

Élan  
De la bonne manière  
de faire les abdos!

Page 7



# ACTUEL

## SANTÉ

Dans votre assiette  
**Prosciutto di  
Témiscamingue**  
Page 5



*Le point sur l'aspirine et la tension artérielle* La chronique de Danielle Perreault, page 4

La Presse

CAHIER B | LA PRESSE | MONTRÉAL | DIMANCHE 24 NOVEMBRE 2002

# ÉLOGE DE LA SIESTE

C'était un rituel presque sacré. Chaque jour, en revenant de l'usine, vers 15h15, mon père s'étendait sur le sofa ou sur son lit et fermait les yeux. Quinze minutes plus tard, comme mû par un signal que lui seul entendait, il se relevait, complètement régénéré. On pouvait commencer à lui parler.



LILIANNE LACROIX

Si la sieste peut compenser à l'occasion pour des heures de sommeil manquantes, on estime que, sous nos latitudes, elle constitue, pour quelque 10 % de la population, un besoin biologique absolu. «Mais la majorité de la population pourrait sans doute en profiter. Physiquement et psychologiquement», déclare le D<sup>r</sup> Roger Godbout, psychologue, membre de l'équipe de la Clinique du sommeil de l'Hôpital Sacré-Coeur et professeur au département de psychiatrie de l'Université de Montréal. «Lors de tests, on a permis à des gens de faire des siestes. Eh bien, tous se sont naturellement endormis entre 12h et 14h. Au bout de 20 minutes, s'ils ne l'avaient pas déjà fait par eux-mêmes, on les éveillait. Par la suite, ils étaient beaucoup plus productifs.»

Auteur de *Power Sleep*, qui fait l'éloge de la sieste comme moyen d'augmenter notre productivité et d'atteindre un équilibre de vie, le psychologue américain James Maas estime qu'un somme de 20 minutes en après-midi procure plus de bienfaits que 20 minutes supplémentaires de sommeil le matin. Courte (pas plus de 30 minutes) et pas trop profonde, la sieste permettrait en fait de recharger nos batteries et augmenterait notre capacité de prendre des décisions et de mémoriser sans compter l'amélioration de notre humeur.

Des expériences au Japon ont d'ailleurs démontré qu'une courte sieste entraînait chez les travailleurs une hausse de productivité et une réduction des erreurs. La Fondation américaine du sommeil estime d'ailleurs que la somnolence chez les travailleurs coûte quelque 18 milliards par année en perte de productivité.

Voir SIESTE en B2

Autres textes en B2 et B3



Photo ALAIN ROBERGE, La Presse ©

| OXYGÈNE |

## Au clair de la lune

RICHARD CHARTIER  
richard.chartier@lapresse.ca

Le terrain de stationnement de l'érablière Mont-Rouge s'est rempli en quelques minutes. Par grappes de deux, trois ou quatre, les marcheurs se sont engouffrés dans la salle de réception où Fernand Rainville orchestre le trafic jusqu'aux tables d'inscription.

Les encadreurs portent des vestes réfléchissantes munies de loupiotes stroboscopiques. Celui qui pensait se retrouver avec une vingtaine de p'tits vieux pour une marche pépère a droit à un léger choc: ils sont une bonne centaine.

Pas d'ados en vue — à cette heure-ci ils regardent la télé —, mais des boomers pleins de pep, tiens, 13 à la douzaine!

Sur le coup de 16h30, Fernand fait sortir son monde et, grimpé sur une table de pique-nique, dirige une vigoureuse séance de réchauffement. Il fait assez froid, aux alentours de -7°C, et il n'y a plus assez de lumière pour lire l'heure. C'est le signe attendu pour que puisse commencer cette septième randonnée «Clair de lune» organisée par le Réseau À-Vie-Forme.

Tout le monde a repéré la belle dame qui porte une tuque de père Noël. Voilà qui donne un joli minois à Sylvie Guinois, de Candiac, entraînée ici pour la première fois par sa bonne amie Reina Couture, une habituée.

La lune dans les nuages

Plusieurs participants ont un bâton de marche, mais tous sont correctement vêtus et on voit bien qu'ils ont de l'expérience. Pas de grosses doudounes, mais plutôt des parkas et des coupe-vent avec, en-dessous, les multi-couches idoines.

Et voilà, c'est parti, sous une pleine lune trop laiteuse pour donner toute sa lumière. Personne, cependant, ne semble déçu. Toute la journée, le ciel a été dégagé et limpide; les nuages ont fait leur apparition peu avant le coucher du soleil. Pas grave, nombreux sont ceux qui ont apporté leur «frontale», la petite lanterne magique qui se porte sur la tête.

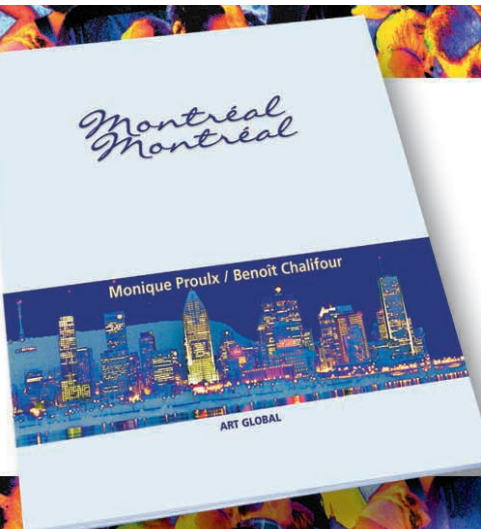
Voir LUNE en B6



Photo MARTIN TREMBLAY, La Presse ©

Avec sa p'tite frontale, Carole St-Pierre marche vers la croix du mont Rougemont en toute sécurité.

ÉDITIONS ART GLOBAL



Un livre somptueux sur **Montréal** qui ne ressemble à aucun autre.

En vente dans toutes les librairies



## DÉCOUVERTE

Plusieurs études se sont intéressées à la question des regrets éprouvés par les personnes d'âge moyen. À la lumière de sondages américains effectués auprès d'échantillons représentatifs de cette tranche de la population, voici les cinq regrets les plus fréquemment cités.

- 1 > **Éducation** : « J'aurais dû terminer mes études » ; « J'aurais dû apprendre l'espagnol ».
- 2 > **Carrière** : « Je n'aurais jamais dû quitter cet emploi » ; « Je n'aurais jamais dû étudier la médecine ».
- 3 > **Vie affective** : « J'ai marié la mauvaise personne » ; « Je n'aurais jamais dû quitter mon premier mari ».
- 4 > **Famille** : « Je n'ai pas passé assez de temps avec mes enfants ».
- 5 > **Spiritualité** : « J'aurais dû m'engager davantage dans mon église ou ma synagogue ».

### Autres regrets fréquemment mentionnés :

Santé : « J'aurais dû arrêter de fumer plus tôt » ; « J'aurais dû prendre mieux soin de moi » ; « J'aurais dû m'affirmer davantage » ; « J'aurais dû être moins têtu » ; « Je n'aurais pas dû vendre la maison de mes parents » ; « J'aurais dû faire davantage pour aider les autres ».

Source: Neal Roese, Université de l'Illinois.



## LA SANTÉ DANS LES MÉDIAS

Dans le magazine *Châtelaine* de décembre, Sophie Durocher, qui tient une chronique appelée « La vie qui va », raconte comment son journal personnel lui a sauvé la vie. Inspirée par le best-seller *Simple Abondance*, l'animatrice raconte qu'en identifiant cinq raisons de sourire par jour, comme on le propose dans l'ouvrage, elle a vu une éclaircie dans une époque sombre de sa vie.



## RAYON X

Une étude réalisée à l'Université du Michigan montre que 75 % des femmes et 35 % des hommes estiment à 2 kilos le gain de poids maximal qu'ils accepteraient de prendre après avoir arrêté de fumer. C'est durant les deux années qui suivent l'arrêt de la cigarette que l'on observe la plus importante prise de poids. Les ex-fumeurs gagnent en moyenne de 4 à 6 kg. La prise de poids est la conséquence, notamment, d'une augmentation du nombre de calories consommées.



## CITATION ROBIN DES BOISIENNE DE LA SEMAINE

« C'est une industrie qui est morte au moins trois fois et qu'on a ressuscitée trois fois, qui va chercher l'argent dans les poches des pauvres. (En l'encourageant), on enlève l'argent de la prévention et on empire la situation ailleurs. »

Camil Bouchard, professeur-chercheur à l'Université du Québec à Montréal, qui fait référence à l'industrie des jeux de hasard telle que développée par Loto-Québec. Le chercheur pense que la stratégie de développement de Loto-Québec va à l'encontre de ce que le gouvernement devrait faire, avec tous les ministères, pour améliorer la prévention des problèmes de santé publique.



## SITE WEB DE LA SEMAINE

Pour expliquer à vos rejetons comment fonctionne le dodo ou comprendre le mécanisme du sommeil chez votre enfant, le site [www.sommeil.org](http://www.sommeil.org) se consacre à « la grande aventure du sommeil ». À consulter si les petits ont une aversion pour l'heure du coucher, sont insomniaques ou somnambules ou tout simplement pour mieux encadrer le rituel nocturne.



# Guide du parfait siesteur

LILIANNE LACROIX

VOUS ÊTES VENDU à l'idée de faire une sieste quotidienne au besoin, mais vous voudriez que celle-ci soit la plus efficace possible. Ne dormez surtout pas trop longtemps, habituellement entre 15 et 20 minutes, et jamais plus de 30 minutes. Sinon, vous risquez de sombrer dans un cycle de sommeil profond dont vous sortiriez difficilement et dans un état d'engourdissement qui n'a rien de rafraîchissant.

> Si vous n'êtes pas en situation chronique de privation de sommeil, vous devriez naturellement vous réveiller par vous-mêmes, mais sinon, demandez à quelqu'un de le faire ou utilisez un cadran.

> Si vous ne vous endormez pas rapidement malgré votre sensation de fatigue ou même si vous ne vous endormez pas du tout, ne vous inquiétez pas, ce petit repos vous sera profitable de toute façon.

> Choisissez idéalement un endroit tranquille et sombre, et si vous le pouvez, allongez-vous ou installez-vous le plus confortablement possible. Pas question d'enfiler le pyjama ou de chercher un édredon : une sieste est au sommeil l'équivalent d'une collation, pas un repas cinq services.

> Non, les siestes ne s'adressent pas à tout le monde. Une partie de la population ne peut pas faire de sieste. Ou bien ils n'en ressentent pas le besoin ou bien ils en ressortent complètement zombies et peuvent mettre une heure à s'en remettre. Les lève-tôt auraient d'ailleurs une plus grande propension à faire des siestes que les oiseaux de nuit.

> De grâce, si vous êtes au volant et que vous vous sentez sur le point de vous assoupir, trouvez un endroit calme et piquez un petit somme. Vaut mieux arriver quelques minutes plus tard que de finir dans le décor.

## SIESTE

Suite de la page B1

### Mauvaise réputation

Toute revigorante qu'elle soit, la sieste, qu'on associe trop souvent à un moment de paresse, n'a pas bonne réputation. Quand ils se mettent à cogner des clous au travail, certains tenteront par tous les moyens de résister, à coups de café, d'eau dans le visage ou en s'activant encore plus. Ceux qui, vraiment, sentent le coup de barre trop fort, iront plutôt somnoler dans leur auto, chercheront un petit coin discret et pas trop en vue pour s'étendre ou s'accoter, ou s'enfermeront carrément dans un cabinet de toilettes pour fermer les yeux quelques minutes tout en échappant aux regards réprobateurs. Ceux qui s'échappent pour quelques instants le font habituellement assez furtivement : « À l'heure du dîner, certains viennent parfois rattraper un peu de sommeil, admet une infirmière en entreprise dont la salle d'examen peut parfois servir de refuge discret. Mais je suis sûre qu'il y en a qui dorment ailleurs sans trop que ça paraisse... »

À Pittsburgh, dans la firme de consultants Deloitte & Touche, la *nap room*, pièce réservée pour une petite recharge rapide des batteries, a fait le bonheur de bien des em-

ployés pendant quelques années. L'an dernier, pourtant, on fermait définitivement le coin de petits sommes : « Certains reportages négatifs ont été diffusés dans les médias, explique Noemi Tomarkin, du service des ressources humaines. C'était mal vu et le directeur des relations publiques a décidé qu'il valait mieux fermer et ce, malgré l'expérience positive. »

« C'est ridicule de se cacher ou de se sentir gêné d'avoir sommeil. Le meilleur antidote à la somnolence, ce n'est pas le café, c'est de dormir un peu. Et plus vite on répond à ce besoin, plus réparateur est le sommeil. Après tout, combatte la somnolence réclame beaucoup d'énergie en plus d'augmenter sensiblement les risques d'erreurs », estime le Dr Claudio Stampi, neurologue et directeur de l'Institut de chronobiologie de Boston. La somnolence est d'ailleurs considérée comme l'une des principales causes d'accidents routiers.

