

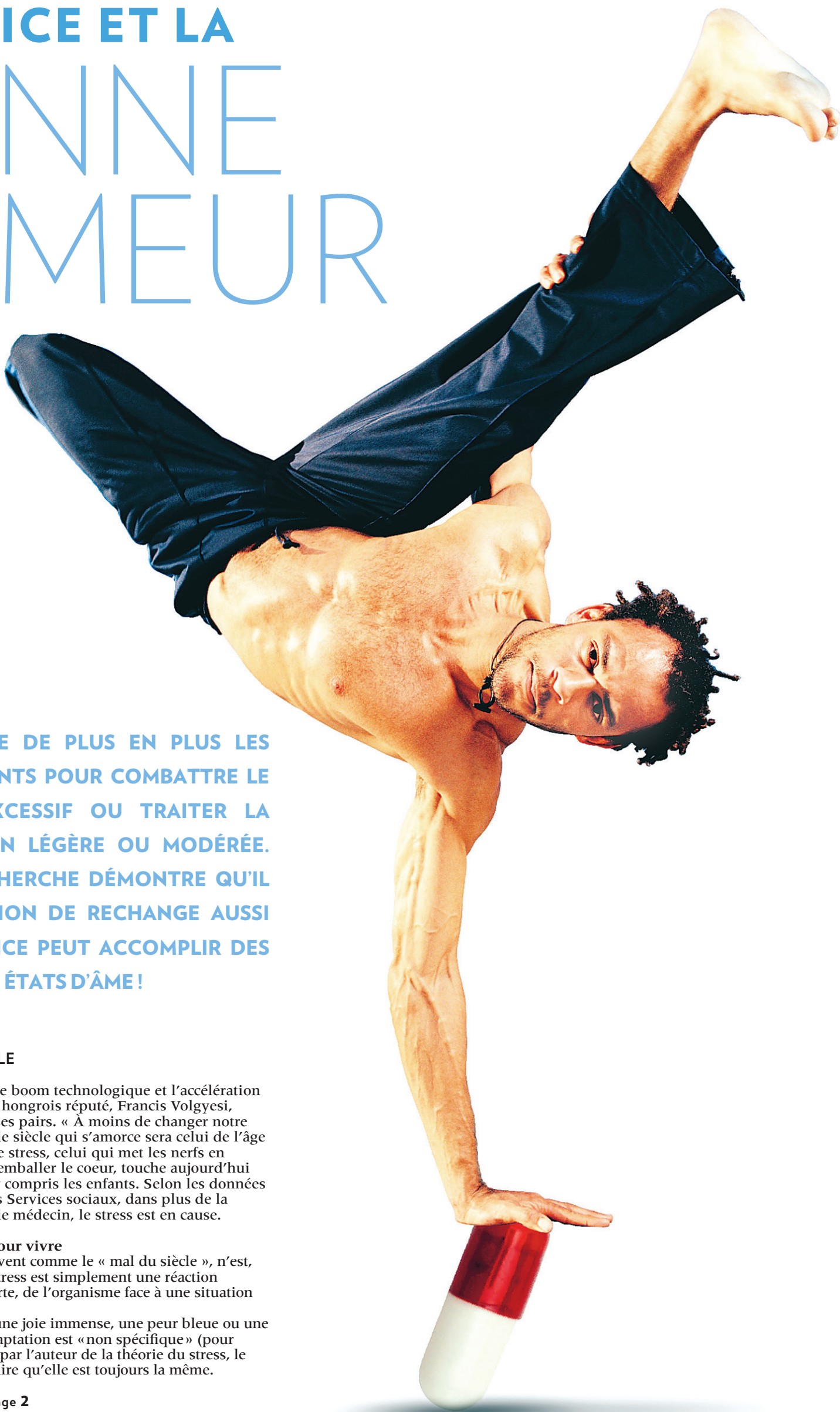
# ACTUEL SANTÉ

À TIRE D'AILE  
ATTACHANT YOUYOU  
PAGE 8



QUIZ: ÊTEZ-VOUS PHOBIQUE? PAGE 5

## L'EXERCICE ET LA BONNE HUMEUR



ON UTILISE DE PLUS EN PLUS LES MÉDICAMENTS POUR COMBATTRE LE STRESS EXCESSIF OU TRAITER LA DÉPRESSION LÉGÈRE OU MODÉRÉE.

POURTANT, LA RECHERCHE DÉMONTRE QU'IL EXISTE UNE SOLUTION DE RECHANGE AUSSI EFFICACE : L'EXERCICE PEUT ACCOMPLIR DES MIRACLES POUR VOS ÉTATS D'ÂME!

RICHARD CHEVALIER  
COLLABORATION SPÉCIALE

C'était en 1903. Voyant venir le boom technologique et l'accélération du rythme de vie, un médecin hongrois réputé, Francis Volgyesi, risque une prédiction devant ses pairs. « À moins de changer notre manière de vivre, prévient-il, le siècle qui s'amorce sera celui de l'âge des nerfs. » Il avait vu juste! Le stress, celui qui met les nerfs en boule, glace les pieds et fait s'emballer le coeur, touche aujourd'hui pratiquement tout le monde, y compris les enfants. Selon les données du ministère de la Santé et des Services sociaux, dans plus de la moitié des consultations chez le médecin, le stress est en cause.

**Le stress est indispensable pour vivre**

Pourtant, ce qu'on dépeint souvent comme le « mal du siècle », n'est, en soi, ni bon ni mauvais. Le stress est simplement une réaction d'adaptation, plus ou moins forte, de l'organisme face à une situation donnée (le stresser).

Que cette situation déclenche une joie immense, une peur bleue ou une douleur aiguë, la réaction d'adaptation est « non spécifique » (pour reprendre l'expression utilisée par l'auteur de la théorie du stress, le canadien Hans Selye), c'est-à-dire qu'elle est toujours la même.

› Voir **BONNE HUMEUR** en page 2

Nous voulons  
**courir** avec  
votre  
illustration

Le dimanche 2 octobre 2005, votre illustration originale pourrait figurer sur des milliers de t-shirts dans tout le pays. Nous vous invitons à faire toute la différence...

Participez au premier concours national d'illustration de t-shirt Course à la vie CIBC de la Fondation canadienne du cancer du sein.

Pour tout renseignement, visitez [www.cbfc.org](http://www.cbfc.org).  
Faites vite, le concours se termine le 29 avril 2005.

LA PRESSE

FONDATION CANADIENNE DU CANCER DU SEIN  
la COURSE  
à la VIE CIBC



Pour ce qui compte  
dans votre vie

# ACTUEL SANTÉ

## L'exercice et la bonne humeur

### BONNE HUMEUR

suite de la page 1

Cette réaction met le corps sous tension comme s'il venait d'être branché sur une prise de courant. En une fraction de seconde, les terminaisons nerveuses reliées aux divers organes libèrent de l'adrénaline et de la noradrénaline. Ces hormones provoquent instantanément une série de réactions physiologiques (voir encadré ci-dessous) qui ne visent qu'une chose : préparer le corps à une action physique. C'est ce qui se produit lorsqu'on retire brusquement sa main au contact d'une eau trop chaude, qu'on sursaute de peur au cinéma ou qu'on éclate de joie en apprenant sa promotion au travail. Dans ces cas-là, l'énergie accumulée

par l'état d'alerte est consommée, donc libérée, et le stress diminue aussitôt. C'est, si on veut, le calme après la tempête. Souvent, on ressent même, après coup, une « bonne fatigue ». En fait, une certaine dose de stress n'affecte pas la santé et peut, au contraire, être bénéfique. Par exemple, face à un nouveau défi d'ordre mental ou physique, le corps subit une poussée d'adrénaline qui rend alerte, plus énergique, plus motivé. Qu'on songe ici à l'acteur ou à l'athlète qui a besoin de stress pour être performant. Certaines personnes deviennent même accros au « grand frisson » que procure l'adrénaline. Ce *high* est une dimension importante de la passion du jeu ou de la pratique des sports extrêmes comme il peut vous sauver la vie dans une situation d'urgence.



### STRESS : LE BRANLE-BAS DE COMBAT DU CORPS

Dès qu'un stress important survient, le cerveau déclenche un état d'alerte qui provoque instantanément une série de réactions physiologiques : le pouls et la respiration s'accroissent; la pression artérielle augmente; la digestion cesse son activité (il y a péril en la demeure); tous les muscles se bandent, les vaisseaux superficiels se contractent (mains et pieds se gèlent alors!); les glandes salivaires se referment (la bouche devient pâteuse); le cerveau libère des endorphines pour engourdir la douleur éventuelle; les pupilles se dilatent pour mieux voir et les oreilles entendent mieux tout d'un coup; les bronches se dilatent pour faciliter le passage de l'air; les glandes sudoripares s'activent (sueurs froides); enfin, le sang se gorge de sucre (les muscles en auront besoin) et s'épaissit pour freiner une éventuelle hémorragie.

**Quand le stress rend malade**  
Alors, direz-vous, quel est le problème avec le stress s'il nous permet de « performer » et peut nous sauver la vie ? Le problème est le suivant : lorsque l'énergie accumulée pour permettre au corps de réagir n'est pas libérée, elle est forcement contenue. C'est ce qui se produit, par exemple, lorsque des tensions entre collègues empoisonnent un climat de travail. Parce que le conflit émotif n'est pas résolu, ces tensions forcent le cerveau à maintenir l'état d'alerte, même s'il n'est pas maximal. Ce type de stress, que les experts appellent le stress émotif (voir encadré page suivante), est de plus en plus répandu de nos jours. Encore là, ce n'est pas tant le stress émotif qui nuit à la santé que l'ampleur de notre réaction devant la situation stressante. Nous ne

réagissons pas tous de la même manière devant un stress émotif parce que chacun le perçoit avec ses propres lunettes. Ainsi, certaines personnes réagissent de façon excessive, d'autres de façon modérée. Si vous faites partie de la première catégorie, vous avez, sans doute, de la difficulté à gérer ce type de stress. À la longue, vous risquez de devenir de plus en plus tendu et anxieux. Il faut savoir qu'on perd beaucoup d'énergie à être constamment sur le qui-vive surtout si la situation ne l'exige pas vraiment. Au bout du compte, il vous reste moins d'énergie pour travailler efficacement, vous concentrer ou simplement réfléchir.

