

ACTUEL SANTÉ



OXYGÈNE
CASSER LA GLACE
PAGE 5

DR DANIELLE PERREULT L'ARCHE DE PIED PERDUE PAGE 4



PHOTO IVANO H. DEMERS, LA PRESSE ©

Nouvellement greffé, Zacharie, 8 ans, passera le jour de Noël à l'hôpital. Qu'à cela ne tienne : il a voulu que sa chambre soit pleine de décorations et de bricolages.

NOËL À L'HÔPITAL

Consacrée comme fête des enfants, Noël peut-il conserver un peu de sa magie si un petit le passe à l'hôpital? Quand on a un cœur d'enfant et un père Noël tout proche pour entretenir le charme, tout est possible.



LILIANNE LACROIX

Quand on leur a dit que Zacharie, 8 ans, faisait une rechute, ils n'y ont pas cru... «C'était la première fois depuis un an et demi qu'il allait si bien», explique sa mère, Manon Cloutier. Il avait repris l'école, ses activités avec ses amis, sa vie de petit garçon quoi! L'hôpital, la greffe, c'était loin derrière eux...

Zacharie Benoit souffre de leucémie lymphoblastique aiguë avec chromosome de Philadelphie. C'est ce fichu chromosome qui fait que la maladie, dont le taux de guérison est très élevé dans sa forme plus courante, a eu tendance à se repointer le nez. Mais chromosome ou pas, Zacharie, de Campbellton, au Nouveau-Brunswick, a décidé que ce serait Noël quand même.

Avec sa mère, il a donc préparé des bricolages. «Zacharie voulait qu'on décore beaucoup, beaucoup», dit sa maman. Alors, elle a installé le sapin dans sa chambre de l'hôpital Sainte-Justine et, toujours vêtue de son masque et de sa chemise d'hôpital pour ne pas transmettre de microbes à Zacharie, elle a installé

le village, les guirlandes, les bricolages, les boucles et toutes les décorations achetées chez Dollarama, lesquels ont dû être désinfectés au préalable.

Le jour de Noël, ça fera une semaine tout juste que Zacharie a reçu sa deuxième greffe. Comme son système immunitaire n'aura pas eu le temps de se rebâtir, il sait depuis longtemps qu'il passera Noël à l'hôpital et sera assurément un peu patraque. Alors, la petite famille recomposée, qui prévoyait passer Noël ensemble, a dû s'organiser.

Comme le papa de Zacharie, déménagé aux États-Unis, passera les Fêtes dans sa famille à Tracadie, son frère Charles l'y rejoindra. Pendant ce temps, le conjoint de sa maman

ira présenter bébé Magalie, sa petite soeur d'un an, à sa famille de Forestville. «Il n'était pas question d'amener le bébé à l'hôpital. On ne peut tout de même pas lui faire porter un masque. Quant à Charles, c'était une occasion de voir son père. Alors tout s'est décidé naturellement», déclare M^{me} Cloutier.

Des choix déchirants

À l'hôpital de Montréal pour enfants, une centaine d'enfants doivent ainsi passer Noël à l'hôpital. «Dans le cas de certains enfants cancéreux ou accidentés, on n'a pas le choix», explique le D^r Harvey Guyda, chef du département de pédiatrie de l'hôpital. On fait tout ce qu'on peut pour qu'ils aillent chez eux pour Noël, même en congé d'un jour, mais parfois, c'est impossible.»

Dans presque tous les cas, les familles doivent faire des choix déchirants. Parfois les parents se divisent, l'un à la maison avec les

autres enfants, l'autre à l'hôpital, puis, ils alternent, poursuit le spécialiste. D'autres fois, toute la famille vient à l'hôpital. Ça dépend des cas et des familles. Chacun trouve SA solution mais ce n'est jamais l'idéal.»

Selon une rotation bien établie, c'est un employé de l'Hôpital de Montréal pour enfants qui endossera le costume du père Noël pour faire la tournée des chambres, soins intensifs inclus. (Il est arrivé aussi qu'on fasse appel à des proches.) Mais comme les employés s'amuse chaque année à découvrir qui se cache derrière la barbe blanche du joyeux vieillard, on gardera le secret : «J'ai accepté dès qu'on me l'a proposé, dit le nouvel élu. Pour les enfants, particulièrement, c'est extrêmement difficile de passer Noël ici. Ce jour-là, c'est nous qui serons leur famille...»

➤ Voir NOËL en page 3

À CE PRIX, L'AFFAIRE EST DANS LE SAC!

En vente dès maintenant!

Le cadeau idéal

Grâce à son tout nouveau format et aux économies qu'il vous permet de faire, le livret de rabais MaxiGolf est plus pratique et utile que jamais.

MAXI GOLF
Gagnez sur tous les terrains!
Score on all levels!

Pour un temps limité

24⁹⁵ \$

Les Éditions **gesta**

EN VENTE CHEZ :

ACTUEL SANTÉ

SITE INTERNET DE LA SEMAINE

Pour se rappeler que la variété existe dans le domaine des méthodes contraceptives, une visite sur le site www.birthcontrol.com est de mise.

En plus de répertorier les méthodes les plus populaires, ce site fait état des nouveautés, explique comment appliquer de façon sûre les méthodes naturelles et recommande deux ou trois livres sur la contraception.

DÉCOUVERTE

Une nouvelle étude révèle que les jeunes femmes qui ont survécu à un cancer du sein peuvent devenir enceintes sans risque de récurrence de la maladie. Après avoir suivi pendant 25 ans les dossiers de jeunes patientes ayant bien répondu à des traitements contre le cancer, les chercheurs ont établi que si les fonctions ovariennes d'une femme sont saines, rien ne l'empêche d'avoir un enfant. Pour plusieurs experts du cancer, cette étude re-

présente de bonnes nouvelles pour celles qui veulent procréer après avoir survécu à un cancer du sein. « Pendant des années, il y a eu controverse. On a cru que ces femmes ne devaient pas avoir d'enfants parce qu'elles pouvaient produire de forts taux d'oestrogène qui feraient ressurgir le cancer. Mais cette croyance n'est pas fondée », indique le Dr David Decker, oncologue de l'hôpital William Beaumont, au Michigan. *Source : HealthScout*

LA SANTÉ DANS LES MÉDIAS

Dans le dernier numéro du magazine *The Economist*, on peut lire un texte d'analyse sur les enjeux économiques, éthiques et moraux de l'épidémie d'obésité, qui préoccupe les autorités de santé publique en Occident. L'article, intitulé *The Shape of Things to Come*, offre un point de vue mi-ironique mi-philosophique sur une situation causée en grande partie par l'abondance des ressources alimentaires.

RAYON X

Au Québec, on estime que 3 % des adultes et 2,6 % des adolescents ont un problème de jeu pathologique, des chiffres semblables à ceux observés dans les autres provinces canadiennes et aux États-Unis. On note également que les hommes sont deux fois plus nombreux que les femmes à se débattre avec ce problème. Parmi les symptômes les plus fréquents chez les joueurs pathologiques, on compte le besoin de jouer avec des sommes croissantes pour atteindre l'état d'excitation désiré, une agitation ou une irritabilité lors des tentatives de réduction ou d'arrêt de la pratique du jeu, et le besoin de jouer pour échapper aux difficultés ou pour soulager des sentiments d'impuissance, d'anxiété, de culpabilité ou de dépression. *Source : www.servicevie.com*

CITATION INTÉRESSÉE DE LA SEMAINE

« Nous sommes ravis de cette approbation »

Terence Hurley, porte-parole de la compagnie pharmaceutique Hoffman-Laroche, qui a conçu le Xenical, un nouveau médicament anti-obésité. En début de semaine dernière aux États-Unis, la Food and Drug Administration a annoncé qu'elle approuvait la commercialisation du Xenical pour le traitement des adolescents obèses.

Prébiotiques, probiotiques, jus...



JACINTHE CÔTÉ

LA NUTRITION COLLABORATION SPÉCIALE

M. Straehl s'intéresse à sa flore gastro-intestinale, ou plutôt, aux bactéries qui habitent en permanence dans son tube digestif. Il sait que ces bactéries aiment le yogourt,

mais ne comprend pas comment d'autres aliments peuvent aussi leur venir en aide.

L'explication des effets probiotique et prébiotique de certains aliments saura certainement répondre à votre question.

Prébiotiques amis des probiotiques

À la surface des parois respiratoires, intestinales et vaginales résident de gentilles bactéries qui forment une flore bactérienne. Ces bactéries (bifidobactéries, lactobacilles et entérocoques) aident à compléter la digestion des aliments et l'absorption des nutriments. El-

les sont reconnues pour produire certaines vitamines du complexe B (B1, B2, biotine, B12) et de la vitamine K. Elles empêchent aussi les bactéries opportunistes ou pathogènes de survivre et forment donc une des lignes de défense de notre système immunitaire.

Le terme « probiotique » est employé pour désigner des aliments ou suppléments riches en bactéries vivantes dont la consommation agit de façon bénéfique sur la flore bactérienne de l'intestin.

Certains aliments fermentés (fromage, yogourt, crème sure, babeurre, kéfir, choucroute, sauce soya, miso) contiennent de petites quantités de probiotiques. Mais les meilleures sources de probiotiques sont les suppléments.

Le terme prébiotique est utilisé pour désigner des aliments riches en nutriments non digestibles dont la consommation stimule la croissance et l'activité des bactéries qui sont dans notre tube digestif.

La caséine, le lactulose, l'inuline et les oligosaccharides sont des prébiotiques. Ces nutriments se trouvent dans le lait maternel, le lait de vache et ses dérivés, les carottes, les produits à base de soja, la chicorée, l'Ovaltine, les topinambours, les artichauts, les poireaux et l'ail.

Ainsi, les probiotiques sont un apport additionnel de bactéries vivantes qui s'implantent dans l'intestin et contribuent à la flore bactérienne déjà existante. Les prébiotiques représentent la nour-

riture que les bactéries vivantes consomment pour croître et produire leur action bénéfique sur notre santé.

