

«Maman, jije

# BEBBÉGAIE!»

Illustration André Rivest

CLAUDINE DÉSAULNIERS  
collaboration spéciale

Que faire, quand notre bambin de deux ans s'exprime soudainement avec difficulté? S'alarmer? Paniquer? Demeurer insouciant? Ou encore, en rire? Lorsqu'il s'agit de bégaiement et non pas d'hésitation normale, il est primordial d'adopter des attitudes appropriées, voire de changer sa façon de parler à son enfant et de l'écouter...

#### Une histoire parmi tant d'autres

J'ai personnellement vécu une expérience semblable à l'automne 1993. Mon fils aîné, François, âgé de près de 2 ans et demi, a connu un problème de bégaiement. Heureusement, cela a été de courte durée.

Bien que connaissant le domaine puisque j'exerce la profession d'orthophoniste, je me suis sentie démunie. Je me suis aussi

rendu compte que mon savoir n'était pas nécessairement accessible à mon entourage. C'est-à-dire que les attitudes à pratiquer pour aider mon enfant étaient inconnues pour mon conjoint et pour les gens de mon entourage.

Cette histoire a commencé durant l'été 1993. Rien ne laissait présager une difficulté de parole chez François. À peine âgé de deux ans, il se faisait comprendre de la plupart des étrangers. On disait de lui qu'il «prononçait» bien et qu'il parlait beaucoup pour son âge. En fait, au plan linguistique, l'évolution de son langage (mots et phrases) avait été très rapide.

Puis, des hésitations se manifestèrent dans sa parole. Elles se traduisaient principalement par la répétition des deux premiers mots de la phrase: «Est où...?» Aussitôt apparues, aussitôt disparues, comme il est fréquent de le remarquer chez les enfants en apprentissage du langage.

Vers la fin octobre, les répétitions reprirent de plus belle. À cela, s'ajoutèrent prolongements et blocages sur les voyelles «a», «o», «an», et «on» au début des mots. Ces prolongations pouvaient même être accompagnées d'une augmentation de l'intensité du son et d'une tension de la mâchoire. De temps à autre, François employait le mot «ça» en pointant l'objet pour éviter de dire le mot connu. Il pouvait aussi nous fuir du regard en nous adressant la parole. Il se rendait compte de ce qui lui arrivait. Croyant s'aider, il en était même venu à se fermer la bouche en se donnant un coup sur la mâchoire inférieure. Qu'est-ce qui se passait? Mon enfant était-il devenu bégue en l'espace de quelques semaines? Quelle en était la cause? Était-

ce dû à la naissance du nouveau petit frère en mai 1993, de mon retour sur le marché du travail en septembre, de l'hérédité (ayant moi-même eu un bégaiement important pendant deux mois à l'âge de trois ans et mon fils ayant un grand-père paternel bégue)...? Autant d'interrogations occupaient mes pensées. Il fallait maintenant passer à l'action. Chanceuse d'être orthophoniste, me direz-vous. Bien sûr, mais en même temps angoissant parce que la réussite de la thérapie de contrôle du bégaiement me concernait directement. Après conseils et soutien de la part de mes collègues orthophonistes, je procédais à la rééducation de mon fils, en espérant qu'il comprendrait ce que j'attendais de lui, malgré son jeune âge.

**Il faut passer à l'action le plus vite possible**

Dès la première intervention avec François, il y eut une nette amélioration dans la diminution de ses blocages et de ses prolongements de voyelles. Une semaine passa et le contrôle du bégaiement se fit assez facilement. Mon fils s'installa même devant son jeune frère pour lui faire une démonstration de comment il faisait «couler les sons» dans sa bouche.

Toute la famille appuya ses efforts. On ralentissait la vitesse du débit lorsqu'on parlait; ce que le papa trouva difficile à respecter, lui qui s'exprime rapidement. Chez la gardienne, chacun savait ce qu'il fallait faire pour rendre la parole de François plus fluide.

Deux jours avant Noël 1993, François retrouva sa fluidité et la conserve toujours en cette année 1995. Il ne se souvient même plus de ses moments de dysfluidité, d'où l'importance de savoir reconnaître le bégaiement

et d'intervenir tôt.

#### Les causes du bégaiement

Selon les époques, les causes attribuées au bégaiement ont varié. Au XIX<sup>e</sup> siècle, par exemple, on pensait que l'épaisseur de la langue avait une influence directe sur le débit de la parole. Puis, dans les années 1950, on rendait les parents coupables du bégaiement de leur enfant, car on croyait qu'il était de nature psychologique ou psychiatrique.

Des recherches récentes indiquent plutôt que la cause du bégaiement serait neurologique. Il s'agirait d'une mauvaise synchronisation d'une centaine de muscles, provoquée par un déficit au niveau des cordes vocales et du larynx. L'hérédité joue aussi un rôle important dans la possibilité d'un bégaiement, surtout quand la mère a elle-même bégayé.

SUITE À LA PAGE 2

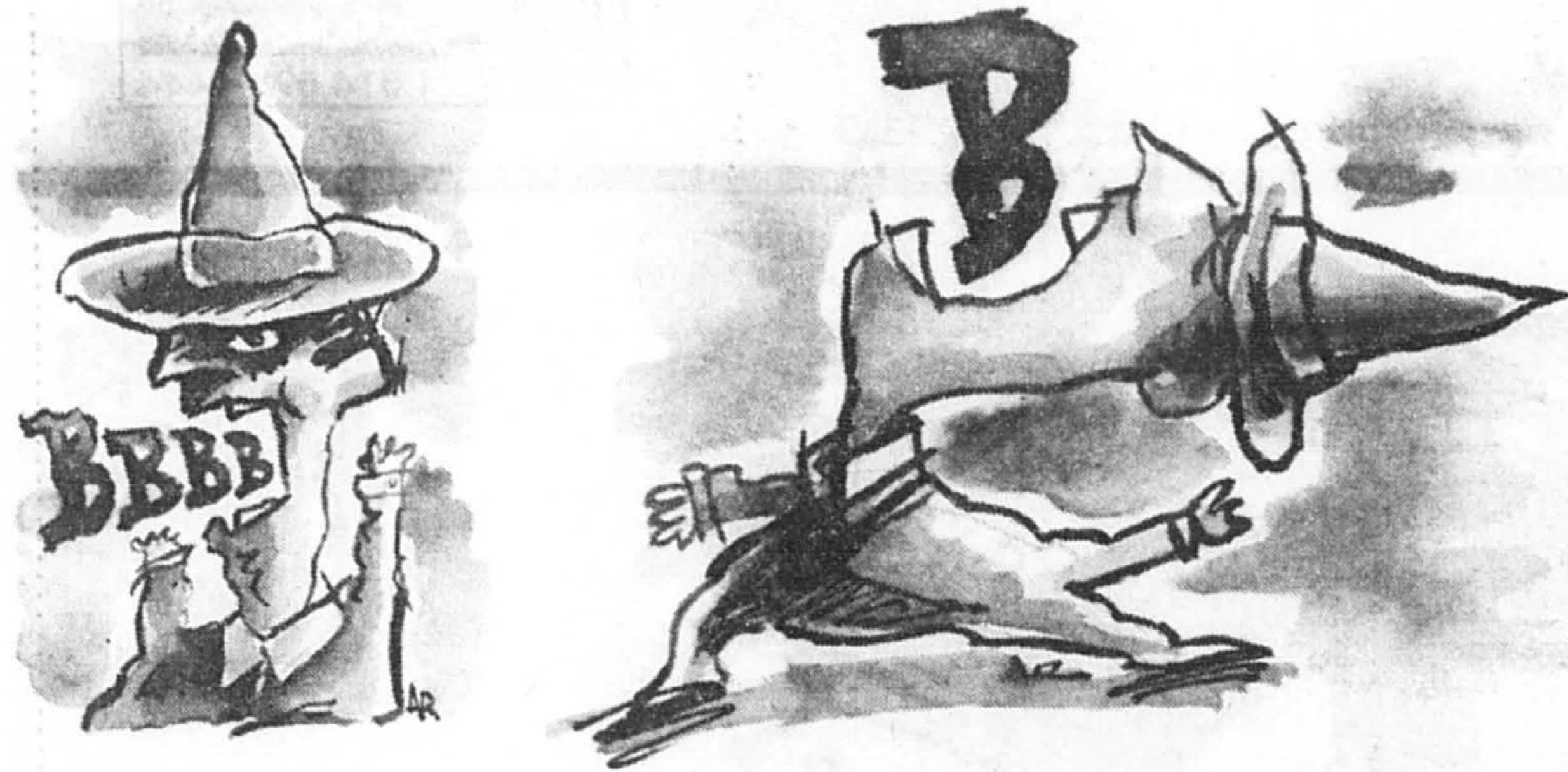


**Laboratoire M.P. Langelier**

UN LABORATOIRE LOIN D'ÊTRE À SES PREMIERS PAS  
ÉVALUATION • FABRICATION • SEMELLES PLANTAIRES • CHAUSSURES CONFORTABLES ET SUR MESURE

Édifice Langelier — 675, boul. Laurier (route 116), Beloeil 875-6637

## SANTÉ



## Les bègues ont une meilleure qualité de vie qu'autrefois

SUITE DE LA PAGE C 1

De plus, il est à noter que, statistiquement parlant, le nombre de bègues est quatre fois plus élevé chez les garçons que chez les filles.

Avec toutes ces prédispositions, le bégaiement peut se retrouver à l'état latent ou être facilement déclenché par le stress et les émotions chez certains sujets.

### Prévention et traitement

Apprendre à distinguer les hésitations « normales », souvent fréquentes entre deux et cinq ans, du vrai bégaiement, constitue une première étape préventive (voir plus loin « Les hésitations vs le bégaiement »). En tout temps, il importe d'adopter une hygiène de communication qui respecte le droit de parler et d'être écouté pour tous. Il faut aussi se rappeler que l'importance du bégaiement est variable selon l'état de fatigue et d'émotivité. Qui plus est, on n'observera aucun bégaiement lorsque le sujet chante, joue un rôle ou prend un accent.

Dès l'apparition des signes révélant un possible bégaiement, il serait sage de consulter un orthophoniste. Ce spécialiste de la parole et du langage saura vous conseiller et vous expliquer les comportements adéquats à adopter avec votre enfant. Au besoin, une thérapie sera entreprise avec votre enfant.

Selon Julie Fortier, orthophoniste et professeure à l'École d'orthophonie et d'audiologie de l'Université de Montréal, « il est important d'intervenir le plus tôt possible ». Puis elle ajoute : « Avec le jeune d'âge préscolaire, le pronostic de réussite est meilleur que chez l'adulte, soit de 90 %, voire même de 100 %, parce que les habitudes de parole sont beaucoup moins ancrées » que chez leurs aînés.

L'enfant traité apprendra à parler moins vite pour amorcer les mots en douceur. Par des images très concrètes, il en viendra à visualiser comment « glisser » sur les mots. Il comprendra ce qui lui arrive quand il parle de façon saccadée. Il saura comment maîtriser des techniques de contrôle de son bégaiement.

Au dire de Guylaine Juras, orthophoniste à l'hôpital Sainte-Justine de Montréal, « Le bégaiement ne peut être guéri, mais il se contrôle. » C'est pourquoi elle parle du « bégue fluide », comme étant un athlète de la parole », tout en ajoutant que : « Des rechutes sont toujours possibles. »



### Perspectives d'avenir pour les bègues

Depuis toujours, les bègues font partie de notre société. Des personnages célèbres ont vécu avec un problème de bégaiement, tels Isaac Newton, Charles Darwin, Marilyn Monroe, etc. Peu importe la race, la langue, le statut social, l'intelligence, le bégaiement touche 1 % de la population. Présentement, il existe plus de 100 000 bègues identifiés au Québec, dont 55 000 jeunes qui fonctionnent normalement dans la communauté.

Grâce à la démythification du bégaiement, à l'implication et à la compréhension des gens sur ce sujet encore tabou, les personnes bègues ont une meilleure qualité de vie qu'autrefois. De plus, ils peuvent compter sur des associations fondées pour leur venir en aide ainsi qu'à leurs proches. En espérant que bientôt, le bégaiement, ce « handicap invisible », connaîtra un traitement miracle pour tous ceux qui en subissent les conséquences fâcheuses.

### Les hésitations normales vs le bégaiement

Voici quelques indices pour vous aider à dépister les enfants qui risquent de développer le bégaiement.

Il est considéré comme « normal » pour un enfant en apprentissage du langage de répéter des phrases et des mots (surtout des fragments de mot, généralement la première syllabe) et d'utiliser des interjections (Ex : Ben ! ) pour structurer ses phrases.

Par contre, la répétition multiple devient significative lorsqu'elle se rencontre pour un grand nombre de mots et dans toutes sortes de situations. Il y a aussi l'utilisation excessive du

« Euh ! » qui vient se situer entre les syllabes et « casse » le mot. Exemple : au lieu de dire « balle », il dit « beu-beu-balle ». Un signe à ne pas négliger est la prolongation des sons, comme quand « maman » devient « mmmmmmmaman ». Même si ces trois signes peuvent se rencontrer occasionnellement chez les enfants, ils sont à surveiller de près.

Cinq autres comportements sont aussi révélateurs d'un bégaiement, dont la crispation. Celle-ci se remarque par de légers tremblements des muscles autour de la bouche et de la mâchoire qui provoquent des blocages ou arrêts sur des mots. Ainsi, l'enfant programme sa musculature buccale pour faire le « b » de « bonhomme » et aucun son n'est produit.

Le deuxième signe est le haussement du ton et du volume de la voix qui se manifeste par un glissement progressif de la voix vers le haut, en voulant « sortir » un mot.

Le troisième comportement concerne les tensions observées au niveau du visage sous forme de grimaces ou de mouvements des mains, bras ou pieds.

Puis, il y a les moments d'angoisse qui se présentent quand l'enfant aborde un mot qui lui pose un problème.

Finalement, il existe l'évitement du mot. Ainsi, l'enfant préfère ne pas parler ou essaie de trouver un autre mot par crainte de bégayer.

Plus un enfant cumulera de ces signes, plus il risquera de développer un bégaiement.

- On pourra s'informer auprès des organismes suivants :
- Association des jeunes bègues du Québec (jusqu'à 25 ans) C.P. 258, Succursale P.A.T. Pointe-aux-Trembles Qc H1B 5K3 Tél. : ( 514 ) 642-1288 ou, pour les personnes de l'extérieur de Montréal : ( 800 ) 661-2348.
  - Association des bègues du Canada inc. (adultes) 7801, rue Sainte-Claire Montréal, Qc H1L 1V8. Tél. : ( 514 ) 649-0863 ou ( 514 ) 353-1042
  - Ordre des orthophonistes et audiologistes du Québec 1265, rue Berri, bureau 730 Montréal, Qc H2L 4X4 Tél. : ( 514 ) 282-9123.
  - École d'orthophonie et d'audiologie de l'UdeM Faculté de médecine 2375, Côte-Sainte-Catherine Montréal, Qc H3T 1A8 Tél. : ( 514 ) 343-7841.

## Quelques trucs à essayer

■ Soyez à l'écoute de votre enfant. Prenez le temps de le regarder et de lui montrer que vous êtes intéressé à ce qu'il dit et non comment il le dit. Aussi, il est important de ne pas afficher une attitude inquiète face à son problème de bégaiement ;

— évitez d'interrompre le discours de votre enfant, de finir ses phrases à sa place, de le critiquer sur ses dysfluidités, de corriger ses petites erreurs grammaticales, de le forcer à parler lorsqu'il pleure ou quand il est en présence d'étrangers ;

— au besoin, rassurez votre enfant face à son in-

quiétude vis-à-vis le bégaiement. Dites-lui que tout le monde éprouve des difficultés à parler en état de colère, de fatigue ou d'excitation ;

— adoptez un débit de parole plus lent qu'en temps ordinaire, sans exagérer toutefois. De plus, faites davantage de pauses quand vous lui parlez ;

— lors des journées où il bégaye peu, encouragez-le à parler davantage. Cependant, si c'est une journée difficile pour lui, trouvez-lui des activités qui exigeront moins sur le plan de la communication comme bricoler, écouter des cassettes...

## Êtes-vous malade !

■ La Presse est heureuse d'accueillir dans ses rangs une nouvelle collaboratrice, le docteur Danielle Perreault. À partir du mois de novembre, ce jeune médecin qui a fait carrière dans les CLSC et qui s'est en quelque sorte spécialisé dans la médecine dite « populaire » répondra à vos questions toutes les deux semaines.

Que faire le jour où vous êtes touché par un malaise ou un symptôme ? Comprenez-vous toujours la maladie qui vous affecte... si maladie il y a ? Voilà le genre de questions auxquelles répondra le docteur Perreault dans un langage facile à comprendre.

À travers cette nouvelle chronique, vous serez invités à nous faire part de vos soucis et de vos questions sur ce que vous vivez ou avez peur de vivre, en matière de santé et de maladie. N'hésitez donc pas à poser toutes les questions qui vous viennent à l'esprit pour mieux comprendre votre état de santé et les choix qui s'offrent à vous.

On pourra joindre le docteur Danielle Perreault à l'adresse suivante : C.P. 63002, Ile-des-Sœurs, Québec, H3E 1V6.



Dr Danielle Perreault

## Le tiers des adolescents fument toujours

Les dangers qu'on leur décrit sont trop lointains

MATHIEU PERREULT  
collaboration spéciale

■ « Un jour, j'arrêterai de fumer », affirme Céline, 17 ans. « Mais pour le moment, j'aime bien prendre une cigarette avec mes amis. »

Bien que les jeunes de 15 à 24 ans soient bien informés des dangers de la cigarette, le tiers d'entre eux continuent de fumer, selon une étude canadienne récente.

L'usage de la cigarette se double en effet du sentiment qu'il s'agit d'une habitude temporaire. Une étude américaine de 1994 indique ainsi que seulement 5 % des personnes qui fumaient à l'âge de l'école secondaire pensaient qu'elles seraient encore fumeuses cinq ans après. Pourtant, les trois quart étaient toujours après une dizaine d'années.

