

# ACTUEL SANTÉ

À TIRE D'AILE  
FEU SUR LES  
DINDONS!  
PAGE 8



NUTRITION D'AUTRES RAISONS DE RESTER ACTIF PAGE 6

## DOSSIER FEMMES AU BORD DE LA CRISE DE NERFS

PENDANT QUE LES MÈRES AU TRAVAIL S'ESSOUFFLENT À ESSAYER DE CONCILIER LEURS OBLIGATIONS FAMILIALES ET PROFESSIONNELLES, LES MÈRES À LA MAISON, QUI SE SENTENT ISOLÉES PAR LA SOCIÉTÉ, SE POSENT DES QUESTIONS SUR LEUR DÉCISION. PEU IMPORTE LEUR CHOIX, LES FEMMES SONT COINCÉES. DANS LE DEUXIÈME VOLET DE CE DOSSIER QUI CONTINUE DEMAIN, ACTUEL ÉTUDIE L'IMPACT DE TOUS CES TIRAILLEMENTS DOULOUREUX SUR LA SANTÉ MENTALE DES FEMMES.

# QUAND LE VASE DÉBORDE



Réussir au travail, bien élever ses enfants, être présente pour sa famille et ses amis, essayer de réserver un peu de temps pour soi... Un jour, on n'en peut tout simplement plus et tout s'effondre. Les femmes doivent-elles se rendre jusqu'à la dépression avant de lâcher prise?

NATHALIE COLLARD

«Un jour, je n'ai même pas pu rentrer à la maison. La seule idée que j'entendrais le bruit de la hotte de la cuisinière, la sonnerie du téléphone ou les cris des enfants me terrorisait. Je n'étais plus capable...» raconte Michèle, 47 ans, qui a traversé une dépression grave avant de réaliser que sa vie devait changer.

Elle n'est pas la seule. Au pays, une travailleuse sur cinq souffrirait de dépression ou d'anxiété selon une étude rendue publique en novembre dernier par la firme Léger Marketing. Effectuée pour le compte d'une entreprise pharmaceutique, l'étude brosseait un portrait type de la femme la plus à risque : âgée entre 35 et 55 ans, habitant en ville ou en banlieue, mère de famille... Vous reconnaissez-vous?

«À l'âge adulte, durant leur vie reproductive, les femmes sont deux fois plus à risque que les hommes de faire une dépression, souligne la psychiatre Marie-Josée Filteau, du centre hospitalier Robert-Giffard de Québec.

La D<sup>re</sup> Filteau voit passer beaucoup de femmes dépressives dans son bureau et constate toujours la même chose : «Elles s'en mettent beaucoup sur les épaules, elles veulent être belles, minces, efficaces au travail comme à la maison. Ce n'est pas facile de vouloir être une *superwoman*.»

### Pour en finir avec la perfection

Petite fille en quête de perfection, Michèle, aujourd'hui infirmière, est rapidement devenue une femme hyper-perfectionniste, voire obsessionnelle-compulsive. «Mon chum disait à la blague: la maison n'est pas propre, elle est stérile. J'en faisais vraiment trop.»

William Saint-Hilaire n'a jamais fait de dépression mais elle a vécu une période de fatigue extrême. Début janvier, elle est revenue au travail après quelques semaines d'arrêt. Elle était tout simplement épuisée.

«J'avais perdu la voix, j'avais une bronchite, une sinusite, une laryngite... la totale, quoi! À 40 ans, je n'avais jamais pris plus de 10 jours de congé d'affilée. Cette fois, je n'ai pas eu le choix.» William Saint-Hilaire fait pourtant partie de celles qui sonnent régulièrement l'alarme face au nombre grandissant de femmes «au bord de la crise de nerfs».

› Voir DÉBORDE en 2

Auteure de *Les femmes en font trop* et de *l'Agenda de la femme très très très occupée*, mère d'une famille recomposée, William St-Hilaire n'a jamais fait de dépression mais a vécu une période de fatigue extrême et a dû se reposer complètement pendant plusieurs semaines. Selon elle, les femmes n'admettent jamais qu'elles sont à bout. «C'est comme dire publiquement qu'on sent des pieds, lance-t-elle avec humour. Ça ne se dit pas. Les femmes sont terribles entre elles. Elles mentent. Elles ne laissent rien paraître.»

Docteur Smog  
à votre écoute



Par André-Philippe Côté

Vol gratuit



## DOSSIER FEMMES AU BORD DE LA CRISE DE NERFS

« On ne fait pas de grandes choses, mais seulement des petites choses avec un amour immense. »

— MÈRE TERESA

« La grossesse est une sale blague que Dieu a faite aux femmes. »

— MADONNA



# Quand le vase déborde

## DÉBORDE

suite de la page 1

Auteure de *Les femmes en font trop* et de *l'Agenda de la femme très très très occupée*, cette mère de famille recomposée se désole que les femmes n'admettent jamais qu'elles sont à bout (sauf Anne Dorval peut-être...).

« C'est comme dire publiquement qu'on sent des pieds, lance-t-elle avec humour. Ça ne se dit pas. Les femmes sont terribles entre elles. Elles mentent. Elles ne laissent rien paraître. »

« Il y a beaucoup de femmes au bord de la crise de nerfs, remarque pour sa part la psychologue Rose-Marie Charest. C'est parce que les femmes qui travaillent n'ont que deux modèles à l'esprit : les mères performantes à la maison et les pères performants au travail. C'est une caricature mais c'est vrai qu'il n'y a pas encore de modèles de femmes qui font les deux à la fois. Il n'y a pas si longtemps, s'occuper de la maison et des enfants était un travail à temps plein. »

« Les femmes sont en conflit de rôles, poursuit la présidente de l'Ordre des psychologues du Québec. On est insatisfaite dans les deux parce que pas assez présentes et pas assez attentives à notre goût. »

### Lâcher prise

Marie venait d'accoucher lorsque son conjoint l'a laissée. C'était en 2001. Aujourd'hui, ses enfants sont âgés de 7 et 4 ans. Après avoir traversé une période très difficile, la jeune femme de 35 ans, qui continue à prendre des antidépresseurs, est officiellement en rémission.

« Pendant un an après ma séparation, j'ai concilié le travail et la famille. J'avais la garde des enfants, je performais au travail, j'ai même eu des promotions. Les gens m'admiraient et me disaient à quel point ils me trouvaient forte, tout en se demandant comment je faisais pour tout faire. En fait, j'étais épuisée. »

« Mes enfants étaient ma bouée de sauvetage, poursuit Marie. Je m'accrochais à eux. En même temps, j'étais devenue tellement impatiente et j'entraais dans des colères tellement terribles que je me faisais peur. Je craignais pour la sécurité de mes enfants, je me demandais parfois jusqu'où cela pouvait aller. »

En 2003, la vie a rattrapé Marie et sa belle image a craqué. « J'étais maigre, fatiguée. Un jour, un de mes supérieurs est entré dans mon bureau et m'a demandé si ça allait. Je lui ai répondu oui. Il m'a dit : je ne te crois pas. Et j'ai éclaté en sanglots. »

Dans la même semaine, Marie rencontrait un psychothérapeute et une psychiatre qui lui a prescrit un arrêt de travail de six mois. Aujourd'hui, le jeune femme apprécie le chemin parcouru.

« La psychothérapie m'a permis de réaliser que j'acceptais trop de



PHOTO IVANOH DEMERS, LA PRESSE

William Saint-Hilaire s'indigne de voir que les femmes ne se permettent jamais de dire qu'elles sont à bout. « C'est comme dire publiquement qu'on sent des pieds », lance-t-elle avec humour.

choses qui ne faisaient pas mon affaire, dit-elle. J'étais incapable de mettre des limites. Je voulais être là pour tout le monde. Il fallait casser l'image de la fille parfaite et accepter que je ne l'étais pas. »

**« Un jour, mon patron est entré dans mon bureau et m'a demandé si ça allait. Je lui ai répondu oui et j'ai éclaté en sanglots. »**

Constat semblable du côté de Michèle, qui s'est écroulée dans le bureau d'un médecin généraliste. « J'avais écrit sur un bout de papier tout ce qui n'allait pas dans ma vie, raconte-t-elle. J'ai

tendu le papier au médecin puis je me suis mise à pleurer pendant 10 minutes sans arrêt. Au total, j'ai arrêté de travailler 18 mois. Au début, je n'arrivais pas à me reposer, je me sentais coupable, je voulais faire plein de choses.

leur ressembler, les impressionner. Il a fallu que j'apprenne à dire non, que j'accepte que ma maison soit un peu moins propre, que je me réserve du temps pour moi et pour mon couple. »

Toutes les femmes, qu'elles soient dépressives ou pas, arrivent un jour à la même conclusion : elles ne peuvent pas tout faire. « Tu as l'impression que tu arrives *short* partout, observe William St-Hilaire Tu vis dans les demi-mesures : tu es une demi-femme fatale, une *superwoman*, une demi-mère... Moi j'ai un contentieux avec les mères parfaites ; elles m'énervent. Nous les femmes, on n'a jamais le droit de se plaindre, de *bitcher*, de revendiquer. Ça ne passe pas. Ce qui me sauve ? Mon humour Et j'aime le *dry martini*... »

Rose-Marie Charest remarque pour sa part que les femmes portent plusieurs casquettes dans la

même journée et qu'elles doivent plus souvent que les hommes gérer les imprévus de la vie quotidienne. « Pour certaines, une amygdalite peut devenir un drame dans un horaire déjà trop chargé. »

« Je crois que la génération des 35-45 ans est en train de payer parce qu'elle vit sans modèle, continue M<sup>me</sup> Charest. Elles vivent dans un contexte qui n'existait pas pour la génération de leurs parents. Et c'est sans doute la prochaine génération qui pourra inventer une nouvelle façon de faire. »

### FEMMES AU BORD DE LA CRISE DE NERFS

- 1> Le grand dilemme
- 2> Quand le vase déborde
- 3> C'est la faute aux femmes

Faites-nous part de vos réactions à [actuel@lapresse.ca](mailto:actuel@lapresse.ca)

## SONDAGE LÉGER MARKETING LA DÉPRESSION ET LES FEMMES

Une travailleuse sur cinq au Canada a été diagnostiquée comme souffrant de dépression ou d'anxiété

La dépression et l'anxiété sont perçues par les femmes comme des barrières professionnelles plus importantes que la grossesse, élever des enfants, le sexisme et la nécessité de prendre soin d'aînés.

Les trois quarts des femmes affectées se sentent débordées par leur travail

55%

trouvent pénible d'aller au travail

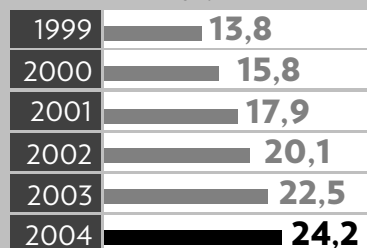
45%

avouent ne pas aller au travail à cause de leurs maux

MÉTHODOLOGIE : 1508 femmes dépressives ont été interrogées entre le 12 août et le 21 septembre 2004. La marge d'erreur de ce type de sondage est de 2,5 points de pourcentage, 19 fois sur 20.