Le fruit entier meilleur que le jus?

Claudette Dagenais est renversée par les quantités de jus de fruits que les enfants consomment. Elle se demande s'ils ne feraient pas mieux de manger des fruits frais.

En soi, les jus de fruits ne sont pas mauvais pour la santé. Tout comme les fruits frais, ils sont une bonne source d'énergie. Ils sont riches en hydrates de carbone présents sous forme de glucides simples : le sucrose, le glucose et le fructose. Les fruits et les jus de fruits contiennent aussi une bonne dose de vitamine C et de bêta-carotène.

Cependant, le traitement thermique, le pressage et la filtration que subissent les fruits pour être transformés en jus occasionnent une perte de certains nutriments. La principale conséquence de cette transformation est que la plupart des jus sont ainsi privés de leurs fibres insolubles. Qu'à cela ne tienne, il est toujours possible d'acheter du jus de pomme brut ou du jus d'orange avec pulpe, lesquels sont un meilleur choix.

Autre fait important, la teneur en vitamine C diminue grandement au cours de la production du jus, puisque cette vitamine est très sensible à la chaleur, à la présence d'oxygène et à la lumière. Pour préserver la

vitamine C, il vaut mieux que le jus ait été pressé à froid et qu'il soit embouteillé dans un contenant opaque avant d'être placé sur les étagères des épiceries.

Ainsi dépourvus de leurs fibres et d'une partie de leur vitamine C, les jus de fruits sont surtout une bonne source d'énergie. Comparés aux boissons de jus de fruits (punch ou cocktail) et aux nectars additionnés d'eau et de sucre, les jus « 100 % purs » et ceux faits à base de concentré sont les plus recommandables. Même s'ils ne sont pas sucrés, il est cependant préférable de boire ces jus avec modération.

Les spécialistes en pédiatrie recommandent une consommation maximale de 12 à 24 onces (3 tasses) de fruits ou de jus de fruits par jour. Précisons que le jus de fruits doit être introduit dans l'alimentation de l'enfant seulement à partir du moment où il est capable de boire au gobelet ou au verre.

L'auteur de cette chronique hebdomadaire est membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec. Une fois par mois, la chronique nutrition porte sur vos questions et commentaires. Adressez-les à : Chronique nutrition La Presse 7, rue Saint-Jacques Montréal, QC H2Y 1K9 ou par courriel à : questiondenutrition@hotmail.com

PROCREA Cliniques s'agrandit !

Plus de services
Plus d'espace
Plus de confort
Et plus d'intimité

Services complets d'échographies prénatales, dépistages et diagnostics prénatals, caryotypes, traitements de fertilité (inséminations artificielles, fécondation in vitro, banque de sperme).

PROCREA Cliniques

Notre nouvelle adresse, à deux pas de l'ancienne, à compter du 20 décembre 2003 : 1361, avenue Beaumont, bureau 301, Mont-Royal (Québec) H3P 2H7 • Acadie • (514) 345-8535

Santé
PRODUITS ET SERVICES

ENDODONTISTE
CHIRURGIEN-DENTISTE: Spécialiste en traitement de canal. Maîtrise de l'Université de Boston. Spécialiste certifié par l'Ordre des Dentistes du Québec. Dr Yves M André d.d.s., M.Sc.D., C.A.G.S., cert. Endo. (514) 728-8888.

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

Retraite active



SPORTS ET LOISIRS
COURS DE PEINTURE
Prochaine session: 8 janvier au 11 mars.
Inscriptions: (514) 721-7852
2496, rue Bélanger • Iberville

EMPLOI
AUGMENTEZ votre revenu jusqu'à 3000\$ par mois. 25 h/sem. en travaillant à domicile.
DOMAINE NUTRITION/MIEUX-ÊTRE
514-866-9991 www.opportunity-athome.com

BÉNÉVOLAT
TENDRE LA MAIN AUX AUTRES
Le service d'aide à la famille du Centre de bénévolat de Laval recherche des bénévoles qui peuvent aider périodiquement des familles. Les services de gardiennage-répét et de relevailles ont de grands besoins. Donnez de votre temps au profit des enfants! Téléphonnez au Centre de bénévolat de Laval au (450) 681-6164.

LES PLAISIRS D'HIVER
Le Parc de la rivière des Mille-Îles est à la recherche de bénévoles patrouilleurs afin d'assurer la sécurité des plateaux d'activités. Dès janvier 2004, en patins ou en skis, venez profiter des joies de l'hiver en donnant de votre temps. Communiquez avec le Centre de bénévolat de Laval au (450) 681-6164.

DIVERS
CANADA BILLARD & BOWLING INC. 1973
La plus belle et la plus vaste salle de montre en Amérique du Nord
4050, boul. Industriel, Laval • Tél. : (450) 963-5060
www.canadabillard.com

AMNISTIE INTERNATIONALE
(514) 766-9766
1 800 565-9766 AMNISTIA

Annoncez dans "Retraite active" et offrez vos services aux milliers de lecteurs qui retrouvent, après plusieurs années bien remplies, un agenda qui respire! Contactez-nous au (514) 987-8363, par télécopieur au (514) 848-6287 ou par courriel à petitesannonces@lapresse.ca

COMPRIMÉS



PHOTO ARCHIVES CP

Survivre à un grave accident d'auto ne va pas toujours sans séquelles : le syndrome de stress post-traumatique touche bon nombre de rescapés.

Guerre et accidents d'auto

Les personnes qui survivent à de sérieux accidents d'auto ont beaucoup en commun avec les soldats, découvre-t-on dans un livre écrit par deux psychologues d'Albany, dans l'État de New York. Dans de nombreux cas, soldats ou victimes d'accidents d'auto souffrent du syndrome de stress post-traumatique, lequel inclue des flashbacks, des cauchemars, des problèmes de sommeil, de la dépression, de l'anxiété, de l'irritabilité et même de la colère. Les chercheurs ont suivi un groupe de 161 victimes d'accidents automobile pendant cinq ans. De ce groupe, 110 ont reçu un diagnostic de syndrome de stress post-traumatique. Parmi ces derniers, plus de 60 % souffraient de dépression majeure tandis que 95 % de tous les survivants d'accidents d'automobi-

le affichaient de l'anxiété et de la nervosité excessive quand ils conduisaient. Certains refusaient carrément de reprendre le volant. *HealthDay*

De l'eau pour les élèves inattentifs

Un inventeur britannique, Mark Champkins, a décidé de s'attaquer au problème d'inattention à l'école. Après avoir parlé à des centaines de professeurs et d'élèves, il a dégagé deux problèmes majeurs qui empêchent la concentration et auxquels il pourrait peut-être remédier : une position inconfortable et la déshydratation. « L'eau pose un problème particulier, a-t-il expliqué, parce que les enfants doivent y avoir accès sans que cela dérange la classe. La déshydratation peut en effet nuire à la concentration et même causer des maux de tête, des crampes d'estomac, de l'irritabilité et de la léthargie. » Il a donc conçu une bouteille d'eau en plastique qui sert aussi de porte-crayons et d'aiguiseur ainsi qu'un sac d'école qui peut servir de coussin pour s'asseoir. Les deux inventions ont connu un immense succès dans les écoles primaires où elles ont été testées. *London Daily Telegraph*

Promotion

Décontrak-Tin

Je n'ai plus le goût de rire du tout. Je panique, j'ai les nerfs à fleur de peau. Tout m'énerve et m'ennuie à la fois. Je ne m'émerveille plus de quoi que ce soit. Je m'isole, j'ai perdu le désir d'appréhender. Je fuis, je me cache de tout et de moi-même. Je suis une catastrophe ambulante.

Comment peut-on descendre si bas? Je me sens flotter dans un vide sans fin. On ne peut pas vivre comme ça! Je ne me reconnais plus. Qu'est-ce que j'ai fait de mes rêves? J'ai l'impression que quelque chose en moi est brisé. Je suis au bout du rouleau, j'ai des idées noires à longueur de journée.

Hola, mon lapin! Vous avez besoin d'un coup de pouce pour remonter la pente? Décontrak-Tin décontracte et vous aide à reprendre le chemin.

Tension, nervosité, insomnie? Décontrak-Tin! Aux p'tits soins, mon lapin!

CICATRICE

Vous avez subi une chirurgie ou vous avez eu une brûlure au cours des 5 derniers mois?

La cicatrice devient bombée?

Une crème fait l'objet d'un projet de recherche.

Elle vise à traiter les cicatrices bombées.

Si vous présentez ce problème, appelez pour de l'information au :

(514) 934-1934, poste 35275

3192227

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

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

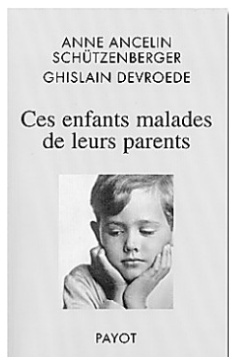
3192451

3192446

ACTUEL SANTÉ

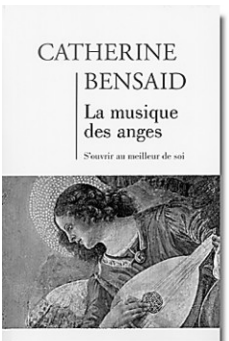
J'AI LU

SYLVIE ST-JACQUES

**Ces enfants malades de leurs parents**

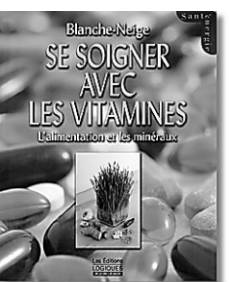
(par Anne Ancelin Schützenberger et Ghislain Devroede)

Pas très jojo, cet ouvrage qui traite de la transmission des problèmes physiques ou psychosomatiques, d'une génération à l'autre. S'appuyant sur une grille d'analyse psychologique et psychosociologique, les auteurs s'intéressent à l'histoire familiale de la névrose qui mène à des troubles de santé, en relatant des histoires de cas d'enfants qui ont vécu des rapports difficiles avec leurs parents. Plusieurs récits d'abus, d'enfants mal aimés et de maux chroniques y sont décrits avec force détails. Bref, le genre de lecture que choisira un parent très, très consciencieux (trop peut-être?) qui veut limiter au minimum la quantité de bibittes transmises à sa progéniture. (Publié aux Éditions Payot, en vente en librairie, 24,95 \$.)