« Les adolescents croient qu'ils arrêteront à l'âge adulte », explique Nicole Beaudet, de la direction de la santé publique de Montréal-Centre. « Les maladies qu'on leur décrit sont trop lointaines pour eux. »

Les préoccupations des adolescents sont en effet bien éloignées du cancer et de l'emphyseme. « L'adolescent éprouve parfois une sorte de maladresse qu'il va chercher à atténuer en adoptant certains comportements », indique le docteur Gilles Paradis. « Ce malaise est dû à ce qu'il est conscient du développement de son corps alors que l'estime de soi n'est pas encore complètement développée. »

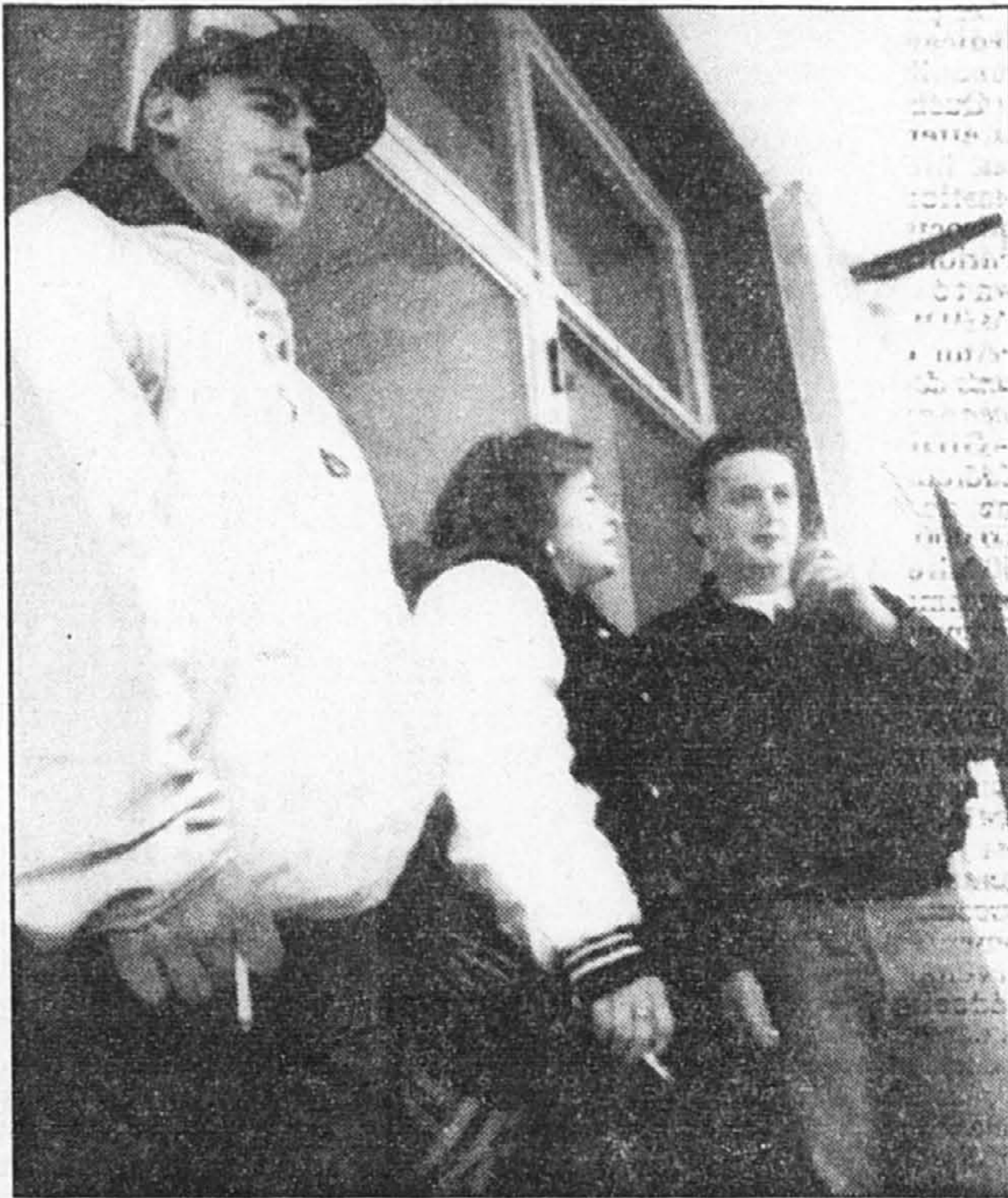
« C'est agréable de fumer quand tu n'as rien à faire, reconnaît ainsi Céline. Arrivé à 14 ou 15 ans, tu te rends compte que tout le monde fume. Ça te donne le goût d'essayer. »

L'adolescent est curieux de tenter de nouvelles expériences. « C'est un âge où les champs d'intérêt s'élargissent, continue le docteur Paradis. L'influence des pairs grandit, alors que celle de la famille est parfois repoussée. L'attraction des interdits sociaux est alors très forte. »

### Un plaisir presque immédiat

Ainsi le réseau social augmente au cours de l'adolescence. Il devient important de socialiser, ce que l'on fait en fumant, autour d'une bière ou en allant danser. La particularité de la cigarette, c'est qu'elle entraîne très rapidement la production d'une substance qui a un effet agréable pour le corps.

La nicotine du tabac induit en effet la sécrétion de certaines hormones telles que l'endorphine, un genre de morphine naturelle qui a un effet euphorisant. « La nicotine arrive massivement dans le sang environ dix secondes après l'in-



Les études démontrent que plus on commence à fumer jeune, plus on fumera longtemps.

halation, indique le docteur Paradis. Cette rapidité est due aux muqueuses de la bouche, où sont présents de nombreux vaisseaux sanguins, ainsi qu'à l'échange au niveau des poumons. »

Passé ce pic rapide, le taux de nicotine dans l'organisme décroît rapidement. Après cinq minutes, le taux de nicotine a diminué de moitié. Le corps, qui s'est habitué à l'effet euphorisant de l'hormone, en redemande. Au bout d'un moment, c'est le sevrage : l'organisme est en manque. « La dépendance associée à la cigarette est aussi forte que pour l'héroïne », remarque le docteur Paradis.

### Les adolescents n'écrasent pas

D'autre part, il semble que plus on commence à fumer jeune, plus on fumera longtemps. Selon le docteur Paradis, les raisons sont d'ordre psychologique et non biologique.

C'est ainsi que peu de jeunes arrêteront de fumer au cours de leur adolescence. « L'atelier que je donne dans les écoles secondaires vise davantage à donner des outils pour cesser de fumer qu'à inciter à arrêter tout de suite, admet Mme Beaudet. Certains me disent parfois que je les ai convaincus d'écraser, mais d'habitude ils continuent. »

L'urgence de la situation n'est en effet pas évidente

quand on a 14 ou 15 ans. À moins d'être asthmatique, le souffle court apparaît plus tard, et la destruction des cellules du goût et de l'odorat survient après au moins dix ans de tabagisme. « Le seul point sur lequel les adolescents sont intrinsèques, c'est l'usage de la cigarette durant la grossesse », indique Mme Beaudet.

Pourtant, l'étude canadienne de 1995 révélait que la moitié des grossesses ont lieu alors qu'au moins l'un des conjoints fume. La diminution moyenne de poids de 200 g, due à une diminution de l'oxygène se rendant au fœtus, n'inquiète donc pas tant que cela les futurs parents.

Comment, dans ces conditions, éviter que les jeunes commencent à fumer ? Certains veulent les impliquer dans les activités de prévention du tabagisme. Ainsi, un programme du Conseil québécois sur le tabac veut créer des « coalitions jeunesse » dans les écoles en vue de la semaine nationale sans fumée, en janvier.

D'autres se plaignent de la victoire récente des compagnies de tabac à propos de la publicité. « A tout le moins, on pourrait éviter de leur proposer des modèles associés à la cigarette, propose le docteur Paradis. Pensez qu'aux États-Unis, certains jeunes reconnaissent plus facilement le chameau des cigarettes Camel que Mickey Mouse », a-t-il conclu.

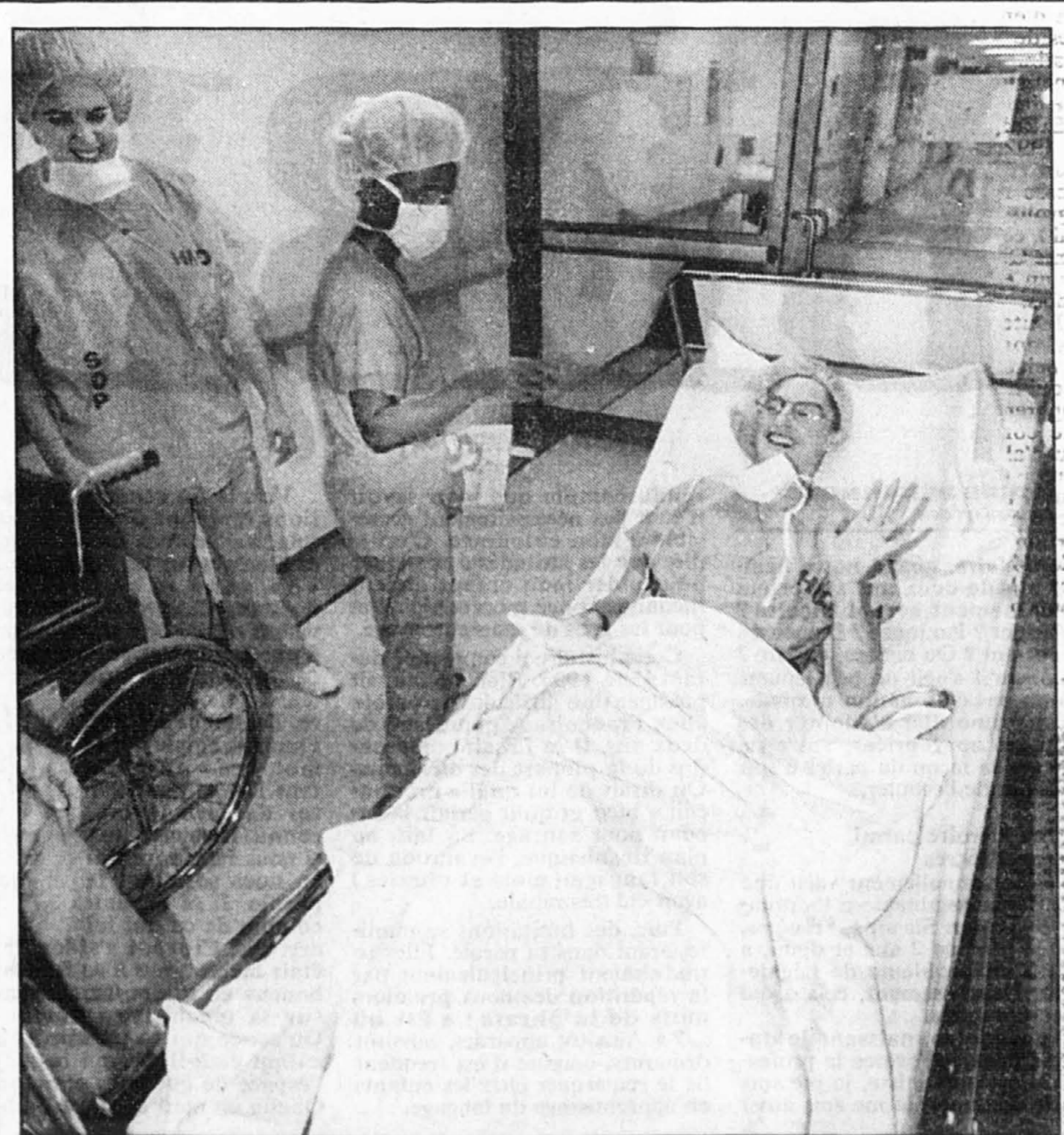


PHOTO LUC SIMON PERRAULT, La Presse

### Tombée au champ d'honneur

Visiblement impressionnée par l'intervention chirurgicale qui se déroulait sous ses yeux, notre collaboratrice Claudine Hébert s'est soudainement senti défaillir, mais sans jamais lâcher son calepin de notes. Le personnel hospitalier a dû l'installer sur une civière, le temps qu'elle reprenne ses sens. Pour en savoir plus long sur cette intervention chirurgicale très fréquente chez les athlètes, il faudra lire le cahier « Santé » de La Presse de dimanche prochain.

SANTÉ

# Les « médicaments de l'âme » au coeur d'une polémique

RAYMOND BERNATCHEZ

Les patients qui consomment des médicaments psychiatriques, des tranquillisants ou des somnifères au Québec, en connaissent fort mal les effets secondaires et auraient tout intérêt à s'informer sur ces questions. C'est ce que soutient l'Association des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale du Québec (AGIDD-SMQ) qui vient de lancer un *Guide critique des médicaments de l'âme*.

Précisons au départ que l'AGIDD-SMQ a bénéficié d'une généreuse contribution de recherche de l'ordre de 250 000 \$ à 300 000 \$ de Santé Canada pour produire, en quatre ans ce volume récemment publié aux Éditions de l'Homme.

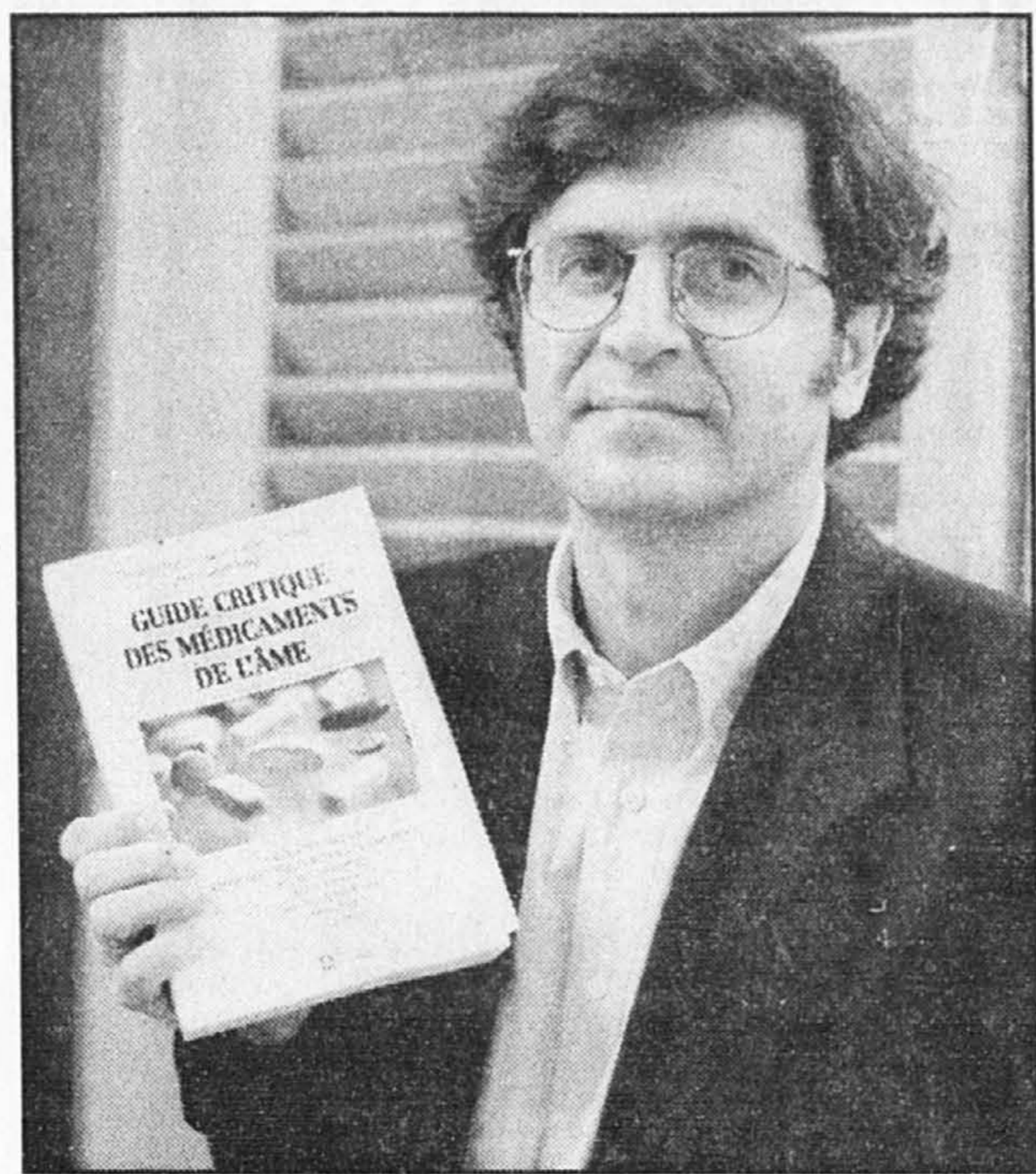
« Un guide unique en son genre, peut-on lire à l'endos, qui invite le lecteur à jeter un regard critique sur les médicaments qui sont utilisés pour remédier aux maux existentiels, à la détresse psychologique et aux problèmes de santé mentale. Il s'adresse à la fois aux personnes qui prennent ces médicaments, à leurs familles, aux intervenants qui les côtoient, aux médecins qui les traitent ainsi qu'aux décideurs publics.

Cet ouvrage, comme on le précise plus loin, « est le résultat d'une collaboration exceptionnelle entre un chercheur universitaire expert en médicaments, un journaliste et l'AGIDD-SMQ... »

Or, de par sa formation même, David Cohen, le chercheur universitaire que nous venons d'évoquer, tout en étant professeur à l'École de service social de l'Université de Montréal et directeur du Groupe de recherche sur les aspects sociaux de la santé et de la prévention (GRASP), ne possède aucune formation médicale et aucune formation scientifique en pharmacologie. Et malgré les centaines de milliers de dollars obtenus pour la recherche et la rédaction du livre, aucune personne possédant une formation en pharmacologie ou en pharmacocinétique n'a été associée à la réalisation de l'ouvrage.

Pressé de questions, David Cohen a répondu que la formation en pharmacologie est peu importante pour comprendre les effets des médicaments. Cohen juge qu'une personne possédant comme lui une solide formation universitaire (doctorale en fait) dans le domaine social, peut fort bien formuler des mises en garde relativement à l'usage des médicaments après consultation de la littérature existante. Cohen a même ajouté qu'un enfant de 12 ans pouvait fort bien comprendre les principes fondamentaux de pharmacologie.

**Maux de tête ou suicide ?**  
Psychiatre, psychanalyste et conseiller auprès de l'Association des dépressifs et mania-



C'est le chercheur universitaire David Cohen qui a dirigé la recherche et la rédaction du livre *Guide critique des médicaments de l'âme*.

PHOTO BOB SKINNER, La Presse

co-dépressifs, le docteur Brian Bexton, ne semble pas partager ce point de vue. Interviewé par *La Presse* et interrogé sur les chapitres du livre qui traitent de son champ de pratique, le docteur Bexton soutient que les propos publiés tendent à nier la composante biologique dans la maladie mentale et à discréditer par le fait même le recours à la médication dans le traitement.

« C'est faux de dire que les médicaments ne fonctionnent pas, soutient Bexton; toutes les études qui ont été faites sur l'utilisation des placebos et des médicaments dans le traitement de la dépression disent que l'on obtient de 30 à 40 % de résultat avec un placebo et plus de 70 % avec un médicament. »

Pour ce qui est des effets secondaires des médicaments, Brian Bexton est notamment en désaccord avec les effets secondaires associés, dans le Guide, à l'utilisation du Manerix. « Parmi les effets secondaires les plus courants produits par le Manerix, peut-on lire, mentionnons: sécheresse de la bouche, étourdissement associés à une baisse soudaine de la tension artérielle lors du changement de position, maux de tête, somnolence, nausées et problèmes de peau. »

« Je n'ai jamais vu de tels effets secondaires chez mes patients (sauf pour les maux de tête), a dit le docteur Bexton, et pourtant ça fait des années que j'en prescris. »

Ravi de cette réaction, David Cohen, ajou-

te quant à lui, que pour ce qui est des effets secondaires du Manerix, il n'a pas eu à fouiller bien loin pour les obtenir, les effets secondaires évoqués étant énumérés dans la propre mise en garde du fabricant.

Bexton ne nie pas, de son côté, que l'on peut fort bien dénicher de telles mises en garde dans les monographies de firmes pharmaceutiques, soucieuses de se protéger contre d'éventuelles poursuites. Mais, à son avis, la réalité est beaucoup plus complexe. « Ce que Cohen ne dit pas, par exemple, c'est que l'on peut dormir moins bien avec Manerix, ce que m'ont fait remarquer mes patients. Et j'ai même vu déjà un patient perdre tous ses cheveux en prenant ce médicament. Pourtant, cela n'avait jamais été observé auparavant par le fabricant. »

Aussi, plutôt que de s'attarder aux effets secondaires du médicament, Brian Bexton préfère évoquer ce qui pourrait survenir à un patient qui refuserait de prendre son Manerix alors qu'il en a réellement besoin.

« Si une dépression majeure n'est pas bien traitée, si elle ne guérit pas en quelques semaines, assure le docteur Bexton, elle va devenir chronique et récurrente. Bien traitée rapidement, elle ne laissera pratiquement pas de trace au niveau biologique et psychologique. Alors qu'au contraire, durant une dépression, les gens perdent l'estime d'eux-mêmes, et que l'on observe des pertes d'emploi ainsi que des tentatives de suicide dans 15 % des cas.

