

ACTUEL SANTÉ



ÉLAN

HISTOIRE DE POULS

PAGE 5

DR PERREAULT

LES SURPRISES DE LA TOUX PERSISTANTE

PAGE 4



Douillettes ou pas, les hommes? Le cycliste espagnol Joseba Beloki grimace de douleur après une chute à la neuvième étape du Tour de France, en juillet dernier. PHOTO BRUNO FABLET / REUTERS ©

LES HOMMES ET LA DOULEUR

Durs à cuire ou grands bébés? À l'heure où la «grippe d'homme» commence à faire des siennes, le cliché voulant que monsieur soit plus douillet que madame semble se vérifier tous les jours. Clin d'oeil moqueur sur un préjugé pourfendu par la science.

D'APRÈS LE NEW YORK TIMES

Vous connaissez la blague du mari qui accepte d'être branché à une machine capable de faire passer au père les douleurs ressenties par une femme en train d'accoucher? L'infirmière règle d'abord la force de l'appareil à 10% de sa puissance. L'homme ne bronche pas. Elle augmente à 30%. Pas un cillement. Puis, jusqu'à 50%. Mais l'homme ne réagit toujours pas. Agacée, elle tourne le bouton au maximum, libérant une force capable de propulser un pachyderme à travers le chas d'une aiguille. Le père présumé s'exclame alors : « Ce n'est rien, ça! J'ai bien plus mal quand je me coupe les ongles d'orteils.» De retour à la maison, le couple trouve le laitier mort sur le pas de la porte. En plus de faire écho à cette

nouvelle tendance qu'ont les hommes à vouloir des preuves de leur paternité, cette blague suggère que le « sexe faible » n'est peut-être pas celui qu'on croit. « La plupart des gens pensent que les femmes tolèrent mieux la douleur que les hommes », avance le Dr Roger Fillingim, chercheur à l'Université de Floride. « C'est peut-être parce que les femmes enfantent dans la douleur ou encore que les hommes se conduisent comme de grands bébés quand ils sont malades », ajoute-t-il. Mais s'agit-il d'un fait ou d'un préjugé? Comme on peut s'y attendre, la réponse n'est pas aisée. Il n'existe aucun moyen de mesurer la douleur d'une manière objective. Tout ce dont disposent les chercheurs qui étudient ce phénomène, c'est une échelle de mesure évaluant sur 10 — 10 étant le niveau de souffrance fatal — la sensation de douleur ressentie par

un sujet. C'est ce que le Dr Jon Levine, professeur à l'École de médecine de San Francisco, appelle avec humour le « dolorimètre ». À ce test, il faut reconnaître que les hommes sont très forts. Après une intervention au cours de laquelle on extrait une dent incluse en coupant une partie de l'os maxillaire, les femmes ont évalué leur douleur à 5,5 et les hommes, à 4,5. Ceux-ci s'en sortent beaucoup mieux que les femmes dans les expériences destinées à mesurer la résistance à la douleur, qui font appel à une panoplie de stimuli tout aussi efficaces les uns que les autres. On peut d'ailleurs espérer que les chercheurs n'y prennent pas trop plaisir... Par exemple, si on place un élément chauffant sur l'épiderme et qu'on augmente la température jusqu'au seuil de tolérance maximum, ce sont les hommes qui résistent le plus longtemps. Même chose quand on leur plonge un bras dans de l'eau glacée ou qu'on les pique avec une grosse aiguille remplie de substances induisant la douleur. « Quelle que soit la cause de la douleur — le chaud, le froid, les produits chimiques ou les décharges électriques —, les hommes

peuvent endurer une souffrance plus intense que les femmes et pendant plus longtemps », affirme le Dr Fillingim. Les hommes n'ont tout simplement pas le temps de souffrir. Récemment, des chercheurs espagnols ont évalué le degré de tolérance à la douleur de leurs concitoyens en demandant à 5000 personnes prises au hasard si elles avaient éprouvé des douleurs physiques au cours des derniers jours. Ils sont arrivés à la conclusion que les hommes se plaignent moins que les femmes, bien que ceux qui sont mariés semblent davantage enclins à ressentir, tout comme leurs femmes, cette désagréable sensation appelée « rage dévastatrice ». Celle-ci se déclenche en même temps que la sonnerie du téléphone au beau milieu d'un repas et atteint son paroxysme quand... une firme de sondage est à l'autre bout du fil. Certains scientifiques soutiennent que la capacité de résistance à la douleur est de nature neuronale. Le Dr Levine a découvert qu'une certaine catégorie d'antidouleurs, appelés opioïdes kappa, font davantage effet chez la femme que chez l'homme.

» Voir **DOULEUR** en page 3



SAISISSEZ LE PRÉSENT !

Pour Noël, offrez un **abonnement** à *La Presse* du week-end, pour les six prochains mois. Seulement **47,58 \$** (taxes en sus).

UN CADEAU EN ATTIRE UN AUTRE !

Informez-vous de notre offre promotionnelle : (514) 285-6911
Interurbain (sans frais) : 1 800 361-7453



ACTUEL SANTÉ

SITE INTERNET DE LA SEMAINE

Pour trouver des conseils sur tout et rien, par exemple comment guérir un lendemain de veille, limiter l'hypertension, s'occuper de ses pieds, de ses cheveux, et de ses ongles, le site www.tipsofallsorts.com est tout indiqué. En cette période de festivités, un détour par leur recette pour vaincre la gueule de bois en vaut la peine : tout à fait « granole », elle prône entre autres choses le recours au miel, au gingembre et au jus de céleri.

DÉCOUVERTE

Pour réduire ou stabiliser le poids de son enfant, offrir des céréales au petit déjeuner n'est pas une mauvaise idée. « Il est possible d'établir une association entre la consommation fréquente de céréales prêtes à manger et l'indice de masse corporelle chez les enfants entre 4 et 12 ans », a dit l'auteur d'une recherche, Ann M. Alberman, nutritionniste senior au Bell Institute of Health and Nutrition. Aux fins de cette étude, Albert-

son et ses collègues ont recueilli les données relatives à la consommation de céréales dans 2000 foyers où vivaient 603 enfants âgés de 4 à 12 ans. L'équipe de recherche a découvert que les enfants qui avaient mangé au moins huit portions de céréales pendant les deux semaines de la recherche avaient un IMC beaucoup plus bas que ceux qui en avaient consommé trois ou moins. Source : [HealthScout](#)

RAYONS X

Contrairement aux autres allergies alimentaires, l'allergie aux arachides et aux noix a tendance à s'aggraver à chaque nouvelle exposition. Un enfant allergique peut avoir un simple mal de ventre ou des difficultés à respirer après avoir mangé une tartine de Nutella. Ces allergies demeurent un phénomène assez mal compris. On est incapable d'expliquer clairement pourquoi des personnes en souffrent, d'autres non, et pourquoi il y a des cas de guérison spontanée. Source : www.servicevie.com

LA SANTÉ DANS LES MÉDIAS

Cinq ans après avoir changé la vie des hommes et fait de la dysfonction érectile un banal sujet de conversation, le Viagra entre dans une nouvelle étape : la fin de son monopole. Dans un article intitulé « Viagra's New Competition », le magazine *Maclean's* fait le point sur les bons coups et les ratés du célèbre losange bleu et nous présente la nouvelle génération de compétiteurs du Viagra.

CITATION DE LA SEMAINE

« *Les deux travailleurs, je pense qu'ils ont la leçon de leur vie.* »

Sylvio Robinson, porte-parole du syndicat de Saint-Charles-Borromée, en conférence de presse le 7 décembre dernier. Le représentant syndical a affirmé que les employés « ont droit à l'erreur » et que les deux jours de suspension subis par les travailleurs fautifs étaient « suffisants ».

Stérilisation sans chirurgie

ASSOCIATED PRESS

PARIS — Des gynécologues-obstétriciens français ont présenté jeudi la première méthode non chirurgicale de stérilisation féminine, une méthode irréversible considéré comme le seul substitut à la ligature des trompes, moyen contraceptif le plus utilisé dans le monde à l'heure actuelle. Le principe de cette méthode, baptisée Essure, est le même que celui de la ligature : boucher les trompes de Fallope pour empêcher la fécondation de l'ovule par un spermatozoïde. Mais au lieu d'accéder aux trompes en pratiquant une incision dans l'abdomen, le médecin passe cette fois par le vagin et l'utérus pour glisser un « petit ressort métallique dans chaque trompe », a expliqué le Pr Patrice Lopes, du Centre hospitalier universitaire de Nantes. Pas d'anesthésie générale, mais une simple anesthésie locale, au besoin. La société Conceptus, qui fabrique ce système, évalue à 10 000 le nombre de femmes qui en bénéficieraient.



Le golfeur canadien Ian Leggatt.

Fore!

Les golfeurs québécois, qui ont sans doute remis leur sac et leurs bâtons, seront intéressés de savoir que deux médecins du Centre médical de l'Université de Pittsburgh, un radiologiste et un chirurgien orthopédiste, ont découvert que l'élan si caractéristique au golf peut endommager, par effet de surentraînement, le tissu conjonctif qui protège les os des hanches. Trop souvent, ce problème est faussement diagnostiqué comme de l'arthrite ou une elongation musculaire. Les spécialistes sont parvenus à soulager les golfeurs en pratiquant deux minuscules incisions pour examiner et réparer ou extraire les tissus endommagés. *Los Angeles Time*

COMPRIMÉS

Distribution d'iode

La Direction de la santé publique de la Mauricie et du Centre-du-Québec procède actuellement à une distribution de comprimés d'iode à la population vivant aux abords de la centrale nucléaire Gentilly-1. On veut ainsi réduire encore plus les risques d'exposition aux radiations en cas de catastrophe et, par conséquent, de cancer de la glande thyroïde. Depuis les débuts de l'exploitation de Gentilly-2 en 1983, des stocks d'iode en comprimés sont conservés dans les hôtels de ville ou les CLSC, dans un rayon de huit kilomètres autour de la centrale. Mais puisque quatre ou cinq heures après l'accident, la protection n'est plus valable qu'à 50 %, l'idéal est que les gens prennent leur cachet avant même l'exposition aux nuages radioactifs. Dorénavant, les gens les auront déjà sous la main et ils pourront les prendre dès qu'ils en seront avisés par les autorités civiles. Chaque ménage recevra une boîte de 20 comprimés d'iodure de potassium, un dépliant d'information et un fichier expliquant ce qu'il faut faire en cas d'alerte nucléaire. Les commerces, industries, écoles, garderies, établissements publics ainsi que les pharmacies et médecins du secteur auront également une réserve. *L'Actualité médicale*

