faut le répéter trois ans de suite, il coûte environ 75 \$. « Ça fonctionne bien. Dans les cas moins performants, il y a amélioration », constate Jacques Beaudoin, pharmacien et homéopathe chez Homéopathie Québec, sur le chemin Sainte-Foy. Aucune recherche scientifique n'a été effectuée, cependant.

L'acupuncture, à laquelle ont recours certains allergiques, n'a pas fait l'objet d'études scientifiques non plus.

Côté prévention, le Québec lutte contre l'herbe à poux depuis une quinzaine d'années. « C'est un des pollens les plus allergènes, qui affecte

10 % de la population. Il faut l'éliminer », explique Denis Gauvin, biologiste responsable du programme à la Direction de la Santé publique. Une étude faite en 1992 évaluait à 50 millions par année les coûts reliés aux allergies causées par le pollen de l'herbe à poux.

Par ailleurs, l'Association pour l'asthme et l'allergie alimentaire du Québec (téléphone : (418) 627-3141) propose entre autres choses une ligne d'écoute téléphonique. « Ces temps-ci, nous recevons 25 appels par jour », remarque la directrice Danielle Pelletier.

#### Des espoirs

Selon le Dr Jacques Hébert, des espoirs sont permis pour les allergiques. Un nouveau médicament « extrêmement prometteur », destructeur des anticorps IGE responsables des allergies est en voie d'être homologué.

De nouvelles formes de traitement de désensibilisation « plus conviviales » en comprimés sont déjà disponibles en Europe, et devraient être disponibles bientôt ici. Finalement, une étude longitudinale est en cours pour tester l'efficacité de produits laitiers dans lesquels on a introduit un lacto bacille et des protéines, substances qui forcent la maturation des fameux lymphocytes TH1 « de façon naturelle, inoffensive et sécuritaire », dit le Dr Hébert.

« Cette méthode douce donnera sa mesure dans 15 ans » et devrait réduire le nombre d'enfants allergiques.

# Le poisson d'élevage : avec ou sans gras oméga-3?



Voilà des années qu'on nous recommande de consommer davantage de poisson. Et ce n'est pas pour rien! Grâce à sa riche teneur en acides gras oméga-3 (acides eicosapentaénoïque et docosahexaénoïque), le poisson nous aide à prévenir les maladies cardiovasculaires et certaines maladies auto-immunes (arthrite rhumatoïde et certains types de cancer).

Malheureusement, cette recommandation n'a pas que des conséquences positives.

Nous avons tellement puisé dans les stocks de poissons sauvages qu'aujourd'hui, nous n'avons plus le choix de nous tourner vers le poisson d'élevage.

C'est ce qu'a constaté un lecteur, Gaston Morissette. Le saumon de l'Atlantique, note-t-il, fumé ou frais, provient maintenant exclusivement de fermes d'élevage, car sa version sauvage est réservée uniquement à la pêche sportive.

Les poissonneries ont aussi de plus en plus recours aux fermes d'élevage pour s'approvisionner en truite arc-en-ciel, omble chevalier, omble de fontaine, tilapia, doré jaune

et bar rayé. Et si nous ne faisons pas plus attention, d'ici peu, l'aiglefin, l'anguille, l'esurgeon de lac, le flétan et la morue d'élevage vont prendre la relève.

Tout cela inquiète M. Morissette. Préoccupé par sa santé, il doute que les poissons d'élevage aient un profil nutritionnel aussi bon que celui des poissons sauvages. Mais selon les données de Pêches et Océans Canada, la valeur nutritive des poissons sauvages et d'élevage est pratiquement la même, mise à part l'augmentation de la teneur en gras total et en vitamine A observée chez les poissons d'élevage.

L'augmentation des matières grasses totales chez le saumon de l'Atlantique d'élevage se caractérise par une élévation du pourcentage de gras oméga-3 et de gras saturés. Pour la truite arc-en-ciel d'élevage, elle se traduit plutôt par une simple augmentation du taux de gras oméga-3.

Si, malgré tout, vous craignez les colorants artificiels et résidus d'antibiotiques que peuvent contenir les poissons d'élevage, vous pouvez toujours vous procurer du poisson d'élevage semi-libre, biologique. Parlez-en à votre poissonnier...

## De la silice pour la santé des os ?

Plusieurs experts en nutrition recommandent aux femmes ménopausées de plus de 50 ans qui ne prennent pas de suppléments d'oestrogène et aux personnes de 65 ans et plus de consommer quotidiennement 1500 mg de calcium élémentaire.

Francine Germain fait partie de cette caté-

gorie de gens et prend un comprimé de Tums Ultra par jour (1000 mg) pour réduire ses risques d'ostéoporose. Toutefois, elle se demande si elle ne devrait pas prendre un supplément quotidien de silice végétale pour favoriser l'absorption du calcium.

Les comprimés de Tums Ultra que prend Mme Germain sont faits à partir de carbonate de calcium. Cette forme de calcium est la moins chère et la mieux assimilée par notre organisme.

Le carbonate de calcium contient la plus grande proportion de calcium élémentaire par gramme, soit 40 %, comparé à 39 %, 22 %, 13 % et 9 % pour le phosphate de calcium, le citrate de calcium, le lactate de calcium et le gluconate de calcium, respectivement. Cela veut dire que des 1000 mg de calcium consommés, 400 mg sont disponibles pour l'organisme ; le reste étant non absorbable.

Habituellement, la quantité de calcium par capsule est inscrite sur la plupart des contenants de suppléments. Toutefois, cette quantité réfère plus souvent au poids total de la capsule qu'à celui du calcium élémentaire. Les recommandations pour les besoins calciques quotidiens concernent le calcium élémentaire. Pour s'assurer qu'un supplément de calcium répond à vos besoins, il est donc bien important de lire les étiquettes et de calculer l'apport réel qu'il peut fournir.

Cela dit, l'absorption et le métabolisme du calcium peuvent être améliorés ou réduits par la consommation concomitante d'autres nutriments.

La vitamine D, par exemple, tend à favori-

ser l'absorption et l'utilisation du calcium, lorsqu'elle est consommée en même temps. C'est pourquoi, si vous prenez des suppléments de calcium, il est préférable de choisir ceux additionnés en vitamine D (400 UI).

Contrairement à la vitamine D, les oxalates et les phytates (légumineuses, épinards, betterre à carde, feuilles de betteraves, patate douce, rhubarbe) se lient au calcium dans l'intestin et réduisent son absorption. Au moment de la prise des suppléments de calcium, la consommation de ces aliments est donc à éviter.

La silice contribue bel et bien au métabolisme des os, mais n'agit pas au niveau de l'absorption du calcium. Sa présence est essentielle aux processus de calcification et de régulation de la croissance des os. Il est recommandé d'en consommer quotidiennement entre 20 et 50 mg.

La consommation quotidienne de silice peut varier énormément selon la quantité et la proportion des aliments consommés, surtout des produits céréaliers raffinés. Au cours des étapes de raffinage, la teneur en silice des produits céréaliers tend à réduire considérablement. Si vous cuisinez à partir d'ingrédients bruts, riches en silice (orge mondé, millet, avoine, riz, graine de tournesol, artichaut, asperge, betterave et poivron) vous ne devriez pas avoir besoin de prendre de suppléments de silice.

La chronique Nutrition fait relâche pour l'été. Au revoir et à la rentrée!

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

## DR PERREAULT

Suite de la page B1

En trois ans aux États-Unis, le virus du Nil a causé une maladie grave chez 4146 personnes dont 284 sont décédées. Les cas ont touché des personnes de 3 à 94 ans et les patients hospitalisés avaient en moyenne 53 ans. Plus on est âgé, plus on risque de souffrir de complications. Les enfants ont donc un très faible risque d'en souffrir. Au Québec l'année dernière, 19 personnes ont été hospitalisées et deux sont décédées.

Ce qui alimente l'inquiétude chez les experts, c'est que le virus peut être transmis par transfusion sanguine, par dons d'organes et de la mère à son fœtus. Des comités se penchent actuellement sur une éventuelle marche à suivre.

