

# ACTUEL SANTÉ

À TIRE-D'AILE  
SOMBRE AVENIR  
PAGE 8

MARTINETS RAMONEURS



DEUIL : UN NOUVEAU GUIDE DE RESSOURCES PAGE 3



# AU SUCRE !

SYLVIE ST-JACQUES

Nathalie Lacoste, jeune maman de trois enfants âgés de 2 à 6 ans, éclate de rire lorsqu'on lui propose de parler de l'histoire d'amour entre le sucre et ses rejetons. Elle connaît l'effet euphorisant des étagères d'épicerie remplis d'emballages colorés. C'est pourquoi elle se simplifie la vie en laissant les petits à la maison lorsqu'il est temps de faire les courses.

«Dès qu'on les amène, on doit dire non, non, non parce qu'ils sont attirés par les emballages colorés avec les personnages de films. Ils disent que ce sont les MEILLEURES céréales ou les MEILLEURES barres tendres, même s'ils n'y ont jamais goûté. Mais oui, parfois je cède. C'est que j'ai moi-même la dent sucrée», avoue cette technicienne en diététique.

«Le goût pour le sucré est inné», soutient Nathalie Jobin, nutritionniste au centre Extensio de l'Université de Montréal. À peine âgés de trois jours, les bébés démontrent déjà une préférence pour les aliments sucrés. «La position des papilles qui détectent le sucre, sur le bout de la langue, en fait un goût attirant pour les jeunes enfants. Le sucré est donc associé à quelque chose de rassurant. À trop entretenir ce goût, l'enfant peut développer un penchant pour l'intensité», dit-elle.

#### Sucré au quotidien

Les vendeurs de sucreries ont depuis longtemps compris qu'ils

**CARAMELS MOUS, SUCETTES MULTICOLORES, MR FREEZE, JUJUBES RUTILANTS... LES ENFANTS, C'EST CONNU, JETTENT LEUR DÉVOTÉ SUR LES SUCRERIES** À UN ÂGE OÙ ILS N'ONT PAS ENCORE APPRIS À

HURLER « QU'EST-CE QU'ON MANGE POUR DESSERT ? » ET LES OCCASIONS NE MANQUENT PAS : HALLOWEEN, PÂQUES, NOËL, SAINT-VALENTIN ET FÊTES D'AMIS. SOUS SES AIRS CANDIDES, LE SUCRE EST UN SÉDUCTEUR RUSÉ, PRÊT À TOUTES LES ASTUCES POUR RÉUSSIR SA CAMPAGNE DE CHARME, AU GRAND DÉSESPOIR DES PARENTS DÉPASSÉS PAR CE REDOUTABLE ENNEMI GIVRÉ. ET PAR CEUX QUI EN FONT LE MARKETING...

pouvaient faire des affaires d'or avec la menue monnaie des petits clients des dépanneurs. Tous les personnages de dessins animés, de *Shrek* à *Monster Inc.* se sont, un jour ou l'autre, retrouvés au fond d'une boîte de céréales sucrées. Des artistes font aussi la promotion de friandises ou de boissons destinées aux jeunes, comme Britney Spears qui a dansé et chanté pour Pepsi. De nombreux produits, biscuits, sandwichs à la crème glacée et bonbons empruntent l'image des coqueluches des petits pour s'assurer une place dans le frigo ou le garde-manger.

Selon une étude récente de l'Institut de la statistique du Qué-

bec, les bonbons, grignotines et boissons gazeuses font partie de l'alimentation quotidienne de 34% des enfants de 6 à 8 ans et de 44% des adolescents de 15 à 16 ans. Le Canadien moyen (toutes catégories d'âge confondues) dépense environ 68% par année en friandises sucrées soit 10,3 kilos (22 livres) de chocolat, jujubes, bonbons, sucettes...

Boissons rafraîchissantes Canada nous informe qu'au pays, les ventes de boissons gazeuses atteignent un peu moins de 3,5 milliards par année (ou 111 litres par habitant). Chaque Canadien consomme annuellement, en moyenne, 100 litres de boissons énergisantes ou «spor-

tives» (comme le Gatorade).

#### Sournoise récompense

«Sur le plan nutritif, ce n'est pas le sucre comme tel qui est dangereux, mais plutôt propension à prendre la place d'aliments sains comme les fruits et les légumes», nuance Nathalie Jobin.

Le sucré est synonyme de récompense, pour tous ceux qui ont grandi avec des promesses de crème glacée conditionnelles à une portion de brocolis avalée en entier.

Yves Potvin est éducateur physique et porte-parole du Comité d'action EPS, qui milite pour plus de sport à l'école. Il ne cesse de s'indi-

gner contre une culture qui récompense les jeunes par les bonbons, la malbouffe et les boissons gazeuses. Le chocolat ou la pizza pour financer une sortie de fin d'année, très peu pour lui.

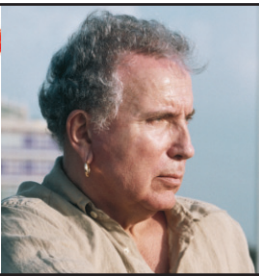
«À la cafétéria ce midi, il y avait un élève qui avait pour dîner un sandwich au Nutella, un Joe Louis et deux ou trois autres desserts, avec un punch aux fruits bourré de sucre. Il n'avait aucun légume», dit-il, sur un ton légèrement exaspéré. Mais l'enseignant ne baisse pas les bras. Loin de là.

«Ce matin, avec un groupe d'élèves, nous avons lu les ingrédients sur une étiquette. Les enfants ont appris que le fructose et le glucose étaient du sucre dissimulé sous un autre nom. Ils n'en revenaient pas», explique-t-il.

#### Le don d'ubiquité

«Il y a du sucre partout, c'est hallucinant. Pour une cuillerée à soupe de ketchup, par exemple, on compte une cuillerée à thé de sucre. Toutes les boissons gazeuses, les céréales, les produits transformés, le salami, les pains à hot-dog en contiennent. De sorte que dans une année, les gens consomment une quantité de sucre supérieure à leur poids corporel. On en trouve même dans les cigarettes, parcequ'il augmente l'impact de la nicotine», s'insurge le documentariste Brian McKenna, réalisateur de la série *L'Empire du sucre* diffusée récemment à Radio-Canada.

» Voir **SUCRE** en page 2



Les Événements FORD ESCAPE

**BERNARD LAVILLIERS**

Le voyageur impénitent et militant de retour aux Francos après une longue absence !

2 AOÛT, 20 H

Théâtre Maisonneuve, PdA

LA PRESSE

Info 690

**BILLETTERIE :**  
(514) 842-2112  
www.pda.qc.ca  
(514) 790-1245  
www.admission.com

**RENSEIGNEMENTS :**  
(514) 876-8989 ou 1 888 444-9114  
www.francofolies.com

# ACTUEL SANTÉ

## Mieux vivre l'allaitement

**JACINTHE CÔTÉ**  
**LA NUTRITION**  
 COLLABORATION SPÉCIALE

**M**algré un manque d'expérience en la matière, on peut comprendre les défis qu'impose l'allaitement en écoutant et observant les femmes autour de soi.

Les questions sur ce mode d'alimentation, vieux comme le monde, sont nombreuses. En effet, toute femme qui allaite pour la première fois se demande comment savoir si son bébé boit suffisamment, de quelle façon donner le sein confortablement, comment déterminer la fréquence des boires, éviter les engorgements, gérer les douleurs aux mamelons, etc.

À cela, s'ajoute, bien sûr, de nouvelles considérations liées à la vie moderne. Comment gérer le retour au travail, faire participer le père, tirer son lait et le conserver, jumeler la vie familiale à l'allaitement, etc.

Pour soutenir les femmes dans leur expérience de l'allaitement, la Ligue La Leche a lancé le 14 mai dernier la cinquième édition de son guide pratique intitulé *L'art de l'allaitement maternel*. Ce livre, volumineux et extrêmement bien documenté, répond aux questions importantes. Il passe en revue les différentes techniques pour l'extraction et la conservation du lait maternel, indique leurs avantages et désavantages, comment les mettre en application et quel tire-lait choisir.

On mentionne un truc intéressant pour savoir si bébé boit adéquatement. Il suffit de calculer le nombre de couches mouillées quotidiennement; ce chiffre devrait se situer entre six et huit. Pour reconnaître la texture d'une couche jetable bien mouillée, on conseille de verser de deux à quatre cuillerées à soupe d'eau dans une couche jetable sèche.