Le climat et la santé

Les changements climatiques ont été la cause, en 2000, de quelque 150 000 décès, estime une nouvelle étude publiée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et ses partenaires. Ainsi, les changements climatiques sont à l'origine de 2,4 % de tous les cas de diarrhée dans le monde et de 2 % des cas de paludisme. La décennie 90 a été la plus chaude jamais enregistrée et la tendance à la hausse des températures de la planète se poursuit. L'été dernier, quelque 20 000 personnes ont succombé aux conséquences de la canicule qui a sévi en Europe. Les précipitations aussi peuvent avoir un impact important sur la santé : l'eau stagnante qui s'accumule favorise la multiplication des moustiques et d'autres vecteurs de maladies, comme le paludisme et la dengue. OMS

Baguettes et arthrose

Une étude menée par des chercheurs de l'École de médecine de l'Université de Boston conclut

que l'usage répétitif de baguettes pour manger augmente le risque d'arthrose à la main et aux doigts. L'étude a porté sur quelque 1500 résidents de Pékin âgés de plus de 60 ans et choisis au hasard. Les chercheurs ont pris des radiographies de la main qui manipule les baguettes, à l'affût de signes d'arthrose. Ils ont ensuite comparé les résultats avec les radiographies de l'autre main et observé un risque accru d'arthrose dans la main utilisée pour manger, en particulier dans le pouce et dans les articulations des doigts sollicités. Bien que les dommages causés par l'emploi répétitif de baguettes ne soient pas considérables, les auteurs de l'étude notent que ces résultats confirment le risque accru d'arthrose causé par des mouvements répétitifs de la main. *L'Actualité médicale*

Grossesse et régime ne vont pas de pair

Publiée dans le *Journal américain d'épidémiologie*, une étude de l'Université Duke révèle que les femmes qui jeûnent ou suivent un régime durant leur grossesse présentent un risque plus élevé d'avoir un bébé atteint d'un problème du tube neural comme le spina bifida. Les défauts du tube neural, une des anomalies congénitales les plus fréquentes, sont dus à un développement incomplet de la moelle épinière ou du cerveau. « La grossesse n'est pas un bon moment pour suivre un régime. Il y a des conséquences dont nous ne sommes même pas encore conscients », a dit le Dr Maureen Malee, directrice du département d'obstétrique à l'École de médecine de l'Université de Miami. *HealthDay*

Éteignez la télé et sortez les fruits

Si vous voulez que vos ados mangent plus de fruits et de légumes, essayez donc d'éteindre la télévision. Renée Boynton-Jarrett, chercheuse à l'École de médecine de Harvard, vient en effet de découvrir que plus l'écoute de la télé augmente, plus la consommation de fruits et de légumes décline. Selon elle, il est possible que les jeunes remplacent tout bonnement les fruits et les légumes par les aliments qui leur sont proposés dans les publicités. Il est possible aussi que la consommation de nourriture présentée dans des sacs et déjà prête à la consommation soit plus attrayante pour les jeunes téléspectateurs. *HealthDay*

Promotion

Bio-Actif

«Les éleveurs de wapitis l'affirment, le bois de velours c'est Méga-Flex»

Les Asiatiques le savaient depuis longtemps, maintenant les occidentaux le découvrent. Un autre trésor de mère nature. Beaucoup d'éleveurs de cervidés au Québec connaissent, depuis quelques années, les vertus que peut nous donner le panache de wapiti, ce grand cerf d'Amérique, qui vit tout près de chez nous. Une bête majestueuse dotée d'un panache très utile pour l'animal comme pour les humains. Comme la nature fait bien les choses, les panaches de ce grand cerf d'Amérique contiennent de la glucosamine, de la chondroïtine, du collagène, des minéraux, des acides gras essentiels et des hormones de croissance. Cette ressource renouvelable est récoltée chaque année de façon parfaitement sécuritaire et sans aucune douleur pour l'animal. Une petite merveille pour les personnes soucieuses de bien entretenir leur condition physique, qui veulent diminuer le risque de vieillissement prématuré, qui souffrent d'arthrite ou d'ostéoporose. Aujourd'hui, près d'une trentaine d'éleveurs veillent sur cet animal précieux et plusieurs d'entre eux développent la culture du bois de velours. Méga-Flex, soucieuse de vous offrir le meilleur produit possible, vous offre un bois de velours mis au point selon une formule de qualité supérieure, la lyophilisation. Un procédé qui signifie la déshydratation par sublimation à basse température et sous vide, permettant de garder intactes les propriétés du produit et d'en prolonger la conservation. Il en coûte cher pour fabriquer ainsi le bois de velours, puisque le processus nécessite des appareils de haute technologie. Mais c'est la condition que s'impose Méga-Flex, dans sa collaboration avec l'Association des éleveurs de wapitis du Québec, pour vous offrir un bois de velours de qualité irréprochable.

Aucun compromis, Méga-Flex vous présente son bois de velours garanti de qualité supérieure. Vous vous en porterez mieux, et le wapiti ne s'en portera pas plus mal.

Le wapiti ne sait peut-être pas qu'en nous cédant les produits de qualité contenus dans son panache, il contribue grandement au bien-être des humains. Mais nous, nous le savons et nous avons à coeur, avec les éleveurs de cervidés, de protéger cette bête admirable qui nous rend d'aussi grands services.

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

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

3192452

POUBELLE DU SKI

Surplus d'inventaire

NEUF ET USAGÉ

• Vêtements neufs • Planches à neige

8278, St-Laurent, Mtl (514) 384-0837

1316, Curé-Labelle, Laval (450) 878-5641

4200, ch Chamblay, St-Hubert (450) 445-4369

8850, boul. Laurier, St-Hyacinthe (450) 771-2988

OUVERT DIMANCHE

3192227

CICATRICE

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

La cicatrice devient bombée?

Une crème fait l'objet d'un projet de recherche. Elle vise à traiter les cicatrices bombées.

Si vous présentez ce problème, appelez pour de l'information au : **(514) 934-1934, poste 35275**

3192277

RONFLEMENT

CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL

(514) 327-5060

TRAITEMENTS AU

LASER

PAR DES OTO-RHINO-LARYNGOLOGISTES

www.ronflement.qc.ca

3187738

Donald Pearson & Mel Alter

Pharmaciens Préparateurs - Compounding Pharmacists

SERVICE COMPLET D'ORDONNANCES ET PRODUITS DE SANTÉ NATURELS

- PRÉPARATION PHARMACEUTIQUE**
Nous sommes spécialement formés pour préparer des médicaments sous diverses formes, selon les besoins des patients.
- SUBSTITUTION HORMONALE BIO-IDENTIQUE**
Une alternative naturelle au traitement hormonal de substitution
- PRÉPARATION VÉTÉRINAIRE**
Si les médicaments de votre animal causent des problèmes, nous pouvons vous aider.
- NATUROPATHE, HOMÉOPATHE ET NUTRITIONNISTE**
Toujours disponibles pour vous aider. www.pharmaciemontreal.com

3128834

Nous aidons les médecins à aider les patients ayant des besoins particuliers.

Westmount Medical Building 5025, rue Sherbrooke Ouest • Tél. : (514) 484-2222

PRODUITS ET SERVICES

ENDODONTISTE

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

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

Mardi 19 h 30

Arbres joyeux, galettes succulentes.

Cultivé et bien élevé

UNE PRÉSENTATION DE LA COOPÉRATIVE FÉDÉRÉE DE QUÉBEC

En Beauce, la culture de 250 000 arbres de Noël. À Québec, les secrets de la fameuse galette des rois.

3183019A

COOPÉRATIVE FÉDÉRÉE DE QUÉBEC

Québec

Canada

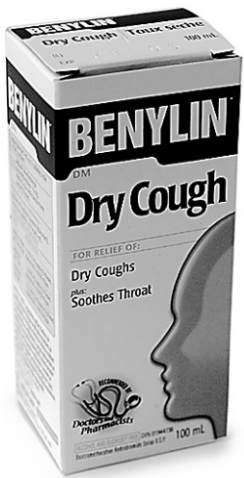
Télé-Québec
telequebec.tv

Ça change de la télé

ACTUEL SANTÉ

J'AI TESTÉ

SYLVIE ST-JACQUES



Sirop contre la toux
C'est la saison des atchoums et des gorges qui piquent. Les tablettes de la pharmacie débordent de produits pour apaiser les inconforts saisonniers. À tout hasard, nous avons choisi ce sirop de marque Benylin contre la toux sèche et le mal de gorge. Les parents d'enfants enrhumés apprécieront l'absence d'alcool et de sucre. Et les petits ne rechigneront probablement pas trop sur son goût, qui n'a rien de répugnant. Assez doux, il agit efficacement sur les gorges irritées par les rhumes qui s'éternisent. (En vente en pharmacie, environ 6 \$.)



Pastilles contre la toux
Toujours dans la gamme des produits pour soigner la famille enrhumée, ce grand format des classiques pastilles Halls Mentho-Lyptus est pratique et économique. Le bon vieux parfum «miel-citron» est le même. Seule la présentation diffère, les pastilles étant emballées individuellement comme des bonbons. On suggère aux parents de les tenir loin de la portée des jeunes enfants. Moins pratique que le format de poche traditionnel, il est toutefois beaucoup plus économique. (En vente en pharmacie, environ 3 \$.)



Produit de désinfection des mains
C'est la saison des becs et des poignées de main. Que faire pour se protéger des microbes? Surtout qu'on annonce que la grippe sera mauvaise cette année... On peut toujours utiliser un produit de désinfection des mains. Celui de marque Epoch de Nuskim nous a paru assez efficace mais comporte un ou deux défauts. Fort en alcool (comme la plupart des produits de ce type), il dégage une puissante odeur qui se dissipe heureusement rapidement. L'ennui, c'est qu'il laisse aussi un résidu collant et un parfum de lavande un peu prononcé. Bref, on lui préfère l'eau et le savon. (En vente en pharmacie, environ 6 \$.)



Crème hydratante
Comme si on en n'avait pas assez avec les rhumes, voilà que notre peau se dessèche. La promesse d'une «thérapie hydratante intensive» de ce produit de marque Jergens a attiré notre attention. Cette crème tient parole, elle hydrate «intensivement», mais non sans laisser un résidu légèrement collant sur la peau. On lui donne quand même une bonne note pour son absence de parfum et son prix très raisonnable. (En vente en pharmacie, environ 7 \$.)



PHOTO PHOTOSIN

La dépression majeure n'est pas l'apanage de l'adulte : un très jeune enfant, un bébé, peut en souffrir et s'étioler..