**La musique des anges, s'ouvrir au meilleur de soi**

(par Catherine Bensaïd)

Ah! non, pas le retour des anges! Alors qu'on croyait morte et enterrée cette mielleuse mode de la fin des années 1990 où les chérubins étaient de toutes les tribunes (chez Oprah, sur les cartes de souhaits Hallmark et dans les rayons de psychologie populaire des librairies), cet ouvrage nous a paru, au premier abord, légèrement anachronique. Malgré son ton psycho-spirituel-mystique, il n'est pourtant pas dépourvu de certaines qualités. La philosophie entourant plusieurs de ses propos est à la fois terre-à-terre et inspirante. Ces passages qui traitent de l'estime de soi, des relations avec les autres, de notre rapport aux peurs intérieures offrent matière à réflexion. La dernière partie «new age» qui traite de nos relations avec les anges, à notre avis, mine malheureusement la crédibilité de l'ouvrage. Mais il fallait sans doute s'attendre à une telle conclusion, avec un titre comme *La musique des anges*. (Aux éditions Robert Laffont, en vente en librairie, 24,95 \$.)

**Se soigner avec les vitamines**

(par Blanche-Neige)

Avec un nom comme Blanche-Neige, même les moins sceptiques d'entre nous pourrions croire à l'oeuvre d'une charlatane qui ambitionne de se construire une fortune personnelle avec les médecines douces. Mais après avoir passé outre à ce préjugé de départ, on découvre, en parcourant cet ouvrage, un costaud répertoire très complet des façons de prévenir et de soigner de nombreux maux et malaises avec des vitamines et des huiles essentielles. Des douleurs menstruelles aux problèmes de digestion en passant par l'anxiété, la naturopathe Blanche-Neige (formée en médecine traditionnelle indochinoise) a une solution naturelle pour chaque problème. (En vente en librairie, 44,95 \$.)

**Guide Info-Parents**

(par Michèle Gagnon, Louise Jolin et Louis-Luc Lecompte)

Si vous êtes parent (ou allez bientôt le devenir), nous vous suggérons chaudement de vous procurer ce guide qui répertorie une foule de références pour composer avec de multiples situations de la vie de famille. Sous forme de bottin construit en ordre alphabétique, ce guide qui traite de 200 sujets ayant trait à l'enfance, l'adolescence et la maternité, s'intéresse tout autant à la garde partagée qu'à la timidité. Essentiel. (Aux éditions de l'hôpital Sainte-Justine, en vente en librairie, 19,95 \$.)



Un manchot vêtu en père Noël accueille les visiteurs à l'aquarium Hakeijima Sea Paradise, dans la ville de Yokohama, au sud de Tokyo. PHOTO REUTERS

Lumière sur le mystère des manchots

AGENCE FRANCE-PRESSE

PARIS — Une substance antimicrobienne, qui pourrait trouver un jour des applications en matière de conservation des aliments et en médecine, vient d'être isolée par des chercheurs français chez les manchots, révèle le *Journal of Biological Chemistry* dans son dernier numéro.

Les manchots royaux (*Aptenodytes patagonicus*), que l'on rencontre notamment dans l'archipel sub-antarctique français de Crozet, à mi-chemin entre l'Afrique australe et l'Antarctique, mènent une vie caractérisée par l'alternance de séjours à terre, où ils se reproduisent, et de longs départs en mer pour s'alimenter.

Les chercheurs du Centre d'écologie et de physiologie énergétiques (CEPE/

CNRS) de Strasbourg ont découvert il y a quelques années que le manchot royal mâle, tout en jeûnant durant son parcours de 400 à 500 km dans les eaux polaires, regagne la terre avec de la nourriture parfaitement conservée dans son estomac. Il revient remplacer la femelle pour la dernière période d'incubation du poussin.

À la suite de cette observation, Cécile Thouzeau et ses collègues ont cherché à élucider les mystères de cette étonnante capacité de conserver la nourriture. À partir d'échantillons de contenu stomacal de manchots en train de couvrir, les chercheurs ont réussi à isoler une substance antimicrobienne, la « sphéniscine » (du nom scientifique de la famille des manchots, les sphéniscidés).

Il s'agit d'une peptide (morceau de protéine) qui semble agir en association avec d'autres molécules. Mais on sait d'ores et déjà, soulignent les biologistes, qu'elle est active contre un grand nombre de micro-organismes (bactéries, champignons...) dont certains sont à l'origine de maladies humaines. Elle arrête totalement, par exemple, la croissance d'*Aspergillus fumigatus*, champignon provoquant une pneumopathie, l'aspergillose invasive, et touchant les personnes aux défenses immunitaires affaiblies.

Outre un avenir qui semble prometteur dans le domaine biomédical, la sphéniscine pourrait également contribuer à l'amélioration des techniques de conservation agroalimentaires, commentent les scientifiques.



Le petit Zacharie dans sa chambre de l'Hôpital Ste-Justine, avec une infirmière. PHOTO IVANOH DEMERS LA PRESSE

Des étoiles dans les yeux

NOËL
suite de la page 1

« Malade ou pas, issu d'une famille chrétienne ou pas, un enfant qui voit le père Noël a des étoiles dans les yeux. Mentalement, les enfants sont très résistants et rebondissent sans cesse. C'est ce qui est si merveilleux dans notre travail », ajoute le père Noël d'un jour.

Laurier Séguin, qui a revêtu le costume rouge pendant trois ans, a été lui-même étonné de cet enthousiasme enfantin qui transcendait tous les maux : « Je me souviens particulièrement d'une petite fille. Elle avait un appareil pour respirer avec un long tuyau et elle courait partout dans la chambre en prenant de grandes respirations. Elle ne pouvait même pas parler tellement elle était épuisée... »

C'est sa femme, Terry Chénier-Séguin, des relations publiques de l'institution, qui l'a enrôlé. Leurs enfants ont déjà personifié des lutins. « La première fois, j'ai eu un choc, dit M. Séguin. On a commencé par les soins intensifs. Quand j'ai vu

un petit bébé branché de partout, mon coeur s'est arrêté. Mais avec le temps, j'ai pris vraiment plaisir à cette tournée, dit-il. Jamais, jamais un enfant ne m'a parlé de sa maladie. Pour eux, c'était un moment de magie pure. Ils n'ont même jamais remarqué combien mes Ho! Ho! Ho! étaient empruntés... »

Une greffe de Noël

« Sainte-Justine, c'est un peu notre famille, dit M^{me} Cloutier, maman de Zacharie. On connaît tout le monde. Il y a des chorales qui passent, ainsi que la Fée des étoiles et le père Noël. Il y a aussi des mams qui ont perdu leur enfant et qui apportent des cadeaux, des toutous. L'an dernier, on a rapporté tellement de cadeaux au Nouveau-Brunswick qu'on a dû acheter un compartiment spécial pour le toit de la fourgonnette. De voir ainsi des parents qui ont perdu leur enfant, ça ne me décourage pas, au contraire. Aucun enfant n'a la même maladie, le même cancer, la même forme physique. »

Zacharie a un bon moral, assure sa mère. « Et puis, cette fois, c'est une greffe de Noël, c'est pas pareil... »

Pendant des semaines après sa greffe, comme ce fut le cas la fois précédente, Zacharie devra être isolé et quiconque voudra le voir devra être soigneusement désinfecté. Avant la greffe, il faut d'abord retirer la moelle, avec ses cellules malades. La dernière fois, plus on approchait du moment de la greffe, plus Zacharie était sur le carreau et vulnérable à toute infection. Par la suite, après la greffe, il n'est pas question de brûler les étapes et de prendre des risques. On doit tout simplement laisser au système immunitaire le temps de se refaire.

Mais Zacharie s'en promet bien pour la sortie. « Il m'a fait jurer qu'on fêterait Noël une autre fois, un petit peu plus tard, en famille et pour de vrai. Et croyez-moi, il va se souvenir de cette promesse-là », dit sa mère en riant.

Le père Noël, qui devra redescendre du pôle Nord pour l'occasion, n'a qu'à bien se tenir...

ÉLAN

Bonne alimentation, bonnes performances



RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

Une personne physiquement active doit-elle manger différemment de celle qui est sédentaire? Non. Actifs ou sédentaires, nous avons tous besoin d'un régime alimentaire qui fournit, en quantités adéquates, les nutriments nécessaires pour la croissance, le maintien et la réparation des tissus.

Il reste que certains ajustements peuvent être nécessaires si on veut faire le plein d'énergie avant une séance d'activité physique le moins vigoureuse ou prolongée. Personne n'aime raccourcir sa séance d'exercice ou de sport à cause d'un manque soudain d'énergie. Dans le document *Nutrition and Athletic Performance*, l'American College of Sports Medicine (ACSM), organisme influent dans le domaine de la physiologie de l'exercice, a formulé des recommandations pour éviter ce type de fatigue précoce. En voici un résumé:

Plus de glucides

Si vous êtes actif physiquement, vous avez besoin d'un apport adéquat en glucides, car ces nutriments aident à maintenir la glycémie (taux de sucre dans le sang) à un niveau optimal pendant la pratique d'une activité physique. Amorcer une séance d'exercice alors que sa glycémie est basse, c'est comme faire un long voyage dans un territoire inconnu avec un réservoir d'essence à moitié vide: panne en vue! Par ailleurs, une partie des glucides que nous consommons est mise en réserve dans le foie et les muscles sous la forme de grosses molécules de glucose appelées glycogène.

Lors d'efforts intenses, le glycogène constitue la principale source d'énergie des muscles actifs. En fait, l'épuisement presque total des réserves de glycogène dans les muscles actifs est une des principales causes de fatigue pendant l'effort. Par conséquent, si vos réserves

de glycogène musculaire sont élevées au départ, la fatigue associée à l'épuisement de ces réserves se manifesterait plus tard.

