

ACTUEL SANTÉ

VIEILLIR :
LE MYSTÈRE
EN PARTIE
RÉSOLU PAGE 2



OXYGÈNE : DÉLICE D'INITIÉS PAGE 3

QUAND C'EST DIMANCHE TOUS LES JOURS

En proie à un sentiment d'inutilité, des retraités cherchent du soulagement dans l'alcool

THE NEW YORK TIMES

La boisson favorite Ed était le scotch. Il en a ingurgité de bonnes quantités pendant 50 ans, mais son habitude de boire, soutient-il, n'a jamais nui à son travail d'analyste Wall Street.

Il y a sept ans, Ed, qui a insisté pour qu'on taise son nom de famille, a pris sa retraite.

«Il n'y avait rien d'autre à faire que lire et boire et, graduellement, la boisson a pris le dessus sur les livres, raconte-t-il. C'est devenu complètement hors de contrôle.»

La retraite, avec ses promesses de belle vie, peut souvent comprendre le temps de siroter un verre ou deux. Mais il arrive parfois que les changements de vie draconiens qui accompagnent la retraite mènent à une consommation accrue d'alcool.

«Les adultes d'un certain âge nous disent qu'ils ont mené une vie très productive», avance Carol Colleran, directrice nationale des services aux aînés au sein de la Hazelden Foundation et coauteur de *Aging and Addiction*, ouvrage publié par la fondation en 2002. «Ils prenaient des décisions importantes tous les jours, ajoute-t-elle. Puis, ils prennent leur retraite et s'a-donnent au golf et soudainement, plus personne ne se tourne vers eux pour des décisions importantes ou même des décisions anodines.»

En proie à un sentiment d'inutilité, certains cherchent du soulagement dans l'alcool.

Le nombre d'adultes plus âgés qui sont alcooliques semble modeste. Un sondage mené aux États-Unis en 2002 a permis de constater que 3,8% des personnes de 55 à 59 ans, 4,7% des personnes de 60 à 64 ans, correspondaient à la définition de gros buveurs; 1,4% des personnes de 65 ans et plus avouaient boire beaucoup.

Mais chez les personnes âgées, même de petites quantités d'alcool peuvent poser problème, selon des experts, et le mauvais usage de l'alcool est plus fréquent que l'alcoolisme.

Des études donnent à penser que deux tiers des personnes âgées qui sont alcooliques ont eu des problèmes avec l'alcool pendant toute leur vie. Un autre tiers entre dans la catégorie d'alcooliques tardifs, des gens pour qui l'abus d'alcool est nouveau.

La retraite, la dépression, un divorce, la perte de capacités physiques ou la mort du conjoint ou de la conjointe peuvent pousser une personne retraitée à l'alcoolisme, soutiennent des experts. Parfois, le catalyseur n'est pas vraiment négatif. Ainsi, pour certains retraités qui s'installent dans une collectivité du type champêtre, où les cocktails sont monnaie courante, la situation peut être propice à l'abus d'alcool, selon le Dr Alison A. Moore, professeure agrégée de médecine gériatrique à l'Université de la Californie, à Los Angeles.

Dans de tels cas, ajoute-t-elle, la vie peut soudainement ressembler à des vacances permanentes avec plein de temps libre et de loisirs. Certains retraités ne disposent pas des outils psychologiques nécessaires pour faire face à ces changements.

› Voir DIMANCHE en page 2



PHOTOMONTAGE JOCELYNE POTELLE

Vous envisagez une **PAUSE** pour...



- › déménagement
- › vacances

Prenez le temps de nous aviser.

Service à la clientèle :
(514) 285-6911
Interurbain sans frais :
1 800 361 7453

La Presse reprendra le service de livraison à domicile dès votre retour de vacances ou à votre nouvelle adresse.

cyberpresse.ca/abonnement

LA PRESSE

ACTUEL SANTÉ

SITE INTERNET DE LA SEMAINE

Le site Internet www.singleparentscentral.com s'intéresse à plusieurs aspects du quotidien des chefs de famille monoparental. Il offre des conseils et des résolutions à prendre pour se sentir mieux dans sa peau (cesser de se sentir coupable, de trop s'inquiéter, mieux prendre soin de soi). Il comporte aussi des références littéraires pour parents seuls et des trucs pour économiser à l'intention des foyers à petits budgets.

DÉCOUVERTE

Des chercheurs seraient sur le point de mettre au point divers vaccins aptes à combattre les empoisonnements alimentaires. Les détails de ces découvertes ont été révélés cette semaine lors d'un congrès de la société américaine de microbiologie à la Nouvelle-Orléans. Un document présenté par John Gunn, professeur au Center for Microbial Interface Biology de l'Université de l'Ohio, a démontré qu'un tel vaccin pouvait assurer, chez des souris, une protection à 100 % contre la salmonelle bactérienne et le monocytophage listeria pendant six mois.

RAYON X

Au Canada, les dépenses totales en santé dépassent aujourd'hui 100 milliards par an et le régime alimentaire est en cause dans près de la moitié des troubles cardiovasculaires, dans tous les cas de diabète et de cancer, dans environ 20 % des cas d'ostéoporose et dans plusieurs autres maladies chroniques. En plus de jouer un rôle majeur dans l'apparition prématurée des maladies chroniques, les composantes alimentaires constituent un facteur-clé dans l'évolution de la maladie, ainsi que des problèmes et de la mortalité qui y sont associés.

LA SANTÉ DANS LES MÉDIAS

L'édition estivale du magazine américain *Best Life* publie un article portant sur la prévention des maladies cardiaques chez les hommes.

Suivre un régime de vie composé d'un savant dosage d'exercices et de médicaments pourrait, selon l'article intitulé *Never have a heart attack*, prolonger la vie de ceux qui ont hérité d'antécédents cardiaques.

EN BREF

L'exercice contre le cancer

Une femme qui a survécu aux premières phases du cancer du sein augmente ses chances de survie si elle fait de l'exercice régulièrement, affirme Michelle D. Holmes, de l'École de médecine de l'Université Harvard (Boston). Son équipe s'appuie sur l'analyse de 2167 dossiers médicaux de femmes dont un cancer avait été diagnostiqué entre 1984 et 1996 : celles qui pratiquaient l'équivalent d'une marche de une à trois heures par semaine étaient 23 % moins nombreuses à mourir d'une résurgence du cancer que les femmes plus sédentaires. Et encore plus d'activité physique accroîtrait encore plus les chances de survie, selon les chercheuses, qui ont suivi la trace de ces femmes jusqu'en 2002.

Agence Science-Press

CITATION DE LA SEMAINE

« *Tout indique qu'il va nous falloir importer du sperme américain.* »

Le Dr Serge Bélsile, chef du département d'obstétrique et de gynécologie de l'hôpital Saint-Luc. La fin du don anonyme contre une centaine de dollars annonce vraisemblablement la fermeture des banques de sperme. En vertu de la Loi canadienne sur la procréation assistée, promulguée en mars, chaque enfant pourra dorénavant connaître le nom de son géniteur, donnée capitale à l'heure de la médecine génétique.

Un homme d'affaires américain intente une poursuite contre le régime Atkins



PHOTO CP

Le régime Atkins prône une alimentation à teneur élevée en protéines.

AGENCE FRANCE-PRESSE

WASHINGTON – Un homme d'affaires de Floride a annoncé jeudi à Washington qu'il avait intenté, la veille, une action en justice contre la société promouvant le régime Atkins. L'homme affirme qu'il a frôlé la mort à cause d'une maladie cardiaque provoquée, selon lui, par ce régime.

Jody Gorran a assigné la société Atkins Nutritionals et les héritiers du Dr Robert Atkins devant le tribunal du comté de Palm Beach après avoir dû subir une opération cardiaque pour survivre, selon lui, aux effets de ce régime basé sur la consommation de viandes et de graisses.

« Je poursuis l'empire Atkins car je veux que le public sache que le régime Atkins peut tuer les gens. Ce régime a failli me tuer en me causant une maladie cardiaque », a affirmé M. Gorran lors d'une conférence de presse à Washington.

L'homme d'affaires de Delray Beach demande des dommages et intérêts de l'ordre de 15 000 \$, qui seront versés à des oeuvres caritatives, et l'obligation pour

les produits du label Atkins de porter une mise en garde sur les risques de santé entraînés par ce régime.

Six mois avant d'entreprendre le régime, M. Gorran, actuellement âgé de 53 ans, avait subi un examen du coeur révélant qu'il était en excellente santé, a confirmé le cardiologue David Nash, président du Syracuse Preventive Cardiology Center (New York) présent à la conférence de presse.

M. Gorran a suivi le régime Atkins à haute teneur en protéines et graisses et à faible teneur en glucides (féculents, sucres) pendant deux ans et demi, avant d'être frappé d'une angine de poitrine.

Des examens ont alors révélé que l'une de ces artères coronariennes était bouchée à 99 %.

Une angioplastie

M. Gorran a subi une angioplastie pour ouvrir l'artère bouchée et s'est vu implanter une endoprothèse vasculaire pour la garder ouverte.

Les médecins lui ont recommandé de cesser le régime Atkins, et son niveau de mauvais cholestérol a immédiatement baissé.

Le mystère du vieillissement en partie résolu

AGENCE FRANCE-PRESSE

STOCKHOLM – Des chercheurs suédois ont affirmé jeudi dernier avoir découvert une des principales explications du processus du vieillissement chez l'homme et l'animal.

Depuis trois ans et demi, les scientifiques du Karolinska Institute, à Stockholm, ont cherché à vérifier leur théorie selon laquelle les mutations du matériel génétique propre aux mitochondries, les centrales énergétiques des cellules, sont directement liées à de nombreuses maladies associées au vieillissement.

