



Êtes-vous en
santé globale?

Page 7

Josée Lavigneur

Une brèche dans
l'écologie de la catastrophe

Page 4

La Presse

CAHIER B | LA PRESSE | MONTRÉAL | LUNDI 27 AOÛT 2001

RITES ET POUSSIÈRES



1. Amphore. Urne en laiton ciselé. 2. Tzar. Urne de bronze bleu. Fait main. 3. Les dauphins. Urne de bronze bleu et or. Fait main. 4. La pieta. Urne de bronze vert, sculpture en acrylique. 5. La pyramide. Reliquaire en onyx. 6. Urne en forme de ballon de basket, contenant les cendres de Erik Jay Browné. 7. Urne de verre de fabrication coréenne, contenant des billes de cendres cristallisées. Il en coûte jusqu'à 770 dollars US pour deux à trois tasses de cristaux. 8. Reliquaire de la compagnie Celestis, spécialisée dans la dispersion des cendres dans l'espace. Les capsules ci-dessus peuvent contenir les cendres de 200 personnes. Les urnes 1,2,3 et 4 et 5 sont une gracieuseté d'Alfred Dallaire

On les jette à la mer, on les disperse à l'étranger, on les envoie dans l'espace ou on en fait des sculptures. Si toutes ces façons de faire ne plaisent pas à l'Église, une chose est certaine: le phénomène de la crémation est en hausse. Portrait d'un rituel de plus en plus excentrique.

CÉLINE POISSANT
collaboration spéciale

Au fur et à mesure que les gens s'éloignent des rites religieux associés à la mort, ils en développent d'autres. Il devient de plus en plus fréquent d'entendre parler de la façon — tantôt originale, tantôt solennelle, tantôt écolo — dont une famille a disposé des cendres d'un parent décédé.

C'est le cas de Michèle et de sa famille qui sont rentrées d'Espagne au printemps dernier après avoir répandu les cendres de sa mère sur une montagne de la sierra Guadarrama appelée La Mujer Muerta (la femme morte) tout près de la ville de Ségovie. «Tel avait toujours été son désir. Je suis heureuse que nous ayons pu répondre à ses dernières volontés», raconte-t-elle. «Si nous ne l'avions pas fait, le rituel n'aurait pas été complet. Nous n'aurions pas bouclé la boucle.»

Et pouvoir boucler la boucle, peu importe la méthode utilisée pour le faire, est une des étapes cruciales du rite de passage qui contribue à bien faire son deuil.

«Lorsqu'une personne demande à ce que ses cendres soient dispersées plutôt qu'enterrées, les gens sont souvent déchirés entre le désir de se conformer à la volonté de la personne décédée et leurs principes moraux», affirme Henri Gibeau, secrétaire général de la Corporation des thanatologues du Québec. «Les cas les plus pénibles sont ceux où on demande à ce que les cendres soient partagées entre diverses personnes sous forme de reliquaires. Certaines personnes en font de véritables cas de conscience.»

Côté cour

De son côté, Sylvie raconte qu'au décès de sa mère, la famille s'est entendue pour déposer ses cendres là où elle avait vécu. «Nous avons enterré les cendres de ma mère sur le terrain familial et y avons ensuite planté un rosier.» L'endroit est devenu pour la famille lieu de sépulture et de recueillement.

L'arbre revient souvent comme symbole de la continuité de la vie après la mort. En Allemagne, une société propose depuis quelques années un nouveau mode d'enterrement des cendres offrant aux clients la possibilité d'acheter un

arbre sur un terrain privé, au pied duquel sont enfouies les cendres du défunt. En retour de la somme versée, les propriétaires de cette «Forêt du repos» s'engagent à soigner l'arbre pendant cent ans, à le remplacer s'il est malade ou s'il meurt et à garantir l'accès à la sépulture à la famille.

À la mer

Bernard, ses frère et soeur, ont tout récemment loué un voilier et ont dispersé les cendres de leur père, un amoureux de la mer, au large des côtes du Maine. «Quand nous étions jeunes et passions les vacances d'été sur la côte Est américaine, il regardait toujours la mer en rêvant de l'Europe qui se trouvait de l'autre côté. Il nous avait fait promettre un jour de jeter ses cendres dans l'océan Atlantique

à sa mort et c'est ce que nous avons fait. Ce fut un moment maqué d'une grande émotion mais nous ne regrettons pas ce geste.»

Les cendres humaines sont chimiquement neutres et ne présentent aucun danger environnemental. La crémation est, aux dires de certains, la méthode la plus écologique de disposition d'un corps. Elle est pratiquée depuis des siècles dans de nombreux pays. On

sait qu'en Inde, une valeur hautement symbolique est attachée à la dispersion des cendres dans le Gange.

Ce qu'en dit l'Église

Toutes ces façons de disposer ou disperser les cendres ne plaisent pas à l'Église catholique. Même si depuis 1963, elle accepte la crémation pour des raisons non contraires à la foi, l'Église suggère d'enterrer les restes mortels dans un cimetière catholique par respect et dignité portés au corps qui, pour elle, est le temple de l'esprit.

«Nous invitons les croyants et croyantes à disposer du corps ou des cendres de leur défunt de façon respectueuse dans une terre consacrée, soit le cimetière, ou dans un columbarium qui nous rappelle l'espérance que nous

portons en la résurrection», explique Benoît-Marc Boyer, vice-chancelier au diocèse de Montréal. «Ainsi, il existera un lieu de recueillement, de quiétude et de paix, signifiants pour les endeuillés, où ils pourront plus tard se rendre pour prier et se recueillir.»

«Tu es poussière
et tu retourneras
poussière.»

Genèse, III, 19

Voir CENDRES en B2
Suite du dossier en B3

25¢
VENTE DE GARAGE

2 jours consécutifs

pour seulement 16,99 \$* pour 3 lignes

2,83 \$* par ligne additionnelle par jour *taxes en sus

LES PETITES ANNONCES

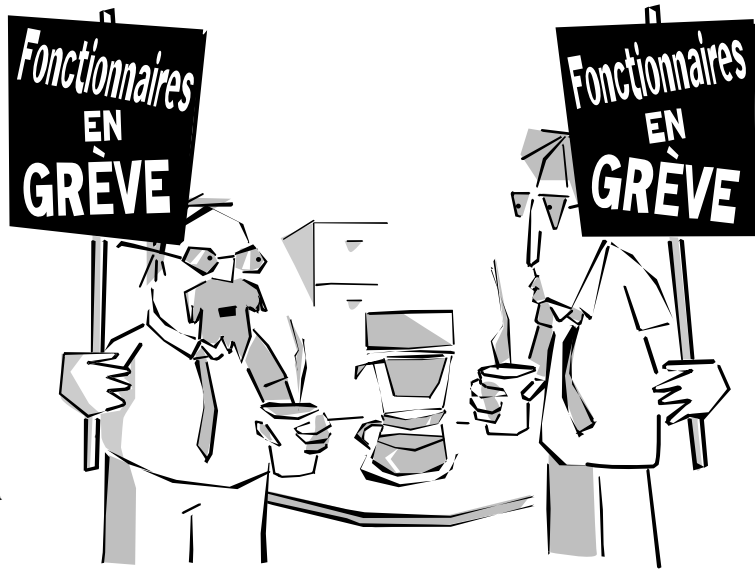
La Presse cyberpresse.ca

(514) 285-7111 sans frais 1 800 361-5013

Pour cette offre spéciale, aucun changement ne peut être apporté au texte original en cours de publication. On peut annuler après la première parution, cependant la facturation s'établira obligatoirement pour le nombre de jours de parution demandé lors de la réservation. Payables avant publication.

BANDE À PART

Les gars! On tombe en grève!



Fortin - St-Jean

CENDRES

Suite de la page B 1

Le vice-chancelier précise que les normes de l'Église sont là pour conseiller et inspirer les gens en conscience et qu'il s'agit bien de lois du droit canon et non du droit civil. Il convient qu'en bout de ligne la responsabilité finale de disposition des restes d'un défunt incombe à chacune des familles.

« Le fait qu'il n'y ait pas un endroit rapproché de chez moi où je puisse aller me recueillir auprès des cendres de ma mère ne me dérange pas vraiment. Je ne suis pas certaine que j'irais souvent la voir dans un columbarium qui, au départ, n'avait aucune signification pour elle », poursuit Michèle.