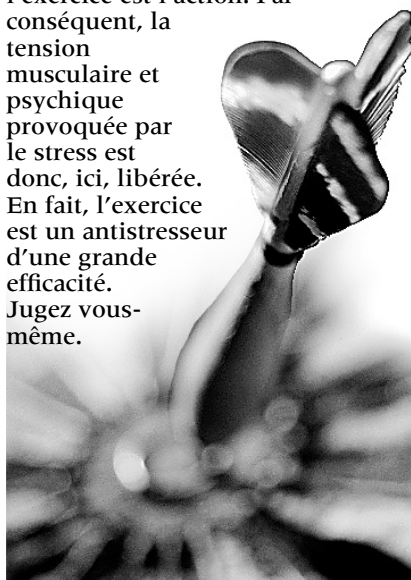
l'anxiété qu'elle vit désormais quotidiennement. Cette fuite en avant se fera bien souvent en mangeant ou en fumant de plus en plus, en consommant de façon abusive de l'alcool ou des médicaments. Elle néglige ainsi de se poser la question principale : pourquoi suis-je stressé ? Ces faux-fuyants ne font qu'affaiblir un organisme déjà épuisé par une surcharge de stress. Des maladies psychosomatiques, c'est-à-dire des maladies causées essentiellement par un piètre état psychologique, peuvent alors apparaître : maladies cardiaques (infarctus, notamment), hypertension, épuisement professionnel, dépression grave, asthme sévère, etc.

**Fuir**  
Avec le temps, la personne stressée tentera par divers moyens de fuir



### Le stress et l'action

Et vous, êtes-vous trop stressé ? Passez le test (encadré) pour le savoir. Si la réponse est oui, il va de soi que vous devez d'abord mettre le doigt sur ce qui vous stresse. Est-ce la nature de votre emploi ? Ou un collègue au travail ? Un agenda trop noir ? Est-ce votre retour aux études ? Des tensions dans votre couple ou avec vos ados ? Est-ce, peut-être, votre réaction disproportionnée au stress émotif ? Quoi qu'il en soit, vous pouvez agir pour réduire votre niveau de stress. Comment ? En faisant de l'exercice. C'est que le stress prépare le corps à l'action et l'exercice est l'action. Par conséquent, la tension musculaire et psychique provoquée par le stress est donc, ici, libérée. En fait, l'exercice est un antistresseur d'une grande efficacité. Jugez vous-même.



### TEST : ÊTES-VOUS TROP TENDU ?

IL EXISTE PLUSIEURS QUESTIONNAIRES POUR ÉVALUER SON STRESS. MAIS CERTAINS SONT SI LONGS ET COMPLIQUÉS À REMPLIR QU'ILS FINISSENT PAR NOUS STRESSER !

En voici un qui est fort simple et porte sur la première manifestation d'une surcharge de stress : les tensions musculaires. Les émotions et l'anxiété agissent, en effet, sur les muscles par l'intermédiaire du système nerveux central qui commande leur contraction. On a mal à la tête parce que les muscles du cou et de la nuque sont contractés ; on a mal au ventre à cause de spasmes intestinaux ; on se sent fatigué parce que cette tension musculaire permanente nous épuise ; on a de la difficulté à dormir parce qu'on n'arrive pas à se détendre complètement. Il s'ensuit qu'en évaluant votre degré de tension musculaire, vous avez une bonne idée de votre degré de stress. Faites le test maintenant. Cochez la case appropriée devant chacun des symptômes associés à un état de tension musculaire. Si vous avez coché SOUVENT au moins cinq fois, votre tension musculaire est élevée, ce qui peut indiquer un stress important. À plus de huit fois, feu rouge ! Votre degré de tension musculaire est très élevé, ce qui peut indiquer une surcharge de stress.

SYMPTÔMES	SOUVENT	PARFOIS	RAREMENT
Mains crispées	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poignets relevés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chevilles en flexion quand les jambes sont croisées	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mâchoires serrées pendant le jour	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Grincement de dents la nuit (bruxisme)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Palpitations	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Raideur, parfois douloureuse, au niveau de la nuque, du cou et des omoplates	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Épaules relevées	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tics nerveux : sautiller d'un genou, va-et-vient perpétuel des genoux, clignement exagéré des yeux, etc.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mains et pieds froids	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maux de tête tensionnels (dus à la tension musculaire)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Adapté d'un test mis au point par Pierre Duchesneau, professeur d'éducation physique au cégep de Sherbrooke.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**1** Réduction immédiate de la tension musculaire. Contrairement aux tranquillisants (Valium, Ativan et autres) qui détendent les muscles plusieurs minutes après leur ingestion, l'effet bienfaisant de l'exercice est quasi immédiat. Par exemple, une marche rapide de 10 minutes provoque une baisse marquée de la tension musculaire et de l'anxiété. En fait, après deux ou trois minutes d'un exercice même léger, la tension musculaire commence déjà à baisser. En se servant d'électromyographes (appareils qui mesurent l'activité électrique dans les muscles), les chercheurs ont constaté qu'un exercice le moins modéré entraîne une réduction importante et rapide de l'activité électrique dans les muscles. Une telle baisse de la tension musculaire ne peut que favoriser la détente. Les personnes crispées dont les muscles sont sous forte tension électrique, si on peut dire, profitent le plus de cette chute de tension. Par surcroît, l'exercice n'est pas accompagné des effets secondaires désagréables qu'ont parfois les médicaments (sommolence, équilibre et vigilance diminués, perte de mémoire à court terme, perte de coordination musculaire, crampes abdominales, etc.).

**2** Réduction de l'anxiété passagère. Une séance d'exercices aérobiques modérés de 30 minutes réduit l'anxiété passagère pendant deux à quatre heures. C'est plutôt un bon rendement ! L'efficacité de l'exercice se rapproche ainsi de celle d'un tranquillisant comme Ativan. Les chercheurs ont aussi constaté que les personnes physiquement actives sont, en général, moins anxieuses et résistent mieux aux situations stressantes que les personnes sédentaires. Il faut dire que leur organisme est habitué à ce qu'on appelle l'hormone du stress, l'adrénaline, puisque celle-ci est abondamment sécrétée chaque fois que les muscles s'activent.



**3** Réduction de l'anxiété chronique et des crises de panique. À long terme (trois mois et plus), l'exercice diminue l'anxiété chronique (la personne est toujours anxieuse même quand ça va bien), voire la fréquence des crises de panique. En outre, les personnes physiquement actives supportent mieux que les personnes sédentaires le stress des examens et démontrent une plus grande capacité de concentration lorsqu'elles ont des problèmes abstraits à résoudre. On peut supposer qu'il en est ainsi pour d'autres situations stressantes.

**4** Un « remonte-humeur » naturel. L'exercice agit aussi comme un psychotrope (médicament altérant le fonctionnement habituel du cerveau). Par exemple, on sait maintenant que l'exercice élève les taux de sérotonine et de dopamine dans le sang, des neurotransmetteurs qui favorisent la détente et la bonne humeur. Or, les personnes déprimées ont des taux anormalement bas de ces neurotransmetteurs. Notre système hormonal n'est pas indifférent à l'effet de l'exercice. Ainsi, les exercices de longue durée augmentent, par un facteur de cinq, la sécrétion d'endorphines, des hormones euphorisantes de la même famille que la morphine. Plus de 60 % des coureurs de marathon expérimentent cet effet qui survient habituellement après la première heure de course. La sécrétion accrue d'endorphines engourdit alors leurs douleurs et les plonge littéralement dans un état second. Cet effet narcotique de l'exercice est d'autant plus intéressant qu'on peut en profiter en toute légalité, sans déboursier un sou et sans subir d'effets secondaires néfastes.

# ACTUEL SANTÉ

## Dépression : exercice versus pilules ?

**RICHARD CHEVALIER**  
COLLABORATION SPÉCIALE

Une surcharge de stress peut conduire au décrochage mental, c'est-à-dire à la dépression. L'exercice est-il encore efficace dans un tel cas ? La réponse est oui.

Plusieurs études démontrent que la pratique régulière de l'exercice atténue certains symptômes de la dépression tels que la perte d'appétit, la dévalorisation de soi et la fatigue.

Peut-on aller jusqu'à remplacer les antidépresseurs par l'exercice pour traiter la dépression ? Deux études récentes apportent un début de réponse à cette question.

Dans la première, 156 sujets dépressifs ont été divisés en trois groupes. Le groupe A était soumis à un programme de conditionnement physique, le groupe B traité à l'aide d'antidépresseurs, et le groupe C expérimentait simultanément les deux approches (exercice et médicaments).

Après 16 semaines, les chercheurs ont constaté que tous leurs patients étaient beaucoup moins dépressifs, indépendamment de l'approche expérimentée. « Prendre une pilule est une approche passive. On la prend et on attend l'effet. Avec l'exercice, c'est différent. Le patient a le

sentiment d'avoir davantage de pouvoir sur son traitement, car il agit de façon concrète pour que son état s'améliore. De plus, l'exercice améliore l'estime de soi, ce qui fait défaut chez les gens dépressifs », explique le Dr James A. Blumenthal, un des auteurs de l'étude, dans *Archives of Internal Medicine*.

L'autre étude, canado-américaine, confirme avec force l'effet antidépresseur de l'exercice. Menée auprès de 80 personnes (des deux sexes), de 20 à 45 ans, qui souffraient de dépression modérée, l'étude révèle que 12 semaines d'exercices à raison d'au moins trois séances par semaine ont réduit

substantiellement chez 46 % des participants les symptômes de la dépression et ont permis à 42 % de se sortir complètement de leur état dépressif.

Selon les auteurs de l'étude, ces résultats sont aussi bons que ceux obtenus avec la médication !

Cette étude répond aussi de façon plus précise à la question : quelle est la dose d'exercice idéale pour « traiter » la dépression modérée ? Une dépense calorique supplémentaire d'au moins 1000 calories par semaine, ce qui correspond à la dose recommandée par les experts, soit 30 minutes d'activités physiques modérées si possible tous les jours.

## L'effet psychotrope de l'exercice en action

**RICHARD CHEVALIER**  
COLLABORATION SPÉCIALE

Si l'exercice est bon pour combattre un excès de stress et la dépression, pourquoi ne pas généraliser cette approche thérapeutique plutôt que de prescrire de plus en plus souvent des psychotropes, y compris aux enfants ? En attendant la réponse à cette question, voici quelques suggestions d'exercices pour diminuer son niveau de stress ou remonter son moral.

### Pour prendre conscience de ses tensions musculaires.

Bien assis sur votre chaise, les yeux fermés, tendez tous les muscles de votre corps comme si vous deveniez raide comme une barre de fer. Maintenez la contraction trois secondes en expirant lentement, lèvres pincées, puis relâchez-vous complètement, de la tête aux pieds. Ne retenez aucune tension musculaire. Remarquez la sensation de détente que procure cet exercice fort simple. Répétez-le au besoin pendant la journée de travail.

### Pour abaisser le niveau d'anxiété.

Une session d'exercices modérés de 15 à 25 minutes en fin de journée ou en début de soirée, car c'est le soir que le niveau d'anxiété est à son plus haut. Les activités physiques faisant appel à nos capacités physiques comme mentales (taï chi, Pilates ou yoga par exemple) sont aussi très efficaces pour combattre l'anxiété parce que, justement, elles vous occupent l'esprit tout en vous libérant de vos tensions musculaires. Si vous souffrez d'anxiété chronique, il faut prévoir au moins 10 à 12 semaines d'exercices réguliers pour atténuer de manière significative vos symptômes.