## Dorer la pilule

« La dépression n'est pas une maladie banale, qui se guérit avec de l'exercice en quelques semaines. Ce n'est pas vrai, et jamais on ne peut accepter une affirmation aussi simple que cela », dit encore le psychiatre Brian Bexton.

Le médecin convient toutefois d'une chose avec David Cohen. Il est vrai que trop de médecins ne donnent pas suffisamment d'informations à leurs patients sur la nature du médicament prescrit. Ces praticiens doivent, selon lui, agir autrement.

Pour ce qui est de David Cohen, il marque indéniablement un point lorsqu'il souligne qu'il est anormal que l'État défraie les coûts du médicament pour une part de la clientèle alors qu'il ne défraie pas les coûts de traitements en psychothérapie par exemple. Cohen fait valoir que cette façon de faire profite à tous ceux qui veulent encadrer le patient à peu de frais, mais non pas au patient lui-même. « Si on affectait uniquement 1 % du budget consacré à l'achat de médicaments à la recherche de solutions d'ordre alternatif, je serais déjà très satisfait » a-t-il fait remarquer.

# Les Montréalais souffrent de plus en plus de détresse psychologique

RAYMOND BERNATCHEZ

Malgré le fait qu'ils se disent dans l'ensemble satisfaits de leur état de santé, les Montréalais souffrent de plus en plus de détresse psychologique, bon nombre d'entre eux ont des problèmes de poids, le quart des gens s'estiment pauvres et la plupart bénéficient de fort peu d'autonomie dans leur travail.

Extraites d'une enquête menée en 1992-1993 pour la région de Montréal-Centre (constituée grosso modo des municipalités regroupées dans l'île de Montréal), ces données recueillies par Santé-Québec permettent de tracer un *Portrait de santé des Montréalais*.

Toutes les habitudes de vie des Montréalais ont été passées au peigne fin par les chercheurs, ce qui nous a notamment permis d'apprendre que les habitants de l'île consomment relativement peu d'alcool, que la consommation de drogues est un phénomène qui touche surtout les jeunes de 15 à 24 ans (dans une proportion de plus de 25 %) et que si les Montréalais fument encore trop, ils fument relativement moins qu'en 1987.

Mauvaise nouvelle pour ceux qui font la promotion des activités physiques: il a été démontré qu'il n'y a aucun changement dans le comportement des Montréalais depuis 1987. Ceux qui font de l'activité physique de loisir trois fois ou plus par semaine représentent toujours un stable 25 % de la population.

Pour ce qui est du poids corporel (un indice fort précieux lorsqu'il s'agit d'établir l'état de santé d'un individu), la récente étude nous apprend que 23 % de la population présente un excès de poids (20 % en 1987) alors que 13 % ont un poids insuffisant (surtout des femmes) et que 64 % ont un poids acceptable. Plus d'hommes que de femmes ont un excès de poids et, surtout les personnes de 45 à 64 ans, dans une proportion de 32 %.

L'indice de soutien social est très faible chez une personne sur cinq dans notre grande communauté. Environ le quart de la population a moins d'une rencontre sociale par semaine et une personne sur huit avoue n'avoir aucun confident.

Cette donnée nous amène à

parler de la détresse psychologique dans l'île de Montréal. On estime qu'il y avait en 1993 27 % des personnes qui étaient à risque de détresse psychologique, comparativement à 21 % en 1987. Nous avons cette fois une augmentation de 6 %. L'indice a augmenté de 7 % chez les femmes durant ces cinq années et de 6 % chez les hommes.

Chez les personnes présentant un indice élevé de détresse: 65 % sont insatisfaites de leur vie sociale, 51 % des femmes et 45 % des hommes sont insatisfaites de leur état de santé, et 45 % ont précisément un soutien social faible. On estime aussi que les symptômes de la détresse ont nui aux relations familiales dans une proportion de 27 %, au travail ou aux études dans une proportion de 19 % et aux activités sociales dans une proportion de 18 %.

Cela signifie-t-il que l'on songeait davantage au suicide en 1993 qu'en 1987? Pas le moins du monde. L'indice des idées suicidaires n'a pas augmenté durant cette période. Une personne sur 30 a admis avoir eu des idées suicidaires durant la dernière année de l'étude alors que moins

de 1 % avait tenté de se suicider durant cette période.

## Les pauvres

Ce *Portrait de santé des Montréalais* nous permet d'apprendre aussi que 60 % des familles pauvres avec enfants mineurs sont monoparentales, et que cette proportion est plus élevée dans Montréal-Centre que partout ailleurs au Québec. À Montréal-Centre comme ailleurs par contre, un père sur cinq et une mère sur trois qui ont des enfants mineurs enregistrent un niveau élevé de détresse psychologique.

Le quart de la population, de 15 ans et plus, se considère pauvre. Chez les personnes pauvres et très pauvres, 44 % vivaient cette situation de manière permanente depuis plus de cinq ans. Ce sont les 25 à 44 ans qui étaient les plus nombreux à se percevoir comme pauvres. Chez la population ayant un indice élevé de détresse psychologique, on observe que 42 % se considèrent pauvres. Trente-quatre pour cent sont exclus du marché du travail et 30 % ont un niveau inférieur de patrimoine accumulé.

## Médecine

# Votre chirurgien a des airs de Dracula ? Ne vous inquiétez pas !



DR KENNETH WALKER  
collaboration spéciale

Quelle est la meilleure méthode pour pratiquer l'ablation d'une vésicule biliaire (cholécystectomie)? Qui devrait la pratiquer? Où cela devrait-il être fait?

Environ 700 000 Nord-Américains subiront une telle intervention cette année. Mais avant de subir cette opération, mieux vaut être un patient bien informé. Comme le dit cette publicité pour Holiday Inn: « Il ne doit pas y avoir de surprise. »

De nos jours, la laparoscopie est la méthode de choix. Cette procédure introduite il y a six ans est très en vogue car elle permet de ne pratiquer que de petites incisions, ce qui implique moins de douleur et un rétablissement plus rapide pour le patient.

Toutefois, dans près de 10 % des cas de chirurgie de la vésicule biliaire par laparoscopie, des découvertes imprévues rendent l'intervention risquée. Afin d'éviter de graves complications, les chirurgiens adoptent alors l'approche traditionnelle et enlèvent la vésicule biliaire en pratiquant une large incision abdominale.

Comment les chirurgiens peuvent-ils prédire quels patients sont susceptibles d'être confrontés à ce problème?

Un rapport de l'École de médecine de l'université Washington, à Saint-Louis, cite plusieurs facteurs de risque qui permettent d'identifier avec précision les patients « à risque » avant l'intervention chirurgicale.

## Étude sur 628 patients

L'étude — portant sur 628 patients qui ont subi une chirurgie de la vésicule biliaire par laparoscopie — a démontré que le plus grand facteur de risque est l'apparition chez le patient d'inflammations de la vésicule biliaire dans le passé.

Les patients « à risque » sont également ceux qui ont été victimes de plus de dix attaques de la vésicule biliaire, ceux qui sont âgés de plus de 65 ans et les hommes.

Fait intéressant, les chercheurs ont remarqué que les chirurgiens qui avaient pratiqué moins de 50 opérations de la vésicule biliaire par laparoscopie étaient plus enclins à recourir à une large incision que leurs collègues plus expérimentés.

Aucun des 628 patients n'a subi de blessure du canal cholédoque. Cela est en partie attribuable à l'empressement des chirurgiens à recourir à une large incision au premier signe de difficulté. Toutefois, ces opérations ont été pratiquées dans un hôpital universitaire où il y a de nombreux contrôleurs. Cela n'est pas forcément le cas dans un petit hôpital.

Le canal cholédoque transporte la bile du foie à l'estomac. Une blessure à ce canal implique systématiquement une hospitalisation prolongée. Une telle complication peut survenir lors d'une ablation traditionnelle de la vésicule biliaire, mais le risque est plus élevé lors d'une chirurgie par laparoscopie.

La vésicule biliaire est située sur la face intérieure du foie. L'organe sert de réservoir à la bile dans l'intervalle

des digestions. Les calculs de la vésicule biliaire se développent quand le cholestérol, un composant de la bile, se sépare et durcit.

Il a été dit que les généraux avisés savent quand sonner la retraite. Ainsi agissent les chirurgiens d'expérience quand leur vue de l'opération est bouchée lors d'une chirurgie par laparoscopie.

Lors de ce type de chirurgie, le médecin opère en utilisant des tubes dans lesquels il fait passer plusieurs instruments, dont une caméra miniature. Le tout est inséré dans le patient par des incisions d'environ un centimètre. La caméra capture des images de l'intérieur du corps qui sont transmises sur des écrans où le chirurgien peut voir ce qu'il fait.

Des saignements, des adhérences ou des inflammations peuvent boucher la vue du médecin. Dans 66 % des cas, les adhérences dues à des inflammations résultant d'attaques de la vésicule biliaire forcent le chirurgien à opter pour une large incision. Les saignements sont la cause d'un changement de méthode dans 12 % des cas.

Les chercheurs ont remarqué que 7 % des patients qui doivent subir une telle chirurgie sont dans la catégorie « à risque élevé ». Ces patients avaient une chance sur trois de subir une chirurgie traditionnelle plutôt qu'une chirurgie par laparoscopie. Les patients du groupe « à faible risque » avaient pour leur part moins d'une chance sur cent de subir un changement de méthode.

Si votre chirurgien recommande une cholécystectomie laparoscopique, vous aurez beaucoup moins de douleurs post-opératoires et il n'y a pratiquement aucun risque de hernie post-opératoire. Comme on pratique dans certains hôpitaux la cholécystectomie laparoscopique en clinique externe, vous pourrez même retourner chez vous le jour même de l'opération.

Toutefois, il est vital de clarifier certains points avec votre médecin. N'ayez pas peur de lui demander où il a appris la technique de cholécystectomie qu'il utilise. Était-ce à l'époque où il était médecin-résident? Était-ce dans un cours donné dans un milieu non universitaire où il pratiquait l'opération sur des cochons?

La question la plus importante: combien d'opérations de ce genre a-t-il pratiqué? L'apprentissage des procédures de laparoscopie n'est en effet pas rapide. S'il n'a pas pratiqué au moins 50 de ces opérations, n'acceptez pas de chirurgie laparoscopique à moins qu'elle ne se fasse en présence d'un chirurgien plus expérimenté.

Il est toujours préférable d'avoir un chirurgien qui a le contact facile et une bonne personnalité. Mais s'il a la personnalité de Dracula et la réputation d'être un chirurgien d'expérience, n'allez pas voir pour autant un autre docteur. N'oubliez pas que ce sont ses mains et non ses bonnes manières qui comptent lors de la chirurgie.

Un rapport du *Annual of Surgery* prouve que l'expérience compte. Cinquante-quatre pour cent des chirurgies de cancer du pancréas faites au Maryland entre 1988 et 1993 furent pratiquées à l'hôpital John Hopkins. Le taux de mortalité était de 2,2 %. Pour les opérations pratiquées dans de plus petits hôpitaux, ce taux fut de 8,9 %.

# PROBLÈME DE RONFLEMENT? Voici une solution.

Une personne sur quatre ronfle régulièrement et jusqu'à 45 % des adultes ronflent occasionnellement. Les cas importants de ronflement se retrouvent plus souvent chez les hommes que chez les femmes. L'âge, l'usage d'alcool, de tabac et de sédatifs ainsi que l'obésité exacerbent ce problème.

**QU'EST-CE QUI CAUSE LE RONFLEMENT ?**  
Le ronflement survient lorsque les muscles situés au fond de la gorge se détendent durant le sommeil, ce qui a pour effet de rapetisser les voies respiratoires. Quant au son, il provient des vibrations du voile du palais et de la luette lors du passage de l'air.

- Les voies respiratoires peuvent être réduites pour les raisons suivantes:
- réduction du tonus musculaire (après la consommation d'alcool ou de sédatifs);
  - amygdales et adénoïdes plus volumineuses;
  - luette plus grosse;
  - obstruction des voies nasales causée par des polypes, par une déviation de la paroi, par des allergies ou par un rhume;
  - poids excessif, soit une augmentation des tissus flasques et encombrants au niveau du cou;
  - tissus enflés par la consommation de cigarettes;
  - hyperthyroïdie.

## RONFLER... EST-CE DANGEREUX ?

Ronfler constitue à la fois un problème médical et social. Ce problème est parfois la cause de mésentente familiale car, bien souvent, il force les partenaires à faire chambre à part. En voyage d'affaires, le ronfleur n'est pas toujours le bienvenu lorsque vient le moment de partager une chambre. Les membres de sa famille finissent également par avoir une certaine rancœur à son égard. De plus, le ronfleur ne bénéficie pas d'un sommeil réparateur. À la longue, il finit par avoir l'esprit moins alerte durant la journée, ce qui augmente les risques d'accident au volant. Encore plus inquiétant, le ronflement peut indiquer une apnée obstructive du sommeil provoquée par l'obstruction temporaire et complète des voies respiratoires.

## LE RONFLEMENT PEUT-IL ÊTRE TRAITÉ AU LASER ?

Dans certains cas, la chirurgie au laser est le traitement de choix. L'opération est effectuée à la clinique à l'aide d'un faisceau laser à haute intensité utilisé pour reformer le voile du palais. Cette opération se pratique sous anesthésie locale.



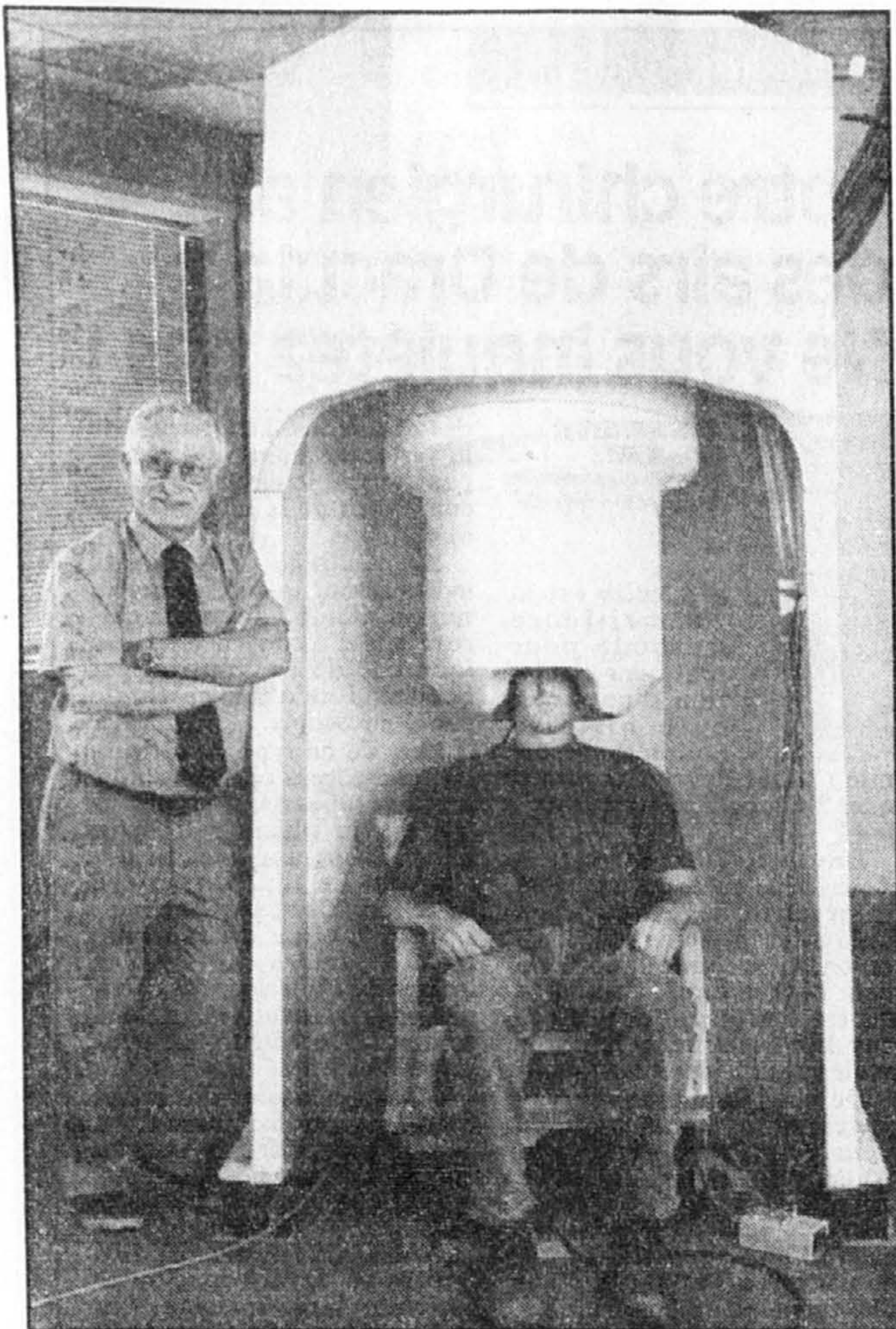
CLINIQUE DU RONFLEMENT  
755, boul. St-Jean,  
suite 403  
Pointe-Claire (Qc)  
H9R 5M9

Pour prendre un rendez-vous, appelez au (514)630-7839

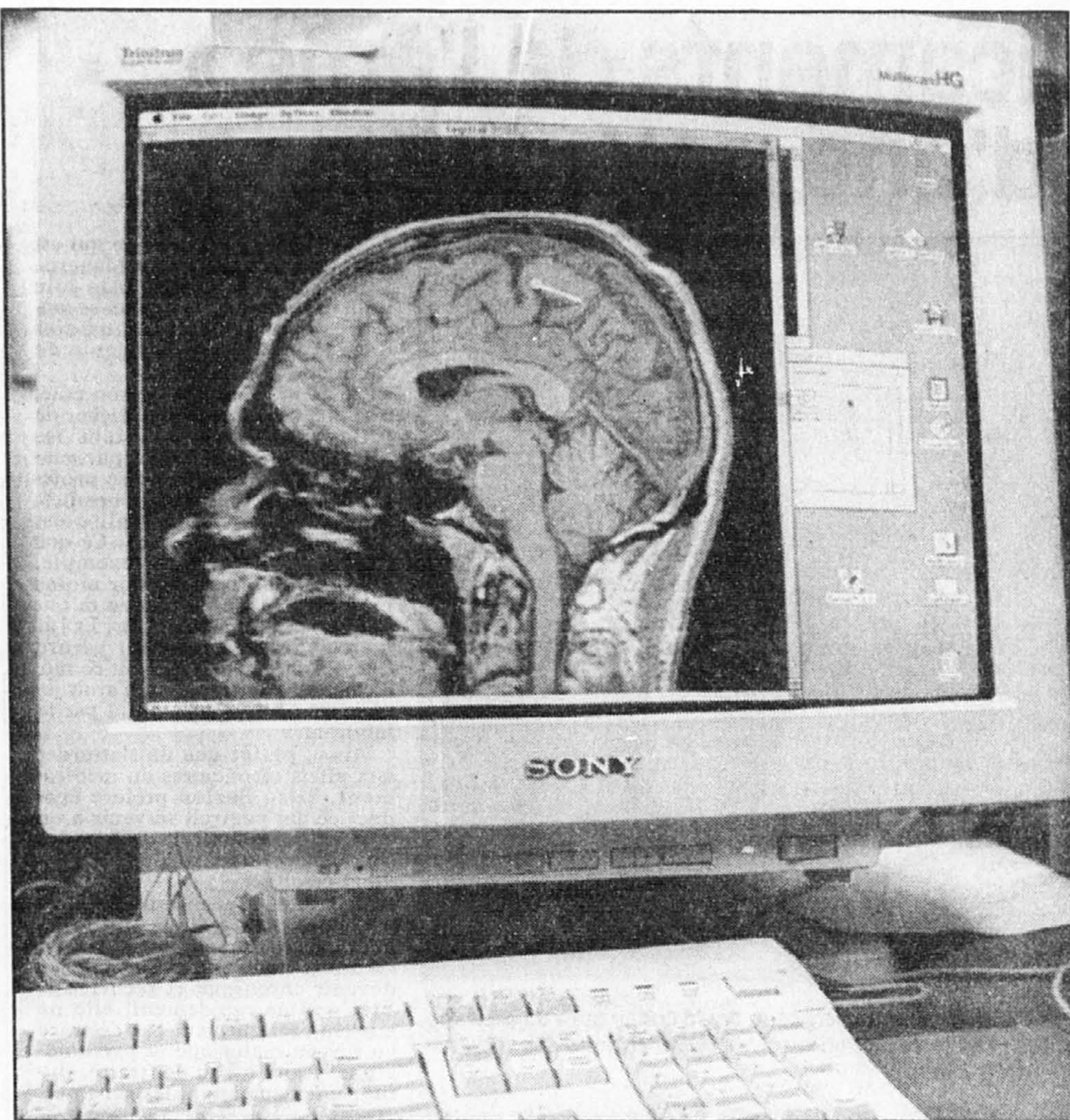
La lutte contre le cancer commence à votre porte.

