

ACTUEL SANTÉ

À TIRE-D'AILE
UN ÉCHASSIER
DISCRET
PAGE 6



NUTRITION BIEN REMPLIR SA BOÎTE À LUNCH PAGE 4

COURS TOUJOURS



SYLVIE ST-JACQUES

Après une absence de plus d'une décennie, le marathon de Montréal, qui a fait un grand retour l'an dernier, semble maintenant bien réinstallé dans la métropole. Aujourd'hui, quelque 4000 courageux coureurs seront au rendez-vous sur le pont Jacques-Cartier, lieu de départ pour l'épreuve de 42,195 km. Mais c'est en fait tous les jours que l'Amérique du Nord se remet au jogging, sport millénaire et démocratique, dont les vertus n'ont pas toujours fait l'unanimité.

Nancy Lepage, jeune célibataire de 33 ans, s'entraîne depuis plusieurs mois en prévision d'un demi-marathon qu'elle compte faire à Niagara Falls, à la fin du mois d'octobre. Pour cette animatrice culturelle dans une école secondaire, la course est une soupape pour évacuer le stress mais également une source de motivation.

«Je cherchais un sport dans lequel j'allais me dépasser. Je voulais atteindre certains objectifs physiques, comme perdre du poids et augmenter ma masse musculaire. Bien que je sois très sociable, j'avais besoin de trouver une activité qui me permettait de me retrouver seule. Je fais le vide quand je cours. Le challenge, le dépassement total de soi-même me font beaucoup de bien.»

Comme tous ceux qui prendront le départ du marathon ce matin, M^{me} Lepage a choisi un sport qui fut il y a une vingtaine d'années extrêmement populaire, mais qui a dû subir depuis plusieurs années la concurrence de toutes sortes d'autres méthodes de mise en forme, allant de l'aérobic-boxe au power-yoga en passant par toutes sortes de machines à ramer et de patins à roulettes.

Sauf que les promeneurs qui, le dimanche, arpentent les parcs des grandes villes sont à même de constater que le jogging reprend du galon.

Au Canada, le marathon d'Ottawa notamment est en pleine croissance tandis que celui de Montréal s'implante dans nos habitudes. Des clubs comme le Running Room — qui vient de s'installer à Montréal — attirent de plus en plus de coureurs aimant l'exercice physique et les rencontres sociales. On remarque aussi des groupes de coureurs qui, vêtus de t-shirt portant le logo de leur employeur, s'entraînent en compagnie de collègues de travail.

«Depuis quelques années, les marathons de Boston, d'Hamilton, d'Ottawa et de Toronto connaissent une recrudescence du taux de participation. Et la jeunesse revient», dit Bernard Arsenault, président-directeur général du Festival de la santé Oasis, qui organise le marathon d'aujourd'hui.

Dans les grandes villes comme New York et Chicago, il faut carrément limiter les inscriptions aux marathons et parfois même organiser des tirages au sort pour restreindre le nombre de coureurs, qui dépasserait sinon amplement les 35 000 ou 40 000. À Boston, il faut se qualifier — avoir obtenu officiellement dans un autre marathon un temps minimum qui varie selon l'âge et le sexe — sinon, là aussi, la ville déborderait littéralement de coureurs.

Pour jogger «songé»

Âgée de 51 ans, Jacqueline Gareau, qui fut une des vedettes du jogging dans les années 80, participera à l'épreuve de 10 km du Festival de la santé Oasis aujourd'hui. Gagnante du marathon de Montréal en 1979 et de celui de Boston en 1980, M^{me} Gareau a commencé à courir à 21 ans, soit un âge relativement tardif pour aspirer à devenir une athlète de haut calibre. «Je voulais me mettre en forme. Un ami m'a demandé si je voulais commencer à courir avec lui. Rapidement, j'ai senti les bienfaits et l'euphorie d'une longue course. Trois ans après avoir commencé à jogger, je courais le marathon», dit-elle. Aujourd'hui, elle adore toujours courir dans le bois. «C'est pour moi une forme de recueillement, de méditation.»

Mais la course est un sport exigeant qui peut endommager les articulations et le dos notamment, si on n'est pas prudent.



La Russe Svetlana Zakharova croise la première le fil d'arrivée au marathon de Boston en avril 2003.

PHOTO AP

» Voir COURS en page 2



Laissez-nous vous libérer de la douleur
Des orthèses plantaires peuvent mettre fin à votre mal

Montréal : (514) 385-6333
Beleil : (450) 467-0762
Laval : (450) 662-0850

LABORATOIRE
LANGELIER
LANOUE

Orthésistes, prothésistes et techniciens en chaussures

Dr André Perreault M.D.