## ORDONNANCES D'ANTIDÉPRESSEURS AU CANADA

En millions



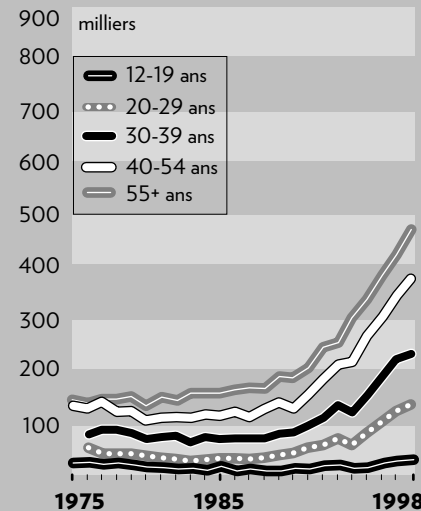
PRÈS DE 70%

DES UTILISATEURS D'ANTIDÉPRESSEURS SONT DES FEMMES

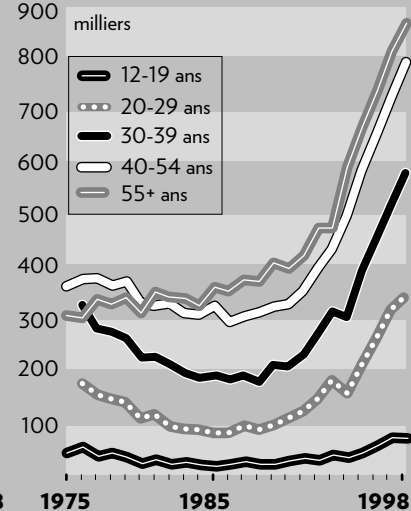
Source : IMS Health

## Ordonnances d'antidépresseurs au Royaume-Uni 1975 - 1998

### HOMMES



### FEMMES



«Pourquoi une maternité ne serait-elle pas mal venue? Pourquoi la naissance d'une mère par la venue de l'enfant ne serait-elle pas ratée elle aussi?»

— MARGUERITE DURAS

«L'étendue de l'amour des femmes n'est pas connue.»

— Vatsyayana, Les Kama Sutra



## Métro-boulot... et quoi encore?



PHOTO IVANOVA DEMERS, LA PRESSE

Métro-boulot-dodo, dit-on, mais plusieurs étapes s'ajoutent souvent pour les parents : service de garde, école et autres endroits. Rien d'étonnant alors que les mères au travail déplorent parfois ne pas avoir l'impression d'être au bon endroit au bon moment.

# La source de tous les maux?

Dans *Home Alone America*, Mary Eberstadt, journaliste et penseuse conservatrice, affirme que les problèmes de la jeunesse américaine — obésité, maladies transmises sexuellement, problèmes psychiatriques, consommation de médicaments — sont tous attribuables à l'absence des parents qui travaillent de longues heures et qui supervisent de moins en moins les périodes de temps libre de leur progéniture. Nostalgie d'une époque révolue, charge antiféministe ou appel au gros bon sens?

NATHALIE COLLARD

**D**es parents qui travaillent comme des fous pour faire tourner la société de consommation, des enfants laissés à eux-mêmes, écrasés devant la poste de télévision ou devant l'ordinateur, les étagères des cabinets de pharmacie bourrés de flacons de Ritalin et d'antidépresseurs... Décidément, le portrait que brosse Mary Eberstadt de la famille américaine moyenne est loin d'être idyllique. Cette chercheuse et essayiste, elle-même mère de quatre enfants, s'inquiète de ce qu'elle observe autour d'elle.

**Q** Avez-vous décidé d'écrire ce livre à la suite d'un incident en particulier ou à partir d'une situation personnelle?

**R** C'est ce que je vois de mes propres yeux qui m'a poussée à écrire le livre. Nous sommes devant un paradoxe : d'un côté, nous vivons dans une société qui nous offre un confort matériel inégalé. Mais, de l'autre, nos enfants et nos adolescents font face à des problèmes que nos parents n'ont jamais connus, comme l'épidémie d'obésité qui ne frappe pas seulement les États-Unis mais aussi le Canada, l'Europe et dans une moindre mesure le Japon, l'épidémie de maladies transmises sexuellement, la hausse des ordonnances de médicaments, les problèmes d'apprentissage et de comportement, etc. J'ai observé mais j'ai aussi effectué des recherches et j'ai réalisé qu'il y avait un dénominateur commun à tous ces problèmes. La situation s'explique par plusieurs tendances : le haut taux de divorce, le travail de la mère à l'extérieur de la maison, l'absence de la famille élargie, oncles, tantes, grand-parents, qui peuvent, eux aussi, jouer un rôle parental. Résultat : les enfants passent de longues heures

dans un environnement institutionnalisé, pour ensuite se retrouver seuls, laissés à eux-mêmes.

**Q** Prenons le problème de l'obésité. S'explique-t-il vraiment par le fait que les enfants soient laissés à eux-mêmes ou plutôt parce qu'ils ne bougent plus et s'alimentent mal?

**R** Prendre conscience qu'il faut faire plus d'exercice est une bonne chose, mais malheureusement, la tendance ne va pas dans ce sens aux États-Unis. Les jeunes font de moins en moins d'activités physiques à l'école. En fait, il n'y a que les parents qui se soucient à long terme de la santé de leurs enfants.

**Il n'y a pas une solution pour tous et je ne suis surtout pas là pour dire aux gens quoi faire. Je dis seulement qu'il faut faire un pas en arrière et regarder la situation dans son ensemble. Il y a des choses qui ne marchent pas.**

À l'école, à la garderie, il n'y a personne pour surveiller ce que les enfants mangent et c'est prouvé que, sans surveillance, ils mangent n'importe quoi. Les gardiennes, elles, utilisent la nourriture comme monnaie d'échange. Dans les deux cas, le problème est donc relié à une absence de supervision.

**Q** Vous dites sensiblement la même chose à propos des MTS. Or, on constate que l'ignorance des jeunes s'explique souvent pas une éducation sexuelle inadéquate.

**R** C'est faux, le réseau d'écoles favorisent-ils pas un programme d'éducation sexuelle qui prône

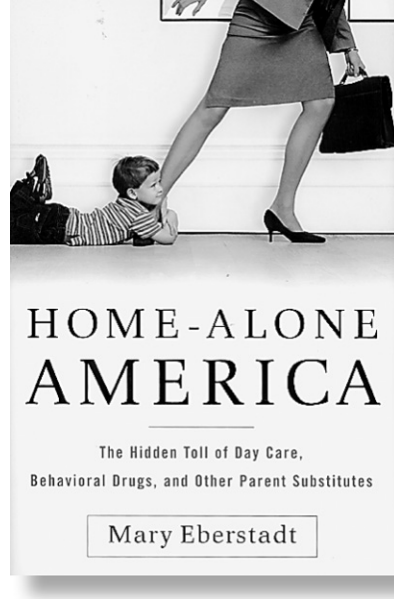
l'abstinence tout en évitant de parler de contraception et de protection? N'est-il pas là, le problème?

**R** Ce n'est pas parce que les jeunes sont ignorants qu'ils attrapent des MTS, c'est parce qu'il n'y a personne pour leur dire qu'il ne faut pas faire certaines choses.

En 2002, une étude de la revue *Pediatrics* révélait que sur environ 1000 jeunes de la région de Chicago, plus de 90 % de ceux qui avaient eu une relation sexuelle l'avaient fait dans la maison de l'un ou l'autre des partenaires. Le problème c'est qu'après l'école, les jeunes rentrent dans une maison vide alors qu'avant, les ado-

lescents devaient vraiment faire preuve de débrouillardise pour réussir à avoir une relation sexuelle. Aujourd'hui, c'est trop facile.

Autre problème : les jeunes sont de plus en plus seuls. La majorité des adolescents passent plus de temps seuls qu'avec leurs amis ou leurs parents. Ils sont malheureux, solitaires et frustrés. Une autre étude, citée dans *Time* en 2003, révélait que les directeurs et les professeurs de 39 écoles du Texas trouvaient que les enfants de la maternelle se comportaient beaucoup moins bien qu'il y a cinq ans. Pourquoi? Parce qu'ils passent tout de temps à l'école, qu'ils ne prennent pas leur repas avec leurs parents, qu'ils ne voient pas leurs parents assez souvent, quoi! Ce n'est pas controversé quand ce sont des professeurs qui le disent, mais quand moi je le dis, ça passe moins bien....



**Q** En effet, la sortie de votre livre a soulevé une véritable controverse. Certains affirment que vous souhaitez renvoyer les femmes à la maison. Que répondez-vous à cela?

**R** Mon livre n'est pas une attaque contre les mères qui travaillent. Je crois avoir rencontré beaucoup de résistance parce que je critique notre conception de l'éducation et des soins à apporter à nos enfants. Je crois que nous faisons fausse route. Le haut taux de divorce a fait en sorte qu'il y a plein de maisons sans père et sans mère puisqu'elles travaillent à l'extérieur. Cela dit, je ne dis pas que toutes les femmes doivent retourner dans leur cuisine.

Il n'y a pas une solution pour tous et je ne suis surtout pas là pour dire aux gens quoi faire. Je dis seulement qu'il faut faire un pas en arrière et regarder la situation dans son ensemble. Il y a des choses qui ne marchent pas.

**Q** Vous consacrez un chapitre complet à la musique qu'écoutent les jeunes. Qu'avez-vous entendu qui a suscité votre intérêt?

**R** Quand on écoute les paroles des chansons les plus populaires auprès des jeunes, on découvre que le thème récurrent c'est l'absence des parents. Prenez Eminem, c'est le meilleur exemple. Que dit-il? « Mon père n'était pas là, ma mère ne m'aimait pas, je ne ferai jamais à mes enfants ce que mes parents m'ont fait. »

Ce sont les enfants du divorce et ils nous disent qu'ils ont souffert.

Nous vivons dans une société de consommation et nous avons une réflexion à faire. On ne semble pas comprendre à quel point les enfants ont besoin de nous. Je ne dis pas qu'il faut être des parents parfaits, je dis seulement qu'il faut être un peu plus présent.

**Q** On vous a reproché d'être très dure à l'endroit des mères. Pourtant, vous vous adressez aussi aux pères dans votre livre.

**R** Je dirais que la moitié de mon livre parle des pères. Ils ne comprennent pas à quel point leurs enfants ont besoin d'eux. Si je reviens aux paroles des chansons que les jeunes écoutent, on entend souvent « je m'ennuie de mon père ». Mis à part l'allaitement maternel — j'explique qu'il peut prévenir l'obésité — toutes les autres choses concernent aussi bien les pères que les mères.