Quand bébé tend à mordre le sein, plusieurs femmes décident de



Ces mères allaitent leurs bébés dans un parc de Palma de Majorque (Espagne), lors d'un événement tenu par l'Unicef en octobre 2004 pour sensibiliser la population aux bienfaits du lait maternel comme nourriture exclusive dans les six premiers mois de la vie.

PHOTO DANI CARDONA, ARCHIVES REUTERS

cesser l'allaitement. Dans *L'art de l'allaitement maternel*, on recommande à la mère de demeurer vigilante pour mieux détecter les signes indiquant la fin de la tétée, afin qu'elle puisse mettre son doigt dans la bouche de son bébé dès qu'il s'apprête à mordre. Elle doit immédiatement retirer son sein et dire fermement à son bébé de ne pas mordre. Si cette approche n'est pas efficace, on suggère d'autres trucs.

La Leche offre gratuitement plusieurs services aux mères qui allaitent ou projettent de le faire. Elle organise des réunions d'information, offre un soutien téléphonique et prête divers ouvrages traitant de la grossesse, de l'accouchement, de l'allaitement et de l'éducation des enfants (1-866-255-2483; [www.allaitement.ca](http://www.allaitement.ca)).

Si le sujet vous intéresse, sachez que le congrès annuel de la Ligue La Leche se tiendra à Montréal, au collège Jean-de-Brébeuf, le 18 juin. Des ateliers pratiques seront offerts.

Pour faire une réservation ou pour plus d'information: (514) 342-9342, poste 5236. Bébé et papa sont, bien sûr, les bienvenus!

### Précisions

La semaine dernière, la chronique répondait à la question d'une lectrice qui se demandait si la consommation du poulet nourri aux grains céréaliers pouvait entraîner des symptômes d'allergie au gluten. Certains lecteurs ont réagi au contenu de la réponse et voici quelques précisions.

Quand on dit «allergie au gluten», le terme gluten fait référence aux protéines prolamines des céréales. La prolamine du blé se nomme gliadine. Sécaline est le nom donné à la prolamine du seigle. La prolamine de l'orge est l'hordéine et celle du millet est la panicine. Toutes ces protéines prolamines sont toxiques pour les personnes souffrant de maladie coeliaque. Leur consommation entraîne une forte réaction inflammatoire

qui endommage la surface des cellules de l'intestin grêle et cause des crampes abdominales, des ballonnements et des diarrhées.

Pour ce qui est de l'alimentation des volailles élevées au Québec, sachez que la moulée de céréales est généralement composée de maïs, de blé et d'orge. Aux États-Unis par contre, la moulée de céréales des volailles est surtout constituée de maïs et de soja.

À cet égard, il est intéressant de savoir que les proportions de ces différentes céréales vont influencer la couleur de la peau et du gras de la volaille. Plus la moulée est riche en blé, plus la peau et le gras du poulet seront blancs. Ces parties du poulet seront plus jaunes si une plus grande proportion de maïs est utilisée.

Il est important de rappeler que la consommation de viande et de volaille n'entraîne habituellement pas de réaction chez les personnes atteintes de maladie coeliaque. Dans cette chronique, on mentionnait la

possibilité que le poulet ne digère pas complètement les protéines des céréales consommées et que des quantités minimes de prolamines demeurent dans son organisme. On aurait dû toutefois préciser que cette hypothèse est peu probable puisque la majorité des personnes allergiques au gluten tolèrent la viande et la volaille. Des études approfondies seraient nécessaires pour élucider la question.

Merci à Michelle Laflamme et Maria Acosta pour leurs commentaires.

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

## Au sucre!

**SUCRE**  
 suite de la page 1

Dans son reportage en deux parties qui dépeint le côté sombre d'une industrie associée tout autant à l'esclavage qu'à l'épidémie d'obésité, McKenna casse du sucre sur le dos des multinationales qui recrutent leurs clients grâce à d'astronomiques budgets publicitaires.

«Des compagnies comme Coca Cola ou Pepsi investissent 100 millions dans leur marketing pour ensuite refuser toute responsabilité à l'égard des comportements de consommation des individus. J'ai confronté Wayne Gretsky qui a, tour à tour, été porte-parole pour Seven Up, Coca Cola et Pepsi. Et il juge que les parents doivent assumer l'entière responsabilité de ce que boivent leurs enfants, sans reconnaître que sa notoriété exerce un pouvoir sur les fans de hockey.»

Maman de deux petites filles, Nathalie Jobin, qui n'a rien d'une extrémiste — «interdire entraîne généralement la réaction qu'on ne veut pas» —, reconnaît que l'in-

fluence des pairs et de la pub impose un boulet supplémentaire aux parents qui se soucient de l'alimentation de leurs rejetons.

«Lorsque les enfants reviennent d'une visite chez des amis, je me rends compte que l'influence des pairs est assez forte. Quand ma fille réclame les mêmes craquelins emballés accompagnés de fromage que mange son amie, j'essaie de lui faire comprendre qu'elle aussi, elle est chanceuse. Que peut-être que son amie aimerait avoir des muffins maison dans sa boîte à lunch.»

### La drogue des petits?

«Après des fêtes comme Noël ou la Saint-Valentin, mes enfants vivent une sorte de période de sevrage où ils ont vraiment la «dent sucrée». On dirait que plus ils mangent de sucre, plus ils en veulent. Et puis s'ils entretiennent trop le goût du sucré et en mangent à tous les repas, la réaction est instantanée: ils ont la bougeotte et la chaudière n'est pas loin. Sur mon fils de 4 ans, le sucre a un effet flagrant: il devient survolté et a des yeux gros comme des billes», constate Nathalie Lacoste.

Le sucre cause-t-il la dépendance? Janette Bertrand, après tout, n'aurait-elle pas confessé ses épisodes de dé-



PHOTO ETHAN MILLER, ARCHIVES REUTERS

En Amérique du Nord, le sucre — avec lequel on fabrique la barbe-à-papa que semble bien aimer cette petite fille — fait partie de tous les événements. Difficile de tenir les enfants loin de lui.

trousse ou elle prenait des «brosses de sucre» avec de la cassonade?

Selon Brian McKenna, le sucre n'est rien de moins que le nouveau tabac. L'obésité a rejoint le VIH et le tabagisme au rang des menaces pour la santé les plus inquiétantes à l'échelle mondiale, selon l'OMS. «L'industrie sucrière, dans son refus de reconnaître l'association entre le sucre et le diabète, le cancer et les maladies cardiovasculaires, se montre aussi malicieuse que les compagnies de tabac. Je pense que nous allons voir de plus en plus de poursuites judiciaires intentées contre les fabricants de sucreries», affirme le documentariste.

McKenna considère qu'en saupoudrant abondamment de sucre les collations et les aliments transformés destinés aux enfants, l'industrie sucrière encourage une dépendance hâtive à la substance. «Certains laits maternisés contiennent du sucre», s'indigne-t-il, en notant qu'il existe sur le marché des biberons portant le logo de Coke ou de Pepsi. «Les compagnies de cola refusent de le reconnaître, mais certains parents déduisent

alors que c'est correct de donner du cola à leur bébé.»

### Pas cher et pas bon

Le sucre cause des caries, tout le monde sait ça. Le jus d'orange et les boissons énergisantes sont autant à blâmer que les biscuits, chocolats et boissons gazeuses, dit Josée Bellefleur, dentiste pédiatrique. «Les enfants ont tendance à siroter les boissons. Cette façon lente de consommer le liquide cause la carie.»

Elle dit pourtant qu'en général, la santé dentaire des petits Québécois tend à s'améliorer. Mais le hic, c'est que 20% des enfants ont 80% de caries. Et la plupart d'entre eux proviennent de milieux défavorisés. «Un enfant qui a 10-12 caries dans le nerf a forcément mal et éprouve des problèmes à se concentrer et à dormir. Il y a un grand travail d'éducation à faire. Quand un enfant de 3 ans arrive chez le dentiste la bouche pleine de caries, il faut évaluer ce qu'il mange et la qualité de l'hygiène dentaire que lui ont enseigné ses parents.»

Le problème, c'est que les denrées sucrées coûtent souvent peu cher et


procurent une impression de satiété instantanée. Dans plusieurs machines distributrices, par exemple, les bouteilles d'eau sont vendues 1,50 \$ alors que les boissons gazeuses sont à 1 \$.

Dans le monde, l'OMS estime à 22 millions le nombre d'enfants de moins de 5 ans qui sont obèses ou souffrent d'un excès de poids. De ce nombre, 17 millions vivent dans les pays en développement. Tous sont à risque de souffrir un jour du diabète de type 2.