La dépression frappe même les bébés

BAPTISTE RICARD-CHÂTELAIN
LE SOLEIL

Difficile à imaginer, mais la dépression majeure n'est pas l'apanage de l'adulte : un très jeune enfant, un bébé, peut en souffrir et s'étioler. Peut-être que votre petit voisin a tenté de s'enlever la vie dernièrement. Surpris ? Beaucoup de travailleurs de la santé ou du réseau de l'éducation le sont autant que vous. Des spécialistes ont d'ailleurs uni leurs voix afin de sensibiliser ceux qui interviennent auprès des enfants et des adolescents, tant dans les CLSC que les centres jeunesse ou les écoles. « Soutenant, l'hypothèse de la dépression majeure n'est même pas sur la table lors de l'évaluation d'un bambin de cinq ans, note la Dre Marie Plante, pédopsychiatre au CHUQ. C'est un tabou. Les gens ont de la difficulté à se faire à l'idée qu'un enfant peut être malheureux. Surtout pas qu'il puisse être malade à ce point. C'est comme si on se disait : « On va lui donner un cadeau et ça va se régler. »

L'ampleur du phénomène ? Environ 0,3 % des enfants d'âge préscolaire sont touchés. Entre 1100 et 1400 au Québec, selon des calculs effectués à partir des données démographiques de l'Institut de la statistique. Chez les enfants d'âge scolaire, la proportion grimpe à 1,8 %. Plus ou moins 12 000 Québécois de 6 à 12 ans souffriraient de dépression majeure. Enfin,

4,7 % seront frappés à l'adolescence. Ce qui représente quelque 25 000 individus de 13 à 18 ans. Les proportions montent rapidement dans les milieux défavorisés, tant sur le plan émotif que pécuniaire, intervient la Dre Michelle Simard, elle aussi pédopsychiatre au Centre hospitalier universitaire de Québec (CHUQ). « Ça existe même chez les bébés », révèle-t-elle également. Dans la Belle Province, le phénomène serait maintenant négligeable. Mais à l'ère, pas si lointaine, des orphelinats, certains poupons séparés de leurs parents se laissaient mourir.

Apprendre à dépister

Une fois ce constat posé, le grand défi est de permettre le dépistage, juge Mme Simard. Depuis 1971 qu'il y a un consensus scientifique au sujet de l'existence de la dépression majeure chez les enfants et les adolescents. Toutefois, la sensibilisation reste encore à faire, selon elle. D'autant plus que les symptômes ressemblent beaucoup à ceux des troubles du comportement ou aux problèmes d'apprentissage. « Chez les jeunes enfants, c'est quasiment comme chez l'adulte », explique la spécialiste. L'irritabilité est sans aucun doute le signe premier. La tristesse, l'anxiété, le désintérêt — un enfant qui ne joue plus — suivent. Bien entendu, s'il commet une tentative de suicide, c'est l'évidence. Pour illustrer leurs propos, les médecins ont déniché une des

rares statistiques disponibles sur la question. Aux États-Unis, 266 jeunes de 5 à 14 ans sont passés à l'acte en 1991. Il y a une douzaine d'années. Comment un tout-petit peut-il penser à se tuer ? « Ils ne comprennent pas la mort de la même manière. Leur conception de la mort n'est pas la même, explique Mario Tessier, psychologue consultant au Service régional de soutien et d'expertise en psychopathologie pour le milieu scolaire. Ils ne comprennent pas que la mort est irréversible. »

« Les jeunes sont moins en contact avec la mort que l'ont été ceux des générations précédentes, ajoute Robert Aucoin, psychologue au Centre jeunesse de Québec. Les aînés ne vivent plus sous le même toit. Ils pensent qu'ils vont revenir. »

Le traitement doit d'ailleurs être adapté. Ces jeunes dépressifs racontent leur mal, mais dans leurs mots, remarque M. Aucoin. La collectivité et les parents doivent apprendre à les décoder. Les intervenants qui côtoient les jeunes quotidiennement aussi. Tous détiennent une clé pour la guérison. Souvent, la famille a besoin d'aide. L'enfant peut, en outre, avoir des problèmes sociaux. Parfois, la médication aide. Mais, plus que d'améliorer le traitement, les quatre pédopsychiatres et psychologues rencontrés espèrent favoriser la création de partenariats dans les milieux concernés, histoire d'installer des filets pour attraper les jeunes avant qu'ils ne sombrent.

Les hommes n'aiment pas admettre qu'ils souffrent

DOULEUR

suite de la page 1

Il attribue cette disparité à un récepteur qu'il n'a pas encore identifié et qui serait différent chez les deux sexes.

Dans un autre ordre d'idées, on ne peut passer sous silence une certaine influence socio-culturo-psychologico-machiste. En effet, selon certaines études, il semble que les hommes n'aiment pas admettre qu'ils souffrent, surtout devant d'autres hommes.

Et parce qu'ils ont été plus nombreux que les femmes à travailler dans le domaine médical, du moins pendant longtemps, cette discrétion pourrait expliquer pourquoi ils sont beaucoup moins nombreux que les femmes à aller chez le médecin, préférant de toute évidence vivre sept ou huit ans de moins...

Glorieuse blessure sportive

Lorsqu'il s'agit de soigner une blessure d'origine sportive, les hommes acceptent volontiers qu'on les aide. Le Dr Douglas McKeag, directeur du Centre de médecine sportive et président du département de médecine familiale de l'Université Indiana, à Indianapolis, affirme que la moitié de la clientèle qui se présente en médecine sportive est masculine, alors que les femmes sont trois fois plus nombreuses à fréquenter la clinique familiale.

De plus, les hommes sont deux fois plus nombreux que les femmes à se présenter aux urgences pour des blessures sportives, et ce partout aux États-Unis.

On pourrait conclure que les hommes sont toujours les mâles dominants et qu'ils sont heureux de pouvoir claiçonner leurs exploits, mais seulement devant l'aide-infirmier de l'hôpital ou encore devant leur aide-soignante privée, c'est-à-dire leur femme.

Chose curieuse, alors que les hommes n'aiment pas parler, entre eux, de leurs blessures (celles qui ne sont pas liées au sport), ils sont moins gênés de le faire devant leur famille.

Mais pas question de dévoiler leurs émotions. Ils parlent seulement de glan-

des enflées, de genou instable, de reflux acides...

« Alors que l'homme peut rester stoïque devant les autres hommes ou les médecins quand il souffre, il avoue plus facilement sa douleur à sa femme, explique le Dr Julie Korem, professeure de psychologie à l'Université Wellesley, au Massachusetts. Et c'est une bonne chose. Après tout, ce sont les femmes qui s'occupent de la santé de leurs maris, et les confidences qu'ils font sur leur vulnérabilité ne peuvent être que bénéfiques pour la relation ! »



PHOTO AFP

En cas de blessure sportive, les hommes acceptent volontiers qu'on les aide.

Recherche clinique sur le traitement de la maladie d'Alzheimer

CENTRE DE RECHERCHE
Hôpital Douglas
Hospital
RESEARCH CENTRE

McGill

Investigateur principal : Dr N.P.V. Nair

Le centre de recherche de l'Hôpital Douglas offre aux hommes ou femmes souffrant d'Alzheimer modéré à sévère, la possibilité de participer à une recherche clinique évaluant l'utilisation d'un nouveau médicament.

Les patients doivent être âgés de 50 ans et plus et doivent habiter avec un conjoint ou un aidant.

Les patients qui prennent des médicaments disponibles pour l'Alzheimer, tel que Aricept™, Exelon™ ou Reminyl™ depuis au moins 6 mois peuvent continuer leur médication pendant la durée de l'étude. L'étude s'échelonnara sur une période de 6 mois avec des visites mensuelles. Toutes évaluations, examens et médication de recherche seront offerts sans frais. Afin de savoir si vous êtes éligible pour participer à cette étude, ou pour obtenir de plus amples détails, nous vous prions de communiquer avec :

Diana, coordonnatrice de recherche (514) 761-6131, poste 3458

ACTUEL SANTÉ

Toux persistante: surprise!



D^R DANIELLE PERREAULT
MÉDECINE
COLLABORATION SPÉCIALE

Il est fréquent de voir des patients qui se plaignent d’une toux persistante. J’exclus ici la toux du fumeur. Car l’irritation par les produits du tabac, et éventuellement la bronchite chronique et l’emphysème, créent des terrains très fertiles à toutes sortes de problèmes.

Disons que vous avez entre 3 et 65 ans, que vous êtes non-fumeur et que vous toussiez depuis quatre à six semaines. Les rayons X de vos poumons sont normaux.

Il y a trois maladies qui, chez la grande majorité, peuvent expliquer cette toux persistante.

Un : l’asthme. L’asthme peut apparaître à tout âge. Un asthme léger ne vous donnera pas automatiquement d’essoufflements typiques. Une toux sèche, qui augmente avec l’exercice ou durant la nuit, peut être le seul indice.

Deux : un écoulement postnasal. Ici la toux est grasse, productive et empire au lever ou quand vous vous allongez. Cette toux agaçante peut vous empêcher de vous endormir, mais une fois endormi, contrairement à l’asthme, elle ne vous gênera plus du reste de la nuit.

Pourquoi cet écoulement ?

A) Il peut être causé par une sinusite chronique.

B) Si la radiographie des sinus est normale, on peut alors penser à une réaction de la muqueuse nasale à une allergie quelconque. Parfois, la muqueuse reste gonflée sans qu’on sache trop pourquoi. Un suintement de cette muqueuse dégouline dans la gorge et provoque la toux. En utilisant des vaporisateurs nasaux à base de stéroïdes (sous ordonnance), on observe très

rapidement une amélioration de la toux (en quelques jours) dans les deux cas. S’il y a une sinusite, ne soyez pas surpris que l’on vous prescrive des antibiotiques pendant trois à six semaines.

Trois : un reflux gastro-oesophagien. Ce troisième problème vient de l’estomac. Le contenu acide de l’estomac remonte vers la gorge parce qu’une espèce de clapet entre l’oesophage et l’estomac est inefficace à garder le contenu de l’estomac à sa place.

Plusieurs auront des symptômes tels que des brûlures gastriques, mais il arrive que la toux soit le seul symptôme de cette pathologie. La toux est sèche et une sensation de chatouillement persiste dans le fond de la gorge. En utilisant des antiacides efficaces qui bloquent la formation de l’acide par l’estomac, vous sentirez une amélioration en 24 heures.

Autres problèmes

La toux persistante peut indiquer d’autres conditions encore. Un :

les médicaments. Des médicaments de la famille des ACE, prescrits pour stabiliser la tension artérielle, entre autres, peuvent causer une toux sèche et chronique chez 15 % des utilisateurs.