**Q** Votre livre figure pratiquement sur la liste noire des féministes. Comment expliquez-vous leur colère?

**R** La plus grande résistance vient des féministes plus vieilles, celles qui ont pratiquement dit que les femmes devaient travailler à l'extérieur de la maison. Mais je suis renversée par la réponse des plus jeunes, les adolescentes et les jeunes femmes. Elles comprennent la problématique mieux que moi parce qu'elles l'ont vécue et qu'elles sont bien décidées à ne pas répéter la même chose avec leurs enfants. Les féministes plus vieilles, elles, sont allergiques à ce genre de discours.

**Home Alone America : The Hidden Toll of Day Care, Behavioral Drugs, and Other Parent Substitutes**  
Mary Eberstadt, Sentinel 218 p.

# ÉLAN

## Pour maigrir: intensité ou durée?

RICHARD CHEVALIER  
COLLABORATION SPÉCIALE

« Je souhaite maigrir en faisant de l'exercice. Quelle est l'approche la plus efficace: faire des exercices modérés de longue durée ou des exercices plus intenses et nécessairement de courte durée? »

Ce genre de question revient régulièrement dans les courriels que je reçois. J'ai déjà abordé le sujet (le 23 janvier 2003) et j'y reviens aujourd'hui. En fait, les deux méthodes sont efficaces, même si la première est plus souvent recommandée; on verra d'ailleurs pourquoi plus loin. Le choix d'une approche ou de l'autre dépend, en bonne partie, de la condition physique de la personne qui veut maigrir. Si celle-ci n'est pas trop en forme, ce qui se produit souvent, les exercices modérés de longue durée sont à privilégier pour diminuer les réserves de gras. Par contre, si la même personne est en forme et en bonne santé et qu'elle désire perdre du gras, les exercices intenses et de courte durée sont également bénéfiques. Voyons cela de plus près.

**Exercices modérés ou vigoureux**  
Rappelons d'abord la définition d'exercice modéré, qui a été donnée lors de la présentation du programme *En forme et plus léger en 12 semaines* (le 16 janvier). Il s'agit d'une activité de type aérobique qui élève la fréquence cardiaque à un degré suffisant pour que l'on profite des bienfaits de l'exercice. Ce degré, les experts l'établissent ainsi: 50 à 70 % de votre fréquence cardiaque maximale (FCM). Cette précision étant faite, il y a plusieurs raisons de recommander l'approche « exercices modérés » pour maigrir:

- > C'est plus réaliste. Si vous voulez maigrir et que vous n'êtes pas en forme, vous serez plus motivé à faire des exercices modérés. Vous risquez moins de tout lâcher après une ou deux séances.
- > C'est plus sûr, car même si vous n'êtes pas en forme, vous pouvez faire en toute sécurité des exercices d'intensité légère (à 50 % FCM) et, par la suite, modérée (jusqu'à 70 % FCM). Au contraire, il y a un plus grand risque de blessures musculaires, et pour la santé tout court dans certains cas, si une personne en mauvaise condition physique se met subitement à faire des exercices intenses.

- > Lors d'un exercice léger à modéré, un pourcentage élevé (plus de 50 %) des calories dépensées (1) par les muscles provient des réserves de graisse. Et plus l'exercice modéré se prolonge, plus les muscles actifs utilisent les graisses comme source d'énergie. Après une heure d'aérobic, par exemple, la contribution des graisses peut dépasser 60 % du total des calories dépensées. On fait donc d'une pierre deux coups: on augmente sa dépense calorique en puisant, en partie, à même ses réserves de graisse.
- > On peut en faire plus longtemps. Par définition, un exercice modéré



Jogging le long du Saint-Laurent.

provoque une moins grande fatigue musculaire et cardiovasculaire qu'un exercice intense. On est donc plus enclin à prolonger l'effort si celui-ci est modéré.

Cela dit, il y a aussi de bonnes raisons de recommander les exercices plus intenses (70 à 85 % de la fréquence cardiaque maximale), pourvu que vous soyez en bonne condition physique et en santé:

- > Ces exercices vont vous faire dépenser autant de calories, sinon plus, que les exercices modérés, mais en moins de temps. Par exemple, si vous pesez 70 kilos et que vous joggez à bonne allure pendant 20 minutes, vous dépensez environ 180 calories. Pour dépenser le même nombre de calories en marchant d'un pas rapide, vous devrez le faire pendant au moins 35 minutes.

- > Vous misez dans vos réserves de gras même si l'exercice est d'une intensité élevée. Dans ces conditions, les muscles actifs utilisent 30 à 40 % des graisses comme source d'énergie. On ne parle pas ici d'un exercice très intense et très bref (moins d'une minute), où les muscles actifs utilisent presque uniquement du sucre comme carburant.

- > De plus, après un exercice vigoureux, vous avez une plus grande « dette d'énergie » envers votre organisme qu'après un exercice modéré. Par conséquent, votre métabolisme demeure élevé pendant un certain temps afin de rembourser cette dette. Selon la durée et le degré d'intensité de l'exercice, le métabolisme peut demeurer élevé pendant plusieurs heures. Bref, vous continuez à brûler des calories même si l'exercice intense est terminé. Cette dépense calorique post-exercice, souvent « oubliée » dans le calcul des calories perdues, est tout de même importante lorsqu'elle se répète trois ou quatre fois par semaine.

- > Enfin, les exercices vigoureux augmentent davantage la masse musculaire que les exercices modérés (comparez le physique d'un sprinteur à celui d'un marathonien), ce

qui peut être un atout pour se prémunir contre l'atrophie des muscles qu'on observe avec l'âge.

**Une solution intéressante: l'entraînement par intervalles**  
Hum! Je vous imagine en train de vous gratter le front en vous demandant quelle approche choisir pour maigrir puisque les deux ont leurs mérites? La réponse est simple. Si vous n'êtes pas en forme, mais par ailleurs en bonne santé, optez pour les exercices modérés comme je l'ai suggéré dans le programme du 16 janvier. Toutefois, après quelques semaines de ce régime, vous pourriez intégrer dans votre séance d'activités physiques, des périodes brèves d'exercices plus intenses. Durant ces périodes, visez, dans un premier temps, un pouls à l'effort qui représente 75 % de votre fréquence cardiaque maximale. Dans un deuxième temps, vous pourriez viser 80 %, puis 85 % si vous le souhaitez.

Concrètement, un tel programme pourrait ressembler à ceci: cinq minutes de marche rapide, suivies de deux minutes de jogging (ou marche encore plus rapide avec mouvement vigoureux des bras), suivies de cinq minutes de marche rapide, etc. Au terme de votre séance d'exercices, vous aurez réussi à combiner des exercices modérés et des exercices plus intenses. C'est ce qu'on appelle l'entraînement par intervalles.

Si vous vous entraînez sur un exercice cardiovasculaire (tapis motorisé, simulateur d'escalier, machine elliptique, vélo stationnaire, etc.) doté d'une console qui vous permet de choisir entre plusieurs types de programmes d'entraînement, choisissez le mode « entraînement par intervalles » (*interval training* en anglais).

Voici, pour une personne déjà rompue à l'exercice et en bonne santé cardiovasculaire, à quoi ressemble un programme par intervalles sur tapis motorisé à inclinaison variable:

- > Réchauffement: de cinq à 10 minutes (étirements hors tapis, suivis de marche lente à 0 % d'inclinaison).
- > Cinq minutes d'exercice modéré: 5 km/h, 0 % d'inclinaison.
- > Deux minutes d'exercice plus intense: 5,5 km/h, 2 % d'inclinaison.
- > Trois minutes d'exercice modéré: 5 km/h, 1 % d'inclinaison.
- > Une minute d'exercice intense: 5,5 km/h, 5 % d'inclinaison.
- > Trois minutes d'exercice modéré: 5 km/h, 2 % d'inclinaison.
- > Une minute d'exercice intense: 6,5 km/h, 3 % d'inclinaison.
- > Trois minutes d'exercice modéré: 5 km/h, 1 % d'inclinaison.
- > Une minute d'exercice intense: 7,5 km/h, 2 % d'inclinaison.
- > Quatre minutes d'exercice modéré: 5 km/h, 0 % d'inclinaison.
- > Une minute d'exercice intense: 7,5 km/h, 2 % d'inclinaison.
- > Deux minutes d'exercice modéré: 5 km/h, 0 % d'inclinaison.
- > Cinq minutes d'exercice léger (retour au calme): 4 km/h, 0 % d'inclinaison.

Total: 36 minutes (sans compter le réchauffement).

Un tel programme vous fait dépenser de 40 à 60 % plus de calories comparativement à un programme de même durée de marche rapide (7 km/h) à 0 % d'inclinaison et sans intervalle. En somme, quand on veut maigrir par l'exercice, le nombre total de calories dépensées est un facteur plus important que le type de carburant utilisé par les muscles actifs pendant l'effort.

**1. Si vous préférez la notion de kilojoule, rappelez-vous qu'une calorie (on parle ici de kilocalorie) équivaut à 4,185 kilojoules.**

**EN FORME ET PLUS LÉGER EN 12 SEMAINES: n'oubliez pas, c'est dimanche prochain qu'on prend des nouvelles de nos cinq volontaires.**

en restant à l'aise. J'utilise beaucoup plus la pente du tapis par rapport à la vitesse (c'est pour cela que je préfère le tapis à la marche extérieure en milieu plat urbain). Je perds un peu plus de 400 calories par séance. Merci!  
Marcel Lalonde, de Valleyfield

en restant à l'aise. J'utilise beaucoup plus la pente du tapis par rapport à la vitesse (c'est pour cela que je préfère le tapis à la marche extérieure en milieu plat urbain). Je perds un peu plus de 400 calories par séance. Merci!  
Marcel Lalonde, de Valleyfield

en restant à l'aise. J'utilise beaucoup plus la pente du tapis par rapport à la vitesse (c'est pour cela que je préfère le tapis à la marche extérieure en milieu plat urbain). Je perds un peu plus de 400 calories par séance. Merci!  
Marcel Lalonde, de Valleyfield

en restant à l'aise. J'utilise beaucoup plus la pente du tapis par rapport à la vitesse (c'est pour cela que je préfère le tapis à la marche extérieure en milieu plat urbain). Je perds un peu plus de 400 calories par séance. Merci!  
Marcel Lalonde, de Valleyfield

en restant à l'aise. J'utilise beaucoup plus la pente du tapis par rapport à la vitesse (c'est pour cela que je préfère le tapis à la marche extérieure en milieu plat urbain). Je perds un peu plus de 400 calories par séance. Merci!  
Marcel Lalonde, de Valleyfield

en restant à l'aise. J'utilise beaucoup plus la pente du tapis par rapport à la vitesse (c'est pour cela que je préfère le tapis à la marche extérieure en milieu plat urbain). Je perds un peu plus de 400 calories par séance. Merci!  
Marcel Lalonde, de Valleyfield