Par ailleurs, un apport insuffisant en glucides peut nuire à votre rendement musculaire surtout si vous êtes très actif physiquement. Par exemple, chez les athlètes, une sous-consommation de glucides peut être catastrophique pour leur performance.

Quelle quantité de glucides devez-vous consommer alors pour maintenir, jour après jour, de bonnes réserves de glycogène? Voyons quels repas vous devez prendre avant et après l'exercice.

Le repas avant l'exercice

Si vous prévoyez pratiquer une activité physique modérée pendant plus de 60 minutes, prenez, au moins deux heures avant l'activité, un repas (pas trop substantiel quand même) riche en glucides ayant un index glycémique bas (voir l'encadré à ce sujet). Ces glucides (pâtes, fèves cuites, lentilles, yogourts, arachides rôties, lait écrémé, etc.) se digèrent lentement et ne provoquent pas de hausse marquée de la glycémie ni de la sécrétion d'insuline. En fait, ce repas garantit un apport soutenu et régulier en glucose pendant l'effort, ce qui éloigne d'autant la panne d'énergie due à l'hypoglycémie.

À défaut de pouvoir prendre un repas en bonne et due forme, vous pouvez consommer ce type de glucides en plus petites quantités, sous la forme d'une collation au moins une heure avant la séance d'activité physique.

Le repas après l'exercice

Si vous êtes légèrement ou modérément actif, le repas qui suit votre séance d'activité physique n'a pas à être modifié. Par contre, si vous pratiquez des activités vigoureuses et prolongées presque tous les jours, vous pouvez accélérer le renouvellement de vos réserves de glycogène. Vous éviterez ainsi une fatigue musculaire précoce à la séance d'exercice suivante.

Pour ce faire, il suffit d'ingérer, le plus tôt possible après l'exercice, environ 50 g de glucides ayant, cette fois, un index glycémique élevé (pommes de terre, bananes, riz cuit, cuisses de poulet rôti, melon d'eau, raisins secs, etc.).

Au cours des deux ou trois repas subséquents, augmenter un peu l'apport de ce type de glucides. Vous ferez alors rapidement le plein de vos réserves de glycogène. Dans mon dernier livre (*À vos marques, prêts, santé!* ERPI, 3^e édition), je donne plusieurs exemples de repas et de collations avant et après l'exercice.

L'apport en protéines et en lipides

Devez-vous consommer davantage de protéines si vous devenez actif physiquement? Pour la grande majorité, la réponse est non. Par contre, si vous êtes très actif, l'ACSM recommande d'augmenter un peu votre apport quotidien en protéines. De plus, si vous pratiquez, de manière intensive (plusieurs heures par semaine), des activités qui font appel à la force musculaire (musculature, par exemple), l'ACSM recommande d'augmenter encore plus l'apport en protéines.

En effet, lorsqu'on pratique une activité susceptible d'entraîner une hypertrophie des muscles, il nous faut davantage de protéines pour assurer la fabrication du nouveau tissu musculaire tout en conservant une réserve de protéines suffisante pour les autres besoins corporels. Dans ce cas, peu répandu quand même, il faudra manger davantage d'aliments riches en protéines (viandes, poissons, crustacés ou légumineuses). Et les suppléments de protéines? Selon l'ACSM, ils ne sont pas nécessaires si votre alimentation a été ajustée en conséquence.

Quant aux lipides, nous en consomons déjà beaucoup. Nul besoin d'en ajouter, même si vous êtes très actif physiquement. Choisissez toutefois les bons lipides, c'est-à-dire ceux qui sont riches en gras monoinsaturés et polyinsaturés (huiles végétales naturelles, noix, graines, huiles de poisson). En revanche, réduisez le plus possible, à cause des incidences sur la santé cardiovasculaire, la consommation de gras saturés d'origine animale et hydrogénés (une peste que ceux-là, car il faut les identifier sur la liste des ingrédients). Évitez cependant les régimes pauvres en bons lipides, car ces nutriments contiennent des acides gras essentiels (notre corps ne peut pas les fabriquer) et des vitamines liposolubles.



PHOTO BERNARD BRAULT, LA PRESSE ©

L'INDEX GLYCÉMIQUE ET LA CHARGE GLYCÉMIQUE

L'index glycémique est un système numérique (1 à 100) qui mesure à quelle vitesse un glucide augmente le taux de sucre dans le sang (glycémie). Plus le nombre est élevé, plus forte sera la glycémie. Un aliment ayant un index glycémique (IG) de 70 et plus (baguette française, frites, melon d'eau, ananas, riz cuit, etc.) provoquera donc une élévation marquée de la glycémie, tandis qu'un aliment ayant un IG de 40 et moins (prunes dénoyautées, spaghetti, pomme, etc.) n'entraînera pas une telle hausse de la glycémie.

Toutefois, en 1997, des chercheurs américains ont introduit un autre concept: la charge glycémique (CI). Celle-ci est plus près de la réalité physiologique, car elle tient de compte de la quantité de glucides dans un aliment. Par exemple, le melon d'eau a un index glycémique élevé à 72. Par contre, sa charge glycémique est très faible parce qu'une tranche de melon d'eau de 120 g ne contient que 6 g de glucides. Il faut s'attendre à ce que l'index glycémique, moins précis, soit remplacé éventuellement par la charge glycémique. Sur le site Internet suivant, vous trouverez l'index glycémique et la charge glycémique d'un grand nombre d'aliments familiaux : <http://diabetes.about.com/library/mendosagi/ngilists.htm>

COURRIER

Vous voulez poser des questions à Josée Lavigne sur le conditionnement physique? Expédiez un courriel à actuel@lapresse.ca ou envoyez une lettre au 7, rue Saint-Jacques, Montréal, H2Y 1K9. Josée ne peut malheureusement répondre à toutes les demandes.



JOSÉE LAVIGNEUR
COLLABORATION SPÉCIALE

Q JACQUES, Lac Bouchette, Saguenay-Lac-Saint-Jean. Je suis dans la soixantaine avancée. J'ai fait du jogging pendant une vingtaine d'années. Les 15 dernières, je courais 20 kilomètres, six jours sur sept. Ensuite, j'ai arrêté de faire du sport pendant neuf ou 10 ans. Depuis trois ans, je fais du vélo, une trentaine de kilomètres environ quatre fois par semaine. Je ne suis pas un petit vieux ankylosé.

Ne faisant aucun exercice à l'extérieur l'hiver, je cherche un livre portant sur des exercices au sol à domicile, n'impliquant pas d'haltères ou de matériel de ce genre. Je n'ai encore rien trouvé. Ayant une artère bloquée dans chaque jambe, je ne peux plus faire de marche. Pouvez-vous me renseigner sur ce qu'il convient de faire?

R Je vous recommande fortement le ballon. Il est maintenant très abordable (on en trouve dans les magasins à grande surface pour moins de 25\$) et extrêmement efficace. L'avantage du ballon par rapport aux appareils est qu'il vous oblige à travailler constamment vos stabilisateurs. L'appareil vous tient bien en place, alors que le ballon bouge et vous déstabilise. Résultat: vous améliorez votre perception corporelle et votre équilibre. En

plus d'améliorer votre tonus et votre posture, vous pouvez prévenir de vilaines chutes, grâce à de bons stabilisateurs.

Il y a quelques outils pour accompagner votre entraînement avec le ballon, mais je vous recommande le livre de Réjean Croisetière: *Ballon suisse, répertoire d'exercices*, Éditions RC. En librairie ou à rejeancr@colba.net

Q NICOLE. Je mesure cinq pieds six pouces et j'ai une forte ossature. Six mois avant mes 30 ans, je me suis reprise en main. Je pesais alors 240 livres. J'ai changé mes habitudes alimentaires et j'ai commencé l'aquaforme et la marche. À 30 ans, je pesais 190 livres. J'ai commencé à faire un peu de musculation. J'ai eu une rage d'activités pendant trois mois et j'ai perdu un petit 10 livres qui a beaucoup changé ma silhouette, la graisse étant remplacée par des muscles.

Comme mon nouveau poids me permettait de faire plus facilement des activités cardiovasculaires, j'ai commencé à apprécier les activités en groupe. J'ai acheté un nouveau vélo qui sera mon moyen de transport durant la belle saison. Par contre, mon poids est le même depuis un an. Je suis incapable de surveiller mon alimentation comme je l'ai fait pour perdre 60 livres car l'activité physique me donne faim. En septembre, j'ai augmenté mes activités en gardant une alimentation équilibrée, mais avec des portions plus grosses que celles d'un régime. Mon but est de perdre encore 10 livres.

Je diversifie mes activités: mardi soir, 45 minutes de *spinning*, jeudi, une heure de Pilates, mercredi soir et samedi matin, entraînement pour le ski de fond. J'ai aussi commencé le jogging.

J'ai toutefois délaissé la musculation, ne voulant pas passer toutes mes soirées dans la salle de

conditionnement. Comme j'aimerais faire travailler davantage certains muscles (abdominaux, fessiers et quadriceps), pouvez-vous conseiller dans l'achat d'un équipement que je pourrais utiliser en écoutant la télé? Merci de votre aide.

R Vous avez fait les bons choix. Votre perte de poids a atteint un plateau qui est normal et tout à fait commun chez les individus qui modifient considérablement leur style de vie.

C'est comme si l'organisme, un peu bouleversé par ces changements, trouvait des moyens de se protéger. Il se dit: «Elle va revenir à ses anciennes habitudes, comme tous les autres. Je suis mieux de rester sur mes gardes... » Et puis, après une période d'ajustement indéterminée et indéterminable, il lâche prise.

À ce moment-là, les changements se poursuivent et le poids continue de diminuer.

Là où je ferais un léger ajustement, c'est dans votre plus récent programme. Délaissé la musculation n'est pas une bonne idée. Vous n'avez pas à en faire tous les jours. Trois ou quatre fois par semaine suffisent, mais elle est essentielle. Vous n'avez pas non plus à passer deux heures en compagnie de vos haltères. Un programme simple suffira.

