

Dans votre assiette
**Un marché
 la nuit**
 Page 5



ACTUEL

SANTÉ

Oxygène
**Le voyage
 de Paul Piché**
 Page 6

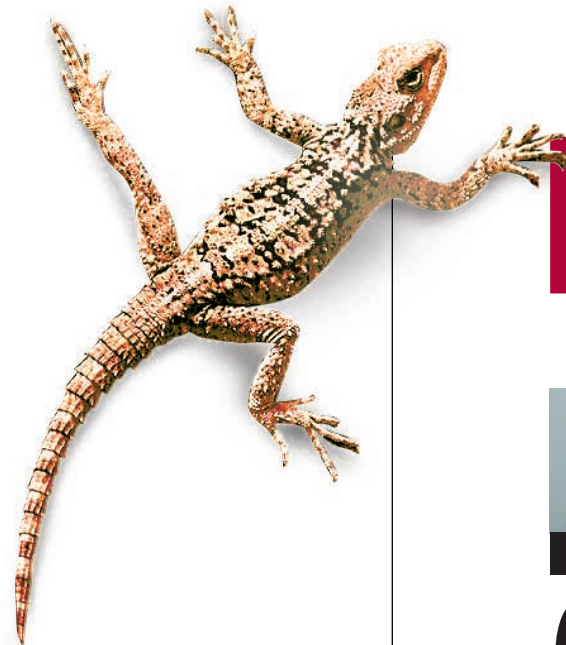


Tout sur les hormones et l'ostéoporose

La chronique de Danielle Perreault, page 4

La Presse

CAHIER B | LA PRESSE | MONTRÉAL | DIMANCHE 29 SEPTEMBRE 2002



LA BELLE ET LA BÊTE

Le secret de la salamandre

Pourra-t-on un jour faire repousser un membre ?

d'après *New York Times*

IRVINE, Californie — Dans une salle qui ressemble à un placard et qu'on appelle le Leg Lab (laboratoire des pattes), des salamandres dans des verres de plastique regardent dans le vide. Le laboratoire s'appelle ainsi parce que plusieurs de ces petits reptiles ont été amputés d'une patte. Mais ne vous inquiétez pas, la salamandre guérit vite. Mieux encore, sa patte repoussera.

Les salamandres, qu'on scrute dans ce labo, sont les supervedettes de la régénération.

Elles peuvent faire repousser leurs pattes mais aussi leur queue, une partie de leur coeur, leur rétine et le cristallin de leurs yeux. Les humains n'ont pas cette capacité. Alors ici, les savants espèrent trouver le secret de la salamandre pour que les humains aussi puissent un jour se régénérer de la même façon.

«Je suis convaincu qu'éventuellement nous pourrions nous aussi régénérer un bras ou, au moins, un doigt. J'aimerais bien voir ça de mon vivant», affirme le biologiste David M. Gardiner, codirecteur du laboratoire de l'Université de la Californie à Irvine avec sa femme Susan V. Bryant, doyenne de la faculté des sciences biologiques.

La médecine régénérative, traitant de la repousse ou de la réparation d'organes endommagés, est au centre des préoccupations médicales ces temps-ci. Actuellement, on parle surtout des cellules souches, que l'on espère reproduire à l'extérieur du corps, transformer en tissus spécifiques et transplanter dans le corps des patients.

Mais certains scientifiques préfèrent l'hypothèse de la salamandre, c'est-à-dire l'idée de provoquer chez les humains un processus de régénération semblable à celui de la salamandre et d'autres animaux. La régénération naturelle au moyen de médicaments ou de gènes, disent-ils, serait plus facile qu'une transplantation. Et le tissu serait celui du patient, éliminant tout problème de rejet. Et même si l'on n'arrivait pas à reproduire les exploits de la salamandre, l'étude des animaux régénérateurs donnera au moins des indices à ceux et celles qui étudient les cellules de souche.

Voir BELLE en B2



LILIANNE LACROIX

On peut être malade, c'est déjà pénible, mais pour beaucoup de femmes, il y a bien pire: c'est avoir l'air malade.

«J'avais déjà les cheveux courts et bouclés mais quand j'ai vu mes cheveux partir par poignées, je me suis mise à paniquer, encore plus que lorsque j'ai subi ma mastectomie. On a une couette de travers et on se trouve moche, alors imaginez... Pourtant, je savais qu'ils repousseraient. Mais, au-delà de l'aspect esthétique, perdre mes cheveux, c'était me mettre à nu, c'était annoncer à la face du monde et malgré moi que j'étais cancéreuse, ça signifiait perdre complètement le contrôle sur une maladie que j'avais l'impression d'avoir apprivoisée. Là, je ne décidais plus rien...»

À 48 ans, grande aux yeux bleus éblouissants, Marie C. possède une vitalité quasicontagieuse qui lui donne ironiquement un air de santé éclatante. Le genre d'amie-batterie sur laquelle on se «plogue» une fois

de temps à autre pour faire le plein d'énergie.

Avec son foulard noué autour de la tête, elle avait ce matin-là un petit air rebelle qui lui donnait un look un peu ado. Le crâne dénudé, sa beauté naturelle et son charisme irradiaient plus encore. Elle n'a pas mis sa perruque, qu'elle a achetée avant même que la perte de cheveux ne se concrétise, une perruque aux cheveux courts qu'elle ne porte à peu près jamais mais qui la sécurise tout de même. Le week-end dernier, lors d'un dîner d'amis, la perruque a passé la soirée sur son socle attablée à côté d'un copain esseulé à qui elle a servi de blonde d'un soir. Une invitée originale qui, de sa seule présence, a égayé encore plus une soirée déjà bien échevelée.

C'est justement pour redonner aux femmes leur beauté, leur con-

fiance en elles-mêmes et une impression de contrôle sur leur apparence extérieure qu'est né, il y a déjà dix ans, le programme «Belle et bien dans sa peau» à l'intention des femmes atteintes de cancer. Comme bien d'autres, Marie a pris part, à l'hôpital Notre-Dame, un des sites montréalais du programme, aux deux heures de cours-rencontre animées par des cosméticiennes, maquilleuses et esthéticiennes bénévoles. «Quand j'en suis sortie, j'ai vraiment saisi le sens du titre «Belle et bien dans sa peau». On se sentait toutes énergisées. Pour une des participantes qui s'est présentée avec un teint gris cendré, la transformation a été particulièrement frappante», dit Marie C.

Comment simuler la présence de sourcils ou de cils disparus, comment compenser la perte de cheveux par un foulard coquettement noué ou un bandana un peu coquin, où acheter une perruque qui vous donnera un look naturel, comment donner de l'éclat à une peau que la maladie ou le traitement ont éteint, les trucs et les rires complices foisonnent dans la salle réservée au programme à mesure que la froieure et la gêne initiale tombent.

Voir BELLE en B2



Illustration STEVE ADAMS, La Presse ©



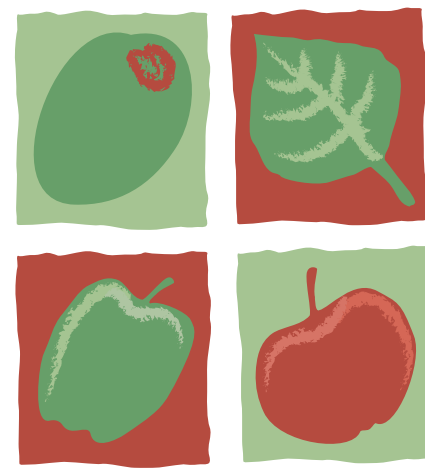
R I C *a* R D O

vous *a* llez y goûter!
 Du lundi au vendredi à 11h



50 ans

Ici Radio-Canada



Une production **télé**



DÉCOUVERTE

Stressé au max? Votre première réaction sera peut-être de vous réfugier auprès de votre conjoint ou d'un ami. Or, de nouvelles recherches indiquent que pour calmer des nerfs en boule, ce sont plutôt Fido ou Minou qui sont les meilleurs alliés de l'homme. Une étude réalisée auprès de couples mariés avec et sans animaux domestiques a démontré qu'un animal de compagnie était associé à un niveau inférieur de stress.

Les résultats de cette recherche, qui ont paru dans le numéro de septembre/octobre de la revue *Psychosomatics*, ont révélé que les propriétaires d'animaux domestiques étaient moins nerveux en présence de ce compagnon. Leur pression sanguine et leurs pulsions cardiaques reflétaient aussi un état d'esprit plus calme.



LA SANTÉ DANS LES MÉDIAS

Chaque semaine, 10 personnes meurent d'une crise d'asthme. Cette maladie qui est en prolifération est aussi responsable de l'hospitalisation de 43 000 personnes chaque année. Ce soir, l'émission *Découvertes* diffusée à Radio-Canada propose un documentaire qui s'intéresse aux chercheurs qui essaient de trouver des astuces pour venir en aide aux asthmatiques. Pour cela, ils ont étudié les techniques respiratoires des plongeurs en apnée. Des scientifiques voudraient apparemment s'inspirer de cette technique, qui consiste à retenir la respiration pendant toute la durée de la plongée, pour améliorer le quotidien de ceux qui éprouvent des difficultés respiratoires.



RAYON X

Octobre est le mois de la sensibilisation au cancer du sein. Cette maladie est la forme de cancer la plus souvent diagnostiquée chez les Canadiennes. En 2002, au Canada, on estime à 20 500 le nombre de femmes qui recevront un diagnostic de cancer du sein et à 5 400 le nombre de celles qui en mourront. Une femme sur neuf risque d'avoir un cancer du sein au cours de sa vie. Une femme sur 27 en mourra.



CITATION INTELLIGENTE DE LA SEMAINE

«Quels que soient les facteurs pris en compte, à conditions égales, les différences de quotient intellectuel entre les enfants nourris au sein et les autres demeurent.»

Le professeur de sociobiologie Jake Najman de la faculté de médecine de l'Université de Brisbane, qui a publié cette semaine une étude dans le *Journal of Paediatrics and Child Health* démontrant que les enfants allaités ont un développement intellectuel supérieur à ceux nourris au biberon.



SITE WEB DE LA SEMAINE

Se mettre à la marche pour tenir la forme, pourquoi pas? Pour s'oxygéner les poumons, on enfle ses baskets et on va faire une petite promenade sur l'un des sentiers du Québec. Pour en connaître davantage sur cette activité, une visite sur le site de la Fédération québécoise de la marche <http://www.fqmarche.qc.ca> s'impose. À noter : on y trouve aussi un répertoire des clubs de marche qui organise des sorties de groupe parfois hors des sentiers battus.

Sylvie St-Jacques
collaboration spéciale

SALAMANDRE

Suite de la page B1

Jusqu'à maintenant, la régénération naturelle demeure un secteur négligé de la médecine. Cela peut se comprendre. Les scientifiques étudient la régénération naturelle depuis 200 ans et n'ont pas appris grand chose. Il semble peu probable, ou à tout le moins bien difficile, qu'on réussisse à obtenir une repousse d'un bras durant le vivant de David Gardiner, qui a 53 ans.

« J'aimerais dire que nous avons accompli des progrès formidables, mais ce serait un mensonge », déclare Catherine Tsilfidis, professeure adjointe à l'Institut de l'oeil de l'Université d'Ottawa, qui étudie la régénération chez les tritons, un animal de la famille des salamandres.

La médecine régénérative

De nos jours, cependant, les techniques génétiques commencent à permettre aux scientifiques de pénétrer les mystères de la régénération.

Combinées à la médecine régénérative, elles suscitent un grand intérêt scientifique, voire commercial pour le domaine.

La société Eli Lilly appuie en effet des études sur les gènes qui permettent aux amphibiens de se régénérer, et des investisseurs ont récemment injecté 9 millions dans le démarrage de ce qui semble être la première entreprise vouée à la régénération naturelle chez les êtres humains.

L'entreprise appelée Hydra Biosciences se fonde largement sur les oeuvres de Mark T. Keating, un des fondateurs de la compagnie et biologiste à l'Université Harvard, spécialiste de la régénération chez les dards, un poisson proche de la perche.

La compagnie de Cambridge, au Massachusetts, tire son nom d'une créature des étangs qui peut se régénérer en deux êtres séparés après avoir été tranchée en deux, comme

l'hydre de la mythologie.

« Ce que nous essayons de faire, c'est de stimuler l'habileté naturelle du corps de régénérer, dit M. Keating. Il n'y a aucune preuve que les cellules humaines sont « fondamentalement différentes » de celles des dards. Les humains ont la capacité de régénérer certains types de tissus dans le foie, les muscles et les os, tandis que les salamandres peuvent faire repousser des membres complets. »

La planaire, un petit ver plat, peut être coupé en 279 morceaux, et un nouveau ver entier poussera à partir de chaque segment.

La capacité des jeunes enfants de faire repousser un bout de doigt au-delà de la dernière jointure semble constituer le seul exemple possible de régénération de membres chez les humains.

Cette capacité a été découverte par accident en Angleterre, en 1974, quand un enfant qui avait perdu un bout de doigt dans un accident a été transporté à l'hôpital.

Trop occupé pour exécuter le traitement habituel, le médecin s'est contenté de faire des points de suture.

Quand elle y est revenue le lendemain, elle s'est aperçue que le doigt repoussait.

Les scientifiques croient cependant qu'il pourrait s'agir d'une poursuite de la croissance rapide de l'enfant, et non d'une véritable régénération.

Il semble que les cellules animales spécialisées, près d'une blessure, perdent leur spécificité et retournent à un état originel. Les animaux créent ainsi leurs propres cellules souche.

Ces cellules forment un monticule appelé blastème et se multiplient rapidement. Elles retrouvent ensuite leur spécificité pour rebâtir le membre ou l'organe blessé. C'est le mystère de ce processus que les scientifiques veulent déchiffrer.