Deux : la coqueluche. La coqueluche est causée par un virus et occasionne des toux sévères. Dangereuse chez les très jeunes enfants, la coqueluche fait partie de ces maladies qu’on cherche à prévenir par la vaccination.

Mais le vaccin n’est pas efficace à 100 %. Les parents des enfants atteints risquent de souffrir à leur tour d’une toux qui persistera pendant trois mois. Cette condition est exaspérante et cette toux est très résistante aux médicaments pour empêcher ou diminuer les quintes.

Plusieurs d’entre vous ont probablement souffert de la coqueluche, tandis que d’autres en souffriront sans vraiment le savoir.

Un des problèmes avec cette maladie, c’est qu’il n’existe pas

d’examen de laboratoire performants pour confirmer le diagnostic, le microbe étant difficile à cultiver en laboratoire. Quand on appréhende un début de coqueluche, on prescrit des antibiotiques dans le seul but de réduire la contagion. Mais ils ne changent pas grand-chose au cours de la maladie.

Trois : un coeur défaillant. Quand la pompe cardiaque ne travaille pas suffisamment, de l’eau peut s’accumuler dans les poumons. La toux peut être le premier symptôme de cette défaillance.

Remerciements au D^r Jim Gruber, pneumologue à l’Hôpital général de Montréal, pour son aide précieuse.

On peut joindre le D^r Danielle Perreault à l’adresse suivante :
C.P. 63 082
Île-des-Sœurs
Verdun, P.Q.
H3E 1V6
perreaultmd@videotron.ca

Lutte contre l’obésité

Du pain sur la planche



JACINTHE CÔTÉ
LA NUTRITION
COLLABORATION SPÉCIALE

Le pourcentage des personnes obèses ou ayant un surplus de poids a plus que doublé au cours des 15 dernières années. Au début, on blâmait les individus, la famille et le style de vie.

Aujourd’hui, on se rend compte que le problème est beaucoup plus complexe et qu’une grande part des responsabilités serait imputable à l’industrie agroalimentaire et à sa machine publicitaire.

L’obésité a des conséquences importantes sur notre état de santé (maladies cardiovasculaires, diabète non insulino-dépendant, certains cancers). Les spécialistes estiment qu’il faudra près de 30 ans pour renverser la vapeur.

Bref, nous avons du pain sur la planche ! C’est le constat qui se dégageait de la plupart des conférences sur le thème Poids et santé, données dans le cadre des Journées annuelles de santé pu-

blique tenues la semaine dernière.

Manger plus

Selon Marion Nestle, conférencière et auteure du livre *Food Politics : How the food industry influences nutrition and health*, nos dépenses énergétiques et notre niveau d’activité n’ont pas vraiment changé depuis 10 ans. Cependant, nos habitudes alimentaires, elles, ont beaucoup changé.

Au fil des ans, la variété d’aliments savoureux et riches en énergie a augmenté. Les chips, biscuits, frites, boissons gazeuses, barres granola, hamburgers et céréales sucrées font maintenant partie de l’alimentation, que ce soit à la maison ou au restaurant.

En apparence, les aliments transformés et préparés sont abordables. Mais leur vraie valeur serait masquée par les subventions gouvernementales accordées à l’agriculture et à l’élevage, souligne Marion Nestle.

Au départ, ces subventions servaient à maintenir les prix stables pour améliorer l’accès aux aliments de première nécessité (lait, oeufs, blé, pomme de terre, maïs). Aujourd’hui, il semble que les entreprises du secteur agroalimentaire soient celles qui en bénéficient le plus.

L’accès facile aux aliments prêts

à manger contribue également à la surconsommation alimentaire. Les portions préemballées, les machines distributrices, les restaurants avec service rapide et le service à l’auto permettent de se restaurer et de s’abreuver n’importe où, à toute heure du jour.

Étant davantage à l’extérieur de la maison, on choisit souvent le fast-food. Et les quantités consommées dépendent des portions offertes, grandes ou *jumbo*, vendues à si bon prix !

Les campagnes publicitaires et les lancements continus de nouveaux produits incitent à manger plus. Mais pourquoi nous pousse-t-on à surconsommer ?

Liquidation des surplus

Aux États-Unis, les données sur les quantités d’aliments disponibles ont démontré un changement inquiétant dans les habitudes. Si l’on fait l’analyse des produits achetés, le nombre de calories par personne est passée de 3300 en 1970 à 3800 en 1990.

Ces chiffres ne représentent pas la consommation alimentaire réelle, puisqu’ils ne tiennent pas compte des pertes associées au gaspillage et à la dégradation des produits non vendus ou mal conservés. Toutefois, cela démontre une augmentation de 500 calories disponibles par jour. Et le Canada suit cette même tendance.

Ce surplus généré par la spécialisation, l’efficacité, la taille accrue des entreprises agricoles et de transformation alimentaire, représente près du quart des besoins énergétiques quotidiens des femmes et le sixième de ceux des hommes.

Pour nous faire avaler ces calories en trop, les compagnies ne lésinent pas sur les moyens : campagnes publicitaires ciblées, contrats d’exclusivité avec les écoles, énoncés sur la valeur nutritive d’aliments raffinés, etc. Si cela continue, elles vont peut-être atteindre leur but, au prix de notre santé collective.

Renverser la vapeur

Afin de susciter des changements et de promouvoir une consommation alimentaire plus saine et plus modérée, parents, professionnels de la santé, gouvernements et intervenants de différents milieux doivent s’unir pour défendre nos intérêts.

Concrètement, nous pouvons tenter d’améliorer les habitudes alimentaires des enfants en leur montrant le bon exemple. Au Japon, en collaboration avec une école, on a organisé une journée portes ouvertes dans des fermes en banlieue de Tokyo, pour sensibiliser les enfants à l’importance d’avoir une alimentation variée et équilibrée. Là-bas, le

ministère de l’Éducation envisage d’obliger les élèves à suivre un cours sur l’alimentation.

Parmi les moyens de réduire la consommation de calories, il y a l’élimination des distributrices de boissons gazeuses, de bonbons, de croustilles et de barres de chocolat, ainsi que l’amélioration des menus dans les écoles et les lieux de travail.

On pourrait aussi interdire les campagnes publicitaires sur les produits alimentaires riches en calories vides (sucre, fritures, gras). Surtout celles qui visent les enfants et dont l’impact sur les achats des parents a été démontré.

Sur le plan politique, les avenues sont aussi nombreuses : taxation de la malbouffe, clarification des messages nutritionnels et coupe dans les subventions.

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

Retraite active



Petites annonces
www.capresse.ca

SPORTS ET LOISIRS



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

RÉSIDENCES

RÉSIDENCE IBERVILLE
Chambres, appartements. Ambiance chaleureuse. Surveillance 24h, excellente cuisine, prix abordable.
7990 rue Iberville, Mtl (514) 376-5507

CANADA BILLARD & BOWLING INC. since 1973

La plus belle et la plus vaste salle de montre en Amérique du Nord



3187379A
4050, boul. Industriel, Laval • Tél. : (450) 963-5060
www.canadabillard.com

BÉNÉVOLAT

PRÉVOIR 2004
Plusieurs étudiants du primaire auront besoin d'aide pour débiter l'étape scolaire de janvier prochain. Êtes-vous prêt à vous impliquer deux heures semaine pour aider un enfant à réussir son année scolaire? Le Centre de bénévolat de Laval attend votre inscription dès maintenant pour effectuer un jumelage avec un enfant demeurant dans votre quartier. Communiquez avec nous au (450) 681-6164.

ÉCOUTE ACTIVE
Tel-écoute /Tel-ainés est à la recherche de bénévoles afin d'assurer l'opération de ses deux services d'écoute téléphonique et de son service d'écoute sur Internet auprès de personnes en détresse. Le centre offre une formation de 30 heures aux candidats. Veuillez tél.: Liette Wilsam au 514-493-4445.

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

Une idée cadeau réconfortante!



GEL
• Thérapie par le froid et la chaleur



FORMEDICA®

Autres produits disponibles en pharmacies:
• Bandeau thérapeutique
• Compresse multi-usages
• Ceinture thermo-thérapeutique

www.formedica.com

Promotion



Quel est donc ce comprimé exceptionnel ?

On ne le distinguerait pas à sa taille ou à sa forme, mais il possède des qualités remarquables. Il nous livre 800 mg d'ingrédients par comprimé. C'est beaucoup, mais les articulations ont besoin d'en être nourries.

Dosé de dix principes actifs, tous très importants, c'est un nourri-flex activateur pour les articulations. Dans un seul comprimé, voici les dix ingrédients les plus puissants et les plus logiques de la formule Chondrin de Flex-O-Flex, un comprimé exceptionnel :

- Sulfate de chondroïtine
- Sulfate de glucosamine (sans sodium)
- Bêche de mer (contient jusqu'à 23,7 mg de chondroïtine à l'état naturel)
- Griffe de chat
- Spirée (c'est la reine des prés, qui contient deux principes d'actions essentielles. Le nom d'aspirine vient directement de son étymologie « spirée ». On appelle ainsi parfois la reine des prés : l'aspirine végétale, à cause de ses propriétés anti-inflammatoires.)
- Écorce de saule blanc
- Feuilles de frêne
- Racine de réglisse
- Racine de curcuma
- Feuilles de cassis

Flex-O-Flex Chondrin est véritablement une formule exceptionnelle, décuplée de 800 mg d'ingrédients, une formule multiactive et exclusive.

3187379

Montréal : (514) 272-1365
Mauricie : (819) 879-7777

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



Quand un bolide ferreux de 50 mètres de diamètre percute la Terre 10 000 fois plus vite que le métro... Cela donne Meteor Crater, en Arizona, un astroblème de 1,2 kilomètre de diamètre. C'était il y a 50 000 ans.

La Terre lapidée



RICHARD CHARTIER
rchartie@lapresse.ca

Par Toutatis, les Gaulois ne craignaient qu'une chose : que le ciel leur tombe sur la tête. S'ils avaient connu les statistiques de la science des météorites (non, ce n'est pas la météorologie), ils se seraient laissés terroriser par autre chose, leur belle-mère ou les sangliers, par exemple.

Mais s'ils avaient su dans quelle sorte de champ de cailloux fonce notre barbare petite planète, jour après jour, siècle après siècle, ils auraient fait carrière dans des cavernes.