### Un besoin naturel

Dans notre société, la sieste, qu'on admet volontiers chez les jeunes enfants ou les personnes âgées, est habituellement limitée aux week-ends ou aux vacances pour les travailleurs actifs, et souvent entrevue comme une forme de

paresse ou de laisser-aller. Erreur ! estime le Dr Stampi.

« C'est un processus normal du corps qui n'est d'ailleurs pas seulement lié au manque de sommeil, dit le spécialiste. Si on regarde l'évolution, le sommeil n'a pas toujours été monophasique. Avec le temps, parce que cela convenait mieux à notre mode de vie, on a appris à concentrer notre sommeil la nuit. Mais la majorité des espèces, tout comme les bébés humains, sont polyphasiques et éprouvent plusieurs fois le besoin de dormir en 24 heures. »

Le creux diurne se situe habituellement après le dîner. Rien à voir pourtant avec la nourriture ingurgitée à moins de s'être livré à de véritables débordements. Alors, pourquoi cette envie soudaine de piquer un petit somme ?

« Certains avancent l'idée de rythmes semi-circadiens qui connaîtraient un premier creux, le plus important, au moment du sommeil le plus profond de la nuit puis encore une fois dans le jour, habituellement environ 12 heures plus tard », explique le Dr Godbout. En

24 heures, on connaîtrait donc deux creux, un grand correspondant au sommeil profond de la nuit et un autre, nous appelant à la sieste.

Pour expliquer le phénomène, le Dr Stampi revient à l'évolution : « Cela a sans doute à voir avec la chaleur, dit-il. À l'époque où les humains sont apparus, le point le plus chaud de la journée correspondait avec le milieu de la journée et avec une baisse d'énergie qui a conduit à la sieste qui fait d'ailleurs toujours partie du quotidien dans bien des pays chauds. »

En se dispersant vers d'autres latitudes, l'humain a délaissé la sieste, mais n'en éprouve pas moins une perte d'énergie plus ou moins importante à ce moment bien précis de la journée.

Directrice du laboratoire de chronobiologie de l'Hôpital du Sacré-Coeur et professeur au département de psychiatrie de l'Université de Montréal, Marie Dumont parle de la conjonction de deux processus qui amènent ce creux de mi-journée.

« Le processus homéostatique en

est un d'équilibre, dit Mme Dumont. S'il y a longtemps qu'on est éveillé, on a plus de chances d'être fatigué. À cela s'ajoute le rythme circadien, contrôlé par une horloge biologique centrale fonctionnant sur un rythme de 24 heures. Quand les deux creux se rencontrent, on sent une baisse de régime et on a envie de dormir. »

Si l'envie irrésistible de fermer les yeux vous prend, n'avez surtout pas de complexes, car vous êtes en bonne compagnie. Siesteurs convaincus, Napoléon, Leonard de Vinci, Johannes Brahms, Albert Einstein, John F. Kennedy et Thomas Edison, par exemple, ne le faisaient pas le nez sur ce message intérieurement. À leur réveil, quelques minutes plus tard, ils étaient frais, détendus et prêts à bouleverser l'univers pendant que le reste du monde continuait de « dormir sur la *switch* ».

**Donald Pearson & Mel Alter**  
Pharmaciens Préparateurs - Compounding Pharmacists

**SERVICE COMPLET D'ORDONNANCES ET PRODUITS DE SANTÉ NATURELS**

- PRÉPARATION PHARMACEUTIQUE  
Nous sommes spécialement formés pour préparer des médicaments sous diverses formes, selon les besoins des patients.
- SUBSTITUTION HORMONALE BIO-IDENTIQUE  
Une alternative naturelle au traitement hormonal de substitution
- ÉPUISEMENT DES NUTRIMENTS D'ORIGINE MÉDICAMENTEUSE  
Plusieurs médicaments entraînent la diminution des nutriments. Nous pouvons vous aider.
- PRÉPARATION VÉTÉRINAIRE  
Si les médicaments de votre animal causent des problèmes, nous pouvons vous aider.
- RÉSOLUTION DE PROBLÈMES  
Il serait trop long d'énumérer nos services spéciaux. Appelez-nous pour une consultation.

www.pharmaciemontreal.com

Nous aidons les médecins à aider les patients ayant des besoins particuliers.  
Westmont Medical Building 5025, rue Sherbrooke Ouest • Tél. : (514) 484-2222

**Collège de Bois-de-Boulogne**

**Un défi, une passion!**  
**SOINS INFIRMIERS**

Diplôme d'études collégiales (DEC) accéléré, formation en moins de 2 ans (janvier 2003- novembre 2005)

**Rencontres d'information :** le **27 novembre**, à 13 h, salle S-126  
ou le **23 décembre**, à 18 h, salle S-126  
ou le **11 décembre**, à 18 h, salle S-126  
au pavillon Ignace-Bourget, 10500 avenue de Bois-de-Boulogne, Montréal

**Début des cours :** le lundi 20 janvier 2003

**Exigences :** DEC ou formation générale complétée Sciences physiques 436

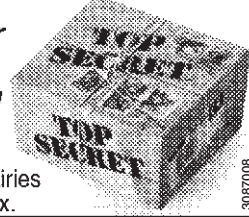
**Important :** Apportez vos relevés de notes, certificat de naissance ou preuve de résidence permanente.

Information : (514) 332-3000 poste 313 [www.bdeb.qc.ca](http://www.bdeb.qc.ca)

## Avez-vous des secrets?

Un nouveau jeu à jouer entre amis après une bonne bouteille de vin !

21,99 \$ En vente dans les librairies et les boutiques de jeux.



**Santé**  
PRODUITS ET SERVICES

**AMAIGRISSEMENT**

**MAIGRIR** Vous avez vécu plusieurs échecs. Vous voulez comprendre pourquoi. VOUS VOULEZ RÉUSSIR. Une équipe de professionnels (médecin-psychothérapeute, diététiste, éducateur physique) vous attend. Clinique de Médecine et de psychothérapie (514) 252-0898

**ESTHÉTIQUE ET ÉLECTROLYSE**

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

**VÊTEMENTS ADAPTÉS**

**BOUTIQUE 3E ÂGE VÊTEMENTS ADAPTÉS** Pour personnes en perte d'autonomie. Robes, blouses, jupes, sous-vêtements, jaquettes, pantalons, chemises, etc. 45B Green, St-Lambert. 450-672-8976. Ouvert du lun. au sam. de 10h à 17h., dim. 13h à 17h.

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

**Dr Yves Boivin**  
Spécialiste en chirurgie buccale et maxillo-faciale

Membre actif au CHUM

Hôpital Notre-Dame

Offre des traitements complets en **IMPLANTS DENTAIRE**

Pour renseignements et consultation : **(514) 735-0324**

**REPORTAGE PUBLICITAIRE**  
**Êtes-vous déprimé(e)?**

Si la plupart du temps, au cours des deux dernières semaines, vous étiez triste ou vous aviez une perte d'intérêt en plus de quelques-uns des symptômes suivants :

**Fatigue**  
**Pleurs**  
**Perte d'appétit**  
**Trouble de concentration**  
**Insomnie**

Vous souffrez peut-être de dépression. Vous êtes adulte et vous n'avez pas de dépendance à l'alcool ou aux drogues.

L'équipe d'Expertise Neurosciences peut possiblement vous aider.

Vous aurez accès à un traitement expérimental dans le cadre d'un essai clinique sous la responsabilité du Dr Martin Tremblay, psychiatre. Le traitement vous est offert sans aucuns frais.

Si vous êtes intéressé(e), appelez Sylvie Bouchard au **(514) 526-1648**.

## J'AI TESTÉ

L'hiver commence, le chauffage fonctionne à plein. C'est le temps honni de tous ceux qui ont la peau sèche. Mais il y a moyen de s'hydrater et de se protéger. Voici quelques-unes de nos crèmes préférées.



### Protection de la peau sensible

NON PARFUMÉES, hypoallergiques et non grasses, la lotion hydratante Base Glaxal et la crème siliconée Barrière de la compagnie WellSkin seront des renforts bénis des dieux pour ceux qui souffrent d'extrême sécheresse de la peau durant l'hiver. Les contre : leur «non-parfum» pourtant odorant rappelle les produits d'hôpitaux et elles laissent un fini un peu collant. Les pour : elles sont géniales pour les peaux fragiles d'enfant, elles conviennent à ceux qui souffrent d'eczéma et protègent en profondeur contre les agressions du froid. Ma peau normale d'adulte ne saurait supporter autant de moiteur, en saison «régulière». Je conserverai toutefois mes deux tubes de WellSkin pour les durs mois de janvier, février et mars. (En vente en pharmacie, la crème Barrière (100 g) : 8,50\$, la lotion Base Glaxal (227 g), 10,50\$).



### Crème hydratante

AVEC LA CRÈME Cetaphil de la compagnie Galderma, on entre dans l'arène de l'hydratation intense. Imaginez une frigorifique journée de sport d'hiver suivie d'une longue séance de contemplation du feu de foyer. Ajoutez au scénario que vous êtes couvert de vêtement en laine de la tête aux pieds. Il faut avoir la peau drôlement robuste pour résister à tant d'épreuves. Si vous êtes du type «normal» ou «sec», un tel programme vous fera souhaiter d'avoir sous la main un produit extrêmement riche et gras pour soulager votre peau en feu. Vous remercerez alors la compagnie Galderma d'avoir conçu cette crème intensément hydratante. Les peaux normales la trouveront peut-être un peu trop grasse et étouffante. Les peaux hyper-sèches diront : «Ah, enfin, une crème qui hydrate !» (En vente en pharmacie : 8\$)



### Crème à mains

CETTE ANNÉE, je prends une résolution : finies les économies de fond de tiroir. Dorénavant, je m'engage à investir plus de 15\$ pour l'achat de crèmes à mains de bonne qualité. Tenons-nous le pour dit, les gros contenants de lotion hydratante de marque populaire ne valent pas grand chose et ce sont dans les petits pots que viennent les meilleurs onguents. Ce produit de marque Neutrogena confirme l'adage. Légère et agréablement parfumée, la crème Visibly Younger procure un effet prolongé et hydrate juste assez. Mieux, elle ne laisse pas de résidu collant et apaise la peau sèche instantanément. Sans contredit un must pour aborder l'hiver. (En vente en pharmacie, 18\$).



### Réhydratation intensive

SELON CERTAINS dermatologues, la rigueur des éléments de l'hiver québécois devrait nous motiver à adopter une crème différente pour chaque saison. Les produits La Roche-Posay sont souvent cités parmi les favoris des spécialistes de la peau. Ces derniers soutiennent que la gamme «Hydraphase», qui procure une réhydratation intensive, convient bien aux amateurs de plein air hivernal. Vérification faite : j'ai bien aimé cette crème qui s'avère légère, même si elle est plus grasse que celle que j'utilise normalement. Encore là, c'est sûrement pendant les pires mois d'hiver qu'elle sera appréciée à sa juste mesure. Comme les autres produits de la marque La Roche-Posay, Hydraphase ne masque pas la peau et n'obstrue pas les pores. Autre qualité digne de mention : son système de pompe prévient les dégâts et évite le gaspillage. (En vente en pharmacie, 18\$)

Sylvie St-Jacques

# Una siesta por favor

LILIANNE LACROIX

« L'IMAGE TYPIQUE du Mexicain couché pour la sieste, c'est un mythe ».