« Nous avons montré que les mutations au sein des mitochondries peuvent causer des signes de vieillissement comme l'ostéoporose, les maladies cardiovasculaires », ainsi que certaines formes d'anémie, a déclaré Alexandra Trifunovic, une des chercheuses qui a participé, sous la direction du professeur Nils-Göran Larsson, à ces travaux publiés jeudi dans la revue scientifique britannique *Nature*.

Il ne s'agit pas de faire vivre les gens pour l'éternité, a ajouté la scientifique, « mais si nous pouvons identifier avec précision les

mécanismes existant entre les différentes mutations et les différentes maladies, cela aiderait à traiter ces maladies ».

Des souris ont été génétiquement modifiées afin de tripler, voire quintupler la fréquence des mutations dans leurs mitochondries. Ces dernières ont un ADN différent de celui se trouvant dans les noyaux des cellules. Ces souris ont vieilli trois fois plus vite que des souris normales, souffrant prématurément d'ostéoporose, de problèmes cardiaques et d'amaigrissement. Leur durée de vie a été réduite de tiers.

Quand c'est dimanche tous les jours

DIMANCHE

suite de la page 1

Ceux qui abusent de l'alcool peuvent même ne pas avoir conscience de leur problème. Parce qu'ils ne travaillent pas, il n'y a ni collègues ni superviseurs à proximité pour remarquer que quelque chose ne va pas. Il se peut que les membres de la famille vivent au loin. Et les buveurs plus âgés ont tendance à éviter de conduire lorsqu'ils ont pris un verre, alors ils ne sont pas arrêtés aussi souvent pour conduite en état d'ébriété.

Le Dr Larry Schonfeld, professeur à l'université Southern Florida, à Tampa, estime que les retraités manquent de repères pour leur signaler que leur habitude de boire est un problème et qui seraient susceptibles de les inciter à rechercher de l'aide.

Pour compliquer encore les choses, il existe peu de campagnes de sensibilisation axées sur les personnes âgées.

« Il y a très peu de programmes d'éducation sur ce sujet », observe le Dr Samuel B. Bacharach, directeur du Smi-

thers Institute for Alcohol-Related Workplace Studies, à l'université Cornell, à New York. « Il y a une foule d'informations disponibles sur les régimes de retraite et l'hébergement, mais très peu sur des sujets tels que l'alcool », dit-il.

Le Dr Bacharach mène présentement une recherche à long terme sur la retraite et les habitudes de boire avec la collaboration de 1279 travailleurs cols bleus à la retraite. Cette étude, qui en est à sa cinquième année, a permis de découvrir que les cuites périodiques augmentent à la retraite.

Des traitements adaptés

Même de petites quantités d'alcool peuvent causer des problèmes chez les personnes âgées parce que, en raison du vieillissement de l'organisme, les effets de l'alcool sont amplifiés. Et des médicaments sont susceptibles d'accroître ces effets.

Inversement, l'alcool peut diminuer l'efficacité des médicaments et même aggraver les symptômes. Par exemple,

l'alcool peut augmenter le saignement chez un patient qui prend des anticoagulants.

Les traitements adaptés aux personnes âgées ont tendance à donner de meilleurs résultats que les approches utilisées avec des groupes plus jeunes, indique Mme Colleran, qui travaille à la clinique Hanley-Hazelden, à West Palm Beach, en Floride. Elle a mis au point un programme pour personnes âgées après s'être rendu compte qu'il était inapproprié de leur faire suivre une thérapie de groupe avec des jeunes de 25 ans accros au crack ou à la cocaïne. « Et leur dire *mettez votre âme à nu* n'est pas la meilleure manière de les amener sur la voie de la sobriété », croit-elle. Il y a quatre ans,

Ed a suivi un programme de traitement pour personnes âgées à la clinique Hanley-Hazelden, à West Palm Beach. Après quatre jours de détoxification et 24 journées additionnelles au centre, Ed a dit avoir finalement « recouvré une partie de ses esprits après une éternité ».

Il avait décidé de se présenter à la clinique deux semaines après avoir reçu de son fils, qui vit aussi en Floride, une lettre disant notamment : « Personne dans ma vie ne se présente dans des réunions en état d'ébriété, sauf toi. »

Ed garde la lettre sur lui en permanence.

« J'aurais aimé recevoir cette lettre il y a 25 ans, dit-il. Ça aurait pu changer beaucoup de choses pour le mieux. »

CHUM
HÔPITAL NOTRE-DAME
MÉDECINE DENTAIRE
Dr Yves Boivin
Dr Mireille Faucher
Dr Jean-François Gravel
 Spécialistes en chirurgie buccale et maxillo-faciale
 et leurs collègues du service de médecine dentaire offrent des soins complets de traitements pour les
IMPLANTS DENTAIRE
 Pour consultation
 (514) 890-8000
 poste 26686

COLLOQUE SUR LA SCLÉROSE EN PLAQUES

SEP : COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR

Date : Le 12 juin 2004
 Lieu : Buffet Lazio
 2475, boul. Saint-Martin Est
 Duvernay, Laval
 de 8 h 30 à 12 h

Vous devez obligatoirement vous inscrire par courriel, télécopieur ou courriel avant le 8 juin 2004.

Clinique spécialisée de sclérose en plaques JPH Côté
 5855, boul. Gouin Ouest, bureau 203, Montréal QC H4J 1E5
 Téléc. : (514) 331-8005 • Courriel : neurojphcote@qc.aira.com

RONFLEMENT

CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL

(514) 327-5060

TRAITEMENTS AU

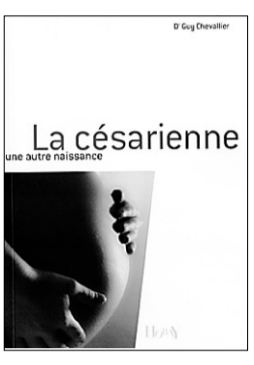
LASER

PAR DES OTO-RHINO-LARYNGOLOGISTES
www.ronflement.qc.ca

ACTUEL SANTÉ

J'AILU

SYLVIE ST-JACQUES



La césarienne, une autre naissance

Par Guy Chevalier

Cette petite plaquette d'à peine 60 pages contient maintes informations précieuses sur l'accouchement par césarienne. D'un point de vue français (l'auteur étant parisien), on y trouve un préambule fort instructif sur ce type d'accouchement encore réservé aux femmes des pays riches, un résumé de la petite histoire de la césarienne, les étapes de cette intervention chirurgicale, les risques de complication et de mortalité... On explique aussi les raisons qui motivent les médecins à recommander cette forme d'accouchement, en plus d'aborder la controversée question de la césarienne sur demande. L'auteur décrit évidemment les effets de l'accouchement par césarienne sur le corps et ses conséquences financières sur la société (aux éditions Horay, 19,95\$).



Vivre et vieillir en santé

Conseil des aînés du Québec

Cet ouvrage, qui pourrait aussi s'appeler « Vieillir pour les nuls », aborde en superficie une foule d'aspects concernant la santé quand on vieillit. On incite par exemple les lecteurs à bien manger (en s'inspirant du Guide alimentaire canadien), à éviter le tabac, à faire de l'exercice, à ne pas abandonner sa vie sexuelle... On aborde aussi la question des ennuis de santé qui viennent avec l'âge, des chutes plus fréquentes à la perte complète d'autonomie. Pratique, ce guide comporte aussi un carnet d'adresses répertoriant les ressources de santé pour les aînés. On traite aussi des questions de soins palliatifs, de décès et de deuil (par les Publications du Québec, 24,95\$).



Réveil musculaire

T.M. Jeanmaire

Ce petit ouvrage, qui ne se démarque pas vraiment de la tonne de livres sur le marché qui encouragent les gens à se mettre en forme, possède bien quelques qualités. Proposant des programmes éclair d'étirements, de cardio et de musculation pour commencer la journée du bon pied, il donne de bonnes idées à ceux qui veulent bouger davantage sans changer radicalement leur quotidien. Les descriptions illustrées d'exercices sont bien réalisées, les suggestions de recettes toniques sont pertinentes et la forme n'est pas trop lourde à lire. Tapissées de photos de jeunes femmes longilignes ayant l'air d'adorer se lever le matin pour s'étirer et faire des abdos, les pages de cet ouvrage comportent aussi des trucs un peu niais pour se tenir en forme, comme danser en se brossant les dents ou pédaler sur son sofa en regardant les nouvelles (aux éditions Vigot, 12,95\$).



Guérir l'anxiété pour les nuls

Par le Dr Charles H. Elliot, le Dr Laura L. Smith, le Dr Martine André

Pour les anxieux qui, de surcroît, se sentent nuls, ce livre est tout indiqué. Très pratique-pratiques, ses explications, ponctuellement résumées sous forme télégraphique, condensent bien les divers aspects entourant l'anxiété, un problème fort répandu en Occident. Personnalisé, il est divisé en sections s'adressant à divers types d'anxieux (les penseurs, les battants et les sensibles), afin de cibler les formes de guérison qui leur conviennent le mieux. On aborde par ailleurs la phobie sociale et les troubles paniques, tout en suggérant des exercices, des moyens d'améliorer le sommeil et des techniques de relaxation. On y trouve aussi des informations pour les parents d'enfants anxieux (36,95\$).



PHOTO ALAIN ROBERGE, LA PRESSE ©

Khalid Benjelloul vient pêcher l'alose à chaque année depuis 14 ans, en aval de la centrale hydro-électrique de la Rivière-des-Prairies, que l'on voit ici à droite, au second plan.