### L'épandage de BTI

Depuis quelques années, certaines municipalités québécoises font l'épandage d'un produit biologique (BTI) pour réduire le nombre de mouches noires et de moustiques. Cette option a eu l'accord des citoyens qui souhaitent améliorer leur qualité de vie durant la période estivale. En bref, le BTI est un cristal produit en laboratoire par des bactéries. Il s'agit d'une protéine qui, une fois dans un esto-

mac « basique », se lie à la paroi, causant un ulcère qui perforé! Les larves de maringouins et de mouches noires qui s'en nourrissent trépassent en quelques heures. L'humain, les animaux et les autres familles d'insectes qui ont un estomac acide sont épargnés. Et le garde-manger des oiseaux? Les maringouins et mouches noires ne représentent que 0,2 % de leur alimentation quotidienne.

De mai à septembre, des équipes s'affairent à asperger ce produit en bordure des étangs et des petits ruisseaux. Précisons que l'épandage ne vise pas l'éradication mais la limitation qui se traduit par une baisse de 80 % de la population de nos deux moustiques. Il doit se poursuivre pendant quatre mois et être répété chaque année. Dès qu'il y a arrêt de l'épandage on se retrouve rapidement avec le même nombre de moustiques qu'au début.

### Une arme contre le virus ?

C'est en se basant sur divers indices que le BTI a été épandu dès le printemps dans la région de Montréal. D'abord, parce que c'est ici que les cas humains ont été signalés. Ensuite, parce que le nom-

bre d'oiseaux morts et porteurs du virus y étaient particulièrement élevé. À Chicago, en 2001, on a recensé 130 oiseaux morts et en 2002, 850 cas humains dont 50 morts étaient répertoriés. Ça ne veut pas dire que le même scénario nous attend. Mais on a choisi une politique « proactive » et dès le printemps un premier épandage cherchait à éliminer la progéniture des adultes qui avaient survécu à notre hiver. Sous peu, dans une deuxième phase, on visera particulièrement les *Culex* qui aiment coloniser les eaux stagnantes des égouts urbains. Ici c'est l'utilisation d'une hormone, la méthoprime, qui a été choisie. Contrairement au BTI, cette hormone reste efficace dans l'eau épaissie par des déchets organiques des puitsards. Elle reste active pendant six semaines et ne pose pas de danger pour notre santé.

### Un vaccin ?

Contrairement à la malaria, nous développons au contact du virus du Nil une immunité à vie. C'est une bonne nouvelle. Mais rien ne nous garantit que le virus restera sous la même forme pendant des années. Une mutation du virus pourrait

rendre inefficace tout vaccin qui serait mis au point. Deux vaccins sont néanmoins en route. Mais serviront-ils? Les coûts risquent d'être astronomiques, et si entre temps une mutation se produit, ils seront évidemment beaucoup moins utiles. De plus, d'ici sa sortie dans trois à cinq ans, une certaine partie de la population aura déjà une protection naturelle. On verra à ce moment quelles seront les priorités en santé.

### Protection

Les moustiques sont attirés par notre odeur et par le dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>) que nous exhalons. L'application d'un chasse-moustiques joue un rôle de camouflage pour empêcher les maringouins de nous repérer. Selon le CDC (Center of Disease Control), les études ont surtout porté sur le produit chimique DEET. La différence entre les concentrations est strictement une question de durée : une protection de cinq heures à 23,8 %, de quatre heures à 20 % et de deux heures à 6,6 %. Le plus concentré à 95 % (Deep Wood) n'offrirait pas plus d'heures (8 à 12) qu'une concentration à 50 %. Chez les enfants, un produit à base de 10 %, à répéter deux heures plus tard reste sécuritaire. Chez les moins de 2 ans, le risque de complications étant très faible, il ne serait pas nécessaire de l'utiliser. L'huile de citronnelle dure une demi-heure, l'huile de soja une heure et demie et l'huile d'eucalyptus jusqu'à trois heures. Selon les experts, tous les produits « connexes » comme les lampions à base de citronnelle ou les machines à ultrasons sont inutiles (les moustiques n'entendent pas).

On peut donc choisir de « laisser faire ». Pourquoi? D'abord, parce que les programmes de prévention et de limitation des moustiques sont très coûteux. Au Québec, sur un budget total de 25 millions en santé publique, on vient d'allouer 9 millions pour le virus du Nil. Comparativement à d'autres problèmes de santé beaucoup plus fréquents et plus mortels, pourquoi choisir une maladie qui risque de faire au Québec 10 morts par année? Ensuite, l'épandage de produits n'arrivera jamais à éliminer complètement les moustiques. Le risque ne peut être réduit à zéro. Aussi, considérant que l'on devient immunisé à vie une fois en contact avec le virus, certains croient que d'ici 10 ou 15 ans, le virus du Nil ne pourra plus faire de victimes puisque nous en serons majoritairement protégés.

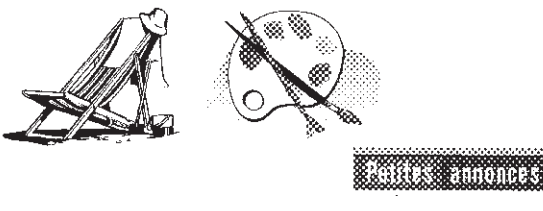
Les « interventionnistes » admettent que le risque ne peut être éliminé totalement. Mais ils mettent dans la balance les coûts des patients hospitalisés aux soins intensifs ou l'argent qui devra être utilisés pour la réadaptation des survivants. L'immunité dans 10 ou 15 ans? On avance la possibilité d'une mutation du virus contre lequel on n'a pas d'immunité. Enfin, on lance la question suivante : et si c'était ta mère qui en mourait ou ton frère qui restait handicapé? Même si le risque d'être affecté par une encéphalite par le virus du Nil est très faible, opter pour ne rien faire reste insupportable pour plusieurs. Surtout quand on verra la photo de la victime et de sa famille.

Que feriez-vous si vous étiez décideur? Cherchiez-vous à prendre tous les moyens pour réduire le risque à zéro peu importe le prix et ce, aux dépens d'autres problèmes de santé moins spectaculaires mais tout aussi pénibles?

Remerciement au Dr Christian Back, entomologiste, de la cie JDG Environnement ainsi qu'au Dr Yves Robert.

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

# Retraite active



www.capresse.ca

SANTÉ / MIEUX-ÊTRE SANTÉ / MIEUX-ÊTRE SANTÉ / MIEUX-ÊTRE

**Cessez de fumer avec le LASER DOUX**

Vous êtes décidé à arrêter de fumer? Mais vous avez besoin d'aide! Cessez de fumer avec le laser doux...

Le laser facilite la période de sevrage en éliminant le besoin physique de nicotine, tout en diminuant le stress et contrôlant l'appétit.

Reçu d'assurance • Rabais de 25% sur présentation de cette annonce

150\$

Cessez de fumer... C'est choisir la liberté

392-3, Grand Boulevard, Île-Perrot (Qc) J7V 4X2

www.institut-emeraude.com

La Clinique d'Ostéopathie du Mile End

La santé au bout des doigts... 5171A, av du Parc (Fairmount) 514-495-2470 St-Jérôme 450-432-6999 www.osteopathie-montreal.netfirms.com

Les Auberges du cœur du Québec

Organismes communautaires d'hébergement pour jeunes en difficulté et sans abri

Info : 514.523.8559

LES JOURNÉES QUI Y ENTRONT, S'ON SORTENT!

SERVICES

Services et accompagnement 1ère rencontre SANS FRAIS parce que la confiance, ça ne s'achète pas. Amabilité et références (514) 279-1993

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

Centre d'Art Thérapeutique Rive-Sud

L'ART COMME THÉRAPIE

AUCUN TALENT ARTISTIQUE REQUIS

PSYCART vous propose un voyage au cœur de l'inconscient, un périple qui mène à l'essentiel, une expérience psych-artistique qui libère...

Mme GISELE STROIS DE FORMATION UNIVERSITAIRE ET PROFESSIONNELLE EN ART, PSYCHOLOGIE ET RELATION D'AIDE EST MEMBRE ET. DE L'AATQ

Groupes restreints, Réservez tôt!

Rendez-vous / Inscription : (450) 447.0777

EN VOYAGE AVEC VOUS

Les mercredi et samedi dans La Presse

VACANCES VOYAGE

BioActif

Un vrai paquet d'nerfs!