Producteur agricole à Saint-Constant, Laurent Cousineau parle d'expérience. Depuis 14 ans, il emploie des travailleurs saisonniers venus des campagnes autour de Mexico. Cette année, ils étaient 53 dont les derniers sont partis vendredi dernier. « Je ne les ai jamais vus dormir dans l'après-midi. Et même si je me suis toujours montré très ouvert, je n'ai jamais eu de demande en ce sens », dit-il. En fait, c'est plutôt lui qui pique parfois du nez, admet-il en riant. « Si je ne fais habituellement pas de somme, c'est à cause de l'horaire chargé. Mais si le rythme de travail diminue ou si la récolte est monotone, je me le permets, car mon corps le réclame. »

Originaire de l'état de Guanajuato, Felix Barrera, 45 ans et père de quatre enfants, vient depuis 11 ans récolter le radichio, le brocoli, le chou-fleur et les céleris-raves dans les champs de M. Cousineau. « Même quand je suis chez moi, au Mexique, je ne dors pas dans le jour, seulement le soir », déclare M. Barrera.

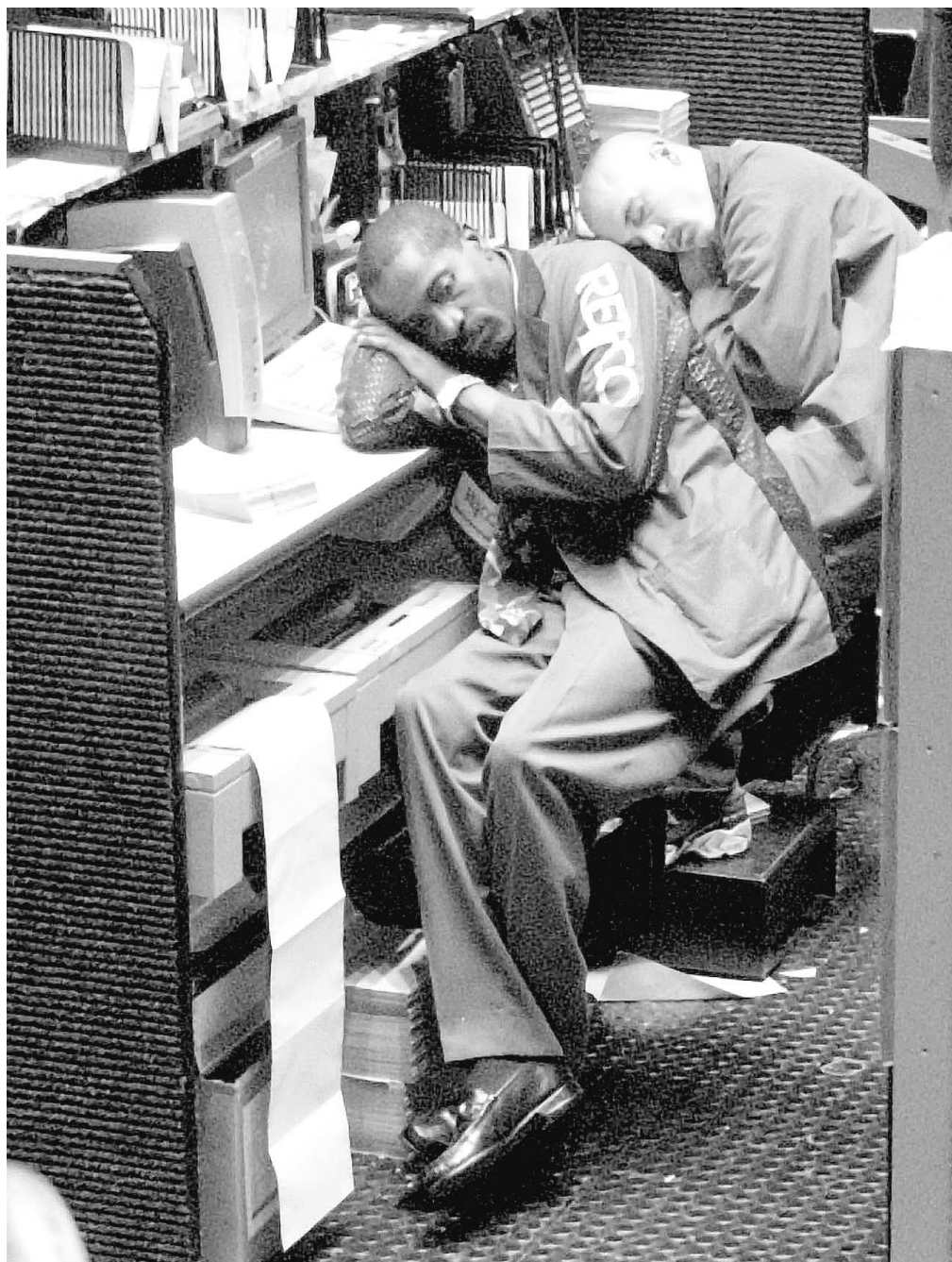
Une tradition en voie de disparition, la siesta, même dans les pays latins ? Pas tout à fait.

Le Dr Daniel Filipina, omnipraticien spécialisé en neurologie et originaire d'Argentine, explique : « À Buenos Aires, le rythme est frénétique. Les gens travaillent tout le temps et ne dorment pas. Par contre, dans les campagnes, c'est encore courant, comme c'est le cas, par exemple, dans le sud de l'Espagne ou de l'Italie ».

Souvent par contre, dans les pays où le soleil tape dur en mi-journée, la sieste peut durer une heure ou deux, le temps d'un cycle complet de sommeil.

En fait, la plus grande adaptation, pour le Dr Filipina, fut plutôt l'heure du souper et du coucher. « Encore maintenant, après 15 ans ici, j'ai de la misère. Chez nous, comme à bien des endroits en Europe, on soupe à 21 h et on se couche vers minuit. Quand des amis m'invitent à souper à 18 h, ça me semble beaucoup trop tôt. »

Si elle perd du terrain dans certains pays et est disparue complètement des grandes villes, la sieste a tout de même ses défenseurs qui vantent ses mérites : « Quand les gens en découvrent les avantages, ils se montrent plus ouverts », explique le Dr Claudio Stampi, neurologue



Non ! Ce ne sont pas des Mexicains ! Il s'agit plutôt de deux commis du Chicago Board of Trade qui prennent une petite sieste sans doute bien méritée.

Photothèque La Presse

et directeur de l'Institut de Chronobiologie de Boston qui s'en fait un des champions.

Certains faits lui paraissent prometteurs : même si la Suisse n'est pas exactement considérée comme le paradis du farniente, on y estime entre 20 % et 30 % la proportion de la population qui s'adonne

régulièrement à la sieste. La Chine elle-même, qui n'est pourtant pas à l'avant-garde de la défense des droits humains, a inscrit dans sa constitution de 1949 le droit à la sieste, nous apprend Bruno Comby dans son livre *Éloge de la sieste*.

Pour les amoureux de la sieste, la cause n'est peut-être pas perdue d'avance.

## EN BREF

crise et éventuellement à un arrêt cardiaque. En attendant que la cause exacte soit définie, on suggère toujours aux parents de nourrissons de le coucher sur le dos, d'éviter de fumer dans leur chambre ou de dormir avec le bébé.

### Cancer du sein

DES CHERCHEURS de Houston ont découvert un marqueur qui pourrait servir à identifier les victimes de la forme la plus foudroyante de cancer du sein, nous apprend le *New England Journal of Medicine*. De hauts niveaux d'une forme tronquée de la protéine cycline E indiquent en effet de chances de survie moindres tandis qu'un taux plus bas est associée à des taux de survie beaucoup plus élevés. Les cancers les plus mortels ont aussi été associés avec la présence constante de la protéine tandis que dans des cellules normales, la cycline E n'apparaît que pour lui donner le signal de se reproduire. Cette découverte permettrait de mieux cibler le traitement idéal pour chaque patiente.

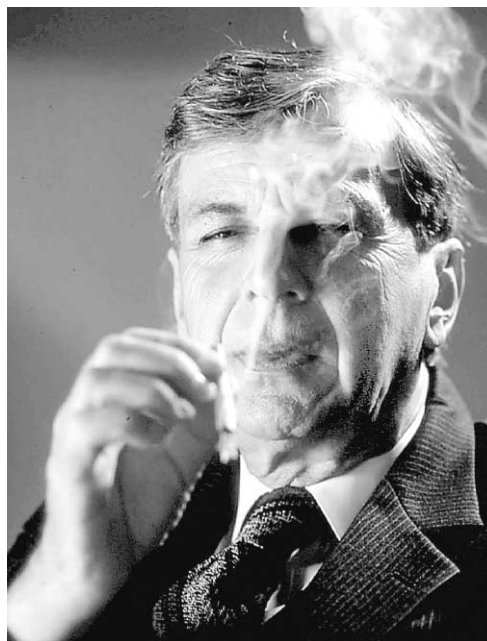
couvrir que l'antidépresseur bupropion peut diminuer les effets de cette variation, particulièrement chez les femmes. Ainsi 54 % des fumeuses traitées au bupropion n'ont pas recommencé à fumer pendant le traitement tandis que cette proportion était seulement de 19 % chez les fumeuses qui avaient reçu un placebo.



L'hormone de croissance n'est pas encore la panacée espérée pour nous garder jeunes.

### Vieillesse et hormone de croissance

L'HORMONE de croissance n'est pas encore la panacée espérée pour nous garder jeunes. Si elle réussit effectivement à augmenter la masse musculaire, à réduire la masse grasseuse et à améliorer les capacités aérobiques, l'hormone a plusieurs effets négatifs (enflure, douleurs arthritiques, syndrome du tunnel carpien et même une intolérance au sucre et l'apparition de diabète...) qui découragent son usage pour le moment. On espérait que le fait d'augmenter les taux d'hormones de croissance et d'hormones sexuelles (estrogène, progestérone et testostérone) chez les personnes vieillissantes renverserait le processus de vieillissement. Ce n'est pas exactement ce qui s'est passé. Et même si la masse musculaire a augmenté, par exemple, la force, elle, n'a pas suivi, laissant supposer que les cellules se sont gorgées d'eau et ont tout bonnement enflé. La recherche a été dirigée par le Dr Richard Spark, directeur de la recherche sur les stéroïdes à l'Hôpital Beth Israel et professeur de médecine à Harvard.



Le comédien américain William B. Davis a été surnommé *Cancer Man* parce qu'il a toujours une cigarette au bec dans la série *The X-Files*.

### La fumée secondaire et les bébés

SI VOUS ÊTES un parent qui fume, votre fumée pourrait bien endommager les vaisseaux sanguins de votre enfant, conclut une étude autrichienne présentée lors de sessions scientifiques de l'Association américaine du cœur. La fumée secondaire attaquerait en effet les défenses antioxydantes chez les enfants et entraînerait des problèmes avec l'endothélium (couche de cellules qui tapisse l'intérieur des parois du cœur et des vaisseaux), ont découvert les chercheurs. Une malfonctionnement endothélial est un des symptômes précoces d'athérosclérose, qui peut éventuellement mener à la crise cardiaque. Plus l'enfant est exposé à la fumée secondaire et plus les risques apparaissent importants. Parce qu'elles sont souvent plus en contact avec les enfants, c'est la fumée de leur mère bien plus que de leur père qui semble affecter les bébés.