« Il faisait beau et chaud cette journée là, la vue sur Ségovie était imprenable et c'est cela qui est important pour moi. C'est magique la montagne! C'est haut, c'est ouvert, c'est infini! À moins d'une catastrophe naturelle incroyable, la montagne sera toujours là. Dans mon jardin, j'aurais eu plus de difficulté à répandre ses cendres car la maison ne m'appartiendra pas toujours. En ce sens, une montagne, une rivière, la mer, c'est plus durable. »

L'urne chez soi

Paule, pour sa part, conserve les cendres de son mari dans une urne placée bien en vue dans son salon et avoue qu'elle ne veut pas s'en départir. « J'aurai de la difficulté à m'en défaire un jour. Mon mari avait demandé que ses cendres soient répandues dans un bois où il aimait aller chasser à l'automne. Quand j'aurai exécuté ses dernières volontés, j'aurai l'impression qu'il sera parti pour de bon. En attendant, je sens qu'il est encore avec moi, qu'il veille sur moi. »

C'est souvent au moment de ce genre d'indécision que l'Église catholique intervient avec son rôle de conseillère. « Nous comprenons votre sensibilité et votre désir de garder le défunt avec vous pour toujours mais ne croyez-vous pas que par respect pour l'être aimé, ses cendres devraient se trouver dans un lieu où vous aurez à faire un effort pour vous y rendre et que chaque fois que vous irez à sa rencontre, cela constituera un événement spécial », poursuit Benoît-Marc Boyer. « À cet égard, le cimetière, tout comme le columbarium, comporte un aspect de pérennité important qu'il ne faut pas négliger. »

Pour l'Église, le fait de conserver l'urne d'un défunt à la maison et de la faire devenir un objet familier vient à l'encontre de l'effet escompté au départ, à savoir ne pas faire tomber la personne décédée dans l'oubli.

Que l'on disperse les cendres d'un proche sur une montagne en Espagne, dans son jardin, à la mer ou dans la forêt, ou qu'on dépose l'urne dans un endroit plus traditionnel, c'est l'intention et le fait de respecter la volonté du défunt qui donne toute sa valeur symbolique au geste posé.

S'envoyer en l'air une dernière fois

CÉLINE POISSANT
collaboration spéciale

QUI DIT DEMANDE dit offre! Nos voisins du Sud, avec toute l'originalité qu'on leur connaît, sont certainement passés maîtres incontestés de l'offre... peu en importe la nature. Les cérémonies funéraires n'y échappent pas et comme certains le disent, chez les Américains, la mort n'est jamais bien loin du tiroir-caisse.

Ainsi, à ceux qui, de leur vivant, auront rêvé de voyager dans l'espace sans jamais avoir pu réaliser ce rêve, faute d'avoir choisi le bon métier, tout n'est peut-être pas perdu. En effet, une entreprise de Houston, au Texas, offre la possibilité post-crémation de s'envoler vers l'infini et plus loin encore moyennant quelques milliers de dollars.

Celestis Inc. — une organisation très légitime par ailleurs qui a négocié des ententes avec la NASA et le Pentagone et a récemment ouvert des bureaux au Canada — offre divers forfaits d'éternité pour répondre aux différents besoins de félicité cosmique de sa clientèle.

La société se spécialise depuis quatre ans dans les obsèques spatiales. Elle offre son service Earthview qui permet de lancer en orbite autour de la Terre des cendres humaines. Celles-ci sont placées dans de petite capsules qui rappellent étrangement les cartouches d'un fusil. Son service Lunar, plus coûteux, permet d'envoyer des cendres en orbite autour de la Lune ou de procéder à un « enlunement » (sur le modèle d'enterrement) à la surface de notre satellite terrestre.

Et pour ceux à qui la mort aura fauché la vie mais pas le goût de l'aventure, le forfait Voyager projette les cendres dans l'espace lointain pour un voyage sans fin ni retour vers les étoiles. Celestis a transformé l'espace céleste en véritable cimetière. En 1997, Timothy Leary, le pape du LSD, faisait partie de la première mise en orbite autour de la Terre organisée par Celestis. De l'avis de certains, il s'agit là de son voyage le plus hallucinant.

Le très sérieux Dr Eugene Shoemaker, codécouvreur de la comète Shoemaker-Levy, a connu un service commémoratif exceptionnel en 1998 alors que Celestis expédiait une partie importante de ses cendres en direction de la Lune à l'occasion d'une mission de la NASA. À ce jour, il est le seul être humain dont les restes se reposent éternellement sur la lune.

Ces forfaits varient de 5 300 \$ à 12 500 \$ US et le site Internet de l'entreprise texane invite actuellement le grand public à faire immédiatement des réservations pour les prochaines missions qui quitteront la Terre au cours des prochains mois.

Moyennant quelques centaines de dollars

de plus, le programme Ad Astra offre la possibilité de transmettre des messages numériques personnalisés aux corps célestes et de baptiser une étoile du nom du disparu en mémoire de son passage dans un corps terrestre.

Obsèques pyrotechniques

Une autre entreprise, cette fois de Californie, offre aux familles et amis du défunt déjà

réduit en poussières de poser ses cendres sur des pièces pyrotechniques qui, au moment où elles volent en mille éclats colorés et lumineux, projettent les cendres dans le ciel.

Ce feu d'artifice posthume dure à peine quelques minutes et coûte un peu plus de 3 200 \$. Il peut être organisé au moment d'une fête quelconque ou pendant un concert en plein air. Et pourquoi pas ?

La GRANDE LIQUIDATION



Cavalier VLX Chevrolet Malibu Chevrolet
4 portes



Sunfire SLX Pontiac Grand Am SE Pontiac
4 portes



Alero Oldsmobile Venture Chevrolet



Century Buick Montana Pontiac



Tracker Chevrolet Blazer Chevrolet
4 portes 4 x 4



Aztek Pontiac Jimmy GMC
4 x 4

ADIEU MODÈLES
2001

0,9%
de financement
à l'achat*

Les Associations marketing des concessionnaires Chevrolet Oldsmobile et Pontiac Buick GMC du Québec suggèrent aux consommateurs de lire ce qui suit. Offre d'une durée limitée réservée aux particuliers, s'appliquant aux véhicules neufs sélectionnés 2001 en stock. Photos à titre indicatif seulement. Sujet à l'approbation du crédit de GMAC. *Taux de financement à l'achat de 0,9% disponible jusqu'à 48 mois sur la plupart des véhicules 2001 en stock et jusqu'à 60 mois pour Cavalier, Blazer, Sunfire et Jimmy. Le concessionnaire peut fixer son propre prix. Exemples de financement de 15 000 \$ à 0,9% : 1) 48 versements de 318,28 \$, coût en intérêts de 277,44 \$, coût total de 15 277,44 \$; 2) 60 versements de 255,76 \$, coût en intérêts de 345,60 \$, coût total de 15 345,60 \$. Exemple de financement de 25 000 \$ à 0,9% : 48 versements de 530,46 \$, coût en intérêts de 462,08 \$, coût total de 25 462,08 \$. *Rabais aux diplômés taxable et accordé selon les critères du manufacturier. 1998 Marque déposée de General Motors Corporation. Banque TD, usager agréé. Un échange de véhicules entre concessionnaires peut être requis. Pour plus d'information, voyez votre concessionnaire participant, visitez le www.gmcanada.com ou faites le 1 800 463-7483.

RITES ET POUSSIÈRES

Profession : nécrosculpteur !

CÉLINE POISSANT
collaboration spéciale



Le nécrosculpteur Oscar D'Julian dans son atelier de Madrid.

IL EST DES PERSONNES pour qui la seule idée de voir des cendres humaines est terrifiante. Pour celles-ci, les disperser impliquerait les manipuler et cette idée, à leurs yeux, est encore plus répugnante. Pourtant, des milliers de gens l'ont fait et le font toujours sans ressentir de dédain.

Cependant, peu de personnes peuvent se targuer d'avoir transformé des cendres en oeuvres d'art. C'est pourtant ce que fait un sculpteur d'origine colombienne — qui se désigne lui-même nécrosculpteur — avec des cendres humaines et animales.