BELLE

Suite de la page B1

Reprendre le contrôle

« Notre apparence a un impact immense sur notre moral et vice-versa, lance Chantal Lavallée, esthéticienne et bénévole au programme depuis cinq ans. On n'est pas dans notre assiette, on a moins bien digéré et on a l'impression de faire dur. Pour ces femmes qui combattent le cancer et subissent des traitements souvent très agressifs, c'est une façon de reprendre un certain contrôle. Si elles prennent de la cortisone et ont le visage rond comme une lune, on leur explique comment appliquer le fard à joues pour atténuer la rondeur; avant qu'elles perdent leurs cheveux, on leur suggère de les couper pour que le choc soit moins brutal, on leur donne des trucs ici et là. Quand elles sortent, on les sent allégées, quasiment euphoriques... Ça m'impressionne toujours. »

« Pendant deux heures, j'ai décroché et j'ai complètement oublié mon cancer. J'ai appris à me servir de cache-cerne. À mon âge, je n'avais jamais mis ça. En sortant, je me sentais plus belle », déclare tout bonnement Marie-Noëlle Bergeron. La jeune fille de 26 ans travaille à la pige comme rédactrice pour des magazines. Même si elle a entamé un traitement, elle continue à travailler le plus possible : « Je ne veux pas que la maladie m'empêche de vivre. J'adore mon travail. Mon apparence a changé, mais pas ma philosophie. »

« Voulez-vous voir de quoi j'ai vraiment l'air ? » La jeune fille blonde fouille dans son porte-monnaie et sort une photo. On dirait sa soeur, mais avec un visage un petit peu moins rond. « Je me regarde et ce n'est pas moi, je ne me reconnais pas. Alors j'essaie de me concentrer seulement sur mes yeux. On dit qu'ils sont le reflet de l'âme... »

Depuis mars 2000, Marie-Noëlle sait qu'elle vit avec une tumeur au cerveau. On ne peut pas opérer. Les traitements avaient fait régresser passablement la tumeur mais Marie-Noëlle vient d'apprendre que la bête tapie s'est réveillée de nouveau. « Ce que je trouve le plus dur, c'est le regard des autres, ce regard qui dit : c'est de valeur, elle est si jeune ! »

Ce qu'elle trouve encore plus dur, c'est son propre regard à elle, qui ne se reconnaît pas : « J'ai caché tous les miroirs de la maison. Je les ai remplacés par de belles pensées. Et j'essaie de m'identifier autrement, par mes yeux et mes réalisations. »

« On a une once en trop ou notre couleur de cheveux n'est pas parfaite et on est malheureuse », souligne M^{me} Lavallée. Il n'est pas d'âge ou d'étape de la vie où une femme n'a pas envie et besoin de se sentir belle, estime la bénévole qui raconte : « Une femme, qui était sur une liste d'attente depuis son inscription, avait été transférée aux soins palliatifs. Considérant que sa participation enlevait la chance à une autre de bénéficier du programme, certaines organisatrices ont d'abord voulu rejeter sa demande. Mais j'ai insisté, elle avait fait son inscription comme les autres et avait attendu son tour. Eh bien, c'est elle qui en a retiré le plus et qui fut le plus dynamique. »



Photo AP

Un des beaux visages associés publiquement au cancer du sein est sans nul doute celui d'Olivia Newton-John, actrice et chanteuse (Grease), une survivante resplendissante qui est devenue l'une des porte-parole les plus en vue des campagnes de sensibilisation et de sollicitation pour le financement de la recherche médicale sur cette maladie.

Elle faisait rire tout le monde. Moins d'une semaine plus tard, elle était morte. »

Une claque bénéfique

À entendre Luce Deslauriers, agente d'immeubles dans la région de Bromont, son cancer fut quasiment une bénédiction : « C'est le coup de pied au derrière, disons plutôt la claque derrière la tête dont j'avais besoin pour sortir d'un cercle vicieux où je m'enfonçais, dit la professionnelle de 54 ans. Cela m'a forcée à me retrouver. » Elle s'est mise au régime, a commencé à faire de l'exercice, renouvelé sa garde-robe, fait un peu le ménage dans ses priorités et dans sa vie et regagné sa fierté.

La baisse d'énergie que les traitements lui font parfois sentir et la perte de ses cheveux sont tout de même dures à accepter : « Quand je retire ma perruque, je crois voir ma mère qui en a porté une de l'âge de 47 ans jusqu'à sa mort à 89 ans. À chaque fois, c'est un choc. »

Pourtant, les multiples compliments qu'elle reçoit de ses clients et de son entourage lui confirment qu'elle paraît mieux que jamais.

Quand on lui a demandé, en catastrophe, de remplacer une dame trop mal en point ce jour-là pour prendre part à la séance-photo pour *La Presse*, elle a quitté Bromont en vitesse pour se présenter à l'hôpital Notre-Dame deux heures plus tard.

Devant le miroir et après avoir pris le temps d'enfiler d'autres vêtements qu'elle jugeait mieux convenir à l'occasion, elle replaçait nerveusement une mèche de che-

veux blonds. Fébrile à l'extrême, elle s'acharnait sur ces cheveux artificiels qui lui semblaient aussi belles qu'une rosette. « On ne devrait jamais se demander si, pour une femme confrontée à une maladie grave, c'est important de se sentir encore belle. On en a eu la démonstration éloquent », a déclaré une responsable du programme.

Pour M^{me} Deslauriers, la question dépassait toutefois la fierté personnelle : « J'ai la chance d'avoir conservé mes sourcils et mes cils et, entourée de proches et d'amis fidèles et de clients que j'adore, j'ai pu saisir l'occasion pour me reprendre en main. Mais je sais combien ça peut être dur par moments. Alors, j'ai voulu montrer aux autres femmes atteintes de cancer que ça vaut la peine de continuer à prendre soin de soi. »

Petite-fille de marin et coordinatrice des bénévoles à Amnistie Internationale, Marie C., qui a longtemps navigué, compare toujours le cancer à un voyage où elle rencontre des tempêtes, mais aussi de la petite vague et de longs moments d'accalmie. Son phare, c'est sa meilleure amie, atteinte elle aussi d'un cancer. Dans le coeur de la tempête, selon son instinct, elle tient la barre ou parfois laisse un peu dériver le bateau pour l'empêcher de sombrer. Et toujours, elle se tient le même langage, celui qu'elle tiendrait sans doute aussi à toutes les autres femmes dans sa situation : « Tu tiens le coup, ma belle ! »

FAMILLE mode d'emploi



TQS
La Presse

Dimanche 9h30
rediffusion - Samedi 10h30

LES ENFANTS AUSSI SONT STRESSÉS...

Horaire chargé, manque de temps, problèmes financiers... Si nous, les parents, éprouvons de la difficulté à gérer le rythme effréné de notre quotidien, les chances sont grandes pour que notre rejeton se bute aux mêmes difficultés...

Bien que le stress soit un moteur très efficace, pour nous propulser vers l'avant, il devient nuisible quand il nous oppresse, nous prive de nos moyens ou nous rend malades. Aussi, la rentrée scolaire peut s'avérer très angoissante pour certains enfants, alors que pour d'autres, c'est l'euphorie. Il arrive que les examens engendrent une profonde détresse chez de brillants écoliers, au point de les paralyser complètement et de les rendre amnésiques devant leur copie...

Alors, comment armer nos enfants pour faire face à cet inévitable stress? Rappelons-nous que quiconque a confiance en ses capacités réduit l'impact dévastateur du stress. En tant que parents, notre rôle consiste à aider notre enfant à développer ses propres ressources intérieures lorsqu'il est confronté à un problème. Par ailleurs, les enfants comme les adultes bénéficient d'un exutoire pour libérer le trop plein. Mais d'abord, organisons l'emploi du temps des petits pour qu'ils aient assez de temps pour manger, dormir, relaxer et... rêver!

Et, surtout, prenons garde de ne pas les stresser davantage en leur imposant des attentes disproportionnées, parce que leur avenir nous inquiète!



Notre invité de cette semaine
Réal Béland
Papa de 2 enfants

Collaboration de



Dr Yves Boivin

Spécialiste en chirurgie buccale et maxillo-faciale

Membre actif au

CHUM

Hôpital Notre-Dame

Offre des traitements complets en **IMPLANTS DENTAIRE**

Pour renseignements et consultation :

(514) 735-0324



ALCOOLISME ET TOXICOMANIE

FAMILLE ET ENTOURAGE: Inquiétudes face à la consommation d'un proche, impuissance, difficulté de communication, besoin d'aide. Adomicile ou au bureau Isabelle Provencher, intervenante en toxicomanie 450-656-7749.

AMAIGRISSEMENT

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

PHYSIOTHERAPEUTES

ÉPINE DE LENOIR /CALCIFICATION: Fasciite plantaire, tendinite ou bursite calcifiée: traitement à l'ontophorèse. Remboursé par la plupart des assurances. Physio Extra Mtl: (514) 383-8389 /Laval: 450-681-3621 /Lachenaie: 450-964-1740 /Terrebonne: 450-964-5222.

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

J'AI TESTÉ

Gel exfoliant lissant

AVEENO, qui met en marché une gamme de produits pour la peau à base d'avoine naturelle colloïdale, souvent recommandée par les médecins pour les peaux sèches et fragiles, a conçu ce gel exfoliant dont l'odeur rappelle plus les amandes que l'avoine. Le hic, avec ce tube trouvé dans le rayon des produits pour les peaux à problème, c'est qu'on ignore si son application se restreint au seul visage ou si on peut l'utiliser sur toutes les parties du corps. Nous avons donc opté pour le test sur le visage.

Résultat : le produit est très doux, comparé à plusieurs exfoliants sur le marché. Le gel brunâtre, empreint de granules du même ton, a un petit aspect gluant dont on veut toutefois se débarrasser au plus vite. « Au toucher, ça ne m'annonçait rien de bon. Finalement, sur le visage, ça donne une sensation de gommage exfoliant », a commenté l'une des quatre participantes à notre test maison. « Ça laisse une peau douce et ça sent bon », a résumé une autre utilisatrice. « Ça ne brûle pas la peau et ne chauffe pas les yeux », dit une troisième. Personnellement la texture m'a fait penser à un mélange à muffins. (9\$)



Contre la gueule de bois

UN CADEAU du ciel pour solides buveurs, ces comprimés qui promettent des lendemains frais et dispos? Le produit concocté par les laboratoires Jamieson, vendu dans le rayon des produits naturels, a éveillé notre curiosité et suscité un certain scepticisme. Sur l'emballage de 10 capsules, on nous assure que le produit, qui ne contient ni AAS ni acétaminophène, a été conçu pour nous faire sentir BIEN le lendemain. La nutritionniste Hélène Baribeau qui se spécialise dans les produits naturels, nous a avoué qu'elle n'était pas familière avec la substance principale du produit, le Ak 280. « Je présume que si c'est une plante qui agit sur le foie en l'aidant à mieux fonctionner, cela peut permettre d'éliminer l'alcool plus rapidement. Si tel est le cas, son utilisation n'est pas dangereuse. Un peu comme les gens qui, de temps en temps, font des cures pour désengorger le foie. Mais encore là, peut-être que ce produit agit plutôt sur le cerveau », indique-t-elle.

Armée de quelques bouteilles, notre groupe de trois cobayes a donc mis le produit à l'épreuve. Le produit a causé chez tout le monde des rots désagréables et un curieux brassage de l'estomac. Le réveil du lendemain a toutefois été impeccable, mais nous avons conclu que l'habitude de consommation d'alcool avait probablement joué un rôle plus déterminant que ces drôles de capsules. (10,50\$)



Pansements adhésifs imperméables

ON CONNAÎT tous la sensation désagréable de moiteur qui vient avec l'oubli d'avoir retiré un pansement avant d'entrer sous la douche ou de plonger les mains dans l'eau de vaisselle. L'idée de Johnson & Johnson d'ajouter à sa gamme de produits un pansement à l'épreuve de l'eau nous a semblé géniale. Fait à partir d'une matière plastique assez rigide et résistante, les Band-Aid en question n'ont pas la souplesse des pansements traditionnels. La peau a aussi l'impression de suffoquer, sous tant d'opacité. « Il n'adhère pas à ma peau! » déplore une utilisatrice. J'ai pour ma part porté le pansement toute une journée. Il a pris une douche, subi quelques lavages de main et fait la vaisselle. Il a protégé la peau de l'eau et est demeuré sec. Mais une gênante humidité n'a pas tardé à s'installer. Sans doute d'une grande utilité pour les adeptes de natation qui ont des bobos à guérir, mais on conseille aux autres de s'en tenir à la bonne vieille méthode: changez donc de pansement, après le bain ou la douche! (4,25\$)



Dentifrice Marvis

VENDU dans les grands magasins et les boutiques chic, le dentifrice Marvis est à la « pâte à dents » ce que Prada est à la chaussure. Il coûte très cher, il est magnifique et il est idéal pour ceux qui ont un fétiche dentifrice. Agréable au goût et de texture délicate, efficace et de facture classique, ce dentifrice laisse une douce sensation de fraîcheur dans la bouche. Celui qu'on a choisi devait blanchir les dents. On n'a pas vu grand différence. Mais quelle présence sur la tablette de la salle de bains ! Le tube rétro d'un chic on ne peut plus italien (florentin, plus précisément) est tellement élégant qu'on pourrait très bien le laisser là, intact, juste pour décorer. Disponible notamment pour 12 \$ aux Ailes de la Mode du centre-ville.

Sylvie St-Jacques
collaboration spéciale

LA BELLE ET LA BÊTE

Les émotions jouent sur le système



LE FAIT DE se sentir belle et bien dans sa peau a-t-il un impact sur l'évolution de la maladie et du traitement? Beaucoup le croient, mais les études contradictoires ne permettent pas encore de tirer des conclusions scientifiques. Une chose est certaine, toutefois, et a été prouvée maintes fois : la qualité de vie, elle, y gagne grandement.