Soyez généreux!

## SANTÉ



Le professeur Hal Weinberg (à gauche) et l'étudiant Chris Birch font une démonstration du fonctionnement du scanner du cerveau utilisé à l'Université Simon Fraser pour des recherches fondamentales et appliquées.



Une coupe sagittale du cerveau apparaît sur l'écran d'un ordinateur dans le laboratoire de l'Université Simon Fraser où se déroulent des recherches sur le cerveau.

## Un scanner du cerveau pour évaluer la performance des pilotes

d'après CP

BURNABY, Colombie-Britannique

■ Au premier abord, ce scanner du cerveau, qui a coûté 2 millions de dollars, paraît être un gigantesque séchoir à cheveux ultra-sophistiqué. En réalité, il pourrait ressembler davantage à une bonne mère hi-tech capable de vous signifier qu'il est l'heure d'aller dormir, de vous suggérer un plan de carrière et de vous indiquer qu'il vous faut rendre votre permis de conduire.

Car l'imposante machine qui se dresse dans un laboratoire encombré de l'Université Simon Fraser, dans la région de Vancouver, fournit des avis sans détours à l'usage des conducteurs de locomotive et des contrôleurs aériens du pays.

L'appareil a également été mis à contribution pour dépister les

pilotes de ligne qui sont aux commandes même quand leur jugement est affecté par le manque de sommeil.

« Les pilotes sont appelés à traverser souvent les lignes de changement de date, ils atterissent au beau milieu de la journée sur un autre continent et on s'attend d'eux qu'ils se rendent bien sagement à l'hôtel pour y dormir huit heures d'affilée avant leur prochain vol, explique Hal Weinberg, spécialiste du cerveau à l'Université Simon Fraser. Mais il arrive souvent que les pilotes ne bénéficient pas d'un tel sommeil », ajoute-t-il.

M. Weinberg travaille en collaboration avec Transports Canada et les grandes sociétés aériennes pour mettre au point un test rapide, simple, qui permettrait de dépister les pilotes souffrant de fatigue et du syndrome du décalage horaire.

Il nourrit l'espoir que les pilotes puissent un jour se brancher eux-mêmes sur des moniteurs du cerveau pour déterminer si, à tel moment, leur jugement est intact.

« Les pilotes ne diffèrent pas des autres gens : certains sont des individus à typologie matinale et d'autres, à typologie du soir », dit M. Weinberg, dont le scanner du cerveau est le seul du genre au Canada. Il existe deux autres appareils semblables dans le monde.

### Les caractéristiques du scanner

Ce qui caractérise ce scanner, c'est la façon dont il mesure les faibles champs magnétiques engendrés dans le cerveau lorsqu'une personne pense et travaille.

Weinberg et son équipe de dix

étudiants et techniciens utilisent cette machine pour tenter de prédire à quel moment les gens sont trop fatigués et trop mentalement diminués pour piloter un avion, conduire un train ou une voiture.

Cet appareil a déjà été utilisé par des thérapeutes du Lions Gate Hospital, à North Vancouver, pour évaluer les traumatismes crâniens et concevoir les traitements destinés à accélérer la guérison, de même que pour vérifier les traumatismes crâniens dans les cas de réclamations à l'assurance.

Les spécialistes ont également mis cette technique à contribution pour étudier le syndrome de Down et d'autres affections qui touchent les fonctions cérébrales.

L'équipe de l'Université Simon Fraser travaille en ce mo-

ment à un projet de simulateur pour aider à déterminer à quel moment les personnes aux prises avec des épisodes d'amnésie et d'autres traumatismes psychiques sont en mesure de recommencer à conduire un véhicule.

Dans ce cas, il s'agit de surveiller les réactions du cerveau pendant que la personne exécute le programme simulé et de noter comment il réagit lorsque le sujet est confronté à des panneaux de circulation routière, à des carrefours achalandés, à des chiens et des piétons qui traversent la rue inopinément.

À ce sujet, M. Weinberg indique que des simulateurs de conduite pourraient être installés un jour dans les locaux de la Direction des véhicules à moteur pour faire passer un examen aux personnes qui viennent renouveler leur permis de conduire.

## La prévention : une solution aux blessures attribuables aux mouvements répétitifs

CLAUDE-MARIE BOUDREAU  
collaboration spéciale

■ De nos jours, les mouvements répétitifs retiennent de plus en plus l'attention des gestionnaires et des intervenants en santé et sécurité du travail. Les coûts croissants occasionnés par l'augmentation du nombre de blessures attribuables aux mouvements répétitifs en sont la principale raison. Ces frais se traduisent par des coûts directs, des heures de travail perdues, l'indemnisation temporaire ou permanente de personnel qualifié et la formation de nouveaux employés.

### Premières études en 1713

Les problèmes reliés aux mouvements répétitifs ne sont pas un phénomène nouveau. En effet, la question a été soulevée pour la première fois en 1713 par Bernardino Ramazzini qui, à l'époque, s'est attardé aux blessures causées par les mouvements répétitifs des mains et le maintien de postures inadéquates.

Comment ces blessures se produisent-elles ? Les blessures attribuables au travail répétitif affectent les muscles, les tendons et les autres tissus mous qui entourent les articulations, principalement ceux des membres supérieurs tels que le cou, l'épaule, le coude et la main. Les mouvements répétés dans les mêmes directions ou les postures maintenues pendant une trop longue période de temps

sollicitent le travail des mêmes tissus. Il en résulte une fatigue qui peut se prolonger, obligeant ainsi le travailleur à cesser l'activité.

### Comment les reconnaître ?

Les malaises reliés aux mouvements répétitifs sont caractérisés par un inconfort, une incapacité ou une douleur persistante dans les articulations, les muscles, les tendons et autres tissus mous.

Ils sont causés ou aggravés notamment par des mouvements qui exigent un effort, des vibrations et une posture inadéquate ou maintenue pendant une trop longue période de temps.

Lorsque le mouvement répétitif s'effectue à un rythme élevé — requérant un effort important ou constant — ou lorsque que l'on maintient une posture inadéquate et que le temps de repos est insuffisant, l'on augmente les risques de malaises et même de lésions.

### Quels en sont les symptômes ?

Les symptômes communs sont la douleur, la sensibilité, la faiblesse musculaire, l'enflure et les engourdissements. Leur apparition peut être graduelle ou soudaine.

Vaut mieux prévenir que guérir. Depuis les 15 dernières années, les blessures reliées aux mouvements répétitifs se sont accrues de façon considérable. Parmi les

solutions envisagées, la prévention occupe une place de choix.

Il est d'abord conseillé de procéder à l'examen des conditions d'exécution du travail, c'est-à-dire l'aménagement du poste de travail, les outils utilisés et l'environnement. De plus, l'adoption d'un programme d'exercices et le maintien d'une posture adéquate s'imposent.

Voici donc quelques conseils pratiques qui pourraient vous permettre d'éviter bien des maux :

- à chaque quart de journée de travail, soit quatre fois par jour, prenez cinq minutes pour faire des exercices qui vous permettront d'améliorer votre posture et d'étirer vos muscles. Vous vous sentirez mieux...

- Encouragez les employés à prendre l'habitude de se lever, de s'étirer et de changer de position plusieurs fois au cours de la journée. Cette nouvelle habitude leur permettra de maintenir ou d'augmenter la mobilité et la flexibilité de leurs muscles tout en favorisant la détente et le bien-être. C'est tout le rendement qui en sera accru.

- Adoptez une bonne posture. Gardez votre dos droit tout en respectant les courbures normales de la colonne vertébrale. De plus, travaillez dans une position confortable et évitez les gestes qui imposent stress et tension à vos articulations et tissus. Par exemple, utilisez un petit banc ou un tabouret pour déposer

un colis sur une tablette à la hauteur de la tête plutôt que de vous placer sur la pointe des pieds pour le déposer.

Enfin, faites de l'exercice régulièrement. L'activité physique favorise la force et la souplesse musculaires, si elle est pratiquée sur une base régulière.

La mise en pratique de ces principes permettra de réduire les facteurs de pression ou de tension qui sont à l'origine des blessures reliées aux mouvements répétitifs. Si toutefois les symptômes persistaient, consultez un physiothérapeute.

Le physiothérapeute travaillera avec vous afin de :

- réduire la douleur ;
- augmenter la mobilité des articulations atteintes ;
- accroître la force musculaire et l'endurance des muscles blessés ;
- reprendre vos activités de façon sécuritaire par l'entremise de l'enseignement de mesures de prévention.

Ces mesures, adoptées par employés et employeurs, contribueront à réduire les risques de blessures causées par les mouvements répétitifs et, par le fait même, à favoriser un meilleur rendement au travail.

Claude-Marie Boudreau est membre du Groupe d'intérêt en orthopédie de l'Ordre des physiothérapeutes du Québec. L'OPQ profite de la 10<sup>e</sup> Semaine de la santé et de la sécurité du travail, du 15 au 21 octobre, pour informer la population de l'importance de la prévention dans la réduction des risques de blessures causées par les mouvements répétitifs. On peut joindre l'OPQ au (514) 737-2770 ou le 1-800-361-2001.

## Comprimés

### PHARMACIENS ET VIRAGE

■ Tous les pharmaciens de la province sont conviés à Québec, les 20 et 21 octobre, en Congrès annuel, pour participer à une vaste réflexion sur l'accessibilité aux médicaments dans le cadre nouveau qui sera imposé par le virage ambulatoire. Ces questions préoccupent d'autant plus l'Ordre des pharmaciens qu'un comité d'experts, créé par le ministre Jean Rochon et dirigé par l'ancien ministre Claude Castonguay, formulera bientôt des recommandations sur la couverture en produits et services pharmaceutiques ainsi que sur les modalités de financement.

### UN BINGO POUR LES DINGUES

■ La Fondation pour l'art thérapeutique et l'art brut du Québec tiendra son troisième « bingo » annuel, le *Dingo 95*, le 21 octobre, à 18 h 30, au Musée d'art contemporain de Montréal. Un bingo au MAC ne doit pas vous étonner puisque *Dingo 95* est un événement fortement médiatisé, animé ou « cillé » par Clémence DesRochers, assistée cette année du performer Michel Lemieux. Rappelons que cette Fondation a pour mandat de financer et d'animer un atelier de création ouvert à une clientèle de personnes atteintes de maladies mentales et qui, grâce à cette activité, peuvent enfin exprimer ce qu'elles ressentent. Les billets pour ce délirant bingo en tenue de soirée sont offerts à 175 \$ pièce. Si vous désirez participer à cette soirée de solidarité, faites le (514) 640-6583.

### UN VACCIN CONTRE LA GRIPPE

■ La campagne nationale d'immunisation contre la grippe est en cours. On rappelle aux personnes à risque (celles qui ont 65 ans et plus, ou qui sont atteintes de maladies cardiaques, de troubles rénaux, de diabète, de cancer, d'asthme et d'autres maladies pulmonaires) qu'elles peuvent bénéficier d'une immunisation en prévision de la grippe cet hiver. On estime à six millions le nombre de Canadiens qui sont très exposés à la grippe à l'approche de l'hiver. Si on les incite à se faire vacciner actuellement, c'est pour la simple et bonne raison que l'immunité complète n'est atteinte que six semaines après la séance de vaccination. Ce vaccin, estime-t-on, permet de sauver des vies. Plus de 2000 Canadiens décèdent chaque année de grippe ou de pneumonies et plus de 80 p. cent d'entre eux sont âgés de plus de 65 ans. Les personnes allergiques aux oeufs ou aux produits à base d'oeufs ne devraient pas se faire vacciner contre la grippe, puisque le vaccin contient en effet d'infimes traces de protéines d'oeuf qui peuvent entraîner une réaction allergique.

### COCKTAIL D'INSECTES

■ Pour le Nord-Américain moyen, l'idée de manger des insectes peut sembler farfelue, mais pour bon nombre de gens sur la planète, il s'agit d'une réalité de tous les jours. Dans beaucoup de régions d'Afrique, d'Asie, d'Australie et d'Amérique Latine, les insectes sont une source importante de nourriture. Environ 500 espèces différentes sont consommées dans le monde. Au Mexique seulement, environ 200 espèces d'insectes comestibles ont été dénombrées. Plusieurs « mets » d'insectes sont disponibles sur le marché au Japon. Un des plus populaires, soit un plat de sauterelles bouillies dans une sauce soya, est d'ailleurs considéré comme un produit de luxe. Les guêpes cuites mélangées avec du riz constituent un autre mets favori. Certains de ces insectes comme la chrysalide de vers à soie de la Corée du Sud, sont maintenant exportés aux États-Unis et vendus dans des magasins spécialisés asiatiques.

GRUPE DE SOUTIEN POUR  
LES MEMBRES DE FAMILLES PRENANT SOIN  
D'UNE PERSONNE ATTEINTE  
D'HÉMOPHILIE/ANOMALIES DU SANG  
ET DU VIH/SIDA

- Partage d'information
- Soutien mutuel
- 12 rencontres hebdomadaires par téléconférence
- Anonyme et confidentiel

Contacteur M. J. Dubé au 343-7088

\* Financé par Santé Canada

\* Mis en oeuvre par une équipe de la Faculté des Sciences infirmières de l'Université de Montréal et du «School of Nursing» de l'Université de Dalhousie (N.-É.).

21 - 22 OCTOBRE  
COLLOQUE DE PSYCHANALYSE

QUI A PEUR DE JACQUES LACAN?

SAMEDI

M. Lévesque: vérité de la parole  
J. Forest: de la douleur à la souffrance  
O. Clain: Lacan, Hegel... et l'imaginaire  
R.M. Bergeron: les enfants nous parlent  
G.R. Saint-Arnaud: Lacan et la religion

DIMANCHE

P. Lafrenière: retour à Freud  
K. Jbeil: le corps chez Lacan  
G. Pelland: l'inconscient de Freud à Lacan  
C. Lévesque: Lacan et la philosophie  
J.P. Gilson: ce que Lacan apporte de neuf

3200, Jean-Brillant, B2245  
De 9 h 30 à 18 h 30  
Rens.: 279-2709



FONDATION  
QUÉBÉCOISE  
DU CANCER  
527-2194

GRUPE DE SOUTIEN  
POUR LES PERSONNES ATTEINTES  
D'HÉMOPHILIE/ANOMALIES DU SANG  
ET DU VIH/SIDA

- Partage d'information
- Soutien mutuel
- 12 rencontres hebdomadaires par téléconférence
- Anonyme et confidentiel

Contacteur M. J. Dubé au 343-7088

\* Financé par Santé Canada.

\* Mis en oeuvre par une équipe de la Faculté des Sciences infirmières de l'Uni. de Montréal et du «School of Nursing» de l'Uni. de Dalhousie (N.-É.).

SANTÉ



PHOTO MICHEL GRAVEL, La Presse

Révolution dans la présentation des cartons de lait : un bouchon dévissable sur tous les formats de deux litres de Ultra'lait lancés cette semaine par Natrel.

## Du lait « énergisant »

FRANCOISE KAYLER

Le lait c'est bon... mais c'est « plate » ! Plus maintenant. Avec le lancement de Ultra'lait, le lait devient l'aliment de choix des gens énergiques !

C'est sans doute la première fois qu'une laiterie positionne le lait de consommation dans une niche « énergisante ». Du lait, on a toujours dit qu'il est bon pour la santé, bon pour les os, riche en calcium et en vitamine D.

Mais ce discours nutritionnel n'a pas semblé suffisant aux responsables de la mise en marché de Natrel. Ultra'lait, « le vrai goût de la performance » vise le marché des 18-35 ans, groupe d'âge des gens dynamiques, actifs, et soucieux de leur santé. L'image projetée devrait inciter tous les autres groupes à vouloir leur ressembler !

Natrel lançait ainsi, cette semaine, un lait obtenu grâce à un procédé nouveau de purification, un « procédé de déger-

mination basé sur le principe de la force centrifuge ». Ultra'lait, obtenu par multicentrifugation, avant pasteurisation, a une durée de conservation de trente jours (contre dix-huit jours), et conserve un goût plus frais.

Ultra'lait a d'autres particularités. Les contenants de deux litres sont munis d'un bouchon dévissable (doté d'un opercule de sécurité), qui facilite la manipulation et protège la qualité du produit.

Et, pour renseigner ceux qui consomment du lait pour ses valeurs nutritives exceptionnelles, Natrel rédige une fiche nutritionnelle complète sur deux des côtés du carton.

Ce lait est vendu dans tous les comptoirs laitiers, en formats de un litre, deux litres et quatre litres. Le prix de détail est légèrement supérieur à celui du lait habituel.

Ultra'lait est disponible en version écrémée, lait 1 %, lait 2 % et lait « entier », c'est à dire 3,25 % m.g.

# Parmi tous les produits laitiers, il faut avant tout préférer le lait

FRANCOISE KAYLER

L'Institut national de la nutrition vient de publier un volumineux rapport sur la valeur, et sur les habitudes de consommation des produits laitiers, depuis 15 ans.

Rédigé par Estelle Mongeau, professeur à l'Université de Montréal, pour l'INN, à la demande du Conseil de recherches agricoles du Canada, ce rapport est d'abord destiné à tous les professionnels de la santé, aux diététistes aussi bien qu'aux infirmières, aux médecins, aux pharmaciens. Mais il peut intéresser tous ceux qui sont sensibles aux questions que posent la nutrition aujourd'hui.

Même si les produits laitiers ont toujours occupé une place importante dans notre alimentation, les habitudes alimentaires ont changé et le rôle que jouent les produits laitiers ont, eux aussi, changé. Pas forcément, pour notre mieux-être.

Commentant le rapport de l'INN, Michèle Houde-Nadeau, professeur au Département de nutrition de l'Université de Montréal, remet en évidence le fait important, déjà souligné dans d'autres rapports, d'une diminution du lait de consommation, c'est-à-dire du lait liquide, et d'une augmentation du lait de transformation, c'est-à-dire des fromages, des yogourts.

Cette tendance peut avoir des répercussions inquiétantes. Elle se traduit par une hausse de la consommation des matières grasses (et de matières grasses en grande partie composées de gras saturés) et une

baisse de la consommation du calcium et de la vitamine D. C'est l'inverse qu'il faudrait viser. Il faudrait rechercher dans le lait les éléments indispensables qu'il renferme, en le consommant sous forme liquide, en le buvant ou en l'intégrant dans la préparation des plats. Sans vouloir freiner la consommation de fromages, il faudrait rééquilibrer notre consommation de lait et de produits laitiers.