Délice d'initiés



RICHARD CHARTIER
OXYGÈNE

C'est une scène pour le moins exotique, ces messieurs en pantalon de néoprène, dans l'eau jusqu'à la taille, en train de taquiner le poisson avec, en arrière-plan, une centrale hydroélectrique. Sommes-nous à Bersimis-2 ou à La Grande-3 ? À 200 km de Montréal ou à 1700 ? Pour être exotique, la Berge de l'alose l'est on ne peut plus. Lieu prisé en général pour la pêche de diverses et étonnantes espèces, dont le colossal esturgeon, et en particulier ces jours-ci de la féroce et anadrome alose, ce rendez-vous d'initiés est extrêmement bien caché. Faute d'être loin puisqu'il est situé à un kilomètre de Montréal... À Laval plus exactement, une ville qui n'est pas précisément connue pour ses beautés touristiques ni pour ses ZEC.

Pour ma part, j'ai souvent et pendant des années roulé à bicyclette sur le boulevard Lévesque — pour gagner la très cyclable boucle est de Laval — sans même prendre la peine de faire un stop en règle à l'intersection de la rue du Barrage, qui descend à pic vers la rivière. La centrale Rivière-des-Prairies et ses visites guidées, bof ! j'avais autre chose à faire... Entre deux promotions de centre commercial et de lotissements en rang d'oignons, la banlieue et sa chambre de commerce ne se triturent pas les nénettes avec un truc aussi vague que de l'eau qui coule. La Berge de l'alose n'est même pas un parc en règle, elle qui abrite, début mai, rien de moins qu'un refuge d'espèces, du brochet ou de la barbotte, allez savoir.

Mais « quand la température de l'eau se maintient à 64 degrés pendant trois ou quatre jours », la merveille de ce lieu se met à sortir : l'alosa *sapidissima*. C'est alors la ruée, la cohue, le festival de la pêche sportive, à trois minutes de votre centre à la mode préféré ! Celui qui parle et sait tout ce qu'il y a à savoir de la berge et de l'alose, c'est Pierre Cousineau, bronzé noir dès la mi-mai derrière son étalage de leurres. Il est là depuis 16 ans. Et suspendu à ses lèvres, le monsieur de Tourisme Laval qui m'a attiré ici : c'est presque drôle de voir Denis Giroux prendre des notes pendant une heure, poser des questions, examiner les mouches, hameçons, leurres multicolores et même les savantes inventions de son interlocuteur. J'ai le temps d'emmener le Zoomer voir la rivière de près... Le Zoomer, 3 ans et 2 mois et qui sait tout, il suffit de lui poser une question : « Sais-tu ce que c'est, une centrale hydroélectrique ? — Oui. — Et qu'est-ce que c'est ? — Dis-moi ! » C'est toujours comme ça.

Autant aller visiter ladite petite centrale. En attendant, nous trouvons un escalier qui descend bien raide dans les cailloux mouillés. Sir Georges *trippe* fort sur le lancer de la roche (il ne dit pas « caillou » qui est pour lui un ne dit pas) et comme il y en a de jolies toutes plates, je me mets en frais de l'initier au caillou qui bondit sur les eaux. Il va être surpris, je me dis. À vrai dire, je n'obtiens guère plus de deux bonds, car la surface est agitée de clapotis. Et soudain, en le voyant planter



PHOTO ALAIN ROBERGE, LA PRESSE ©

Sourire aux lèvres, Serge Pitre regagne la berge avec un gros spécimen d'alose dans son épuisette. Aussi constant que ce poisson anadrome, il revient à chaque printemps dans cette partie de la Rivière-des-Prairies, depuis 26 ans.

sa petite main dans un tapon de ligne de pêche, je me rends compte que cette berge est probablement infestée d'hameçons perdus. Ne parlons pas des *quécanes* et des déchets qui n'ont pas trouvé le trou de la poubelle. « Viens, Georges, on se fera pas bronzer ici ! — Pourquoi ? — J'ai peur des hameçons... Ah ! et puis laisse faire, les gens ont pas le temps de lire une conversation qui va finir en queue de poisson. » Et c'est l'heure d'aller visiter la centrale au fil de l'eau, une aventure électrisante, gracieuseté d'Hydro-Québec. L'exposé didactique n'intéresse que moyennement le Zoomer. Mais quand vient le moment de quitter le bureau d'accueil pour visiter la centrale, construite à la fin des années 20, le jeunot me surprend en agissant comme un grand. Il met son casque de construction et accepte les écouteurs sans hésitation, comme si c'était la douzième fois. La passe migratoire aménagée pour les poissons qui remontent à leur fratrie des Outaouais ne l'intéresse pas beaucoup (surtout qu'on ne voit pas grand-chose), mais après, il a l'air aussi concentré que s'il faisait son doctorat en électricité. Petite centrale, certes, mais la salle des turbines est vraiment impressionnante, longue peut-être de 100 mètres, l'ensemble est art déco et chaque tuyau est peint en rouge, bleu ou jaune, c'est beau et ça permet de savoir ce qui coule dedans : huile, eau, électricité. Le Zoomer marche bravement sur la passerelle métallique qui surplombe six turbines, 45 kw qui électrifiant Auteuil, Vimont et Sainte-Rose, autour de 5000 foyers, mais paraît-il que c'est tout minuscule.

En descendant dans la chambre d'une turbine, lieu bruyant à souhait où la turbine proprement dite, poussée par l'eau, entraîne le rotor, à un mètre au-dessus de nos têtes, Georges regarde notre guide, François Cousineau, il l'écoute avec une attention soutenue. Et il ne demande pas une fois pourquoi. Ce serait pourtant le moment. Il ne se laisse pas distraire. Après la centrale, on foule l'évacuateur qui crache l'eau à raison de 1000 m³/s, l'équivalent de 50 piscines hors terre à chaque seconde. C'est quelque chose à voir. Plus loin encore, un déversoir tranche la rivière jusqu'à l'île du Cheval-de-terre, inaccessible puisqu'elle donne de l'autre

côté aussi sur un déversoir connecté à l'île de la Visitation, dans le parc-nature du même nom. Petite visite sympathique, certes, mais qui permet de réfléchir aux conséquences des aménagements hydroélectriques encore plus petits sur des cours d'eau plus fragiles qui soulèvent l'inquiétude des groupes écologistes. Zum Zum va apprendre tout cela, en temps et lieu. Sur le retour, Georges échange des salutations de la main avec un travailleur qui passe plusieurs mètres au-dessus de nos têtes, aux commandes d'un pont roulant capable de soulever 100 tonnes... et beaucoup de curiosité. Une bonne heure et demie a passé le temps de le dire. Nous retournons saluer Pierre Cousineau, qui nous rappelle que l'alose est le « saumon des pauvres » parce qu'il suffit d'un permis de pêche ordinaire pour lui offrir l'hameçon. Les pêcheurs doivent aussi savoir qu'un monofilament éprouvé à huit livres est recommandé pour sortir ce bagarreur de l'eau. L'alose est un poisson bourré d'arêtes qu'il vaut mieux, semble-t-il, déguster en pâté. « Fumé, affirme M. Cousineau, il est exquis. » Malheureusement, on n'en trouve pas à la poissonnerie. Pour goûter ce délice d'initiés, il faut avoir des « connexions » qui ont, ces jours-ci, les pieds dans le courant.

Repères

Centrale de la Rivière-des-Prairies : rue du Barrage, par le boulevard Lévesque, entre les autoroutes 19 et 25, 1 - 8 0 0 - 3 6 5 - 5 2 2 9, www.hydroquebec.com/visitez. Visites guidées gratuites : de la Journée nationale des patriotes au 23 juin, du lundi au vendredi : 9 h, 10 h 30, 12 h, 13 h 30, 15 h ; du 24 juin à la fête du Travail, du mercredi au dimanche : 9 h 30, 11 h, 12 h 30, 14 h, 15 h 30. La visite dure 75 minutes. Il n'est pas nécessaire de réserver, sauf pour les groupes de 10 personnes ou plus. La Berge de l'alose : situé au même endroit que la centrale. Info : 450-662-4343 ou au www.ville.laval.qc.ca.

ACTUEL SANTÉ

Gare aux effets des aliments sur les médicaments



JACINTHE CÔTÉ
LA NUTRITION
COLLABORATION SPÉCIALE

On signale souvent des cas de personnes ressentant des maux de tête ou hospitalisées à cause de problèmes de santé liés à l'interaction entre un médicament et un aliment. Car les nutriments ou composés chimiques de certains aliments peuvent faire en sorte qu'un médicament cesse d'agir ou agisse trop.

Mais avant d'aller plus loin, il est important de comprendre comment le corps « gère » les médicaments, qu'il considère comme des substances toxiques. Ainsi, une fois ingéré, le médicament est absorbé à travers la paroi du tube digestif et envoyé dans la circulation sanguine ou lymphatique. Une fois là, il peut rejoindre les cellules de l'organe ou du tissu visé et agir.

En même temps, une partie et éventuellement la totalité du médicament est métabolisée et éliminée. Plusieurs tissus, dont la peau, les poumons, les reins, les intestins et les seins, sont impliqués dans cette étape. Mais le foie

est le principal site de gestion du médicament.

Tout passe par le foie

Le médicament étant la plupart du temps liposoluble, il est traité par les hépatocytes (cellules du foie). Celles-ci contiennent un grand nombre d'enzymes impliquées dans le métabolisme et la transformation du médicament.

Un des éléments fondamentaux du système enzymatique hépatique est le cytochrome P450 qui comprend de nombreuses enzymes formant la phase I de la réaction de désintoxication. Grâce à leur activité oxydative, réductible et hydrolytique, les enzymes du cytochrome P450 sont capables de désagréger les liaisons chimiques qui unissent les molécules formant un médicament.