Le Dr Pierre Gagnon est psychiatre et dirige, à l'Hôtel-Dieu de Québec, un des rares programmes spécialisés en psychoncologie : « Ce qu'on a pu constater, c'est que le fait de se sentir mieux entraîne une amélioration de l'humeur, une augmentation du bien-être et une plus grande adhérence au traitement. Même si ce n'est pas encore prouvé scientifiquement, ce n'est pas ésotérique de penser que nos émotions jouent sur le système endocrinien, immunitaire et même sur le développement d'une tumeur. Théoriquement, c'est plein de bon sens. Est-ce qu'on vit plus longtemps, ce n'est pas certain, mais en tous les cas, on vit mieux. »

Malheureusement, et même s'il doit admettre que ces dimensions psychologiques sont de plus en plus prises en considération dans le traitement du cancer, cet aspect est trop souvent négligé. « C'est tout de même plus dur d'apprendre à vivre avec un cancer qui évolue mal que d'apprendre à conduire, dit-il. Pourtant, ces gens-là sont bien moins encadrés que les apprentis-conducteurs. Comment on l'annonce à la famille, qu'est-ce qu'on fait de notre vie, de notre travail, de notre vie sexuelle, ce sont des sujets qu'il faut aborder avec le patient. C'est surprenant que dans le cas du cancer comme dans le cas de bien des maladies chroniques, on laisse tout bonnement des gens aller dans la nature... »

Psychologue à l'Hôtel-Dieu du CHUM, Lise Lussier considère que les femmes sont plus vulnérables face à l'image qu'elles projettent mais que les hommes, eux aussi, gagneraient à pouvoir utiliser des programmes d'aide. « De se sentir mieux dans sa peau change la couleur de ce qu'on vit », explique-t-elle.

Des maladies graves comme le cancer, le diabète, les maladies cardiaques ou les maladies dégénératives peuvent attaquer l'estime de soi. Ce sont des maladies très menaçantes qui forcent à un gros bilan de vie. L'apparence imposée par certaines maladies, le choc de se voir dans le miroir, c'est comme la matérialisation de la maladie elle-même, comme si la mort se présentait devant vous. C'est très dur.



Pour Luce Deslauriers, l'annonce du cancer a représenté la claque dont elle avait besoin pour se reprendre en main et prendre soin d'elle. Ici, l'esthéticienne Chantal Lavallée met une dernière touche à son maquillage.

Selon elle, des programmes comme « Belle et bien dans sa peau » peuvent parfois avoir, par leur seule existence et nonobstant toute la délicatesse que peuvent y mettre les bénévoles, un effet pervers : celui de mettre de la pression sur des femmes déjà vulnérables.

« Certaines vont se dire : Oh non ! On ne va pas me dire qu'en plus d'être malade, il faut que je fasse tout pour être belle par-dessus le marché. »

C'est pourquoi tout programme du genre doit systématiquement, comme c'est le cas actuellement, être présenté comme une possibilité à laquelle les femmes adhèrent volontairement quand... et si elles le veulent.

« On doit respecter le cheminement des patients et s'occuper de la personne en entier, pas juste de la tumeur ou de la maladie. On parle alors de soins palliatifs au sens large », déclare le Dr Gagnon.

Malheureusement, si les besoins sont grandissants, les bénévoles, eux, ne se bousculent pas aux portes. Malgré ses 10 ans et toute la publicité qui l'a entouré avec la traversée pancanadienne d'une caravane « Belle et bien dans sa peau », ce programme fait face à des difficultés de recrutement d'esthéticiennes, cosméticiennes ou maquilleuses bénévoles. « Ça

fait 24 ans que les femmes me font vivre, explique Chantal Lavallée, esthéticienne. Mon expertise, pourquoi ne la donnerais-je pas un peu à ces femmes qui m'encouragent et qui en ont besoin? Deux heures et demie une fois par mois, c'est bien peu. »

Mme Lavallée a perdu son frère et son père au cancer. « Mon père ne voulait plus voir les gens parce qu'il se trouvait trop maigre. Mon frère, qui avait toujours été très fier, portait des chemises sur mesure et montait le col pour qu'on ne voit pas l'immense métastase logée dans un ganglion. Les hommes aussi sont grandement atteints dans leur image mais disposent de moins de ressources. »

Quand on lui a demandé de prendre part au programme à Notre-Dame où ses deux proches avaient été hospitalisés, elle a grandement hésité : « Je ne voulais plus remettre les pieds là. Mais je me suis dit que c'était sans doute ma destinée. »

Cinq ans plus tard, elle est chef d'équipe, porte-parole pour le Québec et a même persuadé sa soeur Muguette, esthéticienne comme elle, de mettre la main à la pâte comme bénévole.

BULLETIN MÉDICAL



Ruminer les querelles nuit au coeur

IL EST MAUVAIS pour votre coeur de ruminer la dernière querelle que vous avez eue avec votre conjoint. Des psychiatres ont mené leurs recherches auprès d'étudiants de l'Université de Californie à San Diego. Ils ont trouvé que le simple fait de demander aux étudiants de se souvenir d'événements associés à des émotions négatives faisait monter leur pression sanguine. De surcroît, cette pression restait élevée plus longtemps que s'ils devaient se souvenir d'événements peu chargés en émotions. Le stress chronique est considéré comme un facteur important de l'hypertension, qui est elle-même une cause majeure de maladie cardiaque. « Notre étude indique que certaines personnes risquent de développer des maladies cardiaques en partie à cause de leur façon de réagir au stress », conclut Laura Glynn, chercheur principal.

— Psychosomatic Medicine

L'ecstasy : pas touche !

LES PARTICIPANTS aux partys rave prennent souvent plusieurs comprimés d'ecstasy pendant la nuit. Une nouvelle étude montre que cette consommation peut provoquer des dommages aux neurones beaucoup plus importants que ce qu'on pensait. Jusqu'à maintenant, des études sur des animaux suggéraient que l'ecstasy éliminait seulement certaines cellules nerveuses dans le cerveau impliquées dans l'humeur et le comportement. Des chercheurs ont donné plusieurs comprimés à des singes-écureuils et à des babouins et constaté que l'ecstasy causait aussi la mort de neurones qui aident à contrôler les mouvements, à faciliter les réponses émotionnelles et cognitives et à assurer la capacité d'éprouver de la joie et de la douleur. Une seule nuit de consommation peut provoquer à long terme des symptômes semblables à la maladie de Parkinson.

— Science

Enfants à vélo : attention aux guidons

L'AGENCE américaine responsable d'assurer la sécurité des produits — la US Consumer Product Safety Commission — s'apprête à réglementer le design des guidons pour les enfants en vélo. Dans ce but, elle a demandé à des chercheurs d'évaluer les risques. Pour les enfants en vélo, les automobiles constituent bien sûr le principal danger. Mais après les collisions avec les voitures, les guidons semblent la principale cause de blessure chez les enfants. Les chercheurs estiment que 1147 enfants ont subi des blessures abdominales ou au vélos assez graves pour être hospitalisés lors de chutes en 1997 aux États-Unis. Dans 886 cas, les guidons étaient en cause.

— Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine

Beaucoup de télé rend les enfants agressifs

PLUS LES ENFANTS regardent la télévision, plus ils développent des problèmes de comportement social, martèle une nouvelle étude. Des chercheurs ont étudié combien de temps 888 enfants de deuxième et de troisième année du primaire passaient devant le petit écran. La moyenne était de 2,5 heures par jour, avec une variation de plus ou moins 1,3 heure. Plus cette moyenne était élevée, moins bons étaient les résultats scolaires. Beaucoup de télévision se traduisait aussi par des problèmes d'attention et de réflexion, ainsi que des problèmes de délinquance et d'agressivité.

— Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine

L'aspirine protège contre l'Alzheimer

ON SAVAIT DÉJÀ que l'aspirine avait des effets bénéfiques pour des patients souffrant de maladies cardiaques. Voilà qu'on découvre qu'elle réduit aussi l'incidence de démence chez les personnes âgées si elle est prise pendant plus de deux ans. Les chercheurs ont suivi l'évolution de milliers de personnes âgées de plus de 65 ans, en Utah, sur une période de trois ans. Ils ont découvert que le risque de développer la maladie d'Alzheimer était de 45 % moins élevé chez les personnes qui prenaient de l'aspirine pendant une longue période.

— Neurology

Le vaccin contre la grippe pour les tout-petits

LES PARENTS devraient faire vacciner leurs enfants en bas âge contre le virus de la grippe, estiment les Centers for Disease Control (CDC) des États-Unis. Et ce qui est bon pour les petits Américains serait probablement bon pour les petits Canadiens. Personne ne sait encore si la saison de grippe sera très sévère, notent les CDC, dont le mandat principal est de surveiller l'éclosion et l'évolution des maladies infectieuses. Jusqu'à maintenant, les recommandations visaient surtout les personnes âgées, mais elles s'étendent maintenant aux tout-petits. Le vaccin est donné en deux fois, dans un intervalle d'un mois. Les CDC recommandent que seuls les jeunes enfants, les personnes âgées et les personnes déjà affaiblies par d'autres maladies commencent à recevoir leurs vaccins en octobre.

— HealthScout News



Après les collisions avec les voitures, les guidons semblent la principale cause de blessure chez les enfants.

Photo ROBERT SKINNER, La Presse ©

Des « pilules » nécessaires pour soigner l'ostéoporose



Dr DANIELLE PERREAULT
collaboration spéciale

Q L'année dernière, mon épouse âgée de 64 ans a glissé dans un escalier et s'est fracturé la hanche. Le spécialiste lui a prescrit : Fosamax 10 mg, Premarin (hormones oestrogènes), calcium et vitamine D. Elle ne tolère pas les deux premiers médicaments et s'en tient aux derniers. Elle pèse 100 livres. Je suis inquiet et je me demande comment la persuader de prendre tous ses médicaments.

— JP, Brossard

R Votre femme ne savait pas qu'elle avait des os fragiles, car l'ostéoporose ne prévient pas ses victimes. Elle s'installe sans bruit : pas de douleur aux os, pas d'enflure, pas de rougeur. Les os de votre femme étaient devenus tellement fragiles qu'ils n'ont pas tenu le coup lors d'une légère chute. Elle sait désormais qu'elle souffre d'ostéoporose.

Votre femme a reçu les soins appropriés pour ses fractures. Elle a besoin maintenant de soigner sa maladie pour réduire au maximum le risque d'une nouvelle fracture qui a doublé. L'apport quotidien de suppléments de calcium et de

vitamine D est très utile et doit être poursuivi. Mais c'est nettement insuffisant pour réduire le risque d'une prochaine fracture : 20 % des femmes ostéoporotiques qui ont subi une fracture d'une vertèbre et s'en tiennent aux suppléments de calcium et de vitamine D souffriront d'une nouvelle fracture de vertèbre dans l'année qui suit. Des médicaments spécifiques deviennent incontournables dans ces cas, insiste le Dr Louis-George Ste-Marie. L'ostéoporose est une maladie qu'il faut prévenir ou traiter. Les médicaments sont d'ailleurs beaucoup plus efficaces quand ils sont utilisés pour un os fragilisé par l'ostéoporose.

Quels sont-ils ?

1. Les bisphosphonates : Fosamax (alendronate), Actonel (risédronate) Didrocal (étidronate). La grande majorité des études sur leur efficacité ont été faites auprès d'une clientèle « malade », donc des femmes atteintes d'ostéoporose importante. Avec le Fosamax par exemple, on observe une baisse d'environ 50 % de fractures de la hanche et de 45 % de fractures de vertèbres après trois ans d'utilisation. Pour faciliter la vie du patient, Fosamax est disponible sous une nouvelle forme : un seul comprimé hebdomadaire. Cette posologie aurait la même efficacité que le comprimé quotidien. Les résultats obtenus avec Actonel (5 mg par jour) se comparent bien à ceux obtenus

avec Fosamax. Le FDA américain vient d'approuver l'Actonel à 35 mg une fois par semaine.

Pour celles qui ne les tolèrent pas, une dose d'Aredia (le Pamidonate) peut être administrée par voie intraveineuse, en une seule dose tous les trois mois. Cette possibilité d'offrir un médicament efficace en quelques doses annuelles est d'ailleurs une voie d'avenir.

2. Raloxifène (Evista) appartient à une tout autre famille de médicaments qu'on appelle des modulateurs sélectifs des récepteurs oestrogéniques. Ils réduisent le risque de fractures de vertèbres chez des femmes à risque, mais leur efficacité sur la réduction des fractures de la hanche n'a pas été démontrée.

3. L'hormonothérapie reste un moyen de conserver une certaine densité osseuse. Malgré les risques qui y sont associés, il est « raisonnable » dans l'état des connaissances actuelles de la considérer pour une personne ostéoporotique dont les os ont besoin de toute l'aide qu'on peut leur apporter. C'est une toute autre histoire d'utiliser l'hormonothérapie comme prévention. J'y reviendrai.

Même à un âge avancé, rester physiquement active (et actif) est très important. Sinon, les muscles fondent et l'on ne peut retenir son équilibre si on « s'accroche » dans le tapis. J'encourage donc votre femme à faire un nouvel essai.

Situation 2. Vous avez au-dessus de 65 ans et n'avez jamais subi de fractures

On ne se sait pas qu'on est atteinte d'ostéoporose avant d'être victime d'une fracture atraumatique, donc causée par un incident avec un coup très léger (hanche, vertèbres ou poignet). Seule la réduction de la taille (hauteur) peut être un signe de fracture de vertèbres. Plusieurs femmes dont la densité osseuse est très basse *, pourraient bénéficier d'un bisphosphonate, de l'Evista et même de l'hormonothérapie selon le Dr Ste-Marie.

Situation 3. Vous avez moins de 65 ans

Avec les données disponibles actuellement, on ne peut que spéculer sur le gain réel et calculable procuré par l'utilisation des médicaments chez ce groupe de femmes plus jeunes qui n'a pas encore développé la maladie. Les études à ce sujet se poursuivent. Néanmoins, si la densité osseuse est déjà très basse ou que vous avez souffert d'une fracture atraumatique, l'utilisation des bisphosphonates, d'Evista et même de l'hormonothérapie est indiquée.

Mais si la densité osseuse est légèrement sous la normale (ostéopénie), le Dr Ste-Marie ne propose que des suppléments de calcium et vitamine D et encourage l'exercice physique. Les études d'efficacité des différents produits pour ce groupe de femmes ne sont pas encore assez concluantes pour les prescrire à toutes. Il faudrait soigner beaucoup de femmes pour éviter une fracture à une seule et ce, des années plus tard.