en restant à l'aise. J'utilise beaucoup plus la pente du tapis par rapport à la vitesse (c'est pour cela que je préfère le tapis à la marche extérieure en milieu plat urbain). Je perds un peu plus de 400 calories par séance. Merci!  
Marcel Lalonde, de Valleyfield

en restant à l'aise. J'utilise beaucoup plus la pente du tapis par rapport à la vitesse (c'est pour cela que je préfère le tapis à la marche extérieure en milieu plat urbain). Je perds un peu plus de 400 calories par séance. Merci!  
Marcel Lalonde, de Valleyfield

en restant à l'aise. J'utilise beaucoup plus la pente du tapis par rapport à la vitesse (c'est pour cela que je préfère le tapis à la marche extérieure en milieu plat urbain). Je perds un peu plus de 400 calories par séance. Merci!  
Marcel Lalonde, de Valleyfield

en restant à l'aise. J'utilise beaucoup plus la pente du tapis par rapport à la vitesse (c'est pour cela que je préfère le tapis à la marche extérieure en milieu plat urbain). Je perds un peu plus de 400 calories par séance. Merci!  
Marcel Lalonde, de Valleyfield

en restant à l'aise. J'utilise beaucoup plus la pente du tapis par rapport à la vitesse (c'est pour cela que je préfère le tapis à la marche extérieure en milieu plat urbain). Je perds un peu plus de 400 calories par séance. Merci!  
Marcel Lalonde, de Valleyfield

en restant à l'aise. J'utilise beaucoup plus la pente du tapis par rapport à la vitesse (c'est pour cela que je préfère le tapis à la marche extérieure en milieu plat urbain). Je perds un peu plus de 400 calories par séance. Merci!  
Marcel Lalonde, de Valleyfield

en restant à l'aise. J'utilise beaucoup plus la pente du tapis par rapport à la vitesse (c'est pour cela que je préfère le tapis à la marche extérieure en milieu plat urbain). Je perds un peu plus de 400 calories par séance. Merci!  
Marcel Lalonde, de Valleyfield

en restant à l'aise. J'utilise beaucoup plus la pente du tapis par rapport à la vitesse (c'est pour cela que je préfère le tapis à la marche extérieure en milieu plat urbain). Je perds un peu plus de 400 calories par séance. Merci!  
Marcel Lalonde, de Valleyfield

en restant à l'aise. J'utilise beaucoup plus la pente du tapis par rapport à la vitesse (c'est pour cela que je préfère le tapis à la marche extérieure en milieu plat urbain). Je perds un peu plus de 400 calories par séance. Merci!  
Marcel Lalonde, de Valleyfield

## Régime amaigrissant ou exercice?

### RÉGIME AMAIGRISSANT, LES POUR

- > Réduire substantiellement (de 500 à plus de 1000 calories par jour) l'apport en calories grâce à un régime hypocalorique.

- > Préconiser la consommation de certains aliments et en interdire d'autres.

- > Perte de poids rapide dans les premiers jours.

- > Approche motivante pour les personnes très grasses.

- > Prise de conscience possible sur l'acquisition de meilleures habitudes alimentaires après le régime.

### LES CONTRE

- > Baisse marquée du métabolisme de base.

- > Fonte musculaire et (possiblement) osseuse.

- > Risque de déshydratation (perte d'eau prononcée dans les premiers jours du régime) avec perte possible d'une certaine tonicité de la peau.

- > Reprise du poids perdu (et parfois plus), neuf fois sur 10 dans les mois qui suivent.

- > Basé sur la restriction calorique et l'interdiction de consommer certains aliments ou de combiner certains types d'aliments.

### EXERCICE, LES POUR

- > Augmenter pour la peine la dépense calorique en devenant physiquement plus actif.

- > Perte plus importante de gras que de poids.

- > Aucune perte de muscles, voire un gain possible.

- > Protection et renforcement des os.

- > Amélioration de la santé physique et mentale.

- > Meilleure image de soi.

- > Remodelage du corps.

### LES CONTRE

- > Perte de poids plus lente par rapport à un régime hypocalorique.

- > Cela exige volonté et discipline.

### RÉGIME LÉGER ET EXERCICE, LES POUR

- > Provoquer un déficit calorique en réduisant l'apport calorique et en augmentant la dépense calorique.

- > Perte de poids et de gras tout en protégeant ses muscles et ses os.

- > Baisse calorique beaucoup moins draconienne que dans le cas d'un régime seul.

- > L'adoption de bonnes habitudes alimentaires et d'une vie physiquement plus active.

### LES CONTRE

- > Il n'y a pas vraiment de contre. C'est, en fait, l'approche la plus souvent recommandée par les experts dans le domaine.

## COURRIER

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

**Q** Tout d'abord, félicitations pour cet excellent dossier sur la mise en forme (16 janvier). Je viens de commencer un programme semblable. Votre dossier me sera fort utile et aussi très motivant. Pour ce qui est du sofa devant la télé, nous avons réglé le problème en installant une petite télé devant notre tapis roulant au sous-sol. Je ne suis pas un grand téléphile, mais je joins l'utile à l'agréable. J'écoute mes émissions préférées (ou je zappe) en faisant de l'exercice.

J'ai une question sur la « zone cardio »: selon les instructions de notre tapis roulant, entre 55 à 69 % on est en « élimination de graisse »; entre 70 à 85 %, on est dans la zone cardio. Dans mon cas, cela donne ceci: 220 moins mon âge (47), multiplié par 55 et 70 %, ça donne entre 95 et 120 pour l'élimination de graisse, mais selon ce que vous dites, je serais déjà en cardio dans cette zone. Le fabricant du tapis dit qu'ils se sont basés sur les études de Cooper. Comment expliquez-vous cette différence? Au stade où j'en suis, ça me prend au moins 20 minutes avant de pouvoir atteindre et maintenir 116-120 pulsations à la minute tout

en restant à l'aise. J'utilise beaucoup plus la pente du tapis par rapport à la vitesse (c'est pour cela que je préfère le tapis à la marche extérieure en milieu plat urbain). Je perds un peu plus de 400 calories par séance. Merci!  
Marcel Lalonde, de Valleyfield

en restant à l'aise. J'utilise beaucoup plus la pente du tapis par rapport à la vitesse (c'est pour cela que je préfère le tapis à la marche extérieure en milieu plat urbain). Je perds un peu plus de 400 calories par séance. Merci!  
Marcel Lalonde, de Valleyfield

en restant à l'aise. J'utilise beaucoup plus la pente du tapis par rapport à la vitesse (c'est pour cela que je préfère le tapis à la marche extérieure en milieu plat urbain). Je perds un peu plus de 400 calories par séance. Merci!  
Marcel Lalonde, de Valleyfield

en restant à l'aise. J'utilise beaucoup plus la pente du tapis par rapport à la vitesse (c'est pour cela que je préfère le tapis à la marche extérieure en milieu plat urbain). Je perds un peu plus de 400 calories par séance. Merci!  
Marcel Lalonde, de Valleyfield

en restant à l'aise. J'utilise beaucoup plus la pente du tapis par rapport à la vitesse (c'est pour cela que je préfère le tapis à la marche extérieure en milieu plat urbain). Je perds un peu plus de 400 calories par séance. Merci!  
Marcel Lalonde, de Valleyfield

en restant à l'aise. J'utilise beaucoup plus la pente du tapis par rapport à la vitesse (c'est pour cela que je préfère le tapis à la marche extérieure en milieu plat urbain). Je perds un peu plus de 400 calories par séance. Merci!  
Marcel Lalonde, de Valleyfield

en restant à l'aise. J'utilise beaucoup plus la pente du tapis par rapport à la vitesse (c'est pour cela que je préfère le tapis à la marche extérieure en milieu plat urbain). Je perds un peu plus de 400 calories par séance. Merci!  
Marcel Lalonde, de Valleyfield

en restant à l'aise. J'utilise beaucoup plus la pente du tapis par rapport à la vitesse (c'est pour cela que je préfère le tapis à la marche extérieure en milieu plat urbain). Je perds un peu plus de 400 calories par séance. Merci!  
Marcel Lalonde, de Valleyfield

## BULLETIN DE SANTÉ

### LA SANTÉ DANS LES MÉDIAS

Les femmes obèses, pendant leur grossesse, sont sujettes à des risques de santé plus menaçants que pour la moyennes des primipares. La journaliste Sylvie Louis, dans un article paraissant dans le dernier numéro d'*Enfants Québec*, énumère les ennus de santé auxquels sont exposées les futures mamans obèses. L'hypertension artérielle, le diabète, l'accouchement par césarienne et des risques accrus de donner naissance à un bébé macrosome (de poids très élevé) sont quelques-uns des problèmes évoqués dans cet article.

### SITE INTERNET DE LA SEMAINE

Ceux qui ont vu *Supersize Me*, du cinéaste américain Morgan Spurlock, se souviennent certainement d'Alexandra Jamieson, la compagne du documentariste qui est également une chef végétalienne. Son site [www.healthychefalex.com](http://www.healthychefalex.com) résume un peu sa philosophie de l'alimentation et offre quelques recettes végétaliennes fort appétissantes.

### CITATION DE LA SEMAINE

«L'hôpital est occupé à 120%. Il faudrait donc construire. Pour cela, il faut le personnel et l'argent.»

— Le Dr Louis Roy, médecin à l'Hôtel-Dieu de Québec et président du Réseau des soins palliatifs du Québec. Dans le quotidien *Le Soleil*, le Dr Roy réagissait au décès, le 21 janvier, dans son établissement, d'un patient non identifié, après qu'il eut passé 26 heures sur une civière dans une «chambrette» de l'urgence.

### J'AI TESTÉ

#### Mets ta main dans mes cheveux

Déjà réputé pour ses produits féminins, *Schwarzkopf Professional* met sur le marché une nouvelle gamme de soins capillaires spécialement conçus pour les hommes. La ligne *bc Men* comprend un shampoing antipelliculaire, un shampoing antiséborrhéique pour contrer l'excès de sébum, un shampoing vitalité à base d'aloë vera pour réhydrater les cheveux secs et un shampoing phytobiogin dont le rôle est de revitaliser les cheveux afin d'éviter leur chute. Distribués à la volée auprès de la gent masculine de notre salle de rédaction, ces produits ont convaincu par leur qualité et leurs promesses. Certains utilisateurs ont cependant trouvé que leur parfum était trop puissant et avait un côté *Papa a raison*. Cette gamme à l'emballage sobre et efficace (chaque contenant est muni d'un bouchon simple à ouvrir) est complétée par un gel coiffant qui, sans être révolutionnaire, fait un honnête boulot. Bref, des produits qui offrent un excellent rapport qualité-prix.