« Il y a une douzaine d'années, j'ai découvert une façon de perpétuer la matière », explique Oscar D'Julian. « Après beaucoup d'efforts et de recherche, j'ai réussi à utiliser les cendres humaines pour en faire un matériau qu'il est possible de modeler à la manière d'un fondant céramique. »

Cet artiste, qui utilise invariablement l'argile et la céramique pour créer diverses figures a trouvé une formule chimique rendant possible l'utilisation des cendres humaines à des fins artistiques. « Grâce à des quantités précises de fondant, d'alumine et de silice, je transforme les cendres en une porcelaine très résistante à laquelle je peux donner différentes formes », poursuit-il.

L'artiste, établi à Madrid depuis sept ans, se considère un céramiste ayant une spécialité en microfusion et matières réfractaires. « Pour moi, la nécrosculpture n'est pas simplement une exécution plastique. Elle

est avant tout un rituel auquel je suis particulièrement sensible puisque je travaille avec l'essence même d'un être humain. Il m'est très difficile d'exprimer les émotions que j'éprouve quand je travaille avec des cendres humaines. Mon contact avec le défunt est très étroit et profond. Je me sens très privilégié de pouvoir faire ce que je fais », ajoute-t-il.

Oscar D'Julian explique que le moment le plus difficile pour lui est lorsque la famille vient prendre possession de l'oeuvre et qu'elle jette un premier regard sur la nécrosculpture qu'il a réalisée. « Les gens pleurent et rient à la fois. Chaque fois, j'ai peine à imaginer que cette sculpture en porcelaine d'os était une personne ou un en-

fant il y a de cela une année ou plus. »

Parmi les demandes les plus fréquentes qu'il reçoit, il y a surtout les statues ou bustes de personnes décédées reproduits à partir de photographies. « Les parents d'une jeune espagnole surnommée Taty m'ont récemment demandé de la représenter comme si elle sortait de la mer, les bras levés vers le ciel », raconte D'Julian. « Il y a quelques années, la mère d'un jeune bébé m'a expédié les cendres de celui-ci pour que j'en fasse un petit ange qui joue du violon. »

Avec une toute petite portion des cendres d'une grand-maman, l'artiste a réalisé son portrait de la taille d'un gros camée qu'il a ensuite serti dans un cadre en bronze.

Une petite quantité de cendres suffit généralement pour façonner ses oeuvres. Il parle de 300 à 400 grammes.

En Colombie, pays d'origine du sculpteur, il semble relativement courant de faire créer une figure à partir de restes cinéraires. L'artiste reconnaît que la majorité de ses clients proviennent de ce pays mais que le phénomène commence à gagner du terrain ailleurs.

Il cite à cet effet cette Américaine de Washington, D.C. qui lui a demandé de transformer ses cendres en centaines de petites fleurs. Elle ira même jusqu'à choisir son moule...

« J'aimerais pouvoir faire des nécrosculptures avec les cendres de personnes de partout dans le monde mais je sais très pertinemment que je n'aurai jamais de demandes des pays orientaux ou musulmans puisque leurs convictions religieuses excluent la crémation. Sauf peut-être au Japon, où la crémation devient une option qui se pratique depuis un bon moment déjà compte tenu du manque d'espace pour disposer autrement des corps. »

Immortalisation d'un défunt ou manipulation macabre ? Cette expression artistique nouveau genre ne laisse personne indifférent car elle vient toucher un vieux tabou : celui de manipuler des restes humains. Toutefois, peu importe ce qu'en diront les offensés, les scrupuleux et les détracteurs de ce nécrosculpteur (surtout l'Église catholique, de son aveu), il y a apparemment une demande pour une telle forme d'art posthume.

Où sont passées leurs cendres?

> **Albert Einstein** : savant, répandues dans une rivière du New-Jersey.

> **Timothy Leary** : auteur et promoteur du LSD, lancées en orbite autour de la Terre.

> **Linda McCartney** : chanteuse, moitié des cendres répandues dans les prés de la ferme familiale dans le sud de l'Angleterre et autre moitié sur le ranch familial de Tucson, en Arizona.

> **Daphné du Maurier**, auteure, répandues sur les collines près de sa demeure de Cornouailles, dans le sud de l'Angleterre.

> **Steve McQueen** : acteur, répandues dans l'océan Pacifique.

> **Henry Miller** : écrivain, répandues près de Big Sur, sur la côte californienne.

> **Charles Mingus** : musicien, répandues dans le Gange en Inde.

> **Anais Nin** : auteure, répandues dans la baie de Santa Monica, en Californie.

> **Harpo Marx** : comédien, apparemment saupoudrées dans une trappe de sable du septième trou du terrain de golf Rancho Mirage.

> **Zeppo Marx** : comédien, dispersées en mer.

> **Gene Roddenberry** : créateur de la série Star Trek, lancées dans l'espace en 1997.

> **Alan B. Shepard Jr.** : premier Américain dans l'espace, répandues dans l'océan Pacifique au large de Pebble Beach, en Californie.

> **Eugene Shoemaker** : astronome et géologue, une capsule contenant une once de ses cendres a aluni sur le pôle Sud de la lune.

Pour en savoir plus long

> **Loi sur les inhumations et exhumations au Québec** :

www.lois.gouv.qc.ca

> **Loi sur la protection de la santé publique**

www.lois.gouv.qc.ca

> **Le code civil du Québec**

www.lois.gouv.qc.ca

> **Corporation des thanatologues du Québec** : 450-826-3838

> **Oscar D'Julian** :

deJuly2001@hotmail.com

> **Celestis** :

www.celestis.com

Légale ou pas la dispersion des cendres ?

« LORSQUE MA MÈRE est décédée, il y a un peu plus d'un an, ma famille et moi avons convenu de respecter ses dernières volontés en allant répandre ses cendres sur une montagne en Europe », explique Michèle qui est récemment rentrée de ce périple un peu particulier. « Dans notre entourage, dès que nous mentionnions notre projet de dispersion de ses cendres, les gens commentaient la chose à la fois avec étonnement et fascination et, du même souffle, en questionnait la légalité. »

Répandre des cendres dans une rivière, sur une montagne ou dans son potager derrière la maison familiale est-il frappé d'une interdiction légale quelconque ?

« À ce jour au Québec, le législateur n'a pas légiféré sur la disposition des cendres du défunt », rapporte Christiane Ratelle, notaire à la société funéraire Alfred Dallaire. « La Loi sur la protection de la santé publique s'est arrêtée au four crématoire pour assurer que cette pratique soit faite en respectant la santé du public. Point à la ligne ! »

Aucune mention de cette nature non plus dans la Loi sur les inhumations et les exhumations ni dans le Code civil du Québec. « Devant un tel vide juridique, rien n'empêche quiconque de disposer des cendres comme il l'entend », poursuit-elle.

Petit bémol ! Si on désire répandre ou enfouir les cendres ailleurs que chez soi, il est nécessaire de

demander l'autorisation au propriétaire du terrain. Mais à qui demander quand l'endroit est aussi public qu'une rivière, un lac, un océan peuvent l'être ? C'est peut-être la raison pour laquelle les gens ne font pas trop d'éclat autour de la dispersion des cendres de leur être cher et y procèdent, plus souvent qu'autrement, en catimini.

« Parfois, les gens nous demandent de disperser des cendres aux quatre vents, sur le mont Royal, dans un parc ou dans le fleuve », affirme Paul-Guy Vézéau, directeur commercial chez Alfred Dallaire. « Nous n'acquiesçons jamais à ces demandes car ce sont des endroits qui ne nous appartiennent pas. » Les maisons funéraires limitent la disposition des cendres aux colombari, niches communautaires, fosses individuelles collectives en cimetières ou en font la remise aux familles.

Sortir du pays

Pour ce qui est de transporter des cendres à l'étranger, chaque pays d'accueil a ses règles. Il est recommandé de communiquer avec le consulat du pays où seront rapatriées les cendres pour connaître les lois régissant ce transport. Avant de sortir du Québec, certains pays exigent que soit rempli un formulaire émanant du bureau du corner. Cette Autorisation de sortie d'un cadavre à l'extérieur du Québec, qui couvre aussi les cendres, établit la cause du décès et assure

que le corps n'est plus requis à des fins d'expertise.

« D'ordre général, bien que les exigences varient d'un pays à un autre, on exigera une preuve du décès, un document attestant du contenu de l'urne, le nom d'un correspondant qui prendra en charge les cendres à l'arrivée, l'extrait de crémation énonçant le nom du défunt, la date, l'heure et l'endroit de sa crémation et enfin un contenant de transport scellé portant le sceau du consulat », ajoute Me Ratelle.