C'est bien une réalité, paradoxalement mal connue en cette époque de *Star Trek* et de science-fiction à tous crins : la Terre tourne sous une incessante pluie de roches, si bien qu'elle prend du poids à chaque instant. Par bonheur, elle est protégée de cette grêle par un parapluie des plus efficaces : l'atmosphère, qui réduit la plupart des pierres du ciel en poussières avant qu'elles n'atteignent le sol.

La plupart...

En signant *Guillaume et la météorite*, Carole Thibaut offre aux jeunes de 10-12 ans un excellent outil d'apprentissage appuyé sur un récit captivant. L'histoire est inspirée d'un fait réel survenu au Québec en 1994. Le petit roman gravite autour d'une météorite tombée à Saint-Robert, près de Sorel, et s'accompagne dans la marge de notes scientifiques. Les météorites, les

comètes, les astéroïdes, la banquise du ciel et sa moraine, l'auteure nous ouvre toutes grandes les portes d'un monde où se disputent des matches balistiques *full contact* en périodes de 20 ans, de deux siècles ou plus encore. Les projectiles sont lancés à des vitesses oscillant entre 20 et 55 kilomètres/secondes, ça joue dur, là-haut... Les capsules scientifiques sont tout simplement passionnantes et accrochent le lecteur adulte comme autant de petits hameçons.

« C'est là, estime Carole Thibaut, que l'ouvrage acquiert un intérêt familial et j'en suis très fière. »

Des fois, comme il y a 350 millions d'années, un morceau trop gros arrive au sol et provoque un désastre titanesque. Cela a donné, en l'occurrence, l'astroblème de Charlevoix, qui a épousé les con-

« Le sujet fait rêver. Les étoiles filantes, les dinosaures, voilà des éléments susceptibles d'éveiller la curiosité des jeunes. »

tours d'un paysage déjà accidenté, a créé des vallées suspendues et une topographie unique. Le livre nous apprend que « *Sur la Terre, il y a 163 cratères reconnus comme météoriques. La plupart ont été formés dans les 200 derniers millions d'années...* »

On soupçonne du reste des grands événements de cet ordre d'être responsables de la disparition des dinosaures de la surface de notre monde, il y a 65 millions d'années. Les poussières qui retombent pendant les 10 années suivant l'impact provoquent une glaciation (par obscurcissement du ciel) et l'élimination d'espèces vivantes.

Aujourd'hui pupitreuse à *La Pres-*

se, Carole Thibaut a été, à une autre époque, et ce pendant 10 ans, chroniqueuse aux sciences de notre grand quotidien. C'est à ce titre qu'elle a accompagné une expédition géologique au cratère du Nouveau-Québec, un des 10 cratères d'origine météoritique que compte le Québec et certes une des merveilles naturelles du monde.

On imagine — ou on n'imagine pas — la puissance cataclysmique que peut avoir l'impact d'une pierre de quelque 100 mètres de diamètre frappant la surface de la Terre. Spectaculaire et d'une évidence énorme, l'astroblème de l'Ungava n'a été aperçu et reconnu comme tel que dans les années 1940. Le cratère du Nouveau-Québec est situé dans un lieu désertique et désolé exposé au *squall*, ce vent surnois d'une force inouïe qui arrive subi-

tentiel extraordinaire de ce sujet, écrit *Guillaume et la météorite* avant la fin de l'année, mais l'éditeur met fin à la collection à laquelle il destinait l'ouvrage.

Finalement publié neuf ans plus tard par les Éditions MultiMondes, le roman a été mis à l'épreuve par une batterie d'enfants et d'experts, une démarche qui a beaucoup plu à Carole Thibaut.

De la vie et des sciences

La curiosité intellectuelle et l'esprit scientifique lui sont venus d'abord de ses parents. Son père, André, est un ingénieur qui faisait lui-même, à chaque 24 juin, des feux d'artifice et Carole y voyait une représentation du ciel dans tout son éclat. Elle garde de cette habitude un vif souvenir qui lui a du reste inspiré un passage du roman.

Sa mère, Hélène, professeure de musique — « il y avait trois pianos à la maison... » —, lui a légué une sensibilité qui transparaît dans sa manière de conter.

Le livre s'adresse aux 10-12 ans, mais il pourrait toucher, estime l'auteure, « des 7-8 ans précoces ».

« Le sujet fait rêver. Les étoiles filantes, les dinosaures, voilà des éléments susceptibles d'éveiller la curiosité des jeunes. L'univers, l'astronomie, ces questions m'habitent depuis mon enfance. »

La démarche de Carole Thibaut constitue un plaidoyer en faveur d'une culture scientifique qu'on aurait intérêt à promouvoir, particulièrement auprès des jeunes.

« Mon livre cherche aussi à réconcilier l'amour de la vie, de la nature et l'amour des sciences. »

« Connaître l'univers fait partie de

l'écologie », affirme-t-elle avec beaucoup d'à-propos.

Au surplus, Carole est férue de plein air — cette passion également transposée dans l'écriture lui a valu il y a deux ans le premier Prix Molson de journalisme en loisirs, dans la catégorie presse écrite.

« Les géologues sont des gens de plein air », souligne-t-elle. Pas étonnant, dès lors, que la chroniqueuse scientifique se soit retrouvée avec eux au Cratère du Nouveau-Québec.

Bien des adultes se délecteront à la lecture de *Guillaume et la météorite*, un ouvrage soigné et recherché qui pourrait avantageusement circuler dans les écoles.

Dans les jours qui viennent, ce livre pourrait aussi atterrir, bien emballé, sous l'arbre de Noël. Un cadeau durable, diraient les écos-

Guillaume et la météorite, Carole Thibaut, 92 pages, Éditions MultiMondes, 18,95 \$.



VOUS AVEZ UN ÉVÉNEMENT À CÉLÉBRER ?

DIPLÔME

Félicitations à notre fils Jean-Charles qui vient de terminer avec succès son baccalauréat en administration. Bonne chance. Tes parents Evelynne et Robert.

MARIAGE

Marc est drôle, ambicieux et créatif. Isabelle aime rire, la cuisine japonaise et le plein air. Mélangez le tout et vous obtenez le plus beau couple de nouveaux mariés. Félicitations aux tourtereaux. Amis et familles.

ANNIVERSAIRE

Ils se sont aimés dès la première seconde. La vie, parfois généreuse de son temps, leur a donné 40 ans de plus pour continuer... Félicitations aux tourtereaux Paul et Carole Tremblay. Gros bisous de toute la famille.

Soulignez-le ! **LA PRESSE**

Ces annonces sont publiées tous les dimanches dans La Presse.

Composez le (514) 285-7274 (514) 285-6999
Appels interurbains (sans frais) 1 866 987-8363

ÉLAN

Histoires de pouls


RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

Le pouls au repos est loin d'avoir la morne régularité d'une montre suisse. Après un repas, il est plus élevé même si on n'a pas levé le petit doigt. On quitte la table et il grimpe de quelques battements. On prend un double espresso, il accélère (un peu) le tempo. On fait une sieste, il ralentit. On gagne le million et hop! il s'emballe.

Avec de telles variations, comment connaître son pouls au repos? C'est simple. Prenez votre pouls le matin au sortir du lit. Restez debout immobile pendant quelques secondes, le temps que votre système cardiovasculaire s'ajuste à la nouvelle position, puis prenez votre pouls. Pour être encore plus précis, refaites la même chose deux ou trois fois durant la semaine, et calculez votre pouls moyen au repos. Habituellement, il se situe entre 60 et 80 battements par minute (bpm). Chez la femme, il est généralement plus élevé que chez l'homme, dont le coeur est plus volumineux. Cela dit, il y a des situations où le pouls est en dessous de 60 ou au-dessus de 80, parfois irrégulier, trop élevé ou trop faible lors d'un exercice. Voyons donc de plus près ces histoires de pouls.

« Mon pouls est lent! »

Quand le coeur bat à moins de 60 bpm, on parle de bradycardie (sinusale, ajouterait le cardiologue). Cette dernière est très fréquente chez les personnes qui font régulièrement des exercices aérobiques. Ceux qui pratiquent l'endurance extrême (marathoniens, biathlonsiens, cyclistes, nageurs de longue distance, etc.) ont, même au repos, un pouls inférieur à 40 bpm! Leur vie n'est cependant pas en danger. Au contraire, leur coeur est en excellente santé. Il est même drôlement efficace, puisqu'il pompe au repos la même quantité de sang que le coeur d'une personne sédentaire, mais avec une grande économie de battements. Cette performance d'un coeur bien entraîné est le résultat d'une augmentation du temps de remplissage des ventricules (diastole), associée à une plus grande force de contraction du coeur (systole). En effet, à chaque contraction, ces coeurs robustes peuvent éjecter dans l'aorte 120 ml de sang en moyenne contre 80 ml pour les coeurs pantouflards. Nul besoin alors, de battre à 80 au repos!

Par contre, si un pouls très lent au repos s'accompagne d'étourdissements, de pertes de conscience ou que la personne est déjà atteinte d'une cardiopathie, cela peut indiquer une déficience du noeud sinusal, le pace-maker naturel du coeur. Ce noeud, situé dans la paroi de l'oreille droite, émet spontanément des impulsions électriques régulières qui règlent le pouls. Ce type de bradycardie, rare il faut le dire, doit être traitée par le cardiologue.

« Mon coeur bat vite au repos »

Lorsque le pouls au repos est supérieur à 100 battements à la minute, on parle de tachycardie. Ce phénomène, la plupart du temps bénin, peut être causé par une émotion intense, certains médicaments, une augmentation de la température du corps après un exercice physique ou encore une température ambiante élevée et humide. Par contre, une tachycardie persistante (on ressent régulièrement de fortes palpitations et le pouls est très rapide) indique peut-être un dérèglement de l'activité électrique du myocarde. Dans ce cas, il vaut mieux consulter un cardiologue.



PHOTODISC

Ceux qui pratiquent l'endurance extrême (marathoniens, biathlonsiens, cyclistes, nageurs de longue distance, etc.) ont un coeur drôlement efficace puisqu'il pompe au repos la même quantité de sang que le coeur d'une personne sédentaire, mais avec une grande économie de battements.

Bien sûr, le coeur qui palpite à la vue d'une personne attirante ne nécessite pas une visite chez le médecin, même si l'effet est foudroyant!

« Mon pouls est irrégulier »

Lentes ou rapides, les contractions du ventricule gauche se produisent, habituellement, à une cadence régulière. Mais il arrive parfois que l'activité électrique du myocarde se dérègle momentanément et déclenche des troubles du rythme cardiaque qu'on appelle arythmies. Une des plus fréquentes est l'extrasystole. Contrairement aux palpitations qui causent de multiples battements cardiaques, comme si le coeur tambourinait, l'extrasystole est un battement cardiaque en trop. On dirait que pouls a des ratés. Au lieu d'avoir une systole suivie d'une diastole et d'une autre systole, on a deux systoles très rapprochées. Ces irrégularités du rythme cardiaque sont habituellement bénignes et ne justifient pas de traitement particulier. Beaucoup plus rares, les extrasystoles d'origine ventriculaire sont, elles, dangereuses et doivent être traitées par le médecin.