Il faudrait diminuer la consommation de la partie grasse du lait et augmenter la consommation de la partie liquide, celle qui contient les éléments les plus intéressants du lait pour la santé : les protéines, les minéraux, les vitamines. Et, en particulier, le calcium et la vitamine D.

### Indispensable vitamine D

Le lait est notre principale source de calcium alimentaire, présent naturellement, et de vitamine D, apportée par l'enrichissement du lait. Or, seul le lait de consommation est enrichi. Le lait de transformation ne l'est pas. Ce qui veut dire que remplacer le lait par du yogourt ne comble pas les besoins en vitamine D.

La vitamine D, c'est la vitamine soleil. Elle est synthétisée au niveau de la peau lorsque celle-ci est exposée à la lumière du soleil. Or, du mois d'octobre au mois de mars, pour des raisons évidentes, le processus est interrompu. L'organisme doit faire appel à ses réserves. A condition que celles-ci soient suffisantes. Les conseils de protection de la peau pour l'exposition au soleil, le

fait que la peau des personnes âgées soient moins « performante », etc. font que l'on doit avoir recours à une source alimentaire. La vitamine D est essentielle pour que le calcium soit fixé par les os. C'est important pour les enfants et pour les adolescents, aussi bien que pour les femmes que menace l'ostéoporose.

Michèle Houde-Nadeau suggère de revenir à quelques-unes de ces vieilles habitudes alimentaires qui faisaient entrer le lait dans la préparation de la cuisine et des desserts quotidiens, d'adopter le bol de café au lait, de chocolat chaud... La vitamine D est stable à la chaleur, ce qui permet de faire entrer le lait dans la préparation des plats, pour ceux qui sont réfractaires au verre de lait. Selon les recommandations, il faudrait consommer, au moins, la moitié du nombre de portions de produits laitiers, sous forme de lait. En choisissant, de préférence, ce lait dans les versions moins grasses.

Le rapport de l'Institut national de la nutrition fait ressortir d'autres faits intéressants. Par exemple, si l'on évite d'en consommer la partie grasse, le lait, à cause de sa composition, pourrait jouer un rôle intéressant pour la régularisation de la tension artérielle.

Ce rapport intitulé *Le rôle des produits laitiers dans l'alimentation des Canadiens*, contenant 100 pages d'information et plus de 300 références, peut être commandé en s'adressant à l'Institut national de la nutrition, 265 avenue Carling, Ottawa (Ont.) K1S 2E1. Coût : 35 \$.

## Bien manger

# Les courges, savoureuses toute l'année

GYLAINE BÉGIN  
collaboration spéciale

De la courgette à la citrouille, les courges — qui font partie de la famille du concombre — regroupent des légumes de formes et de couleurs variées qui trouvent leur origine en Amérique. Plus de 8 000 ans avant l'arrivée des premiers explorateurs européens, les courges faisaient déjà partie de l'alimentation de base des Précolombiens. De nos jours toutefois, on les cultive partout dans le monde.

### D'hiver ou d'été ?

Les courges sont une excellente source de vitamine A, particulièrement les courges d'été. Et plus la chair est orangée, plus elles contiennent de cette vitamine, qui aide au mécanisme de vision nocturne ainsi qu'au maintien de la santé de la peau et des tissus. De plus, les courges sont une source importante de fibres.

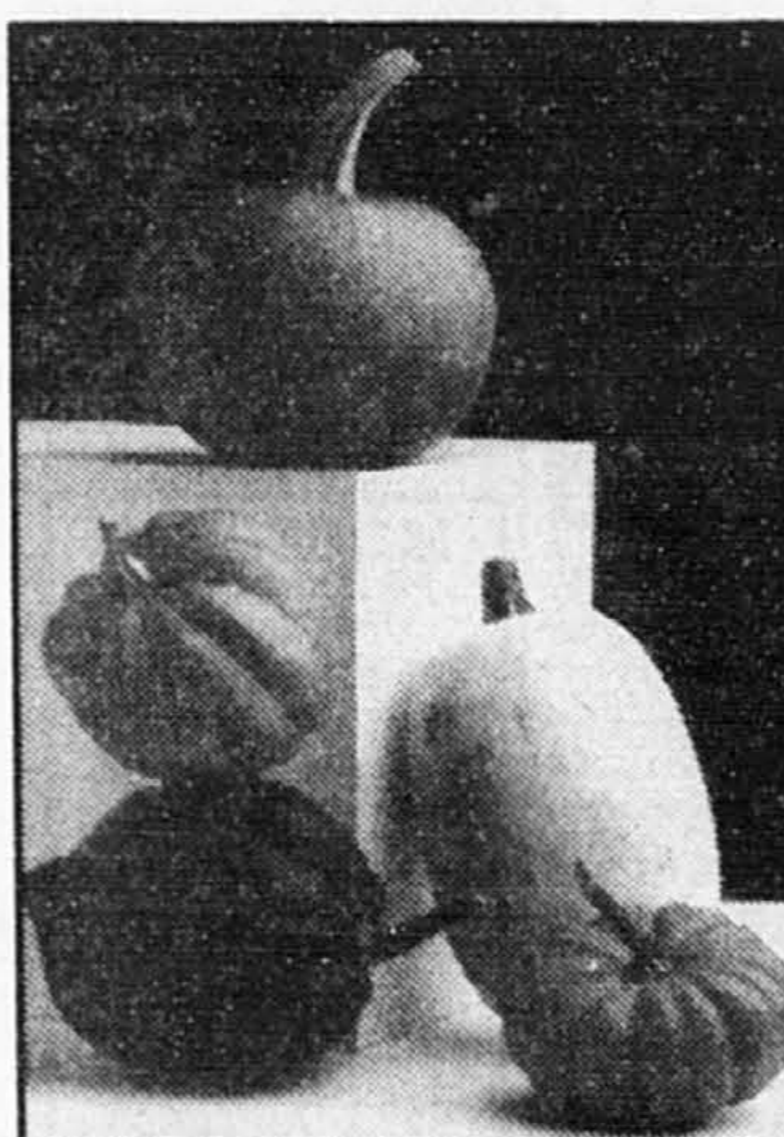
Elles se divisent en deux catégories : les courges d'hiver et d'été. Ce classement n'a cependant rien à voir avec leur période de disponibilité. Car on peut se procurer la plupart des courges d'été durant toute l'année, et plus particulièrement, d'avril à septembre. Il en va de même pour les courges d'hiver, dont la période de pointe se situe de septembre à mars.

La courge d'hiver est ainsi nommée parce qu'elle se conserve bien l'hiver, dans des conditions d'entreposage favorables. Mais la ne s'arrête pas des différences entre courges d'été et d'hiver. Comme la courge d'été est cueillie avant maturité, sa peau est tendre et fragile. Sa chair toujours blanche se mange avec la peau et les graines.

Les courges d'été comprennent, entre autres, la courgette italienne ou zucchini, la chayote, la courge torticolis et la courge à cou droit. Pour sa part, la courge d'hiver — habituellement plus grosse — a une écorce dure et non comestible. En outre, elle est plus sucrée et plus parfumée que la courge d'été. Sa chair est généralement orangée et ses graines se transforment en un goûter nutritif après avoir été grillées au four. Se classent parmi les courges d'hiver la courge poivrée, la courge musquée (butternut), la courge spaghetti et la citrouille.

### Comment choisir ses courges ?

Une bonne courge est lourde et robuste. Si elle paraît légère pour sa taille, elle peut être déshydratée. Les courges d'hiver doivent avoir conservé leur tige, ce qui en ralentit la déshydratation. Pour vérifier si elles ont été cueillies à maturité, c'est-à-dire à leur meilleur, l'ongle ne doit pas y laisser de trace. L'écorce doit être dure, ne pas



être fendillée ni luisante.

Pour sa part, l'écorce des courges d'été doit être ferme, tendre, luisante et sans aucune tache. Les courges d'été se conservent au réfrigérateur, dans un sac de plastique, et doivent être utilisées quatre jours au maximum après l'achat. Entières, les courges d'hiver se conservent pendant plusieurs semaines dans un endroit frais, sec et sombre.

Pour cuisiner les grosses courges, la citrouille notamment, on les coupe d'abord en quartiers. Puis on les pèle, on en retire les graines et les matières fibreuses, on en fait des morceaux et on les fait bouillir de 15 à 20 minutes.

Les plus petites courges, comme les courges spaghetti, musquée et poivrée peuvent être cuites avec l'écorce au four ou dans l'eau bouillante. Cette dernière méthode en atténue cependant la saveur et risque même d'en diminuer le contenu en vitamines.

On privilégie donc la cuisson au four qui se fait comme suit : on coupe la courge en deux sur la longueur. On en retire les graines et les matières fibreuses. On la dépose, côté coupé en dessous, dans un récipient contenant un peu d'eau et on la recouvre de papier d'aluminium. On met au four de 30 à 45 minutes, à 180°C (350°F).

On peut ajouter les courges aux soupes, aux ragouets et aux couscous. Plutôt fades, elles gagnent à être assaisonnées. Elles peuvent remplacer les pommes de terre dans de nombreuses recettes. Cuites et réduites en purée, elles font d'excellents desserts (tartes, biscuits, gâteaux, muffins, mousses, confitures, etc.).

La courge spaghetti est excellente avec du fromage, de la sauce tomate ou de la vinaigrette. Par ailleurs, du poivre, de la muscade, une touche de sirop d'érable ou de cassonade rélèvent avec brio le goût de la courge musquée. Et quant à la courge poivrée, elle se marie fort

## Courge spaghetti et champignons

### INGRÉDIENTS

- 1 courge spaghetti (environ 1,5 kg ou 3 1/2 lb)
- 15 ml (1 c. à table) de beurre ou margarine
- 500 ml (2 tasses) de champignons en tranches
- 1 échalote hachée
- 1 petite branche de céleri hachée
- 500 ml (2 tasses) de tomates hachées
- 30 ml (2 c. à table) de farine
- 250 ml (1 tasse) de lait 2 %
- 125 ml (1/2 tasse) de cheddar râpé
- 5 ml (1 c. à thé) d'origan séché
- 2 ml (1/2 c. à thé) de poudre d'ail
- 2 ml (1/2 c. à thé) de sel et 1 ml (1/4 c. à thé) de poivre frais
- Parmesan râpé

### MÉTHODE

- Couper la courge en deux. Déposer les moitiés de courge sur une plaque de cuisson, côté coupé en dessous. Cuire au four à 180°C (350°F) de 25 à 30 minutes.
- Dans un poêlon, faire fondre le beurre à feu moyen-vif. Y faire revenir les champignons, l'échalote, le céleri et les tomates 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Incorporer la farine. Verser le lait petit à petit. Cuire en remuant constamment jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajouter le cheddar et les assaisonnements. Mélanger jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
- Verser sur la courge et saupoudrer de parmesan.

Source : Manger mieux, c'est meilleur. MacDonald, Howard, 1990.

## Mousse de citrouille

### INGRÉDIENTS

- 1 sachet de gélatine neutre
- 125 ml (1/2 tasse) de lait 1 ou 2 %
- 50 ml (1/4 tasse) de cassonade
- 1 pincée de sel
- 1 ml (1/4 c. à thé) de cannelle
- 1 ml (1/4 c. à thé) de gingembre
- 1 ml (1/4 c. à thé) de muscade
- 1 pincée de clou de girofle moulu
- 300 ml (1 1/4 tasse) de purée de citrouille
- 2 oeufs séparés (2 jaunes, 2 blancs)
- 15 ml (1 c. à table) de cassonade

### MÉTHODE

- Dans une casserole, mélanger la gélatine et le lait. Laisser reposer 5 minutes.
- Ajouter la cassonade, le sel, la cannelle, le gingembre, la muscade, le clou de girofle, la purée de citrouille et les jaunes d'œufs. Remuer et porter à ébullition en brassant sans arrêt.
- Retirer du feu et laisser refroidir jusqu'à épaississement.
- Battre les blancs en neige et ajouter la cassonade. Incorporer à la première préparation.
- Répartir dans des coupes à dessert et laisser reposer environ 2 heures au réfrigérateur.

bien à la compote de pomme surtout lorsque cette dernière accompagne des côtelettes de porc. Question de se mettre l'eau à la bouche, pourquoi n'essaie-

rions-nous pas les recettes proposées ici ?

Guylaine Bégin, Dt. P. est membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec.

**ALCOOLISME ET TOXICOMANIE**

**MAISON MELARIC:** Centre de traitement pour alcooliques et toxicomanes, hommes et femmes, 18 ans +. Services de réadaptation, formation scolaire, recherche d'emploi, liaison auprès des tribunaux. Tél.: (514) 537-3344 ou 1-800-663-3784.

**PAVILLON DU NOUVEAU POINT DE VUE:** Centre de traitement privé pour alcooliques et toxicomanes, adultes et adolescents. Séjours de courte durée. Tél.: (514) 887-2392 Fax: (514) 887-2558.

**ALIMENTATION**

**INST. HIPPOCRATE:** (Mtl + Floride) Cure d'oxygénation cellulaire/ aliments vivants pour enrayer l'acidité. Système immunitaire renforcé. Oxygénation cellulaire pour cancer, arthrite, candida, cholestérol, etc. Conf. 15 oct. 19h. Monica Pélouquin 288-0449. ● Être incurable est un mensonge. 2 400 Québécois le savent.

**AMAIGRISSEMENT**

**RAFFERMIR / REMODELER** ● Perdre du poids tout en mangeant à sa faim est nutritif, selon votre type de métabolisme. ● maintenant possible, grâce aux choix des valeurs nutritives. Suivi de traitements spécialisés et adaptés à vos besoins. ● Marie-Josée Major inf. N.D. ● Métro Peel ● SPA Châteauguay Tél.: 982-6886.

**LIGNE SANTÉ:** Un bon équilibre alimentaire, sans compter ni calories, ni quantités favorise santé, minceur et joie de vivre. Un plan personnalisé selon votre métabolisme. ● (1ère visite sans frais) Il est également offert pour Montréal, un service de physiothérapie avec approche ostéopathe. ● Boucherville 655-6248, ● Montréal 278-5008, ● Laval 681-9315.

**AUTRE**

**HORIZON SANTÉ:** Soulager vos douleurs sans médicaments (maux de dos, épaules, genoux, douleurs articulaires, migraine, sciatique, etc.) grâce au neurostimulateur Horizon TENS 600. D'utilisation simple, portatif, il est à la portée de tous. Pour plus de renseignements ou pour recevoir gratuitement un exemplaire de la revue Horizon Santé n° 2000, communiquez au 562-8525 (Mtl) ou à 1-800-363-3697. (sans frais) Horizon Santé International Inc., 500 bd de L'Aéroparc, C.P. 598, Lachute, Qc J8H 4G4.

**FORMATION**

**COMMENT AIDER UNE PERSONNE QUI A LE MAL DE VIVRE?** Idées suicidaires, dépression, deuil. ● Pour tous ● Attestation ● Suicide Intervention Inc. (OSBI) René Sirois (514) 448-8311.

**ÉDUCATION SOMATIQUE**

**UN DOS EN SANTÉ:** Huit cours pour bouger plus aisément, diminuer la douleur, apprendre à se détendre et prévenir les rechutes. Un NOUVEAU CONCEPT avec cassettes audio et cahier de bord. ● Suzanne Charbonneau, psychologue, ● Lucie Tétrault, physiothérapeute, (514) 521-7279.

**MAISON DE JEÛNE, CURE ET REPOS**

**AUBERGE SANTÉ:** DU LAC BROME. En Estrie, site enchanteur. - 18 années d'existence. - VACANCES SANTÉ: - Jeûne intégral, cure alimentaire vivante. - Massage - Reflexologie - Irrigation du colon - Algo thérapie - Cours de cuisine végétarienne - Repos - Perle de poids - Abandon de la cigarette. Rens. et réservations: (514) 242-1567.

**PRODUITS NATURELS**

**CARTILAGE DE REQUIN, PYCNOGENOL:** Avec plus de 250 produits, découvrez comment Nutrition for Life peut vous aider à améliorer votre santé physique et financière. ● AGENA (514) 990-7701.

**VISIONNEMENT DU MILIEU SANGUIN:** Démonstration de l'usage du microscope avec écran pour déceler les carences nutritionnelles. Soirée d'information avec présentation de nouveaux suppléments naturels et efficaces avec chélation. Occasion d'affaires. ● Clinique AD INFINITUM (514) 963-6063.

**SEXOLOGIE**

**THERAPIE SEXUELLE:** Difficultés à atteindre l'orgasme, éjaculation précoce, impuissance, manque de désir, masturbation compulsive. Jolaine Lessard, M.A. sexologue clinicienne, membre de l'A.S.Q. (514) 334-0729.

**VACANCES SANTÉ**

**AUBERGE LE FLORÉS:** - Offrez-vous le rêve à la campagne. Confort, ambiance et accueil chaleureux. SPA détente, ● 1485 jourspers. Occ. dble, incluant petit déj., dîner, souper, coucher, massage, algothérapie, sauna, pressothérapie, bain thérapeutique. Réservation: (819) 538-9340, 1 800 538-9340.

**Si vous désirez annoncer dans cette rubrique, communiquez avec Mario Boutin au (514) 285-6981 ou 1 800 361-0179**

## CENTRE DE GASTRO-ENTÉROLOGIE ET D'ENDOSCOPIE DE MONTRÉAL

866-1895 — après 17 heures, 747-6192

### NOUVEAU TRAITEMENT POUR ULCÈRE DUODÉNAL CHRONIQUE

- Patients porteurs d'ulcère duodéal sont infectés par une bactérie dans l'estomac.
- Protocole de traitement clinique pour éliminer ulcère et bactérie, avec deux antibiotiques.
- Médication gratuite.