Pour le rapatriement des cendres vers les États-Unis, les formalités sont plutôt simples. On demandera au transporteur de détenir une attestation du contenu de l'urne et un extrait de crémation. On peut même expédier des cendres par FedEx avec des documents dûment remplis.

Crémations en hausse

L'avènement des pré-arrangements funéraires a fait largement augmenter le nombre de crémations au Québec. « Les pré-arrangements ont la particularité d'être choisis par le bénéficiaire et comme on est toujours plus sobre avec soi-même, l'option de la crémation, plus économique, gagne en popularité. Elle a été retenue dans 75 % des cas de pré-arrangements en 2000 chez Alfred Dallaire », poursuit M. Vézéau.

Dans ses données de 1999, la Corporation des thanatologues du Québec précise que pour les 16 762

crémations rapportées par ses membres (60 % de ceux-ci ont répondu au sondage), 2543 familles ont décidé de disposer elles-mêmes des cendres de leur défunt. Dispersées, enterrées, conservées dans une urne ? Aucune précision à ce sujet. Sauf qu'en discutant autour de soi, on entend de plus en plus d'histoires de dispersion, parfois assez insolites.

Les directeurs de funérailles, sondés par la Corporation des thanatologues, rapportent une proportion d'environ 50 % de crémations et 50 % d'inhumations traditionnelles, surtout dans les grandes régions urbaines. Bien entendu, en province et dans les régions où aucune installation de crémation n'existe, le nombre d'incinérations est généralement réduit à néant. Cette pratique n'est donc pas encore entrée dans les moeurs de tous les Québécois comme on pourrait être tenté de le croire.

Qui dit hausse du nombre de crémations dit augmentation des demandes de dispersion des cendres, dont certaines parfois insuitées. Les gens réfléchissent davantage sur ce qu'advientra leur corps après leur décès et ont souvent une idée bien précise de l'endroit où reposeront éternellement leurs cendres.

Comme les lois arrivent toujours quand il y a un consensus social, nous sommes toutefois encore très loin de cette réalité.

La GRANDE LIQUIDATION



Cavalier VLX 4 portes Chevrolet
Garantie de 5 ans ou 100 000 km sur le groupe motopropulseur sur tous les modèles Cavalier 2001

ADIEU MODÈLES
2001

0,9%
de financement
à l'achat*



Sunfire SLX 4 portes Pontiac
Garantie de 5 ans ou 100 000 km sur le groupe motopropulseur sur tous les modèles Sunfire 2001

ET PREMIÈRE MENSUALITÉ
GRATUITE**



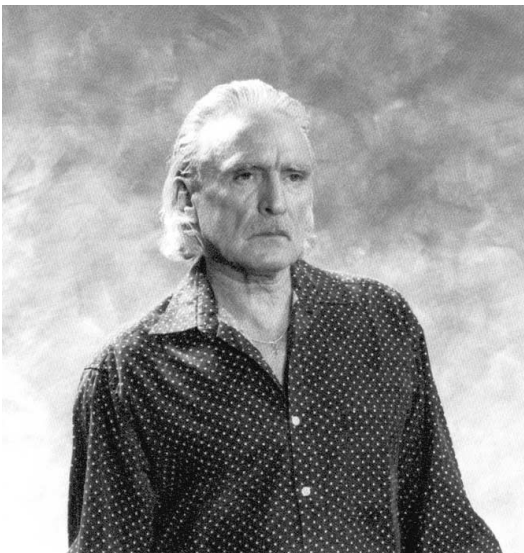
Montana Pontiac
Sécurité 5 étoiles▲
Fourgonnette offrant la meilleure économie d'essence de sa catégorie▲▲



Les Associations marketing des concessionnaires Chevrolet Oldsmobile et Pontiac Buick GMC du Québec suggèrent aux consommateurs de lire ce qui suit. Offres d'une durée limitée réservées aux particuliers, s'appliquant aux véhicules neufs sélectionnés 2001 en stock. Photos à titre indicatif seulement. *Taux de financement à l'achat de 0,9% disponible jusqu'à 48 mois pour Venture et Montana et jusqu'à 60 mois pour Cavalier et Sunfire. Le concessionnaire peut fixer son propre prix. Exemple de financement de 15 000 \$ à 0,9% : 60 versements de 255,76 \$, coût en intérêts de 345,60 \$, coût total de 15 345,60 \$. Exemple de financement de 25 000 \$ à 0,9% : 48 versements de 530,46 \$, coût en intérêts de 462,08 \$, coût total de 25 462,08 \$. **Première mensualité gratuite, à l'achat ou à la location, jusqu'à concurrence de 500 \$. Taxes incluses, sur les Cavalier, Venture, Sunfire, Montana et Silhouette 2001. Sujet au financement et à l'approbation du crédit de GMAC. ▲Sécurité 5 étoiles pour le conducteur et les passagers des sièges arrière lors de tests d'impacts latéraux. Tests effectués par la National Highway Traffic Safety Administration (NHTSA) des E.-U. ▲▲Données fournies par le ministère des Ressources naturelles dans le Guide de consommation de carburant 2001. *Robas aux diplômés taxable et accordé selon les critères du manufacturier. **Marque déposée de General Motors Corporation. Banque TD, usager agréé. Un échange de véhicules entre concessionnaires peut être requis. Pour plus d'information, voyez votre concessionnaire participant, visitez le www.gmcanada.com ou faites le 1 800 463-7483.



Une bouche d'égout et une Corvette



Le chanteur Christophe

WWW SUR LE WEB AUJOURD'HUI

IL EST TOUJOURS très surprenant de voir ce qui peut se vendre ou du moins, ce qui peut être offert pour la vente, sur Internet. Le dernier truc à me faire sourire? Des objets qui ont servi lors du tournage du film Rush Hour 2 mettant en vedette Jackie Chan et Chris Tucker. Dans le lot des objets offerts aux enchères, il y a la plaque d'une bouche d'égout dans lequel les personnages sont passés. On peut aussi acheter la Corvette qui a permis aux protagonistes de se balader pendant le film ou encore une combinaison de camouflage qui a servi à Jackie Chan pendant une scène. Cet encan est organisé par Auction New Line (www.auction.newline.com) une filiale de la compagnie de pro-

duction de films New Line Production qui écoule ainsi certains éléments de ses décors.

LA MODE des « succès souvenirs », une expression que l'on doit à l'animateur Michel Desrochers, n'est pas seulement un phénomène québécois. En France en ce moment, on ramène littéralement à la surface des chanteurs qui sont tombés dans l'oubli depuis belle lurette. On entend leurs chansons à la radio française et sur les plateaux de télévision. Les revenants jouent le jeu, histoire de retrouver leur public ou ce qu'il en reste, le temps d'évoquer quelques souvenirs. Parmi les dernières victimes consentantes on retrouve le chanteur Christophe. Pour faire chic et à la mode, le français branché dira qu'il l'a toujours aimé. Et Christophe est tellement à la mode qu'on a même fait un superbe site web (www.christophe-lesite.com) pour accompagner sa résurrection aux palmarès. Cela dit, il arrive avec un tout

nouvel album intitulé *Comm' si la Terre penchait*, que l'on peut écouter au site et ma foi, c'est très bon...

LE RETOUR en classe, tous les parents vous le diront, c'est aussi le retour des rhumes, gripes et autres maladies que les jeunes ramènent à la maison en côtoyant les amis à l'école. Pour faire connaître les moyens de se protéger (et là je ne parle pas de MTS) l'Institut Pasteur a mis en ligne un site éducatif dont le but est familiariser les jeunes avec les règles élémentaires de l'hygiène (www.hygiene-educ.com). Pour faire passer les notions rudimentaires, on fait appel aux jeux et aux questionnaires. Si l'idée venait à un enseignant d'utiliser ce site, sachez qu'on retrouve une section thématique qui offre un guide d'utilisation pour diriger des activités en classe.

Bruno Guglielminetti
collaboration spéciale

Une brèche dans l'écologie de la catastrophe

Le Worldwatch Institute, le World Wildlife Fund et Greenpeace sont écorchés

MATHIEU PERREAULT

DEPUIS PLUS de 25 ans, l'agronome américain Lester Brown prédit une catastrophe environnementale imminente depuis son Worldwatch Institute à Washington. Au fil des années, de nombreux groupes écologiques ont adopté son ton alarmiste pour décrire la déforestation, l'épuisement des nappes d'eau potable, la pollution, la surpopulation. Le tiers-monde est exhorté à renoncer au mirage américain et à sa consommation effrénée de ressources naturelles et des appels pressants à une hausse du prix des aliments et des carburants retentissent dans les pays occidentaux.