### Pour contrer une petite déprime Exercices légers le matin.

C'est souvent au réveil que la déprime nous saute dessus. Un conseil : comme déprime rime avec inertie, il ne sert à rien de se forcer à faire des tas d'exercices exténuants. Quelques exercices d'étirement suffiront les premières fois, quitte à augmenter la dose ultérieurement. Faites-le, car ça aide vraiment.

### Pour combattre la dépression modérée.

Vous avez deux options : faire 30 minutes d'exercices modérés autant que possible tous les jours ou, si votre condition physique vous le permet, 30 à 40 minutes d'exercices aérobiques plutôt vigoureux trois à

quatre fois par semaine.

Dans les deux cas, prévoyez une douzaine de semaines pour obtenir des résultats significatifs. Si vous êtes suivi par un médecin et que vous êtes sous médication, discutez de ces options avec lui.

### Pour ressentir le high du marathonien.

Des exercices modérés (marche sportive, jogging, ski de fond, vélo, exercices cardio-vasculaires, etc.) pendant au moins 45 minutes. Il semble que ce soit la dose minimale pour provoquer une hausse significative de la concentration des endorphines dans le sang.

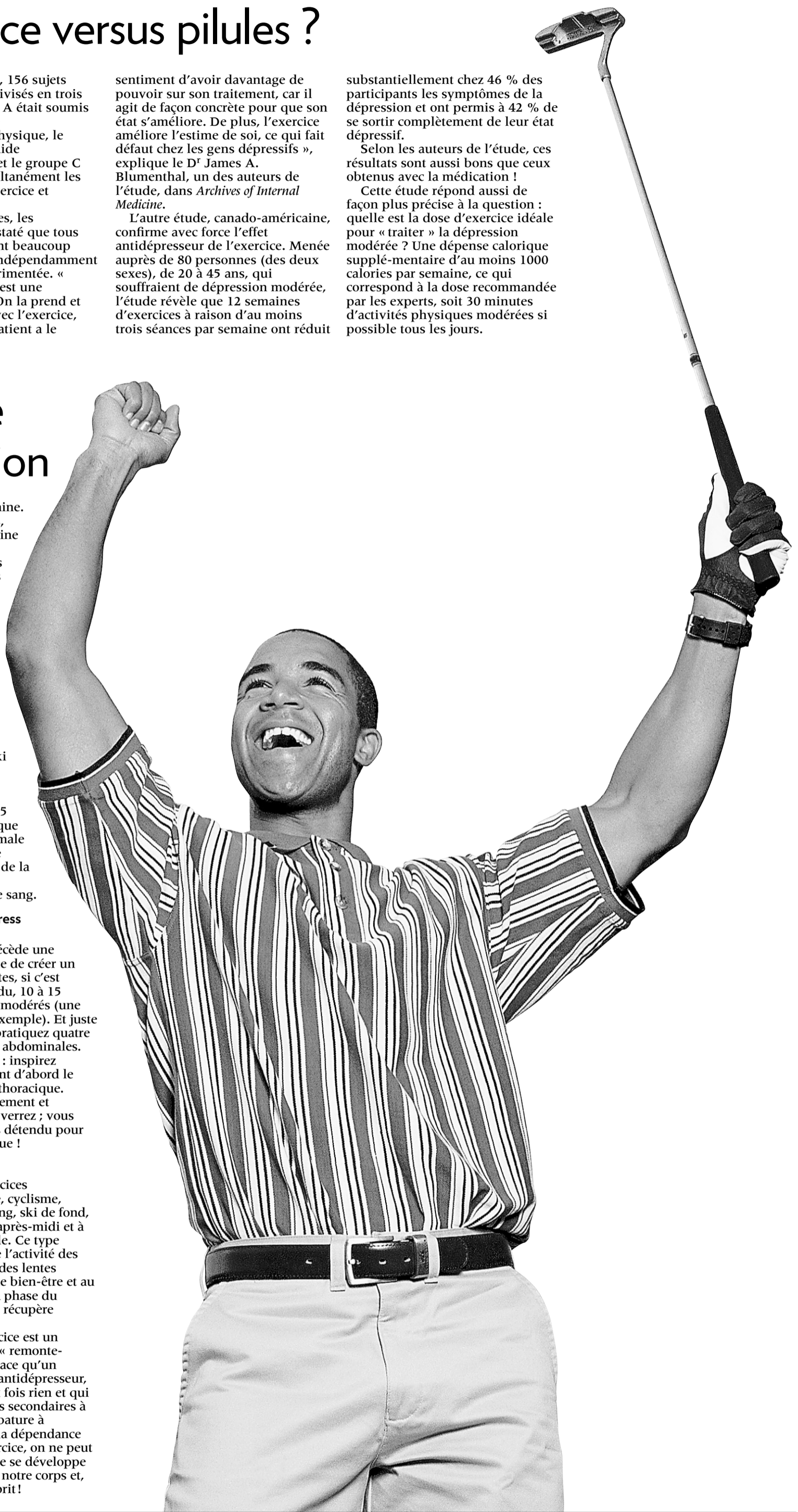
### Pour prévenir un stress appréhendé.

Dans l'heure qui précède une rencontre susceptible de créer un stress important, faites, si c'est possible bien entendu, 10 à 15 minutes d'exercices modérés (une marche rapide par exemple). Et juste avant la rencontre, pratiquez quatre ou cinq respirations abdominales. Voici comment faire : inspirez lentement en gonflant d'abord le ventre, puis la cage thoracique. Expirez ensuite lentement et recommencez. Vous verrez ; vous serez beaucoup plus détendu pour faire face à la musique !

### Pour mieux dormir.

Optez pour des exercices rythmiques (marche, cyclisme, natation, vélo, jogging, ski de fond, etc.) vers la fin de l'après-midi et à l'extérieur si possible. Ce type d'exercice augmente l'activité des ondes alpha, des ondes lentes associées à un état de bien-être et au sommeil profond, la phase du sommeil où le corps récupère vraiment.

En somme, l'exercice est un tranquillisant et un « remonte-humeur » aussi efficace qu'un anxiolytique ou un antidépresseur, mais qui coûte deux fois rien et qui est dépourvu d'effets secondaires à part une petite courbature à l'occasion. Quant à la dépendance au médicament-exercice, on ne peut que souhaiter qu'elle se développe pour le bien-être de notre corps et, surtout, de notre esprit !



### QUELQUES EXEMPLES DE STRESS ÉMOTIONNEL

La vie de tous les jours apporte son lot de situations génératrices de stress émotionnel. En voici quelques exemples :

- > Rituel garderie-travail-garderie-souper ;
- > Attente prolongée et répétitive dans un bouchon de circulation ;
- > Saute d'humeur du patron qu'on encaisse sans broncher ;
- > Période qui précède et suit un divorce ou une séparation ;
- > Perte d'un être cher ;
- > Atmosphère tendue au travail ou à la maison ;
- > Disputes fréquentes avec des membres de la famille ;
- > Crainte de perdre son emploi ou de ne pas en trouver ;
- > Difficultés financières qui s'accumulent ;
- > Anxiété causée par de nouvelles responsabilités auxquelles on n'était pas préparé ;
- > Travail répétitif qui ennuie ;
- > Entrée sur le marché du travail ;
- > Changement d'école ou d'emploi ;
- > Rupture amoureuse difficile.

## ACTUEL SANTÉ

## Cuisiner quand on est diabétique



JACINTHE CÔTÉ

## LA NUTRITION

COLLABORATION SPÉCIALE

Henri Hurtubise est à la recherche de livres de recettes qui pourraient l'aider à contrôler sa glycémie tout en lui permettant de satisfaire ses papilles gustatives avides de bonnes saveurs.

Avant d'aller plus loin, il est important d'expliquer les particularités de l'alimentation des diabétiques.

Quand on souffre du diabète, le glucose provenant de l'ingestion des glucides et de leur absorption tend à s'accumuler dans le sang au lieu d'aller nourrir les cellules. Cela cause un état appelé hyperglycémie, qui entraîne, à long terme, des maladies cardiovasculaires et neurologiques graves.

Pour éviter cela, il est important de surveiller sa consommation d'aliments riches en glucides (la qualité et la quantité d'aliments) et de manger le plus régulièrement possible (trois repas et trois collations par jour, consommés aux mêmes heures dans la journée). Cela permet de maintenir le taux sanguin de glucose le plus constant possible.

## Le système d'échange

Pour ce faire, les diabétiques doivent intégrer dans leur quotidien un plan alimentaire préparé par un diététiste professionnel et personnalisé avec eux. Celui-ci est organisé en « système d'échange » : des



PHOTO ALAIN ROBERGE, ARCHIVES LA PRESSE

Le sucre, si délicieux, fait l'objet de savants calculs avant d'occuper avec parcimonie l'assiette du diabétique.

portions d'aliments, contenant des quantités semblables de glucides, sont regroupées ensemble et sont interchangeables. Les groupes alimentaires sont : les féculents (15 g/portion), les fruits (15 g/portion), les légumes (5 g/portion), le lait (12 à 15 g/portion), les aliments avec sucre ajouté (15 g/portion), les viandes (0 g/portion) et substituts (15 g/portion) et les matières grasses (0 g/portion).

Le plan indique le nombre de portions de chaque groupe d'aliments qui doit être consommé aux repas et aux collations. Voici un exemple de repas type en fait de portions et de composition alimentaire : un artichaut en feuilles (une portion de

légume) en entrée, suivi d'une tasse de spaghetti cuits (deux portions de féculents), légèrement assaisonnés de pesto (une portion de matière grasse), et servis avec cinq tiges de brocoli (une portion de légume) et 60 g de côtelette d'agneau rôtie (deux portions de viande).

Comme on peut le voir, le calcul est simple quand les aliments sont préparés séparément, mais que faire pour les plats composés ? On peut tout mesurer soi-même ou utiliser des livres de recettes où le nombre de portions de chaque groupe alimentaire est déjà calculé.

Voici une liste de livres de recettes destinés aux personnes ayant le diabète :

> *Recettes santé diabète*, de Azmina Govindji (Broquet, 2004 ; 24,95 \$).

> *Bien manger avec le diabète*, de D. Muller et C. Pfeuffer (Anagramme, 2002 ; 18,95 \$).

> *La cuisine et le diabète*, de Michelle Berriedale Johnson (ADN, 2003 ; 24,95 \$).

> *Guide de l'alimentation du diabétique*, de Maria-Grazia Fusi et Maria Teresa Bandera (De Vecchi, 1997 ; 22,95 \$).

> *100 recettes pour bien vivre avec le diabète*, de Charpentier et al. (Hachette, 1997 ; 27,95 \$).

Pour d'autres renseignements, il ne faut pas hésiter à consulter son diététiste ou Diabète Québec ([www.diabete.qc.ca](http://www.diabete.qc.ca) ou 1-800-361-3504).

Bonne cuisine !