Néanmoins, on peut sentir une certaine pression pour offrir l'Evista à nos patientes. L'étude STAR commencée il y a quelques années, vérifie le degré d'effet protecteur contre le cancer du sein chez des femmes à risque. Chemin faisant, on lui découvre des vertus pour améliorer la masse osseuse et même pour réduire le taux de cholestérol, dont le mauvais LDL. Par contre, il ne contrôle pas de bouffées de chaleur et peut causer des thromboembolies veineuses. L'avenir nous dira à quel point l'ensemble de ces qualités mérite une entrée en force sur le marché. En attendant, patience.

Avant de terminer, j'insiste sur la prévention qui doit commencer dès l'enfance et l'adolescence par la prise adéquate de calcium et par le maintien d'exercices physiques réguliers. C'est durant les trois premières décennies de notre vie que les os se solidifient. Après, on emprunte sur ce précieux compte en banque... L'hormonothérapie sera revue plus en détail dans un dossier complet la semaine prochaine.

Nos remerciements au Dr Louis-George Ste-Marie endocrinologue et directeur du laboratoire des maladies osseuses métaboliques, Centre de recherche du CHUM.

On peut joindre le Dr Danielle Perreault à l'adresse suivante :

C.P. 63082, Ile-des-Soeurs, H3E 1V6

Courriel : perreaultmd@videotron.ca

Recette pour vivre jusqu'à 100 ans



JACINTHE CÔTÉ
LA NUTRITION

collaboration spéciale

Au fil des ans, plusieurs études ont rapporté les bienfaits de l'alimentation végétarienne. Une alimentation composée majoritairement de produits végétaux (céréales complexes, légumineuses, noix, graines, légumes et fruits) serait associée à une réduction des risques d'obésité, d'hypertension, de maladies cardiovasculaires, de troubles digestifs et de certains types de cancer.

Cette tendance étant remarquable, des chercheurs ont tenté d'observer l'état de santé des populations végétariennes et leur taux de mortalité. Ils ont remarqué que les membres de certaines communautés rurales isolées géographiquement qui ont un régime alimentaire incluant peu de viande (tribus de l'Himalaya, de l'Équateur, de la Turquie et du Caucase) ont une espérance de vie qui dépasse les 70 ans. Cette donnée contraste beaucoup avec l'espérance de vie estimée à 40 ans des autres tribus localisées dans les régions rurales d'Afrique, du Groenland, de Russie et des Esquimaux, qui mangent surtout de la viande et très peu de végétaux.

Devons-nous en conclure qu'une faible consommation de produits d'origine animale est plus favorable à notre survie et améliore notre espérance de vie ? Oui et non.

Tout d'abord, il est très difficile de connaître précisément l'âge avancé dans les populations rurales et donc de tirer cette conclusion. De plus, en observant les données disponibles, il faut toujours garder en tête que cette corrélation est biaisée par d'autres facteurs environnementaux (tabagisme, niveau d'éducation, consommation d'alcool, etc.). Malgré tout, les connaissances nutritionnelles actuelles peuvent nous fournir une multitude de raisons, valables scientifiquement, qui appuieraient cette théorie.

Les bienfaits d'un régime sans viande

Les aliments d'origine animale fournissent à notre corps certains nutriments et substances qui sont générés en cours de transformation ou ajoutés au produit final. La consommation de certaines de ces composantes semblerait être associée au développement de certaines maladies chroniques.

De plus, il faut savoir que les matières grasses contenues dans la viande, le poulet, le porc, les produits laitiers, etc., sont des gras saturés. La consommation de ce type de gras constitue un facteur de risque important dans le développement des maladies du cœur et des artères.

De plus, des études ont démon-

tré que la surconsommation de protéines d'origine animale (tendance observée surtout chez les Occidentaux) aurait pour effet d'augmenter la teneur en nitrates de nos matières fécales. Cette abondance de composés azotés accentuerait la formation de substances cancérigènes générées par l'activité des bactéries présentes normalement dans le colon. Et comme si cela n'était pas assez, le processus de cuisson de protéines de la viande favoriserait également la formation d'amines hétérocycliques. Chez certains, la consommation de ces composés augmenterait leurs risques de développer un cancer du colon.

Autre fait marquant, les aliments d'origine animale contiennent généralement deux fois plus de calories qu'une portion équivalente de produit pouvant les remplacer (tofu, lentilles, pois chiche, etc.). Dans le contexte actuel où le problème d'obésité fait des ravages, il me semble que nous pourrions nous passer de ce surplus énergétique !

Il faut également noter que les aliments d'origine animale ont un ratio de phosphore : calcium très élevé comparativement à celui des produits d'origine végétale. Notre corps a besoin de calcium pour neutraliser et éliminer l'excès de phosphore qui s'accumule dans notre sang. Cela aurait donc pour effet de réduire l'apport de calcium disponible pour la minéralisation de nos os. Et malheureusement, une augmentation de la consommation de calcium ne semble pas être un

moyen efficace pour prévenir cette réaction. Ainsi, une surconsommation de produits d'origine animale pourrait augmenter les risques d'ostéoporose et de fractures osseuses.

Ensemble, toutes ces données portent à croire que notre état de santé serait meilleur si nous éliminions les aliments d'origine animale de notre régime alimentaire. Mais est-ce vraiment la consommation de ces produits qui est nuisible pour notre santé ? N'est-ce pas plutôt la plus grande consommation de produits d'origine végétale, qui caractérise le régime végétarien, qui favorise le maintien de la santé ?

Mangeons plus de fibres et de substances phytochimiques

Les produits céréaliers, les légumineuses, les noix, les graines, les légumes et les fruits sont les seuls groupes d'aliments qui débordent de vitamines, de composés phytochimiques (phyto pour plante) et de fibres.

La concentration et la très grande diversité de vitamines et de composés phytochimiques présentes dans les différents aliments d'origine végétale pourraient en partie expliquer l'influence positive qu'ont leur consommation sur notre santé. Les propriétés antioxydante, antimutagène, antibactérienne, anti-inflammatoire de certains de ces nutriments sembleraient liées à la prévention de certains types de cancer et de maladies cardiovasculaires et auto-immunes.

Les fibres aussi auraient leurs mots à dire ! En aidant au contrôle de l'appétit et de l'absorption du glucose et en réduisant les effets néfastes des toxines présentes au niveau du colon, les fibres peuvent contribuer à prévenir le développement du diabète et de certains types de cancer.

Malgré tout, les aliments d'origine animale constituent une très bonne source de protéines complètes et de fer facilement absorbable. Idéaux pour aider à supporter la croissance chez les enfants, les adolescents et chez les femmes enceintes et allaitantes, ces deux nutriments permettent de mieux gérer le stress métabolique accentué lors de maladies.

En fin de compte, le meilleur compromis que nous pouvons faire pour notre santé est de s'assurer d'avoir en tout temps, beaucoup de végétaux et moins d'animaux dans notre assiette. De cette manière, notre corps saura profiter du meilleur des deux !

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

Envoyez-les à :

Chronique nutrition

La Presse

7, rue Saint-Jacques

Montréal, QC

H2Y 1K9

questiondenutrition@hotmail.com

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

Retrouvez la beauté de votre jeunesse.

MICRO-PEEL

Soins esthétiques spécialisés
Microdermabrasion • Soins du corps • Lifting sans chirurgie • Programme "cure anticellulite"

L'Oasis

Institut beauté - santé
667, Chemin bord du lac, Dorval
(514) 633-2060
(15 min du centre-ville)

Centre de massothérapie
* Stone massage (pierres chaudes) • Massage suédois
Massage thérapeutique • Relaxation

Clinique médicale esthétique
Traitement des varices • Rides (Botox) • Liposuction

Certificats-cadeaux disponibles

3083429

Bio Actif

Je mange ce que je veux et pis après!

Peut-être êtes-vous un "surnourri, subcarencé" ?

N'oublions pas que la diversité de notre alimentation est la source de notre santé physique et psychique. Varier son alimentation, manger un peu de tout en quantités raisonnables, respecter la règle simple de la diversité et de la qualité protège notre capital santé. Mangez ce que vous voulez et puis après variez, variez, variez. Diversifiez!

Ayons le goût de la pluralité, nous les omnivores. Notre équilibre et notre santé se construisent grâce à une alimentation variée, marquée par la pluralité des sources de nutriments dont notre organisme a besoin pour bien fonctionner.

Et dans cette diversité, Phytobec, qui se mesure par sa conception "des grands nombres" peut vous aider.

- Phytobec : un bouclier contre les carences nutritionnelles, chaque capsule étant un univers de nutriments et étant marquée par une collection d'ingrédients de source naturelle.
- Phytobec : un entretien par la diversité, par la pluralité.
- Phytobec : la marque du pluriel avec ses centaines d'oligo-éléments par capsule.

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

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

Donald Pearson & Mel Alter
Pharmaciens Préparateurs - Compounding Pharmaciens

SERVICE COMPLET D'ORDONNANCES ET PRODUITS DE SANTÉ NATURELS

- PRÉPARATION PHARMACÉUTIQUE
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
- ÉPOUSONNEMENT DES NUTRIMENTS D'ORIGINE MÉDICAMENTEUSE
Plusieurs médicaments entraînent la diminution des nutriments. Nous pouvons vous aider.
- PRÉPARATION VÉTÉRINAIRE
Si les médicaments de votre animal causent des problèmes, nous pouvons vous aider.
- RÉSOLUTION DE PROBLÈMES
Il serait trop long d'énumérer nos services spéciaux. Appelez-nous pour une consultation.

www.pharmacienmontreal.com

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

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

Diabétiques de type 2 recherchés

Nouveau projet de recherche

Si vous êtes diabétique et ne prenez pas de médicament, vous pouvez peut-être participer à un projet de recherche portant sur l'effet de la diète sur le contrôle du diabète.

Chercheur principal :
Dr Jean-Louis Chiasson

Pour de plus amples renseignements sur la participation à cette étude, communiquez avec Stéphanie Potvin à l'Hôtel-Dieu du CHUM au (514) 890-8000, poste 12906 ou par courriel : diabete.hd-crchum@sympatico.ca

CHUM

Pour être admissible à ce projet, il faut répondre aux critères suivants :

- être agé(e) de 35 à 75 ans;
- ne prendre aucun médicament pour le diabète;
- désirer vous impliquer dans le traitement de votre diabète.

DIFFICULTÉ À DORMIR?

Hôpital Royal-Victoria

Le département de psychologie de l'hôpital Royal Victoria offre un traitement cognitif-comportemental de l'insomnie de 6 rencontres, **débutant le 16 octobre**

Pour renseignements : (514) 842-1231, poste 34284

VENTE DE GARAGE

2 jours consécutifs

pour seulement **17,34 \$*** pour 3 lignes

2,89 \$* par ligne supplémentaire par jour *taxes en sus

LES PETITES ANNONCES

La Presse
cyberpresse.ca

987-VENDU
1 866 987-VENDU

La parution sur CAPRESSE.CA est incluse dans le prix

Pour cette offre spéciale, aucun changement ne peut être apporté au texte original en cours de publication. On peut annuler après la première parution, cependant la facturation s'établira obligatoirement pour le nombre de jours de parution demandé lors de la réservation. Payables avant publication.

DANS VOTRE ASSIETTE



BOUCHÉES

Ouste, les légumes!

LE MARCHÉ CENTRAL de Montréal reçoit producteurs agricoles et marchands en alimentation depuis près de 100 ans, mais la corporation qui gère l'endroit souhaiterait peut-être voir les producteurs maraîchers aller installer leurs caisses de légumes ailleurs, question de faire un peu plus de place aux commerces style «entrepôt» qui ont envahi le secteur depuis quelques années. «Par sa position stratégique, près des voies routières et ferroviaires, c'est le meilleur endroit où tous les acteurs du Québec et des Maritimes peuvent se réunir», dit André Turenne. Relégués dans la partie sud-ouest du Marché, les producteurs promettent de livrer bataille à la Corporation si elle décidait de les évincer. «Notre bail est encore bon pour 53 ans! dit André Turenne. On considère qu'il s'agit du meilleur endroit pour nous.»



■ ■ ■

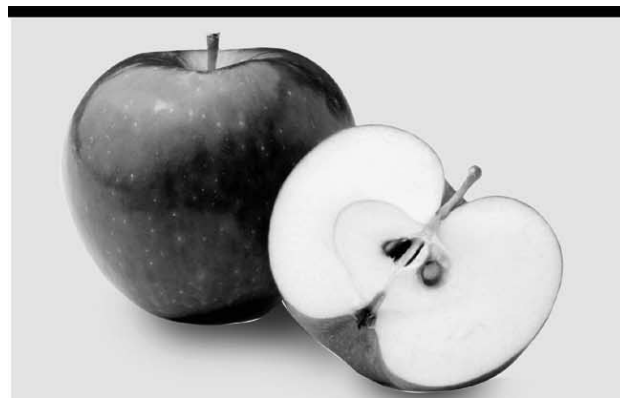
Savourons le chocolat...

LE RÉCENT COUP d'État avorté en Côte d'Ivoire aura des répercussions jusque dans l'assiette à desserts. Cette semaine, le prix de cacao a bondi de près de 40\$ US la tonne pour atteindre un sommet inégalé en 16 ans. Les exportations de Côte d'Ivoire — le plus grand producteur de cacao — ayant été interrompues depuis le début des affrontements il y a une semaine, les marchés ont dû trouver d'urgence d'autres sources d'approvisionnement. L'intervention des armées françaises et américaines fait craindre que le transport de la fève de cacao sera perturbé, alors que la grosse période d'exportations est à la veille de débuter. La Côte d'Ivoire produit 800 000 des 2,6 millions de tonnes de cacao cultivées dans le monde. (Source : AP)

■ ■ ■

Pas cher, le porc

LES AMATEURS de porc sont ravis mais les producteurs rugissent : le prix du porc a dégringolé ces dernières semaines pour se situer parfois sous les coûts de production. Si les consommateurs en profitent à l'épicerie, les producteurs qui sont déjà endettés voient anxieusement leurs revenus fondre. Certains mettent la faute sur le système de la mise en marché du porc au Québec, qui garantit un même prix pour tous les producteurs québécois, et préféreraient opter pour le système ontarien où les producteurs négocient directement avec l'abattoir. Mais pour l'instant, la Fédération des producteurs de porcs du Québec et son président, Clément Pouliot, n'ont aucunement l'intention de changer les règles du jeu. Les producteurs de porcs auront droit à des prestations de leur assurance-stabilisation, qui couvrira la différence entre le prix de vente du porc et les coûts de production. En attendant, les consommateurs en profitent.