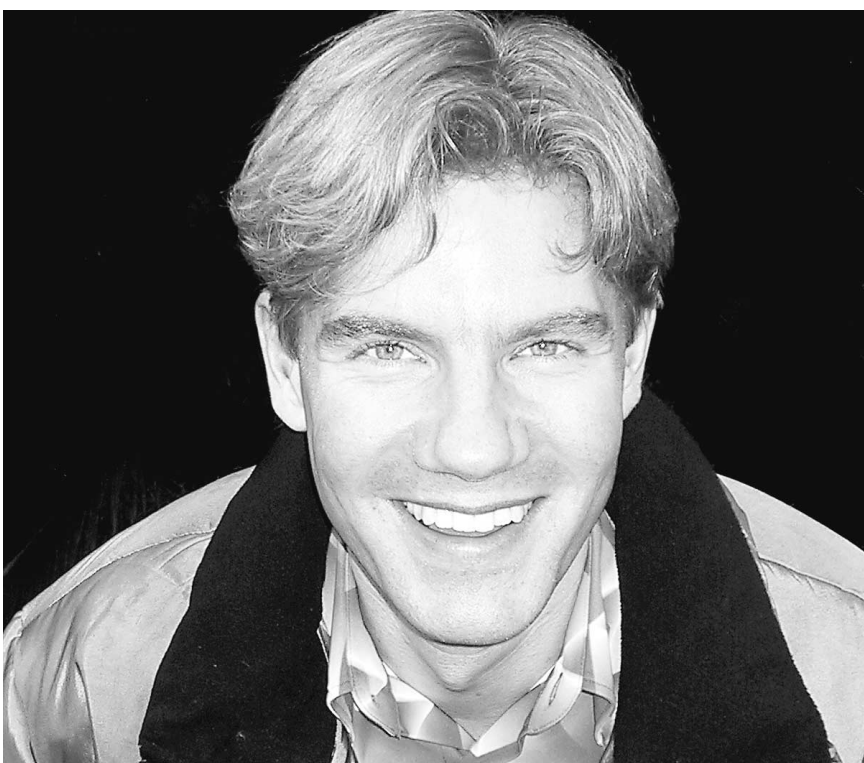
Mais ce printemps, un jeune statisticien scandinave a joint sa voix aux économistes de droite qui, eux, combattent les écolos. Son livre *The Sceptical Environmentalist*, qui arrivera en librairie en anglais en septembre, affirme que l'environnement n'est pas aussi malade que les écolos le pensent et que les choses s'améliorent grâce aux lois environnementales adoptées depuis 20 ans. Et surtout, il affirme qu'il vaut peut-être mieux investir dans la santé et l'éducation au tiers-monde que de consacrer des dizaines de milliards de dollars à la lutte contre l'effet de serre.

Pour éclairer le débat sur les coûts des lois environnementales, *La Presse* s'est entretenue avec le blond et jeune Scandinave et le quinquagénaire guindé américain.

Bjorn Lomborg

Comme la plupart des étudiants de sa génération, Bjorn Lomborg s'est inscrit à Greenpeace dès son entrée à l'université. Sans courir les manifs écolo, il tenait pour acquis que la Terre était malade et qu'il faudrait un jour adopter un mode de vie plus respectueux de l'environnement.

En 1997, alors jeune chargé de cours de statistiques à l'Université d'Aarhus, dans la péninsule danoise, M. Lomborg entend en entrevue un économiste américain, Julian Simon, réfuter l'idée que la population mondiale deviendrait un jour trop nombreuse pour les



Bjorn Lomborg

ressources de la planète. « Ça allait tout simplement à l'encontre de ma vision du monde, dit-il en entrevue téléphonique depuis son domicile danois. J'ai décidé de mettre mes étudiants de sciences politiques sur le dossier, pour réfuter la propagande de droite de l'Américain. »

Seulement, beaucoup des affirmations de M. Simon se sont avérées. Le politologue Lomborg a décidé de publier dans un quotidien danois ses découvertes. Cela lui a valu des attaques virulentes de la part d'écologistes danois. En 1998, la controverse avait gagné toute la Scandinavie, et M. Lomborg ramassait ses thèses dans un livre, *The Sceptical Environmentalist*. En prévision de sa traduction en anglais, en septembre prochain, le département d'environnement de son Université a installé sur sa page Web une série d'articles traduits en anglais attaquant M. Lomborg. Greenpeace Danemark a indiqué n'avoir aucune trace d'une quelconque implication de sa part, quoique l'organisme ne tient pas un registre de ses anciens membres.

Dans son livre, le politologue végétarien de 36 ans attaque la « litanie » des prédictions apocalyptiques des environmentalistes. Le Worldwatch Institute, le World Wildlife Fund et Greenpeace sont particulièrement écorchés. En gros, M. Lomborg leur reproche de jouer avec les chiffres; par exemple, en prenant des tendances négatives à court terme même si elles se situent dans une tendance positive à long terme. En corollaire, il suggère de consacrer plus d'argent aux vrais problèmes, comme l'éducation et la santé au tiers-monde, et moins aux pluies acides, à la pollution atmosphérique, à la déforestation, à l'effet de serre.

Certains critiques de M. Lomborg lui ont reproché d'être naïf: si les pays occidentaux abandonnent la lutte contre l'effet de serre, ils ne dirigeront pas la caisse de guerre vers l'aide au tiers-monde.

Sur la question des pluies acides, *La Presse* s'est entretenu avec un ingénieur forestier du ministère québécois des Ressources naturelles, Louis Duchesne. Selon M. Du-

chesne, M. Lomborg fait preuve d'une ignorance crasse en ne tenant pas compte de l'impact des pluies acides sur la fertilité des sols: comme le relève M. Lomborg, les arbres poussent plus vite, mais parce que le sol se vide beaucoup plus rapidement de ses nutriments. Éventuellement, la terre sera complètement stérile, selon M. Duchesne.

Interrogé par *La Presse*, M. Lomborg a affirmé que la question de la fertilité n'était pas encore complètement élucidée par la science. Il cite à ce sujet des études de l'ONU, de l'Union européenne et de l'organisme nord-américain chargé du dossier, NAPAP, des organismes que M. Duchesne considère trop politiques et pas assez scientifiques. « Bjorn Lomborg n'a jamais publié ses études environnementales dans des journaux scientifiques révisés par des pairs », relève M. Duchesne.

De l'île de Pâques aux 4X4

Si Bjorn Lomborg en met plein la vue avec ses 3000 notes en bas de page, le président-fondateur du Worldwatch Institute, Lester Brown, inspire un sentiment semblable à celui qu'on éprouve devant une tirade du pape contre l'avortement et la contraception: son discours semble exagéré, mais s'il avait raison?

Conférencier-vedette à une conférence internationale d'économie écologique à McGill vendredi dernier, M. Brown annonce la fin de la civilisation occidentale. Selon lui, l'histoire se répète; justement, beaucoup de grandes civilisations ont déperé à cause de catastrophes environnementales.

Sumer, par exemple, au Moyen-Orient. L'agriculture y était trop intensive, ce qui a épuisé les nappes phréatiques, envahies ensuite par l'eau de mer, selon M. Brown. Le sel a percolé à la surface des champs, qui sont devenus trop salés pour les céréales. Les Mayas ont subi un sort semblable à cause de la déforestation, qui a amené un problème d'érosion des terres arables. M. Brown parle même de l'île de Pâques, dans le Pacifique. La civilisation qui y a fleuri autour de l'an zéro aurait été friande de dau-

phins, qu'elle chassait en grands canots. Quand tous les gros arbres ont été abattus, il n'y a plus eu moyen de fabriquer ces canots, et les habitants de l'île de Pâques sont morts de faim.