## Choisir ses céréales à déjeuner

En lisant la chronique, Jean Rousseau a retenu que l'on peut diviser les céréales en deux catégories : les raffinées et les complexes. Voulu mettre ce concept en application, il veut essayer de consommer des céréales à déjeuner plus complexes, mais ne sait comment les distinguer des autres.

Il est vrai qu'avec l'extraordinaire variété de céréales offertes dans les épiceries, il est difficile de faire le bon choix. L'idéal, c'est de consulter la liste des ingrédients et l'étiquette nutritionnelle.

Il faut rechercher les céréales à déjeuner composées de grains céréaliens entiers et riches en fibres (au moins cinq grammes par portion). Elles devraient aussi être faibles en glucides simples (sucre, sirop de fructose, canne à sucre).

Un grain céréalier entier comprend trois parties : le son (l'enveloppe du grain riche en fibres), l'endosperme (centre du grain riche en amidon) et le germe (petite par-

tie du grain riche en gras, en vitamine E et en minéraux).

Cependant, à cause des nombreuses étapes de raffinage effectuées entre le moment de la récolte du grain et de son arrivée dans l'assiette, les céréales perdent souvent leur caractère « entier ». En effet, la plupart du son, une partie du germe et les nutriments qu'ils renferment sont généralement séparés de l'endosperme. Ainsi libéré des autres composantes du grain de céréale, l'amidon de l'endosperme est mieux assimilé. Plus facile à digérer et à absorber, ce glucide agit plus rapidement sur l'organisme pour faire augmenter la glycémie (taux de glucose dans le sang).

Si des glucides simples (sucre, sucre de canne, sirop de maïs, glucose-fructose, sirop d'érable, miel, etc.) sont ajoutés, comme c'est le cas dans la plupart des céréales à déjeuner sucrées, la consommation de ces céréales affectera encore plus fortement la glycémie.

Idéalement, une céréale à déjeuner devrait donc contenir du son, du germe et ne pas être additionnée de glucides simples. Si elle peut aussi être exempte d'huile hydrogénée, de colorant artificiel et d'antioxydants synthétiques BHA et BHT, c'est encore mieux.

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

Une fois par mois, la chronique nutrition porte sur vos questions et commentaires. Adressez-les à :

Chronique nutrition, La Presse

7, rue Saint-Jacques

Montréal, QC

H2Y 1K9

ou par courriel à :

[questiondenutrition@hotmail.com](mailto:questiondenutrition@hotmail.com)

## COMPRIMÉS

## La vitamine E et le cancer

La prise prolongée de suppléments de vitamine E à dose élevée ne protège pas contre le cancer ; au contraire, elle pourrait même accélérer la progression de cancers latents. C'est du moins l'interprétation des résultats d'une étude menée par une équipe de chercheurs du Centre de recherche de l'Hôtel-Dieu de Québec et de l'Université Laval, publiée dans le numéro d'avril de la prestigieuse revue scientifique américaine *Journal of the National Cancer Institute*. Bien qu'étonnants, les résultats vont dans le même sens que ceux des autres études, récemment publiées, qui indiquent que la vitamine E, prise sous forme de supplément alimentaire, peut avoir des effets négatifs sur la santé. L'équipe de chercheurs recommande donc à la population de faire preuve de prudence dans la consommation de vitamine E à doses élevées sur une période prolongée.

## Obésité

Le Québec figure parmi les provinces canadiennes ayant les plus faibles taux d'obésité, soit 12,6 % de la population. Selon Statistique Canada, en 2003, c'est en Colombie-Britannique que l'on observait le plus faible taux de personnes obèses, soit 12,1 %. Vancouver est d'ailleurs, au prorata de la population, la ville canadienne où l'on trouve le plus de personnes physiquement actives et le moins de personnes obèses. À l'inverse, l'Association d'études canadiennes révèle que le plus grave problème d'obésité en zone urbaine est observé dans les villes de Saskatoon, 18,23 %, et de Halifax. À Montréal, 13,5 % de personnes ont un pro-

blème d'obésité. La plus grande proportion de résidents obèses se trouve à Terre-Neuve-et-Labrador : 20,1 %.

## La phlébologie

Jambes lourdes, varices et douleurs en fin de journée, tels sont les signes de l'insuffisance veineuse, une affection fréquente et favorisée par certaines conditions de travail. La Société française de phlébologie a rappelé, cette semaine, que la position assise favorise les muscles de soutien du tronc au détriment des muscles des jambes. Ces derniers perdent du tonus par manque de sollicitation. Le camionneur, le chauffeur de taxi, l'informaticien, la secrétaire, le comptable, la caissière et l'employé de bureau figurent parmi les personnes les plus exposées à ce type de problème. La maladie veineuse la plus répandue touche le système veineux superficiel. Elle se manifeste tout d'abord par une sensation de lourdeur, des crampes ou des douleurs dans les jambes, puis par l'apparition de varices. Les varices sont dues au relâchement de la paroi veineuse sous l'effet de la pression sanguine. Le sang stagne dans ces veines variqueuses.

## Périodes d'attente

L'Alliance canadienne sur les temps d'attente (ACTA) a produit un tableau indiquant combien de temps des patients devraient attendre pour obtenir un diagnostic et des traitements, dans cinq domaines prioritaires du système de soins au Canada. Par exemple, dans le cas des patients dont l'état nécessite une intervention urgente ou semi-urgente, des radiographies ou des imageries par résonance magnétique devraient être effectuées à l'intérieur d'un délai de sept à 30 jours. Aucun patient atteint de can-

cer ne devrait attendre plus de 10 jours pour obtenir une radiothérapie, alors que les chirurgies de la cataracte devraient être réalisées en moins de quatre mois. La chirurgie de remplacement de la hanche ou du genou, dans les cas urgents ou semi-urgents, devrait être pratiquée dans un délai de 30 à 90 jours. L'attente pour les patients nécessitant un pontage cardiaque d'urgence ne devrait pas excéder 48 heures. Les cas considérés urgents ou semi-urgents devraient être traités dans un délai de trois à 56 jours.

## La lutte contre le C. difficile

Des patients de 11 hôpitaux québécois participeront bientôt à une étude internationale sur un nouveau médicament devant combattre les ravages de la bactérie *Clostridium difficile*. Il a été démontré que le médicament en question, le tolevamer, est aussi efficace que l'antibiotique présentement utilisé en dernier ressort, la vancomycine. Celui-ci entraîne des effets secondaires particulièrement négatifs, notamment

sur les reins. Le tolevamer, lui, n'est pas un antibiotique. Il contient un polymère qui s'accroche à la toxine que sécrète la bactérie. Autre aspect positif, ce médicament n'est pas absorbé dans le sang ; il demeure plutôt dans le système digestif jusqu'à ce qu'il soit naturellement expulsé du corps humain. Ses effets secondaires sont donc limités.

## Traitement pour les alcooliques

Une injection mensuelle de Naltrexone, une substance neutralisant les effets d'accoutumance des opiacés, combinée à une psychothérapie, a fortement réduit la dépendance chez des alcooliques. C'est ce que révèle une étude publiée aux États-Unis. Les résultats des essais cliniques menés sur 627 alcooliques par des chercheurs de l'école de médecine de l'Université de Pennsylvanie (nord-est), en collaboration avec 23 autres centres hospitaliers universitaires aux États-Unis, ont montré une forte réduction de la fréquence de consommation excessive d'alcool de 19 à trois

jours mensuellement pendant les six mois de traitement. L'alcoolisme est la quatrième cause d'incapacité physique et mentale dans le monde, selon des statistiques de l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

## Parler du suicide

Interroger les adolescents à propos du suicide n'augmentera pas les probabilités qu'ils y songent, contrairement à ce que les parents craignent, indique une étude. En fait, l'étude a conclu que le simple fait d'évoquer de possibles tendances suicidaires réduit la détresse des adolescents perturbés et pourrait faire en sorte qu'ils soient moins nombreux à tenter de s'enlever la vie. Les résultats confirment les hypothèses de nombreux intervenants en santé mentale. Ces informations devraient diminuer les craintes de certains parents et de certaines écoles, qui évitent d'aborder la question pour ne pas qu'elle s'imisce dans la tête des adolescents, soutient Madelyn Gould, chercheuse à l'Université Columbia et à l'Institut de psychiatrie de New York. Mario Girard et Sylvie St-Jacques

Information & Support **RPSS** Regroupement des Professionnels pour la santé du sein

**CANCER DU SEIN : CONFÉRENCES LE 14 AVRIL 2005**

**13h00** Le dépistage génétique des cancers du sein. Pour qui, quand, comment et ses implications ?  
Dr. Guy Leblanc, chirurgien oncologue

**14h30** Naturopathie et médecines douces  
Stéphane Bensoussan, psychologue

5151, rue de l'Assomption, Montréal  
Société Canadienne du Cancer  
(situé à côté de l'hôpital Maisonneuve-Rosemont)

Entrée gratuite  
Transport en commun recommandé. Stationnement payants disponibles à proximité

Prière de réserver au 252-3400, poste 4636  
Maximum de 25 places

3308529A

**CHUM**

**OSTÉOPOROSE**  
Centre de recherche du CHUM  
Hôpital Saint-Luc  
Recrute  
Femmes de 55 ans et plus

**Étude :**  
Évaluation d'un médicament expérimental dans le traitement de l'ostéoporose

**Profil des candidates :**

- Être ménopausée depuis au moins 10 ans;
- Ne pas avoir eu de cancer depuis 5 ans;
- Prendre du Fosamax ou de l'Actonel depuis 2 ans.

**Durée de l'étude : 1 an**

Communiquez au : (514) 890-8383  
(et laissez un message dans la boîte vocale)  
Équipe du Dr Louis-Georges Ste-Marie

3306574A 3306285

**100\$ DE RABAIS**  
avec achat de 1000\$ et plus

**Reproduction de meubles d'époque**  
(sur mesure)

Armoire audio-vidéo  
Mobilier de salle à manger et de chambre.  
Lampes et accessoires

**Ouvert 7 jours**

*L'atelier des Compagnons*  
1269, rue Van Horne, Outremont (514) 277-5772

*Michèle Basilières*  
436, rue Victoria, St-Lambert (450) 465-8647

Les Productions KLEOS présentent

**ZONE**  
de MARCEL DUBÉ  
mise en scène de MARIO BORGES

Théâtre du Rideau Vert

28  
29  
30  
AVRIL  
06  
07  
MAI  
20h00

**Billetterie 844.1793**  
Théâtre du Rideau Vert 4664, rue Saint-Denis, Montréal  
[www.rideauvert.qc.ca](http://www.rideauvert.qc.ca)

photographe : Victor Diaz Lamich

3306574A 3306285

**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

**HÉMORROÏDES**

**TRAITEMENT DES HÉMORROÏDES:** Nouvelle méthode de traitement (photocoagulation) sans chirurgie, sans anesthésie fait par médecin spécialiste. (450) 372-8127.