Ligne *bc Men*  
Schwarzkopf Professional  
Shampoings : 12.50\$ et 14.50\$  
Gel : 10.50\$

#### Bain moussant

Ce gel douche qui fait aussi des bulles dans le bain est une belle trouvaille. Il vaut la peine de déboursier quelques dollars de plus pour s'offrir la qualité des produits Kiss My Face, qui jusqu'à maintenant ne nous ont jamais déçus. Son agréable arôme qui combine entre autres l'acacia, le patchouli et le fruit de la passion est vivifiant sans être envahissant. Doux et naturel, il n'assèche pas la peau et hydrate subtilement. À noter: ce produit est exempt de colorants artificiels, de fragrances synthétiques, d'ingrédients animaux et il n'a pas été testé sur des petites bêtes inoffensives. À prescrire, pour agrémenter les froides soirées d'hiver. (Dans plusieurs magasins de produits naturels, environ 10\$.)



### J'AI LU

#### Shiatsu (par Yuki Rioux)

Depuis le début des années 1980, Yuki Rioux transmet ses talents et ses connaissances du massage Shiatsu à ses clients et aux nombreux massothérapeutes qui ont bénéficié de ses enseignements. Cet ouvrage à l'intention du grand public permet de se familiariser avec les rudiments de cette discipline japonaise. L'auteure donne le «lexique» du Shiatsu, explique la préparation d'une atmosphère propice au massage, décortique la technique et en résume les bienfaits. L'ouvrage est bien illustré, de façon à faciliter son exécution par les massothérapeutes du dimanche. (Aux Éditions Trait d'Union, environ 20\$.)



Sylvie St-Jacques et Mario Girard



Au Massif du Sud, le chef cuisinier Bruno Tremblay sert aux skieurs une cuisine saine et soutenante.

PHOTO ÈVE BOISSONNEAU, COLLABORATION SPÉCIALE

# Les olives de Tingwick



RICHARD CHARTIER

## OXYGÈNE

C'est une petite cafétéria ordinaire comme on en retrouve dans 100 sortes de lieux où les gens doivent, le matin et le midi, manger pour se sustenter. Une cafétéria semblable à n'importe quelle autre, d'aujourd'hui ou d'il y a 20 ans.



Mais en faisant glisser son plateau sur le rail, on arrive à la hauteur d'un chef en uniforme qui manie la poêle sous nos yeux et nous propose les choix du jour. Pas de hot-dog en vue, point de poutine à l'horizon, mais plutôt des tortellinis à la crème ou une tourte au boeuf, demain on verra ce que le chef Bruno Tremblay aura à proposer. Le midi, les pentes du Massif du Sud sont désertes; clients et patrouilleurs sont à leur fourchette.

«La tourte est effrayante», me dit un skieur à la tête poivre et sel. J'opte quand même pour les pâtes.

«Au début, je servais une vingtaine de repas de ce genre, le midi, raconte le chef Tremblay. Maintenant, j'en sers autour de 200. Même les jeunes sont au courant, ils en veulent, ils ne demandent plus de fast-food.»

Curieuse entrée en matière pour une histoire de ski alpin, mais dans le regard de celui qui ne dévale les pentes qu'à l'occasion, une fois par deux hivers, ces assiettes nourrissantes et délicieuses forcent le constat: le ski alpin change.

Et la fumée disparaît. Trois jours, trois stations de ski, une idée de l'Association des stations de ski du Québec (ASSQ) pour faire voir des destinations peu connues, surtout fréquentées par les gens de la région. Des destinations qui pourraient faire le bonheur de ceux qui en ont marre de faire la queue, d'accumuler les 25 minutes de leu-leu aux remontées comme de lancinantes traversées de pont vers le travail. Après tout, on est là pour s'amuser, non?

Le Massif du Sud — ne pas confondre avec le Massif de la Petite-Rivière-Saint-François —, à une heure et quart au sud-est de Lévis, est le dernier joyau de la triple couronne à laquelle nous conviait Martine Lizotte de l'ASSQ. Hier, nous avions le choix entre la coquille Saint-Jacques et les souvlakis (8,28 \$ avant taxes) de la station L'Original, à Lac-Étchemin. Et la veille, nous avions commencé la tournée au mont Gleason, dans les Bois-Francs, avec une dame qui nous expliquait la provenance des viandes, pâtés fins et fromages que nous devrions presque en silence: Tingwick, Warwick, Victoriaville. «Y'a juste les olives qui ne sont pas d'ici», a-t-elle dit quand on a voulu savoir de quel pot elles sortaient. Sans parler de la bière à l'érable du micro-brasseur local.

L'alimentation de plus en plus intelligente, l'air de moins en moins enfumé, toutes les stations n'en sont

pas encore là, mais la tendance est indéniable, selon des observateurs attentifs comme Martine Lizotte. La vieille école du ski en perd son nom: désormais, les stations ont des écoles de glisse, car il y a aussi la planche, incertain salut d'une industrie aléatoire, qui voit ses adeptes revenir sur deux planches, accros de l'acro, ou prendre le virage télémark. La topographie suit également cette pente darwinienne; les pistes se meublent de parcs à neige — pour mieux faire passer l'adolescence, voire l'esprit de délinquance — et de somptueux couloirs circulaires tronqués où il ne faut pas être dans la lune pour survivre à ses propres cabrioles. Les miennes datent d'un autre siècle et elles consistent, dans les plus élégantes circonstances, à faire carambolage avant d'emboutir les buissons, d'où le charmant surnom dont on m'avait affublé: «l'homme qui plantait dans les arbres»...

Il y a aussi des garderies. Celle de Gleason est tellement mignonne qu'elle nous donne envie de nous reproduire: une petite cabane à part avec son poêle à bois; de temps à autre l'éducatrice fait sortir les petits pour les faire monter sur le tapis magique et glisser sur une tendre côtelette.

#### Le triangle de la rive sud

Vous ai-je parlé de ski? Trois stations donc, un triangle entre le fleuve Saint-Laurent et la frontière des États-Unis, trois glisses différentes, trois bonnes raisons d'aimer l'hiver.

Gleason, à une heure et demie de Montréal, n'est pas qu'une colline de 185 mètres de dénivelé offrant le choix des tracés, de facile à coriace. C'est aussi une mentalité, une entité à but non lucratif où tout le monde met son nez et de son temps, même Laurent Lemaire, patron des papiers Cascades. Le télésiège à deux places est assez sportif: si je m'y suis fait, n'importe qui le peut! Les sentiers de raquettes dans la montagne — et les raquettes en location à la boutique — témoignent ici aussi d'une mutation certaine. Et les skis-trainaux pour les personnes à mobilité réduite, désormais même peut aller dévaler la pente en compagnie d'un beau moniteur. À chacun son morceau, c'est bon pour la famille!

Une p'tite dame de Salomon est venue nous prêter des skis paraboliques. Ces planches ont des formes élargies et arrondies aux deux extrémités, de sorte que la technique du virage devient un jeu d'enfant. Talent requis: zéro. Et facile à retenir: si je plie très légèrement le genou droit, je vire vers la droite. Vous ne voudriez tout de même pas que j'explique ici la mécanique du transfert de poids.

Le chasse-neige n'a pas survécu à la révolution, le mot n'est pas trop fort. Empaillé comme les antiques skis de bois.

Au mont Orignal, 296 mètres de dénivelé, après une nuit saupoudrée de quatre ou cinq centimètres de neige fraîche, la glisse, les pistes et le décor étaient tellement parfaits que je ne sais pas quoi en dire. C'est là qu'on trouve le premier télésiège à six places «débrayable» au monde et si, comme moi, vous ne connaissiez pas le sens de ce vocable, sachez que cela signifie que la chaise ralentit au pas de tortue pour vous accueillir et vous laisser descendre. Je pense qu'on y arriverait avec une marchette. En prime, l'Orignal propose aussi un réseau de ski de fond qu'on dit très joli, le long d'une rivière.

À partir de Montréal, l'Orignal, c'est

un peu loin pour une journée, mais la couette et la table de l'Auberge Les Etchemins, en voie d'être rénovée, ne semblent pas être en reste sur celles du spacieux hôtel Lac Etchemin, au bord du lac en question.

De ces établissements — et il y en a d'autres aux alentours —, on est à une demi-heure, 40 minutes du Massif du Sud, un massif de 400 mètres de dénivelé où les défis sont aussi nombreux que les pistes. Les BR doivent crapahuter pendant 16 heures pour travailler toutes les surfaces du domaine, entièrement orienté vers le nord. La familiale s'étend sur 3470 mètres, mais elle comporte des sections qui en mettent plein les carres du p'tit débutant et d'autres, sur quelques centaines de mètres, où il faut patiner si on veut arriver en bas le même jour. Sportifs du chalet à la cime — il faut escalader un bouton pour accéder au télésiège quadruple non débrayable, ça vous décolle le cul du plancher —, les 25 pistes et sous-bois du Massif du Sud vous réveillent les quadriceps, c'est garanti!

Comme s'il n'était pas assez gros, l'ours est connecté — par la base et par le sommet — à un réseau de ski de fond qui va rôder du côté de la réserve écologique Claude-Melançon. La station alpine a l'air toute petite sur la carte de ce réseau. Je m'y serais volontiers attaqué si j'en avais eu le temps — à vue de nez je compterais 5-6 heures — et s'il n'y avait pas eu ce froid de canard qui faisait gretlotter le mercure à -33°C au sommet ce matin-là. La calamité du grand frette, en ski de fond, est moins le froid que l'absence désespérante de glisse, la neige étant alors transformée en papier sablé.

Il me faudra revenir car, paraît-il, skier au Massif du Sud dans les douceurs du printemps, c'est l'extase.

Gleason, Orignal et Le Massif du Sud. Voilà trois raisons de ne pas aller faire la queue à Saint-Sauveur.

Les frais de ce reportage ont été payés par l'Association des stations de ski du Québec, Tourisme Québec et par les stations visitées.

#### TROIS DESTINATIONS DE GLISSE

Mont Gleason, Tingwick,  
1-888-349-2300,  
[www.montgleason.qc.ca](http://www.montgleason.qc.ca)  
Mont Orignal, Lac-Étchemin,  
1-877-335-1551,  
[www.montoriginal.com](http://www.montoriginal.com)  
Massif du Sud, Saint-Philémon de Belle-chasse, 1-418-469-3676,  
[www.massifdusud.com](http://www.massifdusud.com)

#### COURRIEL

Pour joindre notre chroniqueur : richard.chartie@lapresse.ca

## Maneige, pour initier les petits

Expérience Maneige, station de ski portative, propose d'initier gratuitement, en week-end, les 5 à 8 ans (accompagnés d'un adulte), aux joies du ski alpin. La station comporte un convoyeur (tapis magique) pour remonter bout d'chou au sommet de la côtelette et l'équipement est fourni. Expérience Maneige est présente maintenant à la Fête des neiges et est installée en permanence au Centre de la nature, de Laval. Consultez le site [www.maneige.com](http://www.maneige.com) et cliquez sur Zone Jeunesse pour en savoir plus.