L'agronome Brown soutient qu'il faut inclure les coûts environnementaux dans le prix de la nourriture et des carburants. Par exemple, l'exploitation pétrolière en Amérique du Sud est une menace pour les forêts et la faune; les automobilistes américains devraient donc payer une taxe spéciale sur l'essence qui serait relayée aux pays concernés. « Les différences entre l'écologie et l'économie sont fondamentales, explique M. Brown en entrevue téléphonique. Les écologistes s'inquiètent des limites, alors que les économistes font comme s'il n'y en avait pas. Les économistes font confiance au marché, alors que les écologistes négligent souvent de s'y intéresser. »

Selon l'avocat Pierre Marc Johnson, qui a déjà été ministre québécois de l'Environnement, l'attitude de M. Brown reflète une tendance grandissante, parmi les écologistes, à prôner des changements fiscaux plutôt qu'une intervention plus importante des gouvernements. « Il est de plus en plus question de taxes à la consommation d'énergie, qui remplaceraient en partie l'impôt sur le revenu. »

Lester Brown a aussi un parti pris pour les petites fermes artisanales. Il a grandi au New Jersey, où son père était petit fermier. Lui-même a cultivé des tomates avec son frère pendant leurs études d'université. La révélation l'a frappé en 1956, au cours d'un séjour en Inde: « J'ai réalisé l'impact de la surpopulation. Vraiment, je ne me sentais pas bien. » Par la suite, il a travaillé dix ans à la section de développement international du ministère américain de l'Agriculture, où il a pu se familiariser avec les problèmes du tiers-monde, criants dans les années soixante.

En rétrospective, a-t-il réalisé que la ferme de tomates de sa jeunesse avait des pratiques contraires au développement durable? « Non, vraiment, je n'ai rien à me reprocher. Nous avions une petite exploitation, voyez-vous. C'était très écologique. »

La GRANDE LIQUIDATION



238 \$ /mois*
Transport et préparation inclus
20 998 \$ à l'achat**

Location 48 mois	
Comptant (ou échange équivalent)	Mensualité
0 \$	306 \$
2221 \$	258 \$
3146 \$	238 \$

- Moteur V6 3,1L de 170HP
- Boîte automatique 4 vitesses
- Climatiseur
- Lecteur CD



ADIEU MODÈLES
2001

0,9%
de financement
à l'achat*

Venture Chevrolet
Maxi Valeur

Location 48 mois	
Comptant (ou échange équivalent)	Mensualité
0 \$	336 \$
2221 \$	288 \$
4534 \$	238 \$

238 \$ /mois*
Transport et préparation inclus
PREMIÈRE MENSUALITÉ GRATUITE**
24 228 \$ à l'achat***
Sécurité 5 étoiles*

- Fourgonnette offrant la meilleure économie d'essence de sa catégorie**
- Moteur V6 3,4L de 185HP
 - Climatiseur
 - Lecteur CD
 - Verrouillage électrique des portes



L'Association marketing des concessionnaires Chevrolet Oldsmobile du Québec suggère aux consommateurs de lire ce qui suit. Offres d'une durée limitée réservées aux particuliers, s'appliquant aux véhicules neufs sélectionnés 2001 en stock, tels que décrits ci-dessus. Photos à titre indicatif seulement. * Paiements mensuels basés sur un bail avec versement initial (voir tableaux de mensualités). À la location, transport et préparation inclus, immatriculation, assurance et taxes en sus. Dépot de sécurité d'au plus 400 \$ et première mensualité exigés à la livraison. Frais de 12 ¢ du km après 80 000 km. ** Première mensualité gratuite, à l'achat ou à la location, jusqu'à concurrence de 500 \$, taxes incluses, sur les Cavalier, Venture et Silhouette 2001. Sujet au financement et à l'approbation du crédit de GMAC. *** À l'achat, préparation incluse, transport (Malibu: 795 \$, Venture: 940 \$), immatriculation, assurance et taxes en sus. *Taux de financement à l'achat de 0,9% disponible jusqu'à 48 mois. Le concessionnaire peut fixer son propre prix. Exemple de financement de 25 000 \$ à 0,9%: 48 versements de 530,46 \$, coût en intérêts de 462,08 \$, coût total de 25 462,08 \$. *Sécurité 5 étoiles pour le conducteur et les passagers des sièges arrière lors de tests d'impacts latéraux. Tests effectués par la National Highway Traffic Safety Administration (NHTSA) des É.-U. **Données fournies par le ministère des Ressources naturelles dans le Guide de consommation de carburant 2001. *Rabais aux diplômés taxables et accordé selon les critères du manufacturier. ***Marque déposée de General Motors Corporation. Banque TD, usager agréé. Un échange de véhicules entre concessionnaires peut être requis. Pour plus d'information, voyez votre concessionnaire participant, visitez le www.gmcanada.com ou faites le 1 800 463-7483.



**Bibliothèque
et Archives
nationales**

Québec 

La Presse
27 août 2001

Page B5 manquante

**Bibliothèque
et Archives
nationales**

Québec 

La Presse
27 août 2001

Page B6 manquante

ÉLAN

Êtes-vous en santé globale?

JOSÉE LAVIGUEUR
collaboration spéciale

De plus en plus, lorsqu'on parle de santé et de condition physique, on utilise l'expression «santé globale». Plus on évolue et plus on réalise que la bonne forme, c'est beaucoup plus qu'une belle silhouette. En fait, une silhouette améliorée n'est qu'un extra qui ne devrait venir qu'après nos véritables objectifs sur nos listes de priorités.

Tous les gyms ont leurs «rats». Vous savez cette fille qui est toujours là. Elle ne rate jamais une classe, elle maîtrise tous les appareils autant de musculation que de cardio. Elle a pratiquement une chambre dans ce centre de conditionnement physique.

Vous regardez ses muscles bien définis et vous vous dites: «Wow, celle-là, elle est vraiment en forme!...»

Mais l'est-elle vraiment? Il est tentant de juger de la condition physique d'un individu par son tour de biceps ou son kilométrage sur la bicyclette ou sur la route. Une personne en bonne forme est très souvent agile et forte, mais une personne en véritable forme, celle qui se préoccupe à sa santé globale et à sa qualité de vie, a plusieurs autres priorités.

Elle a une saine alimentation, elle trouve de la satisfaction dans son travail, a une image positive d'elle-même, contrôle bien ses émotions, découvre une certaine spiritualité. Et finalement, lorsque la journée est terminée, elle connaît l'importance de donner à son corps du temps pour se reposer et récupérer, en dormant suffisamment.

Voici donc les 7 éléments de la santé globale

L'EXERCICE

Vous savez comment on se sent après un bon entraînement? Solide et vivant, débordant d'énergie! L'exercice fait des miracles pour notre esprit. Il aide à améliorer l'estime de soi, il nous donne la satisfaction d'atteindre des buts et la petite dose d'endorphine qui est libérée pendant l'entraînement fait disparaître bien des petits «blues».

Il est reconnu que pour améliorer notre condition physique, on nous recommande de 20 à 50 minutes d'exercices aérobiques, de trois ou quatre fois par semaine, en plus d'un programme complet de musculation et de flexibilité, de deux à quatre fois par semaine. Souvenez-vous toutefois que si notre objectif est simplement l'amélioration de notre santé, les experts nous recommandent 30 minutes d'activités physiques, peu importe lesquelles, à tous les jours.

L'ALIMENTATION

Ce n'est pas seulement une question de calories. Un poids santé est important, mais ce sont les nutriments qui sont «ou ne sont pas» dans votre assiette qui comptent vraiment! Plus nous découvrons à quel point une saine alimentation nous protège de plusieurs maladies, plus nous comprenons à quel point l'alimentation devient primordiale.

«Les aliments qui sont le plus sains pour nous, soit le blé entier, les légumineuses, les fruits et les légumes, sont en même temps ceux qui nous protègent de sérieuses maladies. Ils sont aussi, malheureusement, ceux que nous ne mangeons pas assez», peut-on lire dans *A Ge-Proof Your Body: Your Complete Guide to Lifelong Vitality* d'Elizabeth Somer. Un bon truc que j'ai lu récemment: laissez toujours un bol de fruits faciles à prendre et à manger en route, comme des bananes ou des pommes, près de la sortie... Saisissez-en un à chaque fois que vous passez la porte!