**MASSOTHERAPEUTES**

**SPÉCIALITÉS:** Fibromyalgie, migraine chronique, drainage lymphatique, massages détente, de maternité, pierres énergétiques, traitements aux algues, d'amaigrissement et raffermissement, réflexologie, sportif... Reçu disponible. 514-932-7578, 450-692-9588.

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

## BULLETIN DE SANTÉ

### LA SANTÉ DANS LES MÉDIAS

Prescrire du Heidegger plutôt que du Prozac. C'est ce que propose la thérapie philosophique, une nouvelle approche clinique pour gérer autrement angoisses et crises existentielles. La dernière mouture du *Elle Québec* présente un texte signé Stéphane Baillargeon qui s'intéresse à cette approche émergente aux États-Unis. C'est Lou Marinoff, professeur rattaché au City College of New York et Montréalais d'origine, qui est responsable de la popularité de cette approche thérapeutique qui existe depuis les années 60. Dans son texte, le journaliste explique comment ses consultations à 200 \$ la session peuvent aider les patients à surmonter un divorce, à changer de carrière ou à résoudre un conflit familial.

### SITE INTERNET DE LA SEMAINE

Les végétaliens coquins veulent aussi s'amuser ! Pour assouvir leur désir tout en conservant immaculée leur conscience, le site [www.vegsexshop.com](http://www.vegsexshop.com) propose des jouets sexuels qui n'ont fait de mal à aucune créature inoffensive.

### CITATION DE LA SEMAINE

« Les enfants qui regardent beaucoup la télé ont plus de risques de devenir des intimidateurs que ceux qui regardent moins la télé. »

— FREDERICK ZIMMERMAN, professeur à l'École de santé publique de l'Université de Washington. Zimmerman est l'auteur principal d'une récente étude américaine démontrant que chaque heure de télévision regardée quotidiennement par des enfants de 4 ans augmente les chances qu'ils usent d'intimidation auprès d'autres enfants.

### J'AI TESTÉ

**Rasoir Schick Quattro Midnight**  
(11,99 \$ pour la trousse, 11,99 \$ ou 21,99 \$ pour les lames de rechange.)

Quand cela va-t-il s'arrêter ? Deux, trois et maintenant quatre lames. Rempli de promesses plus spectaculaires les unes que les autres, le rasoir Quattro Midnight de Schick (qui rase bien, certes) n'empêche pas une repousse hâtive (c'est là sa grande raison d'être) plus qu'un autre rasoir. Soulignons quand même sa technologie antiobstruction (impressionnant non ?) très efficace. Un rasoir de plus qui s'ajoute aux nombreux autres disponibles sur le marché. À quand le rasoir à six lames ?



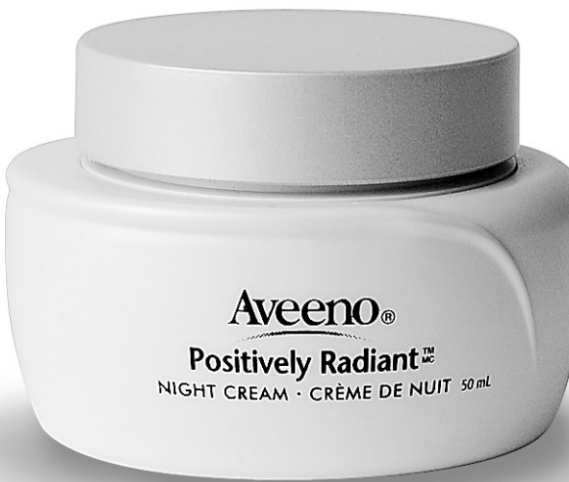
**Crème de nuit restauratrice de Dove**  
(Environ 11,50 \$.)

Dans la foulée d'une campagne publicitaire rafraîchissante misant sur l'abolition des grands standards de beauté, Dove lance une nouvelle gamme de soins pour la peau. Parmi les produits, une crème de nuit restauratrice délicate et raffinée qui procure instantanément un teint plus uniforme, plus « santé ». Débarrassant la peau de ses effets luisants et gras, cette crème peut être appliquée également le jour. Un produit qui, sans être unique, offre d'indéniables qualités.



**Crème de nuit Aveeno**

Une autre crème de nuit, cette fois conçue par Aveeno, qui ne réinvente pas la roue mais donne des résultats satisfaisants. Elle adoucit, éclaircit le teint et l'hydrate, mais n'est pas grasse. Comme plusieurs autres produits Aveeno, elle porte une délicate odeur et agit sans lourdeur. Sa texture est agréable et son petit pot est sobre et pratique. Que demander de plus ? (En vente en pharmacie, 15,50 \$.)



## QUIZ SANTÉ >

### Petites, grandes et plus grandes peurs

LA PEUR EST ANCRÉE EN CHACUN DE NOUS. MALGRÉ LEURS FANFARONNADES, LES « JE N'AI PEUR DE RIEN, NI PERSONNE » ONT CONNU, CONNAISSENT ET VIVRONT À L'OCCASION CE SENTIMENT, NORMAL, DE FORTE INQUIÉTUDE À L'APPRÉHENSION D'UN DANGER. C'EST QUAND LA PEUR DEVIENT PERSISTANTE, EXCESSIVE, IRRATIONNELLE, DÉMESURÉE PAR RAPPORT À SA CAUSE, QUE, DANS LA LANGUE COURANTE, ELLE S'APPELLE PHOBIE (DU GREC *PHOBOS* (EFFROI)).

La Fondation des maladies mentales du Québec précise que quelque 14 % des adultes seront aux prises avec une phobie au cours de leur vie : phobie simple, phobie sociale ou agoraphobie (du grec agora, place publique). Les phobies simples ou spécifiques, ont pour stimulus un événement, un objet précis : la crainte de prendre l'avion, la peur des hauteurs, la peur du sang... Forcément limitées dans le temps, les phobies spécifiques s'éloignent aussi de la phobie sociale ou de l'agoraphobie par leur caractère moins handicapant.

Le phobique social craint constamment d'être embarrassé en public par des tremblements, des rougeurs au visage et par ce qu'il identifie comme la résultante de ces manifestations physiques, soit le regard critique ou accusateur de l'autre. Tant que la phobie sociale est limitée à quelques situations, crainte de parler en public, par exemple, elle ne gêne pas complètement la vie sociale et professionnelle de la personne atteinte. Quand elle se généralise à toutes les situations où un contact avec autrui est nécessaire, elle devient invalidante et peut, dans des cas extrêmes, mener à la perte d'emploi, aux conflits conjugaux et à leurs conséquences, la dépression, l'alcoolisme et autres toxicomanies.

L'agoraphobie est très probablement la plus débilitante des phobies. Elle se caractérise par la crainte de se retrouver dans une situation ou un lieu où il apparaît impossible d'obtenir du secours en cas de malaise, dans une foule par exemple. L'agoraphobie, dans sa manifestation extrême, se développe facilement à la suite d'une crise de panique dans un lieu public. Pour celui qui a vécu pareille terreur une fois, la peur qu'une crise survienne à nouveau est omniprésente. Elle portera éventuellement l'agoraphobe à éviter progressivement tous les lieux publics et même à s'enfermer chez lui pour y vivre en reclus.

L'agoraphobe dépend souvent de ses proches, de façon presque infantile. Comme cet homme d'affaires qui, soudainement paniqué dans une ville étrangère, demeurera quasi prostré jusqu'à ce que sa mère, un frère, un cousin vienne le « rassurer » par sa seule présence.

On imagine les conséquences désastreuses de l'agoraphobie sur la vie sociale et professionnelle de l'individu touché et sur son estime de soi, l'agoraphobe, comme le phobique social, étant tout à fait conscient du caractère irrationnel de ses craintes et de ses propres réactions.

Quand la phobie perturbe la vie, il faut consulter. En général, la phobie est un adversaire relativement facile à terrasser. Les phobies spécifiques et la phobie sociale résistent mal aux thérapies comportementales. La technique de désensibilisation systématique met le sujet phobique en présence d'objets ou de situations de plus en plus semblables à ceux appréhendés. La thérapie par immersion expose à plusieurs reprises le phobique à la situation ou à l'objet redouté pour graduellement en éliminer dans son esprit la dangerosité. Des traite-

ments pharmacologiques, à l'aide d'anxiolytiques ou d'antidépresseurs, sont souvent utiles. Votre médecin vous guidera.

Et comme la détente s'impose comme un remède universel, voici un petit test portant sur l'appellation de phobies spécifiques. Vous ne risquez que d'en perdre votre...grec.

Question 1 > **L'hylophobie est la peur des forêts**  
 Vrai  Faux

Question 2 > **L'entomophobe craint les insectes**  
 Vrai  Faux

Question 3 > **Le monophobe a peur d'autrui**  
 Vrai  Faux

Question 4 > **L'ophidiophobie est la peur des serpents**  
 Vrai  Faux

Question 5 > **La peur de l'enfer est la satanophobie**  
 Vrai  Faux

Question 6 > **L'acrophobe craint de faire des acrobaties**  
 Vrai  Faux

Question 7 > **On appelle quelqu'un qui a peur des astres un astraphobe**  
 Vrai  Faux

Question 8 > **L'algo-phobe redoute les algues**  
 Vrai  Faux

Question 9 > **L'anémophobe évite les anémones**  
 Vrai  Faux

Question 10 > **Le bathophobe ne prend pas de bain.**  
 Vrai  Faux

#### RÉPONSES

Le recours à un dictionnaire régulier vous aura été d'un secours bien limité, la plupart des termes utilisés n'apparaissant pas dans ces outils de référence, on le voit, incomplets.

Les forts en grec ancien auront probablement eu plus de chance.

Question 1 > **VRAI**

Question 2 > **VRAI**

Question 3 > **FAUX**

Le monophobe a plutôt peur d'être seul.

Question 4 > **VRAI**

Et on compte beaucoup d'ophidiophobes.

Question 5 > **FAUX**

La peur de l'enfer est plutôt la srygiophobie. Pour sa part, le satanophobe craint le démon.

Question 6 > **FAUX**

L'acrophobe a peur des hauteurs...donc craint probablement quand même de faire des acrobaties.

Question 7 > **FAUX**

L'astrophobe peut difficilement endurer la vue d'un éclair.

Question 8 > **FAUX**

L'algo-phobe craint la douleur.

Question 9 > **FAUX**

L'anémophobe se mettra, en toutes circonstances, à l'abri du vent.

Question 10 > **FAUX**

Le bathophobe ne prendra quand même pas son bain dans les eaux profondes, puisqu'il a peur des profondeurs.

Et comment s'appelle la phobie du chiffre 13? La triskaïdékaphobie. À retenir pour les parties de scrabble.

Source : Questionnaire réalisé par Zip Communications

# Les légumes secs : protéines, fibres, énergie

ASSOCIATED PRESS



PARIS — Organismes vivants, riches de leurs réserves en énergie et en protéines, les légumes secs sont des graines de légumineuses récoltées à maturité. Leur qualificatif fait référence à

leur grande capacité de conservation (maturité et séchage au naturel).