**Louise Desautiers diététiste**

**VOUS INVITE À UNE SÉRIE DE COURS DE FINE CUISINE SANTÉ**

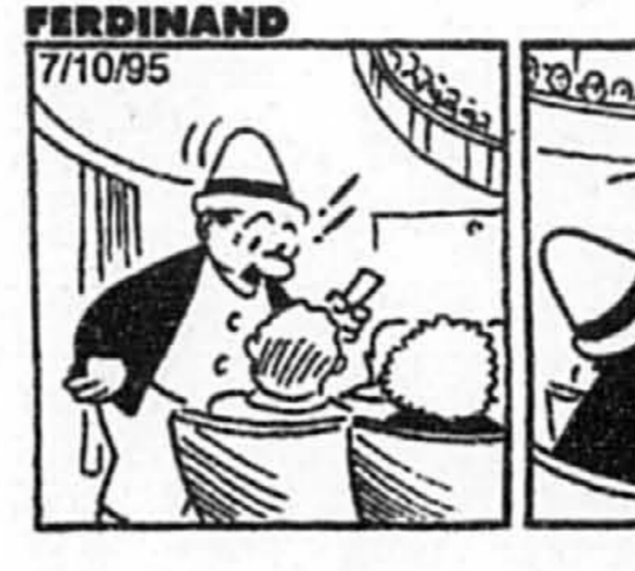
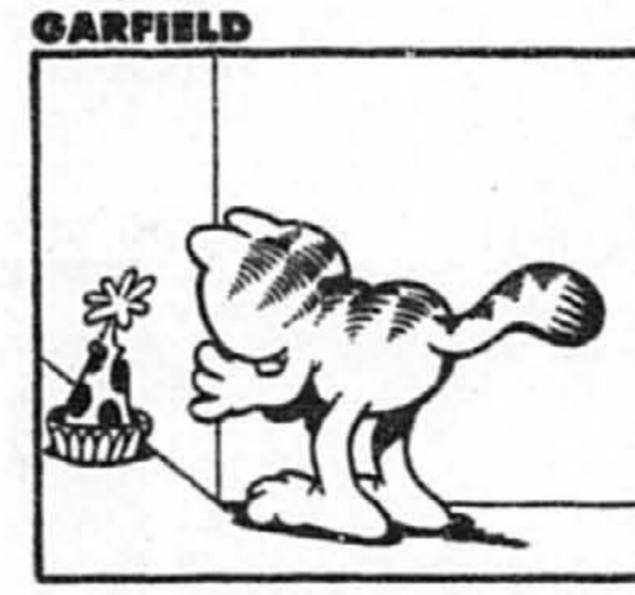
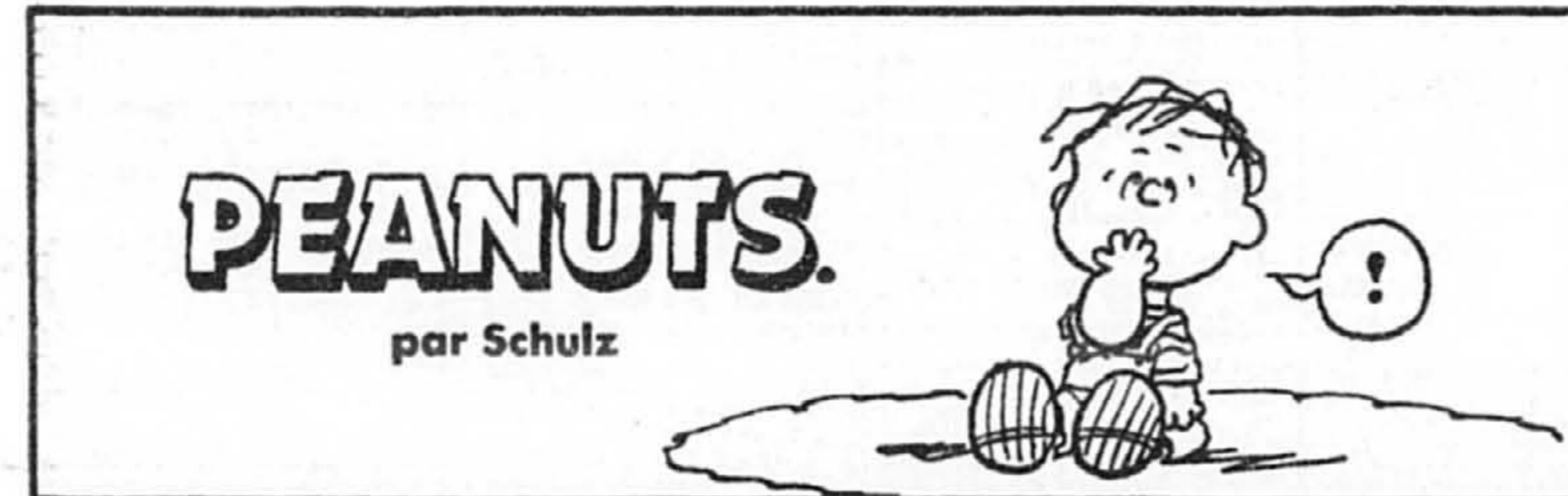
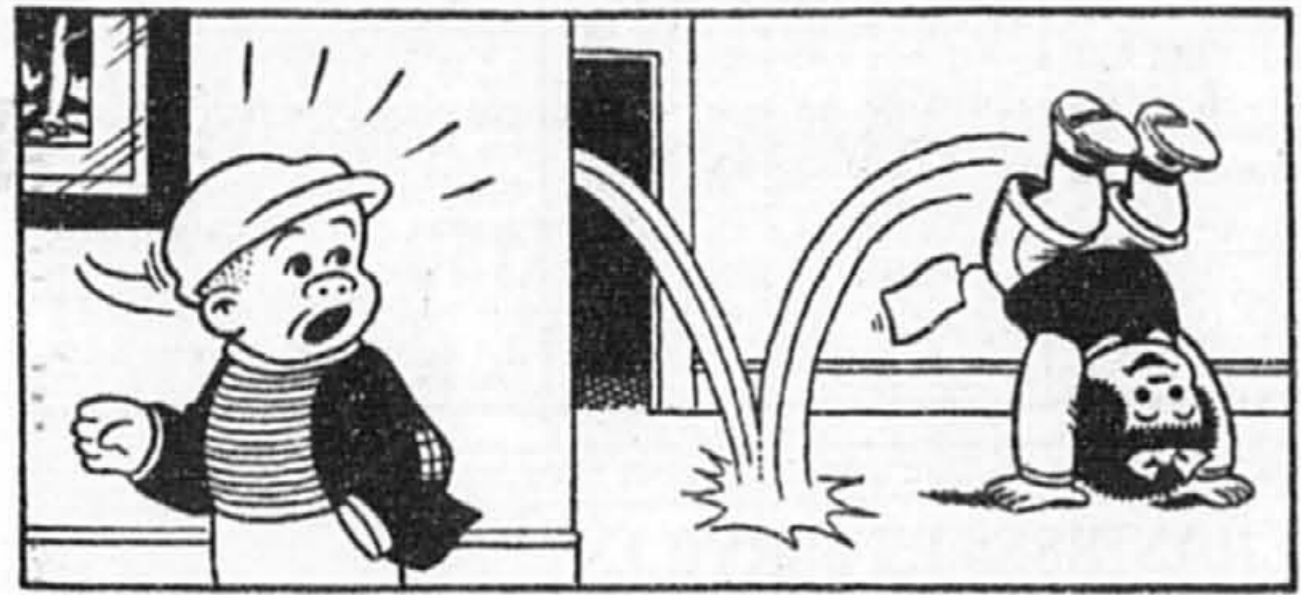
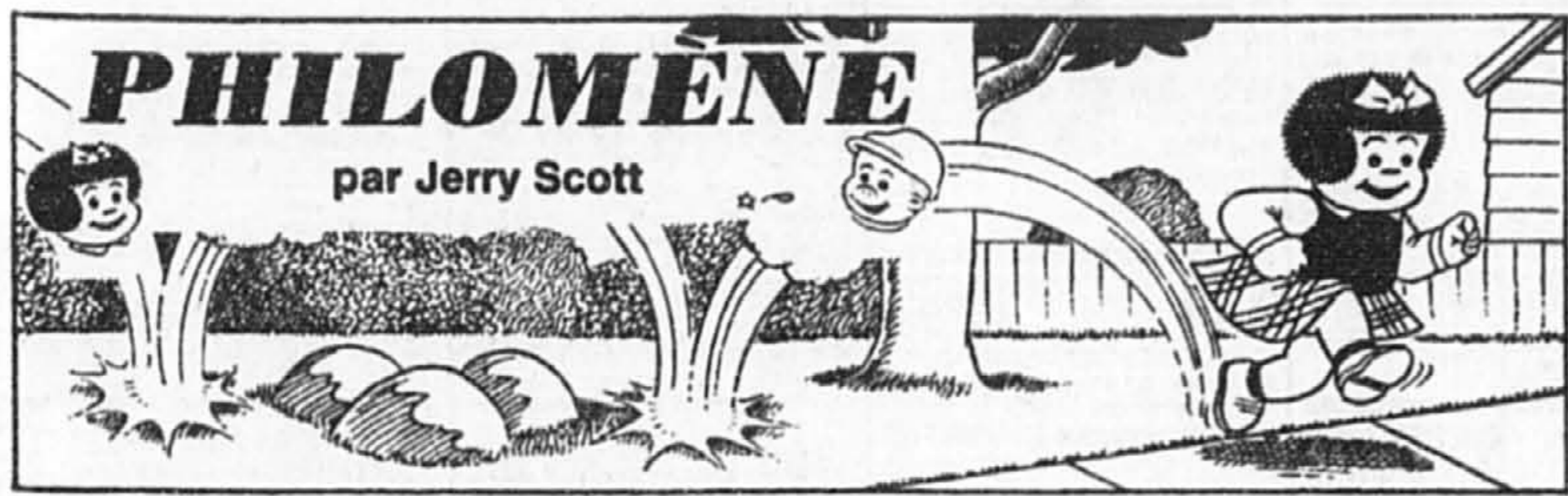
- NOS ALLIÉS, LES GRAINS ENTIERS
- LES LÉGUMINEUSES DE TOUS LES JOURS ET CELLES DES GRANDS SOIRS
- L'ART DE CUISINER LE TOFU

**LES LUNDIS 6-13-20 NOV. 95 de 19 h à 21 h 30**

**Endroit:**  
630, rue Sherbrooke Ouest, 2<sup>e</sup> étage  
Bureau 200, angle rue Union (métro Mc Gill)  
Pour renseignements et inscription,  
demander Monique au: (514) 939-2260



# LA PETITE PRESSE



**ROGER FOURNIER**

**LES SIRÈNES DU SAINT-LAURENT**

RÉCITS EN FORME DE CERCLE

## Les Sirènes du St-Laurent

Retourné à sa couchette, Ti-Pit continua de regarder le plafond de la chambre, posant lui aussi une série de questions muettes auxquelles son subconscient ne trouvait pas de réponses. Pourtant, les gales finirent par tomber, et la peau rose toute neuve fit graduellement rétrécir le cercle de l'éruption, jusqu'à sa disparition complète. S'il est permis d'affirmer que toutes les maladies sont psychosomatiques, je me demande ce que cet enfant avait pu voir pour que sa conscience lui pose deux simulacres d'yeux sur les pommettes, deux cercles aveugles par lesquels il refusait de voir...

N'ayant pas d'autre choix que d'obéir aux «lois de la nature» et à la morale alors en cours, ma mère donna la vie jusqu'au jour où elle avait ruiné la sienne.

### Le battage de la graine

Quand on revenait de Sainte-Luce avec le dernier voyage de foin, on était parvenu au tournant de l'été, c'est-à-dire presque à la fin du mois d'août. Déjà la lumière n'était plus la même, comme si elle avait voulu prendre la couleur du grain qui tournait au jaune. Au lieu de tomber avec violence, elle coulait, oblique.

Sortie du hangar dans une fièvre joyeuse au début de juillet, la faucheuse nous puait au nez. C'est donc avec la plus grande joie du monde qu'on «jetait la graine à terre». La «graine», c'étaient deux ou trois arpents de beau trèfle rouge assortis d'un peu de mil qu'on avait laissé mûrir, soit dans les «terres fortes», soit dans le «fond de su'a côte». Maintenant les têtes étaient brunes, presque noires, et il fallait faucher au plus vite si on ne voulait pas que le vent emporte la précieuse récolte. Un beau jour, le bruit saccadé de la «marchette» s'arrêtait, et c'est avec un énorme soulagement qu'on reculait la faucheuse dans le hangar où, laissant tomber le lourd timon sur la terre battue, on lui souhaitait de beaux rêves jusqu'à l'été suivant.

Étendue, la graine de trèfle séchait pendant deux ou trois jours, après quoi il fallait la battre. Nous étions les seuls de toute la paroisse à posséder une batteuse qui pouvait battre le foin aussi bien que le grain. Au-dessus du tambour, on enlevait

les dents d'acier qui servaient au battage des céréales, puis on les remplaçait par le décortiqueur, c'est-à-dire une rangée de grosses râpes en fonte, très rugueuses. Cette batteuse était munie d'un deuxième crible afin de faire subir une épreuve supplémentaire à la fine graine de trèfle ou de mil. Accroché au flanc de l'énorme machine, on l'appelait tout bêtement le «p'tit crible», parce qu'il était de petites dimensions. C'était un ensemble de poulies minuscules, de petites courroies, de petits dalots, de petites passoire, et tout cela tournait, secouait, pour enfin donner cette chose divine qui coulait dans un sac de toile blanche: la graine! Des grains minuscules allant du jaune tendre au brun foncé, lourds, qui coulaient entre vos doigts quand vous plongiez la main dans le sac pour en retirer une poignée. Alors vous aviez le sentiment de posséder une grande richesse, comme si des pépites d'or avaient pesé de tout leur poids dans la paume de votre main.

Dans mon souvenir, le soleil tendre du mois d'août est mêlé de façon indélébile au bourdonnement de la batteuse, à la poussière noire qui sortait du fenil, au bruit incessant du moteur à deux temps qui commençait à cogner dans l'air frais du matin dès qu'on avait «tiré» les vaches pour ne s'arrêter que le soir.

Mais comme notre batteuse était la seule existante à plusieurs kilomètres à la ronde, tous les cultivateurs de la paroisse s'amenaient chez nous avec leur graine de foin. C'était un événement qui durait plus de deux semaines, un va-et-vient d'attelages et de gens qui remplissaient tout l'espace entre la maison et la grange, dérangeant le cours normal de notre vie pour lui donner une petite touche d'importance qui me comblait d'aise. J'étais fasciné par ces hommes qui venaient chez nous avec leurs voyages plus ou moins gras, leurs chevaux plus ou moins gras, leur récolte plus ou moins abondante. Debout sur le devant de leurs chargements, ils passaient près de la maison dans un claquement de traits et un martèlement de sabots qui exprimaient leur puissance et, fiers d'avoir monté la côte, ils lançaient à pleins poulmons:

— Whoooo! Y en a-t-y ben gros avant moé?

— Deux voyages.

Pas de problème, la journée était réservée au battage de la graine. Alors on sortait la pipe ou on se fourrait dans la bouche une bonne chiquée de tabac, puis on s'assoit à l'ombre avec les autres pour parler du temps, du lait, de l'avoine, de la pluie et de la femme à Ti-Paul qui avait «acheté» pas longtemps avant parce qu'on avait fait baptiser la semaine passée. J'aimais beaucoup regarder ces hommes qui étaient tous nos semblables, mais différents par leurs attelages, par les bottines qu'ils avaient aux pieds, par le chapeau de feutre qui les protégeait du soleil, par la chemise de «flanelle» qu'ils portaient toujours malgré la chaleur. J'étudiais le timbre de leurs voix afin de les imiter pour faire rire la famille, et je notais les jurons qu'ils employaient pour exprimer leur joie ou leur misère. J'étais toujours heureux de voir arriver le grand Willy et de l'entendre parler avec cette voix qui couvrait celle de tous les autres. C'était lui qui faisait la criée des p'tits cochons à la porte de l'église, besogne pour laquelle il fallait une grande gueule... Il riait pour un rien, faisant des farces à double sens que je ne devais pas comprendre, ce qu'il vérifiait en jetant des coups d'œil furtifs de mon côté. Le père Ti-Quenne faisait le tour de son voyage et relevait son chapeau du bout des doigts en disant «battance» d'une petite voix nasillarde, pour exprimer son soulagement ou sa fatigue. «Battance», ça voulait tout dire. D'autres disaient «viarge», d'autres «ouais», d'autres «ouin», d'autres «bonyeu de toryeu», et certains autres, comme Alcide, qui conduisait un attelage terrible, deux gros chevaux noirs dont les harnais étaient faits d'énormes lanières de cuir, restaient silencieux. Ils se contentaient d'écouter les beaux parleurs en lançant leur filet de salive dans l'herbe qui commençait à durcir.

à suivre

ÉDITIONS TROIS-PISTOLES, 1995  
23, rue Pelletier, Trois-Pistoles  
G0L 4K0, Téléphone : (418) 851-6852

- 29 —
- Pis, qu'est-ce que le docteur a dit?
  - Paraît que le p'tit fait de l'eczéma.
  - Pis Fleurien, comment c'qu'y va?
  - Ah! Toujours pareil, y travaille d'un soleil à l'autre.
  - Ben oui, Georges-Émile c'est pareil.
- Elles étaient riches des mêmes épreuves, des mêmes nuits, des mêmes levers de soleil. En se regardant, les deux femmes se trouvaient placées devant un miroir qui leur renvoyait la même image de la réalité. En somme, tout leur dialogue se résumait à ces questions posées à soi-même: «Combien de temps encore pourrons-nous rire sous ce soleil? Combien de temps encore aurons-nous à peiner joyeusement avant de disparaître sous la terre? Combien d'enfants faudrait-il encore mettre au monde pour avoir le droit de dire que nous avons accompli notre devoir?» Puisqu'elles donnaient la vie, année après année, est-ce que le ciel ne pourrait pas les épargner, les faire passer miraculeusement à côté de cette loi implacable, la mort?

Horoscope

BALANCE du 23 SEPTEMBRE au 23 OCTOBRE
Vous manifesterez le caractère ambitieux et déterminé de votre personnalité. Les buts que vous vous fixez sont réalistes et vous mettez l'énergie nécessaire pour les réaliser.

SCORPION du 24 OCTOBRE au 22 NOVEMBRE
Sur le plan romantique, vous vous sentirez généreux et vous n'hésitez pas à dépenser des sommes fortes pour manifester votre amour.

SAGITTAIRE du 23 NOVEMBRE au 21 DÉCEMBRE
Sur le plan financier, les astres président des gains monétaires venant possiblement d'un membre de votre entourage familial.

CAPRICORNE du 22 DÉCEMBRE au 20 JANVIER
Sur le plan du travail, vous aurez tendance à jouer un rôle actif et créateur qui fera de vous la vedette de l'équipe.

VERSEAU du 21 JANVIER au 19 FÉVRIER
Avant de vous engager dans une union sérieuse avec une certaine personne, vous devez vous demander si vous seriez capable de supporter son attitude irresponsable et les défauts qui vous agacent.

POISSONS du 20 FÉVRIER au 20 MARS
Cette semaine, vous serez en mesure de résoudre tous les problèmes qui surgissent dans votre milieu professionnel.

BELIER du 21 MARS au 20 AVRIL
Le natif de ce signe sera tendre et affectueux et à force d'attention et de délicatesse il fera disparaître toutes les inquiétudes de sa partenaire.

TAUREAU du 21 AVRIL au 20 MAI
Sur le plan sentimental, votre couple court un risque de vivre en circuit fermé.

GÉMEAUX du 21 MAI au 21 JUIN
Cette semaine, un événement viendra confirmer les doutes que vous éprouviez sur le compte d'une personne de votre entourage.

CANCER du 22 JUIN au 22 JUILLET
Les astres vous assurent le succès dans vos démarches pour la recherche d'un emploi.

LION du 23 JUILLET au 23 AOÛT
Sur le plan sentimental, la personne chez semblera avoir des doutes sur votre relation et aura tendance à se sous-estimer.

VIERGE du 24 AOÛT au 22 SEPTEMBRE
Il semble que ces derniers temps, vous avez eu tendance à vous replier sur vous-même et à moins communiquer avec votre entourage.

RÉPONSE À VOS QUESTIONS
Mon fils est né à Joliette, le 19 janvier 1955 à 2 h. Quel est son Ascendant et quel avenir l'attend?
Naissance en Capricorne, avec Soleil dans le signe de Terre, Cardinal et d'iver, Ascendant, qui contient l'énigmatique Neptune en Scorpion.