LE TRAVAIL

«Est-ce que votre emploi vous rappelle cet épisode de *I Love Lucy* où, avec son amie, Lucy devait emballer des bonbons qui «volaient» partout autour d'elles parce que le convoyeur roulait trop vite? Si votre travail est aussi stressant, vous pourriez mettre votre santé en péril. Les spécialistes prétendent que le stress accumulé en milieu de travail est un des plus grands déclencheurs de maladies. Selon Barbara Bailey Reinhold, auteure du livre *Toxic Work: How to Overcome Stress, Overload and Revitalize Your Career*, vous devez choisir entre apprécier votre travail ou en trouver un que vous allez aimer. Vous devez vous poser la question: est-ce que j'ai un travail horrible ou une mauvaise attitude?

Il vous faut trouver une façon de prendre le contrôle sur vos tâches quotidiennes parce que, toujours selon Reinhold, les travailleurs les plus stressés sont ceux qui ont le moins de contrôle.



Photo PIERRE MCCANN, La Presse®

Une personne en bonne forme est très souvent agile et forte, mais une personne en véritable forme est celle qui s'attarde à sa santé globale et à sa qualité de vie. Elle aimera son travail mais appréciera aussi l'idée de se reposer, de relaxer, et trouvera même le temps parfois d'aller jouer dehors!

L'IMAGE CORPORELLE

Les femmes détestent tellement leur corps que cela les empêche de performer et d'avancer. Selon Ellen McGrath, une psychologue, qui a fait beaucoup de recherches aux États-Unis, il est très mauvais de se concentrer autant sur les parties de notre corps que nous n'aimons pas. Par exemple, vous êtes au gymnase à faire des flexions pour les biceps, et vous ne pensez qu'à votre culotte de cheval qui vous empêche de vivre!

Le corps est la maison dans laquelle vous vivez. Lorsque vous parlez négativement de votre corps, vous parlez négativement de vous-même et cela aura un impact important sur votre estime personnelle.

LES ÉMOTIONS

Quand cela ne va pas bien dans notre tête, notre monde entier est en déséquilibre. Rien ne va plus. Bien sûr il y a les pilules, un cocktail, ou même la nourriture, mais la meilleure solution est de chasser ces «blues» en travaillant sur notre santé mentale. Selon le docteur McGrath, nous avons besoin d'entraîner notre «mental» de la même façon que nous devons entraîner notre «physique». Il n'y a rien comme l'exercice pour remplacer les émotions. Une simple marche, même si elle n'est que de deux minutes, peut transformer notre état d'âme. Pour entraîner notre santé mentale, on a besoin de beaucoup d'effort, il faudra être motivé et convaincu, comme pour un entraînement physique. Ayez une liste d'activités positives, constructives, que vous pouvez faire pour vous sortir du «néant» et élaborer un ou des plans d'actions que vous pourrez utiliser à peu près en tout temps.

LA SPIRITUALITÉ

Plusieurs d'entre nous passent beaucoup de temps à entretenir leur corps sans avoir la moindre pensée pour nourrir leur esprit. Il s'agit d'une grande négligence puisque l'équilibre que peut apporter une plus grande spiritualité est bénéfique autant pour la santé mentale que pour la santé physique. Herbert Benson, un chercheur de Harvard et fondateur du Mind/Body Medical Institute à Boston, prétend que «plus l'engagement spirituel est sérieux, moins il y a de symptômes psychologiques et meilleure est la santé générale». La méthode utilisée pour entrer en contact avec notre esprit est personnelle. Certains trouvent la spiritualité grâce à des

religions ou à des rites particuliers et d'autres la trouvent simplement en eux ou dans la nature. Plusieurs ouvrages peuvent vous aider et un livre qui m'a été suggéré par une amie athlète est: *Traveling Mercies: some Thoughts on Faith* par Anne Lamott. Cette même amie, Anne, me disait qu'elle est en contact avec sa spiritualité lorsqu'elle court ou marche en forêt ou le long d'un cours d'eau. Appréciez la nature et sa splendeur, vous découvrirez aisément votre esprit, dit-elle. La méditation est aussi un excellent outil spirituel de plus en plus commun en Amérique du Nord. Dans un siècle ou tout va si vite, quelqu'un m'a dit récemment: «Le cerveau est toujours à la course, toujours essoufflé, mais l'esprit, lui, est un endroit calme et paisible où il fait bon s'arrêter.»

LE SOMMEIL

La plupart d'entre nous ont besoin de huit heures de sommeil à chaque jour. Si cela vous semble beaucoup, il peut y avoir deux raisons: vous faites partie de l'exception qui a besoin de moins d'heures de sommeil ou bien vous êtes en manque chronique de sommeil! Selon le directeur du Stanford Sleep Disorders Clinic en Californie, Jed Black, une grande majorité d'individus ne dorment pas suffisamment. Un manque chronique de sommeil peut nuire à notre santé de plusieurs façons: cela peut ralentir notre temps de réaction et affecter notre performance sportive ou notre performance au travail. Un manque de sommeil diminue également l'efficacité de notre système immunitaire et ralentit nos capacités d'apprentissage. Cela mène aussi à l'irritabilité, la dépression et l'incapacité de gérer le stress. Si vous n'êtes pas certain du nombre d'heures de sommeil dont vous avez besoin, ne mettez pas votre réveil pendant quelques jours consécutifs et voyez combien de temps vous dormez. Votre corps connaît ses besoins.

Peut-être avez-vous déjà fait l'expérience pendant vos récentes vacances?

FINALEMENT

Le chemin vers la santé globale peut vous sembler bien sinueux lorsqu'il est ainsi détaillé et lorsqu'on en fait quelque chose de si théorique. Pourtant, c'est une route invitante aux multiples possibilités. Il n'en tient qu'à vous de vous décider et de partir l'explorer. C'est petit à petit, au fil des mois et des années, que saurez réellement l'apprécier.

LE COURRIER DE JOSÉE



JOSÉE LAVIGUEUR
collaboration spéciale

Vous voulez poser des questions à Josée Lavigueur sur le conditionnement physique? Expédiez un courriel à l'adresse actuel@lapresse.ca ou laissez un message dans notre boîte vocale: (514) 350-4923.

Q LUCIE V. DE SHERBROOKE : Je fais de la musculation dans un centre de conditionnement physique près de chez moi. Je suis hyper-occupée durant la semaine, mais je ne veux pas laisser tomber cette partie importante de ma vie. Si je manque de temps, est-ce que je peux m'entraîner deux fois par semaine en musculation plutôt que trois fois pour construire des muscles et augmenter le métabolisme?

R JOSÉE : Ne laissez pas tomber la musculation! J'ai une bonne nouvelle pour vous et pour tous les lecteurs: une étude américaine sur des sujets débutants en musculation a démontré qu'en huit semaines, en faisant de la musculation deux fois par semaine, ils avaient réussi à gagner 2,2 livres de muscles contre 2,5 livres de muscles pour ceux qui avaient fait un entraînement identique mais trois fois par semaine. «Faire de la musculation deux fois par semaine, ça vaut la peine», a déclaré Wayne Westcott, Ph.D. qui a dirigé la recherche. Pour chaque livre de

muscle que vous développez, votre corps va brûler au moins 35 calories de plus par jour. Donc si vous gagnez deux livres de muscles, votre corps brûlera environ 2100 calories supplémentaires par mois. Sachez que la plupart des culturistes avancés trouvent plus efficace d'entraîner chaque groupe musculaire deux fois par semaine!

Q SARAH-JEANNE B.: Lorsque je retournerai à l'université en septembre, je ne pourrai plus suivre que trois cours de danse aérobique «step» par semaine, au lieu de cinq. J'aurai un horaire de fou et j'ai peur de perdre du poids et de perdre ma forme! Devrais-je manger moins?

R JOSÉE : Votre nouvel horaire ne devrait pas affecter votre condition physique si votre intensité d'entraînement reste la même. En réduisant la fréquence de vos entraînements, vous trouverez peut-être plus motivée et plus dynamique pendant vos séances. Quant à vos habitudes alimentaires, essayez de couper de 200 à 300 calories de votre menu habituel les journées où vous aviez l'habitude de vous entraîner. Ne sautez pas de repas ou n'éliminez pas les collations. Réduisez simplement vos portions, juste un peu, au dîner et au souper. De plus, pour prévenir un gain de poids, évitez les soirées pizza, hot-dogs, bière et compagnie. Les calories peuvent s'accumuler très rapidement et très subtilement. Finalement, profitez de tous les moyens qui s'offrent à vous pour bouger sur le campus, comme... les escaliers.

Q C. ST-GERMAIN : J'ai une amie qui a perdu 6 livres en une semaine, simplement en éliminant carrément les hydrates de carbone. Est-ce que cela serait la réponse pour une perte de poids efficace?