Concernant les appareils, je n'en recommande aucun, car vous risquez de vous lasser. Les statistiques ne mentent pas: la motivation et le plaisir étant absents, après six ou huit semaines maximum, les appareils ne servent plus que de porte-serviettes.

De toute façon, retenez bien ceci: on ne choisit pas la région où l'on perdra de la graisse. Ce n'est pas en faisant des exercices de musculation pour les cuisses que l'on va perdre du tissu

adipeux à cet endroit. Pour ça, il n'y a qu'un seul patron: la génétique.

Autre chose, rappelez-vous que le muscle est plus lourd que la graisse. Donc, le peseur, même s'il donne de bons indices, peut aussi vous jouer de vilains tours en vous faisant croire que rien n'a changé.

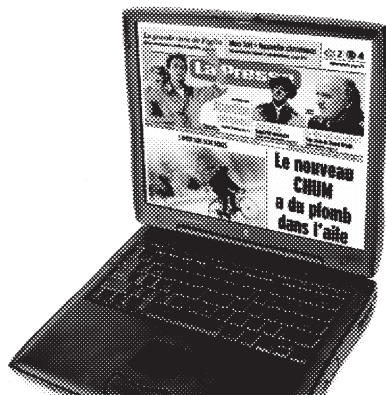
Ajoutez un peu de musculation globale à votre entraînement et n'oubliez pas de vous amuser un peu dans tout ça.

Q MIREILLE: J'ai 40 ans et je m'entraîne au gymnase depuis plus de deux ans. J'ai enfin trouvé la façon de faire de l'exercice qui me convient. Je combine musculation et cardio. Je visite le gym trois fois par semaine.

J'ai lu dans une revue que les exercices de musculation pour les jambes pouvaient causer des varices. On conseillait plutôt de faire de la musculation pour les mollets, ce qui aiderait à la circulation et diminuerait le développement des varices. Selon cet article, les exercices pour les jambes peuvent aussi causer des ecchymoses (surtout sur les cuisses), ce qui semble être mon cas. Est-ce que tout cela est vrai? Quels sont les exercices de musculation pour les jambes qui causent le moins de dommages?

R Je suis étonnée que certains mythes persistent. Ce sont eux qui font des dommages... Les exercices de musculation, s'ils sont bien choisis et correctement exécutés, ne causeront aucun tort à vos jambes. Au contraire, ils permettent TOUS une bonne vascularisation des membres inférieurs. Vérifiez votre technique avec un entraîneur compétent et prenez un moment pour me donner la source de cet énoncé.

LA PRESSE.
MAINTENANT SUR UN ÉCRAN
LOIN DE CHEZ VOUS.



LA PRESSE ÉDITION ÉLECTRONIQUE

Retrouvez en ligne le contenu intégral de votre quotidien préféré.

Téléchargez-le dès 4 h 30 sur votre ordinateur.

La Presse vous suit maintenant dans tous vos déplacements.

Pour vous abonner, visitez [La Presse.ca/ee](http://LaPresse.ca/ee)

Avez-vous rangé votre veste de flottaison?



RICHARD CHARTIER
rchartie@lapresse.ca

C'est un curieux petit courriel rédigé en anglais que j'ai reçu deux fois plutôt qu'une. Il ne manque pas d'intérêt et comme il est très court, permettez que je vous le livre *in extenso*. La traduction, il va sans dire, est libre comme l'air.

Donc : « Prêts, à vos marques, patinez ! Mais assurez-vous que vos patins soient confortables. (Ici, un genre de signature : HealthDayNews.) — Avant de lacer vos patins à glace et de glisser sur la patinoire la plus proche de chez vous, faites une revue de vos aptitudes à patiner en sécurité. Le Conseil national de la sécurité vous donne les conseils suivants :

« Chaussez des patins confortablement ajustés et qui procurent à vos chevilles un soutien suffisant pour vous permettre de rester sur vos pieds.

« Faites affûter vos lames par un professionnel au début de chaque saison.

« Méfiez-vous des fissures, des trous et des débris sur la glace.

« Ajoutez une pelure et reposez-vous lorsque la fatigue et le froid se font sentir.

« Évitez de patiner seul. »

Charmant, non ? À première vue, la missive semblait émaner de l'organisation scout, car elle porte la mention : Health Scout News — Clip 5 (limit 100).

Cette limite m'a rassuré : les braves petites émules de Baden Powell auront donc le temps d'aller patiner, me disais-je, et de savourer pleinement les joies de la belle saison.

Je ne sais pas si vous vous rappelez, mais il y a quelques années, un jamboree international avait eu lieu dans le bout de Québec et toute cette belle jeunesse avait fait du camping d'hiver, histoire de bien marquer sa place dans un monde pour le moins aventureux. Les pauvres enfants, malheureusement, avaient gelé et cela avait fait tout une histoire.

Je ne sais pas si un des 95 clips à venir portera sur le camping d'hiver, mais la morale de cette histoire est peut-être qu'il vaut parfois mieux donner des conseils sur une activité plutôt que de la pratiquer...

Ni trop petits ni trop grands

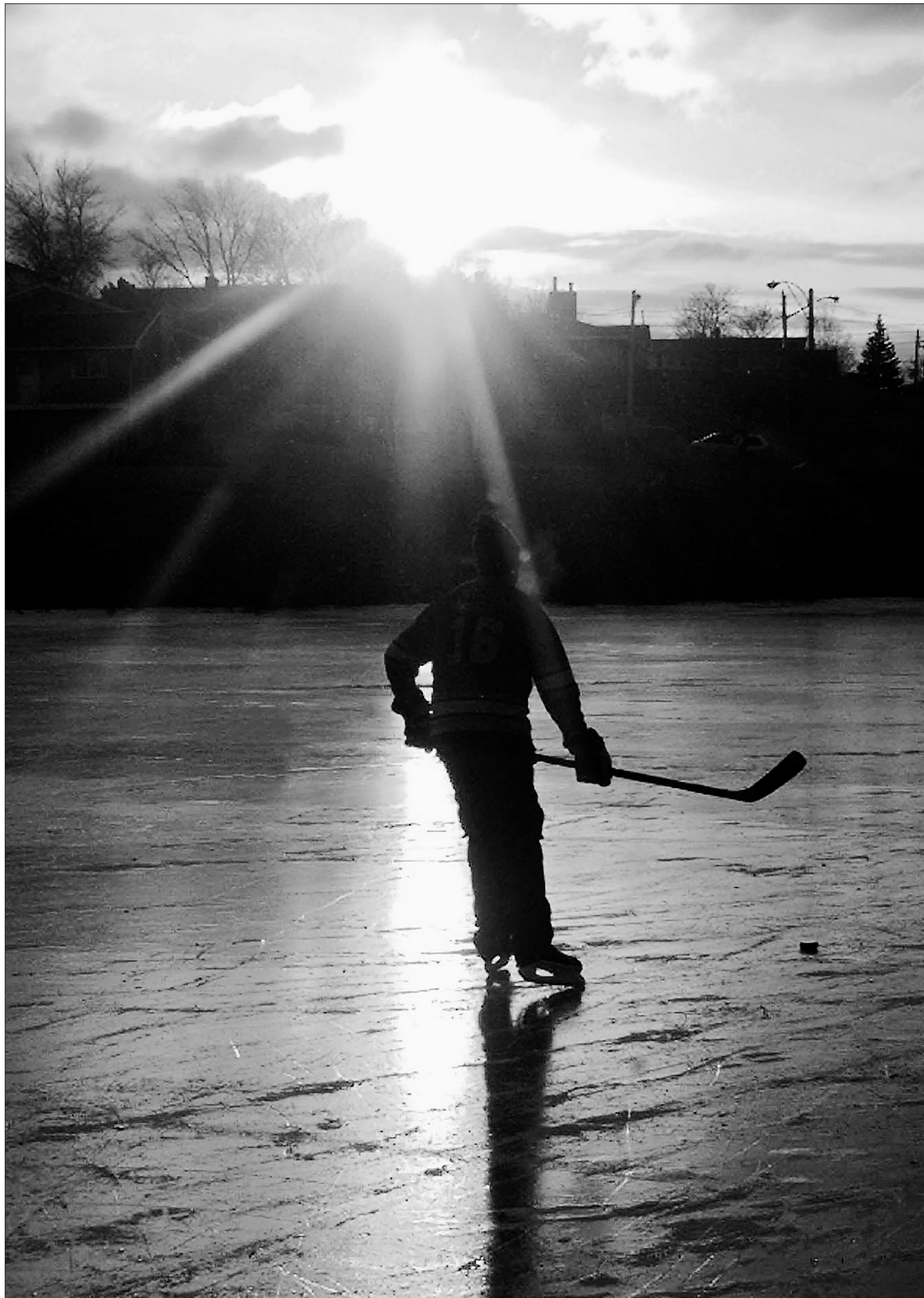
Ces conseils, remarquez bien, sont judicieux. Si vos patins sont trop petits, vous allez vous les geler, et là je parle de vos pieds, car votre circulation sanguine sera rendue difficile. Par conséquent vos tissus ne seront pas réchauffés parce que les sucres rapides que vous avalez en patinant n'atteindront plus le bout de vos orteils et... oups ! je pense que je viens de tomber à la fin du paragraphe précédent...

Disons seulement que des patins trop petits vont vous geler les pieds, même par temps doux. Des patins trop grands, donc sans soutien pour les chevilles, pourraient vous faire au mieux patiner comme Eddie Shack (je rappellerai au profit des jeunes lecteurs que ce fameux joueur des Maple Leafs de Toronto, pour reprendre une expression d'un collègue qui l'avait décrit comme personne d'autre, « déboulait comme un sac de patate » le long de la clôture), ce qui n'est pas non plus la fin du monde car ce bonhomme, qui avait du pif à revendre, était et est encore drôle et brillant. Remarquez que de nos jours, avec les bâtons courbés et les médicaments contre le rhume, ça ne se voit plus, des hockeyeurs qui apprennent à patiner en même temps qu'ils commencent à jouer dans la Ligue nationale.