Dans un colloque intitulé *Energy is Delight*, qui avait lieu à l'Université McGill en avril dernier, Adam Drewnowski, directeur du Centre pour la santé publique et la nutrition de l'Université de Washington, a présenté une conférence sur le thème du plaisir dans un contexte social et économique défavorable. Il a fait valoir que les préférences alimentaires étaient souvent motivées par la densité énergétique. Un régime dense en énergie (composé d'aliments à haute teneur en sucre et gras raffinés) est une stratégie répandue chez les plus pauvres de la société.

«Nous nous leurrions en croyant que tous les aliments coûtent la même chose», a-t-il dit. Dans cette foulée, la doyenne de la faculté d'agriculture et de science alimentaire de McGill, Deborah Buszard, a fait valoir que les subventions accordées aux producteurs de maïs américains ont engendré des surplus de maïs bon marché qui servent à produire du sirop de maïs et du fructose.

Dans *l'Empire du sucre*, Brian McKenna a d'ailleurs démontré que les aliments sucrés avec ces substances ne procuraient pas un sentiment de satiété satisfaisant et, du coup, incitaient à manger davantage. Nathalie Lacoste connaît, bien sûr, la pauvre valeur nutritive des bonbons qu'adorent ses enfants. Elle sait lire les étiquettes et s'efforce de faire comprendre à ses enfants le lien entre ce qu'ils consomment et leur santé. Mais elle sent parfois que sa bonne volonté de mère a bien peu d'impact en comparaison avec le déluge de pubs qui ensorcelle sa tribu. «On a beau leur parler des caries, leur dire qu'ils vont avoir des gros bedons et être en mauvaise santé, ça ne les dérange pas du tout à cet âge. Du sucre, ils en mangeraient tout le temps!»

  
 Centre de Recherche Clinique de Laval

**PERSONNES DIABÉTIQUES**

- Agées entre 18 et 70 ans
- Présentant des picotements, douleurs et / ou des engourdissements dans les jambes et / ou aux pieds (neuropathie diabétique)
- Intéressées à participer à un projet de recherche sur un médicament en investigation

Veuillez contacter:  
**Marie-Claire Meilleur, inf.,**  
**Centre de recherche**  
**Clinique de Laval**  
**3030, boulevard Le Carrefour,**  
**suite 305 A**  
**Laval, Québec, H7T 2P5**  
**Tél. : (450) 688-4340**

L'étude se fera en accord avec votre médecin traitant.

# ACTUEL SANTÉ

## L'orgasme serait génétique chez la femme

MATHIEU PERREULT

Des prédispositions génétiques à l'orgasme existent chez la femme, selon une nouvelle étude britannique parue cette semaine. L'analyse d'une banque de données de 4000 jumelles montre qu'entre le tiers et la moitié des difficultés à atteindre l'orgasme s'expliquent par des gènes. L'étude a été publiée dans la revue *Biology Letters*. L'auteur, le rhumatologue londonien Tim Spector, a expliqué que les variations dans la capacité à atteindre l'orgasme, chez les femmes de son échantillon, ne pouvaient pas s'expliquer par l'éducation, la religion ou la race.

L'étude sur les 4000 jumelles (dont 3 % étaient lesbiennes ou bisexuelles), dont la moitié étaient identiques, établissait une distinction entre la masturbation et la relation sexuelle. Chose intéressante, la proportion de femmes n'arrivant jamais à l'orgasme ne changeait presque pas : 16 % n'y arrivaient jamais durant le coït, et 14 % durant la masturbation. La proportion de femmes y parvenant toujours doublait, cependant, passant de 14 % (durant le coït) à 34 % (durant la masturbation). À titre de comparaison, seulement 2 % des hommes sont incapables d'atteindre l'orgasme.

Le Dr Spector a comparé les variations chez les jumelles identiques et non identiques, et en est arrivé à la conclusion que la génétique explique entre 45 % des variations dans la capacité à l'orgasme dans le cas de la masturbation, et 34 % dans le cas des relations sexuelles. En d'autres mots, les conditions du coït (notamment la coopération du partenaire) sont trois fois moins importantes que la génétique. Le Dr Spector, qui travaille à l'hôpital St-Thomas, dirige la banque de données britannique sur les jumeaux, qui compte 10 000 personnes.

### Point G

L'article note que l'influence de la génétique est similaire pour d'autres facteurs. Celle-ci explique entre 35 et 60 % des variations entre les femmes concernant leur susceptibilité à la migraine, à la haute pression sanguine, à l'anxiété, à la dépression, ainsi qu'à l'âge des premières menstruations et de la ménopause. Parmi les facteurs biologiques qui peuvent favoriser l'orgasme, le Dr Spector énumère « la présence controversée du point G dans la paroi vaginale », certains mécanismes biochimiques et hormonaux, le nombre de « récepteurs



Le personnage de Samantha, dans la série *Sex and The City*, adorait les parties de jambes en l'air, c'est bien connu. À tel point que son réalisme a souvent été remis en question. Mais ses créateurs pourront dire maintenant qu'elle avait peut-être une prédisposition génétique.

PHOTO NIGEL PARRY, ARCHIVES REUTERS

du plaisir » dans le cerveau, et la propension à l'anxiété et à la dépression.

Les spécialistes montréalais de la sexualité interrogés par *La Presse* sont sceptiques. Une sociologue de McGill, qui a travaillé sur l'orgasme pendant son doctorat, Alissa Levine, estimait quant à elle que les questions étaient mal posées. « Tout d'abord, c'est très sexiste

de décrire la difficulté à atteindre l'orgasme comme une dysfonction sexuelle. Ensuite, la question sur la masturbation englobait à la fois l'automasturbation et la masturbation par le partenaire : ça fausse les données. Enfin, je pense que les auteurs écartent trop facilement les influences sociales pour expliquer les variations par la génétique. »

« On peut dire beaucoup de choses à propos des gènes », commente de son côté le psychologue Irving Binik, directeur de la Clinique de thérapie sexuelle et conjugale de l'Université McGill. « Ce ne sont pas toujours des liens causals. Je n'ai pas lu l'étude, alors je ne peux pas dire qu'elle est mauvaise. Mais le simple fait que les thérapies facilitent

beaucoup l'accès à l'orgasme montre que les facteurs génétiques ne sont pas très forts. »

Les thérapies sexuelles pour les femmes ayant de la difficulté à atteindre l'orgasme visent souvent à les rendre plus confortables, moins mal à l'aise, avec leurs organes génitaux, et comportent la plupart du temps des exercices de masturbation, selon M. Binik. « Il y a aussi beaucoup de livres d'autothérapie, qui fonctionnent très bien. Je pense que c'est pour cela que nous voyons beaucoup moins de patientes à la clinique. Voilà 20 ans, il était facile de faire des thérapies de groupe pour des femmes ayant des difficultés à atteindre l'orgasme ; il y avait une dizaine de patientes par groupe. Maintenant, c'est pratiquement impossible. »

### Définition floue

Le psychologue de McGill estime par contre que l'étude britannique sur la génétique de l'orgasme est intéressante du point de vue de la théorie de l'évolution. « Ça relance le débat. Il est effectivement très difficile de trouver le rôle de l'orgasme féminin. La théorie la plus courante veut que cela facilite la fertilisation, peut-être en facilitant les mouvements des spermatozoïdes. Nous avons voulu vérifier cette théorie il y a quelques années, dans des cliniques de fertilité : certaines patientes se seraient masturbées avant l'insémination. Mais la clinique a finalement refusé de participer. »

La théorie voulant que l'orgasme favorise la rétention du sperme date de la fin des années 60. En 1995, une équipe américaine a notamment vérifié que les femmes ayant un orgasme retiennent une plus grande quantité de sperme, et en 1998, une autre étude a permis de découvrir que les femmes désirant tomber enceintes sont plus susceptibles d'éprouver un orgasme juste après celui de leur partenaire ; cela serait le moment le plus « utile » pour l'orgasme, d'un simple point de vue reproducteur.