Vous avez les nerfs à fleur de peau? Les mâchoires serrées, le visage tendu, le front crispé, les épaules levées, pression dans les épaules, tout vous tape sur les nerfs?

Si vous êtes à bout de nerfs, irritable, un produit nervin peut vous aider. Un produit qui explore la physiologie des nerfs qui touche au système nerveux, un produit nerval et naturel.

Décontract-Tin qui exprime la décontraction, l'action de décontracter exprimant ainsi l'aisance et la détente. Le suffixe « Tin » représente les mots Tension, Insomnie et Nervosité (Tin).

Din : 02239962 émis par Santé Canada.

Décontract-Tin agit sur votre tension-activité et vous aide à obtenir moins de tension, moins de nervosité, moins d'insomnie. Décontract-Tin, décontracte.

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

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

BÉNÉVOLAT BÉNÉVOLAT BÉNÉVOLAT

**CRISE DU LOGEMENT**

Plusieurs bénévoles sont requis afin de faire l'accueil et prendre les inscriptions des gens sans logement, répondre aux appels, donner de l'information, distribuer des coupons de repas et effectuer la surveillance des lieux. Veuillez communiquer avec Le Centre d'action bénévole de Mt (514) 842-3351

**BÉNÉVOLAT SUR UN "AIR D'ÉTÉ"!**

Laissez-vous charmer par l'activité bénévole "SUR UN AIR D'ÉTÉ"! Les mardis après-midi, vous serez invité à vous joindre à l'équipe qui apporte son soutien pour aller chercher les résidents sur les unités, les amener à la terrasse, les faire danser, leur servir la collation L'activité débute le 24 juin 2003. Renseignements : Service bénévole de l'Est de Montréal (514) 523-6599 poste 232

Annoncez dans "Retraite active" et offrez vos services aux milliers de lecteurs qui retrouvent, après plusieurs années bien remplies, un agenda qui respire!

Contactez-nous au (514) 987-8363, par télécopieur au (514) 848-6287 ou par courriel à petitesannonces@lapresse.ca

# DANS VOTRE ASSIETTE



## Pour ceux qui préfèrent leur viande « verte »

La viande bio est plutôt discrète dans les comptoirs du boucher, et surtout le porc bio. Et il est également rare qu'un grand distributeur mette son étiquette sur ce genre de produit bien particulier. Mais il arrive parfois que des dirigeants prennent des paris audacieux.

JUDITH LACHAPELLE

VIANDES DU BRETON a lancé cette semaine à Saguenay le petit dernier de sa famille, son porc certifié biologique. Du porc qui aura été nourri de grains certifiés biologiques (sans pesticides ni OGM) et sans ajout de farines animales. Du porc qui est élevé sur une litière de bran de scie, au lieu d'un élevage sur lattes où les déjections liquides (et très odorantes) des bêtes sont entreposées à l'extérieur de la porcherie. Du porc qui a grossi sans recours à des antibiotiques ou autres médicaments et qui met un peu plus de temps à atteindre le poids d'abattage.

Et un porc qui coûte deux fois plus cher à produire, ce qui se reflète nécessairement dans le prix au détail. Vincent Breton, le directeur général, ne s'en cache pas. « C'est sûr qu'on ne s'adresse pas à tous ceux qui achètent de la viande. On s'adresse à ceux qui cherchent quelque chose de spécial, une expérience culinaire. »

« C'est sûr qu'on est content, enfin tout le monde pourra goûter notre porc ! », dit Natasha McNicoll. Elle et son conjoint, Damien Girard, qui possèdent une ferme porcine bio à Baie-Saint-Paul, seront les principaux fournisseurs de porc bio de Viandes du Breton. Si Vincent Breton ne veut pas trop s'étendre sur les qualités gustatives de son nouveau produit (sa compagnie ne fait pas que du bio...), Mme McNicoll, elle, ne se gêne pas pour vanter « son » porc. « Il est excellent, il n'a pas de gras ! Et, comment vous dire... il ne goûte pas le « cochon », il n'a pas la même odeur et il est plus rosé. » Avec moins de gras, le porc bio doit également être cuit différemment pour éviter que la viande ne durcisse trop.

Les McNicoll-Girard vendent déjà depuis quelques années leur porc bio à différentes épiceries spécialisées de la province. À cause de la faible demande, le surplus de leur production était vendu à Viandes du Breton, qui l'écolait sous l'appellation « porc naturel », l'autre étiquette fétiche de Vincent Breton. Le « porc naturel » de Viandes du Breton, qui se retrouve dans plusieurs épiceries de la province, est un porc nourri sans farines animales, ni antibiotiques, mais qui ne va pas aussi loin que le bio pour ce qui est de l'alimentation aux grains bio et l'aménagement de la porcherie.

Le porc « naturel » est surtout exporté aux États-Unis, où il est accompagné de la certification « Free Farmed », un label qui « certifie que les animaux de ferme sont élevés humainement » (réduction du stress, hébergement adéquat, espace suffisant...) décerné par l'American Humane Association, un organisme voué à la protection des animaux.

### Sur les doigts de la main

Le porc certifié bio éclipsera-t-il le porc « naturel » ? « Il y a du marché pour les deux. On veut être reconnu comme les leaders dans le porc haut de gamme, dit Vincent Breton. Au Canada, l'appellation biologique est bien réglementée et encadrée, ce qui n'est pas le cas pour le « naturel », et ça nous pose des problèmes de mise en marché au pays. » Vincent Breton garde cependant les pieds bien sur terre : le porc bio restera un petit créneau de marché, à moins d'un revirement majeur dans les habitudes de consommation.

L'appellation biologique est probablement plus connue des consommateurs visés par les promo-



Les porcs de Damien Girard et Natasha McNicoll batifolent sur les collines de Charlevoix et portent un sceau bio.

teurs, mais l'élevage, lui, est plus contraignant. De fait, les éleveurs de porc bio au Québec se comptent sur les doigts de la main. Pour l'instant, la production de la ferme des McNicoll-Girard suffira à répondre au plus gros de la demande avec environ 25 porcs par semaine. « Mais on ne peut pas produire plus, dit Natasha McNicoll. Notre but n'est pas de devenir une mégaporcherie non plus. »

L'établissement de porcheries certifiées biologiques est notamment compliqué par les lois environnementales, qui interdisent aux producteurs de porc de laisser sortir leurs animaux à l'extérieur, alors que la certification bio l'exige. Les certificateurs accepteraient-ils que les porcs aient seulement accès à la lumière du jour,

ne représente que 20 % de l'animal. Le reste de la carcasse doit être transformé en jambon, en bacon ou en saucisses, pour lesquels on peut encore trouver des acheteurs « bio ». Mais pour d'autres parties, comme les pieds, la demande en version « biologique » est quasi nulle, dit Vincent Breton.

À cause de la particularité du produit, les gourmands ne doivent pas s'attendre à trouver le porc bio dans toutes les épiceries. En fait, le porc bio de Viandes du Breton ne sera en vente, pour l'instant, qu'à la boutique Corneau et Cantin, de Chicoutimi, et aux États-Unis. Mais Vincent Breton affirme qu'il est prêt à répondre à la demande si elle se manifeste. En attendant, du porc bio peut toujours être trouvé dans certaines boucheries spécialisées dans la viande bio.

La longe, le filet, la côte levée de dos sont les parties les plus populaires, mais la longe, par exemple,

ne représente que 20 % de l'animal. Le reste de la carcasse doit être transformé en jambon, en bacon ou en saucisses, pour lesquels on peut encore trouver des acheteurs « bio ». Mais pour d'autres parties, comme les pieds, la demande en version « biologique » est quasi nulle, dit Vincent Breton.

À cause de la particularité du produit, les gourmands ne doivent pas s'attendre à trouver le porc bio dans toutes les épiceries. En fait, le porc bio de Viandes du Breton ne sera en vente, pour l'instant, qu'à la boutique Corneau et Cantin, de Chicoutimi, et aux États-Unis. Mais Vincent Breton affirme qu'il est prêt à répondre à la demande si elle se manifeste. En attendant, du porc bio peut toujours être trouvé dans certaines boucheries spécialisées dans la viande bio.