## ACTUEL SANTÉ

## D'autres raisons de demeurer actif



JACINTHE CÔTÉ  
LA NUTRITION  
COLLABORATION SPÉCIALE

Ces temps-ci, on parle beaucoup d'activité physique. À l'école, dans les médias, à table avec ses collègues, etc. La raison est simple : nous sommes devenus inactifs sans changer nos habitudes alimentaires, et les kilos se sont accumulés.

Maintenant, on réagit pour essayer de rétablir l'équilibre et l'activité apparaît comme l'une des solutions incontournables à notre problème de surpoids. Et elle l'est !

Cependant, il peut être intéressant de considérer les nombreux autres bienfaits de s'agiter, gigoter, danser quotidiennement, sinon plus souvent. Tout le monde peut

en bénéficier, les plus jeunes comme les plus vieux.

#### De la forme et du plaisir

Dès leur plus jeune âge, les enfants devraient apprendre à être actifs. De la garderie à la fin du secondaire, les jeunes devraient faire au moins 150 minutes d'activités physiques par semaine ou l'équivalent de 30 minutes par jour. Idéalement, cela devrait faire partie de leur routine quotidienne.

Ces activités ne doivent pas nécessairement inclure la compétition ou la performance. Être actif signifie d'abord et avant tout avoir du plaisir, se détendre et faire l'apprentissage de nouveaux mouvements, que ce soit à l'école, entre amis ou en famille. C'est pourquoi il est préférable de prévoir des périodes de jeu pour que les enfants puissent prendre plaisir à bouger.

La participation à des activités périscolaires d'équipe peut favoriser la forme physique, mais aussi l'acquisition d'autres connaissances et habiletés comme la détermination, le sens du travail en groupe, la concentration et la confiance en soi.

#### Des os faits pour durer

On reconnaît également que le sport contribue à maintenir les os en santé. En effet, les quelques études portant sur le sujet ont démontré que le sport peut améliorer la

densité osseuse chez les femmes.

La musculation est un type d'activité physique dit de résistance qui implique le soulèvement de poids ou l'application d'une pression allant dans le sens contraire du mouvement. Elle favorise l'augmentation de la masse musculaire et la force, ainsi que l'amélioration de l'équilibre et de la forme physique en général. Elle permet aussi d'augmenter la densité osseuse de la colonne vertébrale et des os fémoraux (longs os des cuisses).

Les exercices aérobiques, comme la marche rapide ou le jogging, font travailler le système cardiovasculaire et augmentent la fréquence des battements du cœur. Ils aident aussi à prévenir l'ostéoporose, en réduisant la déminéralisation calcique de l'os spongieux (la partie intérieure des os).

Bien que les activités aérobiques et la musculation soient recommandées, seule la musculation contribue à prévenir la sarcopénie, soit les pertes de masse et de force musculaires associées au vieillissement.

#### Gérer son glucose sanguin

Les activités aérobiques peuvent également réguler de la glycémie (concentration sanguine de glucose) des personnes qui souffrent de diabète de type 2 non insulino-dépendant.

Ce diabète est caractérisé par une

résistance des cellules à l'action de l'hormone insuline. D'habitude, cette hormone s'occupe de faire entrer le glucose du sang dans les cellules. Quand celles-ci ne répondent plus à son action, le glucose s'accumule dans le sang, causant l'hyperglycémie et entraînant de graves problèmes cardiovasculaires.

Heureusement, on constate qu'un programme d'entraînement peut grandement améliorer cette situation en rendant les cellules à nouveau plus réceptives à l'action de l'insuline. On croit que cet effet serait dû aux changements observés aux muscles squelettiques chez les personnes s'adonnant à des activités aérobiques.

#### Adieu fragilité et déséquilibre

La musculation, en améliorant la force musculaire, peut également aider les personnes plus âgées à préserver leur autonomie de mouvement pour marcher, monter les escaliers et porter des colis.

La musculation jumelée à une alimentation plus riche en protéines (viande, volaille, poisson, oeufs, produits laitiers, tofu, légumineuses, noix) est particulièrement efficace chez les personnes âgées qui perdent du poids ou qui sont trop frêles. En plus de favoriser l'augmentation de la masse et de la force musculaire, l'équilibre et les réflexes, ce type

d'activité physique stimulerait l'appétit.

#### Garder la bonne humeur

Les gens qui font du sport ou se gardent actifs vous diront tous que cela contribue de manière positive à leur vie, à leur moral, à leur confiance en eux, à leur sommeil, etc.

Il est difficile de dire pourquoi. Il se pourrait que ces personnes réagissent aux endorphines, ces composés que le corps produit naturellement et qui ont un effet semblable à la morphine.

L'exercice est reconnu comme étant un des facteurs provoquant la sécrétion d'endorphines dans l'organisme. Il est également responsable de ce qu'on appelle le *jogger's high*, une sensation de bien-être ressentie par les gens qui font une activité physique de longue durée.

Comme quoi toutes les raisons sont bonnes pour faire de l'exercice et demeurer actif !

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

Une fois par mois, la chronique nutrition porte sur vos questions et commentaires. Adressez-les à : Chronique nutrition, La Presse 7, rue Saint-Jacques Montréal, Québec H2Y 1K9 ou par courriel à : questiondenutrition@hotmail.com

## COMPRIMÉS

## Bioterrorisme: des toubibs prêts

Si les risques d'attaque bioterroriste au Canada sont relativement faibles, ils ne sont tout de même pas nuls.

C'est pourquoi le Dr Karl Weiss, microbiologiste-infectiologue à l'hôpital Maisonneuve-Rosemont, juge important que les médecins généralistes y soient sensibilisés. Selon le Dr Weiss, on pourrait envisager un attentat suicide où un terroriste s'infecterait volontairement avec le virus de la variole pour ensuite aller se balader dans un endroit public. Officiellement, seuls les laboratoires d'Atlanta et de Novossibirsk, en Russie, ont conservé le terrible virus. Mais plusieurs pensent que d'autres laboratoires le possèdent aussi. Extrêmement contagieux, le virus peut rapidement contaminer plusieurs personnes dont les symptômes se manifesteront seulement après quelques jours. Dans le cas imaginé par le Dr Weiss, les personnes infectées se retrouveraient vraisemblablement, au moment où la fièvre se ferait sentir, un peu partout dans la région métropolitaine, possi-

blement très loin du lieu de la contamination. Les omnipraticiens doivent être attentifs aux signes cliniques qui sortent de l'ordinaire. Dans le cas de la variole, par exemple, quelques jours après la fièvre, des lésions cutanées assez particulières apparaissent. — d'après le journal *Forum* de l'Université de Montréal

## Des experts pas si experts

La réanimation cardiorespiratoire, traitement d'urgence dans les cas d'arrêts cardiaques, est le plus souvent pratiquée incorrectement, même par les professionnels de la santé, révèlent deux études, l'une américaine et l'autre européenne. On suggère habituellement une compression de la poitrine d'environ 1,5 pouce à un rythme de 100 par minute, alors que le bouche-à-bouche devrait être effectué de 12 à 16 fois par minute. Or, le personnel médical respecte rarement

ces balises. En général, les ambulanciers et infirmiers européens font plutôt 64 compressions et 11 ventilations. Dans des hôpitaux de Chicago, le nombre de compressions est inférieur à 90 dans le quart des cas et 37 % d'entre elles ne sont pas assez profondes. Quant aux ventilations, elles dépassent 20 par minute dans 61 % des cas, une fréquence qui, d'après les études, réduit les chances de survie. Les chercheurs ont conclu que les techniques d'enseignement devraient être revues. — d'après *HealthDay*

## Pour prévenir l'Alzheimer

Selon M<sup>me</sup> Sylvie Belleville, neuropsychologue à l'Institut universitaire de gériatrie de l'Université de Montréal, faire des exercices d'imagerie mentale peut aider considérablement les personnes âgées à risque de maladie d'Alzheimer. M<sup>me</sup> Belleville in-

tervient auprès de personnes présentant des troubles cognitifs légers (MCI), soit environ 12 % de la population âgée. Ces personnes ont entre 70 et 80 % de risques de souffrir d'une quelconque forme de démence. Les patients suivent des séances d'entraînement de la mémoire axées sur la confiance en soi, la gestion du stress, l'imagerie mentale, l'attention et les différents moyens de mieux se souvenir d'une information. Après huit séances, les sujets ont de bien meilleures notes aux tests de mémoire et ils sont moins déprimés. Ces résultats, explique la spécialiste, sont visibles dans le tracé des ondes émises par le cerveau. « Une onde spécifique est moins ample, voire inexistante, chez les personnes atteintes de troubles cognitifs légers. Nous l'avons pourtant vue réapparaître chez les individus qui ont suivi notre programme », se réjouit la chercheuse.

— d'après le journal *Forum* de l'Université de Montréal

INSTITUT DE YOGA & MÉDITATION  
514-843-9642  
+ PILATES & THÉRAPIE HOLISTIQUE  
WWW.YOGAMONTREAL.NET  
15, rue Mont-Royal-ouest, angle St-Laurent, MtL.  
3285524A 3288425

**Santé**  
PRODUITS ET SERVICES

## ESTHÉTIQUE ET ÉLECTROLYSE

ACADÉMIE ÉDITH SEREI: Vous voulez des soins en esthétique ou en électrolyse à prix raisonnable ? Appelez l'Académie Édith Serei pour vous faire gâter par nos étudiantes. Soins sur rendez-vous seulement. (514) 849-6171.

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

## Courez-vous un risque cardiovasculaire ?

La clinique de l'Institut de recherches cliniques de Montréal vous propose un bilan de santé cardiovasculaire gratuit. Cet examen pourrait vous permettre de participer à une étude non-rémunérée portant sur la diminution des risques de maladies cardiaques.

Cette offre s'adresse aux personnes âgées de 35 à 70 ans qui n'ont jamais eu de maladies cardiovasculaires mais qui présentent certaines des caractéristiques suivantes :

- Tabagisme
- Taux de cholestérol élevé
- Hypertension
- Diabète
- Histoire familiale de maladie cardiaque

Si vous souhaitez obtenir plus d'informations, veuillez composer le 514-987-5650.

3282259



Au Québec, on compte **62% des cas de grippe!**

Voilà c'est parti! Les récents résultats de l'Agence de Santé Publique du Canada (Rapports de surveillance de l'influenza) sont très révélateurs. L'activité grippale est beaucoup plus importante au Canada ces deux dernières semaines. **Au Québec seulement, nous retrouvons plus de 62% des cas recensés à la grandeur du pays.**

## Plus vite détectés, plus vite guéris !

Les symptômes du moment: vous vous sentez **fiévreux**, vous avez **mal à la gorge**, des **courbatures**, une **congestion nasale**. Vous pouvez aussi avoir des **maux de tête**. Il faut alors réagir très vite afin de combattre efficacement ces symptômes.