Patinez sur le rond le plus proche... Allons, les amis ! De nos jours, avec la voiture de papa-maman, on peut aller patiner loin de la maison. Vivement le XX^e siècle, que diable, à défaut d'être déjà dans le 21^e !

Faites affûter vos lames par un pro — c'est sûr que ça vaut mieux, un tata peut vous détruire vos lames en un rien de temps et les patins, ça ne coûte plus 14 \$ et la taxe (dans ce temps-là, il n'y avait pas de « s » au mot taxe...), comme la paire que j'utilise et que j'utiliserai longtemps encore — au début de chaque saison, là, nos conseillers se trahissent : ils ne patinent pas souvent !

Checkez les fissures, les trous et les dé-



Patinage sur le lac Jones à Moncton, Nouveau-Brunswick.

bris. En cas de doutes sérieux, si vous devez absolument patiner et que vous ne connaissez pas l'épaisseur de la glace, portez une veste de flottaison, tout simplement ! Avec une paire de palmes et un tuba dans votre sac à dos, vous serez équipé pour tomber dans n'importe quel trou.

Pour les pelures et le repos, il n'y a vraiment rien à ajouter, sauf peut-être une couple de clémentines

Nous voilà donc bien avisés, avertis, conseillés. Prêts à sauter sur la glace pour un autre hiver explosif.

Une bonne âme de mes collègues m'a fait remarquer que le communiqué en question émanait d'une agence de presse spécialisée dans les questions de santé. Mais la méprise m'a permis de vous parler des scouts, qui mettent en pratique la vertu d'être « toujours prêts » à servir, contrairement aux déneigeurs

Disons seulement que des patins trop petits vont vous geler les pieds, même par temps doux.

dans les poches, pour les sucres rapides, et un peu de fuel afin de pouvoir revenir au bord de la patinoire qui, comme tout un chacun le sait, peut être grande comme un lac gelé bien raide.

Évitez de patiner seul, surtout la nuit, sur un lac pas éclairé loin de toute habitation. Mais avouez que patiner seul de même, ça n'arrive plus qu'aux joueurs du Canadien !

syndiqués de notre ville (nous autres aussi, à La Presse, on est syndiqués, mais on fait notre job pareil).

Bon, c'est Noël cette semaine, et il s'annonce d'un beau blanc Bing Crosby, ce qui est le pied.

Sérieusement, je vous pose la question : quelle sorte d'hiver comptez-vous vous offrir ?

Dimanche soir, pendant que Saddam faisait sa toilette pour la pre-

mière fois depuis la chute du régime, un de mes amis était probablement en train de jouer au hockey sur la surface infinie d'un lac de la belle région de Lanaudière. La prochaine game ouverte, sans trappe, avec des passes d'un mille, j'ai bien peur, mon copain, que ça va aller au prochain hiver qui daignera commencer comme celui-ci, froidement et sans neige...

Quelle sorte d'hiver comptez-vous vous offrir ? Il y a quand même un joli choix : actif, sportif, sur deux planches ou sur une seule, en télémark, en raquettes, sur des lames, seul ou avec d'autres, en salle, sédentaire, à vélo...

Non, je ne niais pas et si vous fréquentez le mont Royal l'hiver, vous savez aussi bien que moi que le *be-sick* n'est pas juste une discipline d'été.

Pendant que Saddam se brossait les dents, et il commençait à être temps ! un autre de mes amis, qui en était au moins à sa troisième sortie, skiait à la dure dans les sen-

tiers ultra-rapides du parc national d'Orford. Dans la poudreuse maintenant arrivée, il sera payé de cet effort anticipé par une forme supérieure à la moyenne.

Quelle sorte d'hiver ? Pour un autre de mes amis, qui en rêvait et qui en a reçu une paire pour son anniversaire, vendredi, ce sera en raquettes. Si vous êtes de la majorité randonneuse, alors vous aussi vous aller tomber dans le doux piège du *racket* à la mode. Toutes ces raquettes — métal, babiche, néoprène, plastique, petites, longues, larges, algonquines *high-tech* — offrent de savourer l'hiver à votre rythme et c'est vraiment merveilleux car, en retour, il n'est besoin d'aucun talent. Pour être bon en raquettes, il suffit de savoir marcher. Accessible à tous les pieds, à défaut de l'être à toutes les bourses...

Même s'il faudra pelleter, la plus belle des saisons est enfin là ! Yééééé !

Là dessus, comme disent les Anglais, Joyeux Noël et Bons Fêtes à tous !



PHOTO D'ARCHIVES AP

Plusieurs facteurs peuvent expliquer l'obésité : parfois l'hérédité ou les habitudes alimentaires familiales entrent en ligne de compte. Yervant Artin, 12 ans, de Californie, est examiné par une diététiste pendant que sa mère, à l'arrière, attend les résultats.

Un fait de société dominant en 2003 dans le monde : la conscience de l'obésité

Des avocats flairent la bonne affaire dans l'agro-alimentaire pendant que la classe politique jauge l'appétit de l'opinion publique



RÉAL PELLETIER

LA PRESSE
D'AILLEURS

Des odeurs sucrées m'enveloppent au moment d'attaquer la rédaction de ce texte. Je viens de sortir du four des fèves au lard fumantes, seul plat que je fais de l'héritage culinaire reçu des parents et grands-parents.

Tout à l'heure, de Noël en jour de l'An, des proches me raccrocheront à d'autres mets traditionnels, de la dinde farcie nappée de sauce d'atocas à la tarte au sucre, du cipaille de Matane au gâteau aux fruits. Mais comme artisan, j'ai un faible pour la préparation des bonnes vieilles « bines ». Rituel annuel qui, en cette mi-décembre, cadre bien avec le décor : dehors, par moins cinq degrés, un vent de 40 km/h fait siffler ma fenêtre entrouverte, poussant la neige en tout sens. Je bénis la Nouvelle-Angleterre d'avoir initié mes ancêtres aux fèves au lard. Ce que je sors du four pèse une demitonne : il y en aura pour ma vieille mère, mes fils et leurs progénitures, mes frères, quelques amis. Cette année pourtant, il y a comme un petit accroc au plaisir...

L'an 2003 ne fut-il pas celui de la grande découverte planétaire de l'obésité galopante ? Dévoreur de médias par métier, je ne me souviens pas d'un fait de société qui ait fait couler autant d'encre et de salive en une seule année, depuis l'avènement du sida il y a une couple de décennies. Déguster des fèves qui ont mijoté pendant huit heures dans le lard salé, la mélasse et la cassonade, le tout arrosé d'un verre de cidre, apparaît soudain incongru. Mais le malaise ne durera pas, évidemment : demain midi j'attaquerai ma potée avec appétit, puis je digérerai doucement, repu, calé au fond d'un fauteuil, l'oreille tendue vers une petite musique, un oeil sur un livre et l'autre vers la fenêtre, défiant les flocons qui se débattent pour entrer.

Paresseux nordiques

L'hebdomadaire britannique *The Economist* a bien saisi, la semaine dernière, le caractère un brin vicieux de notre vie hivernale casanière. Avec ses conséquences fatales : au Canada, le taux d'obésité

chez les enfants a doublé depuis 1995, passant à 18 %.

Notre nordicité y serait pour quelque chose puisqu'en Colombie-Britannique — à qui cette condition existentielle échappe en gros — l'état de santé général de la population serait bien supérieur à ce que l'on trouve ailleurs dans le pays.

Des enquêtes du gouvernement fédéral indiquent que les Britannico-Colombiens sont moins susceptibles que tous les autres Canadiens d'être frappés d'une attaque cardiaque, du diabète ou de la plupart des formes de cancer. Le climat invite davantage à aller jouer dehors. Seulement 16 % des gens de cette province fument, la plus basse moyenne au Canada. Les Britannico-Colombiens ont une alimentation plus saine et offrent une silhouette plus mince. Seulement 12 % (9 % à Vancouver) souffrent d'obésité, peut-être parce que près de la moitié de la population pratique régulièrement un sport ou des activités de plein air. L'espérance de vie en Colombie-Britannique atteint 77 ans chez les hommes et 83 ans chez les femmes, chiffres qui frisent ceux des champions sous ce rapport, les Japonais.

Pourtant, les vices des nordiques rattrapent tranquillement cet éden de santé publique coïncé entre les Rocheuses et le Pacifique. Les autorités de la Colombie-Britannique perçoivent une hausse du diabète, une propension à la soûlerie et une multiplication des cas de dépression. Là aussi l'obésité est en hausse chez les enfants, ce qui donne à penser que l'espérance de vie des nouvelles générations pourrait devenir inférieure à celle de leurs parents.

Obésité et autres tares

Une chose qui frappe, en cette année 2003 riche en informations sur l'obésité dans la grande presse occidentale, c'est qu'en plus de faire un abondant étalage technique des facteurs comme les sucres, les graisses et le sel pour expliquer l'obésité, on n'hésite pas à porter le débat à un niveau moral, inscrivant le désordre alimentaire dans toute une gamme de comportements répréhensibles dont l'addition porte un nom : la dégénérescence des individus ou de groupes sociaux.

Cette tendance frappe le chroniqueur médical du journal londonien *The Sunday Telegraph*, le Dr James Le Fanu, qui dit : là où on pourrait voir des adolescents britanniques qui s'amusent follement, qui vivent intensément des années excitantes, pleines de drames, d'expériences douloureuses mais aussi de découvertes, un organisme comme l'Association médicale britannique réduit le phénomène à cette lu-

gubre appréciation : « Les jeunes gens en Grande-Bretagne souffrent de plus en plus d'obésité, se souillent de plus en plus, s'exposent de plus en plus aux maladies sexuellement transmissibles et écopent de problèmes de santé mentale. »

Le chroniqueur y voit une codification étroite de comportements sociaux dont la logique conduit à exiger de l'État des fonds accrus pour que les professionnels de la santé — y compris les médecins — en viennent à sauver les ados de la perte. Bref, on serait un peu en présence ici d'une catégorie sociale — les professionnels de la santé — en mal de se tailler un marché inexploré jusqu'ici : la « médicalisation » de l'adolescence comme groupe social. Variante du vieux thème des fonctionnaires qui se cherchent de l'ouvrage. Et du pouvoir.