### Mort au berceau : une explication

UN MALFONCTIONNEMENT cardiaque pourrait être la cause de décès inexplicables chez les très jeunes enfants. Le Dr Michael J. Ackerman, de la Clinique Mayo, qui s'est penché sur des cas de syndrome de mort au berceau a découvert que 5 % des enfants étudiés affichaient des mutations génétiques impliquant une affection cardiaque appelée le syndrome Q-T. Ce syndrome a déjà été ciblé comme la cause de morts subites chez les enfants et les adultes. Chez une personne atteinte de ce syndrome, le cœur se recharge électriquement trop lentement et d'une façon désorganisée. On croit que l'adrénaline pourrait servir de déclencheur à une

### Encore la cigarette

SI VOUS AVEZ TENTÉ d'écraser sans grand succès, vous êtes peut-être porteur d'une mutation particulière d'un gène qui vous rend plus sujet aux envies irrésistibles de fumer. C'est ce que révèle une étude publiée dans l'édition courante du magazine *Pharmacogenetics*. Les fumeurs dont le gène CYP2B6 affiche une variance et une activité réduite ont 1,5 fois plus de chances de recommencer à fumer durant un traitement que les autres fumeurs. De plus, l'étude, réalisée par les chercheurs du Tobacco Use Research Center de l'Université de Pennsylvanie, a permis de dé-

### Cuisson pour diabétiques

Une cuisson lente et à température basse réduit la formation de molécules dommageables aux vaisseaux sanguins et pourrait grandement aider les diabétiques et les cardiaques qui éprouvent des problèmes vasculaires, ont découvert des chercheurs menés par l'endocrinologue Elliot J. Rayfield, de l'École de médecine du Mont Sinai, à New York. Les molécules, surnommées AGEs, ont été associées à des dommages vasculaires et à un pliage anormal des protéines et on croit même qu'elles peuvent empêcher le processus de guérison de plaies. On conseille donc aux diabétiques d'éviter la cuisson au micro-ondes ou au barbecue et de favoriser les aliments qu'on peut braiser ou cuire plus lentement.

# L'aspirine ou le « Drano » des temps modernes



**Dr DANIELLE PERREULT**  
collaboration spéciale

Vous êtes nombreux à me demander si vous devriez prendre, tous les jours, une aspirine de bébé (80 mg) pour vous éclaircir le sang. Plusieurs d'entre vous en prennent déjà, puisqu'elle est facilement disponible sur les tablettes de la pharmacie. Mais qui a avantage à la prendre et que fait au juste cette petite pilule ?

> **Vous êtes un homme en « bonne santé » de 50 ans et plus.**

« Bonne santé », cela veut surtout dire ici que vous n'avez pas eu de problèmes particuliers avec vos artères. Par exemple : pas d'angine, pas de crise cardiaque. Mais malgré tout, cela ne veut pas dire que vous ne présentez pas de risque de maladie cardiaque. Le seul fait d'être un

homme et d'avoir 50 ans ou plus augmente vos risques. Ceux-ci montent en flèche si vous fumez.

Pour vous, une aspirine de 80 mg par jour réduit de 25 % le risque d'infarctus (crise cardiaque).

Si vous avez déjà fait un infarctus, une aspirine quotidienne de 80 mg réduit de 25 % le risque d'en faire un deuxième.

> **Vous êtes une femme de 50 ans et plus.**

L'efficacité de l'aspirine quotidienne n'a pas été démontrée chez les femmes, souligne le Dr André Roussin, interniste au CHUM. Mais si elle n'est pas démontrée, c'est en grande partie dû au fait que les femmes ont peu été incluses dans les études. On peut tout de même croire que vous pourriez en bénéficier. Mais comme chez la femme, le blocage des artères se manifeste à un âge plus avancé que chez l'homme, l'aspirine quotidienne pourrait s'avérer utile plus tard, vers l'âge de 55 ou 60 ans. Probablement plus tôt si vous fumez, si vous êtes diabétique, si vous faites de la haute tension artérielle et que votre taux de cholestérol est élevé. Ce sont tous des facteurs qui aug-

mentent les plaques de débris un peu partout dans les artères.

> **Vous faites de la haute tension artérielle.**

Si vous faites de la haute tension artérielle et croyez qu'une aspirine par jour peut vous éviter un caillot au cerveau (Accident vasculaire cérébral AVC), vous vous trompez. Je vous ai parlé de l'efficacité de l'aspirine pour réduire le blocage des artères qui nourrissent le cœur. Mais pour le blocage des artères qui nourrissent le cerveau, on n'a pas encore prouvé l'efficacité de l'aspirine. Elle reste intéressante pour vos coronaires (artères du cœur) dans la mesure où votre tension artérielle est contrôlée.

> **Par contre, si vous avez déjà souffert d'un AVC** les indications sont très différentes. Il devient très important d'agir sur les plaquettes (une des composantes du sang) qui peuvent se coller sur des défauts des artères.

La dose quotidienne d'aspirine recommandée est alors de 160 à 325 mg et elle permet de réduire les récurrences de 25 %. Il existe d'autres médicaments qui possèdent des qualités semblables dont

le clopidogrel (Plavix). Ces médicaments sont réservés pour les patients intolérants à l'aspirine ou ceux qui sont très à risque. Plusieurs études portant sur des médicaments très spécifiques sont en cours. On espère augmenter l'efficacité de la prévention sans effets secondaires indésirables.

**Et le Coumadin ?**

Le Coumadin est un autre médicament qui permet d'éclaircir le sang mais il agit sur d'autres agents que les plaquettes, d'où les prises de sang régulières pour en vérifier l'efficacité. Il est le plus souvent prescrit pour la fibrillation auriculaire (quand le cœur bat de façon irrégulière). Comme le sang est agité de façon anarchique, un caillot peut se former sur la paroi du cœur. Il risque de se détacher, de monter jusqu'au cerveau et de causer un AVC. Pour prévenir un tel événement, l'aspirine ne suffit pas.

Puis-je à mon tour vous poser deux questions ? Combien êtes-vous à connaître votre tension artérielle ? Si vous souffrez d'hypertension, est-elle contrôlée ?

Cinquante mille canadiens souf-

friront d'un AVC. Le quart en mourront et la moitié des survivants souffriront de handicaps plus ou moins sévères.

Le Dr Robert Côté de l'Université McGill estime que la moitié des AVC auraient pu être prévenus avec le contrôle de la tension artérielle. Si vous attendez d'avoir mal à la tête pour voir un médecin et faire prendre votre pression, vous risquez de vous retrouver parmi les malheureuses victimes.

Vous êtes 42 % à ne pas savoir que votre tension est élevée. Elle ne cause aucun symptôme jusqu'au jour où vous souffrez de ses conséquences. Et même quand vous le savez, seulement 16 % d'entre vous reçoivent un traitement efficace. Quand on sait que 22 % des gens sont hypertendus, il y a encore beaucoup de travail à faire pour nous les médecins, et une bonne prise de conscience à réaliser pour vous, les patients.

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

# Le prix à payer pour l'irradiation des aliments



**JACINTHE CÔTÉ**  
LA NUTRITION

collaboration spéciale

Santé Canada s'apprête à nous annoncer, d'ici Noël, que l'irradiation de la viande de poulet et de boeuf sera permise au Canada. Suite à une évaluation exhaustive des nombreuses études scientifiques disponibles, ces aliments seront ajoutés à la liste d'aliments irradiés. Celle-ci inclut déjà les pommes de terre, les oignons, le blé et ses produits dérivés (farine, son et germe), les épices (entières ou moulues) et les préparations d'assaisonnements déshydratés (bouillon de poulet, de boeuf, de légumes, etc.).

Aux États-Unis, cela fait déjà plus de quatre ans que ce procédé de conservation est permis pour limiter la contamination de ce type de produits alimentaires (volaille et boeuf) par les micro-organismes. Les Américains emploient aussi ce procédé pour retarder le mûrissement et améliorer la conservation de certains fruits dont la fraise, tomate, cerise, nectarine, pêche, framboise.

**Pourquoi irradier les aliments ?**

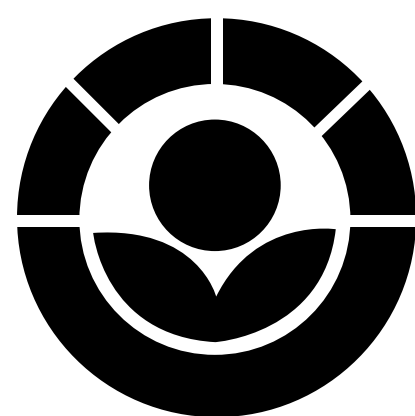
La plupart du temps, l'usage de l'irradiation a pour but de décontaminer les aliments. Le bombardement des aliments par des rayons gamma réduit considérablement la croissance de bactéries pathogènes et, dans certains cas, empêche la production de toxines. La destruction des insectes et des bactéries présents dans les aliments permet donc de réduire les risques d'intoxication alimentaire et de prolonger la durée de conservation des aliments.

Ce sont surtout les enfants, les personnes âgées, les femmes enceintes, celles qui allaitent et les personnes dont le système immunitaire est affaibli qui bénéficieraient de la décision de Santé Canada. En effet, ce sont eux les plus susceptibles d'être affectés par une contamination microbiologique alimentaire.

Le procédé d'irradiation constitue également une alternative intéressante aux traitements chimiques (pesticides et fumigènes) normalement effectués au moment de la récolte et pendant l'entreposage de certains produits alimentaires. L'irradiation peut donc aider à réduire notre exposition aux résidus de produits chimiques qui sont potentiellement cancérigènes.

**Les effets sur la valeur nutritive**

Bien sûr, l'irradiation des aliments n'a pas que des bienfaits.



**Logo identifiant les aliments irradiés.**

Tout comme le traitement thermique (cuisson), ce procédé favorise la dégradation de certains nutriments présents dans nos aliments.

Le contenu en vitamine K (responsable de la coagulation), en vitamine E (ayant un pouvoir antioxydant) et en vitamine A (nécessaire à la croissance, la fécondité, la spécialisation des cellules épithéliales, etc.) des aliments est partiellement réduit par l'irradiation. La vitamine C, nécessaire à la synthèse et la réparation de la peau, des tendons et des os et la thiamine (vitamine B1), intrinsèquement impliquée dans le métabolisme énergétique, sont également très sensibles à l'irradiation.

Les principales sources de vitamines A, E et K sont les légumes verts et orangés, les choux-fleurs,

les huiles végétales (tournesol et soja), les abats, les graisses animales, les produits laitiers, les oeufs, le maïs et le germe de blé. La thiamine et la vitamine C se retrouvent surtout dans les agrumes, les pommes de terre, les brocolis, les baies, les melons, le riz brun, les céréales entières, le porc, et les abats. Ainsi, l'irradiation de la viande risque de nous priver d'une dose significative de vitamine A, E et K et de thiamine provenant des abats et du gras animal.

Certains disent que ces pertes de nutriments sont minimes, puisque ces effets sont comparables à ceux occasionnés par la cuisson des aliments. Et de toute manière, les bénéfices qu'apporte l'irradiation sont tels qu'ils compensent grandement pour la réduction du contenu nutritionnel des aliments.

**Compenser pour les pertes de nutriments**

Depuis que nous raffinons les céréales en quantités industrielles, nous fortifions les farines. Les effets de l'irradiation peuvent également être compensés par la fortification.

Mais notre pouvoir de compensation pour les pertes en nutriments a des limites ! Comment peut-on fortifier des abats ou le gras présent dans la viande ? Et que dire des nutriments synthétiques ajoutés aux aliments ? Supportent-ils aussi bien les effets de

la cuisson que ceux incorporés naturellement ? Sont-ils absorbés au niveau de l'intestin aussi efficacement ?

L'irradiation n'est déjà pas un procédé très en vogue : actuellement, les aliments irradiés représentent moins de 0,1 % de toutes les denrées alimentaires.