« J'aime mieux prendre mon pouls au cou qu'au poignet »

Et pour cause: les battements cardiaques sont ressentis plus fortement à l'artère carotide qu'à l'artère radiale (poignet). On peut donc les compter plus facilement. Il faut toutefois exercer une pression légère des doigts sur la carotide pour ne pas causer un ralentissement du pouls. Les barorécepteurs, situés dans la paroi de la carotide, sont sensibles à la pression des doigts. Une forte pression sur cette artère peut provoquer un ralentissement du pouls. Ce réflexe de la carotide est encore plus marqué chez les personnes atteintes d'une maladie cardiovasculaire. Par conséquent, ces dernières devraient prendre leur pouls à l'artère radiale.

« J'ignore quel devrait être mon pouls à l'effort »

La question de l'intensité de l'effort est capitale quand le système cardiovasculaire est soumis à un exercice. La sécurité (ne pas imposer une surcharge de travail au coeur) et l'efficacité (faire travailler le coeur

suffisamment pour qu'il soit plus fort) sont des éléments importants. Il existe une méthode simple pour déterminer la zone aérobie sûre et efficace: élever la fréquence de ses pulsations jusqu'à sa plage de fréquence cardiaque cible (FCC). On établit cette dernière en calculant une fourchette de pourcentages à partir de sa fréquence cardiaque maximale (FCM). Les experts recommandent la fourchette suivante: de 60 à 90% de la FCM. On peut

estimer la FCM selon cette formule: 220 - (votre âge). Si vous n'êtes pas en forme, utilisez la fourchette de 60 à 70%; si vous êtes moyennement en forme, celle de 70 à 80% et si vous êtes en forme, celle de 80 à 90%. L'autre façon de calculer votre FCC est la méthode de Karvonen. Elle exige davantage de caculs, mais elle est plus précise parce qu'elle tient compte du pouls au repos (vous l'avez déjà calculé). Voici la marche à suivre:



1. FCM = 220 - ____ (votre âge) = ____
2. FCR (le pouls au repos calculé plus haut): ____ bpm
3. RC (réserve cardiaque) = 1 (____) - 2 (____) = ____
4. FCC minimale (60%) = 3 (____) x 60% = ____ + 2 (____) = ____

> FCC maximale (90%) = 3 (____) x 90% = ____ + 2 (____) = ____

> Votre pouls à l'effort devrait donc se situer entre ____ bpm et ____ bpm.

COURRIER

Vous voulez poser une question à Richard Chevalier ? Envoyez-lui vos questions à actuel@lapresse.ca ou à Richard Chevalier, Actuel La Presse, 7, rue Saint-Jacques, H2Y 1K9.


RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

Q YANNICK. D. Le 27 novembre, lors d'une séance de clavardage sur le site de Cyberpresse, Michel Montignac répétait que la cause majeure de la hausse du taux d'obésité est

la consommation excessive de mauvais glucides. Vous, vous dites que c'est plutôt l'inactivité physique (*La Presse* du 16 novembre). Qui dit vrai?

R La formule du courrier m'oblige à vous répondre brièvement mais je vais revenir bientôt sur le sujet. Pour l'instant, les recherches démontrent que nous mangeons moins que nos ancêtres. Paradoxalement, nous sommes plus gros qu'eux et ce, même si nous suivons de nombreux régimes amaigrissants depuis plus de 40 ans. Mais les recherches démontrent aussi - ce qui est rarement mentionné par les gourous des régimes - que nous sommes, globalement, beaucoup moins actifs physiquement que nos

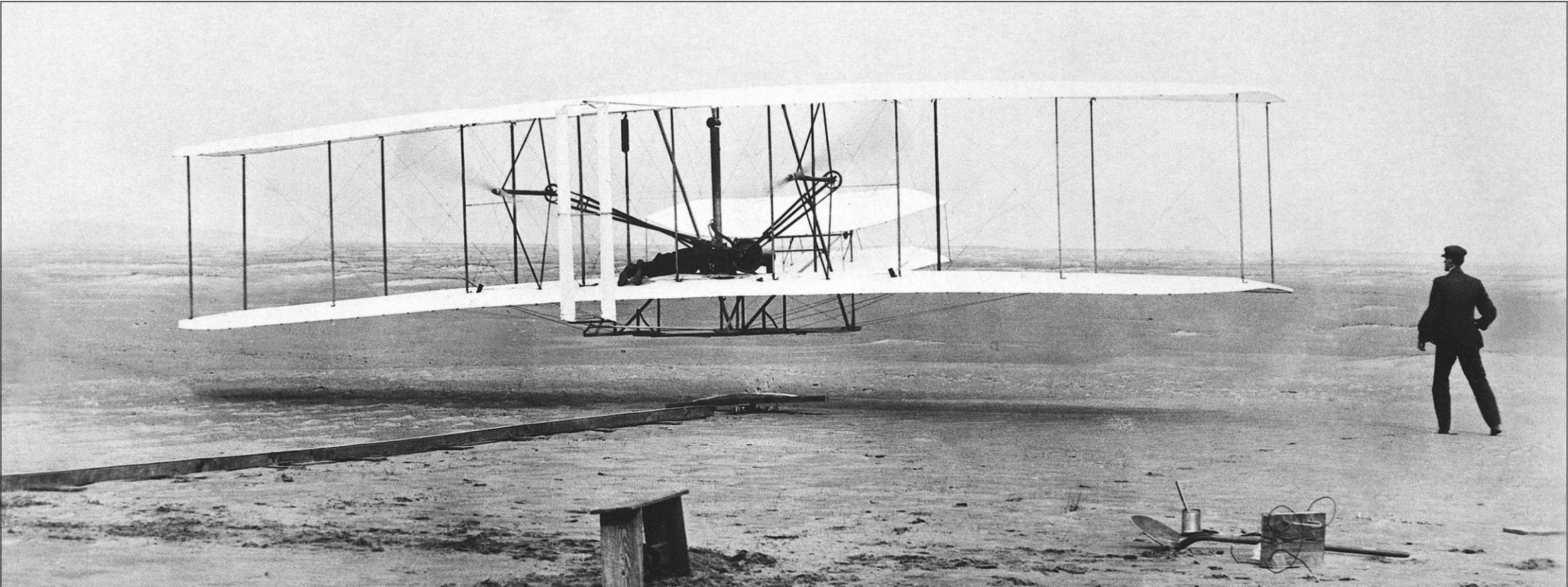
ancêtres et que cette tendance s'est accélérée depuis les 20 dernières années. Or, le fait d'être de plus en plus sédentaire ralentit le métabolisme de base, en plus de provoquer une fonte musculaire (et osseuse) précoce. Voilà une bien mauvaise nouvelle pour notre équilibre énergétique, puisque cela signifie que nous emmagasinons encore plus facilement les calories. La suite bientôt.

Q MYLÈNE B. J'ai bien aimé votre article «Allez hop! On monte à pied», paru le 23 novembre. À la fin, vous mentionnez le Défi Escalade, mais j'ai été incapable de trouver le site

en question. J'espère que vous pouvez m'éclairer, car j'ai déjà commencé à monter les escaliers!

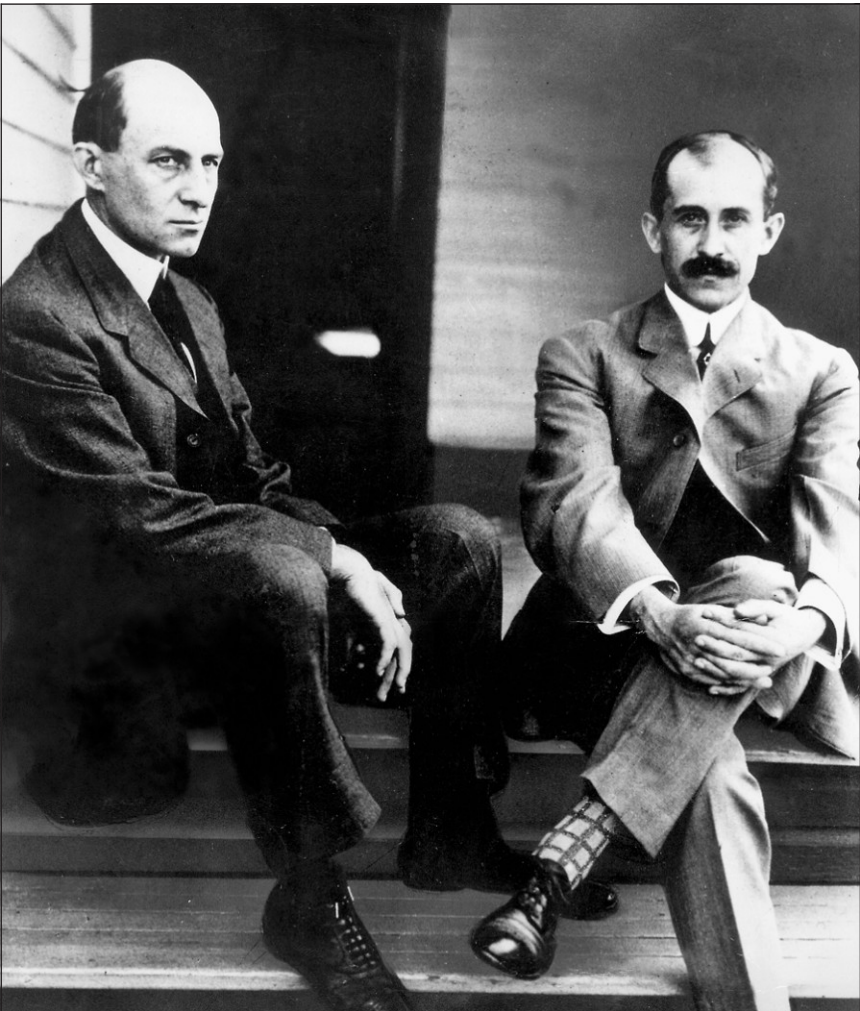
R Vous n'êtes pas la seule à avoir eu des problèmes avec l'adresse Internet de Santé Canada où se trouve le programme Escaliers vers la santé. D'autres lecteurs et lectrices se sont plaints. C'est qu'il y a eu une erreur dans la transcription de l'adresse du programme. Il y avait un trait d'union en trop. Voici la bonne adresse : www.hc-sc.gc.ca/pphb-dgspst/sthevs/francais/index.htm Cette adresse vous conduit à la page d'accueil du programme *Escaliers vers la santé*. Une fois là, cliquez sur «Inscrivez-vous maintenant». Bonnes montées!