Qu'est-ce qu'on mange?

M. JULIAN GRUDA a bien aimé les propos d'Ariel Fenster (*Le poison est dans la dose*, 15 septembre) mais aurait aimé avoir un peu plus de détails concernant le danger réel de la morpholine contenue dans la cire des pommes.

La morpholine en elle-même, comme l'a indiqué l'Organisation mondiale de la santé, n'est pas cancérigène. La morpholine (qui représente une infime partie de la composition de la cire) aide à distribuer également la cire sur les pommes et s'évapore en grande partie lors de l'application. Il n'en reste que des millièmes de gramme à la fin, notait récemment le collègue d'Ariel Fenster, Joe Schwarcz, dans *The Gazette*. C'est plutôt son dérivé, la nitrosomorpholine, qui pose problème. La substance est créée lorsque la morpholine est en contact avec les nitrates (transformés en nitrites par le corps humain) présents notamment dans les fruits et les légumes.

Combien de morpholine se retrouve dans le corps humain après l'ingestion de pommes cireuses? Difficile à dire puisque la cire n'est pas digérée et qu'elle est évacuée dans les selles. Pourrait-il rester un peu de morpholine dans le corps qui puisse être transformée en nitrosomorpholine? C'est théoriquement possible. Quel doit être le niveau de nitrosomorpholine dans le corps pour que la substance présente un danger pour la santé? Les autorités n'en ont aucune idée, et c'est pour cette raison que Santé Canada mène des recherches sur la morpholine. En bref, l'ingestion de morpholine représente un «risque» mais personne n'est encore arrivé à le quantifier. Gros risque? Mini risque? Une chose est sûre, comme dirait Ariel Fenster, le tabac et le *fast food* restent beaucoup plus dangereux que la morpholine de la cire de pommes...

Les marchands au marché

Entre le potager et la cuisine, il y a ce moment incontournable où l'épicier se retrouve dans la peau du client. Au Marché central de Montréal, en pleine nuit, la campagne et la ville se rencontrent pour discuter de la pluie, du beau temps... et de son influence sur le prix de la marchandise.



JUDITH LACHAPPELLE
jlachape@lapresse.ca

Trois heures du matin, nuit fraîche du début septembre. Au beau milieu de ses boîtes de laitues frisées, Luc Chevigny rayonne. Il ne fera pourtant pas beaucoup d'argent avec ses laitues cette nuit; elles se vendent à peine 6 \$ pour une boîte de 24 pommes! Pas cher du tout, surtout que la boîte de carton ciré dans laquelle elles sont emballées coûte à elle seule 1,86\$... Mais des laitues, cette nuit, il y en a plein au marché. Si Luc Chevigny ne veut pas rester pris avec ses boîtes quand le soleil se lèvera, il n'a d'autre choix que de les liquider.

Pourquoi alors sourit-il? «Il y a eu des inondations au New Jersey!» En entendant la nouvelle, le président de l'Association des jardiniers maraîchers du Québec, André Turenne, se frotte les mains. «C'est la meilleure nouvelle que j'ai eue ce matin!» Les salades américaines gâchées, celles du Québec prendront beaucoup de valeur dans les prochains jours...

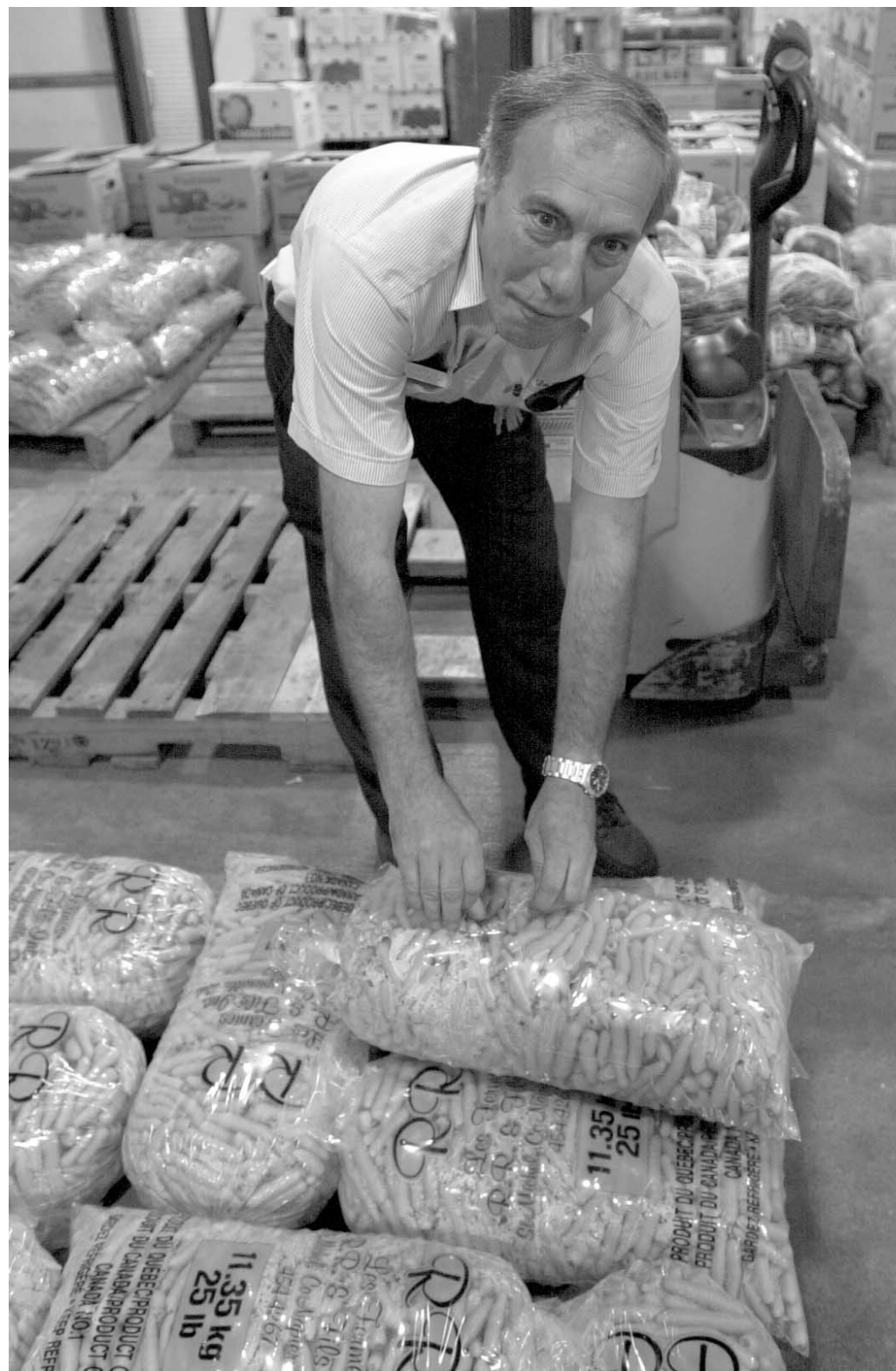
Ainsi se passent les nuits au Marché central de Montréal, le plus gros centre de distribution maraîcher de l'est du Canada. Cinq nuits par semaine, marchands et producteurs, gens de la ville et de la campagne, se rencontrent pour transiger sur le prix des pommes, des poivrons, des carottes, des brocolis, des champignons, des laitues. Justement, Yvon Laurin n'avait qu'une idée en tête lorsqu'il est arrivé au marché vers 1h: acheter toutes les salades dont il aurait besoin pour sa fruiterie Les Étals de Saint-Jérôme. La flotte au New Jersey allait peut-être faire monter les prix rapidement... «Et si on annonce de la pluie ici, il faut aussi en acheter plus. Quand on récolte les salades après la pluie, elles sont moins belles.»

C'est d'ailleurs ce qu'il fait, chaque nuit, avant d'arriver au marché : il consulte les bulletins météo d'ici et d'ailleurs. Il peut ensuite mieux planifier ses achats. Une gelée sur la Côte-Nord fera monter le prix des derniers bleuets de la saison, une autre à Hemmingford affectera la récolte de pommes... Jusqu'à 10h, il fera le tour des entrepôts de la ville pour ravitailler sa fruiterie. S'il est heureux d'avoir pu mettre la main cette nuit sur de belles pommes de laitues iceberg, il regrette un peu de ne pas avoir acheté plus de brocoli deux jours plus tôt. De 11\$, la boîte est passée à 14 \$. «Il manque d'eau dans les champs. Et il y a une chaîne qui a des brocolis en spécial cette semaine.»

Après être allé porter la marchandise et avoir donné quelques instructions à ses employés, il ira enfin se coucher en fin de matinée. Le travail est dur? C'est vrai. «Mais c'est moi qui dois le faire. Mon fils s'occupe du commerce. Les bons achats de fruits et légumes, c'est la base de mon commerce. Ma paie, c'est quand un client vient me voir pour me dire que les tomates qu'il a achetées à ma fruiterie sont bonnes! J'ai 51 ans, ça fait 23 ans que je fais ça, et je suis encore ici, à trois heures du matin. Je ne suis pas millionnaire, mais je pourrais quand même rester couché la nuit. Je suis un passionné...»



Les belles pommes de Bruno Dagenais, délicatement emballées pour garantir leur fraîcheur, ne passeront pas plus qu'une nuit dans l'entrepôt du Marché central.



Les petites carottes de Raymond Rémillard, de Saint-Michel-de-Napierville, sont les préférées des fruiteries qui lui en achètent 400 sacs chaque semaine. Mais à cause de la popularité des minicarottes américaines prêtes à manger, les gros supermarchés ont complètement délaissé la petite carotte québécoise.

Il faut effectivement l'être pour passer toutes ces nuits à l'angle de l'autoroute Métropolitaine et du boulevard de l'Acadie. «De la fin mai à la fin juillet, c'est carrément du 24 heures par jour à cause des semences», dit Daniel Vaes, producteur de laitues à Lavaltrie depuis 22 ans. «Maintenant, c'est moins pire. Je me couche à midi et je me relève à 15h...»

Le Québec dans l'assiette des Américains

André Turenne se balade entre les caisses de melons et les sacs d'oignons en serrant la main de ceux qu'il croise. Les chariots élévateurs se déplacent dans un ballet étourdissant, extirpant des cargaisons de choux-fleurs, de pommes de terre ou d'épinards du camion d'un producteur pour aller les porter dans celui du marchand dès qu'une nouvelle transaction est scellée.

Tout le monde se connaît ici. Le travail est dur mais se fait dans la bonne humeur et la taquinerie. Devant une grosse pile de carottes miniatures, Raymond Rémillard attend les restaurateurs ou les fruiteries, mais sait très bien que les grosses chaînes comme Loblaw's, Metro et Sobey's ne viendront pas le voir. «Ils ont des ententes avec les fabricants américains des carottes coupées et pelées, ils ne peuvent pas acheter ma carotte miniature.» Même s'il vend environ 400 sacs de 11,35 kilos (25 livres) à environ 18 \$ par jour, l'époque de gloire de la minicarotte québécoise dans les supermarchés est terminée depuis que les carottes américaines prêtes à manger dans des sacs de plastique ont inondé le marché.

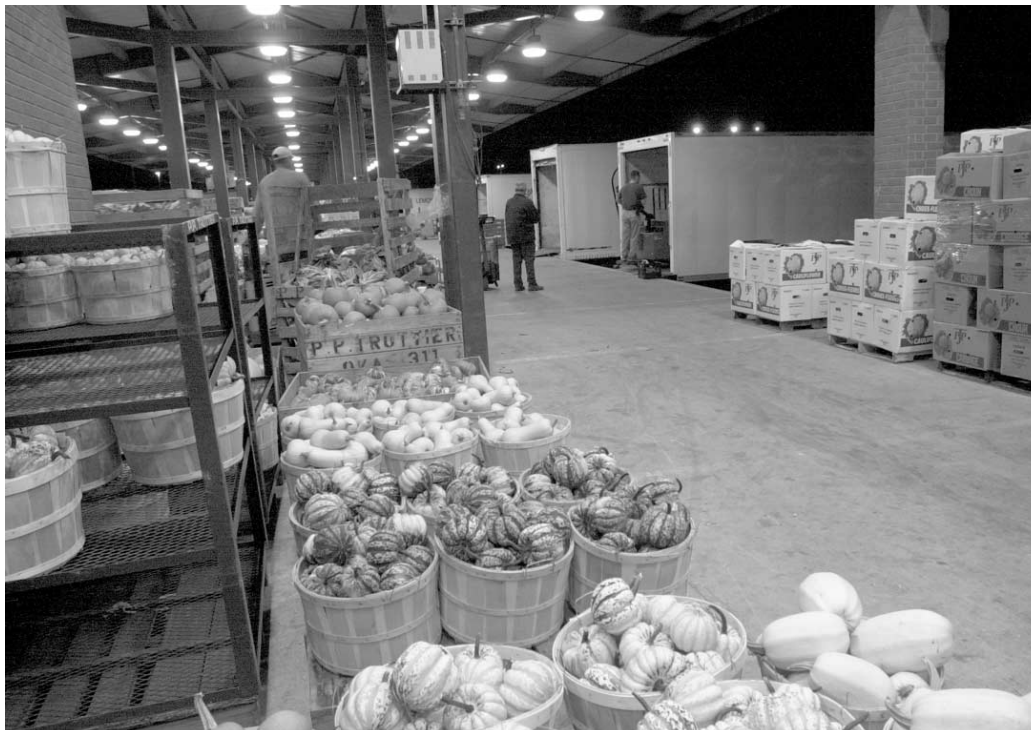
Outre la livraison directement aux entrepôts des grossistes ou le passage par le Marché central, les producteurs québécois exportent aussi leurs produits. «Le Québec

produit deux fois plus qu'il est capable d'en consommer, dit André Turenne. On exporte jusqu'en Floride! En été, il fait trop chaud à Miami, les laitues ne poussent pas.» Les exportations ne franchissent pas le Mississippi à l'ouest. Au-delà, ça ne vaut plus la peine, il est moins coûteux pour les Américains d'acheter des produits californiens.