Chirurgie du PIED en privé

Sans liste d'attente HORS RAMQ
2320, Fleury Est, Montréal (514) 387-3871

Chirurgien orthopédiste

De plus, certaines chirurgies de la cheville ou de la main peuvent être faites en privé.



3201215

ACTUEL SANTÉ

Trafiquer l'horloge biologique

Le travail de nuit s'accompagne souvent de difficultés à dormir le jour... et à rester éveillé la nuit ! Le phénomène est dû à une adaptation trop lente de notre horloge biologique. Il existe cependant une façon d'accélérer le processus : en trompant l'horloge par la lumière.

LUC DUPONT
AGENCE SCIENCE-PRESSE

Marc Hébert est l'un de nos rares « horlogers » biologiques — ou chronobiologistes (*khronos* = temps). Au Centre de recherche Robert-Giffard de l'Université Laval, il mène depuis plus d'un an une étude auprès des travailleurs de nuit d'une usine forestière de l'Abitibi-Consolidated, au Saguenay. Son objectif ? Aider ces journaliers à mieux dormir le jour et à être plus vigilants la nuit. Comment ? En les exposant, dans l'usine, à une lumière judicieusement « trafiquée ».

L'horloge biologique est un mécanisme chargé d'assurer l'harmonisa-

tion de nos quelque 150 rythmes internes. Elle est logée dans le cerveau sous la forme de deux minuscules structures « pas plus grosses qu'une tête d'épingle », explique Marc Hébert. À des moments précis du jour et de la nuit — « toujours les mêmes » — ces petites structures commandent l'expression de protéines qui indiquent alors au corps soit de s'activer, soit de se reposer.

« Si vous êtes un être diurne, poursuit-il, vous allez manger et bouger le jour. Votre horloge fera en sorte que les systèmes biologiques nécessaires à ces activités soient opérants à ce moment-là : les enzymes pour digérer, les hormones pour gérer le stress et même, le

temps venu, les hormones qui favoriseront votre sommeil. »

Le mauvais sommeil pour un travailleur de nuit découle du fait que son horloge ne peut s'adapter à la rude culbute du cycle activité-repos, inversé par rapport au cycle naturel. D'où l'idée qu'a eue Marc Hébert de « déplacer les aiguilles » de l'horloge, « pas pour tout chambarder, mais pour rogner un peu l'écart entre l'horloge et le cycle imposé par le travail de nuit ».

Rendre l'horloge aveugle

« Grâce au médecin de l'entreprise, le Dr Marc Audet, et à l'appui de la direction et du syndicat de l'usine de l'Abitibi-Consolidated située à La Doré, à 17 km de Saint-Félicien, on a tout de suite pu commencer à travailler avec quatre ouvriers qui éprouvaient des difficultés à dormir le jour, dit Marc Hébert. Quatre travailleurs qui, pendant nos interventions, étaient tous à leur tâche. » Se basant sur des connaissances acquises au cours des 10 dernières années — no-

tamment à Chicago avec la chronobiologiste Charmane Eastman — Marc Hébert a mis au point les techniques suivantes :

1. Exposer le travailleur à une lumière de faible intensité, la nuit, en intensifiant les longueurs d'onde que l'on sait les plus stimulantes pour l'horloge (les fréquences autour de 490 nanomètres, c'est-à-dire la partie bleu-vert de la lumière blanche).

2. Au moment où le travailleur rentre chez lui le matin, soustraire ces longueurs d'onde à sa vision, en l'obligeant à porter une lunette spéciale qui bloque ces fréquences trop stimulantes.

On arrive ainsi à ce que les plus forts signaux de sommeil, qui généralement parviennent au travailleur de nuit vers 6 h du matin, soient décalés à 8 h.

Et ça fonctionne ?

« Les premiers résultats ont été quelque peu faussés par des erreurs méthodologiques, certains travailleurs enlevant par exemple leurs lunettes trop vite le matin, explique

Marc Hébert. Cela corrigé, on a constaté au bout de l'expérience que trois des quatre travailleurs avaient bien et bien amélioré leur sommeil de jour, et par conséquent leur vigilance de nuit. » Importante, cette vigilance : « C'est durant la nuit ou au petit matin que se sont produites les erreurs humaines reliées aux accidents nucléaires de Tchernobyl et de Three Mile Island. »

La question des effets secondaires demeure une inconnue. « C'est pour cette raison qu'on se limite à induire un décalage de deux heures, plutôt qu'un changement complet de cycle. » De quatre travailleurs, on va passer à huit.