Mon intention n'est pas de ternir la réputation de ce procédé. L'usage de l'irradiation est ingénieux. Il peut réduire efficacement la contamination microbiologique des aliments et ainsi participer à prévenir les décès de milliers de personnes vivant dans les pays du tiers-monde qui n'ont pas accès à l'électricité et aux technologies de réfrigération. Tout de même, à force d'irradier, de couper, de chauffer et d'entreposer les aliments, nous perdons de précieux nutriments dont notre corps a besoin pour sa santé. Quand l'usage de l'irradiation sera plus fréquent, ce problème devra être pris au sérieux.

Une fois par mois, la chronique nutrition porte sur vos questions et commentaires.

Envoyez-les à :

Chronique nutrition

La Presse

7, rue Saint-Jacques

Montréal, QC

H2Y 1K9

Courriel : questiondenutrition@hotmail.com

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

## FAMILLE mode d'emploi



**TQS**  
La Presse

Dimanche 9h30  
rediffusion - Samedi 10h30

### LES ENFANTS QUI COLLENT...

Êtes-vous exaspérés de voir votre progéniture si peu pressée de quitter le nid familial ?

Les jeunes adultes d'aujourd'hui semblent coller davantage à la maison que ceux des générations précédentes. Est-ce parce qu'ils désirent retarder le moment de se prendre en charge ? Ou parce qu'ils préfèrent le confort douillet de la maison aux contraintes monétaires liées à l'indépendance ? Le statut d'éternels étudiants, sans le sou, est-il à ce point satisfaisant ?

Difficile pour vous d'exhorter votre petit à prendre la porte ! Pourtant, c'est un service à lui rendre. Mais attention ! Certaines mesures s'imposent... D'abord, ne lui montrez pas la porte sans préavis. Commencez à lui inculquer quelques notions d'autonomie, dès son plus jeune âge. Vous pouvez, par exemple, lui expliquer qu'à la fin de ses études, il devra quitter la maison, payer une pension, ou encore, assumer ses dépenses personnelles. Et ce, peu importe votre revenu...

Lorsque son départ est imminent, accompagnez-le dans ses démarches. Le grand jour venu, transformez la corvée du déménagement en un événement agréable et aidez-le à s'installer confortablement pour qu'il se sente bien.

Et souvenez-vous... Ce sont parfois les parents qui retiennent inconsciemment leurs enfants à la maison, par peur de l'intimité qu'engendrerait leur départ !

Notre invitée de cette semaine

**Judi Richards**

Maman de 2 enfants



Collaboration de

**ESSA7M**

**GARAGA**

**Nestlé**

## Percée dans la lutte contre l'obésité et le diabète

d'après HealthScout News

Des chercheurs ont identifié un gène lié à la fois au diabète et à l'obésité — une découverte qui contribue à expliquer les liens entre les deux conditions et qui présente de nouvelles cibles pour les fabricants de médicaments.

Leurs études démontrent une suractivité du gène JNK dans les souris obèses et dans les souris qui reçoivent une diète à haute teneur en gras. Les souris n'ayant pas ce gène sont plus minces et résistent moins à l'insuline.

Cette découverte « indique un mécanisme central, vraiment le cœur de la maladie », affirme Dr Gkhan S. Hotamisligil, professeur agrégé de nutrition à la Harvard School of Public Health et auteur principal de l'étude publiée cette semaine dans la revue *Nature*.

Plus de la moitié des adultes

américains souffrent de l'obésité et/ou du diabète de Type 2. Par ailleurs, l'obésité compte parmi les principaux facteurs de risque pour cette forme de diabète.

Un phénomène appelé « résistance à l'insuline » se trouve au centre de l'obésité et du diabète. L'insuline, une hormone fabriquée par le pancréas qui permet au corps humain de bien traiter le glucose. Les personnes atteintes du diabète de Type 2 ont une résistance à l'insuline : elles produisent l'hormone, mais leur corps ne réagit pas de façon normale.

« Ce que cette étude démontre, c'est que le stress cellulaire et l'inflammation qui en résulte, causée par l'obésité, est transformée par cette protéine en résistance à l'insuline chez les diabétiques », dit le Dr Hotamisligil.

Il s'agit aussi d'une découverte

de rêve pour les entreprises pharmaceutiques, selon le Dr Steven Heymsfield, adjoint au directeur de l'Obesity Research Center de l'hôpital St. Luke's-Roosevelt, à New York. « Maintenant, elles ont une protéine qui semble essentielle au métabolisme de l'insuline et du glucose. Ils peuvent créer des antagonistes ou agonistes de ces gènes ou du récepteur, ce qui pourrait devenir un traitement pour le diabète, dit-il. Les thérapies pourraient être fort intéressantes. »

De fait, selon le Dr Hotamisligil, des composés capables de bloquer le cheminement du gène JNK sont déjà en phase de développement, quoiqu'on qu'il y ait pas eu de tests sur des sujets humains. Les analyses préliminaires devraient être connues assez rapidement. « C'est le refrain d'un optimiste », dit le Dr Hotamisligil.

**Centre de Recherche Clinique de Laval**

**ÊTES-VOUS ATTEINTE D'OSTÉOPOROSE ?**

Si vous êtes en santé et postménopausée depuis au moins 5 ans, vous pourriez participer à une étude de recherche sur un médicament en investigation. L'étude vise à évaluer un nouveau médicament administré par voie intraveineuse. Les patientes doivent s'attendre à recevoir le médicament par injection intraveineuse tous les 2 ou 3 mois pendant 2 ans.

**Critères d'admissibilité**  
**Les participantes doivent :**

- être âgées de 55 à 80 ans
- pouvoir prendre du calcium et de la vitamine D
- être capables de suivre une routine quotidienne de façon autonome
- pouvoir s'engager pendant une période de 2 ans

Si vous êtes intéressée ou désirez obtenir de l'information, veuillez communiquer avec :

**Centre de Recherche Clinique de Laval**  
**Tél. : (450) 688-4340**

**Avez-vous des secrets ?**

Un nouveau jeu à jouer entre amis après une bonne bouteille de vin !

**21,99 \$** En vente dans les librairies et les boutiques de jeux.

**Aimez-vous discuter ?**

Donnez votre opinion et devinez l'opinion de vos adversaires !

**21,99 \$** En vente dans les librairies et les boutiques de jeux.

# DANS VOTRE ASSIETTE



## BOUCHÉES

### L'agriculture en chiffres

LES AGRICULTEURS canadiens sont moins nombreux et plus âgés qu'avant, a annoncé cette semaine Statistique Canada. Les agriculteurs de moins de 35 ans, représentent 12 % de tous les agriculteurs, alors que le même groupe d'âge compte 40 % de tous les travailleurs de la population active. «Le nombre d'agriculteurs de moins de 35 ans a baissé de plus du tiers depuis le recensement de 1996. Le nombre total d'exploitants a diminué de 10 %, étant passé de 385 600 en 1996 à 346 200 en 2001.» C'est le Québec qui compte le plus de jeunes agriculteurs (soit 13,7 %) alors les jeunes agriculteurs terre-neuviens ne représentent que 6,4 % de leur profession. L'héritage d'une grosse ferme prospère semble inciter les jeunes à exercer le métier de leurs parents. La diminution du nombre de jeunes agriculteurs n'augure rien de bon pour l'avenir, écrit Statistique Canada. «Parmi tous les exploitants agricoles recensés le 15 mai 2001, 15 % avaient 65 ans et plus. Il faut en ajouter 68 000 (ou 20 %) qui auront célébré leur 65<sup>e</sup> anniversaire d'ici 2011. Par comparaison, seulement 9 % de la population active totale aura atteint 65 ans d'ici le recensement de 2011. L'enjeu soulevé par ces chiffres est important: à qui et comment l'actif agricole sera-t-il transféré à la prochaine génération?»

■ ■ ■

### Contre le blé transgénique

SI LE BLÉ transgénique était autorisé, les producteurs canadiens de blé perdraient des marchés importants et la gestion agricole serait encore plus difficile, prédit Greenpeace. L'organisme de défense de l'environnement a mené une étude qui tente d'évaluer les risques auxquels s'expose le Canada si jamais la culture de blé transgénique (commercialisé par Monsanto) devait être autorisée au pays. La Commission canadienne du blé s'est déjà prononcée contre l'homologation mais le gouvernement ne s'est pas engagé à refuser ou non son entrée au pays. Greenpeace allègue entre autres que l'homologation du blé transgénique entraînerait une perte de marchés pour les exportations canadiennes et américaines, des complications liées à la ségrégation et contamination inévitable des champs et des aliments, l'affaiblissement du système d'enregistrement des variétés de blé et la perte de l'image de marque du blé canadien.

■ ■ ■

### Que faire des farines animales?

DEPUIS que le lien entre la maladie de la vache folle et l'utilisation de farines animales a été établi, la France a banni les farines animales de la diète de tous les animaux. Bien. Mais que faire de ces carcasses d'animaux réduites en poudre dont plus personne ne veut? «Près de 700 000 tonnes de ce déchet s'entassent dans 27 sites», écrit le magazine *L'Express*. L'État a dû verser plus de 200 euros (315 millions de dollars) par année aux équarisseurs. «Inexorablement, avec la consommation de viande, le volume stocké augmente. Les abattoirs et les bouchers génèrent annuellement 2,4 millions de tonnes d'os, de sang, de viscères, que l'on transforme en 780 000 tonnes de farines. La moitié est brûlée dans les fours de cimenteries. Le reste attend d'être détruit.» Et si ces farines contenaient encore le terrible prion responsable de la maladie? Les risques de contamination dans l'environnement sont réels. «Nous avons vu des silos dans lesquels entraînent les oiseaux», a déclaré à *L'Express* Annie Leroy, coordonnatrice d'un mouvement de citoyens. Solution? Se débarrasser définitivement des farines. Comment? En les brûlant et en récupérant l'énergie produite, soit pour faire de l'électricité, soit pour alimenter un réseau de chauffage.



### De la fourche à la fourchette

«J'ai 80 ans et depuis deux ans, je ne cultive plus mon grand jardin, y compris les tomates. Je ne suis pas capable d'acheter de bonnes tomates de serre et importées. Elles sont fades et le pire, elles ont le coeur comme si c'était du bois», écrit Margot Soucy.

Oui, et c'est surtout vrai en hiver. Pourquoi? Parce que les tomates qui parviennent jusqu'ici sont cueillies encore vertes aux États-Unis ou au Mexique pour qu'elles soient assez solides pour supporter le transport en camion. Le secret d'une tomate savoureuse — comme les tomates de jardin — c'est le soleil. Plus elles restent longtemps sur le plant, plus elles se gorgent de soleil et de saveur. En les retirant trop tôt, elles goûtent... les tomates d'hiver. À vous d'essayer les tomates de serre produites ici dont le goût est généralement meilleur, mais il semble bien que rien ne remplacera les bonnes grosses tomates juteuses d'été. À moins qu'une compagnie ne réussisse à mettre au point une tomate génétiquement modifiée pour goûter l'été? La recherche se poursuit mais pour l'instant, personne n'a encore trouvé la recette pour faire des tomates d'hiver qui goûtent le soleil de juillet.

Écrivez-nous! judith.lachapelle@lapresse.ca

# Prosciutto di Témiscamingue

Alors que le cochon est persona non grata dans plusieurs régions du Québec, il est accueilli à bras ouvert au Témiscamingue... à condition qu'il devienne prosciutto plutôt que bacon. Ce projet est tellement rassembleur qu'il a fait fléchir le ministère de l'Environnement et sa résolution de suspendre le développement de la production porcine. Mais ailleurs au Québec, d'autres grognements se font entendre.



JUDITH LACHAPELLE  
jlachape@lapresse.ca

Roger Éthier pensait avoir tout prévu. Depuis sa première idée de jambon italo-québécois, qui a commencé à germer dans sa tête en 1995, jusqu'au dépôt de son ambitieux projet sept ans plus tard, il croyait avoir réfléchi longuement à chaque tuile qui pouvait s'abattre sur son entreprise et trouvé une solution de rechange. Et en plus, son enthousiasme avait réussi à contaminer toute sa région.