Mais si les Québécois mangent surtout des légumes locaux pendant la belle saison, ça ne veut pas dire que ces produits n'ont pas voyagé. L'ironie peut choquer: un producteur de la région de Québec peut venir porter ses légumes au Marché central de Montréal... même si ses produits seront finalement vendus dans la Vieille Capitale! «Ce n'est cependant pas courant, dit André Turenne, car il y a des coûts liés au transport.» Pour avoir accès à la meilleure variété, les grossistes de l'Abitibi, du Saguenay, de Québec et même des Maritimes se donnent rendez-vous à Montréal. Les producteurs, pour avoir la chance d'obtenir le meilleur prix, les suivent dans la métropole. «Mais 85 % de la production maraîchère au Québec se fait dans un rayon de 100 km autour de Montréal», note M. Turenne.

La nuit achève, les premières lueurs du jour teintent l'horizon. Les dernières boîtes de fruits et légumes s'envolent à prix d'or quand elles sont rares, ou à prix dérisoire lorsque le marché est surchargé. Producteurs et marchands se saluent, avant de rentrer en ville ou en campagne. De retour après le jour.

Des questions? Des commentaires?
judith.lachapelle@lapresse.ca



Courges, citrouilles, pommes ou oignons... avant le lever du soleil, les caisses de produits frais passeront du camion du producteur à celui de l'acheteur.

Le voyage de Paul Piché



RICHARD CHARTIER
OXYGÈNE

richard.chartier@lapresse.ca

Le coup de pédale est celui d'un homme fort. Gros braquet, petit pignon ; malgré la relative lenteur des tours de manivelle, l'odomètre accuse entre 24 et 28 km/h.

À l'approche de Granby, la Route des champs se transforme en planche à laver, la criblure de pierre est un peu à l'abandon, il faut ramer pour remonter l'invisible courant, mais le bonhomme qui fonce devant moi, que dis-je ? il vole, ne semble pas en faire grand cas. Gonflée comme une voilure, sa chemise entrouverte le freine certainement, mais cela ne semble pas davantage l'ennuyer. Un avion...

Un homme vient en sens inverse et, au moment de croiser le cycliste, son visage change et tout son corps marque un temps de surprise : « Hé ! Monsieur Piché, lâchez-pas ! »

Paul Piché est installé pour toujours dans le regard des Québécois qu'il chante depuis des décennies. Le visage familier et chaleureux n'a pas vraiment changé. La visière remontée sur le front, le chanteur a l'air d'un mécanicien entre deux changements d'huile. Sur scène non plus, remarquez, il est pas fort sur les paillettes.

Je remonte à sa hauteur pour continuer la conversation en essayant de ne pas perdre mon souffle. Il roule, le sacrement, et je pisse la sueur. C'est vrai que je n'ai pas pédalé depuis plus d'une semaine. Mais lui, bien sec comme quelqu'un qui ne force pas pantoute, m'avoue candidement : « Aujourd'hui, je roule pas. Faut dire qu'avec toutes ces entrevues, je dors pas beaucoup. Moi, je suis un artiste, je me couche à 4 h le matin et je me lève à midi. »

Quel bonheur qu'il soit fatigué ! Sans compter que sa chaîne sautille, ah le poison ! et refuse d'embarquer sur le petit pignon. Si cet ultime détail le gêne, c'est qu'il est un cheval. Dans la vraie vie, le petit pignon est réservé aux athlètes ; les gars ordinaires ne l'enroulent qu'en cas de vent arrière sur faux-plat descendant, et encore...

Contre les petits barrages

De là à dire qu'il fait des heures supplémentaires, il n'y a qu'un pas qu'il faut s'empresse de franchir. Mais l'effort est loin d'être inutile. Le monsieur de tantôt a sûrement fait plaisir à Paul Piché. Pas parce qu'il l'a reconnu et que cela a flatté l'orgueil de la vedette, mais parce qu'en lui disant « ne lâchez pas », il lui a fait comprendre qu'il était au courant. Le voyageur est parti de chez lui, à La Minerve, dans les Laurentides, et a fait un grand détour principalement par la Route verte, symbole écologique s'il en est, pour aller à Québec — où il est arrivé jeudi — remettre au premier ministre Landry « une lettre que j'écris au fil de mes rencontres avec les gens ». Une « cause » contre les petits barrages qui font de grands dommages.

Granby. On retombe sur la 112 et on aboutit dans des travaux de chaussée. C'est plus pédalable. Arrêt dans une station-service-dépanneur. On « shoppe » pour un sandwich et une carte parce qu'il faut trouver une voie alternative à travers la ville. La p'tite caissière est trop timide pour rien laisser paraître en renseignant son illustre client. Ah ! les p'tites caissières des dépanneurs, elles ont toutes 16 ans et ont la beauté de leur fraîcheur...

On fricote dans les rues secondaires. Un photographe de *La Voix de l'Est* nous oblige à un autre arrêt, rue Jean-Talon.

Halte-sandwich sur le banc d'un petit parc à l'heure où les rues résidentielles de la ville de province baillent déjà, désertes.

« Hydro-Québec est forcée par le gouvernement à garantir l'achat d'électricité pendant 25 ans à ceux à qui elle accorde le droit de construire un petit barrage. C'est une règle absurde qui fait que n'importe qui, toi et moi par exemple, on peut facilement trouver l'argent puisque les revenus sont là, garantis. Et cela ne rapporte rien



Photo ALAIN ROBERGE, La Presse ©

Paul Piché est parti de chez lui, à La Minerve, dans les Laurentides, et a fait un grand détour principalement par la Route verte, pour aller à Québec remettre au premier ministre Landry « une lettre que j'écris au fil de mes rencontres avec les gens ». Une « cause » contre les petits barrages qui font de grands dommages.

aux contribuables, peut-être l'équivalent d'une caisse de bière annuellement sur le compte de taxe. Hydro achète cette électricité plus cher qu'il ne lui en coûterait pour la produire et je sais que cela crée de l'embaras même au sein de la société d'État. Et on parle d'une quantité d'électricité très petite, insignifiante.

« Le bénéfice collectif est nul, le coût environnemental est énorme et comme il n'est pas nécessaire de procéder à un appel d'offres pour une installation de moins de cinq mégawatts, la porte est ouverte au bon vieux patronage. Déjà, le gouvernement a reculé et de 36 minicentrales, il n'en a plus annoncé que 12, puis ce chiffre a encore baissé, mais une seule, c'en est encore une de trop. »

En contrepartie de ce viol de la nature, Piché préconise la création de sentiers aux abords des « cathédrales », comme il qualifie les magnifiques rivières de la Côte-Nord.

« Cela mettrait en valeur la région elle-même et une ressource naturelle que les Américains disent maintenant non-renouvelable. Savais-tu qu'aux États-Unis, contrai-

rement à ce qu'on observe au Québec, on défait des barrages parce que ceux-ci ont une vie limitée ? L'heure est à la recherche de sources d'énergie renouvelables compatibles avec l'idée qu'on se fait du développement durable. »

« La lampe, je l'ai oubliée ! »

C'est déjà la brunante lorsqu'enfin nous nous engageons dans la piste qui traverse le parc de la Yamaska. Au diable le poste d'accueil où des campeurs motorisés font la queue et où il faudrait payer un droit tout en demandant notre chemin ! Nous empruntons sans aviser la piste large et asphaltée qui s'enfonce dans la forêt, persuadés de pouvoir atteindre la piste La Campagnarde avant l'obscurité, de l'autre côté du parc. Savant calcul. Mais le projet de rallier ensuite Roxton pâlit sérieusement.

Dans le sombre couloir des feuillus, le parc laisse deviner ses beautés. Paul a cessé de me décrire les essences des arbres et nous nous étonnons sans nous arrêter de la splendeur balnéaire du réservoir Choinière. Un parc si plat, faut y entrer pour le croire !

Dès lors, la piste passe à la poussière de roche et fait des méandres dans les bosses autour du plan d'eau. On sent que ça se corse, pour ne pas dire pire... « J'ai une lampe, l'inquiètes pas », me dit l'engagé cycliste.

À un carrefour, il faut décider de la route à prendre pour ne pas s'égarer dans les campings. Un panneau illustre les chemins qui sillonnent le parc, mais nous n'arrivons plus à lire les détails.

« C'est le temps de sortir ta lampe, Paul. »

Et là, Paul d'allumer : « La lampe, je l'ai oubliée ! »

Vraiment, il se surpasse, le héros de nos rivières bleues. Vous auriez pu le deviner, nous sommes partis à 16 h 22 de Saint-Césaire, petit village électrique désormais bien connu de tous. Paul constatait alors qu'il avait oublié son siège de bicyclette. Heureusement que nous en avons trouvé un de remplacement, par pur miracle. Mais j'aurais dû soupçonner cet endormi de nous réserver un autre petit show de son cru au terme de notre expéditive rando de 55 km.

Qu'importe, nous sommes re-

tournés — au radar, pas le choix — vers le poste d'accueil pour une petite confession. L'espace me manque pour vous raconter les ultimes rigolades de cette journée mémorable dans l'histoire de la défense de l'environnement, mais Paul a finalement été embarqué par la Sûreté du Québec, pas pour avoir sauté le guichet à l'arrivée mais pour aller trouver Mireille, la gentille bénévole et admiratrice qui suivait patiemment le chanteur en auto et qui nous attendait de l'autre côté du parc.

À moins de 10 minutes de l'endroit où nous avons fait volte-face.

Pour adopter une rivière ou obtenir plus d'information, visitez www.eausecours.org ou téléphonez à Montréal au 514-252-3001 et à Québec au 418-648-2104. Les fonds recueillis par l'opération « Adoptez une rivière » permettent de faire « barrage aux barrages ». La campagne est parrainée par Aventure écotourisme Québec, Eau secours !, la Coalition québécoise pour une gestion responsable de l'eau, la Fédération québécoise du canot et du kayak, la Société pour la nature et les parcs du Canada et l'Union québécoise pour la conservation de la nature.

GALA-BÉNÉFICE • mardi 1^{er} octobre 2002 • 17 h à 21 h

au profit de fondations pour la recherche sur le cancer du sein

Une soirée mode unique, un grand défilé de célébrités, des offres spéciales, un grand tirage...

Billet à 25 \$

donnant droit à 15 % de rabais à l'achat de mode féminine à prix ordinaire ou de liquidation le 1^{er} octobre, toute la journée.

Billet à 50 \$

donnant droit à 30 % de rabais à l'achat de mode féminine à prix ordinaire ou de liquidation le 1^{er} octobre, toute la journée.

La Baie remettra la totalité des recettes des ventes de billets à la Fondation du cancer du sein de Montréal et au Fonds corporatif pour la recherche sur le cancer du sein.



la **Baie**

585, rue Sainte-Catherine O.
2^e et 3^e étages • (514) 281-4614

ESTÉE LAUDER **La Presse**

ÉLAN



Être parent d'enfants sportifs



RICHARD CHEVALIER
collaboration spéciale



Photos BERNARD BRAULT, La Presse ©

L'activité physique constitue un tonique pour un corps en pleine croissance et prévient le développement de l'obésité infantile. L'important, c'est de bouger et de s'amuser.

Samedi matin, 6h. Pendant que la plupart des gens roupillent encore, Jean s'arrache péniblement du lit. Encore titubant, il se dirige vers la chambre d'Éric, son fils de 7 ans. «Éric, c'est l'heure du hockey», murmure Jean dans l'oreille de son fils encore plus profondément endormi que lui. Ce rituel se répétera le lendemain matin. Le samedi matin toujours, vers 9h, ce sera au tour d'Hélène, la conjointe d'Éric, de prendre la relève. Elle ira reconduire Sonia, 11 ans, à son cours de karaté, comme elle le fait aussi le mercredi soir à 19 h. Oh! il y a aussi le cours de natation du samedi après-midi de la petite Caroline, 4 ans. Exceptionnel? Typique plutôt. Les parents qui inscrivent leurs enfants à des activités physiques n'ont jamais été aussi nombreux. On pourrait même parler d'un nouveau phénomène social: la pratique sportive encadrée en bas âge.

La nouveauté de la chose — donc l'inexpérience — fait en sorte que beaucoup de parents se posent mille et une questions quand vient le temps d'inscrire ou pas leur enfant à une activité physique organisée. Il y a aussi les parents qui ne savent pas toujours comment réagir devant leur enfant sportif lors d'une défaite, d'une remontrance sévère de l'instructeur ou d'une perte subite d'intérêt...

Pour enlever un peu de brume dans nos lunettes de parents d'enfants sportifs, je vous propose un survol des questions qui nous trottent le plus souvent dans la tête mais accompagnées cette fois de quelques réponses.

À partir de quel âge mon enfant peut s'initier à un sport?

Il n'y a pas d'âge à proprement parler. Tout dépend de la nature de l'activité pratiquée. Un enfant peut apprendre à nager à 2 ans mais il ne peut faire du karaté ou jouer au tennis à cet âge. D'autres sports comme le football (américain) et l'haltérophilie ne devraient pas être pratiqués par des enfants pré-pubères. Vous trouverez habituellement sur la fiche d'inscription un âge minimal à respecter pour que votre enfant soit admissible. Si l'activité choisie est un sport fédéré, vous pouvez contacter la fédération concernée pour en savoir plus (514 252-3000).

Et l'âge de la compétition? L'âge auquel un enfant peut s'adonner à des compétitions organisées — en supposant que tel est son désir — dépend d'une foule de facteurs: nature du sport pratiqué, degré de maturité physique et psychologique de l'enfant, niveau de la compétition, etc. Les experts sont en fait incapables de fixer un âge universel applicable à tous les enfants. Dans le cas d'un sport fédéré, c'est la fédération sportive qui détermine l'âge des premières compétitions. Une chose est sûre: ne forcez pas votre enfant à faire de la compétition s'il n'en a pas envie. Cette attitude risquerait de développer chez lui une profonde aversion pour le sport.