LES 100 ANS DE L'AVIATION



Orville Wright est aux commandes de l'appareil qui lui permet de franchir — en l'air ! — 36,5 mètres en 12 secondes, à Kitty Hawk, en Caroline du Nord, le 17 décembre 1903. L'aviation était née.

Deux bricoleurs, une plage et c'est parti!



Les frères Wilbur et Orville Wright sur le perron de leur maison de Dayton, en Ohio, en juin 1909. Ils fabriquaient des vélos ; un jour, ils ont vu plus haut.

PASCAL BAROLLIER
AGENCE FRANCE-PRESSE

WASHINGTON — Orville Wright gagna le droit, joué à pile ou face, de s'élancer le premier, couché entre les ailes de son biplan à l'allure d'une maquette en allumettes, le 17 décembre 1903 sous les yeux de son frère Wilbur, pour le premier vol motorisé et contrôlé de l'Histoire.

L'exploit — réédité le même jour à trois reprises par les deux frères qui se relayaient pour piloter le « Flyer » entre les dunes de Kitty Hawk en Caroline du Nord — devrait être reconstitué à l'identique avec une copie du même avion mercredi.

Cent ans auparavant, « à notre réveil, un vent de 37 à 46 km / h soufflait du nord. Nous avons sorti la machine tôt... Après avoir fait tourné le moteur et les hélices pendant quelques minutes, je me suis installé sur la machine », lit-on dans le journal d'Orville à la date du 17 décembre.

Les conditions sont difficiles. Mais après un échec le 14 décembre qui a légèrement endommagé l'avion, les frères veulent tenter leur dernière chance pour l'année 1903.

Ressemblant davantage à un homme-orchestre qu'à un pilote d'aujourd'hui, Orville est couché à plat ventre, tête en avant, sur l'aile basse du biplan, la main gauche sur la commande de profondeur pour contrôler l'altitude, entre deux grandes hélices de bois.

Le bassin bloqué par une structure où sont attachés des câbles, le pilote doit se déporter à droite ou à gauche, tirant sur les filins pour provoquer un gonflement au bout des ailes, et assurer le contrôle latéral de l'appareil, un concept révolutionnaire qui correspond aujourd'hui aux commandes d'ailerons. Le système permet aussi de manoeuvrer la gouverne de direction.

« 10 H 35, premier essai. La machine a décollé alors qu'elle arrivait sur le quatrième rail (de la rampe de lancement). J'ai trouvé la commande de gouverne de direction assez dure. En conséquence, la machine montait soudainement puis descendait aussi soudainement vers le sol », relate encore Orville.

Pour ce premier vol, à peine maîtrisé, la vitesse est limitée à 11 ou 12 km / h au sol mais atteint 48 km / h dans les airs grâce au vent. Et Orville se pose brutalement à 36 mètres de son point de départ. Le choc remet le chronomètre de bord à zéro et Wilbur a oublié de déclencher le sien. Les deux frères estimeront le vol à 12 secondes.

Au quatrième vol, à la mi-journée, Wilbur dépasse son frère en survolant la plage pendant 59 secondes sur une distance de 260 mètres, propulsé par un petit moteur de 12 CV.

Les vols de cette machine motorisée plus lourde que l'air, la première à réaliser un vol contrôlé,

furent l'étape marquante d'une quête des frères Wright débutée en 1899 avec leur premier cerf-volant et achevée en 1905 avec la construction du premier véritable avion.

Considérés comme les pères de l'aviation moderne, les frères Wright ont été les premiers à maîtriser les bases du vol mécanisé, de la portance, de la propulsion et de la maniabilité, même si avant eux, le Français Clément Ader faisait voler une première machine baptisée « avion », qui ne devait pas dépasser une altitude de 15 centimètres.

Le prototype de 1903 des frères Wright était une structure de pin, recouverte de tissu en mousseline, faisant corps avec l'armature de l'appareil. Cette conception ingénieuse permit de gagner du poids tout en réalisant un appareil solide doté d'une certaine flexibilité. Le tout était propulsé par un moteur à quatre cylindres mis au point par les Wright.

L'appareil réalisé dans leur atelier à Dayton, en Ohio, est aujourd'hui exposé au Musée de l'Air et de l'Espace de Washington. D'une envergure de 12,3 mètres, il mesure 6,4 mètres de long, 2,8 mètres de haut et son poids à vide est de 274 kilos.

Les Wright avaient choisi la plage de Caroline du Nord, loin de leur Ohio natal, pour la fréquence de ses vents constants et ses grands espaces de sable, où ils débutèrent leurs repérages dès 1900.

ÉTATS-UNIS Chiffres sur les goinfres de l'avion

AGENCE FRANCE-PRESSE

WASHINGTON — Des quatre premiers vols réalisés en 1903 par les frères Orville et Wilbur Wright sur une plage de Caroline du Nord aux neuf millions de décollages d'avions de ligne en 2003 aux États-Unis, l'aéronautique a révolutionné la vie quotidienne dans un pays qui dépend plus que tout autre de ses liaisons aériennes.

Quelque 612 millions de passagers sont transportés annuellement aux États-Unis et 86 % des vols ont décollé à l'heure en 2002.

Il existe aujourd'hui 612 000 pilotes aux États-Unis dont 121 000 pilotes de ligne, 145 000 pilotes de fret et 244 000 pilotes privés. Mais ce métier reste une affaire d'hommes, avec seulement 34 000 femmes pilotes.

Les transports aériens américains auront généré un chiffre d'affaires de 107 milliards de dollars en 2003. Ils s'appuient sur 7900 avions de ligne dont 4138 sont accessibles au public. Le pays compte également 218 000 avions privés et 19 000 aérodromes et aéroports dont 14 000 sont privés, ce qui en fait l'endroit de la planète où le ciel est le plus encombré.

L'aéroport le plus emprunté des États-Unis est celui d'Atlanta avec 35 millions de passagers en 2002. Mais la ligne la plus prisée relie New-York à Fort Lauderdale (Floride), avec 3,2 millions de passagers en 2003.

Du 747 à l'A380, en passant par le Concorde

CHRISTOPHE VOGT
AGENCE FRANCE-PRESSE

WASHINGTON — Du coucou brinquebalant au Concorde supersonique, l'aviation commerciale a parcouru en 100 ans d'existence un chemin aussi spectaculaire que la façon dont elle a révolutionné les modes de vie.

Les voyageurs qui retirent aujourd'hui leur billet électronique dans les aéroports géants, quelques minutes avant de sauter dans l'avion qui les transportera, à 800 km / heure et les yeux rivés sur un écran diffusant le film de leur choix, n'ont pas grand-chose à voir avec le premier audacieux se risquant à voler. C'était le 17 décembre 1903.

Il faudra attendre le 1^{er} janvier 1914 pour que l'aviation commerciale connaisse ses débuts officiels. Thomas Benoist, un chef d'entreprise américain fortuné, avait alors eu l'idée d'assurer une liaison aérienne régulière au-dessus de la baie de Tampa en Floride.

Le vol durait 22 minutes, le billet coûtait 5 dollars et l'avion emportait un seul passager. L'aventure ne dura que quelques mois.

Plus généralement, l'essor du transport de passagers a été lent. En 1926 par exemple, seuls 5800 passagers avaient pris l'avion aux États-Unis.

Explosion

En 2002, ils étaient 1.350 milliard dans le monde entier et ils avaient au total couvert 21 milliards de kilomètres, selon les chiffres officiels de l'International Air Transport Association (IATA, dont le siège est à Montréal).



L'un des bijoux de l'aviation civile, le Concorde.

Quant à la technologie et au confort, ils n'ont cessé de s'améliorer.

Il faut aujourd'hui 12 à 13 heures seulement pour aller de Paris à Tokyo.

Un passager, même en classe économique, peut, ou pourra sous peu, regarder un film ou la télévision en direct sur un mini-écran plat, envoyer des courriels ou téléphoner à sa famille — le tout à 10 kilomètres d'altitude dans une atmosphère climatisée au bruit tamisé et à la lumière dite intelligente.

Dans certaines configurations, l'Airbus A380 — qui en 2006 sera le plus gros avion de transport du monde avec ses deux niveaux et ses 555 passagers ou plus — pourra offrir les distractions d'un paquebot.

L'A380 viendra détrôner le 747 de Boeing, dont l'allure de baleine à bosse est devenue synonyme de destination lointaine et de tourisme de masse.

Peu d'avions ont autant marqué l'histoire de l'aviation commerciale. Le magnifique quadri-moteur Super Constellation vient à l'esprit pour les années 40-50, le DC-3 juste avant lui, mais aussi la Caravelle avec ses moteurs en queue d'appareil ou encore le Boeing 707 et plus tard l'A320 d'Airbus.

Incomparable Concorde

Mais aucun n'est comparable au plus bel avion de transport du monde : le Concorde. L'avion blanc au nez pointu à la carlingue effilée et aux ailes delta était capable d'emmener des passagers à deux fois la vitesse du son.

L'aviation commerciale supersonique a pris fin le 24 octobre 2003 avec le départ du Concorde pour les musées, alors que l'heure est moins au rêve qu'à l'efficacité et la rentabilité.

Les dernières années ont en effet été marquées par une nouvelle révolution dans le transport aé-

rien, pour transporter toujours plus de monde, avec l'avènement de nombreuses compagnies aériennes à bas prix, offrant cependant des prestations parfois aussi complètes que les grandes compagnies.

Mais le centenaire trouve une industrie qui a bien du mal à se relever de la crise la plus importante du secteur, provoquée par les attentats du 11 septembre 2001 lorsque des avions de ligne détournés ont servi de bombes volantes.

Le secteur a perdu 30 milliards de dollars depuis lors, car les clients ont par peur fui en masse l'avion, bien qu'il reste le moyen de transport le plus sûr.

Le ralentissement économique a aussi fait fondre le nombre de voyageurs d'affaires, qui sont les plus rentables, et des milliers de salariés ont été licenciés.