Ensuite, grâce à l'action d'autres enzymes hépatiques, les résidus de médicament sont liés à l'acide glucuronique, au sulfate ou à l'acétyl. C'est la phase II de la réaction de désintoxication. Ainsi conjugués, les résidus de médicament sont plus hydrosolubles et peuvent être éliminés par les reins dans l'urine.

Interactions observées

Les aliments et certains nutriments peuvent agir aux différentes étapes de la gestion d'un médicament et interférer dans son potentiel d'action.

Dans la plupart des cas, la réaction

entre l'aliment et le médicament nuit à l'absorption de ce dernier. La présence d'aliments et de certains nutriments dans l'estomac, par exemple, tend à ralentir ou à empêcher l'absorption de certains médicaments.

D'autres aliments et nutriments semblent plutôt agir sur le métabolisme du médicament en stimulant ou inhibant l'activité des enzymes de désintoxication.

Une alimentation riche en protéines, en indole-3-carbinol, en acides phénoliques ou en isothiocyanates, par exemple, tend à stimuler l'activité des enzymes du cytochrome P450. Cela peut réduire l'effet de certains médicaments.

D'autres nutriments, dont les flavonoïdes naringine, quercétine et kaempferol, ainsi que les furanocoumarins, augmentent l'effet de certains médicaments en inhibant l'activité des enzymes du cytochrome P450.

La consommation de sel (chlorure de sodium) peut également agir sur l'excrétion des médicaments dans l'urine.

Mélanges à éviter

Lors d'un traitement pharmacologique, tous ces effets doivent être pris en considération, car ils peuvent rendre le médicament dangereux ou inefficace.

Les fibres alimentaires, le calcium, le fer, le magnésium, le zinc, le phytate et l'oxalate (produits lai-

niers céréaliers entiers, palourde, huître, viande, boudin, légumineuses, épinards, bette à carde, patate douce, rhubarbe), peuvent réduire les effets des médicaments analgésiques (aspirine, acétaminophène), anti-arythmique (digoxine, verapamil), anti-Parkinson (levodopa), diurétiques (furosémide) et antibiotiques.

La consommation excessive d'aliments riches en protéines, en indole-3-carbinol, en acides phénoliques ou en isothiocyanates (viande, volaille, poisson, oeufs, fromage, cresson, chou, chou-fleur, brocoli, rapini, baies, cannelle, girofle, vin) peut accélérer l'élimination et réduire le potentiel d'action de la théophylline, un médicament bronchodilatateur.

Les agrumes (pamplemousse et orange de Séville surtout), la pomme, l'oignon, le brocoli, les baies, le chou, la patate, le poivron rouge, le kiwi et le thé vert sont des aliments riches en flavonoïdes naringine, quercétine et kaempferol, ainsi qu'en furanocoumarins. Leur consommation peut augmenter considérablement le potentiel d'action des anticoagulants (warfarine sodique), stimulants gastro-intestinaux (cisapride), anti-arythmique (digoxine, verapamil), antibiotiques, antiémétiques (scopolamine), anti-hyperlipidémie (simvastatin), immunosuppresseurs (cyclosporine) et corticostéroïdes (methylprednisolone).

Le pamplemousse et autres agrumes amers, le thé vert, la canneberge, l'huile de bourrache, l'ail, l'oignon, le gingembre, le persil et la protéine de soja ont tous été signalés comme étant des aliments pouvant nuire au métabolisme de l'anticoagulant warfarine sodique. Cela augmente les risques d'hémorragie interne.

Le sel peut entrer en compétition avec le lithium (antidépresseur) pour la réabsorption au niveau des reins. Une alimentation riche en sel peut favoriser l'élimination du lithium, tandis qu'une alimentation à faible teneur en sel peut prolonger sa durée de vie dans l'organisme.

Pour en savoir plus

L'an dernier, Alice Locong et Danielle Ruel ont publié le *Guide des interactions médicaments, nutriments et produits naturels* (Presses de l'Université Laval, 2003, 40 \$). Spécialisées en nutrition, pharmacologie et gérontologie, les auteures ont produit un outil de référence pratique pour les intervenants du domaine de la santé et toute personne préoccupée par le sujet.

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 questionnutrition@hotmail.com.



PHOTO PHOTODISC

Il reste encore beaucoup à accomplir pour traduire les connaissances acquises sur le génome humain en applications médicales.

Chromosomes: les 9 et 10 décryptés

AGENCE FRANCE-PRESSE

PARIS — La connaissance du génome humain poursuit sa progression, avec la publication du décodage complet et de l'analyse des chromosomes 9 et 10 dans la revue scientifique britannique *Nature* de jeudi dernier.

Mais un an après l'annonce officielle de la fin du séquençage du génome de l'homme, il reste encore beaucoup à accomplir, selon les chercheurs, pour traduire cette « révolution du savoir » en applications médicales.

Une fois les « feux de la rampe » éteints et les promesses d'une médecine plus individualisée lancées, les scientifiques ont dû s'atteler à la tâche pour que les connaissances acquises deviennent des outils rapidement utilisables, résume Chris Gunter, en présentant un dossier spécial que la revue *Nature* consacre aux espoirs et avancées dans ce domaine.

Le génome est « plus qu'un paquet de gènes », et l'information contenue dans le reste de l'ADN peut être importante, explique David Bentley (Wellcome Trust Sanger Institute, Cambridge, Royaume-Uni), rappelant qu'on a trop vite qualifié « d'ADN poubelle » celui qui ne codait pas la fabrication de protéines.

Avec le séquençage quasi complet du génome, quelque 22 000 gènes conduisant à la production de protéines ont été identifiés, dont près de 2000 sur les chromosomes 9 et 10 (voir autre texte ci-dessous).

On peut faire la liste des différentes protéines, « on peut zoomer sur une région intéressante d'un chromosome pour y trouver chaque gène », écrit David Bentley, mais il reste à étudier les variations individuelles qui peuvent avoir un rôle important, notamment en ce qui concerne la toxicité d'un médicament, différente d'une personne à l'autre en fonction de son bagage

génétique. Quelque 7 millions de ces variations ont déjà été cataloguées, c'est encore loin de la totalité de celles considérées comme « les plus communes ».

La comparaison avec les génomes de primates ou d'autres mammifères apporte également des informations utiles. Plus de 1400 gènes humains ont été liés directement à une maladie, généralement des affections impliquant un seul gène comme la mucoviscidose ou la chorée de Huntington. Des tests permettant un diagnostic avant l'apparition des symptômes peuvent alors être mis au point. Pour des maladies plus complexes (diabète, troubles cardiovasculaires, cancer, schizophrénie, par exemple), la tâche semble encore « monumentale », selon David Bentley, s'il faut identifier pas à pas les modifications génétiques et les facteurs environnementaux qui contribuent à leur apparition.

Une thérapie génique contre la SLA

AGENCE FRANCE PRESSE

PARIS — Une thérapie génique s'avère possible pour les personnes souffrant de sclérose latérale amyotrophique (maladie de Lou Gehrig), maladie dégénérative du système nerveux entraînant une paralysie progressive, selon une étude publiée dans la revue scientifique *Nature*. Cette paralysie progressive est fatale en trois à cinq ans chez la plupart des patients.

Un traitement appliqué à des souris prédisposées à cette maladie a permis d'allonger de 30 % leur espérance de vie, sans provoquer d'effets secondaires toxiques, expliquent Mimoun Azzouz (Oxford BioMedica, Royaume-Uni) et ses collègues d'Oxford et de l'Université belge de Louvain.

Affectant quelque 100 000 personnes en Europe et aux États-Unis, la sclérose latérale amyotrophique reste incurable, notamment parce qu'elle reste mal comprise,

soulignent les chercheurs. De récentes découvertes avaient montré le rôle joué dans la sclérose latérale amyotrophique par un facteur de croissance des vaisseaux sanguins, VEGF, impliqué également dans la protection des neurones. Il était apparu que des concentrations réduites de VEGF prédisposait les souris et les hommes à cette maladie, rappellent les chercheurs.

La thérapie génique tentée par Mimoun Azzouz et son équipe consistait à injecter dans les muscles de souris un vecteur portant le gène entraînant la production du facteur VEGF. Une seule injection a suffi pour retarder l'apparition de la maladie et ralentir sa progression chez des souris génétiquement prédisposées, selon les travaux publiés dans *Nature*. Le traitement a permis d'allonger de 30 % l'espérance de vie de ces souris.

Une telle approche pourrait permettre un traitement sûr pour de nombreux symptômes moteurs de cette maladie chez l'homme.

Du cancer à la schizophrénie

AGENCE FRANCE-PRESSE

PARIS — Les chromosomes 9 et 10 de l'homme comprennent respectivement 95 et 85 gènes associés à des maladies (cancer, diabète, maladie d'Alzheimer, schizophrénie, notamment).

Dans le chromosome 9, au total 1149 gènes commandant la fabrication de protéines ont été identifiés, ainsi que 426 « pseudo-gènes », des segments ou bandes d'ADN ressemblant aux gènes, mais n'ayant pas leur fonctionnement.

Parmi les 95 gènes associés à des maladies sur le chromosome 9 figure le gène suppresseur de tumeur CDKN2A, dont la mutation ou la perte est liée à certains cancers, de la peau notamment. Un nouveau gène associé à une maladie neurodégénérative ressemblant à la chorée de Huntington a également été identifié par l'équipe de Sean Humphray (Wellcome Trust Sanger Institute, Hinxton, Royaume-Uni).

Dans le chromosome 10, au total 816 gènes commandant la fabrication de protéines et 430 « pseudo-gènes » ont été identifiés, dont 85

gènes associés à des maladies, selon le décodage et l'analyse effectués par Panagiotis Deloukas et d'autres chercheurs.