>Les lentilles. En Europe, les lentilles sauvages faisaient partie de l'alimentation des chasseurs-cueilleurs du mésolithique (environ 8000 av. J.-C.). Dès les premiers temps de l'agriculture, les lentilles ont fait l'objet d'échanges commerciaux autour de la Méditerranée.

>Les haricots. Les haricots secs (ou demi-secs pour les conserves) sont issus d'une espèce américaine. Parmi les nombreuses variétés disponibles dans le commerce, les plus consommées en France sont les haricots blancs (lingots, cocos, flageolets) et

les flageolets verts (chevriers). On trouve aussi des haricots rouges et les soissons à très gros grains blancs.

>Le lupin. Mieux connu aujourd'hui comme plante ornementale ou pour l'alimentation des animaux, le lupin n'accompagne pas moins l'histoire alimentaire de l'homme depuis l'Antiquité. Il était alors, tout comme le pois chiche, symbole de l'alimentation populaire. Dans certaines régions d'Italie ou de France, des pains à base de farine de lupin ont longtemps été consommés. Il est aujourd'hui essentiellement consommé en apéritif en Espagne et au Portugal, sous forme de graines saumurées, courantes également en France.

>Les pois chiches. Très tôt cultivés autour de la Méditerranée, les pois chiches sont un produit courant depuis l'Antiquité. Diffusés en Europe du Nord durant le haut Moyen Âge, ils sont ensuite largement répandus et garnissent souvent les tables campagnardes.

>Le pois. Le pois sec, vert ou jaune, consommé entier ou cassé, est issu de la même plante que celle qui produit le petit pois. Il est récolté à maturité tandis que le petit pois est cueilli

avant. Débarrassée de sa peau, la graine se sépare en deux cotylédons pour donner le pois cassé.

>Fève et féverole. La fève répandue dans les potagers est une variété à grosses graines. Elle se mange fraîche — comme les petits pois — ou en légumes secs lorsqu'elle est récoltée à maturité. Les féveroles (fêvettes) s'utilisent pour l'alimentation humaine ou animale. On trouve dans le commerce des féveroles décortiquées et des fèves ou féveroles en conserves. Du fait de leur richesse en amidon, les légumes secs sont souvent classés, à tort, avec les féculents. Ce sont des compléments protéiques indispensables et leur association avec des céréales au cours d'un même repas fournit à la fois énergie et protéines. Ils sont riches en fibres et pauvres en lipides.

La durée de cuisson des légumes secs dépend de l'espèce : les lentilles et les pois cassés cuisent rapidement — comme le riz et les pommes de terre — et ne nécessitent pas de trempage préalable, tout comme les haricots demi-secs. Pour les autres, un trempage de trois à 12 heures est recommandé.

# Un p'tit gars de chez nous



RICHARD CHARTIER

La portière s'est ouverte sur un p'tit jeune aux vêtements constellés de gouttes de boue séchée. L'enfant m'a regardé de ses grands yeux noirs et m'a accordé un sourire qui contenait tout le printemps de cette veille de Pâques.

« Nous avons fait le tour du lac des Sables », a lancé son père qui était, lui aussi, couvert d'éclaboussures.

« Ça fait une bonne douzaine de kilomètres, me suis-je étonné. C'est une bonne randonnée !

— C'est Arturo qui a insisté pour y aller, a ajouté Pierre Gougoux. Il y a des côtes, mais surtout, il y avait des plaques de glace. Il se débrouille bien, le jeune. »

L'après-midi s'est vite organisé. Pierre, qui est professeur de plein air au cégep André-Laurendeau, repartait faire du ski dans des collines récemment déboisées des environs. « Ça va être glacé et rapide, se réjouissait-il. On en a pour trois, quatre heures. Aujourd'hui, c'est un cas de carres. »

Ma délicate épouse proposait aux filles de Pierre de leur apprendre à cuisiner un plat géorgien tandis que Georges et moi annoncions notre départ pour l'alpage.

« Ça fait quelle distance, en aller-retour ?

— 2,2 km », a répondu Pierre.

J'étais un peu déçu, j'aurais voulu entendre une distance plus respectable, parce que je savais qu'aujourd'hui, le Zoomer allait se la taper au complet, lui-même. De toute manière, avec la glace dans les sentiers, il ne pouvait être question de le faire grimper sur mes épaules.

« Ce n'est pas très loin, a reconnu Pierre, mais la pente est raide, ça compense...

— On devrait chausser les raquettes ?

— Si tu restes dans le chemin, t'en auras pas besoin. Le sentier a été tapé par 80 enfants, la semaine dernière. Ce sont les filles — Omaira, Élisabeth et Claudia — qui ont guidé le groupe, de Sainte-Agathe à ici. Je n'y étais même pas, elles connaissent les chemins de la forêt et toutes les intersections par cœur. »

## Des Québécois basanés

J'imagine la jeunesse de Sainte-Agathe-des-Monts et les professeurs guidés par des demoiselles au teint basané qui, il y a une couple d'années à peine, sortaient d'un orphelinat subtropical de la banlieue de Cali, adoptées avec leur petit frère Carlos Arturo par un couple québécois — Pierre Gougoux et Myriam Tison — qui avait à l'origine pensé prendre deux enfants, pas quatre ! Un parcours pour le moins atypique.

Arturo, un peu esseulé, me regarde appareiller avec Georges et décide de venir. « Je peux ?

— Tu parles ! amène-toi. Tu vas nous montrer le chemin. »

Quelques minutes plus tard, Arturo aide le Zoomer à chausser ses raquettes. Je les regarde faire, attendri comme un vieux boomer romantique, en me disant que le monde a encore des chances...

Nous entreprenons la montée par le sentier qui passe à droite du bâtiment magnifiquement retapé par Pierre, au pied de l'érablière. Visiblement, mon vieux copain, qui a atteint l'âge de la retraite il y a cinq ans mais qui n'a pas une seconde encore pensé la prendre, mon vieil ami Gougoux ne fait pas bouillir l'eau de ses poteaux. Ici, les érables ne font engraisser personne...

Le sentier est dur comme de la roche, les ornières des pas sont parfois profondes et Georges ne cache pas ses craintes. « Papa, je vais tomber dans le trou ! »

Surtout pas avec des raquettes, mister ! Essaye, juste pour voir.

Arturo, 7 ans, nous guide comme s'il avait fait ça toute sa vie. Il revient sur ses pas, prend Georges par la main et lui montre comment utiliser les crampons de ses raquettes. « Regarde, Georges ! » Il se couche devant le Zoomer et lui montre le dessous de la « chaussure » et la dentition de métal qui sert de prolongement aux orteils. L'élève écoute et observe intensément, je sais qu'il ne perdra pas une virgule de ce mémorable Raquette 101.

Un garçon échappé des cartels sud-américains et le petit-fils d'un chef d'usine sous Brejnev s'en vont main dans la main en chantant une comptine de Vigneault — c'est vrai, je vous jure ! —, des fois mon Québec, je l'aime à m'en confesser !



Carlos Arturo, 7 ans, s'est improvisé guide pour Georges, 4 ans, en raquettes dans la forêt de Sainte-Agathe-des-Monts.

PHOTO ROBERT MAILLOUX. LA PRESSE

## Balles et épées

La pente est déjà raide. L'ascension vers l'alpage est laborieuse et lente. Quelques branches cassées au sol inspirent une grande bataille à coups d'épées. Puis Sir Georges lance la première balle de neige, mais ce sont de vrais morceaux de glace qui volent. Il finit par prendre un sur la gueule. Une larme, mais il se ressaisit ; d'accord, on vise les jambes ! et c'est reparti.

La dernière montée, dans les conditions glacées, équivaut à de l'escalade. Je récupère les raquettes et laisse les jeunes aller au naturel. Georges se débrouille, avançant à genoux par moments, inventant ses solutions. Yesss !

Je suis content qu'Arturo soit avec nous, il est 100 fois meilleur prof que moi et plus je le regarde, plus je trouve qu'il ressemble à son père. Le maître — ceux qui connaissent la légende Gougoux le savent bien — ne demande qu'à être dépassé. Au surplus, notre guide montre un sens certain des responsabilités, ce qui ne gâche rien. Malgré ma présence, il a manifestement pris Sir Georges sous son aile.

L'ultime ressaut que surmonte un bloc erratique marque la dernière difficulté avant l'objectif. Georges est déjà bien meilleur grimpeur qu'il ne l'était au pied de la pente.

Quand nous débouchons sur l'alpage — là où le berger Gougoux, inspiré par ses pérégrinations dans le Val d'Aoste et autres pâturages,

emmène l'été moutons et chèvres brouter —, mon fils réclame illico la guitare qui se trouve dans le refuge, il le sait. C'est d'ailleurs en lui rappelant la présence de l'instrument de musique à cet endroit que je l'ai convaincu de se mettre en marche, un peu plus tôt.

## Deux guitares

Mais il y a déjà du monde dans la place. Un couple, dont un ancien élève de Gougoux, passe le week-end pascal en ce lieu paisible. Le beau soleil ne nous empêche pas d'aller explorer le refuge, non sans avoir demandé la permission à ses occupants. Arturo veut aussi gratter la guitare, par bonheur il y a là deux jeunes filles, Esther et sa soeur Marie, qui ont apporté la leur, ce qui fait deux guitares et deux garçons comblés !

C'est à la descente, finalement,

que le Zoomer m'étonnera le plus. J'avais pensé retraire vers la Bergerie du mouton noir par un chemin de contournement de manière à éviter les périls d'une descente raide et glacée. Mais avant que je puisse mettre mon grain de sel, mes deux petits hommes se sont déjà engagés dans le chemin par lequel nous sommes venus. Je décide de laisser faire, si je dois descendre Georges moi-même, je verrai bien.

Un nouveau jeu s'installe, un genre de « tag » qui fait que les gars courent dans le sentier — sous l'alpage, il y a un assez long plat — et Georges, les joues rouges, déborde d'énergie. Quand, enfin, nous attaquons la descente, Arturo prend de grands élans puis se laisse glisser en repliant une jambe. « Regarde, Georges ! » Et mon Zoomer de faire pareil, sans rechigner. Ce qui transforme les périls appréhendés

en manèges improvisés. L'après-midi tire à sa fin lorsque nous sommes de retour à la bergerie. Arturo emmène Georges voir la ménagerie, les agneaux, poules, ânes, chèvres, lapins — un motif d'émusement qui ne se démode jamais.

Vivement, quelque chose à se mettre sous la dent après toute cette dépense d'énergie. Sur le chemin du retour à Montréal, j'en connais un qui va roupiller en faisant de beaux rêves pleins d'aventures intrépides, de méchants loups à combattre à l'épée dans la forêt magique où se cache la belle princesse Esther aux boucles dorées.