Il existe aussi un problème de définition. « Il n'y a pas de bonne définition de l'orgasme féminin, dit M. Binik. Des fois, on mesure les contractions musculaires, mais certaines études font état de femmes paralysées sous la taille, et qui pourtant étaient capables d'avoir des orgasmes. On ne sait pas trop si l'orgasme se trouve dans les organes génitaux, ou dans la tête. Il est probable que c'est une expérience différente d'une femme à l'autre. »

## Des ressources pour les endeuillés

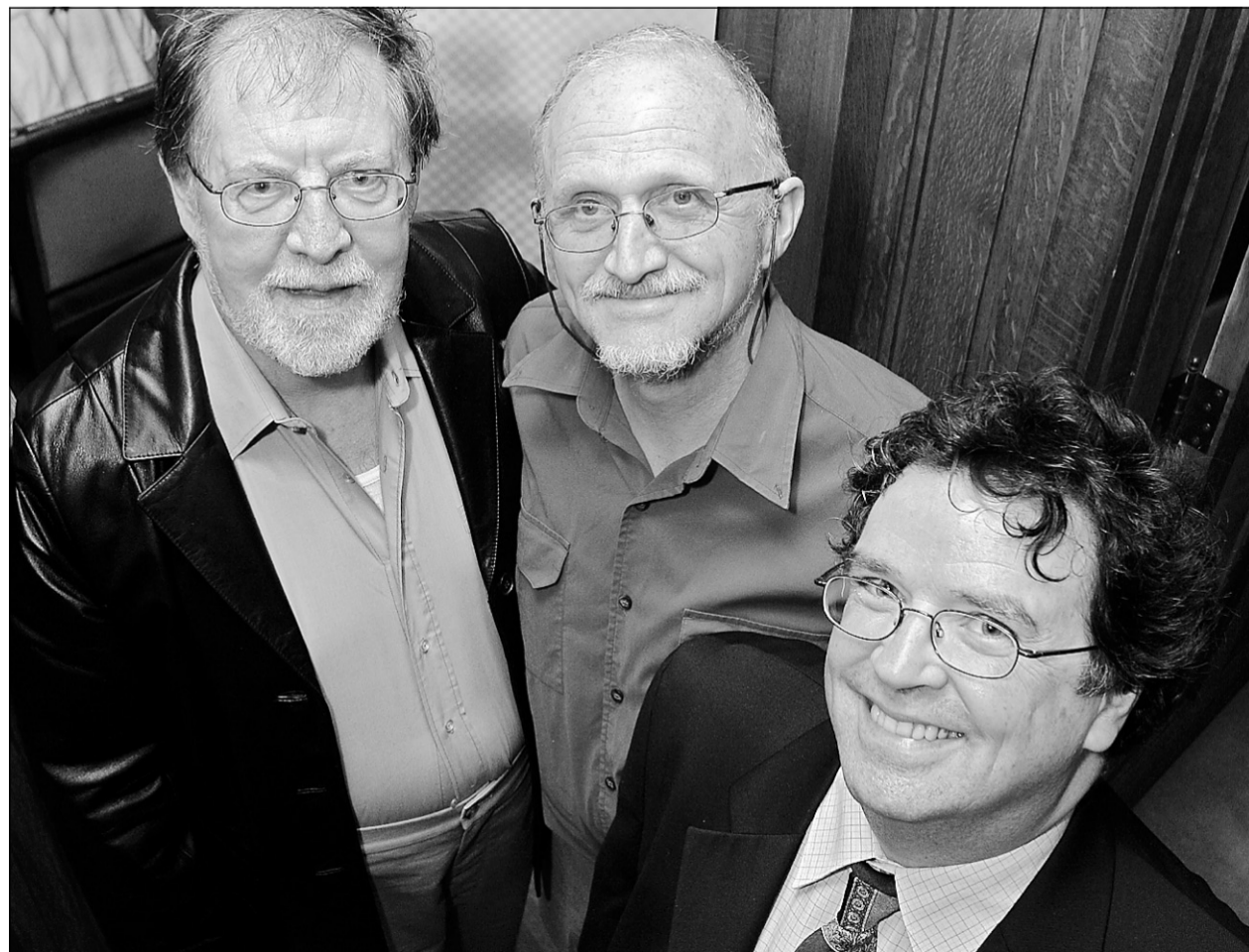
MARIO GIRARD

Ce n'est un secret pour personne. La société moderne vit de plus en plus rapidement la difficile période du deuil. Évacuée, glissée sous le tapis, anesthésiée, cette étape importante qui suit la mort d'un être cher connaît actuellement une redéfinition majeure. C'est dans cette optique que la Maison Monbourquette, nommée ainsi en l'honneur de Jean Monbourquette, auteur et grand spécialiste du deuil, a lancé le *Répertoire des ressources en suivi de deuil au Québec*, l'ouvrage le plus complet sur le sujet.

Fruit d'un long processus et d'un travail minutieux, le répertoire regroupe tous les organismes des grandes régions du Québec qui travaillent de près ou de loin avec ceux qui vivent la peine du deuil.

Conçu d'abord pour les intervenants professionnels, il peut également être un outil précieux pour le grand public. La lecture des textes portant sur la nature, le déroulement et la résolution du deuil peut en outre constituer une démarche bienfaitrice pour l'endeuillé que nous sommes ou que nous serons inévitablement un jour.

« Nous remarquons qu'il y a actuellement des besoins criants à tous les égards, dit Daniel Latulippe, directeur général de la Maison Monbourquette. Je trouve par exemple qu'on se préoccupe peu des adolescents en deuil et des hommes qui vivent la perte de leur épouse ou d'un enfant. »



Jean Monbourquette, psychologue, auteur et grand spécialiste du deuil, en compagnie de Gilles Deslauriers, psychoéducateur et président du conseil d'administration de la Maison Monbourquette et de Daniel Latulippe, directeur général de la Maison Monbourquette.

PHOTO ANDRÉ PICHETTE, LA PRESSE

Les spécialistes du deuil reconnaissent que nous faisons subir une importante transformation au concept de la mort et du deuil. Il y a selon eux des manières

qui sont à trouver ou à réinventer afin de bien vivre chacune des étapes de ce processus qu'on réduit de plus en plus en une simple cérémonie devant les cen-

dres du défunt. « L'expression « faire son deuil » veut dire « faire son temps de douleur », explique Jean Monbourquette. Nous sommes en train de médi-

caliser le deuil. Or, il faut vivre cette douleur. C'est incontournable. »

### Funérailles significatives

Daniel Latulippe est aussi d'avis qu'il faut rendre les funérailles significatives. « Voir un mort, c'est encore important. Je me rends compte que de moins en moins de gens acceptent de voir et de toucher le défunt. »

Bien sûr, il y a la peine et le désarroi, mais la personne endeuillée peut évidemment compter sur le soutien et le réconfort des autres. Pour certains spécialistes, celui-ci est parfois plus grand quand il vient d'ailleurs. « Le deuil appartient à la communauté plus qu'à la famille, pense Jean Monbourquette. On est souvent mieux écouté par un étranger que par un membre de sa famille. »

Créée il y a moins d'un an, la Maison Monbourquette bénéficie de l'appui d'une fondation du même nom. Dirigée par un groupe de gens d'affaires, la Fondation Monbourquette entend mener divers programmes et projets afin de faire évoluer notre manière d'entrevoir ce passage « obligé et temporaire ». Un projet de ligne d'écoute est en préparation et devrait voir le jour l'automne prochain. La Maison est actuellement à la recherche de bénévoles pouvant offrir de l'écoute active aux personnes vivant le deuil.

**RÉPERTOIRE DES RESSOURCES EN SUIVI DE DEUIL AU QUÉBEC, Éditions Maison Monbourquette (15 \$) Info : 514-523-3396**

# Préparer le gros braquet



RICHARD CHARTIER

À quelques semaines du départ, je n'avais pas le choix. Ou plutôt si : je roulais un 100 km et vérifiais ce que j'avais dans les jambes, ou bien j'oubliais tout ça et retournais mes billets à Swiss.

Il y a longtemps que les copains cyclo ne m'appellent plus. Eux aussi vieillissent, mais ils s'entretiennent, joggent, moulinent, grimpent et tout, tandis qu'un jeune père de famille, ça pousse ou ça tire la poussette, ça n'enroule pas les gros braquets, et les gars qui « roulent » le savent. Pourquoi s'embêter d'un poids inutile. Par amitié ? Vous voulez

rire ou quoi ? Ça fait donc quatre ans que je me farcis les courtes distances et les parcours urbains, que je sillonne les avenues des cimetières en traînant fiston qui prend des kilos et qui, mine de rien, me met la barre de plus en plus haute quand j'attaque les côtes, entre les cyprès et les pierres tombales, contribuant ainsi à une sorte de persistance en filigrane. Quand nous passons sous l'arche de Notre-Dame-des-Neiges pour reprendre Decelles et le chemin de la maison, je suis mort de fatigue, ce qui est de circonstances, mais mon essai est fait, je peux continuer de jouer au père.