« La NASA a une chronobiologiste attirée depuis quelques années. Quant à nous, on a eu beaucoup de demandes d'infos de syndicats et de sociétés de la Couronne, comme Postes Canada, ou encore du ministère des Transports et Hydro-Québec. D'ici cinq ans, je suis sûr qu'on aura pénétré de nombreux milieux de travail. »

Cours toujours

COURS

suite de la page 1

« Il faut le pratiquer en sachant user de modération quand c'est nécessaire. Même Jacqueline Gareau le sait. Aujourd'hui propriétaire d'un magasin de plein air dans le Colorado, elle court toujours pour la forme, mais moins qu'avant. « Depuis trois ans, j'ai un problème au genou. Je m'adonne à d'autres formes d'activités physiques, comme le vélo, la marche en montagne et le ski de fond, pour que mon corps accepte mieux la course, qui est difficile pour les genoux et le dos. »

À part cette usure normale du corps, Jacqueline Gareau s'estime en excellente forme, une perception qui pour-

rait calmer les critiques de tous ceux qui se méfient de ce sport qu'ils jugent trop exigeant.

Marcel, un sexagénaire qui joggait beaucoup dans les années 80, s'est depuis plusieurs années converti au cyclisme. « J'ai été obligé d'arrêter, parce que j'avais un kyste de Baker derrière un genou », explique-t-il. Selon lui, la mode du jogging dans les années 80 a incité beaucoup de gens à se lancer dans ce sport sans vraiment connaître les techniques, sans avoir les outils appropriés. « J'ai connu des gens très sédentaires qui, du jour au lendemain, décidaient de courir. Ils étaient évidemment vulnérables aux blessures et faisaient beaucoup travailler leur cœur. »

Selon Alain Dufort, de la boutique spécialisée Courir, rue Saint-Denis à Montréal, tout est question de prudence et de réalisme. « Souvent, les gens disent que le jogging n'est pas

bon pour le corps mais comme pour n'importe quel sport, c'est une activité qui est correcte, à condition de faire attention. Vous savez, il y a des gens qui se font des bursites en pratiquant la natation, note-t-il. C'est vrai que la course à pied est une activité violente. On supporte de trois à cinq fois notre poids à chaque foulée. »

M. Dufort vend des chaussures de course depuis 25 ans. Il a vu beaucoup d'ambitieux joggeurs se lancer au grand galop dans ce sport. « Les blessures surviennent le plus souvent lorsque les gens veulent commencer rapidement. Si un homme de 5'8", pesant 350 livres, entrait dans la boutique en annonçant qu'il veut courir, je lui dirais : « Ho, minute ! Commence plutôt par le vélo ou la marche. »

Selon la physiothérapeute Michelle Price, le secret d'une pratique de jogging bénéfique réside dans le souci du détail. Des chaussures convenables, souligne-t-elle, sont un minimum nécessaire pour partir du bon pied. « On choisit les chaussures en tenant compte de la chaîne mécanique des jambes. Malheureusement, les vendeurs dans les boutiques de sport ne possèdent pas toujours tou-

tes les informations nécessaires pour bien conseiller le client. Souvent, ils ne savent pas comment évaluer le pied de la personne, tenir compte de sa démarche et de la forme de son corps », ajoute M^{me} Price, qui envoie souvent ses patients vers des boutiques spécialisées telles que Courir ou Le Coin du Coureur.

Un joggeur averti portera aussi une attention particulière à la surface sur laquelle il a l'habitude de courir. « Quelqu'un qui court toujours sur le gazon et passe ensuite à l'asphalte risque de se blesser, dit M^{me} Price, qui proscrit la course sur la plage. Il n'est pas bon de courir sur une surface en angle, où une jambe est plus haute que l'autre. » Elle ajoute qu'une approche graduelle ainsi que l'assistance d'un entraîneur sont un bon départ pour un débutant.

Au début de son entraînement pour le demi-marathon, Nancy Lepage a engagé un entraîneur personnel qui lui a apporté une dose supplémentaire de motivation. « J'étais indisciplinée, donc je progressais peu. Mon entraîneur, qui était diplômé en éducation physique, m'a fait un programme d'entraînement et m'a aidé à améliorer ma technique. »

Le sport du pauvre ?