Si mon enfant s'initie très jeune sera-t-il meilleur plus tard?

Rien n'est moins certain! La recherche démontre que jusqu'à l'âge de 10 ans, l'âge d'initiation a peu d'impact sur la performance sportive future. Steffi Graff par exemple a frappé ses premières balles de tennis à 10 ans, ce qui ne l'a pas empêchée de devenir la numéro 1 mondiale. Il y a aussi des «retardataires» au hockey, au soccer et au baseball qui

ont dominé leur sport par la suite. Bref, rien ne sert de courir, il faut partir au bon moment, c'est-à-dire quand l'enfant est prêt et motivé.

Le sport favorise-t-il le développement physique de mon enfant?

Oui! Il améliore chez l'enfant la coordination main-oeil, l'équilibre, l'endurance cardiovasculaire, la latéralité (notion droite-gauche), la concentration, l'agilité, bref la connaissance de son corps en mouvement. L'activité physique constitue aussi un tonique pour un corps en pleine croissance et prévient le développement de l'obésité infantile. Mais rappelez-vous que votre enfant n'est pas un adulte miniature. Les os, les muscles, les organes et le système immunitaire d'un enfant sont constamment en développement ce qui



La recherche démontre que jusqu'à l'âge de 10 ans, l'âge d'initiation a peu d'impact sur la performance sportive future.

n'est plus le cas chez l'adulte. La capacité physique d'un enfant est donc limitée. Jusqu'à 12 ou 13 ans, ils se déshydratent rapidement et sont davantage capables de fournir des efforts modérés de longue durée que des efforts intenses (leurs muscles ne sont pas assez forts). Il faut en tenir compte.

Mon enfant manque de motivation et veut tout lâcher. J'insiste ou pas?

Cherchez d'abord à savoir pourquoi il veut abandonner. Si c'est parce qu'il a développé d'autres intérêts, il est sans doute préférable de respecter son désir. Insistez toutefois pour qu'il termine la saison en cours en lui rappelant qu'il s'est engagé dans un programme sportif et que d'autres personnes comptent sur sa présence. À la fin de la saison, il aura au moins le sentiment d'avoir respecté son engagement jusqu'à la fin. Par contre s'il veut abandonner parce qu'il s'ennuie à mourir, qu'il ne joue pas assez souvent, que l'entraîneur ne parle que de victoires, pourquoi ne pas en parler avec l'entraîneur? Cette démarche pourrait régler le problème et redonner le goût de jouer à votre enfant. Dans le cas contraire, vous aurez au moins clarifié la situation.

Ma fille peut-elle pratiquer les mêmes sports que mon garçon?

Absolument! Les enfants sont «hermaphrodites», si on peut dire, jusqu'à la puberté. Après, le sport n'a toujours pas de sexe mais à cause de la poussée des gars «en hauteur et en muscles», il est préférable de «démixer» les participants dans les sports où il y a des contacts et un risque élevé de collisions.

Comment savoir si l'entraîneur de mon enfant est compétent?

Il y a fort à parier que le premier entraîneur de votre enfant est (ou sera) un parent bénévole et non pas un spécialiste bardé de diplômes. Sans ces bénévoles, la pratique du sport organisé chez les jeunes enfants

serait sans doute moribonde! Ce qui ne veut pas dire qu'il faut fermer les yeux sur la compétence de l'entraîneur. Au contraire, il est souhaitable, dans l'intérêt de notre enfant, de chercher à savoir si l'entraîneur possède une formation appropriée et de l'expérience. Le mieux c'est encore d'échanger sur le sujet avec les autres parents.

Vous pouvez aussi essayer de connaître son opinion sur des questions comme l'égalité des chances, le respect des officiels et l'importance de la victoire? Certaines activités (danse classique, arts martiaux, tennis, gymnastique, etc.) exigent cependant une formation plus «pointue» de la part des instructeurs. Quoi qu'il en soit, ce qui compte au moment de l'initiation c'est la présence d'un instructeur patient qui connaît assez bien le sport qu'il enseigne sans être un expert et qui sait capter l'intérêt des enfants qu'il a sous sa gouverne.

Mon enfant ignore quel sport choisir et moi non plus d'ailleurs. Que faire?

Pourquoi ne pas demander l'avis de la personne qui connaît le mieux les qualités physiques de votre enfant: son professeur d'éducation physique. Il peut vous donner de précieux conseils sur les goûts et les aptitudes motrices de votre enfant.

Comment concilier sport et études?

L'important c'est que votre enfant ne néglige pas ses devoirs et ses leçons. Il peut les faire avant ou après sa pratique (si elle a lieu dans la semaine), mais il doit les faire. Si le rendement scolaire diminue, ne laissez pas traîner les choses. Ayez une bonne discussion avec votre enfant et l'instructeur au besoin pour voir ce qui ne va pas.

Et notre horaire avec celui des cours que suivent nos enfants? En faisant des miracles! Il faut dire que le rythme de vie d'aujourd'hui tient plus du rock infernal que du menuet! Ne faites quand même pas

expres pour accélérer le tempo! Si votre enfant suit un cours de patinage le vendredi à 19 h, il n'y a rien d'urgent à l'inscrire à un cours de natation le samedi matin à 9 h. Reportez ça à plus tard; votre enfant n'en souffrira pas et vous, vous pourrez souffler un peu!

Doit-on acheter de l'équipement neuf ou d'occasion?

Pour des raisons d'hygiène, il vaut mieux acheter certains articles à l'état neuf (short, t-shirt, survêtement d'exercices, chaussettes, chaussures de sport, justaucorps, support athlétique, etc.). Autrement, quand la chose est possible (je pense ici à certaines pièces d'équipement de hockey et de ski) il est beaucoup plus économique d'acheter des équipements d'occasion puisque la taille et le poids de l'enfant changent d'année en année.

Dans les pages jaunes, sous la rubrique Sports-articles, vous trouverez les adresses des magasins où on vend des équipements de sports d'occasion. Assurez-vous, toutefois, que l'équipement (neuf ou d'occasion) que portera votre enfant soit confortable et ajusté à sa taille et à son poids. Patiner avec des patins trop grands ou trop petits ou encore porter un casque protecteur trop loin à l'arrière de la tête peut rendre l'expérience sportive désagréable pour ne pas dire dangereuse.

Une dernière chose qui est plutôt une suggestion: assistez, au moins de temps en temps, aux pratiques sportives de votre enfant. Si vous disparaissiez toujours pendant la pratique, cela peut être perçu par votre enfant comme un manque d'intérêt de votre part. Il pourrait bien alors commencer à se dire: «pourquoi me forcer, mes parents ne savent même pas ce que je fais ici depuis deux ans?»

1. À lire sur le sujet: *Parlons franchement des enfants et du sport* par l'Association canadienne des entraîneurs, Éditions de l'Homme, 1997.

LE COURRIER DE JOSÉE



JOSÉE LAVIGNEUR
collaboration spéciale

VOUS VOULEZ poser des questions à Josée Lavigne sur le conditionnement physique? Expédiez un courriel à actuel@lapresse.ca ou envoyez une lettre au 7, rue Saint-Jacques, Montréal, H2Y 1K9. Josée ne peut malheureusement répondre à

Q JOSÉE SARRAZIN : Je suis au régime, j'ai 100 livres à perdre. J'aimerais savoir quels sont les exercices que je peux faire pour que le dessous de mes bras reste ferme? Je vois des femmes qui ont perdu 100 livres qui ont le haut des bras qui pend et je frémis à l'idée que cela puisse m'arriver.

R JOSÉE : Par respect pour vous, je dois vous dire les choses telles qu'elles sont.

Il est certain qu'avec un excédent de 100 livres, la peau a été étirée. Lorsqu'un individu perd beaucoup de poids, la peau ne revient que très rarement à sa fermeté et à sa longueur initiales. Vous ne me précisez pas votre âge mais il est aussi démontré que plus on est jeune, plus la peau a des chances de revenir telle qu'elle était.

L'exercice est une excellente idée pour tonifier et raffermir les triceps et d'autres parties du corps mais vous devez tout de même rester réaliste.

Je vous propose de vous concentrer sur votre santé plutôt que sur votre silhouette. Perdez ce poids en pensant à vous et à ceux qui vous aiment. Faites-le en réalisant de semaine en semaine, à quel point votre énergie est plus grande, votre fierté aussi. Et lentement vous pourrez ensuite constater des améliorations physiques. Il faut que ces changements soient des bonus, des «cadeaux». Il ne faut pas que l'aspect esthétique de votre perte de poids soit votre principal objectif. Votre santé sera positivement affectée dès la première minute d'exercice alors que votre silhouette ne vous donnera des

signes qu'après un minimum de deux semaines... Chaque minute, chaque pas, feront une différence.

Un de mes exercices préférés pour tonifier l'arrière des bras (les triceps) se fait à l'aide d'une chaise solide, bien stable.

Placez vos mains sur le rebord du siège, doigts pointés vers l'avant. Votre bassin est «dans le vide», juste devant la chaise et vos genoux sont fléchis à 90 degrés.

En maintenant le dos bien droit et la tête haute, pliez les coudes lentement et laissez votre bassin descendre. Gardez les coudes pointés vers l'arrière en tout temps et n'éloignez pas le bassin de la chaise.

Vous pouvez faire un tel exercice quatre ou cinq fois par semaine à raison de 10 à 15 répétitions ou selon votre degré de tolérance.

■ ■ ■

N'oubliez pas que le mercredi 2 octobre est la journée Internationale *Marchons vers l'école!* L'année passée, 20 pays et 1080 villes canadiennes y ont participé. Pour obtenir votre trousse et plus d'informations contactez l'organisme «Vert L'Action» au 1 888 822-2848

SCIENCES

EN BREF

Le milliardième

SI VOUS AVEZ acheté un micro-ordinateur en avril, vous avez peut-être acheté le milliardième appareil créé, depuis la naissance de ce qu'on a appelé, il y a un quart de siècle, les ordinateurs personnels. La firme américaine Gartner Dataquest, à qui on doit cette estimation, prédit qu'il ne faudra en revanche que six ans — soit l'an 2008 — pour atteindre le deuxième milliard. À condition, toutefois, que les prix continuent de baisser, ce qui constituerait la seule façon de voir le marché exploser en Chine et en Inde.

Le Sud toujours débranché

PENDANT QUE le Nord se branche à Internet, le Sud reste dangereusement débranché. Selon des statistiques européennes, les 400 000 habitants du minuscule État du Luxembourg ont davantage de connexions Internet à haute vitesse que... les 760 millions d'Africains !

Les pilules-bonbons

C'EST FRUITÉ ou chocolaté et ça fond dans la bouche... Ce n'est pourtant pas un nouveau bonbon mais bien les nouvelles saveurs de médicaments. En Europe et aux États-Unis, quelques-unes de ces pilules au goût très agréable ont déjà été discrètement introduites sur le marché. Les gens y réagissent si positivement que plusieurs compagnies pharmaceutiques songent déjà à améliorer les saveurs de leurs médicaments les mieux vendus. Ces nouvelles pilules fondent rapidement dans la bouche, ce qui présente plusieurs avantages. Beaucoup de gens n'auront plus de problèmes pour avaler leurs médicaments, ce qui était souvent le cas de ceux en psychiatrie ou aux soins intensifs. Seule inquiétude : les enfants. Ils pourraient croire, encore plus facilement qu'avant, qu'il s'agit de bonbons...

Un chapeau pas anti-UV

LES CHAPEAUX solaires pour les enfants ne les protègent peut-être pas tant que cela du soleil. Une équipe britannique a testé 10 chapeaux en vente dans ce pays et en est arrivée à la troublante conclusion que quatre d'entre eux laissent passer beaucoup plus de rayons UV que ce que prétend la publicité. En particulier, deux chapeaux d'enfants avaient un « facteur de protection ultraviolet » (UPF, en anglais) de seulement 10, alors que la note idéale peut dépasser les 50.

Moins de gènes, meilleure santé

LES HUMAINS ont été bien déçus d'apprendre qu'ils avaient à peine plus de gènes que la souris, et deux fois moins que le riz. Mais il y a peut-être un avantage à cela. Selon un biologiste britannique, ce nombre peu élevé de gènes (de 30 000 à 40 000) serait un compromis pour un système immunitaire plus complexe et donc plus puissant. Si nous avions davantage de gènes, évalue Andrew George, du Collège impérial de Londres, notre corps serait envahi par ce qu'on appelle les maladies auto-immunes (lorsque notre système immunitaire se retourne contre nous-mêmes) parce que le système immunitaire serait débordé : il n'arriverait pas à reconnaître toutes les protéines que produiraient ces (trop) nombreux gènes et, en conséquence, il déclencherait des attaques là où il n'y aurait pourtant rien à attaquer.

Liaisons dangereuses

L'ACCOUPEMENT réduit l'espérance de vie des coléoptères. Michael Siva-Jothy et Jens Rolff, de l'Université de Sheffield en Angleterre, ont procédé à des manipulations sur les cerveaux d'environ 200 de ces bestioles (de l'espèce *Tenebrio Molitor*) afin de comparer celles qui s'étaient accouplées à celles restées vierges. Ce qui intéressait les chercheurs, racontent-ils dans un numéro récent de la revue *Proceedings of the National Academy of Sciences*, c'était l'hormone juvénile de ces insectes, qui a des fonctions vitales comme leur métamorphose, la production d'ovules et de sperme, en plus de renforcer le système immunitaire. Ils ont ainsi démontré que cette hormone juvénile, accompagnée d'un accouplement, conduit à un affaiblissement du système immunitaire et donc de l'espérance de vie.