Cependant, pour les besoins de la virée que je fais en Suisse, je devais pouvoir rouler au moins 110 km à une vitesse potable sans difficulté, idéalement essayer de réaliser un 170 km avec un restant de dignité. Le temps pressait et le printemps, vous

aussi l'avez remarqué, prenaient son temps.

Pour vous le donner en mille, cet événement cyclosporatif européen auquel je suis convié a lieu précisément aujourd'hui : le Tour du Léman. Que d'aucuns le décrivent comme l'un des plus beaux parcours cyclistes du monde, qu'un autre le décrie comme l'un des plus chromés, voilà qui m'indifférait royalement. Je ne demandais qu'à pouvoir le faire, n'ayant nullement envie de me refuser un épisode entre le col du Grand Saint-Bernard et les Diablerets, entre Montreux et Zermatt.

Surtout, n'ayant pas le goût de rater ce rendez-vous avec moi-même puisque la famille mûrit et que j'ai maintenant de nouvelles possibilités ; à moi de les saisir ou d'aller crever à l'hospice.

Bref, j'ai pensé à Thérèse, encore une fois.

## Se mettre à table

L'hiver a pris fin en douceur et j'ai pu pédaler avant l'arrivée de ce printemps, qui a mis fin à la tendance, frisquet et mouillasseux qu'il a été. Tout au long de l'hiver, j'avais visité le gymnase de Thérèse quand je le pouvais, c'est-à-dire pas souvent. Mais lorsque le voyage s'est confirmé, il m'est revenu à l'esprit qu'il y a 20 ans, en préparation à la première expédition hivernale au K2, j'avais consulté Thérèse. Grâce à sa science subtile et au travail postural qu'elle m'avait alors proposé, j'avais été capable d'atteindre le camp de base de la deuxième plus haute montagne du monde.

Le K2 trône à la frontière du Pakistan et de la Chine, à 8611 mètres d'altitude, dans un des paysages les plus hostiles à la vie humaine qu'on peut imaginer.

Au cours des années qui ont

suivi, la gymnastique posturale m'a toujours donné la meilleure préparation pour amorcer une saison de ski de fond ou de vélo.

Cette année, je me suis donc préparé à faire du vélo en Suisse. À 372 mètres d'altitude, je n'aurai pas de mal à respirer, mais après la balade, je devrai peut-être prendre la téléphérique pour retourner à l'hôtel, qui est juché à 1116 mètres. Je sens que les lacets pourraient me nouer les jambes... Rien de tel, donc, qu'un objectif pour se conditionner, se remettre en forme ou, à tout le moins, chercher à atteindre un certain niveau.

Je termine la journée d'aujourd'hui et vous fais un rapport, dès mon retour. C'est mon honneur qui est en jeu.

## COURRIEL

Pour joindre notre journaliste : richard.chartier@lapresse.ca

## LE P'TIT MAG OXYGÈNE

### Le tour du Lac

On voyage par les livres et si, d'aventure, on entre dans le paysage, c'est le bonheur. La Véloroute des Bleuets se prête merveilleusement à ce genre de complicité. Le paysage, ses personnages, l'histoire, en fait 21 jours à la découverte du Lac-Saint-Jean à bicyclette, voilà ce que propose Danielle Dubé et Yvon Paré. À lire, au choix, avant d'entreprendre la promenade, et ainsi voir et comprendre où on s'en va, ou après, pour cultiver le souvenir. Ou encore d'auberge en gîte, de manière à ponctuer le voyage. En 21 jours, on ne fait pas que pédaler ! *Le Tour du Lac en 21 jours*, Danielle Dubé et Yvon Paré, XYZ, 248 pages, 20 \$.

### Conte de montagne

Depuis Krakauer, les contes de montagne ont la cote, sans doute parce que les hauteurs font voyager l'esprit autrement que sur le régulier plancher des vaches. Plusieurs petits plats mijotés avec passion, voilà qui crée le banquet ! Treize auteurs québécois et français livrent leurs récits et nous font partager les hauteurs qui les habitent. Du nombre, Gabriel Filippi, un alpiniste patenté, et Jean Désy, voyageur impénitent et « écrivain de métier ». Se lit bien en avion, à 10 000 mètres d'altitude... *La Montagne à portée de voix*, sous la direction de Hélène Guy et Anne Brigitte Renaud, XYZ, 184 pages, 20 \$.

### Apprendre les noeuds

Grande séance de déniaisage en vue ! Quand j'ai vu ce titre sur la tablette, je me suis précipité dessus. Enfin, on va me montrer comment faire : attacher une pile de livres ensemble, faire tenir une tente contre le vent, nouer deux brins l'un à l'autre, passer la corde dans le mousqueton, il y a là quelques incontournables pour devenir premier de cordée. Noeud de cabestan, noeud de perche, tête d'alouette, demi-noeud de capucin, scoubidou à quatre brins, ils sont là, attachants comme tout ! *Le livre des noeuds*, Maria Costantino, Modus Vivendi, 128 pages, 9,99 \$ (à La Cordée).

### Massages pour sportifs

Ça fait mal, c'est tendu, c'est raide, fatigué, courbaturé ? Trop de travail, trop de vélo ? Pas assez de souplesse ou de... tendresse ? Il n'y a rien comme un massage pour remettre le corps de bonne humeur. On se l'offre pour mieux donner ce plaisir à l'autre. Ou on le présente à quelqu'un qui nous aime bien — et qui a de bonnes mains —, c'est au choix. *Massages pour le sport et le bien-être*, Jean-Louis Plounevez, Amphora, 160 pages.



PHOTO DAVID BOILY, LA PRESSE

Sous la surveillance de Thérèse Cadrin Petit, l'actrice Isabel Richer exécute un *chérubin*, exercice de gymnastique posturale sur table.

# Une médecine durable

RICHARD CHARTIER

La gymnastique sur table de Thérèse Cadrin Petit se pratique en groupe, sous la direction de Thérèse elle-même ou d'une des spécialistes qu'elle a formées. Tout se passe toujours en douceur et dans la bonne humeur, mais le travail est intense et exigeant. Et les résultats sont immédiats : on a l'impression d'avoir grandi de cinq centimètres quand on sort de là.

Si vous ne me croyez pas, un essai vous convaincra. Vous ne perdrez pas au change puisque le premier cours est gratuit et sans condition. Après ? C'est de l'argent qu'on ne dépensera pas chez le chiro ou en médicaments. Loin de moi l'idée de parler contre ceux qui font profession de nous aider à retrouver la santé — il existe des cas d'empêchement à la gymnastique sur table —, mais Thérèse me permet de me redresser moi-même et, par conséquent, de m'administrer une médecine durable en agissant sur ma posture, ma musculature profonde, ma souplesse (bien que je me rapproche davantage du 2 X 4 que de la petite danseuse) et même sur ma force, mon endurance, voire mon mental (à prononcer comme dans le film *Les Boys...* mennen'tal).

Ce sont surtout des femmes qui

fréquentent le gymnase de Thérèse. J'y vois moins un signe des temps que l'expression d'une sensibilité innée, d'une capacité de saisir une essence qui échappe au premier regard. Nous, les gars, faut que ça pompe, faut que ça sue, faut que le métal hurle en même temps que la voix de Whitney Houston beugle dans le gym, faut qu'on sente le *crunch* dans la fibre craquante. Pourtant, chez TCP, au son de la seule voix de TCP ou de Denise ou de Christiane, on fait des choses incroyables mais qui, vues de l'extérieur, n'ont l'air de rien et, surtout, n'ont pas l'air très « forçantes », si vous me passez l'expression.

Chaque exercice comporte plusieurs dimensions et, pour accomplir un travail potable, l'élève doit contrôler divers paramètres simultanément : épaules basses, ventre rentré, dos droit, le menton comme ceci, les fesses comme cela, la respiration selon un rythme précis et pas toujours selon la logique la plus répandue. En outre, on ne peut pas s'installer dans une routine, car les exercices ne sont pas nécessairement les mêmes d'un cours à l'autre, même s'ils reviennent sur les mêmes groupes musculaires. Il n'y a donc pas d'habitudes musculaires possibles chez TCP, on ne vous y remet pas une fiche d'exercices à faire pendant

trois mois. La gestuelle est souvent complexe, exige une grande concentration de même que la surveillance de l'enseignant-entraîneur et, des fois, je me dis qu'un cours de gymnastique sur table, c'est un test d'intelligence. Celle du corps, peut-être.

Si j'insiste sur Thérèse, c'est à cause de la dimension posturale de sa gymnastique, dimension que je ne trouve pas ailleurs. Oui, on peut favoriser d'autres méthodes, mais moi, je n'ose pas. Si je prenais des cours de gym à partir d'une cassette, qui viendrait me corriger quand je fais un exercice tout croche en pensant « qu'il est donc facile » ?