La longe, le filet, la côte levée de dos sont les parties les plus populaires, mais la longe, par exemple,

### COQUELUCHE

## Québec hésite à adopter un triple vaccin éprouvé

LILIANNE LACROIX

ALORS QUE TERRE-NEUVE, l'Ontario, l'Alberta et les Territoires du Nord-Ouest ont décidé, devant l'augmentation des cas de coqueluche, d'opter pour un vaccin regroupant coqueluche, tétanos et diphtérie pour les 10 ans et plus, pourquoi le Québec n'a-t-il pas encore fait ce choix ?

C'est la question que pose le Dr Denis Leduc, pédiatre, professeur à l'Université McGill et vice-président de la Société canadienne de pédiatrie. « Le Comité consultatif national de l'immunisation recommande aujourd'hui de substituer au vaccin de rappel contre le tétanos et la diphtérie, actuellement inoculé aux adolescents, ce nouveau vaccin qui protège, en une seule injection, contre les trois maladies. »

Au cours des 10 dernières années, les cas signalés sont passés en moyenne de 1000-2000 cas à quelque 7000-10 000 cas. L'augmentation la plus rapide frappe les adolescents avec une augmentation de 5 % à 20 % : « Les ados, estime le spécialiste, forment un réservoir de maladies et risquent de transmettre la maladie aux nourrissons et aux jeunes enfants qui ne sont pas encore complètement immunisés et plus fragiles devant cette maladie. »

Selon lui, l'hésitation à adopter le triple vaccin est beaucoup plus financière que médicale et relève du tiraillement fédéral-provincial habituel au sujet des fonds consacrés à la santé.

Le Dr Yves Robert, médecin-conseil au ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, ne lui donne pas tout à fait tort. « Il n'y a pas que ce vaccin qui soit au programme d'immunisation. Il y a quatre nouveaux vaccins dans le portrait : celui de la varicelle, sorti en décembre 1998, le vaccin conjugué méningocoque de type C, le pneumocoque conjugué et celui qui touche la coqueluche pour les ados. Les implanter tous à travers tout le Canada coûterait quelque 1,8 milliard pour les cinq prochaines années. Notre objectif, c'est qu'en bout de ligne les quatre soient offerts, mais il faut aussi décider comment on procède et à quelle vitesse. Car la question, maintenant, c'est : qui paie ? »

Jusqu'à maintenant, seule l'Alberta a opté pour les quatre nouveaux vaccins. Prenons d'abord le cas du vaccin pour le méningocoque de type C. Au Québec, il est déjà implanté dans le calendrier de base.

Pour la varicelle, on attend l'arrivée d'un vaccin rougeole-rubéole-oreillons-varicelle. On pourrait profiter du vaccin pour l'hépatite B donné aux ados pour l'administrer. Mais tout n'est pas si sim-



Pas très agréable, la vaccination... mais combien utile !

Photo ALAIN ROBERGE, Archives La Presse

ple. La varicelle étant beaucoup plus grave chez les adultes et un programme de rattrapage devant être obligatoirement mis sur pied pour éviter de créer une génération-tampon non vaccinée mais plus vulnérable, on attend d'abord le résultat d'une étude sur les moyens les plus efficaces de procéder. Va-t-on y aller aussi pour l'immunisation combinée antioqueluche ? « On va manquer de bras à piquer », souligne le Dr Robert avec humour en ajoutant plus sérieusement : « Si on fait cela, et qu'on ajoute une troisième injection pour une même visite, on va sûrement perdre des joueurs. »

D'autres questions tourmentent les autorités médicales de la santé publique : « Est-ce qu'on le fait maintenant ou plus tard ? Par quoi commence-t-on ? » demande-t-il. Pour la coqueluche, l'augmentation des cas se situe surtout chez les adolescents tandis que les complications, elles, se produisent chez les tout-petits, déclare le Dr Robert. « De plus, il n'est pas clair que d'administrer le vaccin aux ados réduirait automatiquement la mortalité et la morbidité chez les nourrissons et les jeunes enfants. Un vaccin, ça protège d'abord et avant tout l'individu vacciné. »

Par ailleurs, ajouter le nouveau vaccin à composante antioqueluche au programme d'immunisation québécois coûterait quelque 1 million de plus annuellement.

La coqueluche, dont la toux ressemble au chant du coq chez les enfants, est causée par la bactérie *Bordetella pertussis* et, transmise par les gouttelettes de salive projetées par le nez ou la gorge, elle est extrêmement contagieuse. Ses symptômes sont semblables à ceux d'un rhume : écoulement nasal, éternuements et toux légère. La fièvre n'est habituellement pas présente. Les adolescents et les adultes souffrent de la même toux chronique et incontrôlable mais sans « chant du coq ». Environ les deux tiers des cas de coqueluche pédiatrique guérissent après la phase du « chant du coq ». Le quart font par la suite une pneumonie, 4 % souffrent de lésions cérébrales permanentes et 1 % meurt.

Quant aux adultes, ils peuvent souffrir de vomissements, d'incontinence urinaire, de pneumonie, d'infections des oreilles et même de fractures des côtes provoquées par la toux.

## Une nouvelle approche pour remplacer les valves cardiaques

LILIANNE LACROIX

FINIES LES incisions de 15 à 30 centimètres pour remplacer les valves cardiaques. Grâce à un nouveau procédé, qui ne coûte pas plus cher mais qui est infiniment plus exigeant, les valves mitrales peuvent maintenant être remplacées grâce à une opération qui nécessite une incision de seulement sept centimètres.

Le chirurgien Denis Bouchard, de l'Institut de cardiologie, a passé deux ans à Cleveland pour perfectionner la technique, inutilisée au Québec jusqu'à tout récemment. Depuis le début de l'année 2003, le Dr Bouchard a réalisé 15 de ces valvuloplasties mitrales, les premières au Québec.

Grâce à cette nouvelle approche, le chirurgien se concentre sur une ouverture minimale, à même le sternum, qui lui permet tout de même d'atteindre la valve mitrale défectueuse à réparer ou à changer. On parle d'une opération « mini-invasive. » Le bénéfice pour le patient est évident : traumatisme moins grand, douleur moins importante, réduction des pertes sanguines et des difficultés respiratoires, meilleure récupération après l'intervention et cicatrice réduite.

La valve mitrale permet la communication entre l'oreillette et le ventricule gauche du cœur. Comme l'intervention est pratiquée sur un cœur immobile et dure de trois à quatre heures, elle nécessite un appareillage qui maintiendra une partie de la circulation à l'extérieur du corps. « Au début, on remplaçait carrément la valve défectueuse par une prothèse, explique le Dr Bouchard. De nos jours, nous la réparons dans 90 % des cas. Maintenant, nous en sommes à aborder l'étape où la réparation se fait en pratiquant une incision très réduite. »

Selon le spécialiste, c'est le raffinement des techniques de maintien de la circulation extracorporelle et l'évolution des techniques de chirurgie qui ont permis d'en arriver là. « C'est tout de même assez complexe et il faut avoir beaucoup d'expérience dans les interventions avec un thorax complètement ouvert pour effectuer les mêmes mouvements avec aisance dans un espace aussi restreint. C'est un peu comme si on demandait à quelqu'un de laver le plancher sur le bout des pieds », explique-t-il.

Il arrive toutefois qu'on doive agrandir l'incision si le travail n'est pas possible dans l'espace prévu. « L'opération mini-invasive, c'est le plan A. Sur 15 interventions jusqu'à maintenant, nous avons pratiqué une ouverture plus grande dans seulement deux cas. » Toutes les interventions ont été un succès.

Cette technique innovatrice peut aussi servir aux remplacements de valves aortiques. Chaque année, les chirurgiens de l'Institut de cardiologie pratiquent 150 plasties mitrales, 100 remplacements valvulaires mitraux et 300 remplacements valvulaires aortiques.



Les participants du deuxième Défi cycliste métropolitain ont eu l'occasion de côtoyer des paysages bucoliques.