IMMOBILIER

135 LAVAL, A LOUER RIVE-NORD
A CHOMÉDEY, beau 5 1/2 moderne, clair, r.-de-ch., garage optionnel.

137 BANLIEUE OUEST
DORVAL, 1 mois grouté, grand 2 1/2 semi-mobilier, chauffage, eau chaude, rangement, stat. ext.

143 ETATS-UNIS, HORS-FRONTIÈRES
FT LAUDERDALE, maison 3 chambres, 2 bains, 644-3421.

147 CHALET A LOUER
BORD lac, chaloupe, barbecue, bain, piscine, 1-819-377-2952.

150 MAISONS DE REPOS CENTRES D'ACCUEIL
SHOWDOWN, chambre et privé et semi-privé, repas, Rochelle, 483-5623.

182 COMMERCES A LOUER
METRO Beaulieu, 1 300 pi car, rénové à neuf, 5501 fin, 497-3972.

186 BUREAUX A LOUER
AHUNTSIC, suite 0, 7e étage, édifice de professionnels, 2000 pi car rénovés.

138 BANLIEUE EST
BROSSARD, cottage près Moll Champlain, 4 chambres, 3 1/2 salles, 452-2113.

139 LA RIVE LAURENTIDES
A VENDRE ou à louer, maison ou annexe, face Mont-Habitat, vous pouvez louer l'annexe.

145 CONDOMINIUMS PROPRIETAIRES A LOUER
BOIS-DE-BOULOGNE, condo 3 1/2 avec stat., 1er étage, 480-725-5555.

146 MAISONS DE CAMPAGNE
GRANBY (banlieue), maison de ferme de luxe meublée, bord de rivière, piscine creusée.

147 CHALET A LOUER
BORD lac, chaloupe, barbecue, bain, piscine, 1-819-377-2952.

152 GARAGES
ATELIER 13x22, Beaulieu-Lac, location, 1200 pi car, 514-252-2113.

184 ENTREPÔTS A LOUER
REGION BERTHIER, louer ou vendre. Possède camion 1 1/2 tonnes, peut faire livraison. (514) 885-7190.

136 RIVE-SUD
BROSSARD, grand 5 1/2, propre, services 442-1906, 443-6561.

140 A LOUER ESTRIE/CANTONS DE L'EST
BROME, 3 1/2 mi. de Sutton, chalet meublé avec boche, route 215.

141 LA RIVE ESTRIE
MONT-ROSE, condo 2 1/2, 500 pi car, 514-252-2113.

142 CHALET A LOUER
MONT SUYON, superbe, près ski, Sutton, spécial automne, 673-3763.

155 SOUS-LOCATION
CONDO grand 7 1/2, au fin meublé, 9 1/2 pi, 1er étage, 514-252-2113.

156 APPARTEMENTS MEUBLES
APP. STYLE EXECUTIF V.M.R. Location mois ou année, 3/4-2/3 piscine, garage, 750-5555.

186 BUREAUX A LOUER
A QUÉBEC SUR GRANDE-ALLÉE, bureaux luxueux à frais partagés, 2500-2513.

137 BANLIEUE OUEST
DORVAL, 1 mois grouté, grand 2 1/2 semi-mobilier, chauffage, eau chaude, rangement, stat. ext.

142 CHALET A LOUER
MONT SUYON, superbe, près ski, Sutton, spécial automne, 673-3763.

143 HORS-FRONTIÈRES
A ACAPULCO, condo tout équipé, près mer, 2 mois, 669-8824.

144 PROPRIETAIRES A LOUER
A CHAMBLAY (Rive-Sud), bord bassin au centre-ville, 5 pèces semi-complètes, 214-2000 pi car.

157 APPARTEMENTS MEUBLES
APP. STYLE EXECUTIF V.M.R. Location mois ou année, 3/4-2/3 piscine, garage, 750-5555.

186 BUREAUX A LOUER
A QUÉBEC SUR GRANDE-ALLÉE, bureaux luxueux à frais partagés, 2500-2513.

186 BUREAUX A LOUER
A QUÉBEC SUR GRANDE-ALLÉE, bureaux luxueux à frais partagés, 2500-2513.

138 BANLIEUE EST
BROSSARD, cottage près Moll Champlain, 4 chambres, 3 1/2 salles, 452-2113.

140 A LOUER ESTRIE/CANTONS DE L'EST
BROME, 3 1/2 mi. de Sutton, chalet meublé avec boche, route 215.

141 LA RIVE ESTRIE
MONT-ROSE, condo 2 1/2, 500 pi car, 514-252-2113.

142 CHALET A LOUER
MONT SUYON, superbe, près ski, Sutton, spécial automne, 673-3763.

155 SOUS-LOCATION
CONDO grand 7 1/2, au fin meublé, 9 1/2 pi, 1er étage, 514-252-2113.

156 APPARTEMENTS MEUBLES
APP. STYLE EXECUTIF V.M.R. Location mois ou année, 3/4-2/3 piscine, garage, 750-5555.

186 BUREAUX A LOUER
A QUÉBEC SUR GRANDE-ALLÉE, bureaux luxueux à frais partagés, 2500-2513.

136 RIVE-SUD
BROSSARD, grand 5 1/2, propre, services 442-1906, 443-6561.

140 A LOUER ESTRIE/CANTONS DE L'EST
BROME, 3 1/2 mi. de Sutton, chalet meublé avec boche, route 215.

141 LA RIVE ESTRIE
MONT-ROSE, condo 2 1/2, 500 pi car, 514-252-2113.

142 CHALET A LOUER
MONT SUYON, superbe, près ski, Sutton, spécial automne, 673-3763.

155 SOUS-LOCATION
CONDO grand 7 1/2, au fin meublé, 9 1/2 pi, 1er étage, 514-252-2113.

156 APPARTEMENTS MEUBLES
APP. STYLE EXECUTIF V.M.R. Location mois ou année, 3/4-2/3 piscine, garage, 750-5555.

186 BUREAUX A LOUER
A QUÉBEC SUR GRANDE-ALLÉE, bureaux luxueux à frais partagés, 2500-2513.

137 BANLIEUE OUEST
DORVAL, 1 mois grouté, grand 2 1/2 semi-mobilier, chauffage, eau chaude, rangement, stat. ext.

142 CHALET A LOUER
MONT SUYON, superbe, près ski, Sutton, spécial automne, 673-3763.

143 HORS-FRONTIÈRES
A ACAPULCO, condo tout équipé, près mer, 2 mois, 669-8824.

144 PROPRIETAIRES A LOUER
A CHAMBLAY (Rive-Sud), bord bassin au centre-ville, 5 pèces semi-complètes, 214-2000 pi car.

157 APPARTEMENTS MEUBLES
APP. STYLE EXECUTIF V.M.R. Location mois ou année, 3/4-2/3 piscine, garage, 750-5555.

186 BUREAUX A LOUER
A QUÉBEC SUR GRANDE-ALLÉE, bureaux luxueux à frais partagés, 2500-2513.

186 BUREAUX A LOUER
A QUÉBEC SUR GRANDE-ALLÉE, bureaux luxueux à frais partagés, 2500-2513.

ADDITIONS CROISÉES

Complex grid for crossword puzzle with clues in French. Includes instructions and numbered squares.

REPONSE À VOS QUESTIONS
Mon fils est né à Joliette, le 19 janvier 1955 à 2 h. Quel est son Ascendant et quel avenir l'attend?
Naissance en Capricorne, avec Soleil dans le signe de Terre, Cardinal et d'iver, Ascendant, qui contient l'énigmatique Neptune en Scorpion.

Marche aux puces
Vendez de tout
2 lignes d'annonces 4 jours consécutifs
pour seulement 14.19 \$ + taxes
Appels interurbains sans frais : 1 800 361-5013

MARCHANDISES ET SERVICES

217 DE L'ORDINATEUR
COMPACT 425 MHz, mod 120 HD...

220 ANIMAUX
A DONNER joli chaton 8 sem...

236 ON DEMANDE A ACHETER
ACHAT meubles usages, antiques...

251 MAITRES ELECTRICIENS
CHTIOS Golden Retriever, enr...

257 TRANSPORT-DEMANAGEMENT
A bas prix, ACE Deménagement...

260 PROFESSIONNELS
LABRADOR blond, 4 mois, pure...

264 TRAVAIL BUREAU
C.V.: cartes d'affaires; traitement...

270 SOINS THERAPEUTIQUES MASSOTHERAPIE
AUX 4 MAINS, pour connaître le...

306 SANTE, SERVICES COMMUNAUTAIRES
ASSISTANTE (dentaire) diplômée...

310 BUREAUX
A 20 800 \$, secrétaire-réceptionniste...

308 GARDERIE
REPRESENTANTE des ventes et...

OFFRES D'EMPLOI

228 EQUIPEMENTS DE BUREAU
ACHAT, vente ameublement bu...

231 MACHINERIE, OUTILS
MOTEUR diesel Alfa Chalmers...

232 EQUIPEMENTS COMMERCIAUX
AMEUBLEMENT magasin complet...

235 MARCHANDISES DIVERSES
FAUTEUIL roulant élect., prix 3...

257 TRANSPORT-DEMANAGEMENT
A bas prix, ACE Deménagement...

264 TRAVAIL BUREAU
C.V.: cartes d'affaires; traitement...

270 SOINS THERAPEUTIQUES MASSOTHERAPIE
AUX 4 MAINS, pour connaître le...

306 SANTE, SERVICES COMMUNAUTAIRES
ASSISTANTE (dentaire) diplômée...

310 BUREAUX
A 20 800 \$, secrétaire-réceptionniste...

308 GARDERIE
REPRESENTANTE des ventes et...

OFFRES D'EMPLOI

232 EQUIPEMENTS COMMERCIAUX
AMEUBLEMENT magasin complet...

235 MARCHANDISES DIVERSES
FAUTEUIL roulant élect., prix 3...

257 TRANSPORT-DEMANAGEMENT
A bas prix, ACE Deménagement...

264 TRAVAIL BUREAU
C.V.: cartes d'affaires; traitement...

270 SOINS THERAPEUTIQUES MASSOTHERAPIE
AUX 4 MAINS, pour connaître le...

306 SANTE, SERVICES COMMUNAUTAIRES
ASSISTANTE (dentaire) diplômée...

310 BUREAUX
A 20 800 \$, secrétaire-réceptionniste...

308 GARDERIE
REPRESENTANTE des ventes et...

310 BUREAUX
A 20 800 \$, secrétaire-réceptionniste...

308 GARDERIE
REPRESENTANTE des ventes et...

OFFRES D'EMPLOI

232 EQUIPEMENTS COMMERCIAUX
AMEUBLEMENT magasin complet...

235 MARCHANDISES DIVERSES
FAUTEUIL roulant élect., prix 3...

257 TRANSPORT-DEMANAGEMENT
A bas prix, ACE Deménagement...

264 TRAVAIL BUREAU
C.V.: cartes d'affaires; traitement...

270 SOINS THERAPEUTIQUES MASSOTHERAPIE
AUX 4 MAINS, pour connaître le...

306 SANTE, SERVICES COMMUNAUTAIRES
ASSISTANTE (dentaire) diplômée...

310 BUREAUX
A 20 800 \$, secrétaire-réceptionniste...

308 GARDERIE
REPRESENTANTE des ventes et...

310 BUREAUX
A 20 800 \$, secrétaire-réceptionniste...

308 GARDERIE
REPRESENTANTE des ventes et...

TRANSPORT ET VEHICULES AUTOMOBILES

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
A ST-Eustache, chaise 150 cm...

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
JEEP GRAND WAGONNER 1989...

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
WESTFALIA 84, 8500 \$, beaucoup...

550 AUTOS A VENDRE
A LAVAL
ENCAN pour le PUBLIC

Blainville Toyota
435-3685

Blainville Toyota
435-3685

Blainville Toyota
435-3685

Blainville Toyota
435-3685

Blainville Toyota
435-3685

Blainville Toyota
435-3685

TRANSPORT ET VEHICULES AUTOMOBILES

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
A ST-Eustache, chaise 150 cm...

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
JEEP GRAND WAGONNER 1989...

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
WESTFALIA 84, 8500 \$, beaucoup...

550 AUTOS A VENDRE
A LAVAL
ENCAN pour le PUBLIC

Blainville Toyota
435-3685

Blainville Toyota
435-3685

Blainville Toyota
435-3685

Blainville Toyota
435-3685

Blainville Toyota
435-3685

Blainville Toyota
435-3685

TRANSPORT ET VEHICULES AUTOMOBILES

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
A ST-Eustache, chaise 150 cm...

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
JEEP GRAND WAGONNER 1989...

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
WESTFALIA 84, 8500 \$, beaucoup...

550 AUTOS A VENDRE
A LAVAL
ENCAN pour le PUBLIC

Blainville Toyota
435-3685

Blainville Toyota
435-3685

Blainville Toyota
435-3685

Blainville Toyota
435-3685

Blainville Toyota
435-3685

Blainville Toyota
435-3685

TRANSPORT ET VEHICULES AUTOMOBILES

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
A ST-Eustache, chaise 150 cm...

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
JEEP GRAND WAGONNER 1989...

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
WESTFALIA 84, 8500 \$, beaucoup...

550 AUTOS A VENDRE
A LAVAL
ENCAN pour le PUBLIC

Blainville Toyota
435-3685

Blainville Toyota
435-3685

Blainville Toyota
435-3685

Blainville Toyota
435-3685

Blainville Toyota
435-3685

Blainville Toyota
435-3685

TRANSPORT ET VEHICULES AUTOMOBILES

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
A ST-Eustache, chaise 150 cm...

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
JEEP GRAND WAGONNER 1989...

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
WESTFALIA 84, 8500 \$, beaucoup...

550 AUTOS A VENDRE
A LAVAL
ENCAN pour le PUBLIC

Blainville Toyota
435-3685

Blainville Toyota
435-3685

Blainville Toyota
435-3685

Blainville Toyota
435-3685

Blainville Toyota
435-3685

Blainville Toyota
435-3685

TRANSPORT ET VEHICULES AUTOMOBILES

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
A ST-Eustache, chaise 150 cm...

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
JEEP GRAND WAGONNER 1989...

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
WESTFALIA 84, 8500 \$, beaucoup...

550 AUTOS A VENDRE
A LAVAL
ENCAN pour le PUBLIC

Blainville Toyota
435-3685

Blainville Toyota
435-3685

Blainville Toyota
435-3685

Blainville Toyota
435-3685

Blainville Toyota
435-3685

Blainville Toyota
435-3685

ACTE ALLIANCE AMANTE AMITIE BAISER BRUS CANA CELIBATE CIVIL CONTRAT DAME DOTAL

TRANSPORT ET VEHICULES AUTOMOBILES
AUTOBAINES AUTOBAINES AUTOBAINES AUTOBAINES AUTOBAINES

FORD Probe 89 GT, turbo, air,
noir, comme neuf, 5800 \$,
c. cr. 737-4544.
FORD Taurus 87, out., v.4,
2150 \$ nég.

HONDA Accord EXR station-
wagon 91, bleu minuit, out.,
complettement équipée 1 pro-
prio, original, 74 000 \$, cor.,
comme neuve, fait voir 13 950 \$, Boisclair
525-7511, 975-9751.
HONDA Accord EXR 90, 2 portes,
4 portes, 79 000 km, 12 000 \$. Sortie
2 hivers seulement. 899-7759.

HONDA Civic GL 86, 4 portes, out.,
mécanique A-1, pas de rouille,
97 000 km, 2650 \$, nég. 944-9400.
HONDA Civic GL 87, 2000 \$,
négociable, 351-9532.

INTREPID ES 94, 3.5, 24 valves,
Traction Control, tout équipée,
sièges élect. 45 000 km, 17 500 \$,
945-0974, 477-4774 Industrie Auto.

LEXUS SI 400 coupe 95 35 000 km.
MONTRÉAL AUTO NET
738-1188.
LEXUS
92 SC400 noir/rouge 66 000 km.
Joguar services: 444-8860.

MAZDA RX7 1993
grise, 24 000 km, 3650 \$,
819-293-6200.
MAZDA RX7 86, mécanique A-1,
excellent état, 35000 kms, 634-9926.

MPV 94 air double bas millage
QUERIN MAZDA 688-4787.
MUSTANG 90, 2000 km, 4000 \$.
MONTRÉAL AUTO NET
738-1188.

NISSAN Maxima 92, 4 portes,
110 000 km, 11 300 \$, 769-7900.
NISSAN Maxima 90, 4 portes,
110 000 km, 11 300 \$, 769-7900.

TOYOTA Tercel FS 86, 1200 \$,
983-2871, 447-2289 cr.
TOYOTA Tercel DX 1989 coupe,
141 000 km, 5 vit., air, radio am-
plifiée, 1000 km, 8500 \$, 747-2308.

FORD Thunderbird 91, 107 000
km, A-1, 9500 \$, 364-6237.
FORD 93, Turbo, GL, 3.8,
METRO Financ. 947-8801.
GEO Metro 93, 5 vit., très propre,
QUERIN MAZDA 688-4787.

HONDA Accord EXR 91, 4 portes,
79 000 km, 12 000 \$. Sortie
2 hivers seulement. 899-7759.

MAZDA RX7 87, 1967, 5 vit., tout
équipé, A-1, 5100 \$, nég., 731-4381.

NISSAN Maxima 92, 4 portes,
110 000 km, 11 300 \$, 769-7900.

TOYOTA Tercel FS 86, 1200 \$,
983-2871, 447-2289 cr.

TOYOTA Tercel FS 86, 1200 \$,
983-2871, 447-2289 cr.

TOYOTA Tercel FS 86, 1200 \$,
983-2871, 447-2289 cr.

TOYOTA Tercel FS 86, 1200 \$,
983-2871, 447-2289 cr.

TOYOTA Tercel FS 86, 1200 \$,
983-2871, 447-2289 cr.

Le bridge

La main dangereuse
ANDRÉ TRUDELLE

Si le déclarant doit se méfier de la main dangereuse, alors qu'il cherche à réaliser le contrat que son camp a demandé, au contraire, il peut laisser sans crainte la main au flanc qui ne peut pas lui nuire. C'est la leçon qu'il faut tirer du problème qui suit.

ADDITIONS CROISÉES

SOLUTION AU PROBLEME P15
10 7 31 9 32 8
14 8 6 11 5 6 7 4 4 3
6 6 1 3 10 4 6 13
17 2 1 5 6 3 13 5 8 11 10 13

LES IMPECCABLES DE TOYOTA DUVAL EN SUPER SPECIAL

95 Toyota 4Runner 4x4 117 000km
74 Toyota Tercel FS 37 000km
94 Mazda 626 LX 47 000km
92 Toyota Camry LE 89 000km
92 Toyota Camry LE 89 000km
92 Volksw Jetta 88 000km
92 Toyota Paseo SPT 94 000km
92 Toyota Camry 91 115 000km
92 Toyota Camry 91 115 000km
92 Toyota Camry 91 115 000km

GENIES EN HERBE

En collaboration avec Génies en herbe Pentologie Inc., 3535, boul. Rosemont, Montréal H1X 1K7

HISTOIRE DES ETATS-UNIS

- 1. En 1819
2. Degrade
3. Monroe
4. Bastogne
5. Lord Baltimore

ANATOMIE

- 1. Vésicule biliaire
2. Lobes pariétal, occipital et temporal
3. Carotides
4. Scapuloïde, trapézoïde, grand os, os crochu, pisciforme, pyramidal et semi-lunaire
5. Long abducteur du pouce, long extenseur du pouce, court extenseur du pouce

ANGE

- 1. Saint
2. Saint-Michel
3. Gabriel
4. Blanc d'oeuf
5. Le Survenant

IDENTIFICATION D'UN PERSONNAGE

- 1. Jacques-René Hébert

PARK AVENUE
VOLKSWAGEN AUDI
"SUPER SPECIAL"
OCTOBRE SEULEMENT
94 JETTA, vert, 5 vit., 40 000 km
60 mois / 373,89 \$
94 CIVIC SI, rouge, 5 vit., 30 000 km
50 mois / 337,88 \$
94 GOLF Turquoise, 5 vit., air
48 mois / 318,43 \$
94 JETTA, vert, 5 vitesses
48 mois / 288,80 \$
94 RUMER, air, 5 vit.
48 mois / 490,20 \$
94 CAVALIER blanc, out. 60 000 km
36 mois / 223,49 \$

NISSAN Sentra 92, 4 portes, out.,
32 000 km, 6800 \$. 884-3653.
NISSAN Sentra 90, 4 portes, out.,
32 000 km, 6800 \$. 884-3653.