Sur une table, on travaille aussi avec des ballons, des balles, une corde, un bâton ou des poids. Les exercices de musculature de TCP se font pour la plupart « en statique », presque sans mouvement, mais toujours en résistance et en appliquant les fameuses « paramètres ». Il n'y a pas d'à-coups, pas de brusquerie, pas d'empressement.

Après un mois et demi de table, à raison de deux, parfois trois séances par semaine, je me suis tapé une randonnée cycliste de 100 km. Je n'ai pas péché les scores de ma jeunesse et je vous épargne ma vitesse moyenne et autres détails, mais j'ai roulé sans mal, presque sans

effort et sans relâche, exactement ce que je souhaitais. Musculature profonde activée, plus de souplesse, plus grande aptitude à régler en cours de route les paramètres qui assurent un bon pédalage : je constate encore une fois que la table me permet de mieux exploiter ma force.

C'est comme le monde quantique. Au cœur de sa définition, il y a comme une grande et infinie simplicité.

**GYMNASTIQUE SUR TABLE TCP**, 5130, boulevard Saint-Laurent, bureau 200, Montréal ; tél., 514-274-3110 ; fax, 514-274-5877 ; Site Web : [www.gymnastiquesurtable.com](http://www.gymnastiquesurtable.com)

Cours d'essai gratuit et évaluation posturale sur rendez-vous. Choix de programmes : doux-dos (post maux de dos), tonus (entraînement général), abdo-tronc (postural), stretching (étirements en souplesse), Tab-Cardio (à visée minceur). Succursales à Saint-Hubert 450-656-4581, Laval 450-665-2177, Victoriaville 819-758-0985, Québec 418-650-5442, Saint-Jean-sur-Richelieu 450-359-4602, Drummondville 819-474-5125, Jonquière 418-690-9760, Gatineau 818-743-9401, Saint-Jérôme 450-438-1110, Sherbrooke 819-565-2659 et Calgary 403-245-9009.

**SAUCONY**

UN CHEF DE FILE DANS LA FABRICATION DE CHAUSSURES DE QUALITÉ POUR LA MARCHÉ ET LA COURSE DEPUIS 1898

## INVESTISSEZ DANS VOTRE REER SANTÉ



GRID STABIL LE (homme et femme) marche



Largeurs disponibles



GRID STABIL MC (homme et femme) course ou marche

20e Anniversaire

boutique

**e**

endurance

www.boutiqueendurance.ca

6579, rue Saint-Denis Montréal

**514.272.9267**

Spécialiste de l'ajustement

Beaubien Stationnement réservé

# LA PETITE PRESSE

**PHILOMÈNE**  
par Guy et Brad Gilchrist

C'EST L'HEURE DE PARTIR, PHILO

IL FAUT SE METTRE EN ROUTE... LA PARTIE COMMENCE DANS 20 MINUTES

J'AI BESOIN DU VIEUX CHAPEAU DE L'ONCLE JOS, DU VIEUX MANTEAU D'ONCLE PAUL, UNE CRAVATE...

UNE FAUSSE MOUSTACHE...

ET UN VIEUX SÉCHOIR À MAIN FINI

ET QUEL EST EXACTEMENT LE BUT DE TOUT ÇA??

S'ILS PENSENT QUE TU ES UN DÉPISTEUR AVEC UN PISTOLET RADAR, ILS TE DONNENT DES SIÈGES JUSTE DERRIÈRE LE MARBRE

**BEN**

PETITE FESTE! TU CROIS QUE JE VAIS TE LAISSER DÉVORER MES FLEURS? TU VAS MOURIR, TOI ET TES AMIS! CRÈVE! CRÈVE!

QUE FAIS-TU, MAMAN?

MOI? EUH, RIEN. JE JOUE SIMPLEMENT AVEC LA PETITE BIBITTE... ALLO, PETITE BIBITTE... HÉ HÉ HÉ...

PERSONNE NE TE FERA DE MAL, ALLONS, VA FINIR TON REPAS... ELLE A FAIM, HEIN?

**LA DÉVEINE**

HÉ, CHEF, MA TONDEUSE EST EN PANNE. JE PEUX PRENDRE LA VÔTRE?

CERTAINEMENT, MON GARÇON! PRENDS-LA, AUTANT QUE TU VEUX...

EN AUTANT QUE TU NE LA SORS PAS DE LA COUR!

**FRANK ET ERNEST**

...ET C'ÉTAIT LES NOUVELLES!

IL A JUSTE DONNÉ À MON ANGOISSE FLOTTANTE UN ENDROIT OÙ SE POSER

**PEANUTS**

«ET VOILÀ QUE L'HIVER EST PASSÉ... LA PLUIE EST VENUE ET REPARTIE...»

«ON ENTEND MAINTENANT LA VOIX DE LA TOURTERELLE!»

DÉPÊCHE-TOI ET LANCE, S'PÈCE DE TÊTE CARRÉE!

JE NE PENSE PAS QUE C'ÉTAIT UNE TOURTERELLE...

**PEANUTS**  
par Schulz

OUI, MADAME, JE SUIS PRÊTE...

AUJOURD'HUI, POUR MON COMPTE RENDU SUR LA NATURE, J'AI UNE EXCLUSIVITÉ!

LES SERPENTS À ROCHE!!

ET VOICI MON EXCLUSIVITÉ... ON CROYAIT QUE LES SERPENTS À ROCHE ÉTAIENT DANGEREUX, MAIS MA SOURCE DIT QUE CE N'EST PAS LE CAS...

UN SERPENT À ROCHE NE PEUT PAS LANCER TRÈS HAUT, VOUS VOYEZ, ALORS TOUT CE QU'IL PEUT FAIRE C'EST VOUS FRAPPER EN ARRIÈRE DE LA JAMBÉ... SELON CE QUE DIT MA SOURCE!

MADAME?

LINUS VAN PELT... OUI, MADAME...

ELLE DIT QU'ELLE SE SOUVIENT DE TOI QUAND TU ÉTAIS DANS SA CLASSE!

**PHILOMÈNE**

C'EST UN POSTER GÉNIAL, PHILO

MERCI POU-CET... JE L'AI DESSINÉ POUR UN PROJET À L'ÉCOLE

LIRE EST FONDAMENTAL

QU'EST-CE QUE ÇA DIT?

LIRE EST FONDAMENTAL

**GARFIELD**

LES ANNIVERSAIRES NE ME DÉRANGENT PAS

MAIS PAS DU TOUT

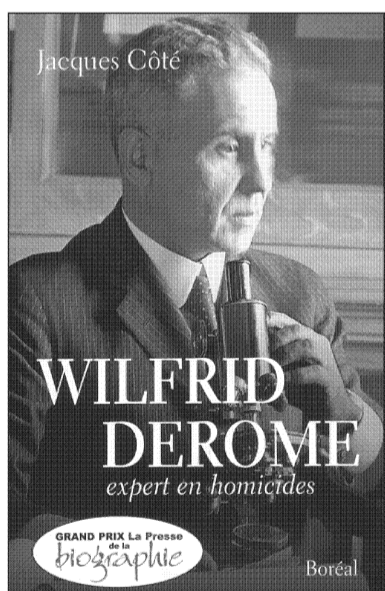
C'EST L'AFFAIRE DU VIEILLESSEMENT QUI FAIT CHALLER MON LAIT

**FERDINAND**

**WILFRID DEROME** expert en homicides

Grand prix LA PRESSE de la biographie

- 99 -



Le négligent Andronic Lafond, médecin de famille, se rend ensuite à la barre des témoins. Appelé sur la scène du crime, il a vu qu'Aurore était dans le coma et «couverte de blessures des pieds jusqu'à la ceinture, et ensuite, il a remarqué aussi qu'il y avait un épanchement abondant sous le cuir chevelu». Étonnamment, le docteur Lafond n'a pas essayé de la réanimer sous prétexte que le pouls était trop faible. Médecin de famille, il n'a jamais dénoncé cette situation qu'il connaissait. Et pourtant, le docteur Marois a compté plus de cinquante lésions et quatre blessures ouvertes.

Les pièces à conviction présentées aux jurés donnent froid dans le dos: une hache blanche, un manche de fourche, un fouet, un tisonnier, une corde, un fer à friser et une lanière de cuir.

Quant à Georges, le frère d'Aurore, il a raconté au procureur que sa soeur «couchait à terre, dans un petit coin. C'est parce que maman faisait que la fesser et la brûler avec le tisonnier ici, là. Et puis elle lui mettait les deux mains sur le poêle pour les faire rôtir».