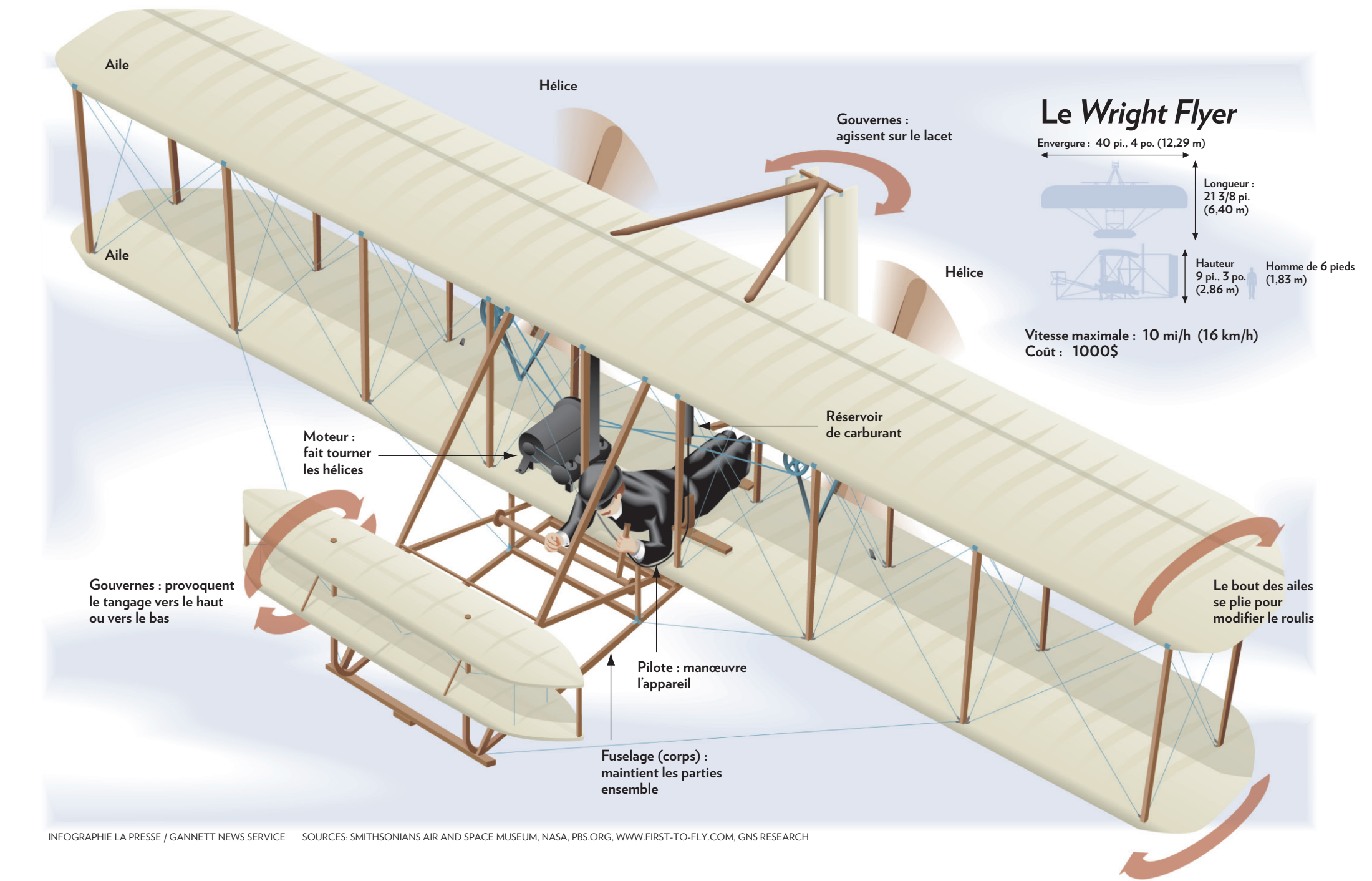
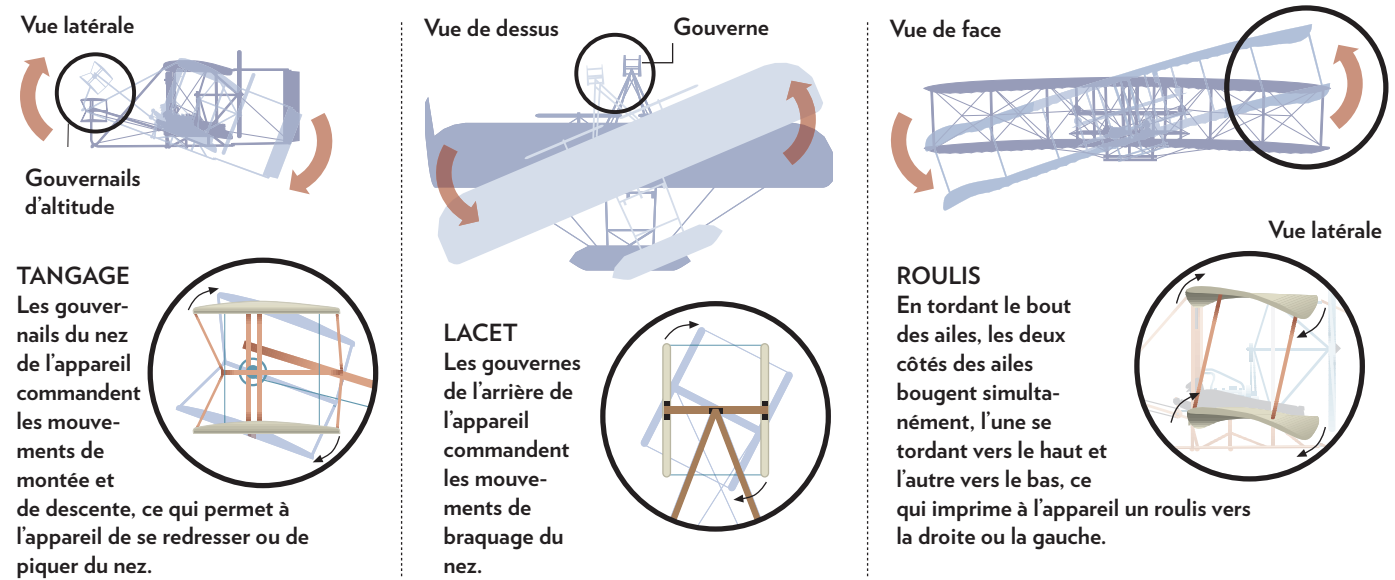
Le secteur, qui sort à petit pas du marasme, ne devrait refaire que de maigres bénéfices l'année prochaine.

ACTUEL SANTÉ

SCIENCES

L'EXPÉRIENCE WRIGHT
Il y a 100 ans, le 17 décembre 1903, deux frères, Orville et Wilbur Wright, réussissaient le premier vol contrôlé d'une machine plus lourde que l'air par une journée venteuse à Kitty Hawk, en Caroline du Nord. Le *Wright Flyer*, avec Orville aux commandes, s'envole et parcourt 120 pieds (36,57 m) dans les airs en 12 secondes. Grâce à ce vol, les frères Wright élargissent les horizons du monde et effacent ses frontières.

TROIS ÉLÉMENTS DE VOL
La plus grande trouvaille des frères Wright fut d'être en mesure de manœuvrer leur appareil en utilisant trois axes principaux : tangage, lacet et roulis. De nos jours, les aéronefs font appel à des ailerons pour obtenir les mêmes effets que les frères Wright avaient utilisés en 1903. Voici, à droite, comment ils fonctionnaient sur le *Flyer*.



IL Y A VOLET ET VOL

Certains Français considèrent que l'auteur du premier vol motorisé est un compatriote, Clément Adler. Des Brésiliens penchent plutôt pour Alberto Santos-Dumont.

MATHIEU PERREAULT
Cette controverse provient d'un problème de définition. Un récent dossier du magazine *Scientific American* jette la lumière sur cette question. Clément Adler a réussi à faire décoller son avion, l'*Éole*, en 1890. Mais il n'a grimpé que d'une vingtaine de centimètres sur 50 mètres... On peut donc le qualifier du «premier décollage motorisé» de l'histoire. Les Wright, eux, ont réussi à voler en plus de décoller. Ils considéraient plutôt que le premier décollage avait été réussi par l'Anglais Hiram en 1893. Alberto Santos-Dumont, un Brésilien qui vivait à Paris, a quant à lui réalisé le premier vol en public, en novembre 1906. Son exploit –

200 mètres – a été à l'époque considéré comme une première parce que les frères Wright étaient d'un secret obsessif sur leur invention : ils craignaient l'espionnage industriel, ne faisant leur première démonstration publique qu'en août 1908, presque cinq ans après leur premier vol et deux ans après avoir reçu un brevet. L'année d'avant, les Wright avaient levé le nez sur un concours lancé par l'Aéro Club américain : le premier vol sur un kilomètre. C'est Glenn Hammond Curtiss, qui s'était associé à Alexander Graham Bell, qui a remporté le prix en août 1908. D'ailleurs, la fièvre typhoïde qui a emporté Wilbur Wright en 1912 a probablement été aggravée par la fatigue des poursuites judiciaires

incessantes que les Wright intentaient contre leurs concurrents. Orville Wright a fini par vendre son entreprise en 1915 à Curtiss, pour échapper au sort de son frère. Le secret dont s'étaient entourés les frères Wright a d'ailleurs conduit le *Scientific American* à refuser un article composé en 1904 par l'un des rares témoins de leurs vols. L'article a été publié en janvier 1905 dans le magazine... *Bee Culture*. En 1909, les Wright ont finalement fait taire leurs détracteurs : devant un million de spectateurs, ils ont volé au-dessus du port de New York, faisant le tour de la statue de la Liberté. L'exploit des Wright doit par ailleurs être décomposé en plusieurs phases. Le 17 décembre 1903 a été le jour du «premier vol motorisé



Orville Wright 1871-1948
Wilbur Wright 1867-1912

Orville et Wilbur Wright ont toujours su qu'ils étaient destinés à voler. En 1878, les deux frères, très proches, firent des copies d'un hélicoptère mû par un élastique que leur père leur avait donné. Plutôt que d'étudier, ils travaillaient sur les jouets à l'école. Les informations glanées par Wilbur lors de ses observations des busards alliées au vif intérêt des deux frères pour le cyclisme les ont poussés à de combiner la capacité de planer des oiseaux avec l'habileté des cyclistes à maintenir leur équilibre. Pas étonnant que les deux frères aient consacré tant d'énergie et de temps à un sujet aussi ardu : leur père, Milton, évêque de la United Brethren Church, encourageait la curiosité intellectuelle chez ses enfants. Leur mère, Susan, leur apprenait à construire des objets. L'intérêt des frères pour le vol, qui s'était manifesté pendant l'enfance, connut un regain en 1896, année au cours de laquelle des inventeurs de partout dans le monde tentaient de créer des machines volantes de toutes sortes.