Oui, monsieur, le Zoomer n'oubliera pas cette journée, une autre ! dans le royaume de Gougoux.

## COURRIEL

Pour joindre notre journaliste : rchartie@lapresse.ca

## LE P'TIT MAG OXYGÈNE

### La table à Laval

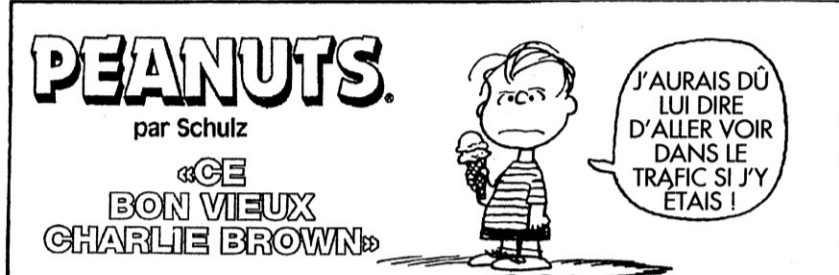
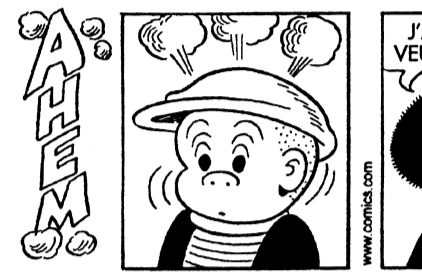
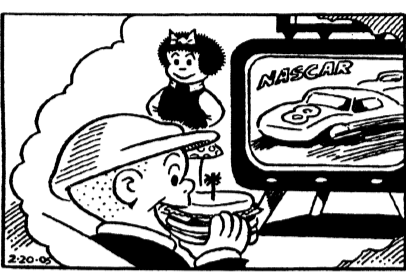
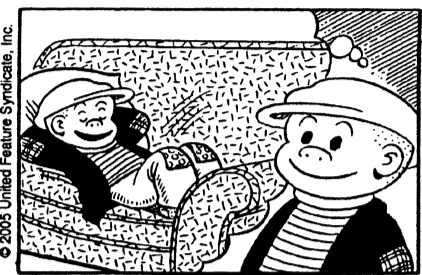
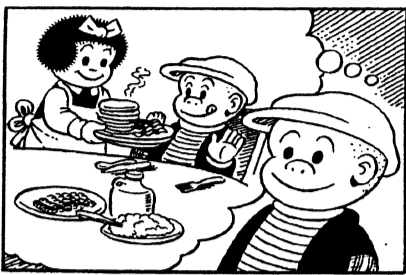
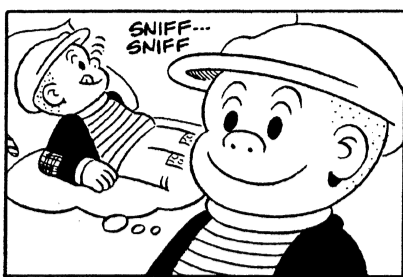
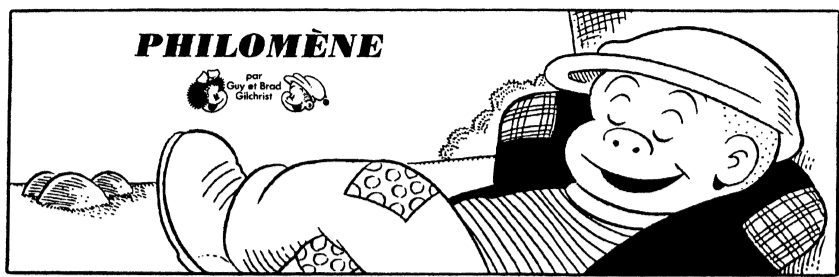
Bonne nouvelle pour les adeptes de la gymnastique sur table Thérèse Cadrin Petit : un 12<sup>e</sup> centre certifié vient d'ouvrir ses portes, à Laval. Sous la direction de Christiane Dufort Pires, ce centre est situé au 3542, boul. de la Concorde Est, bureau 10. Tél. 450-665-2177.

### Concert du printemps

Il reste encore quelques billets pour le concert-bénéfice au profit du camp musical Tutti. La soirée se déroulera le jeudi 14 avril, 20 h, à la salle Marie-Stéphane de l'École de musique Vincent-d'Indy, 628, chemin de la

Côte-Sainte-Catherine, à Outremont. Au programme, des oeuvres de Debussy, Beethoven et Rachmaninov, interprétées par le violoncelliste Yegor Dyachkov et le pianiste Jean Saulnier. On réserve ses billets (25 \$, 50 \$) au 514-486-8727. Le camp musical Tutti en sera cet été à sa 10<sup>e</sup> reprise et se déroulera à l'Université Bishop's, à Lennexville, dans les Cantons de l'Est. Pour en savoir plus sur ce camp, ne manquez pas la prochaine chronique *Oxygène*.

# 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												

10 avril 2005

Q7475

### HORIZONTALEMENT

- Hutte des pays chauds - Requiescat in pace.
- Sévère et brutal - Large fauteuil.
- Couché - Mammifère d'Amérique.
- Cobalt - Personne qui fabrique des tissus.
- Se met quand il pleut - Plaine espagnole.
- Répandre.
- Petit mot latin - Conjonction - Bienheureux et paisible.
- Curie - Impassibilité.
- Ouvrage en prose - Tonneau dans lequel on fait vieillir le vin.
- Cantaloup - Lèvent les pattes.
- Monnaie d'Extrême-Orient - Met un chiffre d'ordre.
- Installée sur une chaise - Logique.

### VERTICALEMENT

- Situation catastrophique - Pas à toi.
- Gestes accomplis sans réfléchir.

- Poisson - Pâturage - Signification.
- Petits oeufs - Grand arbre de l'Inde.
- Orientations.
- Projectile métallique - Chinois né en 1893 - Sans fringues.
- Instrument de dessinateur - Officier américain.
- Méprise - Prêtres.
- Lieu de retrouvailles - (S')enivre.
- Repoussés - Il portait des robes.
- D'aller - Partenaires sexuels.
- Tombante - On y place une balle.

### SOLUTION AU PROCHAIN

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

Q7474

SOLUTION DU DERNIER NUMÉRO

## WILFRID DEROME expert en homicides

Grand prix LA PRESSE de la biographie

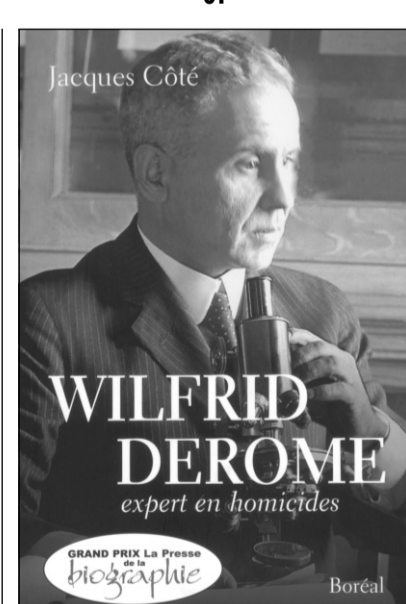
- 37 -

Après avoir refermé sa trousse, Derome repart avec cette odeur putride imprégnée dans ses vêtements. Heureusement que la journée est encore jeune. Dans le ciel bleu se meuvent de longs cirrus annonciateurs de pluie. Une fois lavé, endimanché, il ira à la messe de midi avant de profiter d'un beau dimanche paisible à la campagne.

Sur le parvis de l'église, les fidèles se saluent. Le soleil a cuivré le visage des cultivateurs qui passent leurs journées au grand air. L'été venu, l'arrivée du docteur Derome crée l'événement à Napierville. Il est une source de fierté locale et, une fois par année, il devient un cultivateur comme eux. Cette bonne terre noire a engendré du muscle en Louis Cyr et de la matière grise en Wilfrid Derome. Et tous les deux sont restés simples.

Le docteur porte un costume trois pièces gris et un noeud papillon. Sophie-Catherine, coiffée d'un chapeau cloche, a revêtu une robe fourreau sur laquelle glisse un long collier de perles. Son cousin, Avila Filion, lui tape amicalement sur l'épaule. - Bonjour, Wilfrid. - Salut, Avila. C'est lui qui a construit, en pleine conscription de 1918, la maison de campagne du docteur. Avila a une lourde dette envers son cousin. Le docteur avait bien déjoué les drafters ce jour-là. Ayant appris qu'une délégation de la Mounted Police s'approchait du village, Wilfrid s'était dépêché sur les lieux du chantier pour prévenir le conscrit Avila, qui avait eu le temps de s'enfuir vers les États.

La famille Derome gravit les marches du perron. Des grandes orgues retentissent de puissants



accords qui vont se perdre dans la nef blanche. En entrant, le docteur mouille son doigt dans le bénitier et se signe. Il a une pensée pour le petit noyé. Il s'avance vers le banc familial. Il salue ses demi-soeurs, Léa, Emma et Esther, qui lui sourient. Elles sont déjà vieilles. Deux d'entre elles ne se sont jamais mariées en raison des drames de leur enfance.

Il se recueille un instant devant la station du chemin de croix payée par Médard à la paroisse de Napierville. Le tableau montre la troisième chute du Christ, la croix écrasante, les assassins en plongée, la foule: une scène de crime. La plus connue. Celle qui allait changer le monde. Les assassins et leur victime: le fils de Dieu. Il s'arrête dans le plus grand respect pour méditer sur les blessures du Christ. Ses souffrances ont dû être indicibles.

Léa vient le rejoindre devant la station. Elle se souvient de tout.

Elle avait déjà vingt ans en 1877, à l'époque où le petit Frid, comme on l'appelait, est venu au monde. Un petit mouton noir, tout bouclé, aux joues roses et rondes. Elle revoit comme si c'était hier la cuisine aux murs lambrissés: le bénitier, le crucifix, les rameaux et le Sacré-Coeur bien à leur place. On avait condamné le salon, comme tous les hivers. Philomène, la seconde femme de son père, traînait avec peine son gros ventre jusqu'à la fenêtre à carreaux: elle attendait le septième enfant de son union avec Médard. Le souffle court, elle s'appuyait contre le rebord de la fenêtre. La crue de la Petite Rivière de Montréal, au bout du champ devant la maison, inonderait-elle le rang? La maison au toit à deux versants avait résisté au dur hiver, et la terre allait bientôt rapatrier les hommes. Les corneilles se laissaient déporter par les rafales au-dessus des percées de sol brun dans la neige. Le dégel recrachait les pierres qu'il faudrait ramasser sur la terre de 120 arpents. Chaque jour, la fonte des neiges venait gonfler un peu plus le débit de la Petite Rivière de Montréal.

### À SUIVRE



© 2003 Les Éditions du Boréal



PHOTO PIERRE McCANN, ARCHIVES LA PRESSE

Le youyou du Sénégal est un oiseau enjoué et affectueux — parfois trop.