Son frère Gérard ne l'a pas crédité. Il a affirmé que, le matin de la mort d'Aurore, sa mère l'a lavée avec une brosse à plancher, ce qui était de nature à infecter les plaies sur le corps de sa fille.

Est-ce qu'elle mangeait des beurrées, ta petite soeur? lui demande-t-on.

Oui.  
Quelles sortes de beurrées?  
Des beurrées de «lessi». J'ai été chercher du «lessi» au magasin. Quand j'ai arrivé, maman a dit: «Aurore, viens que je te donne du candy.» Elle a dit: «Si tu manges pas toute, je vais te donner une volée.»

Le même jour, Marie-Jeanne Gagnon, la demi-soeur d'Aurore, a elle aussi révélé la torture mentale et physique que Marie-Anne Houde a fait subir à Aurore. Lorsque le pro-

cureur lui a demandé pourquoi sa mère brûlait Aurore avec un tisonnier, elle a répondu:

Parce qu'elle voulait pas lui donner le pot, elle faisait partout, elle la brûlait pour ça.

Qui ne voulait pas lui donner le pot? demande le procureur de la Couronne, Me Fitzpatrick.

Maman, répond la jeune fille. Ma mère me disait alors de faire chauffer le tisonnier qu'elle utilisait pour brûler Aurore sur tout le corps.

Marie-Jeanne a aussi raconté la fin tragique d'Aurore.

Pourquoi est-elle tombée?  
Elle était trop faible.

Qu'est-ce qui est arrivé?  
Maman a pris le manche de fourche...

Vous voulez dire le manche de fourche ici?  
Oui.

Et puis?  
Elle lui a donné trois coups, là. Aurore a rachevé d'écraser.

Dans quel état était-elle? Elle était... à moitié morte?

Elle est morte à sept heures du soir.

Derome se remémore avec dégoût le récit des supplices. Mais la suite des événements l'a mis sur la sellette malgré lui.

Ce qu'on appelle la bataille des aliénistes est survenu la veille de sa visite à la prison. L'un des avocats de la défense, Me Francoeur, a tenu à se prévaloir des dispositions de l'article 19 du Code criminel: démontrer l'aliénation mentale de sa cliente. Son collègue à la défense, Me Lemieux, a insisté pour faire «entendre des médecins qui ont assisté au procès et qui nous diront si cette femme est folle. Il a demandé qu'on entende le Dr Derome». Mais le juge s'y est opposé, exigeant que la mégère soit examinée aussi par des aliénistes. Il a finalement accepté la requête de la défense. Le juge a ajourné les travaux au lundi matin, le temps de permettre aux médecins d'examiner l'accusée. Toute la fin de semaine, plusieurs aliénistes se sont relayés auprès de l'accusée.

Les médecins sortent de la prison; l'air est meilleur. Tous s'entendent pour dire que le docteur Prévost, malgré ses compétences, aura de la difficulté à convaincre le jury.

On se voit demain, messieurs. Chacun retourne vers sa voiture.

Je vous raccompagne à votre hôtel, docteur Derome? lui demande un collègue.

Non merci. Je vais rentrer à pied.

\* \* \*

À SUIVRE



www.editionsboreal.qc.ca

© 2003 Les Éditions du Boréal

ROMAN12JN

**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												

12 juin 2005

Q7537

**HORIZONTALEMENT**

- Petite boutique - Ménagers ou martiaux.
- Habitation des paysans russes - Proposé.
- Qui a de la saveur - Puits naturel.
- Réputée pour sa choucroute - Questions d'un test.
- À cet endroit - Loue un avion - Adverbe de lieu.
- Rejoint le Danube à Passau - Algue verte marine - S'introduit dans la serrure.
- Compter sur - Maquillage.
- Ne se perd qu'une fois - A la forme d'une lettre.
- Adam et Ève y vivaient nus - Élément artificiel et radioactif.
- Au bout du biberon - Difficile.
- Soutenus par sa la présence de leurs proches - Respire.
- Mouette au cri saccadé - Écime.

**VERTICALEMENT**

- Projectile lancé par une bouche à feu - Véhicule spatial.
- Démon - Cornemuse bretonne.
- Vendu - Prêts pour prendre une douche.
- Courante - Rend moins touffu.
- Pronom personnel - Exaltés par une passion.
- Baie nipponne - Arrêt de circulation.
- Roche siliceuse - Lieu fortifié, en Afrique du Nord.
- Activité nocturne - Malingre.
- Tremblement de la voix - Loi promulguée par un roi.
- Charnels - Du verbe être.

**SOLUTION AU PROCHAIN NUMÉRO**

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

SOLUTION DU DERNIER NUMÉRO

Q7536

## ACTUEL SANTÉ

# Ramoneur cherche cheminée



PIERRE GINGRAS

Son cri distinctif attire d'abord l'attention.

Puis, inévitablement, les yeux se portent vers le ciel où il se déplace sans arrêt, habituellement avec deux ou trois autres, parfois un peu plus, souvent très haut, tellement haut qu'on dirait un minuscule trait. Son vol est saccadé, un peu à la manière d'une chauve-souris, nous disent les guides d'identification. Voilà le martinet ramoneur.

Si vous habitez dans l'île de Montréal, ouvrez l'œil. Il est encore présent. Dans mon patelin sur la Rivière-Sud, à une dizaine de kilomètres à peine du centre-ville, on ne l'entend pour ainsi dire plus. Peut-être une ou deux fois par été, juste assez pour m'exciter. Assez pour croire qu'il viendra inspecter la fausse cheminée que j'ai fait construire à son intention. Une autre folie, direz-vous.

Étrange destin

Méconnu, même des ornithologues amateurs, très rarement observé de près, presque jamais photographié, le martinet ramoneur commence heureusement à attirer l'attention des chercheurs. Et pour cause : au Canada, au cours des trois ou quatre dernières décennies, sa population a chuté de 95 %, indiquent les biologistes du Service canadien de la faune dans un document publié en mars dernier sur la situation de l'oiseau. Et le déclin s'est aggravé au cours des dernières années.

Dans l'ensemble du territoire canadien, le nombre de couples nicheurs ne dépasserait guère les 7000, dont 2450 au Québec. Mais selon le pire scénario, la population nicheuse serait deux fois moins grande. Et l'avenir s'annonce plutôt sombre un peu partout dans son aire de distribution, qui occupe tout l'est du continent, jusqu'au centre du Québec, pour la partie nordique. Souvent confondu avec une hirondelle, le martinet ramoneur, qui nous semble souvent noir, est plutôt brun foncé. Fusiforme, on dirait même qu'il n'a pas de queue. Il ne dépasse guère 14 centimètres. Ses ailes sont longues mais très étroites. Espèce insectivore, il est considéré comme un oiseau strictement aérien : il regagne la terre ferme seulement pour dormir dans des dortoirs ou encore construire son nid et élever sa progéniture.

Avant la colonisation de l'Amérique du Nord par les Européens, le martinet nichait dans le tronc des arbres creux, parfois dans les crevasses ou les grottes. Puis avec le défrichement, il s'est mis progressivement à dormir et à nicher dans les cheminées, un phénomène qui a été signalé dès les années 1700. Si bien qu'aujourd'hui, la presque totalité de la population niche dans nos cheminées — dans celles qui

restent, devrais-je dire. Un bel exemple d'adaptation.

Le martinet hiverne surtout dans le bassin amazonien, au Pérou, où il utilise encore des arbres creux pour dormir. Il nous arrive au printemps, vers la fin mai, à une période où les cheminées sont généralement au repos. L'oiseau est si bien adapté à son environnement artificiel qu'il fabrique son nid en forme de demi-coupe en collant des brindilles sur la paroi de la cheminée avec sa salive gluante. Les petits, au nombre de trois par année à l'envol, peuvent aussi passer des jours agrippés au ciment ou à la brique de leur abri. Une cheminée loge habituellement un seul couple nicheur mais certaines, les plus imposantes, habituellement situées sur des édifices institutionnels, servent parfois de dortoir à des centaines d'oiseaux à la fois.

## Deux fois victime

Victime une première fois de l'exploitation de la forêt, le martinet ramoneur est maintenant victime de la disparition progressive des nombreuses cheminées qui dominaient nos villes et nos villages. L'électricité a remplacé le chauffage au bois dans la majorité des maisons. Les silos et granges, qui jadis abritaient certains d'entre eux, sont aussi disparus du paysage depuis longtemps.