R JOSÉE : Éliminer les glucides ou les hydrates de carbone n'est pas la solution! Pour perdre du poids, il faut dépenser plus de calories qu'on en mange. Cela semble bien simple, mais c'est la vérité. Cessez de chercher des solutions toutes faites, des petits miracles en boîte ou en bouquin... C'est une simple question de mathématiques: quand on dépense plus qu'on gagne, les réserves diminuent. Il faut réaliser aussi que tous les glucides ne sont pas «égaux». C'est une bonne idée de réduire la consommation d'aliments riches en sucre et pauvres en nutriments, mais en même temps, il vous faut augmenter la consommation d'aliments riches en glucides complexes comme les pains de blé entier, les légumineuses, les fruits et les légumes. Ces aliments sont naturellement faibles en gras et en calories et peuvent satisfaire votre faim plus longtemps que les aliments riches en sucre.

Les diètes riches en protéines (c'est probablement ce qu'a fait votre amie) ne donnent qu'une perte temporaire de poids et ce n'est pas une méthode très saine pour maigrir. La plupart de ces diètes sont remplies de gras saturés, ceux qui bloquent les artères. Elles sont aussi pauvres en fibres alimentaires comme celles que vous pouvez trouver dans les fruits les légumes et les produits de blé entier. Ces aliments diminuent les risques de maladies coronariennes et vous apportent des vitamines et des minéraux.

Finalement, vous ne pouvez faire de l'exercice confortablement quand vous ne mangez pas suffisamment de glucides. Ils sont la principale source d'énergie utilisée pendant l'entraînement. Comme pour 99% des gens qui perdent du poids avec un régime, votre amie reprendra éventuellement tout son poids et peut-être même plus. Vous devriez plutôt essayer de la convaincre de bouger plus avec vous, pourquoi pas, et de faire des ajustements plus sains dans son alimentation.

dès maintenant et jusqu'au 9 septembre

ce qu'il y a de mieux

30 % de rabais

sélection mode

pour elle

- Tommy Jeans • CK Jeans
- Guess Jeans • Polo Jeans
- DKNY Jeans

pour lui

- Tommy Jeans
- Polo Jeans • CK Jeans

25 % de rabais

toutes les chaussures de sport Adidas®, Nike®, Reebok, Fila, Point Zero et Brooks® pour elle et lui

Tous les rabais sont sur nos prix ordinaires, sauf avis contraire. Exceptions : articles « Aubaine la Baie », « Nouvellement réduit » et « Achat spécial ». Le choix varie selon le magasin.



Primes hbc

TRANSFORMEZ VOS ACHATS DE TOUS LES JOURS EN RÉCOMPENSES

Amassez des points dans tous les magasins de la Compagnie de la Baie d'Hudson : la Baie, Zellers, Déco Découverte ou hbc.com

AMASSEZ RAPIDEMENT DES POINTS EN UTILISANT VOTRE CARTE LA BAIE OU ZELLERS. OBTENEZ 25 POINTS ADDITIONNELS POUR PRESQUE CHAQUE DOLLAR DÉPENSÉ.

DOUBLEMENT PRATIQUES, VOS CARTES DE CRÉDIT LA BAIE ET ZELLERS VOUS DONNENT ACCÈS À UN PLUS GRAND CHOIX!

Les sociétés de détail de la Compagnie de la Baie d'Hudson - la Baie, Déco Découverte, Zellers et Zellers Select - acceptent désormais les cartes de crédit la Baie et Zellers dans tous leurs magasins, pour toutes vos emplettes. Des exceptions s'appliquent.



POUR DES SUPER ARTICLES...
CLIQUEZ ET LE TOUR EST JOUÉ!



la **Baie**
J'aime, j'achète!

2982063A

EN BREF

Portefeuille voyageur

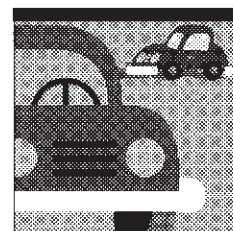
ELLENSBURG — Quand Justin Henderson a perdu son portefeuille dans la ferme de son oncle l'été dernier dans l'État de Washington, dans l'ouest des États-Unis, les chances de le récupérer équivalaient à celle de retrouver une aiguille dans une botte de foin. Le mois dernier, il l'a enfin récupéré grâce à une vache... au Japon. « Je l'avais perdu alors que, justement, je faisais les foins », a déclaré l'étudiant de 18 ans. Le foin a été vendu à ACX-Pacific, une société exportant vers le Japon. Et c'est là que le portefeuille est réapparu grâce à une des vaches de Megumi Ohshida. « Je vous prie de ne pas être surpris qu'une de nos vaches ait découvert une chose étrange dans le foin que nous avons importé des États-Unis », a ainsi écrit dans une lettre au jeune Henderson ce fermier d'Iwate dans la province de Tohoku dans le nord du Japon. — AP

Et le vainqueur est...

HONG KONG — Les organisateurs d'un jeu télévisé à Hong Kong ont été contraints de récompenser deux vainqueurs après avoir éliminé par erreur un concurrent qui avait donné la bonne réponse. Interrogé sur la date de la réunification de l'Allemagne, l'étudiant Gary Ho a prestement répondu 1990, mais l'animateur a refusé la réponse, expliquant doctement que la date en question était 1989, l'année de la chute du mur de Berlin. Les producteurs du jeu ont appris plus tard que Ho avait raison. Le porte-parole de la chaîne TVB a annoncé vendredi qu'elle avait payé une somme de 178 000 dollars de Hong Kong (35 120 \$ CAN) à Ho, soit la même somme qu'elle a accordée à Jack Soe, un ingénieur de 35 ans, proclamé vainqueur après l'éviction de Ho. — AP

Impôt sur le divorce

SYDNEY — L'archevêque catholique de Sydney, en Australie, a appelé vendredi à l'imposition d'une taxe spéciale sur les personnes divorcées avec enfants et à un allègement fiscal pour les couples mariés. M^{sr} George Pell a estimé que le système légal actuel rendait trop facile la procédure de divorce. Il a ajouté qu'il voulait souligner les avantages pour les familles à rester unies pour élever les enfants. « Ce que j'essaie de faire, c'est d'attirer l'attention sur les dégâts personnels et financiers qui, malheureusement, suivent le plus souvent un divorce », a-t-il dit à la radio. Le prélat propose ainsi que les personnes divorcées paient un impôt supplémentaire pour couvrir les frais financiers et sociaux de leur séparation. À l'inverse, les couples qui restent mariés tant que leurs enfants n'ont pas encore atteint la majorité légale de 18 ans pourraient bénéficier de déductions fiscales chaque année. — AP



AUTOBAINES

7 jours consécutifs

pour seulement

34 ^{.65 \$*}
pour 3 lignes

1,65 \$* par ligne additionnelle par jour
*taxes en sus

LES PETITES ANNONCES

La Presse

cyberpresse.ca

(514) 285-7111
sans frais 1 800 361-5013

Pour cette offre spéciale, aucun changement ne peut être apporté au texte original en cours de publication. On peut annuler après la première parution, cependant la facturation s'établira obligatoirement pour le nombre de jours de parution demandé lors de la réservation. Payables avant publication.

Une telle offre, c'est du sport !*

Jusqu'à la fin d'août, nos CL et CL Type S, modèles 2001, sont dotées d'améliorations étonnantes. Becquet de coffre aérodynamique, déflecteur de toit ouvrant, écrous à verrous de roues, bac protecteur de coffre et garniture similibois du tableau de bord constituent notre Ensemble Sport. Profitez vite de cette offre d'un temps limité... en sautant sur cette occasion conçue pour votre côté sportif ! Pour plus de détails ou pour savoir où se trouve le concessionnaire le plus près, rendez-vous au www.acura.ca ou composez le 1 888 9-ACURA-9.



L'Acura CL avec l'Ensemble Sport*



*P.D.S.F. du modèle illustré de CL Type S 2001 : 40 000 \$. Transport et préparation (950 \$), taxes, immatriculation et assurance en sus. Ensemble Sport décrit ci-haut offert en prime, sans frais additionnels, jusqu'au 31 août 2001. Le prix de vente des concessionnaires peut être inférieur. Pour plus de détails, consultez un concessionnaire Acura.

2982063B