PHOTO PIERRE McCANN, ARCHIVES LA PRESSE

Richard Manningham, le proprio de l'Animalerie TD Zoo, à Boucherville, avec son youyou préféré.

# Méfiez-vous de l'amour possessif du youyou



PIERRE GINGRAS

Dans le dictionnaire, le mot youyou désigne un petit canot utilisé comme navette entre un bateau et un quai, ou encore un cri aigu poussé par les femmes arabes en certaines circonstances. Le premier mot est d'origine chinoise, le second, une onomatopée. Si le monde des lettres semble avoir oublié le youyou que je vous présente aujourd'hui, il est bien possible que ce dernier tienne aussi son nom d'un cri.

Mon youyou est un petit perroquet originaire des savanes et des forêts de l'Afrique de l'Ouest, plus particulièrement le Sénégal et la Guinée. Il répond à l'appellation officielle de perroquet youyou, mais il est surtout connu sous le nom de youyou du Sénégal. Il s'agit d'un oiseau de volière assez

répandu au Québec, même si la documentation à son sujet reste encore très rare.

D'une vingtaine de centimètres de longueur, le youyou se distingue par sa tête grise, son dos et son cou verts, son ventre jaune vif. Son oeil jaune à l'iris noir retient immédiatement l'attention. Quand il jette sur vous son regard inquisiteur, on a l'impression qu'il devine ce qui vous trotte dans la tête, comme s'il voulait bien saisir la personne à qui il a affaire, raconte Michelle Aubin, du Zoo et refuge d'oiseaux exotiques Icare, à Roxton Falls, propriétaire de plusieurs centaines de perroquets.

Toujours enjoué, d'un naturel gentil, peu bruyant, le comportement du youyou s'apparente à celui du perroquet jaco, ou perroquet gris d'Afrique. Il peut imiter facilement la voix humaine et une foule de bruits domestiques, de la sonnerie du micro-ondes à celle du téléphone. Son régime alimentaire est très varié : fruits, légumes, pâtes alimentaires, restes de table et noix de toutes sortes, qu'il faut toujours servir en écale, insiste cependant M<sup>me</sup> Aubin.

Le youyou est un véritable

« broyeur ambulante », dit-elle. Il ne faut jamais le laisser se promener en liberté, car il grugera tout ce qui sera à portée de bec : barreaux de chaises, boiserie, cadres de portes. Il peut transformer un appartement en atelier de menuiserie dans le temps de le dire. Attention aussi aux produits dangereux ! Il vaut mieux lui offrir des jouets en bois, qui l'amuseront des heures durant — tant qu'ils ne seront pas entièrement démolis.

Le youyou du Sénégal est un oiseau attachant qui peut passer des heures sur votre épaule, si attachant d'ailleurs qu'on oublie souvent son côté manipulateur. À vrai dire, autant il peut être agréable, autant il peut devenir un véritable tyran. Il pourra alors mordre tous ceux qui ne font pas son affaire, ce qui, dans ce cas précis, peut se résumer à tout le monde à l'exception de son maître. Il vouera à celui-ci un amour possessif.

« Ce n'est pas l'oiseau qui est en cause mais bien son propriétaire, explique M<sup>me</sup> Aubin. Si le youyou réussit à vous séduire au point d'ignorer tous ceux qui vous entourent, vous deviendrez son amoureux exclusif. Il voudra alors vous protéger

contre les autres, ce qui se traduira par de méchantes morsures contre les intrus. La vie de famille pourra alors devenir infernale. »

L'experte insiste : si l'on veut que l'oiseau devienne sociable, il faut éviter que ce soit toujours la même personne qui s'en occupe. Le youyou doit circuler de main en main pour se familiariser avec tous les membres de la famille. Il deviendra alors un oiseau de compagnie exquis, un petit bonheur qui durera longtemps, sa longévité étant d'une quarantaine d'années.

La vétérinaire Manon Tremblay, de l'Hôpital pour oiseaux et animaux exotiques Rive-Sud, à Saint-Hubert, fait les mêmes recommandations. « Ces oiseaux ont une personnalité très forte et peuvent facilement devenir dominateurs si on ne réagit pas. Il est agréable d'avoir un oiseau qui s'attache à soi, mais comme nous vivons en société, il faut que ce plaisir soit partagé. Le maître et son youyou doivent s'astreindre à une certaine discipline pour éviter d'être piégés. »

Côté santé, le youyou ne se distingue pas des autres perroquets. S'il n'y a aucun dimorphisme sexuel ap-

parent chez cette espèce, M<sup>me</sup> Tremblay indique que, la plupart du temps, on peut distinguer mâle et femelle grâce à une petite tache sur les plumes près de l'anus : elle est vert olive chez la femelle et jaune chez le mâle.

La vétérinaire estime, par ailleurs, que le propriétaire d'un perroquet devrait avoir son préféré à l'œil quand il s'amuse avec des jouets en bois, notamment quand il est un démolisseur acharné. Récemment, lors d'une autopsie, elle a constaté avec étonnement qu'un grand cacatoès blanc était mort après avoir avalé des morceaux de bois. L'oiseau avait passé tout l'été en volière extérieure, où il s'amusaît follement avec toutes sortes de jouets, dont des bouts de planches. En fin de saison, il est devenu très faible. Sans qu'on sache pourquoi, il est passé de vie à trépas. À l'autopsie, on a découvert que plusieurs éclisses de bois s'étaient logées dans son gésier.

« Je n'en croyais pas mes yeux, dit la vétérinaire. Ces tiges de bois pointues, de plusieurs fois le diamètre d'un cure-dents, atteignaient cinq ou six centimètres de longueur. Je n'arrive toujours pas à comprendre comment elles ont pu franchir la distance entre le bec et le gésier. » Par mesure de précaution, elle conseille maintenant aux propriétaires de porter une plus grande attention aux oiseaux qui s'amuse à gruger du bois.

Un youyou exige une très grande cage pour être heureux. Votre futur compagnon vous coûtera de 600 à 800 \$ pour quelques décennies de plaisir... à la condition de ne pas en faire un tyran.



PHOTO FOURNIE PAR RENÉ LORTIE

Oie cygnoïde.

## Le carnet d'observation

### Mystérieux solitaire

Je vous ai parlé du solitaire de Townsend, ce visiteur de l'Ouest qui s'était installé à Alma, au Lac-Saint-Jean, pour y passer l'hiver. Or, aux dernières nouvelles, l'oiseau était toujours sur place, abondamment nourri de fruits par ses hôtes. Un autre solitaire a aussi été signalé à Sept-Îles cet hiver. Au cours des 10 derniers jours, on pouvait aussi observer des spécimens à Saint-Augustin-de-Desmaures, près de Québec, ainsi qu'à Laval-Ouest, à Maniwaki et à Beauport. Cet oiseau, qui vit habituellement à une altitude de 4000 mètres, de l'Alaska jusqu'au Nouveau-Mexique, nous visite en petit nombre chaque hiver. Par contre, après leur séjour, au printemps et en été, ils disparaissent et on ne les revoit plus. Tout indique qu'ils traversent le pays de nouveau pour retour-

ner nicher dans leurs montagnes. De grands voyageurs.

### Une bécasse dans la cour

Quelle semaine excitante ! Des bernaches survolent la maison presque chaque jour, des merles s'agitent, des cardinaux semblent survoltés, des quiscalles s'affairent à construire leurs nids et des carouges sont en quête d'une femelle. En arpentant le jardin, j'ai même levé une bécasse à deux occasions. J'ai toujours apprécié cette dame au long bec, si discrète mais à la parade nuptiale spectaculaire. Un oiseau que j'ai découvert pour la première fois, à l'adolescence, en lisant les célèbres *Contes de la bécasse* de Guy de Maupassant. J'espère qu'elle nichera dans le petit bois près de la maison. Mercredi dernier, c'était la baignade en groupe dans mon petit étang. S'ébouriffaient simultanément merles, s'tourmeaux, quiscalles et moi-

neux. Par ailleurs, une amie me signale qu'une tourterelle niche dans une de ses épinettes depuis une dizaine de jours.

### Des guêpes dans la cabane

Curieux phénomène chez André Tachaires, de Saint-Bruno. Quand il a installé son nichoir au printemps dernier, les hirondelles bicolores se sont rapidement présentées sur les lieux pour examiner le logement, des visites assidues qui se sont déroulées durant quelques jours. Puis plus rien. D'autres visiteuses avaient investi l'endroit : des guêpes. Comme le nichoir était installé sur un poteau, à bonne hauteur, la présence des insectes ne dérangeait pas trop. M. Tachaires a donc décidé de les laisser tranquilles pour voir ce qu'elles allaient faire. En quelques jours, elles se sont mises à recouvrir de leur papier gris tous les interstices du toit du nichoir. Et peu à peu, la cabane a été presque entièrement recouverte, comme on peut le voir sur la photo ci-contre.

# Concours de photos : participation record

PIERRE GINGRAS

Le concours de photographies le Biodôme-La Presse a connu un autre record de participation. Lundi, les juges ont examiné 1044 photos, soit près de 400 de plus que l'an dernier. Le nombre de participants a aussi augmenté de plus du tiers, passant de 250 à plus de 400.

Le jury était formé de Normand David, directeur général de l'Association québécoise des groupes d'ornithologues ; Philippe Quesnel, du parc national du Mont-Saint-Bruno, qui représentait la SEPAQ ; Armand Trotter, photographe à La Presse, de même que l'auteur de ces lignes, sous la supervision du directeur du Biodôme, Jean-Pierre Doyon.

Les photos gagnantes vous seront

présentées dans cette page, la plupart du temps avec les commentaires de leurs auteurs. D'autres serviront aussi à illustrer la chronique durant l'année. D'ailleurs, je vous présente aujourd'hui le dernier cliché gagnant de l'an dernier. Il s'agit d'une oie cygnoïde, de René Lortie, de Montréal, qui a obtenu le troisième prix dans la catégorie « oiseaux de compagnie et d'élevage ». L'oiseau domestique a été photographié au parc régional de Cap-Saint-Jacques. Signalons par ailleurs qu'une mention spéciale dans la même catégorie avait aussi été attribuée à Marie-Josée Toth, de Mont-Saint-Hilaire, pour la photo d'un canari.

Toutes les photos du concours seront exposées au Biodôme, du 29 avril au 23 mai, dans le cadre de l'événement Ornithologie en fête.



PHOTO FOURNIE PAR ANDRÉ TACHAIRES

que entre l'extérieur et l'intérieur est si violent que les insectes sont voués à une mort très rapide. Signalons que l'Insectarium a publié, en collaboration avec l'hôpital Sainte-Justine, un excellent dépliant à ce sujet intitulé *Gare au dard!* On peut l'obtenir en format PDF en cliquant : [www.ville.montreal.qc.ca/insectarium](http://www.ville.montreal.qc.ca/insectarium).