Ce chromosome contient plusieurs gènes dont des mutations, au sein du même gène, peuvent entraîner différentes maladies, parmi lesquelles des cancers du sein, de la prostate et du cerveau. Des gènes de susceptibilité au diabète de type 1, des gènes entraînant des troubles psychiatriques comme la schizophrénie ou provoquant une dégénérescence cérébrale comme la maladie d'Alzheimer figurent également sur le chromosome 10.

Avec ces analyses des chromosomes 9 et 10, les données de l'étude affinée de 9 des 24 différents chromosomes humains ont été publiées. Celles des chromosomes Y (mâle), 14, 20, 21 et 7, publiées au cours des années précédentes, celles du chromosome 13 (portant notamment des gènes impliqués dans le cancer du sein et le rétinoblastome) et du chromosome 19 associé notamment à certaines formes de diabète avaient été présentées en avril dernier.

Exceptionnellement ouvert aujourd'hui de midi à 17 h

L'élégance à son meilleur

VIVIZ Solde de 40% à 70%

Fermeture du 5 juin au 14 août

4135 A, rue Jean-Talon Ouest, Montréal
entre Côte-des-Neiges et Décarie
Tél. : (514) 737-2998

ANIMAUX

4 jours consécutifs pour seulement 33,36 \$* pour 3 lignes

2,78 \$* par ligne additionnelle par jour *taxes en sus

LES PETITES ANNONCES LA PRESSE

987-VENDU sans frais 1 866 987-VENDU (8363)

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.

ÉLAN



PHOTO RÉMI LEMÉE, LA PRESSE

COMMENT CHOISIR SA CHAUSSURE DE SPORT

RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

Si vous pratiquez une activité physique où vous devez soutenir le poids de votre corps (marche, jogging, step, tennis, badminton, soccer, etc.), ne lésinez surtout pas sur le choix d'une bonne chaussure de sport. On a tendance à l'oublier, mais les pieds encaissent leur lot de coups quand on pratique ce type d'activité. Par exemple, après 30 minutes de jogging, vos pieds auront martelé le sol des centaines de fois. Après un match de tennis ou de badminton, ils auront effectué des dizaines de déplacements latéraux, de pivots, d'arrêts et de départs brusques. Si vous portez des chaussures de piètre qualité, usées, trop petites ou trop grandes, vous pouvez vous retrouver avec des ampoules, des ongles noirs, des cors, mais aussi des tendinites, des fasciites plantaires (inflammation du fascia plantaire sous le pied), des périostites (inflammation de l'enveloppe de l'os, le périoste), voire des entorses sans parler des orteils marteaux.

Comment trouver la perle rare quand on doit choisir entre une multitude de modèles aux couleurs bigarrées et à l'allure de plus en plus futuriste? Retenez ceci: une bonne chaussure de sport doit d'abord et avant tout être confortable, durable et bien aérée, c'est-à-dire offrir suffisamment d'espace pour les orteils, comprendre une languette, un col et une semelle intérieure dotés de généreux coussinets, être faite de matériaux de qualité, comporter une semelle extérieure adhérente et résistante à l'abrasion, en plus d'être pourvue d'une empeigne qui laisse échapper la chaleur.

Tel sport, telle chaussure

Cela dit, la chaussure doit-elle être choisie en fonction de l'activité que l'on pratique? Oui, si vous pratiquez régulièrement la même activité physique. Par exemple, si vous courez de manière assidue, optez pour la chaussure de jogging puisqu'elle est conçue pour mieux absorber les chocs répétés. Au contraire, si vous pratiquez le tennis ou le badminton avec des chaussures de jogging, vos chevilles risquent l'entorse, puisque ce type de chaussure n'offre pas une grande stabilité latérale. Mais si vous pratiquez plusieurs activités physiques ou que votre pratique d'une même activité n'est pas régulière, vous pourriez acheter une chaussure multisport (*cross-training*). Il s'agit

d'un modèle passe-partout, conçu pour répondre aux exigences de plusieurs sports. Pourvue d'une bonne stabilité latérale et d'un coussinage plus que convenable au talon et à la plante des pieds, la chaussure multisport encaisse tant les sauts, les chocs répétés que les déplacements latéraux. Elle constitue un achat intéressant pour les sportifs indécis ou pour ceux qui aiment la variété. Consultez le tableau pour connaître les caractéristiques des principaux types de chaussures de sport que l'on trouve sur le marché.

L'heure du magasinage

Vous avez déterminé votre type de chaussure? Très bien. C'est maintenant l'heure du magasinage. Les conseils qui suivent vous aideront à trouver la bonne chaussure, qui conviendra à votre pied, à votre pratique sportive et aussi à votre budget.

► Magasinez toujours en fin d'après-midi ou après une séance d'exercice, car vos pieds sont alors légèrement enflés. Sinon, vous risquez d'acheter des chaussures qui se révéleront trop serrées à l'usage.

► Portez vos chaussettes d'exercice habituelles lorsque vous essayez les chaussures.

► Déterminez la pointure en fonction de votre pied le plus large (eh oui! nos pieds ne sont pas parfaitement identiques). Sachez que certains fabricants offrent des modèles de différentes largeurs. Si vous êtes une femme et que vous avez les pieds larges, vous pourriez choisir un modèle pour homme.

► Une fois chaussé, promenez-vous dans le magasin sur une surface dure (sans tapis) pour bien apprécier l'épaisseur des coussinets. Imitiez les déplacements que vous faites quand vous pratiquez l'activité pour laquelle vous voulez acheter les chaussures. Portez attention aux détails suivants: il doit y avoir un espace de un à deux centimètres entre l'orteil le plus long et le bout de la chaussure, sinon gare aux ongles noirs; le talon ne doit pas chercher à sortir de la chaussure; enfin les deux chaussures doivent être confortables, car des chaussures neuves qui font mal ne laisse rien présager de bon!

► Si vous portez des semelles compensées (orthèses), apportez-les au magasin. Choisissez une chaussure dont la semelle intérieure est amovible (ce qui est très courant).

Remplacez les semelles par vos orthèses et marchez: vous devez vous sentir à l'aise. On trouve aussi, sur le marché, des modèles de type bottine (qu'on appelle aussi de type trois quarts), qui couvrent tout le tendon d'Achille. On peut leur intégrer une orthèse de bonne épaisseur, sans risquer que le talon sorte de la chaussure à l'occasion d'un déplacement brusque.

► Enfin, fixez-vous un prix limite... pour ne pas sortir du magasin avec des chaussures de 280\$ alors qu'un modèle à 125\$ aurait pu très bien faire l'affaire. Il faut savoir qu'un modèle doté d'une technologie de pointe, par exemple la chaussure à «ressorts» ou celle pourvue d'une semelle informatisée (Adidas nous réserve ce modèle pour l'automne) vous coûtera nécessairement plus cher sans être nécessairement plus confortable et adaptée à vos besoins.

ÊTES-VOUS UN PRONATEUR OU UN SUPINATEUR?

Vous le saurez en examinant votre vieille chaussure de sport. Posez-la sur une table et examinez-la de derrière. Si la semelle est à peu près également usée à droite comme à gauche, vous avez le pied neutre, ni trop plat ni trop creux. Si la semelle est très usée du côté intérieur (elle penche d'ailleurs de ce côté), vous êtes hyperpronateur, c'est-à-dire que vous avez probablement le pied plat. Dans ce cas, recherchez une chaussure qui offre un bon support à l'arche du pied. Une orthèse qui remplit cette fonction peut aussi être utile. Si la semelle est très usée du côté extérieur (elle penche de ce côté), vous êtes hypersupinateur, c'est-à-dire que vous avez probablement le pied creux (arche du pied très prononcée). Dans ce cas, optez pour une chaussure qui n'est pas trop rigide et qui offre une très bon coussinage au talon et au centre de la semelle. Il reste que, pied plat ou creux, il vaut mieux changer vos chaussures de sport avant qu'elles soient trop usées. Vos pieds apprécieront énormément ces petites attentions.

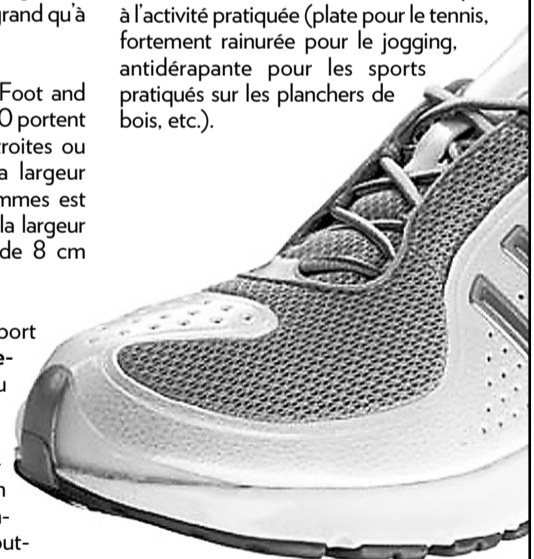
SAVIEZ-VOUS QUE...

► Avec l'âge, les pieds allongent d'un demi à un centimètre. Le coupable: la gravité. À 50 ans, on chausse donc plus grand qu'à 20 ans.

► Selon l'American Orthopedic Foot and Ankle Society, neuf femmes sur 10 portent des chaussures qui sont trop étroites ou trop petites. Il faut dire que la largeur moyenne des chaussures de femmes est de 7,5 cm (3 pouces) alors que la largeur moyenne du pied féminin est de 8 cm (3,16 pouces)!