Mais quand le ministre de l'Environnement, André Boisclair, a suspendu la construction de nouvelles porcheries au printemps dernier, Roger Éthier n'en a pas cru ses oreilles. «C'était bien la dernière chose que j'aurais pu imaginer!»

Sans permis de construire de nouvelles porcheries, le projet de Viandes Lorraine tombait à l'eau. Et dire qu'il était à la veille de recevoir le feu vert du ministère de l'Environnement...

Mais il y a deux semaines, cinq mois après l'annonce du temps d'arrêt qui s'annonçait inviolable, voilà que le ministère de l'Environnement a consenti à ce que les porcheries destinées à fournir l'usine de prosciutto de Viandes Lorraine soient construites malgré tout. Mais seulement ces porcheries-là.

Pendant que Roger Éthier, son équipe et les Témiscamiens poussaient un soupir de soulagement, des murmures mécontents se sont fait entendre. «Pourquoi eux et pas nous?»

«Parce que ce n'est pas un projet qui s'inscrit dans la logique de l'industrie porcine en général, dit l'attaché de presse du ministre André Boisclair, Jean-Louis Laplante. La fabrication de prosciutto exige une technologie particulière et des porcs particuliers qui n'existent pas ailleurs au Québec. Ce n'est pas du tout le même produit.» C'est aussi un projet dont les citoyens souhaitent la réalisation, contrairement à ce qui se passe dans plusieurs régions du Québec, ajoute M. Laplante. Viandes Lorraine s'engage de plus à respecter dès maintenant des exigences environnementales que le ministère imposera en 2010.

Et peut-être aussi parce que le ministre Boisclair préfère le prosciutto au bacon? «Je n'en sais rien», dit en riant Clément Pouliot, de la Fédération des producteurs de porcs du Québec. «Mais je dois dire qu'on a été un peu surpris de la décision du gouvernement. On a eu des discussions intenses avec le ministère l'été dernier et il n'était pas question d'ouvrir le moratoire.»

D'autant plus que les consultations du Bureau d'audiences publiques sur l'environnement (BAPE) sont en cours et que les commissaires doivent proposer un ou des modèles de production. «Là, on a un modèle qui va s'établir au Témiscamingue, dit Clément Pouliot. Et je m'attends à ce qu'il y en ait d'autres qui fassent le même genre de demande!»

Roger Éthier ignore ce que le ministère de l'Environnement fera des autres demandes de dérogation qui risquent de lui pleuvoir dessus, mais il soutient mordicus que son projet «unique» mérite amplement cette exception à la règle. Voilà pourquoi: Viandes Lorraine veut produire un jambon cru séché (prosciutto crudo, en italien) haut de gamme selon la méthode de San Daniele del Friouli (Saint-Daniel du Frioul, pas très loin des Alpes), pas très loin de Parme qui produit aussi un célèbre prosciutto.

#### Du Frioul au Témiscamingue

«Il y a déjà du prosciutto au Québec, mais ce n'est pas du tout la même chose, dit Roger Éthier. La race de porc est différente, le porc est plus jeune, plus petit, le jambon est séché pendant beaucoup moins de temps.» Et la qualité en souffre, dit-il. À preuve, la liste d'ingrédients du prosciutto canadien: porc, sel, nitrites de sodium, épices. Celle du jambon italien: porc, sel. La différence réside dans la race du porc utilisée, l'alimentation de la bête et du temps, beaucoup de temps. Du temps pour bien nourrir le cochon avant l'abattage (neuf mois au lieu de quatre ou cinq pour le porc conventionnel) et du temps pour faire sécher la viande (14 mois au lieu de trois ou quatre dans le cas de la version canadienne!). À cause de tout ça, le prix s'en ressent et le vrai prosciutto italien se vend deux fois plus cher que le prosciutto canadien.

«N'importe qui pourrait faire un tel jambon s'il réussissait à déplacer mers et montagnes», est-il inscrit sur le site Internet du Consorzio del Prosciutto di San Daniele. Roger Éthier prétendrait-il déplacer les Alpes et la mer Adriatique en plein coeur du Témiscamingue? En quelque sorte.

Si le paysage du Frioul ne pourra être



À la Fromagerie du marché Atwater à Montréal, Gilles Jourdenais présente le prosciutto canadien, tandis que Roger Éthier lui préfère un prosciutto italien, moins gras et plus raffiné, semblable à celui qu'il veut produire au Témiscamingue.

fidèlement recréé au Québec, les promoteurs jurent qu'ils feront tout pour faire honneur à cette tradition italienne, à commencer par l'équipement qui est italien et l'appui technique des spécialistes de San Daniele. «On pourrait reconstituer en chambre le type d'air avec lequel ils font sécher leurs jambons, mais

la technologie de San Daniele impose que nous combinions la ventilation mécanique à la ventilation naturelle.» Le prosciutto aura donc un goût bien de chez nous.

Mais pourquoi construire de nouvelles porcheries quand il se produit déjà sept millions de porcs par année au Québec? Parce que le porc destiné au prosciutto est différent de ce qui est élevé partout ailleurs au Québec. Il faut partir du début: la race de l'animal. Des mâles importés d'Europe seront croisés avec des femelles d'ici. «Le secret du bon prosciutto est d'abord la fesse de jambon», dit Roger Éthier. Les cochons sont élevés pendant neuf mois (contrairement à cinq mois pour le porc conventionnel) avec une diète savamment dosée de grains sans farines animales ni antibiotiques pour accélérer la croissance. Durant les quatre derniers mois, le porc n'a droit qu'à une

diète liquide (avec du lactosérum, un résidu de la production de fromage) qui lui permet de mieux assimiler le gras qu'il a ingéré durant les premiers mois de sa croissance.

À l'abattage, les fesses de porc sont apprêtées, enrobées de sel de mer de Sicile et mises au séchage pendant 14 mois. «Le prosciutto qui est exporté ici d'Italie est plus salé. C'est qu'ici, on le sert en petites quantités en entrée alors qu'aux autres endroits on le sert en plat.»

Le projet ne s'arrête pas au prosciutto: Roger Éthier songe à faire sécher du gibier à la manière du prosciutto et voudrait faire de son usine une vitrine pour les produits artisanaux de l'Abitibi-Témiscamingue. «C'est bien de fournir des matières premières, mais on tire plus de bénéfices de la transformation dans la région!»

Et c'est pour toutes ces raisons que le député péquiste André Pelletier a déposé un projet de loi privé, qui doit être rediscuté à l'Assemblée nationale et en commission parlementaire sous peu. Si tout va bien — et le député indique qu'il ne semble pas avoir d'opposition au projet — la dérogation sera entérinée d'ici Noël. Viandes Lorraine débutera des constructions ce printemps mais prévoit déjà que les premiers porcs seront abattus et mis à sécher dans un an. Les premières tranches du «prosciutto di Témiscamingue» seront disponibles en janvier 2005. Et après? «Je prends ma retraite, lance Roger Éthier en riant. Si j'avais su en 1995 que ce serait aussi compliqué, je ne me serais jamais embarqué là-dedans...»

**Le secret du bon prosciutto est d'abord la fesse de jambon. Les cochons sont élevés pendant neuf mois avec une diète savamment dosée de grains sans farines animales, ni antibiotiques.**

### Les notes discordantes

Viandes Lorraine a su dès le début convaincre les citoyens du Témiscamingue d'appuyer son projet alors que, presque partout ailleurs, les citoyens se rebellent contre la production porcine. La grande majorité des porcheries seront des petits élevages sur litère, a promis Roger Éthier, une méthode qui dégage beaucoup moins d'odeurs que l'élevage sur lattes. Et le Témiscamingue est loin d'être une région en surplus de lisier comme celle de Chaudière-Appalaches. Même l'Union paysanne a donné son appui au projet!

Les quelques notes discordantes sont venues de gens qui n'en avaient pas tant contre le projet de Viandes Lorraine, mais plutôt sur la brèche qui a été créée dans le temps d'arrêt imposé au moins jusqu'en décembre 2003... Par exemple, les Viandes du Breton, qui veulent intensifier leur créneau du porc «naturel», élevé sans farines animales ni antibiotiques. «Mais avec le moratoire, on ne pourra pas le faire au Québec, dit le directeur Vincent Breton. Nos porcheries seront construites au Canada, mais pas au Québec...»

## LUNE

Suite de la page B1

La colonne des marcheurs s'engage dans le large chemin qui monte à travers l'érablière. Après une centaine de mètres, Fernand commande un arrêt et livre son premier exposé historico-culturel. Il s'agit en réalité d'un petit stratagème qu'il va répéter à intervalle régulier pour garder les marcheurs regroupés et éviter de perdre des brebis dans le décor. Mais Fernand se doit d'être bref, sinon il va y avoir des refroidissements.

Puisque nous allons grimper le mont Rougemont et nous rendre jusqu'à la croix qui en illumine le sommet, un peu d'histoire est de mise. En quelle année a été érigée la croix ? Qui était premier ministre à l'époque ? Et, question importante pour ladite époque, qui était alors archevêque du diocèse d'ici, c'est-à-dire de Saint-Hyacinthe ?

Réponse : la première croix a été pieusement érigée en 1952 au temps de la Grande Noirceur, c'est-à-dire sous le règne de Maurice Duplessis. Qui était l'archevêque du coin dans le temps ? Tout le monde n'a pas entendu la réponse, parce que ça placote dans le troupeau, les amis ! Mais Fernand ne réclame pas le silence, il lui suffit de voir ses ouailles bien regroupées. N'empêche que le procédé est fort amusant, car chaque intervention se termine sur une question à laquelle il répondra au prochain arrêt. Cela installe un petit suspense et alimente les conversations.

**Du Népal à Rougemont**

On a beau se perdre dans la colonne ambulatoire, il y a toujours la tuque rouge à pompon blanc qui nous ramène à Sylvie, cela fait comme un repère. Il y a quelques années, Reina s'est offert le sentier de l'Annapurna, une randonnée himalayenne d'une dizaine de jours. C'est dire qu'après le Népal, une



Photos MARTIN TREMBLAY, La Presse

**Au sommet de la montagne de Rougemont, les randonneurs nocturnes sont récompensés de leurs efforts par la féerie de la terre tout en lumière.**

montérégienne n'est pas si mal...

Jusqu'au faite du mont Rougemont, il y a 2,7 km. Ce n'est pas très long, mais de nuit, l'ambiance est jolie, et il faudra une bonne heure pour arriver au sommet, toujours visible en raison de cette croix illuminée, on l'apprend en cours de route, par 74 ampoules de 60 watts chacune. Détruite je ne sais plus comment en 1968, rebâtie en 1972 avec des pylônes de notre bonne vieille Hydro, lourde de quatre tonnes, transportée au sommet par hélicoptère, la croix a subi des dommages — un de ses bras est tombé — lors du verglas de 1998 et ce grand phare dans la nuit a par la suite été éteint pendant deux ans.

Le chemin est large et facile, mais il faut regarder où on met les

pieds pour ne pas se tourner une cheville sur un caillou ou glisser sur une plaque de glace, c'est tout de même mieux que de la bouette.

Facile, il reste qu'il faut grimper, la pente est parfois respectable, les bottes de marche ne sont pas inutiles et les mollets chauffent tandis que, lentement, se creuse un bel appétit qui trouvera sa raison d'être, au retour, à la table de l'érablière.

La croix se rapproche. Cent pieds de hauteur par quarante, pour parler en mesures anglaises comme dans le temps. Le bel objet consomme pour 100 \$ d'électricité par mois et son entretien coûte 400 \$, par mois aussi. Qui paie la note ? Encore là, on n'a pas tous entendu, mais on a compris : c'est nous...

En prenant de l'altitude, on s'émerveille de voir apparaître la plaine étoilée de lumière. Et quand on prend un peu d'avance sur le groupe, la colonne des marcheurs, avec toutes ses frontales, crée une féerie qui se marie bien avec l'environnement. Finalement, cette marche au clair de lune pourrait se faire sans la lune. En revanche, par temps dégagé et sous une belle lune, on n'aurait pas besoin d'éclairer sa route (quoique nos chevilles pourraient être d'un autre avis).