TOYOTA Tercel FS 86, 1200 \$,
983-2871, 447-2289 cr.

TOYOTA Tercel FS 86, 1200 \$,
983-2871, 447-2289 cr.



## En bref

CÉGEPS EN SPECTACLE :  
C'EST REPARTI !

■ Votre famille est en train de faire une indigestion de votre imitation de Michel Louvain ou de votre numéro de danse moderne ? Cégeps en spectacle vous offre la possibilité d'élargir votre public. Tous les étudiants réguliers des cégeps peuvent participer. Il suffit de présenter une production artistique (chant, théâtre, monologue, danse, etc.) d'une durée maximale de 10 minutes. Les prestations peuvent se faire individuellement ou en groupe. Toutefois, les membres d'une équipe doivent fréquenter le même cégep. Les finales locales se tiendront à la fin du mois de novembre et les représentants de chaque collège seront choisis. Les finales régionales et nationale se dérouleront dans les semaines qui suivront. Les prestations artistiques seront évaluées par un jury selon l'originalité, la présence sur scène et le talent. Tentez votre chance...

Catherine VEILLEUX

L'OPÉRA ACCESSIBLE  
AUX ÉTUDIANTS

■ L'Opéra de Montréal offre pour la première fois cette année aux étudiants de deuxième cycle du secondaire et du collégial d'assister à la répétition générale de deux de ses spectacles. La production d'*Orphée aux Enfers* de Jacques Offenbach sera présentée avec orchestre le 7 décembre au théâtre Maisonneuve de la Place des Arts alors que *Die Zauberflöte* (*La flûte enchantée*) de Wolfgang Amadeus Mozart sera en répétition générale avec piano, le 27 mars 1996 à la salle Wilfrid-Pelletier. Il est possible de se procurer des billets pour *Orphée aux Enfers* durant tout le mois d'octobre aux bureaux de l'Opéra de Montréal (260 boul. de Maisonneuve Ouest) ou en contactant Mme Pauline Lanthier au (514) 985-2258. Les réservations de groupe (classe, école ou autre) sont aussi possibles.

Josée LALONDE

## LE CINÉMA A 100 ANS

■ Afin de souligner le centenaire du cinéma, le Collège Édouard-Montpetit a offert à une douzaine de ses professeurs la formule carte blanche qui consiste à donner à un spectateur la possibilité de faire partager à d'autres son coup de coeur cinématographique. Grâce à cette initiative de M. Christian Rasselet, professeur de cinéma au CEM, tous les étudiants et professeurs pourront découvrir (ou renouer avec) les films de Chaplin, Vigo, Forcier, Bergman et plusieurs autres. Les sessions, d'ailleurs gratuites, ont lieu les mercredis midis au local C-30 (cinéma du Collège) et sont ouvertes au grand public.

Alexandre PRATT

RÉFÉRENDUM AU COLLÈGE  
MONT SAINT-LOUIS

■ On dit souvent que l'école est une petite société en elle-même ; le 30 octobre prochain, comme tout le monde, les étudiants du Collège Mont Saint-Louis vont aux urnes. En effet, dans le cadre du cours d'histoire de quatrième secondaire, les professeurs ont décidé de tenir un référendum interne. Une recherche aura préalablement été faite par les élèves sur différents aspects des camps du OUI et du NON. Notons qu'en 1992, lors du vote sur les offres constitutionnelles de Charlottetown, les étudiants avaient répondu non comme la majorité des citoyens. Par contre, en 1980, 60 p. cent des élèves avaient dit oui à un Québec souverain, exactement à l'inverse de la population. Reste à voir si les souverainistes de 1980 auront gardé les mêmes opinions.

Myriam BERTHELET

## FOIRE AUX LIVRES À MCGILL

■ Encore une fois cette année, l'Association des dames et l'Association des diplômées de McGill organise une vente de livres usagés d'une durée de deux jours pour accumuler les fonds nécessaires aux bourses des étudiantes de l'Université McGill. La foire se tiendra les 18 et 19 octobre, de 9h à 21h, au Redpath Hall (entrée rue Sherbrooke ou McTavish) et l'entrée sera gratuite. Pour plus d'information, composez le 398-5000.

Alexandre PRATT

LA JEUNE PRESSE est une initiative du service  
de l'information de LA PRESSE.

Cette page paraît chaque dimanche, durant l'année scolaire. Son objectif est d'initier les adolescents à l'écriture journalistique en leur permettant de s'exprimer sur les divers sujets qui les intéressent. Le choix des thèmes et des chroniques est du ressort d'un comité de rédaction sous la direction d'Alain de Repentigny, adjoint au directeur de l'information. Les élèves du cours secondaire et du cégep qui font de la photo sont également invités à participer à LA JEUNE PRESSE en communiquant avec M. de Repentigny. Téléphone: 285-7070 (télécopieur: 285-6808). Adresse: LA JEUNE PRESSE, 7 rue Saint-Jacques, Montréal, H2Y 1K9.

## ÉCOLES

## Les angoisses du changement d'orientation

■ « Sais-tu quoi ? Je suis en technique de bureau et je veux m'en aller en sciences humaines à la deuxième session ! »

Des phrases comme celle-ci, on en entend des centaines dans les couloirs des collèges. Pour de nombreux étudiants, la première session est synonyme de test. Après quelques semaines, ils se rendent compte qu'ils ne sont pas à leur place dans le programme choisi. Résultat, un changement d'orientation.

Il existe deux types de changement d'orientation : le changement de formation et le changement dans la même famille de programmes. Cette deuxième option n'est pas toujours sanctionnée comme un changement d'orientation. Par exemple, les élèves qui passent des sciences de la nature aux techniques biologiques ne se réo-

rient pas vraiment, ils effectuent un changement « mineur ».

Pour ce qui est des changements de formation, six types de déplacements sont possibles pour les élèves inscrits dans un programme collégial à l'enseignement régulier. Dans l'ordre du plus courant au moins habituel : du préuniversitaire au préuniversitaire, du préuniversitaire au technique, du préuniversitaire au hors DEC, du technique au préuniversitaire, du technique au hors DEC.

## Pas irréparable

Selon Mme Louise Chené, aide pédagogique individuelle au collège de Maisonneuve, le déplacement le plus facile à exécuter est celui du secteur préuniversitaire au préuniversitaire.

On remarque qu'il y a un mouve-

ment important des sciences de la nature aux sciences humaines.

D'après Mme Chené, si les jeunes inscrits à la formation préuniversitaire se rendent compte de leur erreur assez tôt, ce n'est pas irréparable. Avec beaucoup de bonne volonté et quelques cours d'été, certains arrivent à compléter leur DEC en deux ans, même après un changement d'orientation. Quoi que pour la majorité des étudiants, cela implique généralement une prolongation d'une session.

Certains étudiants croient que, puisqu'ils changent de programme, leur première session ne vaut plus rien. Erreur ! L'étudiant du collégial qui désire changer de programme ne sera pas nécessairement admis là où il le souhaite. La qualité de son dossier du collégial et les prérequis du secondaire seront donc étudiés. Les exigences sont équi-

valentes pour les candidats venant du secondaire et du collégial, mais plus d'éléments seront examinés dans le dossier de ces derniers.

Lors du choix des candidatures, les élèves du secondaire sont comparés entre eux ; il en va de même pour ceux du collégial et ceux venant d'autres milieux.

## Nombre de candidats

Le nombre de candidats choisis dans chaque catégorie est proportionnel au nombre de demandes reçues.

« Il ne faut pas lâcher ! de dire Mme Chené. Mieux vaut réussir le plus grand nombre de cours possible de façon à présenter un bon dossier scolaire. Si on persévère dans notre projet d'avenir, on va réussir, car si on veut, on peut ! »

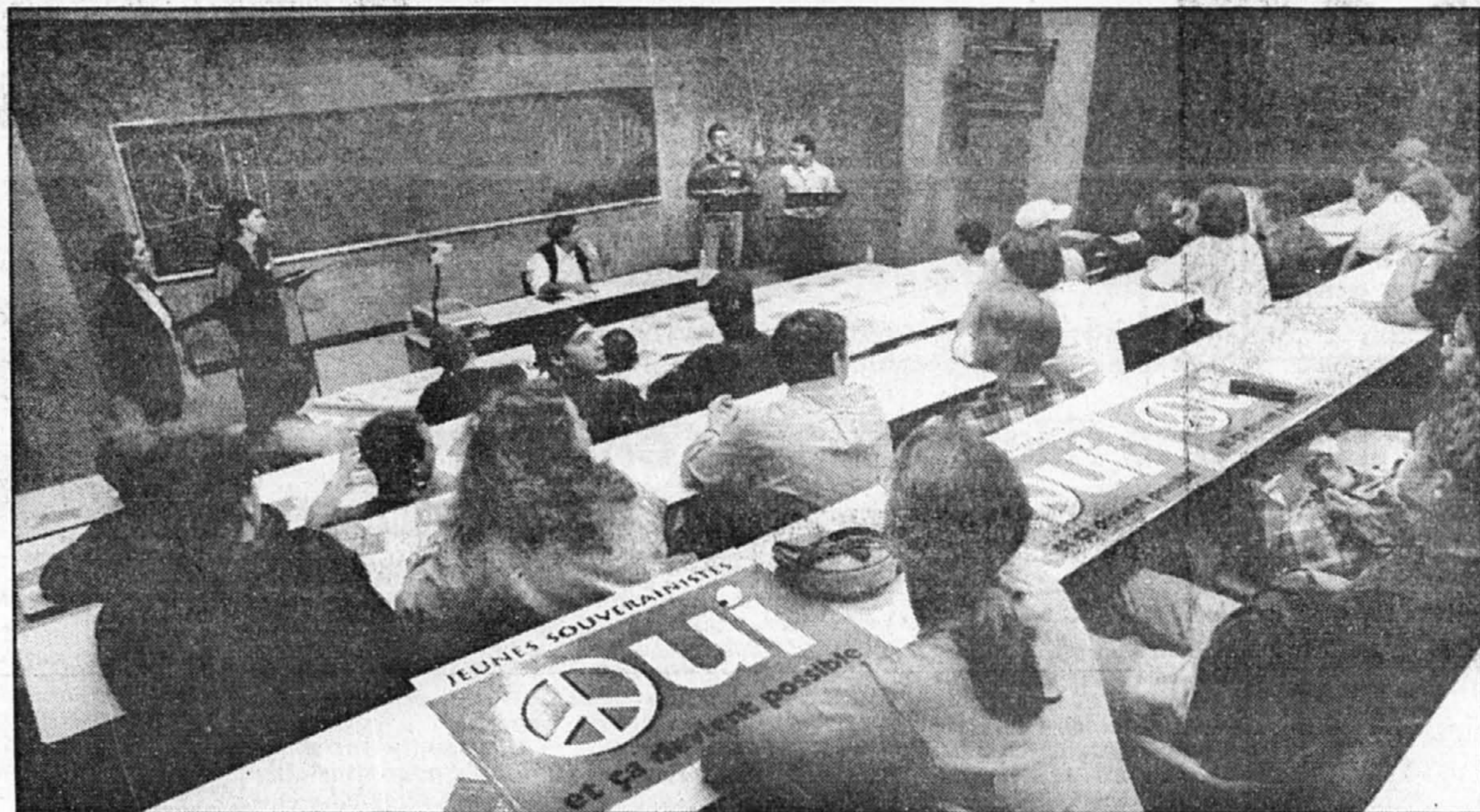
Caroline PRUD'HOMME  
Collège de Maisonneuve

PHOTO ARMAND TROTIER, La Presse

Vendredi midi, une centaine d'étudiants assistaient à un débat entre représentants du OUI et du NON à l'auditorium du Collège Édouard-Montpetit. Clairandree Cauchy, présidente des Jeunes Souverainistes d'Édouard-Montpetit, et Nicolas Girard, porte-parole des Jeunes Souverainistes, croisaient le fer avec Daniel Leduc, président du Regroupement universitaire pour le NON, et Guillaume Girard, responsable de la campagne du NON à Édouard-Montpetit.

Les Jeunes Souverainistes occupent presque  
toute la place au Cégep Édouard-Montpetit

■ Au printemps dernier, lors d'un référendum interne, l'association générale des étudiants et étudiantes du Collège Édouard-Montpetit a obtenu le mandat de défendre la cause souverainiste au Cégep avec plus de 70 p. cent des votes. Quelque 700 étudiants sur une population de 5700 avaient participé au vote, donc plus que le quorum de 10 p. cent.

Toutefois, depuis le début de la session, l'AGECEM doit sans cesse faire face à des critiques d'étudiants insatisfaits de devoir financer (15 \$) une association dont ils ne partagent pas la vision politique.

Du côté de l'AGECEM, on se défend bien de ces critiques : « C'est sûr qu'on est dans une démocratie représentative et qu'on ne peut pas être représentatif à 100 p. cent, a déclaré Étienne Gagnon, président de l'AGECEM, au journal étudiant du cégep, *Le MotDit*. Ce n'est pas parce qu'un député n'est pas élu par 100 p. cent de ses électeurs qu'il ne peut pas prendre de décisions pour toute sa circonscription... mais 70 p. cent des votes, c'est assez explicite. » Ainsi, avec ce mandat, l'AGECEM a mis à la disposition des Jeunes Souverainistes d'Édouard-Montpetit un budget (4000 \$) qu'ils doivent partager avec le Comité politique, ce dernier s'occupant davantage du dossier Axworthy et des États généraux sur l'éducation.

Mêmes critiques à l'endroit du *MotDit*, seul organisme d'information du Collège, qui prend ouvertement position en faveur de la souveraineté. « Quand on recevra des opinions pour le camp du

NON, a répondu Frédéric Ostiguy, directeur à l'information, on les diffusera, mais pour l'instant, ce n'est pas le cas. D'un autre côté, on ne peut pas en inventer non plus ! C'est aux partisans du NON de venir nous porter des articles. »

## Campagne efficace

Sur le terrain, les Jeunes Souverainistes occupent pratiquement toute la place. Au début du mois de septembre, ils ont fait venir le chef du Bloc québécois, Lucien Bouchard, à l'auditorium du Collège où plus de 1200 étudiants se sont rendus. On a même dû en refuser une cinquantaine à l'entrée, faute de place.

La semaine suivante, c'était la Ligue d'improvisation souverainiste, puis mercredi dernier, le cinéaste Pierre Falardeau a fait salle comble lors d'une conférence au Théâtre de la Ville.

Le succès de cette campagne s'explique en grande partie par l'engagement des jeunes pour la cause. Ainsi, lors de la visite de Lucien Bouchard, plus de 60 bénévoles aidaient au bon déroulement de l'événement.

Chaque jour, une dizaine de membres s'affairent à poser des affiches ou à passer des tracts aux slogans originaux (Deux blondes en même temps, ça coûte cher !) dans les endroits les plus achalandés du collège. D'ailleurs, la distribution a été tellement efficace que plus d'un mois avant le référendum, les Jeunes Souverainistes avaient déjà épuisé tous leurs macarons, collants et autres gadgets prônant le Oui.

La deuxième vague, encore plus intensive, a commencé cette semaine avec l'arrivée du nouveau matériel.

## Départ difficile

Dans une institution où plus de 70 p. cent des étudiants qui se sont prononcés en faveur de la souveraineté du Québec, il est difficile de s'affirmer ouvertement pour le NON sans connaître les représailles de certains partisans de l'autre option. Malgré tout, deux jeunes ont fait équipe pour former un camp du Non dans l'enceinte du cégep et le recrutement semble mener bon train, même si le projet n'est vieux que d'une dizaine de jours. La stratégie de distribution est semblable à celle des Jeunes Souverainistes, c'est-à-dire monopoliser les grandes artères du collège et les lieux d'affichage, mais étant donné le mandat de l'AGECEM de promouvoir la souveraineté du Québec, l'affichage sur les babillards réservés à l'association étudiante sera difficile à obtenir.

Finalement, pour 50 p. cent des étudiants de niveau collégial, ce vote sera leur premier mais également le plus déterminant, ce qui explique probablement le nombre très élevé d'indécis, évalué généralement à 30 p. cent parmi la population étudiante du Québec. Il y a fort à parier que ces étudiants seront les plus sollicités par l'abondante publicité diffusée par chaque camp d'ici la date fatidique du 30 octobre. Reste à savoir quel camp emportera la mise.

Alexandre PRATT  
Collège Édouard-Montpetit

## CULTURE

## Rencontre avec deux peintres passionnées

■ Il arrive parfois, en présence d'œuvres d'art, que nous découvrons des choses magnifiques qui nous émeuvent, nous bouleversent, nous troublent par leur beauté. Le peintre est venu nous chercher au plus profond de notre être, à l'intérieur même de nos coeurs. Il nous remémore de vieux souvenirs enfouis dans notre coffre à trésor.

Au cours d'un récent symposium de peinture — un joli mot symposium, vous ne trouvez pas ? — à Brossard, j'ai eu la chance de rencontrer deux personnes extraordinaires, deux peintres et amies, Renée Blain et Madeleine Grenier.

Après plusieurs essais, Madame Blain, qui se dit pressée, a porté son choix sur l'acrylique parce que cela sèche vite. Elle aime peindre la ville de Montréal, ses coins typiques, ses scènes

urbaines, ses personnages. Ses tableaux veulent être des témoins de l'histoire de Montréal.

Pourtant, elle ne se voit pas aller peindre en pleine rue Ste-Catherine. Elle décide d'avance quelle journée elle va peindre et elle travaille avec des photos.

## Une histoire

Avant d'entreprendre un tableau, elle invente une histoire. On retrouve dans ses toiles un sentiment de bien-être, de douce chaleur ; on se rappelle de vieux souvenirs, un rêve. Elle a voulu devenir peintre très jeune, lorsqu'elle était au couvent, et cette passion est toujours aussi forte. Pour elle, la peinture est un défi. Elle se considère même comme une femme d'affaire.

« L'histoire de ma vie se retrouve sur

mes tableaux, je peux te dire en quelle année j'ai fait tel ou tel tableau en regardant les photos que j'ai prises d'eux », dit-elle.

L'acte de peindre apporte à Madame Grenier une satisfaction personnelle, cela répond à un besoin, il faut que cela vienne des « tripes ». Avant d'entreprendre un tableau, elle prévoit absolument tout, les couleurs, les formes. Elle préfère exprimer son art la nuit.

Elle se considère plus comme une artiste que son amie. Elle aime peindre des fleurs, des paysages, des scènes de la rue. Son goût pour la peinture lui est venu très jeune, mais elle a dû mettre son rêve de côté sans toutefois l'oublier. Elle a fait le choix de l'huile qui exige des moments de repos pour sécher et qui donne des transparences.

« Un peintre ne peut faire une dépression car la peinture exprime tous

ses sentiments, affirme-t-elle. En fait, la peinture délivre de tous les maux. »

Mesdames Blain et Grenier font partie d'un groupe baptisé *Le Groupe brosse art inc.* qui réunit tous les peintres vivant à Brossard et qui fête cette année son quinzième anniversaire. À peine plus jeune que moi ! Ces peintres peuvent donc échanger entre eux, s'encourager, se motiver, se donner des idées, aider les débutants.

En passant, je me suis toujours demandé où les peintres trouvaient un titre pour leur toile. Si le peintre reproduit un paysage ou une scène de la ville, il donne habituellement le nom de l'endroit comme titre. Mais s'il dessine quelque chose qui vient de son imagination, il trouve son titre à mesure que son tableau avance... quitte à demander leur avis à ses proches.

Julie QUIMPER  
Collège Édouard-Montpetit