Codification

Et pendant que des fonctionnaires cherchent des champs occupationnels nouveaux, des avocats rêvent de droit nouveau. Ils rêvent de réprimer contre l'industrie alimentaire le coup fumant qu'ils ont porté à l'industrie du tabac et qui leur a rapporté des milliards.

Le sujet a fréquemment été évoqué dans la presse anglo-saxonne depuis un an ; Neil Buckley, correspondant à New York du *Financial Times*, de Londres, en faisait une synthèse remarquable le week-end dernier dans le cahier culture. L'événement le plus significatif paraît être le deuxième échec subi en cour, en septembre, par l'avocat Samuel Hirsch représentant une famille de Brooklyn qui a poursuivi le géant de l'alimentation rapide McDonald's pour cause d'obésité.

Mais l'appétit d'un groupe d'avocats qui ont commencé à se spécialiser dans ce genre de poursuite ne paraît pas devoir s'arrêter là. Que les procès réussissent ou échouent contre les grands de l'alimentation, l'obsession de l'obésité s'est incrustée dans l'opinion et interpelle la classe politique. Kelly Brownell, de l'Université Yale, estime que s'il a fallu 35 ans pour imposer un cadre juridique au tabac, il se pourrait bien qu'on ne mette que 35 mois pour réglementer l'offre alimentaire faite au peuple américain. « Mais personne ne sait ce que ce code alimentaire comprendra », ajoute-t-il.

Reste que, signale *The Economist* dans un cahier spécial consacré à l'obésité le week-end dernier, le gouvernement des États-Unis vient de légiférer — pour la première fois en 10 ans dans ce domaine — sur l'information au consommateur donnée sur l'étiquette des produits alimentaires. « C'est la première

d'une série de règles et de règlements à venir », promet le secrétaire à la Santé des États-Unis, Tommy Thompson.

Dans l'Union européenne, le commissaire à la santé et à la protection du consommateur, David Byrne, propose une catégorisation simplifiée des produits alimentaires : la « nourriture saine » et la « mauvaise nourriture » ; l'industrie alimentaire ne pourrait pas étiqueter comme « nourriture saine » des produits regorgeant de matières grasses, de sucre et de sel. Réaction caractéristique de l'industrie dans le débat engagé, celle de Peter Brabeck, du géant de l'alimentation Nestlé, qui cite un pharmacologue du XVI^e siècle, Paracelsus : « Toutes choses sont poisons et rien n'est sans poison. C'est la dose qui rend les choses toxiques. »

Contrairement à ce qui s'est produit dans le cas du tabac, note le *Financial Times*, neuf Américains sur 10 s'opposent aux poursuites judiciaires contre l'industrie de la restauration rapide, selon un sondage Gallup. Ce qui n'empêche pas de nombreux sondages de révéler que le public tient ces entreprises comme partiellement responsables de l'obésité galopante.

Si le droit qui s'est construit sur les dos des compagnies de tabac n'arrive pas à pareille envergure dans le cas de l'agro-alimentaire, rien n'empêche l'État d'intervenir pour cause de santé publique ; d'imposer, par exemple, une « taxe sur le gras », comme il l'a fait avec sa « taxe sur le tabac », laquelle, aux États-Unis, vise à décourager le fumeur et à financer ultérieurement son traitement médical.

L'industrie juge cette taxe « extrême », mais déjà 19 villes et États, aux États-Unis, y compris la Californie et New York, imposent une taxe sur les « snack foods », les friandises et les eaux gazeuses, signale *The Economist*. L'Australie a décrété il y a deux ans une « taxe de vente générale » sur l'alimentation « de dépannage », mais qui ne s'applique pas aux produits alimentaires vendus en épicerie.

L'économiste Edward L. Gleaser, de l'Université Harvard, s'investit à fond dans la recherche sur l'obésité. Il constate, dans une entrevue au *Boston Globe*, que l'industrie agro-alimentaire dispose de peu de marge de manoeuvre pour s'ajuster aux préoccupations nouvelles liées à l'obésité, mais que la clientèle, elle, s'ouvre à peine à la connaissance du phénomène de l'obésité et à la technologie conséquente et que c'est surtout à ce niveau qu'il convient d'agir. « Ma grande préoccupation, c'est que les gens deviennent responsables de leurs actions », dit-il.

Une idée généreuse, mais qui dérange, ce matin, l'amateur de fèves au lard...

THE NEW YORK TIMES

Sous-traitance

Sous-traitance : le mot à proscrire cette année dans les fêtes familiales, après trois décennies de prises de bec stérilisantes sur l'indépendance. On peut pourtant « socialement » gagner honnêtement sa vie comme sous-traitant, ainsi que le démontre le *New York Times*. Il se trouve chez nos voisins du Sud des gens qui en ont ras le bol — l'expression les pieds cassés serait plus appropriée — d'avoir à magasiner pour les Fêtes et qui confient l'achat de cadeaux à des sous-traitants. Selon la classe sociale ou les moyens du patron, les honoraires du sous-traitant varient entre 25 \$ et 250 \$ l'heure. Frais de transport et de subsistance en sus. Il suffit de subodorer le sous-traitant qui a du flair et à qui on arrivera à décrire le caractère le plus précis possible du destinataire du cadeau. Des sous-traitants spécialisés en achats de cadeaux en sont même venus à créer leur propre entreprise qui dessert des petits bureaux — assurances, cabinets de juges — ou des individus en quête de contrats ou de mandats — avocats, comédiens, politiciens, etc.

THE FINANCIAL TIMES

Renaissance

On en a vu quelques-unes la semaine dernière à Montréal, des femmes portant beau la fourrure. Retour de mode après des années d'affrontements suscités par les champions des droits des animaux. Lors d'une campagne, des vedettes comme Naomi Campbell, Kate Moss, Cindy Crawford et Claudia Schiffer n'avaient-elles pas proclamé qu'elles préféraient « se promener nues plutôt que de porter une fourrure » ? rappelle le *Financial Times*. Or depuis cinq ans, le nombre de boutiques de fourrures s'est accru de 400 %, estime une agence spécialisée. Le chiffre est suspect puisque l'agence en question, Saga Furs of Scandinavia, occupe 65 % du marché mondial du vison d'élevage et 70 % du renard d'élevage. La Grande-Bretagne, dit le FT, était demeurée réfractaire à la fourrure, contrairement à l'Espagne, l'Italie ou les États-Unis, mais même là, les ventes d'objets divers en fourrure augmentent de 35 % cette année. Mais la hausse de la demande mondiale est surtout liée à des marchés en émergence comme l'Europe de l'Est, la Russie et la Chine.

THE BOSTON GLOBE

Convenance

Chez nos voisins du Sud comme ici, les *partys* de bureau sont monnaie courante à l'occasion des Fêtes, mais les Américains ont aussi un faible — ce qui est plus rare ici — pour les échanges de cadeaux entre artisans d'une même unité de travail. Le *Boston Globe* croit savoir que 55 % des employés adultes aux États-Unis ont participé à un échange de cadeaux l'an dernier. Plusieurs patrons estiment que cette coutume est de nature à renforcer le moral des troupes. « Ça inculque un sens communautaire, un sens d'appartenance », affirme un responsable des ressources humaines. Cela n'empêche pas une certaine gêne sociale que d'être identifié socialement comme LA personne qui a offert TEL cadeau à TELLE personne, surtout que le sens de l'humour s'impose souvent dans ce type de cérémonie. Celui qui donne le cadeau, mais aussi celui qui le reçoit sont susceptibles de devenir la risée de l'événement, ce qui contraindrait à un tact qui n'est pas une qualité universelle. D'où la pratique du cadeau anonyme... ce qui ne fait rien pour rassurer le bénéficiaire.

THE BOSTON GLOBE

Dormance

L'imagination des acheteurs de cadeaux est à plat cette année aux États-Unis, devant une offre en étalage qui ne contient guère d'innovations-vedettes, note le *Boston Globe*. D'où la croissance du cadeau refuge par excellence, le chèque-cadeau ou sa jeune soeur, la carte-cadeau. Les marchands apprécient parce que chaque client qui achète un chèque-cadeau entraîne forcément un autre à brève échéance : un récipiendaire qui virtuellement achètera pour un montant supérieur à celui du chèque. En parallèle se multiplient aussi les cartes-cadeaux, du plastique, l'équivalent de la carte-téléphone autorisant l'achat de biens pour une somme donnée. La carte-cadeau a connu un essor phénoménal cette année, son marché croissant de 25 % pour atteindre 45 milliards de dollars. Le chèque-cadeau valable dans une série de magasins connaît aussi une expansion formidable, ayant augmenté cette année de 400 % durant le week-end suivant la Thanksgiving. C'est le fin du fin de l'acheteur paresseux, mais peut-être aussi la solution rêvée pour le malchanceux déjà proprio historique de 40 cravates de mauvais goût.

Economisez + de **60\$**
Caméscope VHSC
 avec écran ACL
 de 2.5 pouces

Panasonic
VHS



389
 Étaï 449\$
 Prix encore plus bas en magasin!

• Zoom 20X à haute vitesse • Zoom numérique de 700X • Lampe intégrée • Viseur noir et blanc • Stabilisateur d'image PVL353K

Ouvert jusqu'à 17h00
 Nos prix barrés! C'est pour vous garantir les plus bas prix en ville.

Canon
 Mini DV



Economisez + de **200\$**
599
 Étaï 799\$
 Prix encore plus bas en magasin!

Caméscope Mini DV avec écran ACL de 2.5po
 • Zoom numérique de 360X • Zoom optique de 18X • Stabilisateur d'image • Viseur couleur ZR60

JVC
 Mini DV



Economisez + de **200\$**
799
 Étaï 999\$
 Prix encore plus bas en magasin!