**Les feux de la terre**

Au sommet, la récompense de nos efforts est spectaculaire. Comme vue d'un vol de nuit, la terre plagie le ciel et brille des feux

de la civilisation. Saint-Césaire, Rougemont, Marieville à nos pieds, Iberville, Saint-Jean, Richelieu, Chambly, les feux de la galaxie montérégienne se font plus intenses vers la droite jusqu'à Montréal, incandescente à l'horizon.

Un p'tit coup de cellulaire à Montréal avec ça ? Bonjour maman et fiston, je vous vois de loin !

Sous la croix qui illumine tout le sommet, à 381 mètres au-dessus du niveau de la mer, Fernand entraîne son monde vers un autre point de vue. Du côté de Saint-Hyacinthe et de Beloeil, une grande tache sombre qui semble tout près même si elle est distante de plus d'une dizaine de kilomètres : c'est le mont Saint-Hilaire et son Pain de Sucre parfaitement reconnaissables.

Bonjour Mesdames, vous êtes des environs ?

« Nous venons de Boisbriand. »  
Là, un monsieur me demande de faire une petite photo de groupe. Il a comme un accent. « Tu vas l'envoyer là-bas, Esteban ! »

Une photo d'Esteban qui vient d'arriver à Montréal il y a quelques semaines. Il pourra écrire à ses proches : « Au sud-est de Montréal s'égrène un chapelet de collines appelées les Montérégiennes. Sur la montagne de Rougemont, on peut voir la grande ville qui brille dans la nuit... »

« Hé ! Le groupe de Saint-Laurent, on va faire une photo juste sous la croix ! Les autres, enlevez-vous ! »

Il règne une joyeuse ambiance tout au cours de la demi-heure passée au sommet. Les taquineries furent encore lorsque commence la descente vers le souper arrosé de sirop d'érable, de quoi alimenter plus encore la prochaine missive d'Esteban.

Tout le monde a l'estomac dans les talons !

**LORSQUE VOUS ÊTES MALADE,  
LA PROMESSE D'ÉCONOMIES  
AU RÉSEAU DE LA SANTÉ  
NE CONTRIBUERA PAS  
À VOTRE GUÉRISON.**

**INVESTIR PLUS D'UN MILLIARD  
PAR ANNÉE POUR DÉCOUVRIR  
LES MEILLEURS MÉDICAMENTS  
Y CONTRIBUERA.**

Les compagnies de recherche pharmaceutique du Canada (Rx&D) découvrent de nouveaux médicaments qui traitent plus efficacement les maladies et nous avons un milliard de façons de vous le prouver!

Chaque année, nous investissons plus d'un milliard de dollars pour donner aux patients canadiens des médicaments nouveaux et meilleurs.

Pour en savoir plus sur notre engagement visant à améliorer la santé et la qualité de vie des Canadiennes et Canadiens, veuillez visiter notre site Web à l'adresse [www.canadapharma.org](http://www.canadapharma.org)

Les compagnies de recherche pharmaceutique du Canada.  
Nos chercheurs ont votre santé à coeur et une éventuelle guérison à portée de la main.



Les compagnies de recherche pharmaceutique du Canada

La recherche : source de vie



**Au sommet de la montagne de Rougemont, le randonneur nocturne est récompensé de ses efforts par la féerie de la terre tout en lumière.**

## Le réseau À-Vie-Forme

LE RÉSEAU À-VIE-FORME comprend 20 clubs de marche répartis dans 16 villes de la Montérégie. Comme son nom le suggère, ce réseau permet à ses fidèles de pratiquer la randonnée pédestre en mettant l'accent sur la mise en forme.

À la montagne de Rougemont, il y a annuellement deux randonnées sous la pleine lune qui se terminent par un repas convivial à l'érablière Mont-Rouge, une cabane à sucre petite et chaleureuse.

Le Réseau reste actif tout l'hiver et se concentre sur la marche. À part les sorties au mont Saint-Hilaire et au parc Les Salines de Saint-Hyacinthe, il offre des sorties en milieu urbain (à Saint-Jean, Valrennes, Chambly, Saint-Hubert, Longueuil, Saint-Lambert, Sorel-Tracy, etc.). On propose un entraînement de deux heures par semaine comprenant un échauffement en salle, une marche d'une durée d'une heure à une heure dix, puis une récupération en salle, « comme une entrée, un plat principal et un dessert », blague l'entraîneur et guide Fernand Rainville. Les inscrits peuvent s'entraîner dans le club de leur choix. Chaque session (automne, hiver, printemps) s'étend sur 10 à 12 semaines.

Le Réseau À-Vie-Forme :  
450-926-1852, <http://pages.infinet.net/marche>.

On peut s'adresser à la Fédération québécoise de la marche pour connaître les clubs de marche de sa région : 514-252-3157, [www.fqmarche.qc.ca](http://www.fqmarche.qc.ca).

# ÉLAN



## De la bonne manière de faire les abdos !



**RICHARD CHEVALIER**

collaboration spéciale

**Q**uand on évalue sa condition physique ou quand on fait tout simplement un entraînement, il y a, invariablement, un test ou des exercices pour les abdominaux. Pourquoi cette insistance sur le ventre?

Plusieurs y verront d'abord une raison esthétique : des abdos entraînés font un ventre plat, sinon plus discret. Ce qui est exact.

Mais le rôle premier des muscles de l'abdomen est d'abord d'agir comme une sangle naturelle — une ceinture physiologique diraient les experts — qui fixe le bassin, stabilise la posture et soutient les viscères. Les abdominaux, plus précisément le transverse, nous permettent aussi d'expirer profondément.

En revanche, des abdominaux lâches favorisent la descente des viscères et leur déplacement, sinon leur entassement, vers l'avant. Cette condition appelée ptose abdominale peut conduire à des maux de dos, des menstruations douloureuses, des problèmes digestifs (la constipation notamment) et à un affaiblissement des muscles du plancher pelvien. C'est parce que ces muscles supportent quasiment à eux seuls tout le poids des viscères.

Une ptose abdominale associée à un excédent important de gras au niveau du ventre peut même conduire à une expiration brève et superficielle au repos. Dans ces conditions, l'élimination du gaz carbonique dans les poumons se fait plus difficilement. Cet excès de CO<sub>2</sub> peut expliquer l'apparition de maux de tête fréquents et d'un manque chronique d'énergie.

Faire des exercices pour le ventre n'est donc pas superflu. Mais encore faut-il les faire comme il faut. Ce qui n'est pas toujours le cas. Voici donc trois positions à modifier quand on fait des exercices pour les abdominaux.

**NON**



### La position des mains

J'ai souvent été témoin de personnes qui avaient mal au cou après avoir fait des redressements assis. À part le mal de cou, ces personnes avaient, en fait, une autre chose en commun : elles faisaient leur exercice les mains jointes derrière la nuque. Cette position des mains fait en sorte que l'on tire de plus en plus sur le

cou à mesure que la fin de l'exercice approche. Cette traction (parfois très forte) du cou alors qu'il est fléchi risque de comprimer les terminaisons nerveuses abondantes qui parcourent cette région. Quand vous faites ce type de mouvement, placez plutôt vos mains à niveau des oreilles ou sur les tempes ou encore aux épaules.

**OUI**



**NON**



### L'élévation des jambes tendues

Ce mouvement n'est pas à conseiller si vos abdominaux sont faibles (faites le test des abdominaux pour le savoir). En élevant les jambes de la sorte, vos abdominaux ne peuvent tout simplement pas empêcher le bassin de pivoter fortement vers l'avant dans une

position d'hyperlordose. En fin de compte, vous risquez de faire travailler davantage vos pauvres lombaires que vos abdos. Si vous tenez à faire quand même ce mouvement (il renforce la partie inférieure du grand droit), placez les mains sous les fesses. Vous bloquez ainsi votre bassin.

**OUI**



**NON**



### Le demi-redressement assis

Dès que les pieds sont retenus, vous faites entrer en action l'ilio-psoas, muscle court et puissant fixé à la colonne vertébrale, au bassin et au fémur. Ce muscle permet le redressement assis même si vos abdos sont faibles, voire paralysés ! Pour faire vraiment

travailler vos abdominaux et non pas l'ilio-psoas, faites des demi-redressement les pieds non retenus. De plus, le fait d'expirer pendant la montée du tronc fait travailler, en plus du grand droit et des obliques, votre transverse, un muscle important de l'abdomen.

**OUI**



### › Testez la forme de vos abdos

Il existe plusieurs bons tests pour évaluer l'endurance des abdominaux. Je vous en propose un qui peut se faire seul à la maison et qui n'exige pas de matériel à part un tapis ou un matelas d'exercice. Il s'agit du test des demi-redressements du tronc, pieds non retenus. Sur le dos, mains aux tempes ou aux oreilles, genoux légèrement fléchis afin de plaquer le bas du dos au sol, menton pointé vers la poitrine, redressez le tronc en décollant complètement les omoplates (expirez pendant cette phase de l'exercice). Puis revenez au sol. Faites le maximum de répétitions pendant 60 secondes. Vous pouvez ralentir la cadence ou vous arrêter quelques secondes. Lorsque vous n'arrivez plus à décoller complètement les omoplates du sol, le test est terminé. Vous pouvez aussi faire le test en faisant glisser les mains le long des cuisses jusqu'aux genoux. Consultez à présent le tableau pour connaître l'âge de vos abdominaux.

Nombre de demi-redressements en 1 minute		Âge de vos abdos
Femme	Homme	
+ 48	+ 55	18 à 25 ans
42-47	49-54	26 à 35 ans
36-41	43-48	36 à 45 ans
30-35	37-42	46 à 55 ans
24-29	31-36	56 à 65 ans
18-23	25-30	66 ans et +

Votre résultat \_\_\_\_\_ Votre niveau \_\_\_\_\_

(Normes adaptées de Lawrence A. Golding et al. *The Y's way to Fitness*, 3<sup>e</sup> édition)

## LE COURRIER DE JOSÉE



**JOSÉE LAVIGNEUR**

collaboration spéciale

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

**Q** **MIREILLE, GATINEAU:** Bonjour Josée. Mon fils qui a 17 ans s'entraîne régulièrement au centre de conditionnement. Son programme dure environ 1h15 min. Depuis environ deux semaines, il ne peut compléter son programme, car il manque d'énergie. Il est essoufflé et vidé. De plus, il manque d'appétit et est toujours fatigué. Cela l'inquiète beaucoup et moi aussi, car cela ne lui est jamais arrivé depuis qu'il a commencé à aller au centre de conditionnement il y a deux ans. Est-ce qu'il en fait trop (six à sept fois par semaine) ou bien doit-il s'alimenter autrement ? Il mesure 165 cm et pèse 61 kilos. Des suggestions d'aliments seraient appréciées.

**R** Je pense que la réponse est déjà trouvée. Il y a un très grand risque que votre fils souffre de surentraînement. C'est un état qui guette toute personne jeune ou moins jeune, qui abuse de la « générosité » de son corps. Les athlètes s'entraînent tous les jours ou presque mais leur programme est savamment calculé. Le même entraînement n'est jamais répété avant 48 heures de repos. Les types d'entraînement varient donc d'une journée à l'autre. Il est essentiel de récupérer pour permettre au corps de refaire ses réserves d'énergie, entre autres.

En ce qui concerne l'alimentation, vous avez aussi raison de vous en préoccuper. Elle est toute aussi vitale à un entraînement de qualité et à une récupération adéquate.

Je vous propose de rencontrer une diététiste à ce sujet ou de lire le livre sensationnel de Nancy Clark : *Sports Nutrition Guidebook*.