En vente dans les pharmacies

Avec **Oscilloccinum**, agissez dès les premiers symptômes !

Dès les premiers symptômes de l'état grippal, et pour éviter qu'ils ne se développent complètement, agissez: prenez sans attendre une dose d'Oscilloccinum, puis une à deux autres en respectant un intervalle de 6 heures entre chaque dose.

► **Oscilloccinum est un médicament homéopathique** spécifique des états grippaux. Pris dès les premiers signes, il permet de soulager efficacement fièvre, frissons, courbatures et maux de tête.

► **Oscilloccinum est indiqué pour toute la famille.** Ce médicament homéopathique ne présente aucune contre-indication ni effet secondaire connu. Il n'entraîne notamment pas de risque de somnolence.

www.cassegrippeosillo.com

**BOIRON®**

Mardi 19 h  
Cultivé et bien élevé

Des porcs qui courent les concours et on court après les lapins.

Agriculture, Pêcheries  
et Alimentation  
Québec



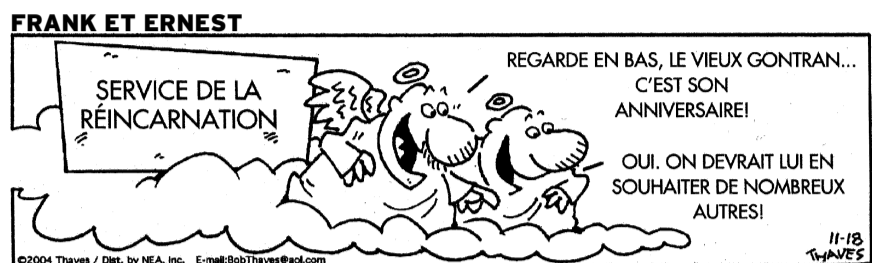
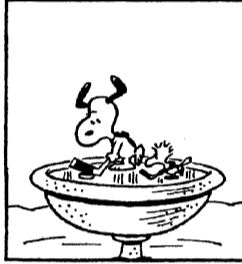
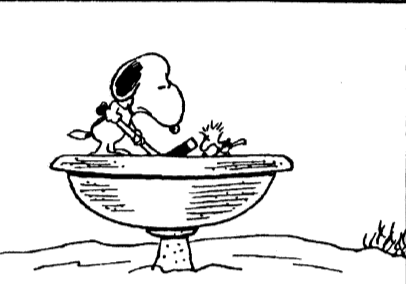
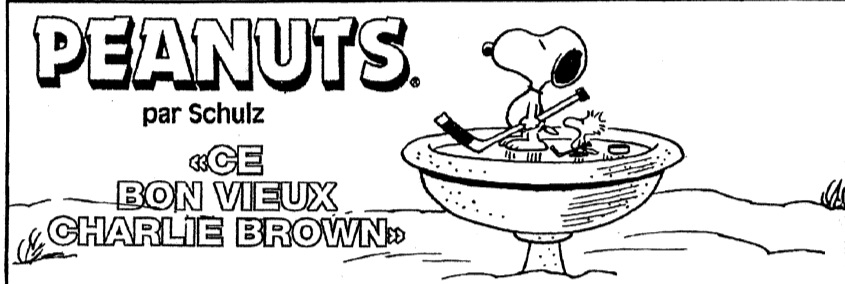
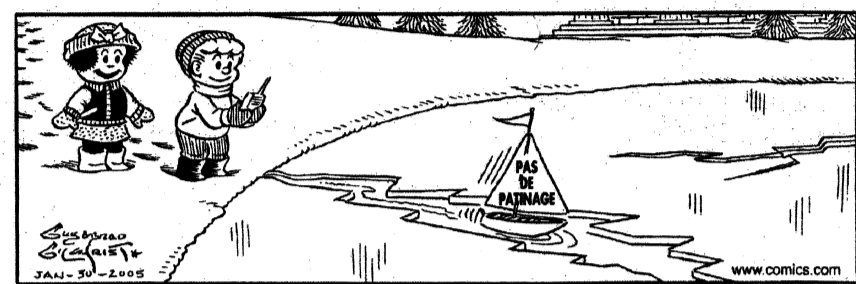
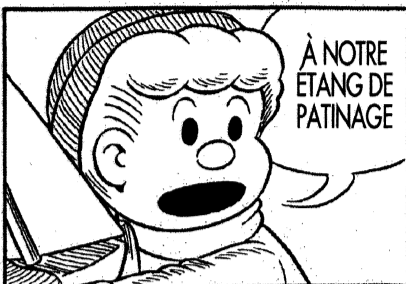
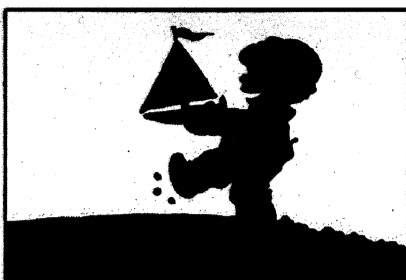
Des porcs, des lapins sortent du chapeau!



Télé-Québec  
telequebec.tv

Ça change de la télé

# LA PETITE PRESSE



## L'ARGENT DU MONDE - 1 de Jean-Jacques Pelletier

- 276 -

- Justement. Il faut être deux pour faire un couple. Couple... deux! Répète après moi: couple... deux...

- Oui, oui. Couple... deux...

- C'est bon.

Un éclair de malice brillait maintenant dans son oeil. Elle s'approcha pour l'embrasser.

- Je sais que tu fais des efforts, dit-elle.

- Des efforts?

- Pour te rappeler de temps en temps que le monde n'est pas seulement un jeu de go.

- Tu penses que je vais y arriver? demanda Blunt sur un ton faussement naïf.

- Non. Je ne m'attends pas à ce que tu changes. Juste à ce que tu essaies un peu de le faire. De temps en temps.

Blunt examina le macaron qu'elle portait au revers de son veston et sourit.

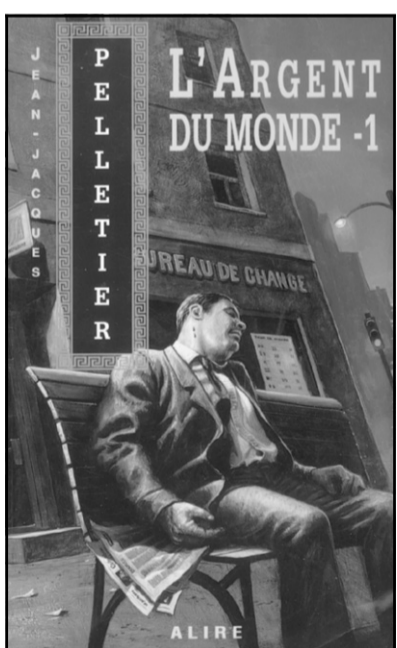
FIRST, WE KILL ALL THE LAWYERS

- C'est le nouveau slogan, au poste de police? demanda-t-il.

- Celui de l'an dernier. Mais il paraît qu'il en reste encore quelques-uns.

- Des macarons ou des avocats?

- Des deux.



Plusieurs pages Web étaient ouvertes, les unes par-dessus les autres. La page en avant-plan affichait un court message.

CAPITAL INTERNATIONAL BANKING CORPORATION BAHAMA BRANCH Welcome

Sur le côté gauche de l'écran plat de vingt et une pouces s'alignaient trois petites icônes: TLC, CNN, LCN. Parfois, RDI remplaçait LCN. Comme Chamane le lui avait déjà expliqué, l'ordre des fenêtres avait son importance: d'abord l'histoire de l'humanité, ensuite les nouvelles de la planète, puis les nouvelles locales.

Elle lui mit les mains sur les épaules.

- Déjà levée? demanda-t-il sans cesser de pianoter.

- Tu travailles depuis quelle heure?

- Sept heures trente.

- Je pensais que c'était l'heure à laquelle on s'était endormis.

- Vers six heures, oui.

- Tu ne t'es pas couché!

- J'ai dormi un cycle. Environ une heure et demie. Puis j'ai eu une idée pour mon programme. Ensuite, tant qu'à être debout...

- Tu as déjeuné?

- Je t'attendais.

- Je ne sais pas comment tu fais. Tu n'as pas eu faim?

- Vers huit heures, un peu. Mais je venais juste de trouver le bug que je cherchais. Le temps de le régler, j'ai oublié que j'avais faim.

- Je sors avec un extraterrestre! Elle se pencha par-dessus son épaule, l'embrassa sur la joue, puis examina l'écran.

- Ça, c'est quoi?

- Le travail pour lequel Yvan me donne un coup de main. Des magouilles de banquiers. Il faut que je trouve d'où l'argent arrive et où il s'en va.

- Du blanchiment d'argent! Est-ce que tu travailles pour la police?

- Pas exactement. C'est une sorte d'agence qui s'occupe de groupes criminels internationaux. Ils me demandent de faire un peu de recherche sur le Net pour eux, de temps en temps.

- Tu fais du hacking pour eux! Je pensais que tous les hackers étaient contre la surveillance du Net par la police.

### À SUIVRE

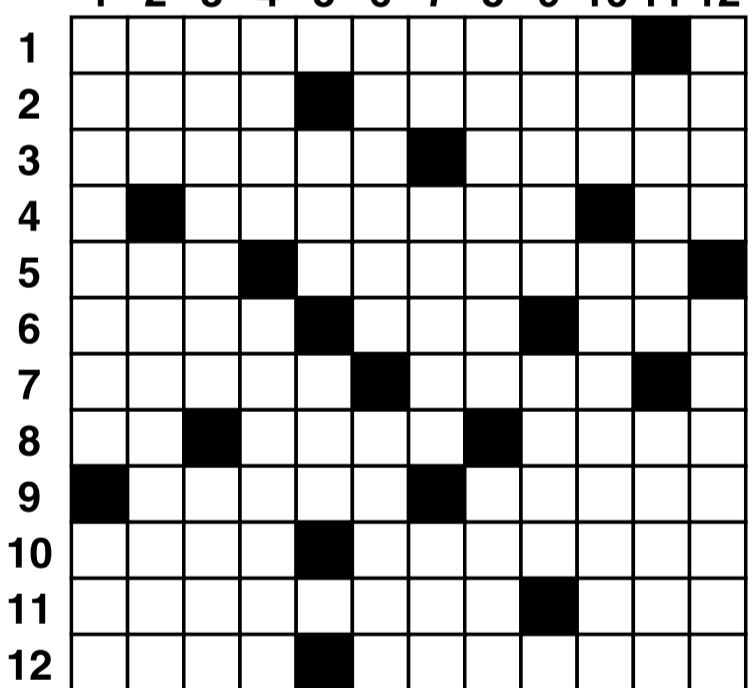
ALIRE Les Éditions Alire inc. www.alire.com

© 2001 Éditions Alire inc. & Jean-Jacques Pelletier ROMAN30JR

## MOTS CROISÉS

www.hannequart.com

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



30 janvier 2005

Q7407

### HORIZONTALEMENT

- Réprimander sévèrement.
- Privé de la parole - Qui sort de l'ordinaire.
- Fougue - Pointe de montagne.
- Mettre en colère - Instrument de dessinateur.
- Armée, à l'époque féodale - Triangle à deux côtés égaux.
- Nuancer - C'est une source d'énergie - Bien des lustres.
- Se promener sans but - Sous-vêtement.
- Pronom personnel - Terme de tennis - Met progressivement au point.
- Court et large - Peser un emballage.
- Ville de Grande-Bretagne - Costume habillé d'homme.
- Un des Rois mages - Impayée.
- Avachie - Polies.