Caméscope Mini DV avec fente pour carte mémoire
 • Écran ACL de 2.5po • Zoom numérique de 300X • Capteur CCD de 1.3 méga-pixels • Stabilisateur d'image GRDV500

Aucune cassette SANYO

Caméra numérique
3.2 méga-pixels
Carte mémoire de 128Mo

- Écran ACL de 1.5 pouces
- Zoom numérique de 10X
- Zoom optique de 5.8X
- Flash intégré
- Microphone stéréo
- Connection USB
- Vidéo MPEG4
- Télécommande
- Batterie Lithium-ion VPCC1

Nouveau!

999
Boxing Day Price



NOUS BATTONS TOUS LES PRIX DE TOUS NOS COMPÉTITEURS. C'EST GARANTI!

SAMSUNG



Caméra photo numérique de 2.0 méga-pixels
 • Écran ACL de 1.5po
 • Flash automatique
 • Zoom optique de 3X
 • Zoom numérique de 4X Digi201
 (Disponible dans certains magasins)
177
 Étaï 199\$
Boxing Day Price

Carte mémoire de 8Mo intégrée

Canon



Caméra photo numérique de 3.2 méga-pixels
 • 1.5" LCD colour screen
 • Automatic focus
 • 5.1X digital zoom
 • DIGIC processor
 • Use 2 "AA" batteries PS4300
269
 Étaï 299\$
 Prix encore plus bas en magasin!

Panasonic



Caméra photo numérique avec objectif VARIO-ELMARIT LEICA
 • Écran ACL de 1.5po
 • Zoom optique de 3X
 • Zoom numérique de 3X
 • Enregistrement d'images animées
 • Connection USB DMCLC33
399
 Étaï 499\$
 Prix encore plus bas en magasin!

PENTAX



Caméra photo numérique avec écran ACL de 1.6po
 • 4.0 méga-pixels
 • Zoom optique de 3X
 • Zoom numérique de 2.7X OPTIOS4
549
 Étaï 599\$
 Prix encore plus bas en magasin!

La plus grande vente de l'année! Maintenant en vigueur!

Boxing Day



2.4 GHz SANYO
 Economisez **40\$**
109
 Étaï 149\$
Boxing Day Price
 Téléphone sans fil avec double clavier
 • Clavier éclairé • Fonction répondeur • Peut se fixer au mur CL2422



99
 Étaï 159\$
Boxing Day Price
Lecteur DVD à balayage progressif
 • Lecture multiformat • Décodeur dolby digital/DTS • Décodeur MP3 • Zoom numérique • Fini argent • Télécommande DVB216



SANYO Radio réveil avec lecteur CD intégré
 Economisez + de **50\$**
99
 Étaï 149\$
 Prix encore plus bas en magasin!
 • Radio AM/FM • Lecteur CD • Télécommande DTA150



Panasonic 200 WATTS
 Economisez + de **50\$**
199
 Étaï 249\$
 Prix encore plus bas en magasin!
Radio d'auto avec décodeur MP3
 • Lecture CD-R/CD-RW/MP3 • Présélection de stations AM/FM • CD texte • Sortie préamplifiée • Télécommande CQDP383



Economisez **50\$**
98
 Étaï 149\$
Boxing Day Price
Écouteur sans fil
 • Portée jusqu'à 300 pieds • Batterie rechargeable intégrée K105UHF

FINANCEMENT 0% D'INTÉRÊT DISPONIBLE. DÉTAILS EN MAGASIN.



SANYO
 Economisez + de **10\$**
139
 Étaï 149\$
 Prix encore plus bas en magasin!
Radio réveil avec lecteur CD intégré
 • Lecture CD-R/CD-RW/MP3 • Radio AM/FM • Son stéréo • Télécommande DTA300



Panasonic
 Economisez + de **50\$**
249
 Étaï 299\$
 Prix encore plus bas en magasin!
Mini-chaîne avec lecteur CD 5 disques
 • 300 watts • Double platine cassette • Lecture CD-R/CD-RW/MP3 • Haut-parleurs 3 voies • Télécommande SCAK410



zenith
 Economisez + de **150\$**
249
 Étaï 399\$
 Prix encore plus bas en magasin!
Ensemble ciné-maison avec 5 enceintes satellites et caisson de grave
 • Récepteur avec décodeur dolby digital et syntonisateur AM/FM intégrés • Lecture multiformat • Décodeur MP3 • Télécommande DA3520



JVC 700 WATTS
 Economisez + de **60\$**
488
 Étaï 548\$
 Prix encore plus bas en magasin!
Ensemble ciné-maison fini argent
 • Récepteur avec décodeur dolby digital/DTS et syntonisateur AM/FM intégrés • Enceintes satellites 2 voies • Caisson de grave de 200 watts THB60



JVC
 Economisez jusqu'à **250\$**
499
 Étaï 599\$
 Prix encore plus bas en magasin!
DVD STAR ACADÉMIE @llico Gratuits* Vidéotron
 • Haut-parleurs avant • Filtre peigne numérique • Entrée AV avant • Entrée S-Vidéo • Télécommande toutes fonctions AV27/32FA44



SONY PLAY TRINITRON **VEGA**
 Economisez jusqu'à **410\$**
549
 Étaï 699\$
 Prix encore plus bas en magasin!
DVD STAR ACADÉMIE @llico Gratuits* Vidéotron
 • Tube TRINITRON WEGA de Sony • Filtre peigne numérique 3 lignes • Entrées AV • Entrée S-Vidéo • Télécommande toutes fonctions KV27/32FS100



Panasonic
 Economisez jusqu'à **100\$**
529
 Étaï 599\$
 Prix encore plus bas en magasin!
DVD STAR ACADÉMIE @llico Gratuits* Vidéotron
 • Filtre peigne numérique 3 lignes • Entrée/sortie AV • Entrée S-Vidéo • Sonorité BBE • Télécommande multi-marques • Modulation de la vitesse de balayage CT27/32SL13



HITACHI
 Economisez + de **300\$**
2699
 Étaï 2999\$
 Prix encore plus bas en magasin!
Gratuit lecteur DVD
 • Compatible à la HDTV • Filtre peigne numérique 3D • Système exclusif de lentilles à haute luminosité • Écran protecteur intégré 51F500



Panasonic
 Economisez + de **600\$**
1899
 Étaï 2499\$
 Prix encore plus bas en magasin!
DVD STAR ACADÉMIE @llico Gratuits* Vidéotron
 • Filtre peigne numérique 3D • Entrée AV avant • Entrée composante • Entrée DV • Télécommande toutes fonctions • Sonorité BBE • 15 watts x 2 PT47WX3

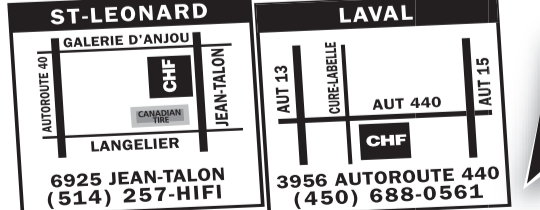


SAMSUNG
 Format **16:9**
HDTV COMPATIBLE
 • Filtre peigne numérique 3D
 • Balayage progressif
 • 2 entrées composantes
 • Entrée pour ordinateur (RGB)
 • Entrée DVi • Ajustement automatique des niveaux sonores
 • Double syntonisateur image sur image HLN467W HLN567W (Meuble en sus.)
GRATUIT Lecteur DVD 931 HD à l'achat d'un téléviseur DLP de Samsung. Valeur de 499\$
4999
 Étaï 5999\$
 Prix encore plus bas en magasin!
56po
5999
 Étaï 6999\$
 Prix encore plus bas en magasin!

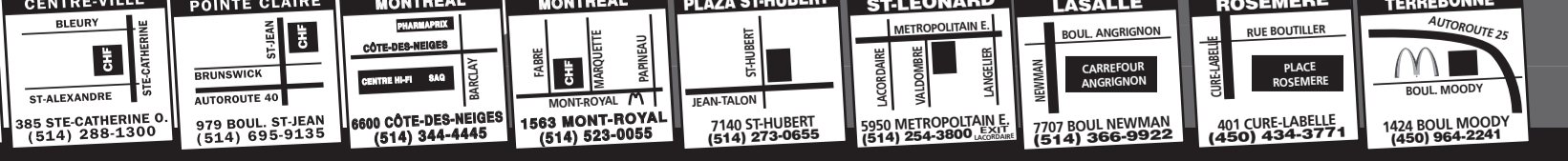


HITACHI
 Economisez + de **300\$**
2699
 Étaï 2999\$
 Prix encore plus bas en magasin!
Gratuit lecteur DVD
 • Compatible à la HDTV • Filtre peigne numérique 3D • Système exclusif de lentilles à haute luminosité • Écran protecteur intégré 51F500

Maintenant 35 magasins dans la grande région métropolitaine...



CENTRE HI-FI



• ST-EUSTACHE (450) 472-2231 • ST-JEROME (450) 436-5939 • JOLIETTE (450) 752-0005 • ST-HYACINTHE (450) 771-1120 • DRUMMONDVILLE (819) 475-1974 • VALLEYFIELD (450) 371-3500

Malgré toute l'attention apportée à la conception de cette annonce, des erreurs auraient pu s'y glisser, nos succursales afficheront les justifiées corrections s'il y a lieu. Ces offres sont d'une durée limitée ou selon la quantité. * Sur approbation du crédit de Transcanada Credit. Seulement avec la carte Centre Hi-Fi. Les taxes sont payables à l'achat. Promotion 12 ou 24 mois sans intérêt. Exemple sur achat de 1000.00\$ 12 mensualités de 83.33\$ sans intérêt. Promotion 6 mois / 90 jours sans paiement, ni intérêt. Aucun intérêt à payer en entier avant terme, solde payé à 26.9% annuel. Illustrations peuvent différer. Ne peut jumeler 2 promotions. La promotion illico de vidéotron modèle 2200 gratuit, avec produits électroniques, applicable après crédit de programmation notroyé par le fournisseur de service. Détails en magasin.