**Q** **CAMILLE, 26 ANS, LAVAL:** Quelle chance avons-nous, lecteurs de *La Presse*, de pouvoir suivre tes judicieuses

chroniques ! C'est un plaisir. J'essaie de mettre tes conseils en pratique et de les suggérer à mon entourage afin qu'on profite ensemble des bienfaits de la mise en forme. Je marche 45 minutes, cinq fois par semaine d'un bon pas, sans être vraiment essoufflée. Pour varier l'exercice et en augmenter la difficulté, j'ai commencé à courir durant 30 minutes, deux fois par semaine. J'éprouve cependant de la difficulté à garder mon souffle et mes jambes s'épuisent facilement. J'aimerais savoir si ma marche rapide est aussi « payante » que mon jogging improvisé. Que faire pour augmenter l'intensité de ma marche rapide afin quelle soit plus productive côté cardio ? Merci de nous encourager.

**R** Bonjour Camille ! Merci pour votre appui. Vous semblez avoir un excellent « instinct sportif ». L'idée d'intégrer progressivement le jogging à la marche est excellente. Cependant vous sautez des étapes.

Je vous recommande simplement d'intégrer votre course à votre marche en plaçant de toutes petites périodes de jogging à l'intérieur de vos 45 minutes de marche.

Exemple : la première semaine vous allez courir pendant 1 minute, à toutes les 5 minutes de marche. La deuxième semaine, vous courrez pendant 1 min 30, à toutes les 4 minutes 30 de marche... ainsi de suite. Mais ne coulez pas cet exemple dans du béton : votre instinct est votre outil le plus précieux. Vous saurez vous ajuster vous-même en augmentant ou en diminuant les temps de course.

Bon cardio !

**Q** **BRIGITTE :** J'approche de la soixantaine et je ne suis pas sportive, mais je fais du conditionnement physique depuis des années et je me tiens en bonne forme. Je viens d'annuler mon abonnement car je me suis payé un superbe cadeau : un tapis roulant.

Depuis, je cours pratiquement tous les jours et je prends en note la moyenne de mes battements cardiaques. Ma grande question existentielle est la suivante : Devrais-je courir 30 minutes et intensifier l'effort progressivement ou bien y aller moins rapidement et courir plus longtemps ?

Au début, je courais durant 30 minutes (moyenne de 151 battements cardiaques à la minute environ) à 4,5 mph avec l'objectif d'atteindre 5 mph. Puis j'ai lu dans *La Presse* que l'important était de courir plutôt modérément, mais pendant plus longtemps. J'ai donc ralenti à 4,2 mph et allongé mes séances à 40 minutes (moyenne de 146 battements cardiaques environ). Mais dans *La Presse* de dimanche dernier, il

est dit, à propos de la marche, que l'important était l'intensité de l'effort. Alors je ne sais plus... Autre question subsidiaire : pour quelqu'un de mon âge, qui court cinq jours par semaine, quel est le temps minimum requis en cardio-vasculaire ? Est-ce que 30 minutes suffisent ? Je n'ai pas de record à battre ni d'ambition autre que de garder la forme.

**R** La réponse à votre première question dépend de votre objectif. Si vous désirez augmenter votre endurance aérobie et augmenter vos temps de course, un peu à la manière des coureurs, vous devez courir avec une intensité plus élevée, pour une durée ou une distance de votre choix.

Par contre, si votre objectif est celui de la plupart des gens, c'est-à-dire de maintenir ou d'améliorer votre pourcentage de gras et votre condition physique cardio-respiratoire, voici ce que vous devez comprendre.

Pendant un exercice à intensité modérée, les calories brûlées (l'énergie) proviennent en majeure partie de la graisse. Plus l'intensité de l'exercice augmente, moins on utilise les graisses comme source d'énergie primaire.

Toutefois et c'est là le point essentiel, la quantité TOTALE de calories brûlées affectera votre pourcentage de graisse de toute façon, quelle que soit la source d'énergie.

Donc si vous marchez pendant 60 minutes à une intensité modérée, vous brûlez peut-être 300 calories, dérivées de la graisse essentiellement.

Si vous courez 20 minutes à haute intensité, vos sources d'énergie seraient partagées entre la graisse et le glycogène (entreposé dans les muscles et le foie). Pourtant, la dépense calorifique en bout de ligne, pourrait ressembler à 300 calories dans ce choix d'activité aussi.

Comme vous le voyez, c'est une question d'objectif. Il faut aussi noter cette considération intéressante : Si vous vous entraînez à plus haute intensité, l'effet sur votre métabolisme dure plus longtemps et vos dépenses calorifiques, même au repos restent plus élevées, légèrement plus longtemps qu'à la suite d'un entraînement à intensité modérée.

Pour ce qui est de la seconde question : vous connaissez la réponse. La durée idéale est la durée qui vous convient... Pour être plus scientifique, on dira qu'un minimum de 12 minutes est requis pour vraiment mettre en branle le système aérobie. Moi je vous dirai que c'est avec tous ces chiffres que l'on a fait peur à tant de gens. Sortir cinq minutes, pour quelqu'un qui est sédentaire et qui a décidé de se prendre en main, c'est déjà un très très grand pas.

# LA PERSONNALITÉ DE LA SEMAINE

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

## D<sup>r</sup> Darren Richard

Titulaire de la bourse McDonald, la plus prestigieuse au pays dans la recherche sur les maladies du coeur, le D<sup>r</sup> Richard, attaché à l'Université Laval, a posé un jalon important dans la lutte contre les maladies cardiovasculaires.

JEAN-PAUL SOULIÉ

Professeur adjoint à la faculté de médecine de l'Université Laval, attaché à l'unité de recherche en néphrologie-hypertension du Centre de recherche de l'Hôtel-Dieu de Québec, le D<sup>r</sup> Darren Richard vient de recevoir la bourse McDonald, la plus prestigieuse au Canada dans le domaine des recherches sur les maladies du coeur. Le D<sup>r</sup> Richard est aussi lauréat du prix Jonathan Ballon de la Fondation des maladies du coeur. La bourse McDonald, qui va assurer le salaire du jeune chercheur de 33 ans pendant les cinq prochaines années, lui a été remise dans le cadre du dernier congrès canadien sur la santé cardiovasculaire, tenu à Edmonton à la fin du mois d'octobre.

La Presse souligne la reconnaissance par la communauté scientifique de la qualité des travaux du D<sup>r</sup> Darren Richard ainsi que l'hommage rendu à son enthousiasme de chercheur scientifique et le nomme *la Personnalité de la semaine*.

Le titre qui coiffe les travaux du D<sup>r</sup> Darren Richard peut paraître quelque peu hermétique: *Les hormones vaso-actives et l'hypoxie dans le contrôle de l'angiogenèse*. Passionné par son sujet, le D<sup>r</sup> Richard explique: «L'hypoxie, c'est le manque d'oxygène pour des cellules. Ça les stimule, elles vont faire un appel de sang, et de nouveaux vaisseaux vont leur amener oxygène et nutriments. C'est l'angiogenèse. Le système n'est pas tout à fait à point, les cellules meurent. Mais il arrive que des vaisseaux se forment, c'est ce qu'on veut stimuler».

Né à Shédiac, au Nouveau-Brunswick, Acadien par son père, Anglo par sa mère, Darren Richard obtient un diplôme en sciences de la santé à l'Université de Moncton, puis un baccalauréat es sciences (biochimie). Il va à l'Université de Sherbrooke faire une maîtrise en pharmacologie, puis son doctorat. «J'ai commencé à faire de la recherche au cours d'un

stage d'été à l'Université de Moncton, raconte le D<sup>r</sup> Richard. C'est à ce moment là que je me suis embarqué. J'avais 22 ans et on m'a encouragé, particulièrement le D<sup>r</sup> Triscille Massé du département de nutrition, un de mes mentors. Elle s'est beaucoup occupée de moi. Elle m'a dit: tu devrais faire de la recherche. Je faisais des études en sciences de la santé, puis en pharmacie, mais j'ai vite réalisé que je ne voulais pas vendre des pilules, pas plus que je ne voulais soigner les gens comme médecin. Je voulais être un scientifique, sans savoir encore à quel niveau.»

Après sa thèse de doctorat, qu'il fait sous la direction du D<sup>r</sup> Gaétan Guillemette, de l'Université de Sherbrooke, Darren Richard va faire des études postdoctorales à Nice, en France, sous la direction du D<sup>r</sup> Jacques Pouysségur qui fait des recherches sur le cancer. «Les maladies rénales que nous étudions à l'unité de néphrologie-hypertension de Laval, dirigée par le D<sup>r</sup> Marcel Lebel, affectent souvent le coeur. Mon projet est orienté vers l'hypertension, une complication présente dans les deux cas. À Nice, avec le D<sup>r</sup> Pouysségur, les recherches portaient sur les besoins en oxygène des cellules cancéreuses qui sont les mieux adaptées et qui vont survivre. L'angiogenèse tumorale est un sujet très hot dans les recherches sur le cancer. Son blocage pourrait traiter le cancer.»

La vie d'un jeune chercheur scientifique, telle que décrite avec beaucoup d'humour par le D<sup>r</sup> Darren Richard, ça commence par la recherche de bourses pour assurer la survie du chercheur. «Je dois beaucoup de remerciements à Albert et à Ann Richard, mes parents. Pendant que deux de mes frères informaticiens avaient des emplois bien payés, que le dernier de mes frères travaillait pour Irving, tous les trois au Nouveau-Brunswick ou à Ottawa, ils m'ont aidé, moi, le fils inquietant, toujours à la recherche de bourses pendant six années, à aller étudier hors de leur province, et même hors du Canada.»



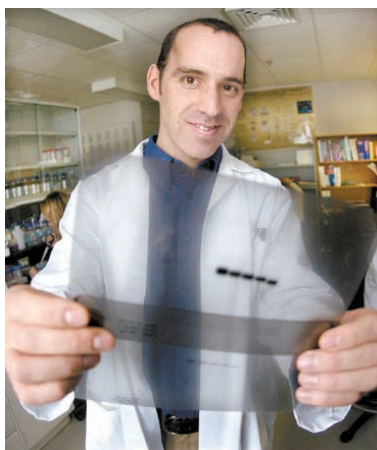
Le D<sup>r</sup> Richard, 33 ans, est très reconnaissant envers ses proches et sa famille. «Mes parents trouvent encore que les chercheurs ne sont pas très bien payés, mais ils sont très fiers de moi et très contents.»

Photos: DIDIER DEBUSSCHÈRE

«Mes parents trouvent encore que les chercheurs ne sont pas très bien payés, mais ils sont très fiers de moi et très contents. Je dois aussi beaucoup à ma femme, Tania Riendeau, de Sherbrooke. Elle fait de la recherche légale et travaille dans un bureau qui s'occupe de rénovation cadastrale. Elle adore fouiller dans les archives. Plus il y a de poussière, plus elle aime ça. Mais elle m'a quand même suivi à Nice pendant mes quatre années d'études postdoctorales et elle est d'une grande patience quand je passe de longues heures au laboratoire.»

Les bourses, le D<sup>r</sup> Richard en a trouvées, et il tient à en remercier les Fondations des maladies du coeur du Québec et du Canada. C'est grâce

à ces deux organismes qu'il a pu poursuivre ses études, au doctorat et postdoctorales, et financer ses travaux de recherche. «La meilleure recherche cardiovasculaire au Canada se fait au Québec, dit-il. Et pourtant les chercheurs en Ontario peuvent recevoir de cinq à 10 fois plus d'argent qu'au Québec. Il est important de rétrécir cette marge.» Un problème sérieux qui ne lui fait pas perdre son sens de l'humour. Quand ses amis et pourvoyeurs de fonds de la Fondation des maladies du coeur du Québec lui ont appris qu'il était la Personnalité de la semaine, le D<sup>r</sup> Darren Richard s'est écrié: «Pas la semaine où Saku Koivu vient de marquer trois buts en une partie! C'est extraordinaire!»



Retrouvez **La personnalité de la semaine**

La Presse/Radio-Canada demain matin



René Homier-Roy  
C'EST BIEN MEILLEUR LE MATIN  
du lundi au vendredi  
de 5h à 9h



Dominique Bertrand  
et Paul Houde  
TOUS LES MATINS  
du lundi au vendredi  
à 9h