- Extraire - Donne un nouvel essor.
- Canton de Suisse - Qu'il repose en paix.
- Poli par frottement - Arme à feu.
- Strontium - Brève allocution invitant à boire à la santé de quelqu'un - Bien avant eux.
- Voiture inconfortable - Difforme.
- Allonge - Sa capitale est Bagdad.
- S'esclaffe - Le lapin en est un.
- Inscrire - Privé de.
- Est en tête de - Qui sortent d'un milieu liquide.

### SOLUTION AU PROCHAIN



### VERTICALEMENT

- Femmes qui montent à cheval - Saisi.
- Intraitable - Un peu acides.
- Préparer par une longue réflexion - Fonction.

SOLUTION DU DERNIER NUMÉRO Q7406

# À TIRE D'AILE



Le gouvernement vient d'autoriser une chasse expérimentale aux dindons dans une partie de la Montérégie. La population ne dépasserait pas 3000 oiseaux dans tout le sud-ouest du Québec. PHOTO ASSOCIATED PRESS

# Québec permet la chasse au dindon sauvage en Montérégie



PIERRE GINGRAS

## À TIRE D'AILE

En dépit de l'opposition farouche de l'Association québécoise des groupes d'ornithologues, Québec a décidé d'autoriser la tenue d'une chasse aux dindons sauvages au printemps prochain, en Montérégie.

Si les promoteurs du projet réussissent à obtenir l'aval d'au moins une quarantaine de propriétaires privés qui accepteraient des chasseurs sur leur territoire, la chasse aura lieu durant deux semaines, soit du 25 au 30 avril et du 9 au 14 mai. Et si le nombre de territoires de chasse atteignait 70 ou 75, le ministère des Ressources naturelles, de la Faune et des Parcs pourrait délivrer jusqu'à 300 permis.

Le permis donnera le droit d'abattre un seul dindon, un mâle doté d'une excroissance de plumes à la poitrine, un « dindon à barbe » selon l'expression consacrée. Le territoire visé par cette chasse, dite expérimentale, englobe les municipalités de Havelock, Franklin, Hinchinbrooke, Elgin et Saint-Anicet, près du lac Saint-François. La période de chasse aura lieu six jours par semaine, sauf le dimanche, de 30 minutes avant le lever du soleil jusqu'à midi, les gros gallinacés étant moins actifs l'après-midi.

Le biologiste gouvernemental qui supervise le projet, André Dicaire, du bureau du Ministère à Longueuil, insiste sur le fait que cette chasse est expérimentale et pourrait d'ailleurs ne pas avoir lieu si le nombre de propriétaires participants n'est pas suffisamment élevé. « Il faut se rappeler

que la presque totalité du territoire est privé, explique-t-il. Si les propriétaires ne veulent pas accepter des chasseurs sur leurs terres, le projet pourrait être reporté à une autre année ou même tomber à l'eau. Il faudra d'ailleurs un nombre minimal de territoires, au moins une quarantaine, pour aller de l'avant. Sinon, la masse d'informations recueillies au cours de l'expérience ne serait pas assez pertinente. »

Selon le biologiste, les endroits particulièrement prisés par les ornithologues amateurs pour observer le dindon ne seront pas inclus dans le projet. Chaque chasseur devra suivre un cours d'initiation à cette chasse très particulière, en plus de compléter un carnet d'observation. L'oiseau abattu sera enregistré pour des fins de contrôle et de prélèvements de pièces anatomiques. Toutes ces modalités seront aussi communiquées aux groupes intéressés par l'avenir du dindon lors d'une réunion qui aura lieu jeudi prochain.

Voilà plusieurs années que l'Association de chasse, de pêche et de plein air Les Balbuzards, de Sainte-Martine, sur la Rive-Sud, de même que la Fédération québécoise de la faune (FQF), font la promotion d'une chasse au dindon sauvage dans le sud-ouest du Québec, parce que l'état de la population le permet, soutiennent-ils. De concert avec ces deux organismes, des études ont été menées par des chercheurs de l'Université de Sherbrooke afin de déterminer les effectifs réels de cette population qui est le résultat, rappelons-le, des introductions de dindons dans l'État de New York au cours des années antérieures.

Selon Martin Savard, biologiste à la FQF, la population dans tout le sud-ouest du Québec atteindrait autour de 2500 oiseaux, si on fait la moyenne des inventaires du printemps 2003 et 2004, ce qui justifie une chasse contrô-

lée. « Le taux de succès obtenu dans le cadre d'une première saison de chasse qui s'est déroulée dans des circonstances semblables en Ontario a été de 6 %, dit-il. Selon nos prévisions les plus optimistes, il pourrait atteindre 15 %. C'est donc dire qu'on parle d'un tableau de chasse de 18 à 45 oiseaux. Ce qui nous semble très raisonnable. »

M. Savard précise par ailleurs que la population locale est favorable au projet et qu'il s'agit d'un nouveau défi pour les chasseurs.

Le biologiste ne croit pas qu'une majorité d'ornithologues amateurs s'oppose à cette chasse. Il rappelle que l'Association québécoise des groupes d'ornithologues (AQGO) ne s'est jamais opposée à la chasse au gibier traditionnel. Dans le cas du dindon, il pense qu'elle devrait mettre un peu d'eau dans son vin. « Certains de nos détracteurs affirment que les dindons seront massacrés et que personne ne pourra se promener dans le bois au printemps à cause de la présence des chasseurs. C'est de la foutaise, un raisonnement irrationnel », dit-il.

Par ailleurs, la FQF publiait cette semaine un document intitulé *Le manuel du dindon sauvage*, qui vise notamment à informer le chasseur sur les techniques de chasse, à fournir des renseignements sur la biologie de l'animal et à « préserver les relations harmonieuses entre chasseurs, propriétaires et autres utilisateurs ». Les relations risquent toutefois de s'envenimer, si on se fie à Gilles Goulet, président de l'AQGO. Il n'a guère apprécié d'apprendre par *La Presse* que le projet de chasse avait été approuvé par le gouvernement et qu'il était en marche.

« Nous nous sommes toujours opposés à cette chasse parce que la population de dindons sauvages n'est pas encore assez élevée, croyons-nous. Une chasse au printemps en forêt n'est pas com-

patible avec la présence d'amateurs de plein air de plus en plus nombreux ou d'ornithologues amateurs. C'est la meilleure période de l'année pour observer les oiseaux. Les chasseurs ont suffisamment d'espèces à chasser sans s'en prendre aux dindons qui sont si peu nombreux. Et il manque encore tellement de données scientifiques sur cet oiseau. »

M. Goulet indique que son organisme est déjà prêt à faire pression sur chaque député de l'Assemblée nationale pour empêcher cette chasse. Il craint que la relative harmonie qui existait entre chasseurs et amateurs d'oiseaux au Québec, ne soit menacée. Il serait bien malheureux, selon lui, qu'on en arrive à des affrontements comme cela s'est produit

en Europe. « La Fédération québécoise de la faune a fait un excellent travail de lobby. Maintenant, nous allons faire le nôtre. Les amateurs d'oiseaux vont se mobiliser. Le gouvernement devra en tenir compte », lance-t-il.

En octobre dernier, le biologiste Marc Bélisle, de l'Université de Sherbrooke, un des scientifiques responsables du dernier inventaire de dindons, avait mentionné à *La Presse*, qu'on devrait attendre que la population de mâles ait doublé avant de permettre une chasse. Québec n'a manifestement pas tenu compte de cet avis.

\*La photo dans la vitrine de la page 1 est l'oeuvre de Jean Lesage. Celle-ci a été soumise au concours Le Biodôme - La Presse.

## LE CARNET D'OBSERVATION



Un ara bleu sur son perchoir dans la Parrot Jungle and Gardens Home à Pinecrest, en Floride. PHOTO ASSOCIATED PRESS

## Conférence sur les rapaces

L'École des rapaces, organisme d'information sur les oiseaux de proie d'ici et d'ailleurs, vous invite à une conférence sur la place de ces espèces dans la littérature et la mythologie. L'exemple du harfang des neiges du magicien Harry Potter ou encore de l'aigle dans *Le Seigneur des anneaux* sont intéressants à cet égard. Le conférencier Yves Fradette vous amènera dans plusieurs pays où les rapaces sont très présents dans le folklore, les légendes ou certains mythes étonnants. La rencontre aura lieu mercredi, le 2 février, à 18 h 30, à la bibliothèque Armand-Cardinal, 150, rue du Centre-Civique, à Mont-Saint-Hilaire. L'entrée est libre. On se renseigne davantage au (450) 467-5672.

## Rendez-vous avec Jean Cardinal

La Société québécoise des amateurs de perroquets fête ses 10 ans d'exis-

tence cette année. Pour souligner l'événement, elle organise une rencontre avec Jean Cardinal et Marie-André St-Germain, deux experts en comportement animal. Responsable de Ciné-Zoo, Jean Cardinal entraîne de nombreux animaux à des fins publicitaires ou cinématographiques. Parmi ses élèves, on compte des perroquets, des corbeaux, des corneilles, des bernaches du Canada, des oies des neiges et même un grand-duc, qui sont surtout entraînés pour le cinéma. Un de ses corbeaux a d'ailleurs figuré l'an dernier dans un film mettant en vedette Nicole Kidman, *La Tache humaine*.

Psychothérapeute et spécialiste en zoothérapie, Marie-André St-Germain, travaille en étroite collaboration avec M. Cardinal. Elle se sert entre autres de ses animaux lors de visites à des personnes âgées ou encore pour montrer comment vivre harmonieusement avec un animal.

Les conférences, qui s'annoncent fort intéressantes, auront lieu dimanche prochain, 6 février, à 13 h, au Centre Saint-Mathieu, 7110, 8<sup>e</sup> Avenue, à Montréal (à deux pas de la station de métro Saint-Michel). Les frais d'entrée sont de 5 \$. On se renseigne au (514) 990-7639 (ligne sans frais : 1-888-313-8877).



Au cours de la prochaine saison de chasse au dindon, seul le mâle avec « barbe » (à droite) pourra être abattu. PHOTO PIERRE BANNON. COLLABORATION SPÉCIALE