► Une bonne chaussure de sport comporte trois semelles. La **semelle intérieure** est garante du confort et combat la transpiration. La **semelle intermédiaire** amortit les chocs. Il existe plusieurs systèmes antichocs (cousin d'air ou de silicone, tamis rebondissant, ressorts, galette de caout-

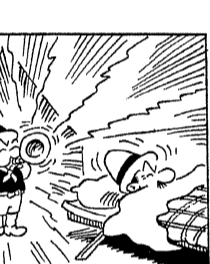
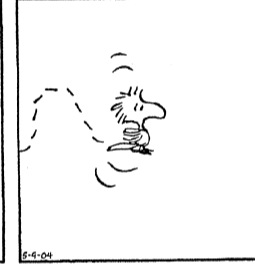
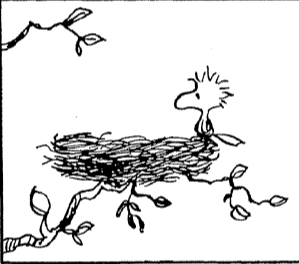
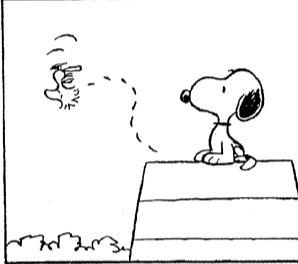
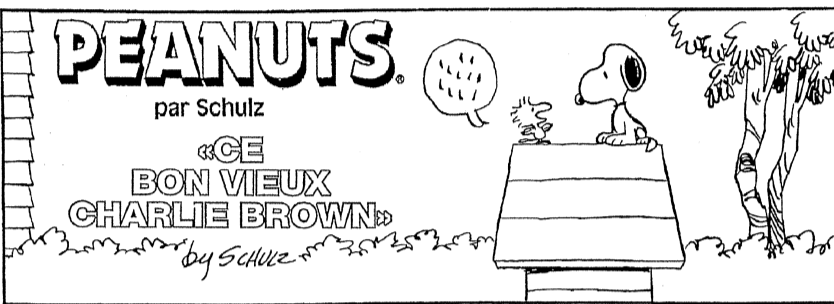
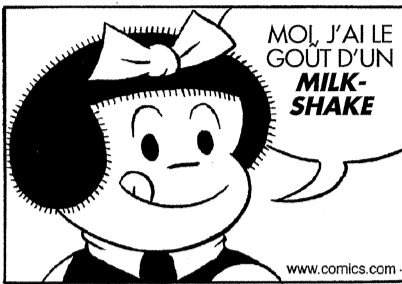
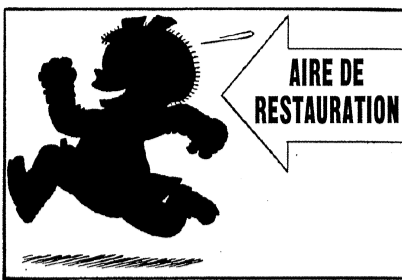
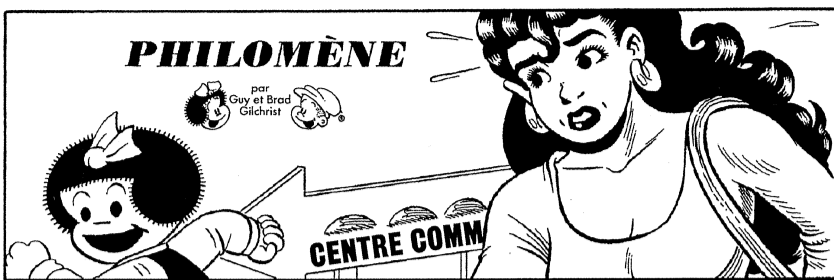
chouc, etc.). La **semelle extérieure** assure l'adhérence au sol. Elle doit être adaptée à l'activité pratiquée (plate pour le tennis, fortement rainurée pour le jogging, antidérapante pour les sports pratiqués sur les planchers de bois, etc.).



CARACTÉRISTIQUES DE QUELQUES CHAUSSURES DE SPORT

ACTIVITÉ	PRINCIPALES CARACTÉRISTIQUES
DANSE AÉROBIQUE ET STEP	Ultralégère, bonne stabilité latérale, semelle bien coussinée sous la plante du pied, très flexible au niveau des orteils.
JOGGING	Légère, talon surélevé et doté de bons coussinets (bonne absorption des chocs répétés), semelle antidérapante à rainures profondes et coupe biseautée au talon pour adoucir le contact talon-sol.
MARCHE SPORTIVE	Légère, talon un peu plus bas que la chaussure de jogging, semelle coussinée sur toute la longueur et flexible à l'endroit où les orteils plient en marchant.
GOLF	Stable, imperméable, semelle munie de crampons fixes ou amovibles, confortable pour une marche prolongée.
RANDONNÉE PÉDESTRE	Chaussure de type bottine, hydrofuge, semelle antidérapante à rainures profondes, intérieur très confortable.
SPORTS SUR PLANCHER DE BOIS VERNI (squash, racquetball, badminton, etc.)	Grande stabilité latérale, semelle gommée dotée d'une excellente adhérence sur le bois verni.
TENNIS	Grande stabilité latérale, rigide, variété de semelles conçues pour différents types de courts (terre battue, asphalte, béton, matière synthétique, etc.).
PLUSIEURS SPORTS	De type chaussure multisport, stable, semelle antidérapante et bons coussinets au talon et sous la plante des pieds.

LA PETITE PRESSE



MOTS CROISÉS

www.hannequart.com

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											

30 mai 2004

Q7170

HORIZONTELEMENT

- String.
- Enquiquinement - Sentiment d'affection.
- Souhaiter la possession de - Indique la privation.
- Terminaison - Mettre bas - Accumulation.
- Insecte des eaux stagnantes - Tire profit de.
- Criminels - Sert à désigner.
- Le soleil, par exemple - Se dit d'un velours.
- Partie d'une poulie - Abri pour les navires - Charrient peu d'eau.
- Aprêt de la voix.
- Chemin de fer urbain - Danse populaire hongroise.
- Papillon - Son fruit contient un principe purgatif.
- Trois fois - Rigoureux.

- Personne qui s'inspire d'autrui, sans esprit critique - Fiel du bœuf.
- Expulsé d'un lieu - Rassasié.
- Désignés - Tué.
- Mollusque marin - Produit un bruit aigu.
- Éminence - Fromage d'origine italienne.
- Déposé - Terme de tennis - Anneau de cordage.
- Faire gérer par le gouvernement - Terme de belote.
- Petit cigare - Coléoptère des chênes aussi appelé cerf-volant.
- Jetons des Romains - A lui.

SOLUTION AU PROCHAIN

1	T	R	O	Q	U	E	T		O	T	E	E
2	R	E	V	U	S		O	I	S	E	U	X
3	A	N	N	E	A	U	X		E	R	R	E
4	C	O	I		G	R	I	S		R	O	C
5	A	U		T	E	I	N	T	E	E		R
6	S	E	M	E		N	E	O		U	S	E
7	S		O	R	G	E		P	A	R	U	
8	E	N	U	M	E	R	E		U	C	L	
9	R	A	V	I	N		M	E	T	T	R	E
10	I	N	O	N	D	E	E		R	O	I	S
11	E	T	I	E	R		R	O	U	L	E	E
12	S	I	R		E	P	I	C	I	E	R	E

Q7169

SOLUTION DU DERNIER NUMÉRO

L'ARGENT DU MONDE - 1 de Jean-Jacques Pelletier

- 39 -

Toutefois, pour les femmes autour de la table, la portée du symbolisme de l'araignée était plus grande. Le Spider Squad ne s'intéressait pas seulement à l'argent de ses victimes: le véritable enjeu était leur vie.

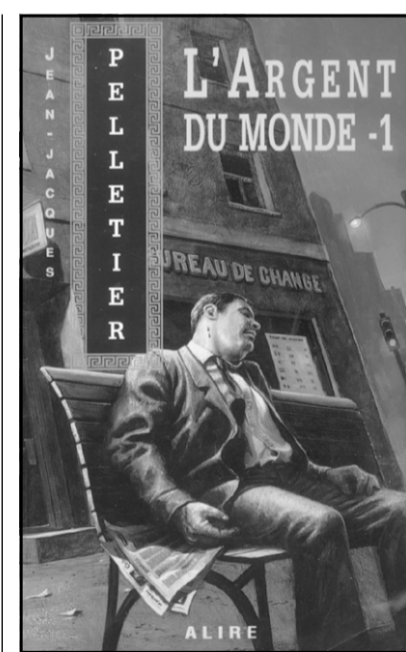
Toutes les femmes avaient été recrutées sur la base de leur profil psycho-biographique: au cours de leur enfance, la plupart avaient non seulement été violées, mais elles avaient subi des violences physiques répétées pendant de longues périodes.

S'inspirant de son expérience personnelle, Jessyca avait eu l'idée de tirer parti de leur rage inconsciente et de leur besoin de vengeance. Les filles avaient reçu une double formation, à la fois comme *call girl* de luxe et comme agentes de Vacuum. Leur entraînement avait duré plus d'un an.

Un autre avantage de leurs traumatismes passés était l'insensibilité qu'elles avaient dû développer pour survivre. Le résultat était une équipe d'agentes d'autant plus dangereuses et efficaces qu'elles n'étaient pas embarrassées de scrupules moraux ou de sensibilité. De plus, elles bénéficiaient du préjugé populaire voulant que l'on imagine difficilement un assassin sous les traits d'une femme jeune, belle et vive d'esprit.

C'était à elles que Jessyca Hunter avait décidé de confier les tâches les plus délicates et les plus importantes dans l'infiltration du milieu financier.