Photo ROBERT SKINNER, La Presse

## 100 km en Mauve

RICHARD CHARTIER  
OXYGÈNE

richard.chartier@lapresse.ca

«**A**ïe ! C'est cool, c'est la première fois que je monte un vélo qui fonctionne bien. D'habitude, les roues frottent, les vitesses changent pas, je suis pas bien. Mais celui-là, il va tout seul, j'ai juste à pédaler... »

Ce vélo-là, mon garçon, c'est Le Mauve, le plus célèbre vélo de l'histoire du Québec, le seul, à vrai dire, qui ait jamais pris la plume pour raconter des histoires de cyclistes. Grâce à toi, le vieux complice de Foglia reprend du service. Évidemment, il n'est plus de la première fraîcheur, je veux dire Le Mauve. Après avoir porté deux gros culs, il était desquamé, les crâques noires et graisseuses, à la retraite. L'an dernier, je l'utilisais pour faire mes courses en ville, je le cadenassais à un poteau où il recevait parfois la pisserie d'un chien et n'attirait l'attention de personne.

Le grand ado — David est mon neveu — est tellement content qu'il ne sait même pas que nous montons et montons depuis le départ. Des 3000 participants à ce deuxième Défi cycliste métropolitain, il est le seul à qui ce détail échappe. Devant et derrière lui, des centaines de baby-boomers tiquent de rouler dans la poussière de garrotte jusqu'à la sortie du parc du Mont-Saint-Bruno, parce que ça va

salir la chaîne fraîchement lubrifiée de leur Marinoni.

Un peu de « résidentiel », une piste cyclable dûment asphaltée nous conduit au sommet de la côte de la Trinité. Descente vertigineuse, à faire peur.

« Écoute, le gros. Tu freines avec le frein droit. Le gauche, c'est pour l'assistance, il influence la roue avant. Dans une côte de même, il pourrait te faire passer par-dessus ton bicycle, tu comprends ? »

« Ouais-ouin. » Le p'tit accent québécois sur fond de vieux pays, Dato — c'est son surnom en géorgien — a toujours l'air de marmonner. Mais j'aime bien jaser avec lui, il jette sur les choses et les jeunes de son âge un regard allumé, parfois enflammé.

### Balzac à vélo

Il veut parler de *Splendeurs et misères des courtisanes*, qu'il est en train de lire, mais en l'amenant à 25 km/h de croisière, je ne pense pas à Balzac.

« Combien t'as roulé cette année ? »

« Un kilomètre. Je suis allé deux fois chez un ami. Je me déplace en patin à roulettes, c'est moins d'équipement, c'est moins cher. »

Il n'a pas assez de ses deux yeux pour se laisser pénétrer par la beauté et la verdure des petits rangs champêtres de Saint-Basile-Grand et Saint-Mathieu-de-Beloeil.

« C'est ça, le vélo. » Ça sent bon le muguet, le lilas et la bouse de vache. Il fait beau, presque frais.

Une dizaine de kilomètres passent. Quelques brèves instructions et je m'accroche avec mon neveu à un peloton qui nous permet d'enrouler, sans effort, dans les 34 km/h. Il découvre ça en baskets, sans

cale-pieds ni gants ni casque ni lunettes ni cuissards !

Un cheval, le jeunot ? C'est qu'il est en forme, mais alors très sérieusement en forme. Seize ans, six entraînements de water-polo par semaine au CAMO, quatrième au championnat juvénile canadien à Regina il y a un mois, assez hargneux dans l'eau pour s'entraîner avec les juniors, affronte régulièrement les célèbres filles de l'équipe nationale qui lui « pognent la poche, mais nous on... » Ça va, le gros, on a compris !

Un traîneux incapable de tenir sa place m'a fait perdre le peloton. David décroche à son tour pour m'attendre. Nous reprenons la conversation, côte à côte, en roulant dans les 28 km/h.

« Pis, ta nouvelle école ? » Il a démenagé l'an dernier vers la banlieue.

« On n'apprend pas grand-chose. Le prof donne ses explications et ceux qui niaient lui font tout répéter. Des fois, c'est le prof qui passe par-dessus une matière qu'il n'aime pas. »

« Et les cours d'éduc ? »

« Deux heures et demie par semaine, la moitié en explications et le reste partagé entre le jeu et les changements de vêtements. »

David, je vous le signale juste comme ça, a de gros résultats à l'école. Même attitude que dans le sport : en bas de 90 %, il se trouve pas bon. Une obsession : « Ne jamais finir dernier. »

Et il mange sans arrêt. Où trouve-t-il le temps d'avoir des blondes et de leur faire d'interminables cours au téléphone ? Voilà un doux mystère.

### Dans les rayons

Beloeil, McMasterville, ces eaux-

lès, le Richelieu et ses rives câlines. On nous fait rouler dans la piste cyclable, mais quand un peloton rencontre des promeneurs qui avancent deux par deux sans regarder en avant, c'est pas génial. Et quand il faut changer de côté, franchir une intersection, le flic qu'on vient de voir assis dans sa voiture n'est pas là pour diriger le trafic. Peut-être qu'il *tchecke* voir si on a nos réflecteurs dans les rayons...

Au sortir de la 223, le court passage sur la 112 à Chambly est carrément suicidaire. Pas un rai de policier pour gérer l'impatience des banlieusards qui reviennent du Club Price. J'ai pourtant lu quelque part que Vélo-Québec remerciait les municipalités gros comme le bras pour leur collaboration.

Pour avaler l'excellent repas qu'on nous sert à la halte-dîner, nous avons droit à une cour d'école. C'est correct, mais ça aurait été plus romantique assis en face des rapides de Chambly. Quoique ça se laisse comprendre tout seul, 3000 cyclistes, c'est bien simple, ça requiert des chiottes.

Il n'est pas 10 h (David et moi sommes partis à 7 h 21), nous sommes encore parmi les premiers dîneurs car nous avons escamoté la première boucle supplémentaire de 25 km : « Un parcours coûteux et exigeant », selon Benoît Poirier, un participant qui nous fait partager ses impressions.

« Tu t'ennuies de ta vieille école, David ? »

« Pas du tout. Elle est sous la domination des gangs ethniques, on peut même pas les regarder dans les yeux, c'est très violent, faut survivre. À ma nouvelle école, y a pas de gangs. »

Étendu sur l'herbe dans les longs lycras que je lui ai prêtés, mon neveu avoue : « À l'école, je

ferais rire de moi habillé de même ! » Ici, il ne verra pas plus de deux ou trois autres ados chevauchant la bécane.

« Quelle sorte de gars les filles préfèrent-elles ? »

« Ceux qui sont gelés, qui fuient un joint entre deux cours et qui se donnent des airs *toffs*, ça me décourage un peu. »

« T'as essayé ? »

« Oui, sauf que je préfère la boisson. Mais ce que j'aime le mieux, c'est d'avoir les esprits clairs. Tu peux pas être *stone* et bien organisé dans tes affaires en même temps. »

La deuxième moitié du parcours fait plus banlieue, on se tape de grands bouts de routes achalandées dans le style Grande-Allée et montée Daniel, mais il faut bien passer quelque part pour boucler 100-125-150 km.

Revoilà la damnée côte de la Trinité. Cette fois, on va l'escalader ! C'est la finale.

David part devant. « Prends ton temps, le gros. Vas-y doucement, garde ton rythme jusqu'à la fin, c'est une cochonne ! »

Nous ne mettons pas le pied à terre, Dato parce qu'il est encore assez frais (sauf pour un mal de cul tout à fait normal) et tétu, moi parce que c'est pas la première.

Cent un kilomètres, donc, au compteur de David.

« T'es pas fatigué ? »

« Non. »

Mais en conduisant la voiture hors du stationnement du parc du Mont-Saint-Bruno, je me suis rendu compte que je jaisais tout seul.

Mon gentil neveu dormait à poings fermés.

Ah ! les jeunes, z'ont pas de résistance...

## À L'AGENDA

### LES AUTRES DÉFIS DE L'ÉTÉ

« DAVID, tu sais qu'il y a deux autres Défis cyclistes cet été ? » « On fera les 150 km ! » répond-il sans réfléchir. Alors voici le topo : le premier Défi de l'été a lieu le 5 juillet, dans la région de Rigaud-Hudson ; le deuxième Défi de l'été, le 13 septembre, va nous faire voir les Cantons-de-l'Est. Frais d'inscription de 45 \$ par Défi (incluant le lunch à la halte-dîner, le t-shirt et l'encadrement). On s'informe et on s'inscrit au [www.velo.qc.ca](http://www.velo.qc.ca) ou aux 514-521-TOUR, 1-800-567-8356.