Hirondelles sédentaires

ON ESTIME entre un et cinq millions le nombre de couples d'hirondelles des cheminées en France. C'est beaucoup : car compte tenu du réchauffement climatique, ces grandes voyageuses sont soudain beaucoup moins souvent parties. Elles retardent leur départ hivernal, ou ne partent plus du tout. — (source : *Athena*)

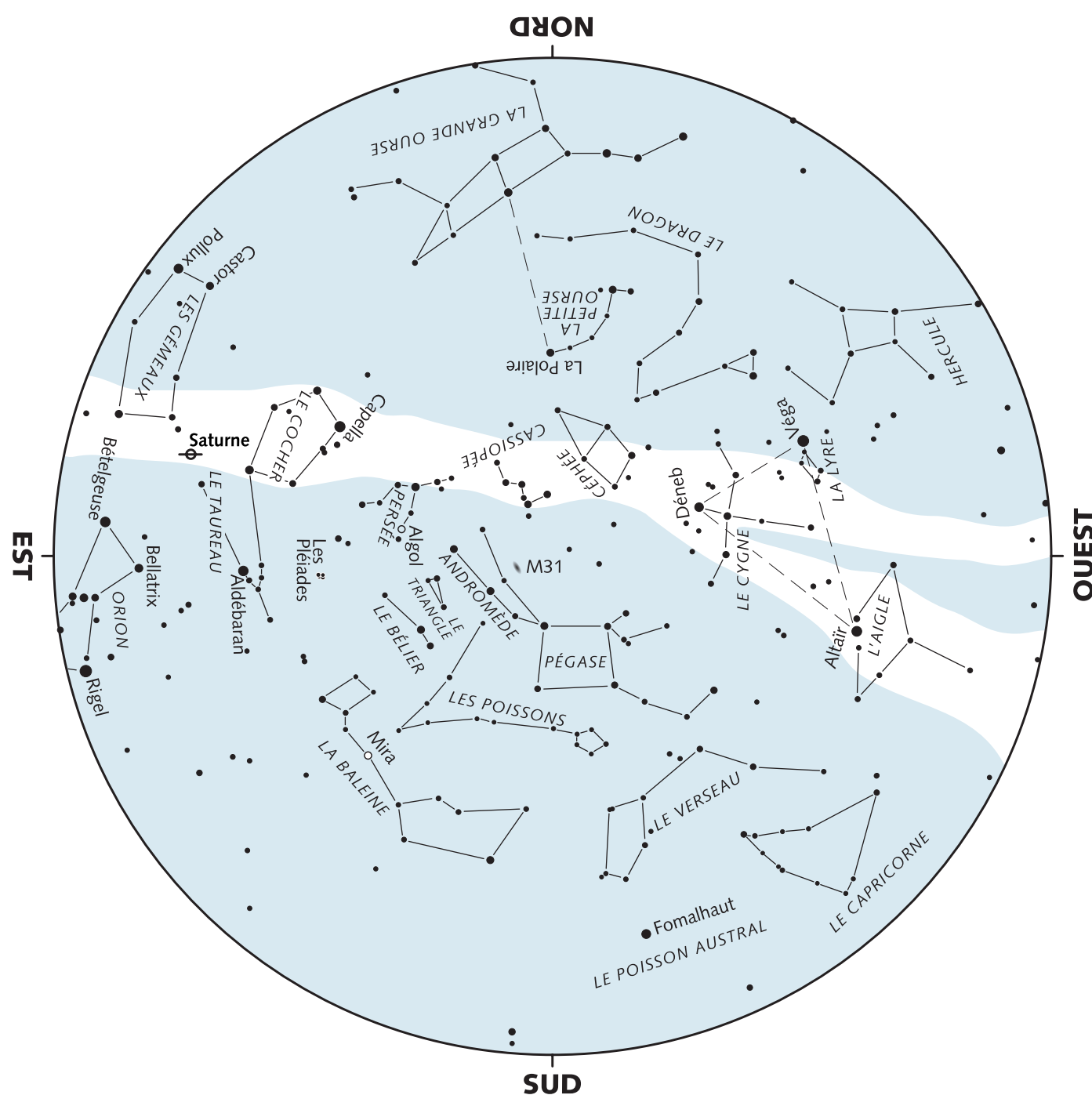
Ne marchez pas sur le poisson

UN POISSON chinois est sur la liste des bestioles les plus recherchées... au Maryland. Le Service des pêches de cet État a placardé des avis « Avez-vous vu ce poisson ? », où il fait appel aux citoyens pour retrouver un « poisson-serpent du Nord » (*Channa argus*, de son nom latin), qui se serait apparemment échappé d'un marais de la région. Et qui s'en serait échappé... en marchant. Parce que ce poisson a pour étrange particularité de pouvoir survivre pendant des jours hors de l'eau, en utilisant ses nageoires pour avancer. On sait d'ores et déjà qu'il y en a plus d'un, puisque l'enquête a révélé qu'un habitant de la région, originaire de Hong Kong, en avait ramené de là-bas et en avait libéré deux dans le marais. La crainte est donc que ces poissons, au fil de leurs promenades, ne trouvent une rivière accueillante où, en bon prédateurs qu'ils sont, ils risquent de sérieusement perturber les populations indigènes.

Beurk...

VOICI DE QUOI plaire aux enfants toujours à la recherche des histoires les plus dégoûtantes. Il existe, en Amérique latine, une mouche appelée « l'embras-seuse », parce qu'elle pique généralement les humains autour de la bouche. Et lorsqu'elle le fait, elle y dépose... une crotte. L'histoire ne s'arrête pas là, puisqu'à l'intérieur de cette crotte, vit un parasite, qui peut transmettre le chagas, une maladie susceptible de causer des dommages au cœur et au système nerveux. La mouche, *Rodnius prolixus*, ne peut survivre que grâce à cette bactérie, qui l'aide à digérer le sang des humains qu'elle a piqués. — *Agence Science-Press*

LE CIEL D'OCTOBRE



La carte représente le ciel tel qu'on pourra le voir à la mi-octobre vers 23 h 30 (heure avancée de l'Est), une heure plus tard au début du mois, une heure plus tôt à la fin. Pour l'utiliser, tenez la carte au-dessus de votre tête, en alignant les points cardinaux. Les lignes pleines identifient les constellations, tandis que le pointillé fin montre les contours de la Voie lactée.

Les étoiles de l'Halloween

LOUIE BERNSTEIN
collaboration spéciale

Depuis belle lurette, on associe le mois d'octobre à l'Halloween, aux citrouilles, et à toutes ces choses étranges qui nous effraient la nuit. Mais les légendes tirent généralement leur origine de phénomènes bien réels, et les mythes entourant la fête de l'Halloween ne font pas exception à cette règle : ils reposent en grande partie sur l'astronomie celtique.

Il y a 2500 ans, les peuples celtes dominaient une grande partie de l'Europe : leur religion, véritable culte de la nature, eut donc une profonde influence sur la culture européenne. Pour les Celtes, le cycle céleste des saisons revêtait une importance capitale car il était intimement lié au cycle terrestre de la vie et de la mort.

Mais contrairement à la pratique en vigueur de nos jours, les Celtes considéraient que les équinoxes et solstices marquaient, non pas le début, mais le milieu des saisons. Ils célébraient ainsi la mi-été et la mi-hiver aux solstices, et la mi-automne et la mi-printemps aux équinoxes. La fin d'une saison et le début d'une autre tombait donc quelque part entre les deux : ainsi, pour les Celtes, la fin de l'automne survenait le 31 octobre, tandis que l'hiver arrivait le premier novembre !

Pour les Celtes, le 1^{er} novembre était bien plus que le premier jour de l'hiver : c'était également le début de la nouvelle année. Conséquemment, le 31 octobre marquait la fin — la mort — de la vieille année. Les Celtes croyaient que, ce jour-là, les âmes de tous les défunts de l'année étaient libérées avant de passer enfin dans l'au-delà. C'est ainsi qu'on en est venu à associer le 31 octobre aux fantômes, aux esprits, aux démons... et à toutes ces choses qui nous effraient !

Minuit, l'heure des sorcières

Les nuits d'octobre comptent leur part de curiosités astronomiques parfois étranges. Après la tombée de la nuit, un amas compact mais brillant d'étoiles apparaît au-dessus de l'horizon Est. Nous le connaissons sous le nom des Pléiades, ou les sept sœurs — les sept filles d'Atlas. Mais d'autres cultures y voyaient des choses beaucoup plus inquiétantes. Dans les légendes des nations amérindiennes Cheyenne et Kiowa, cet amas symbolisait la Tour du Diable, un monument naturel situé dans l'état du Wyoming. Et dans le folklore russe, les Pléiades représentent Baba Yaga, archétype de la vieille sorcière, qui parcourt le ciel sur son balai.

Plus sinistre encore, il y a 2500 ans, au moment où les druides offraient leurs sacrifices pour assurer la bonne transition de l'automne à l'hiver — à minuit le 31 octobre — les Pléiades occupaient le centre du ciel. Bien des siècles plus tard, au Moyen Âge, la culmination des Pléiades à minuit signalait le début du sabbat des sorcières...

Algol, l'étoile du diable

Un peu au-dessus des Pléiades on retrouve la constellation de Persée, un héros de la mythologie grecque (voir notre carte). Persée avait tué Méduse, la Gorgone, en lui tranchant la tête ; un exploit audacieux, car il suffisait que votre regard croise celui de la Gorgone pour être instantanément changé en pierre.

Après la tombée de la nuit, au-dessus de l'horizon Est, alors que le vent hurle dans les branches dénudées, on peut apercevoir Persée, la tête de Méduse à la main. L'œil de la Gorgone est représenté par une étoile variable appelée Algol — l'étoile du diable. À tous les trois jours environ, la luminosité d'Algol diminue de moitié, puis retrouve son éclat normal,

le tout sur une période de quelques heures seulement. Vous pourrez observer Algol à son éclat minimum, puis revenir lentement à sa brillance normale, le 6 octobre à 22 h 44, le 9 octobre à 19 h 33, le 27 octobre à 0 h 26 (heure avancée de l'Est), et le 29 octobre à 20 h 15 (heure normale de l'Est).

Retour à l'heure normale

La fin du mois d'octobre marque également le retour à l'heure normale. À 2 h, le matin du dimanche 27 octobre, on recule montres et horloges d'une heure, ce qui nous donnera une heure de plus pour les fêtes d'Halloween... ou pour dormir ! Et si vous apercevez quelque chose de sombre qui passe à toute vitesse dans le ciel, pas de panique ! Il s'agit probablement d'une sorcière qui fait sa tournée de minuit...

À l'affiche au Planétarium de Montréal

Les samedis et dimanches matin à 10 h 30, les 4 ans et plus seront ravis de prendre part à notre tout nouveau spectacle interactif : LE GRAND VOYAGE DE PETITE OURSE. Pour les 9 ans et plus, du mardi au dimanche à 13 h 15 et 15 h 45, MILLE MILLIARDS DE PLANÈTES fait le point sur la question de l'heure en astronomie : on a trouvé au cours des dernières années des planètes en orbite autour d'autres étoiles, mais aucune d'elles ne ressemble à la Terre. Pourquoi ? Enfin, à 20 h 30, du jeudi au dimanche, pour les 12 ans et plus, nous vous proposons DU BIG BANG... AU BIG CRUNCH ? Renseignements et réservations de groupes : (514) 872-4530. Visitez notre site Internet au www.planetarium.montreal.qc.ca

Louie Bernstein est animateur au Planétarium de Montréal.

Si cette planète vous tient à coeur

JULIE CALVÉ
Agence Science-Press

La plupart des scientifiques ont du mal à le croire, mais il existe encore des gens qui s'opposent à la thèse du réchauffement de la planète. À ceux-là qui réclament des preuves, Lydia Dotto rétorque : « Attendez-vous que votre maison soit en cendres pour acheter une assurance ? »

Vulgarisatrice scientifique reconnue au Canada anglais — notamment pour ses livres *The Ozone War*, *The Astronauts : Canada's Voyageur into Space* et *Planet Earth in Jeopardy*, Lydia Dotto récidive cette fois avec une charge à fond de train.

Avec *Le ciel nous tombe sur la tête, sommes-nous en train de risquer le climat de notre planète ?*, l'auteure démontre en 320 pages bien tassées l'urgence de sortir du débat stérile — et c'est un euphémisme — dans lequel s'enlise la question du réchauffement de la planète.

Le livre est un long et dense plaidoyer en faveur de la réduction des émissions ET de la création de véritables stratégies d'adaptation à ce qui, selon Dotto, demeure inévitable : une multiplication des événements climatiques extrêmes.

Et encore, la liste des catastrophes annoncées, toutes documentées et appuyées de références scientifiques, renvoie littéralement à l'imaginaire biblique : extinction d'espèces, pénurie d'eau, migration des forêts, effondrement de certaines pêcheries, propagation des maladies infectieuses...

Ouvrage populaire ? *Le ciel...* n'a rien du petit pamphlet virulent et racoleur des mystiques de salon. Encore moins de la thèse moralisatrice d'un certain écologisme bien pensant. Ici, on pense science, et science bien touffue.

Un livre à l'image de la question qu'il entend décrire : simple par sa forme, complexe par son contenu, comme la climatologie.

Les Éditions Berger, une petite maison d'Outremont, qui publient l'ouvrage de cette journaliste virtuellement inconnue de notre côté de la frontière linguistique, ont publié en même temps un autre ouvrage sur l'environnement, plus « officiel » celui-là : ex-président du Sommet de la Terre tenu à Rio en 1992, Laurent d'une trentaine de prix prestigieux en écologie et en coopération internationale

et détenteur d'une tout aussi imposante quantité de doctorats honorifiques, Maurice Strong coordonne actuellement la réforme des Nations unies.

Avec *Ainsi va le monde* — préfacé par Kofi Annan, secrétaire général de l'ONU — Maurice Strong lance un appel à l'aide au nom de notre bonne vieille Terre. Il est l'un des rares, si l'on peut dire, à pouvoir se permettre d'emprunter le « je » pour traiter d'un sujet aussi vaste qu'explosif : un futur où le baril d'eau vaudrait plus que le baril de pétrole. Car c'est bien de ça qu'il s'agit, selon Maurice Strong : une détérioration de l'environnement telle qu'elle engendrera une série de cataclysmes, dont une multiplication des famines et des épidémies.

En d'autres termes, si même « ceux de l'intérieur » y pensent, c'est que ça doit être grave...

Le ciel nous tombe sur la tête, sommes-nous en train de risquer le climat de notre planète ?

Lydia Dotto

Éditions Berger, 2001, 320 pages

Ainsi va le monde
Maurice Strong
Éditions Berger, 2001