Le bar fera son ouverture officielle ce soir, reprit Jessyca Hunter. Je vous ai préparé un horaire allégé pour la première semaine. Vous aurez assez de travail pour vous familiariser avec la place, mais suffisamment de temps libre pour vous occuper de vos cibles. Par la suite, vous me soumettez



vous-mêmes vos horaires en fonction de vos besoins.

- Avec les motards, c'est arrangé? demanda celle qui avait pour nom de code Lycose.

- J'ai acheté la paix pour deux semaines. D'ici là, on devrait avoir une solution permanente. De toute façon, en cas de problèmes, on peut compter sur la protection de l'organisation.

- Si jamais on est mal prise quelque part?

- Vous appelez au numéro de téléphone inscrit à la dernière page de votre dossier et vous dites où vous êtes. Une équipe sera prête à intervenir en permanence.

Quelques minutes plus tard, les huit femmes se retirèrent, laissant Jessyca Hunter seule dans la pièce.

Celle-ci se leva et se dirigea vers le mur vitré. De l'endroit où elle était, elle avait une vue plongeante sur l'ensemble du bar. De l'autre côté, par contre, on ne percevait

qu'un immense miroir qui avait pour effet d'augmenter la dimension apparente de l'établissement. Tous les bars de l'organisation avaient été conçus selon le même principe.

Des bars de danseuses! C'était la couverture idéale pour le Spider Squad. Qui songerait à y chercher une des succursales les plus efficaces de Vacuum?

Jessyca Hunter retourna s'asseoir au bout de la table. Elle avait encore un peu de temps pour préparer son entrevue télé et revoir ses dossiers pour la réunion de Paris, le lendemain.

MONTRÉAL, 14 H 08

Sur son extrait de baptême, à l'endroit réservé au nom, on pouvait lire: Michel Lavigne.

Toutefois, peu de gens le connaissaient sous ce nom.

Pour ses confrères d'école, il était Chamane. À cause de ses capacités précoces et fulgurantes dans l'utilisation des ordinateurs. On racontait qu'il leur parlait comme d'autres parlent aux arbres ou aux oiseaux. Qu'il les comprenait. À la blague, un de ses copains l'avait un jour traité de scorpion. D'autres avaient enchaîné en parlant de magicien, de faiseur de miracles, de dompteur de quincaillerie... Finalement, c'était le nom de Chamane qui lui était resté.

À SUIVRE



Les Éditions Alire inc.
www.alire.com

ACTUEL

TÊTES D'AFFICHE

Aide aux écoliers d'Haïti

Les élèves de l'école primaire **Simone-Desjardins** (Rivière-des-Prairies) ont fait une collecte de pièces de 10 cents (représentant le coût d'un crayon à mine en Haïti) et réussi à accumuler **2000 \$** pour venir en aide aux enfants d'Haïti. Ils ont pu remettre leur don en main propre à **Paul Gérin-Lajoie**, président de la Fondation Paul Gérin-Lajoie qui aide financièrement les écoliers de pays pauvres comme Haïti.

Des pauvres qui aident des pauvres

Les démunis qui ont recours à l'aide de **L'Accueil Bonneau** ont voulu faire leur part pour aider de plus pauvres qu'eux et contribuer à une collecte de fonds pour venir en aide à la population d'Haïti. Le personnel, les bénévoles et les bénéficiaires de **L'Accueil Bonneau** ont donc remis **1612,50 \$**, à l'organisme **Développement et paix** qui a amassé **700 000 \$** en dons des Québécois pour ses secours d'urgence et des projets de reconstruction en Haïti.

La Chambre de commerce du Montréal métropolitain a décerné ses **Prix d'excellence** aux élèves les plus méritants de la cinquième année du secondaire et de la formation professionnelle qui sont (par catégorie) : **Thea Van Rossum** (sciences et mathématiques), **Miss Edgar's and Miss Cramp's School**; **Stéphanie Sauvé** (arts), école secondaire d'Anjou; **Michael Paci** (sciences humaines et langues), collège Jean-de-Brébeuf; et **Nicholas Jones** (formation professionnelle), Pearson Adult and Career Center.

La Fondation Molson donne 500 000 \$

L'hôpital **Maisonnette-Rosemont** vient de recevoir, des mains de **Stephen Molson**, un don de **500 000 \$** de la **Fondation Molson**, dans le cadre de la campagne majeure de financement de l'hôpital de l'est de Montréal dont **Stephen Molson** est un *Compagnon de Maisonnette-Rosemont*.

150 000 \$ pour Rêves d'enfants

Bell Canada vient de faire un important don de **150 000 \$** à la fondation **Rêves d'enfants**, qui offre des expériences spéciales à des enfants gravement malades.

Don de RBC

RBC Banque Royale vient de s'engager à verser **40 000 \$** au cours des trois prochaines années, à l'organisme d'entraide **Partage-action de l'Ouest-de-l'Île**, a annoncé le représentant de l'institution bancaire, **Mario Desautels**, en remettant un premier chèque de **15 000 \$**.

Don de BMO

Les employés du groupe financier **BMO**, par le truchement de leur fondation humanitaire **Fontaine d'espoir**, viennent de faire un don de **25 000 \$** à la **Fondation de l'hôpital Rivière-des-Prairies**, en guise d'appui à la cause de la santé mentale des enfants, devait préciser **Nicole Ménard**, vice-présidente régionale chez **BMO Banque de Montréal**, en remettant ce don avec **Julien Saint-Jean**, président du comité des dons de **Fontaine d'espoir**.

Mira : 322 856 \$ pour les chiens-guides

La **Fondation Mira** a tiré des profits de **322 856 \$** de la vente de porte-clés dans les succursales de la **Banque Nationale**. « Grâce à la générosité de la population, **552 personnes aveugles ou handicapées physiques** bénéficient d'un chien-guide ou d'un chien d'assistance de notre fondation », a déclaré **Éric Saint-Pierre**, président-fondateur de **Mira**, en remerciant **Michel Tremblay** (premier vice-président de la BN), pour la contribution de la **Banque Nationale** au succès de cette collecte de fonds.

Institut Nazareth et Louis-Braille : 140 000 \$

Grâce aux fonds recueillis par sa fondation qui vient de lui remettre **140 000 \$**, l'**Institut Nazareth et Louis-Braille** prévoit apporter une aide aux personnes sourdes-aveugles ou atteintes de rétinopathie pigmentaire. Il s'agit seulement d'un des projets financés par les dons du public qui vient ainsi compenser le manque de financement des autorités gouvernementales.

Femmes honorées

Anne Leahy, directrice de l'Institut d'études internationales de Montréal (UQAM) et ex-ambassadrice du Canada (dans différentes capitales d'Afrique, en Russie, en Pologne, etc.), a remporté le grand prix **Femmes de mérite** attribués par le **YWCA** de Montréal. Les autres lauréates de ces prix sont : **Léa Cousineau**, **D^{re} Francine Décary**, **Paule Baillargeon**, **Céline Galipeau**, **Mariella Pandolfi**, **Hazel Mah**, **Anila Madiraju**, **Diane Provencher**, **Mona Nemer**, **Michèle Audette**, **Peta Tancred** et **Jocelyne Bourassa**.

La réussite des femmes a été célébrée par la **Chambre de commerce du Montréal métropolitain** qui a rendu hommage à 26 femmes « remarquables », à savoir : **Christiane Bergevin** (SNC-Lavalin), **Isabelle Bettez** (8D technologies),

média, **Liberté**, **Image créative**, **IntraMed**, **Hydro-Québec**, **Sur Life** et le marché **Louise Ménard**.

Maladies du coeur

La **Fondation des maladies du coeur** a réalisé des profits de **60 000 \$** avec la tenue d'une soirée-bénéfice placée sous la présidence d'honneur de **Pierre Blouin** (Bell).

Cancer du sein

L'activité qui constitue encore la marque de la **Fondation du cancer du sein**, soit le cocktail-tirage qui se tient annuellement au **Jardin botanique**, aura lieu cette année le **9 juin**. Renseignements : **514-861-1717** ou www.rubanrose.org

Fondation québécoise du cancer

La célébration du 25^e anniversaire de la **Fondation québécoise du**

moriste **Sylvain Larocque** invite hommes et femmes « publics » à s'inscrire au **Défi têtes rasées**, activité de sensibilisation et de collecte de fonds qui se déroulera le **13 juin** partout au Québec. Renseignements : **514-731-3696**, poste 224.

Ressources jeunesse

La **Fondation Ressources jeunesse**, qui finance des services d'intégration à l'emploi pour jeunes de moins de 30 ans, espère amasser **300 000 \$** dans le cadre de sa campagne annuelle de financement présidée par **Yves Fortier**, président du cabinet **Ogilvy Renault**. Renseignements : **514-982-0577**

Recherche en pédiatrie

Course de canards, au profit de la recherche pédiatrique, organisée par la **Fondation de la recherche sur les maladies infan-**

Leucan Des enfants aident des enfants



PHOTO FOURNIE PAR LEUCAN

Les quelque **500 jeunes** de l'école **East Hill**, du quartier **Rivière-des-Prairies** (**Commission scolaire English-Montréal**), ont pris fait et cause pour les enfants victimes du cancer et organisé une grande marche afin de collecter des fonds pour **Leucan**. Ils ont ainsi réussi à amasser l'importante somme de **33 548,50 \$**, pour l'**Association pour les enfants atteints de cancer**.