### MA « CABANE » À SAINT-FERRÉOL

SI VOUS avez le goût d'un hébergement de groupe qui sort de l'ordinaire, Chalets Village loue des maisons de campagne à Saint-Ferréol-les-Neiges, à trois coups de pédale

du Mont-Sainte-Anne. Des coordonnées à retenir : 1-800-461-2030, 418-826-3331, [www.chalets-village.qc.ca](http://www.chalets-village.qc.ca), [gethier@chalets-village.qc.ca](mailto:gethier@chalets-village.qc.ca).

### VÉLIRIUM AU MONT-SAINTE-ANNE

VICTIME de la maladie du vélo de montagne ? Voici un bon médicament : le Vélirium, comme dans *vélo* et *délirium*. Tant qu'à être fou de la chose, autant l'être jusqu'au bout. Ce premier Festival international de vélo de montagne se passe au mont Sainte-Anne du 21 au 29 juin ; ça vient vite. Et ça va aller vite ! Il y aura les kamikazes de la descente, certes, mais aussi des virtuoses, comme le Vancouverois « Dangerous Dan Cowan » (qui a conçu le parcours de passerelles de type « North Shore » dans un petit bois au bas des pentes de ski), des courses dans la montagne, des compétitions sans mécanicité pour les 4 à 10 ans, un rallye fami-



Photo MARTIN TREMBLAY, La Presse

Yannick Bergevin sera du Vélirium, dans l'Inferno X-Zone du Mont-Sainte-Anne, du 21 au 29 juin.

lial, des randonnées pour tous les calibres, des grillades, des parties à plus finir. Le Vélirium — présenté dans le parc Inferno X-Zones de la mégastation — englobe la Coupe du monde de l'Union cycliste internationale (UCI) qui se tient au Mont-Sainte-Anne depuis 1991. L'an dernier, 37 500 visiteurs ont assisté aux compétitions. Il y avait de quoi faire un festival puisque l'événement a obtenu un Grand Prix du Tourisme l'an dernier de même que le titre de l'UCI décerné à la meilleure étape de la Coupe du monde. On se renseigne, on s'inscrit, on trouve de l'hébergement au 1-800-463-1568 ou au [www.mont-sainte-anne.com](http://www.mont-sainte-anne.com).

### DE RETOUR LE 29

LA CHRONIQUE Oxygène fait relâche dimanche prochain, 22 juin, et sera de retour le 29 juin. Au menu : le secteur du Mont-Sainte-Anne. Il y a tellement à en dire qu'on va peut-être devoir y consacrer deux chroniques de suite...

# Bertrand Godin

## Au volant de l'information

Tous les jours sur

Chaque lundi dans

L'AUTO

cyberpresse.ca

cyberpresse.ca/automobile

183

# ÉLAN



## Garder la forme en en faisant moins



**RICHARD CHEVALIER**

collaboration spéciale

Si vous avez suivi les conseils que nous vous avons donnés dans le cadre de cette chronique, vous avez certainement amélioré votre condition physique et, par ricochet, votre santé physique et mentale. Vous voilà donc en forme pour profiter de la saison chaude. Mais qui dit été dit aussi canicule, farniente et vacances. Dans ces conditions, il y a fort à parier que plusieurs parmi vous diminueront leur volume d'exercices en juillet et en août. Vous devinez la suite: votre belle condition physique si chèrement acquise ces derniers mois risque de fondre sous le soleil puisque les effets de l'entraînement ne sont pas permanents, hélas!

### Règle n° 1 : ne pas diminuer l'intensité

Il y a toutefois une solution si vous voulez maintenir votre condition physique actuelle jusqu'à la fin de l'été tout en faisant moins d'exercices: appliquer le principe du maintien. Encore peu connu du public, ce principe, validé par la recherche, comporte une règle de base qu'il faut impérativement respecter. Cette règle s'énonce ainsi: vous pouvez réduire la fréquence hebdomadaire et la durée des séances, mais pas l'intensité des exercices. C'est ce que démontrent les études sur l'entraînement réduit. Vous pouvez même réduire de 66 % la fréquence et la durée des séances: votre niveau de consommation maximale d'oxygène (indicateur-clé de la forme cardiovasculaire) restera stable pendant presque 15 semaines si l'intensité de l'effort n'a pas été réduite.

Supposons, par exemple, que vous avez fait du cardio tout l'hiver à raison de quatre séances de 30 minutes par semaine en maintenant une fréquence cardiaque à l'effort d'environ 160 battements à la minute. Pour maintenir votre forme aérobie tout l'été, vous pouvez diminuer le nombre de séances de quatre à deux par semaine et la durée de l'entraînement de 30 à 15 minutes. Par contre, vous devez maintenir la même fréquence cardiaque à l'effort, soit environ 160 battements à la minute. Les chercheurs font état de résultats similaires dans le cas de l'entraînement de la force musculaire. Là aussi, on peut réduire la fréquence et la durée des séances, mais non l'intensité de l'effort, c'est-à-dire la charge soulevée et le nombre de répétitions. Précisons ici que le nombre de répétitions correspond au nombre de fois que l'on souève une certaine charge qui peut être un haltère ou le poids de son propre corps.

### Exemples de programmes de maintien pour l'été

Pour vous aider à appliquer de façon concrète le principe du maintien, voici des exemples de personnes qui ont atteint leur objectif de mise en forme et qui voudraient ralentir un peu pendant l'été.

Éric, 44 ans. Durant tout l'automne et l'hiver, Éric s'est entraîné dans un centre de mise en forme sur un tapis roulant motorisé quatre fois par semaine, à raison de 40 minutes par séance. Son but: améliorer son endurance cardiovasculaire. Après avoir passé un test d'endurance cardiovasculaire au début et à la fin de son programme, il a constaté une augmentation de 30 % de son niveau d'endurance cardiovasculaire. Éric voudrait réduire, pendant quelques semaines, son volume d'exercices sans perdre sa forme aérobie. Voici les options d'entraînement que lui offre le principe du maintien.

Option a: une séance de cardio de 30 minutes par semaine en maintenant la même intensité d'effort, c'est-à-dire le même pouls à l'effort. Toutefois, cette option est la plus risquée, car sa consommation maximale d'oxygène pourrait diminuer de 7 % à 9 %.

Option b: deux séances de 20 minutes par semaine en maintenant la même intensité d'effort. Perte maximale probable: 2 % à 4 % seulement.

Hélène, 20 ans. Au retour des Fêtes, Hélène a décidé de faire de la musculation pour raffermir ses muscles. Elle a donc suivi pendant 12 semaines, à raison de trois séances de 50 minutes par semaine, un programme de musculation comprenant 12 exercices. Pour chacun de ces exercices, elle faisait deux séries de 10 répétitions.

En faisant le bilan de ses progrès à la fin de la 12<sup>e</sup> semaine, Hélène constate qu'elle a augmenté ses charges pour tous les exercices. Dans certains cas (mollets et épaules), elle soulève même une charge (presque) trois fois plus lourde qu'au début du programme. Avec de tels résultats, Hélène veut jeter un peu de lest dans son programme de musculation pendant la période estivale. Voici l'option de maintien qui s'offre à elle pour maintenir ses acquis: une séance de musculation par semaine au lieu de trois, et une série au lieu de deux par exercice. Elle doit toutefois conserver la même charge à soulever ainsi que le même nombre de répétitions.

En somme, le principe du maintien nous réconcilie avec l'idée de faire de l'exercice pour améliorer notre santé, car nous savons maintenant qu'il est possible de s'accorder des périodes de relâche, ou de manquer une séance de temps en temps sans craindre de tout perdre et, surtout, sans nous sentir coupable d'en faire un peu moins. Un cadeau du Ciel pour qui aime bien ralentir de temps en temps, c'est-à-dire à peu près nous tous.

Sur ce, je vous souhaite un été joyeux et récupérateur. Quant à moi, je vais retrouver avec grand plaisir mon sport favori. Devinez lequel?