Les cheminées ont été démolies, bouchées ou couvertes de grillage pour répondre aux normes municipales. Si bien que faute de lieux de nidification adéquats, les scientifiques estiment qu'actuellement 40 % des oiseaux ne peuvent plus se reproduire, du moins en territoire canadien.

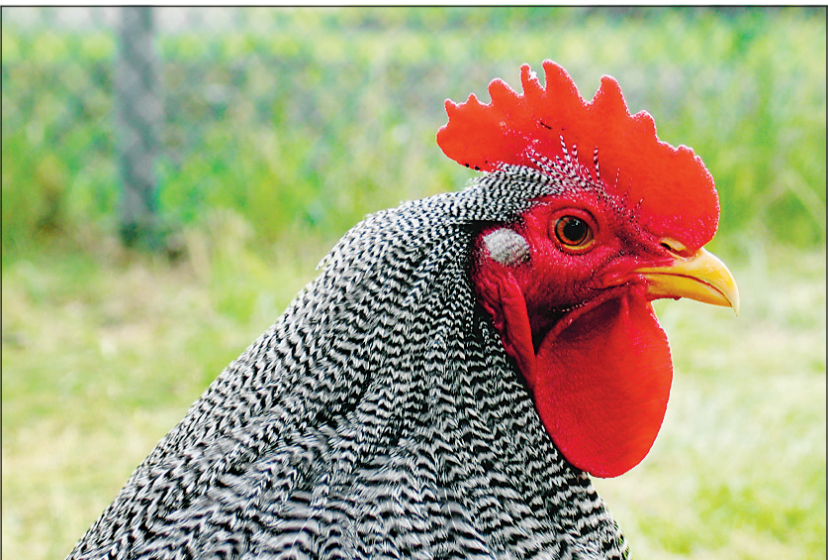
D'autres phénomènes ont aussi accentué la régression de notre ramoneur volant, le seul martinet dans l'est de l'Amérique du Nord. Par exemple, les cheminées en métal, utilisées lors de l'installation de milliers de foyers au cours des 20 ou 30 dernières années, sont autant de pièges mortels si elles ne sont pas recouvertes de grillage, ce qui est plus fréquent qu'on ne le croit, indiquent les chercheurs. Le problème est que le diamètre de l'orifice est trop petit pour que l'oiseau puisse quitter les lieux après une visite.

L'utilisation d'insecticides en milieu urbain, la coupe forestière et la culture sur brûlis dans les habitats d'hivernage figurent aussi parmi les facteurs aux répercussions négatives. Par ailleurs, de longues périodes de froid au printemps, comme cela s'est produit cette année, peuvent aussi causer des hécatombes chez ces insectivores qui ne trouvent alors plus rien à se mettre dans le bec.

Bref, l'avenir du martinet au Canada s'annonce très sombre. D'autant plus que les connaissances sur cette espèce sont limitées, que les aires de nidification ou de repos ne sont pas protégées et que l'espèce est méconnue des amateurs d'oiseaux et du public en général.

Un espoir : les cheminées artificielles et l'inventaire des dortoirs. Je vous en reparle la semaine prochaine.

## Une bien belle poule



Très familière, Coucou vit des jours paisibles à la ferme du parc Angrignon. Réginald Godin, de Verdun, a reçu le troisième prix dans la catégorie « animaux d'élevage et de compagnie » du concours le Biodôme-La Presse, grâce à cette photo. Coucou est une poule Plymouth Rock barrée, une race créée au Canada et homologuée en 1869. Elle fut jadis très populaire notamment pour sa docilité, sa production de chair et d'oeufs et son désir de couvrir, nous apprend le site Internet du Musée de l'agriculture du Canada. Il s'agit aussi d'un bien joli volatile.



PHOTO PHOTO FOURNIE PAR JACQUES BRISSON

Manon Curadeau nourrit deux jeunes martinets ramoneurs agrippés au mur de briques de la véranda des Brisson.

# Les martinets de la famille Brisson

Chercheur à l'Institut de recherche en biologie végétale de l'Université de Montréal, Jacques Brisson est aussi un passionné d'oiseaux.

Aussi ne fut-il pas trop surpris lorsque son fils, de retour d'un camp de vacances, ramena à la maison deux oisillons les yeux encore fermés, des oiseaux tombés au fond d'un foyer qu'on s'appropriait à allumer.

« Ils étaient couverts de duvet et avaient le bec crochu, rançonné-t-il. J'ai cru un instant qu'il pouvait s'agir de petits rapaces.

Mais les circonstances de la découverte m'ont plutôt fait opter pour des martinets, des oiseaux que je n'avais jamais vus de près. »

Toute la famille s'est donc mise à la tâche pour les nourrir. Les petits avalaient goulûment des vers de farine vivants achetés à l'animalerie. Durant ces semaines de soins attentifs, les petits ont rapidement évolué.

Quand ils ont été en mesure de se déplacer, ils se sont élancés sur le mur de briques de la véranda.

« Ils y sont restés agrippés durant des jours sans vraiment se déplacer, ce qui nous a permis de prendre plusieurs photos. Et c'est toujours accrochés à la brique qu'ils se nourrissaient. C'était fascinant de voir à quel point ils s'étaient adaptés à cet environnement pour le moins inusité. »

Puis, après quelques séances d'initiation au monde extérieur, les deux martinets de la famille Brisson ont fini par prendre leur envol et disparaître dans le firmament.

# Le grand dortoir de Mont-Laurier

Membre du Club des ornithologues de l'Outaouais, Robert Lebrun, de Mont-Laurier, s'intéresse particulièrement au martinet ramoneur.

Il participe notamment à l'inventaire des dortoirs et des lieux de nidification dans sa municipalité, l'endroit où se trouvait le plus important dortoir au Québec.

Le lieu de raliement est la grande cheminée de la polyvalente Saint-Joseph, l'ancien petit séminaire, un édifice construit il y a plus de 50 ans et

situé sur un promontoire. En août 2003, raconte M. Lebrun, avant leur départ pour le Sud, 1600 martinets s'engouffraient dans la cheminée à la brunante pour y passer la nuit, un phénomène spectaculaire qui dure cinq à 10 minutes.

L'an dernier, à la même période, il en comptait à peine 300. Et il y a une dizaine de jours, son carnet d'observation indiquait... 38. S'il est normal que les martinets soient moins nombreux dans les dortoirs en période de nidification, cette diminu-

tion radicale est troublante, fait-il valoir. Il n'est pas impossible qu'une famine printanière soit en cause.

Les martinets de Mont-Laurier semblent toutefois nicher en forêt et non dans les cheminées de la ville, fait remarquer l'ornithologue amateur.

Le plus important dortoir au Québec est la cheminée de l'usine Beutex, à Saint-Georges-de-Beauce. On y compte actuellement 200 pensionnaires, mais leur nombre s'élevait à 800 en août dernier.

## LE CARNET D'OBSERVATION

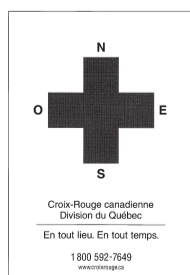
### Des quiscales enragés

Branle-bas de combat dans le petit bois près de la maison. En criant comme des déchaînés, une quinzaine de quiscales poursuivaient dans le haut des arbres un écureuil gris.

À tout moment, plusieurs d'entre eux s'élançaient sur l'animal qu'ils semblaient parfois toucher avant qu'il ne disparaisse sans demander son reste. Par ailleurs, un couple d'hirondelles noires s'est installé devant mon condo déserté cette semaine, mais il a quitté rapidement l'endroit devenu manifestement trop tranquille.

### Avis aux intéressés

Le Club d'ornithologie de Longueuil vous invite à parfaire vos connaissances sur les oiseaux au cours d'une soirée-conférence, mercredi à 19 h 30, au pavillon d'accueil du parc régional de Longueuil, à l'angle des rues Adoncour et Curé-Poirier.



**Le spécialiste Nikon au Québec!**

**Nikon Field Scope ED82**

- Lunette d'approche terrestre
- Diamètre 82 mm
- Robuste et étanche
- Idéal pour l'ornithologie

25 1199<sup>995</sup>

Incluant : étui, courroie et capuchons

**Nikon Monarch II 10x42 DCF WP**

- Idéales pour les sports et le plein air
- Grossissement de 10x
- Étanches et gainées de caoutchouc

25 399<sup>995</sup>

Incluant : étui, courroie et capuchons

**L.L. Lozeau**

6229, rue St-Hubert

Montréal, QC Beaubien

514.274.6577

lozeau.com

Valide jusqu'au 26 juin 2005