Annie Blanchard (Transbord), **Emmanuèle Cousineau** (Oberthur jeux et technologies), **Diane de Courcy** (Commission scolaire de Montréal), **Anne Desjardins** (hôtel-restaurant **L'eau à la bouche**), **Ariane Émond** (Culture Montréal), **Nathalie Fagnan** (Publicis), **Denise Filiatrault** (metteuse en scène), **Lise Fournel** (Destina.ca), **Mariouche Gagné** (Harricana par Mariouche), **Mari-Josée Gagnon** (Casacom), **Mitsou Gélinas** (groupe Dazmo), **Céline Lacerte-Lamontagne** (juge), **Marie-Claude Lalande** (financière Sun Life), **Hélène Laurendeau** (nutritionniste), **Josée Laviguer** (productions Josée Laviguer), **Dominique Lévesque** (Protectron), soeur **Andrée Ménard** (Promis), **Helen Mistak** (chambre de commerce du Montréal métropolitain), **Heather Munroe-Blum** (Université McGill), **Jamie Orchard** (Global News), **Emma Risa** (restaurant Da Emma), **Denise Robert** (Cinéma), **Monelle Saindon** (*Journal de Montréal*), et **Mélanie Turgeon** (championne du monde de ski alpin). Renseignements www.ccmn.qc.ca/gala

Maladies mentales : 75 000 \$

La dégustation de vins et fromages de la **Fondation des maladies mentales**, qui s'est tenue sous la présidence d'honneur de **Louis Roquet** (SAQ) a enregistré des profits de **75 000 \$**. Ces fonds serviront à poursuivre l'oeuvre de sensibilisation de la population à la prévention et au dépistage des maladies mentales en milieu de travail, et de la dépression chez les jeunes.

Les Impatients

L'exposition-encan des **Impatients** a connu un vif succès et permis d'amasser **80 000 \$** pour l'organisme qui oeuvre auprès des personnes atteintes de maladies mentales. Placée sous la présidence d'honneur de **Marc Séguin**, cette activité-bénéfice était commanditée par **Rona**, **Lundbeck**, la **Fondation des maladies mentales**, **Gaz métro**, **GlaxoSmithKline**, la **SAQ**, **Zoom**

cancer a permis d'amasser **90 000 \$** et d'espérer le développement de ses services d'hôtellerie grâce à un engagement du ministre de la Santé et des Services sociaux, **Philippe Couillard** qui participait au déjeuner-causerie anniversaire. Renseignements www.fqc.qc.ca

Hébergement

L'**Association Marie Reine** de Montréal, un organisme regroupant des femmes catholiques, vient de remettre **6000 \$** à huit maisons d'hébergement (pour femmes et enfants victimes de violence) de Montréal. Signalons qu'à l'échelle du Québec, l'**Association Marie Reine** a remis **750 000 \$** aux maisons d'hébergement au cours des 15 dernières années.

UNICEF

Le brunch-bénéfice de l'**UNICEF** Montérégie a permis d'amasser **15 000 \$** pour la cause des enfants de pays moins bien nantis. Cette somme devrait permettre de fournir une dose de vitamine A à **170 000** enfants.

Résidence pour étudiants

Gaz métro a choisi d'honorer la mémoire du peintre **Jean-Paul Riopelle** en accolant son nom à une salle de la **Maison du Prêt d'honneur** (résidence pour étudiants), pour souligner un don de **100 000 \$** à cette résidence. « Nous avons choisi **Jean-Paul Riopelle** puisqu'il a permis au Québec de rayonner de bien des façons au niveau international », devait préciser le président et chef de la direction de **Gaz métro**, **Robert Tessier**, lors de l'inauguration de la salle **Jean-Paul-Riopelle**.

Appui aux enfants cancéreux

En signe de solidarité avec les enfants atteints de cancer qui perdent leurs cheveux à la suite de traitements de chimiothérapie, **Leucan** et son porte-parole l'hu-

tiles, en collaboration avec la **Banque Nationale**, avec à l'arrivée, **40 000 \$** en prix pour les « propriétaires » des 11 premiers canards de plastique, **Chantal Lacroix** et **Manuel Hurtubise** sont les porte-parole de cette course qui se déroulera le **11 juillet** au parc **Angrignon**. Les canards sont en vente dans les succursales de la **Banque Nationale**, de **M. Muffler** et chez **Octo**. Coût : **5 \$**.

La **Fondation jeunes-projet**, a tiré des profits de plus de **60 000 \$** de la tenue de son rallye de camions qui a également été l'occasion pour **500 jeunes** de tout le Québec, de présenter plus d'une centaine de projets qu'ils ont réalisé grâce à cette fondation.

Prix biotechnologies

BioQuébec et l'**Association de l'industrie des technologies de la santé** ont remis les prix **Genesis** soulignant la réussite et l'excellence de l'industrie québécoise des sciences de la vie à : **Jacques Lapointe** (**ConjuChem**), **Gervais Dionne** (**ViroChem**) et **Steven Arless** (**CryoCath**), faits membres du **Cercle Excelsia**; **Hans Mäder** (**Procyon Biopharma**); et les entreprises **Procyon Biopharma** (entrepreneurship, biotechnologie-biopharmaceutique), **ART recherches et technologies avancées** (entrepreneurship technologies de la santé), **Diagnocure** (innovation) et **Systèmes médicaux LMS** (transfert-émergence).

Hôpital Marie-Clarac : 125 000 \$

Le cocktail-bénéfice de la **Fondation de l'hôpital Marie-Clarac** qui s'est tenu sous la présidence d'honneur de **Dominic Taddeo** (Administration portuaire de Montréal), a permis d'amasser **125 000 \$** pour l'hôpital des soeurs de la **Charité de Sainte-Marie**, hôpital qui se spécialise en réadaptation et veut se doter d'une nouvelle salle de traitement en physiothérapie.

CSUM

Grâce à la tenue d'une soirée-bénéfice organisée par **Karen Dubrofsky** et **Heidi Gossack Majmemer** qui a rapporté **285 000 \$**, le **Centre de chirurgie du cancer colorectal** du **CUSM** (Centre universitaire de santé McGill) pourra se doter d'équipements essentiels pour le dépistage précoce du cancer colorectal, a précisé le directeur du centre ouvert l'année dernière à l'**Hôpital général de Montréal**, le **D^r Barry Stein**.

CHUM

La soirée-bénéfice annuelle de la **Fondation du Centre hospitalier universitaire de Montréal** a rapporté **250 000 \$**, somme qui sera consacrée à la recherche médicale et à l'achat d'équipements de pointe, dont un robot chirurgical. On a par ailleurs annoncé à cette occasion la tenue cet été d'un événement radiophonique pour lancer une vaste campagne de promotion du **CHUM**.

Les personnes souffrant de **MPOC** (maladie pulmonaire obstructive chronique) sont invitées à participer à une téléconférence permettant de connaître les plus récentes avancées sur la façon de gérer cette maladie. Le tout est organisée par l'**Association pulmonaire** et aura lieu le **8 juin** de **19 h à 20 h**. Inscription : **1-866-801-0812**

Gérard Douville qui a dirigé successivement cinq hôpitaux dont **St. Mary's**, le **Centre hospitalier de l'Université Laval** à Québec, l'**Hôpital général de Montréal**, et le **Centre hospitalier de l'Université de Montréal**, a reçu le **Prix du Conseil des hôpitaux de Montréal**, décerné par l'**Association des hôpitaux du Québec** pour une contribution exceptionnelle dans le domaine de la santé.

Commanditaire de la **Semaine de l'action bénévole**, le groupe **Investors** s'est engagé à verser une contribution financière de **225 000 \$** en trois ans, pour soutenir les activités de promotion du bénévolat au Québec.

Le **Centre canadien de philanthropie** et le regroupement des **Organisations nationales bénévoles** sont en voie de ne former qu'un seul organisme de bienfaisance devant voir officiellement le jour l'automne prochain, apprenait-on à la lecture d'un avis de nomination publié dans *La Presse Affaires*. Renseignements www.ccp.ca ou www.nvo-onb.ca

Dons de véhicules Nissan

Les concessionnaires d'automobiles **Nissan** et la **Fondation Nissan Canada** ont choisi d'encourager les organismes qui viennent en aide aux personnes âgées, en leur fournissant gracieusement neuf véhicules pour leurs services de transport. Participaient à la remise de clés des véhicules : **Albert Mastromartino** (président de la **Fondation Nissan Canada**), **Francine Longpré** (**Les Artisans de l'Aide** du comté des Deux-Montagnes), **André Raymond** (**Route de l'entraide**), **Nicolas Carpentier** (**Jeunesse au soleil**), **Vanessa Reid** (**Santropol Roulant**), **Susan Armstrong** (**Service bénévole de l'Ouest-de-l'Île**), **Richard Cadieux** (**Centre communautaire des aînés Saint-Michel/Rosemont**), et **Evans Wright** (**Centre Espoir Nouveau**).

40 ans de théâtre pour les étudiants

La soirée-bénéfice marquant le quarantième anniversaire du **Théâtre Denise-Pelletier**, dont la mission est de faire découvrir le théâtre aux étudiants, s'est soldée par un gain de **150 000 \$** s'ajoutant à des contributions de **30 000 \$** en biens et services. Le comité d'honneur était formé de : **Jacques Marquis** (**Association de l'industrie électrique**), **Louis Gagnon** (groupe conseil **Aon**), **Jean-Pierre Sauriol** (**Dessau-Soprin**), **Patrick Prince** (**Air Liquide**), **Joan Smith** (groupe **CGI**), **Richard Cachione** (**Hydro-Québec équipement**), président d'honneur, **Françoise Graton**, cofondatrice du **Théâtre Denise-Pelletier** et présidente d'honneur, **Normand Boivin** (**Aéroports de Montréal**), **Michel Blais**, président du conseil d'administration du **Théâtre Denise-Pelletier**, **Rémi Brousseau** (**théâtre Denise-Pelletier**), **Philippe Duval** (**Société des alcools du Québec**), **Gilles Sénécal** (**ABB**) et **Pierre Shedleur** (Bell).