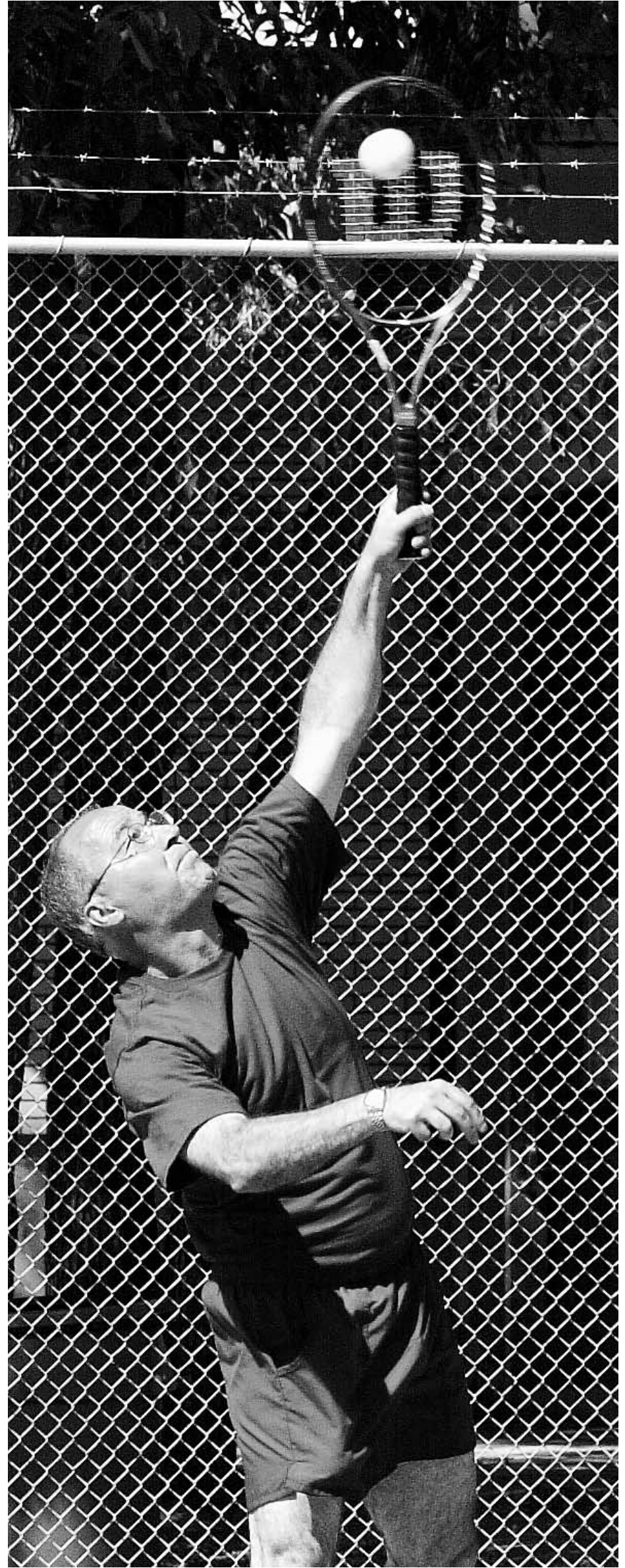


Photo ALAIN ROBERGE, La Presse©

### LE COURRIER DE RICHARD



**RICHARD CHEVALIER**

collaboration spéciale

VOUS VOULEZ poser des questions à Richard Chevalier sur le conditionnement physique? Expédiez un courriel à [actuel@lapresse.ca](mailto:actuel@lapresse.ca) ou envoyez une lettre au 7, rue Saint-Jacques, Montréal, H2Y 1K9. Richard ne peut malheureusement répondre à toutes les demandes.

**Q** CLAUDE PELLETIER, Montréal. Bonjour Richard. Pour faire suite à la chronique du 27 avril (L'eau, le sucre et l'exercice), pouvez-vous nous dire ce qui se passe lorsqu'on s'entraîne dans l'eau. Comment éviter la surchauffe? Y a-t-il une perte de chaleur via la sueur? Merci.

**R** Votre question est pertinente car les mécanismes d'évacuation de la chaleur produite par les muscles actifs ne sont pas tout à fait les mêmes dans l'eau que sur terre. Par exemple, quand on fait du jogging, on évacue une bonne partie de la chaleur produite par le corps par l'évaporation de la sueur, comme je l'ai expliqué dans l'article du 27 avril. Mais dans l'eau, le corps, dont la température oscille entre 38-40 degrés,

évite la surchauffe en se refroidissant au contact de l'eau qui est, en général, plus froide (27 à 29 degrés). Les experts appellent cela un transfert de chaleur par convection. On perd aussi dans l'eau une certaine quantité de chaleur par la vapeur d'eau contenue l'air que nous expirons. En bout de piste, à entraînement égal, le refroidissement du corps est plus aisé dans l'eau que dans l'air ambiant.

**Q** MARK CHARTRAND, MONTRÉAL. Bonjour Richard, je t'écris sur l'hyperactivité. Il serait peut-être temps de dire les vraies choses dans ce dossier. J'ai maintenant 25 ans et je suis de la dernière génération avant l'apparition du Ritalin. La question que je me pose aujourd'hui est la suivante: pourquoi les prescriptions de Ritalin sont-elles devenues si fréquentes? Je ne connais pas ta réponse mais j'aimerais bien te parler de ma petite hypothèse. Lorsque j'étais en secondaire 1 et 2, nous avions coutume, moi et mes amis, d'aller dans la rue jouer au hockey ou au football après l'école. C'était une tradition pour nous de bouger après les cours. Malheureusement, en secondaire 3, un de mes amis a reçu comme cadeau une console de jeu. Maniaque de sport et en quête d'idole, nous étions maintenant rivés devant la télévision par le biais de ce jeu interactif qu'était NHL 95...

Le besoin de bouger, on l'avait toujours, mais il n'était plus satisfait. Le lendemain, nous nous retrouvions à l'école et nous avions donc encore le goût de bouger. Mais avec un petit 40 minutes d'éducation physique par semaine, notre besoin de bouger était loin d'être comblé. Dès lors, en

classe nous étions plus distraits, nous parlions plus et par le fait même nous étions moins concentrés... J'ai donc eu des difficultés scolaires, surtout au niveau de la discipline. Il faut dire que nous étions assis cinq heures par jour et la première chose que l'on faisait après l'école c'était de nous installer devant la console de jeu. Nos parents ne pouvaient pas nous dire d'aller jouer dehors. On finissait l'école à 14h45 et ils arrivaient à la maison vers 17h ou 18h. Ça été comme cela jusqu'au cégep. Tout cela pour te dire que maintenant beaucoup d'enfants se font étiqueter d'hyperactifs. Je suis bien conscient pour l'avoir vu et expérimenté de mes propres yeux que certains ne peuvent pas rester assis cinq secondes.

Mais, pour les autres, il serait peut-être temps de reconnaître que bouger est un besoin naturel et essentiel pour tous les humains, au lieu de tous les médicaliser.

**R** Les études sur l'exercice et les enfants «hyperactifs» (trouble de déficit d'attention et d'hyperactivité) confirment vos propos. Les enfants hyperactifs à qui on a fait faire des exercices vigoureux ont vu leur niveau «d'hyperactivité motrice» diminuer significativement et leur capacité à se concentrer sur un sujet augmenter de façon marquée. D'autres études ont démontré qu'un soutien pédagogique préventif et constant auprès des enfants «hyperactifs» donne de meilleurs résultats que la médication. En fait, la question se pose: est-ce normal que 5 % à 8 % — certains parlent de 10 % — des enfants d'âge scolaire au Québec soient traités au Ritalin? Ce sera mon sujet de la rentrée en septembre.

# LA PERSONNALITÉ DE LA SEMAINE

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

## Martin Brodeur et Jean-Sébastien Giguère

Les séries éliminatoires de la coupe Stanley cette année ont été marquées par les performances exceptionnelles de Martin Brodeur et Jean-Sébastien Giguère. Le gardien des Devils du New Jersey a remporté la coupe Stanley pour la troisième fois alors que celui des Mighty Ducks d'Anaheim est sorti de l'ombre en remportant le trophée du joueur par excellence des séries.

PIERRE LADOUCEUR

Le monde du hockey professionnel a vibré lors de la finale de la Coupe Stanley alors que deux athlètes québécois, Martin Brodeur, des Devils du New Jersey, et Jean-Sébastien Giguère, des Mighty Ducks d'Anaheim, ont été les grandes vedettes de cet événement.

La Presse salue l'exploit de ces gardiens, qui ont encore une fois démontré la domination des québécois à cette position-clé, en les nommant personnalités de la semaine. Au terme de cette finale, Brodeur, 31 ans, a inscrit son nom pour la troisième fois sur la Coupe Stanley tandis que Giguère, 26 ans, a remporté le trophée Connie Smythe, décerné au joueur par excellence des séries.

Brodeur a profité des séries pour réécrire quelques pages du livre des records. En réalisant sept blanchissages, il a éclipsé la marque de six établie la saison dernière par Dominik Hasek, des Red Wings de Detroit. Et ses trois blanchissages lors de la série finale ont égalé la marque établie par Clint Benedict, des Maroons de Montréal, en 1926, et rééditée par Frank McCool, des Maple Leafs de Toronto, en 1945.

Brodeur a terminé les séries avec une moyenne exceptionnelle de 1,65 but alloué et un taux d'efficacité de 93,4%, ce qui lui a valu de signer 16 victoires en 24 rencontres.

Mais les chiffres ne dévoilent qu'un aspect du jeu de ce gardien étoilé qui avait conduit le Canada à la conquête de la médaille d'or en 2002 lors des Jeux olympiques de Salt Lake City.

«Plus que toute autre chose, c'est une bonne personne, affirme son entraîneur, Pat Burns. Il est toujours prêt à aider ses coéquipiers. Il est d'humeur égale et n'a pas 65 000 superstitions. Ce n'est pas un comédien, c'est une vraie personne.»

Pour sa part, Giguère a été le moteur derrière la poussée incroyable des Mighty Ducks, qui ont éliminé à tour de rôle les Red Wings de Detroit, les Stars de Dallas et le Wild du Minnesota avant de s'avouer vaincus par la marque de 3-0 lors du septième match de la finale face aux Devils.

«J'aurais échangé mon trophée pour obtenir la Coupe Stanley», a toutefois

avoué Giguère qui était déçu lors de la présentation faite par le commissaire de la Ligue nationale de hockey, Gary Bettman.

Mais, sans Giguère, les Mighty Ducks n'auraient jamais connu autant de succès dans les séries. Giguère a conservé une moyenne de 1,62 but alloué par match grâce à un taux d'efficacité de 94,5%. Avec ses 15 gains en 21 départs, il a poussé les Devils à la limite.

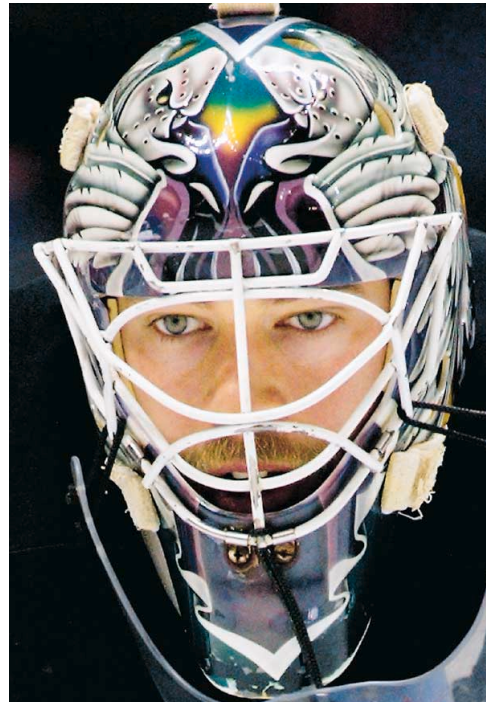
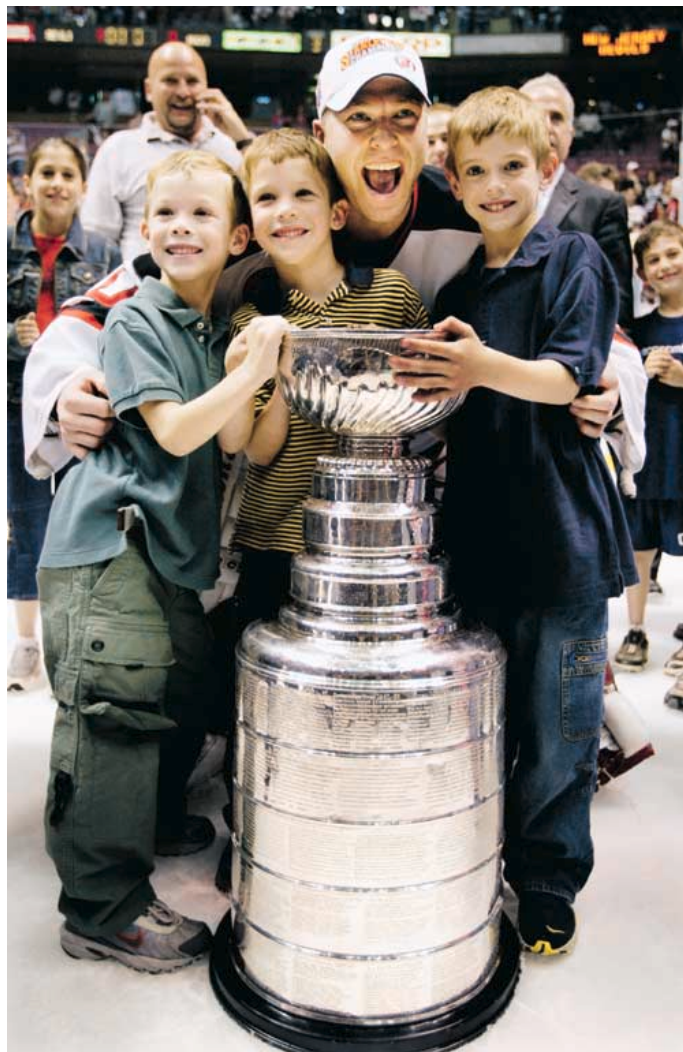
«C'est un honneur bien mérité, a admis son vis-à-vis, Martin Brodeur. Il a été la raison principale de la présence des Mighty Ducks en finale de la Coupe Stanley. Les Ducks ont certes plusieurs bons joueurs, mais ils n'auraient jamais eu autant de succès sans l'apport de Jean-Sébastien Giguère.»

Brodeur, le premier choix des Devils à la séance de repêchage de 1990 (20<sup>e</sup> joueur sélectionné), a toujours porté les couleurs de cette équipe et il n'avait pas tardé à s'affirmer en remportant le trophée Calde, décerné au joueur recrue par excellence, en 1994.

Membre de l'équipe d'étoiles de la LNH depuis 1996, il a inscrit son nom sur le trophée Jennings, remis aux gardiens de l'équipe ayant conservé la meilleure moyenne de buts alloués, en trois occasions (1997, 1998 et 2003). Cette semaine, lors de la présentation des trophées de la LNH pour la saison 2002-2003, il a remporté pour la première fois de sa carrière le trophée Vézina, remis annuellement au gardien par excellence en saison régulière.

Giguère avait été le premier choix des Whalers de Hartford en 1995 (13<sup>e</sup> joueur sélectionné). Mais sa progression aura été plus lente que celle de son adversaire des séries.

Les Whalers, qui sont devenus les Hurricanes de la Caroline en juin 1997, l'ont échangé aux Flames de Calgary, le 25 août 1997, en compagnie d'Andrew Cassels contre Gary Roberts et Trevor Kidd. Giguère n'a jamais eu la chance de s'affirmer avec les Flames qui l'ont envoyé à Anaheim, le 10 juin 2000, en échange d'un choix de deuxième ronde. En compagnie de son mentor, l'instructeur des gardiens François Allaire, il n'a pas tardé à s'épanouir avec les Mighty Ducks.



«C'est un honneur bien mérité, a admis Martin Brodeur. Les Ducks n'auraient jamais eu autant de succès sans la contribution de Jean-Sébastien Giguère.»



## Retrouvez la personnalité de la semaine

La Presse/Radio-Canada demain matin



**Frank Desoer**  
C'EST BIEN MEILLEUR LE MATIN  
du lundi au vendredi  
de 5h à 9h



**Julie Couture**  
MATIN EXPRESS  
du lundi au vendredi  
de 6h à 10h