Pour une bonne paire de chaussures, on doit s'attendre à payer un minimum de 100 \$, note Michelle Price, qui conseille d'acheter une nouvelle paire après 500 milles de route. « Avec l'usure, les structures de la chaussure sont moins efficaces. »

On a souvent dit que le jogging était le plus démocratique des sports, parce qu'il exige peu d'équipement. Est-ce vraiment le cas ? « À un certain niveau, les coûts commencent à grimper, constate Nancy Lepage. On peut avoir besoin de stabilisateurs ; il faut aussi des vêtements qui respirent et sont appropriés à chaque condition climatique. Dernièrement, je me suis achetée une paire de collants de 150 \$... »

Un bon investissement, reconnaît-elle. « Je suis très asthmatique et le jogging améliore beaucoup ma condition », dit celle qui court sous tous les climats, autant à la pluie battante que sous un soleil de plomb. « Ce qui est bien, avec le jogging, c'est qu'on peut le pratiquer partout. Cet été, j'ai couru en vacances aux Îles-de-la-Madeleine. Ça me permet de découvrir et d'explorer toutes sortes d'endroits. »

CHUM

Ostéoporose

Centre de recherche du CHUM
Hôpital Saint-Luc
recrute femmes de 50 à 85 ans

ÉTUDE :

- Évaluation d'un médicament expérimental dans le traitement de l'ostéoporose

PROFIL DES CANDIDATES :

- Être ménopausée depuis au moins 5 ans;
- Ne pas avoir eu de cancer depuis 5 ans;
- Ne pas prendre d'hormones, de cortisone, de Didrocal, de Fosamax, D'Evista, ni de Miacalcin

DURÉE DE L'ÉTUDE :

- 6 mois

Communiquez au :
(514) 890-8383 (boîte vocale)
Équipe du Dr Louis-Georges Ste-Marie

RONFLEMENT

CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL

(514) 327-5060

TRAITEMENTS AU

LASER

PAR DES OTO-RHINO-LARYNGOLOGISTES
www.ronflement.qc.ca

CENTRE DE RECHERCHE
FERNAND SEGUIN **STRESS POST-TRAUMATIQUE**
CHEZ LES ENFANTS

Hôpital Louis-H. Lafontaine

Votre enfant a-t-il déjà vécu un événement traumatisant ? Montre-t-il des difficultés persistantes telles : anxiété, souvenirs et cauchemars répétitifs, irritabilité, etc ?

SI " OUI ", IL SOUFFRE PEUT-ÊTRE D'UN TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE.

Une équipe de recherche mène présentement une étude sur le traitement psychologique de ce trouble. Les personnes intéressées à l'étude et éligibles à participer bénéficieront d'une thérapie sans frais.

Pour être admis, les enfants doivent :

- Être âgés entre 8 et 12 ans;
- Avoir vécu un événement traumatisant survenu une seule fois, et ce, il y a plus d'un mois. Ex. : accident, incendie, agression physique, etc.

Pour renseignements, contactez
Caroline Berthiaume, psychologue
Tél. : (514) 251-4015, poste 3438

Publireportage

PLAISIR DE BOIRE ET MODÉRATION

Si vous êtes un adulte, homme ou femme, et buvez entre 15 et 35 consommations par semaine, si vous vous interrogez sur l'impact de l'alcool dans votre vie, **Alcochoix+** pourrait répondre à vos questions. Il est possible que votre façon de boire vous inquiète, que vous éprouviez parfois des difficultés reliées à l'alcool et que vous croyiez que *la modération a bien meilleur goût*, si tel est le cas, le programme **Alcochoix+** est tout indiqué pour vous !

Fondé sur une prise de conscience progressive de la personne et sur sa capacité à trouver des solutions sur mesure, Alcochoix+ s'inscrit parfaitement dans la philosophie d'Éduc'alcool qui prône une consommation responsable. Les adultes qui apprécient les bienfaits de l'alcool, mais qui éprouvent certaines difficultés à tenir les rênes, y apprendront comment modifier leurs habitudes de vie sans pour autant devenir abstinents.

Soucieux de faire la promotion d'une consommation équilibrée de l'alcool, Educ'alcool les invite donc à s'inscrire à Alcochoix+. Ce programme, dispensé par des CLSC de la région, a été conçu pour soutenir les buveurs qui désirent diminuer leur consommation d'alcool tout en continuant à profiter du plaisir lié à la modération.

ALCOCHOIX+, UN PROGRAMME QUI A FAIT SES PREUVES

Le programme Alcochoix+ s'est avéré très efficace depuis son lancement en 1993. Des expériences passées nous démontrent qu'en moyenne, trois mois après le début du programme, les hommes avaient diminué leur consommation de 44 % passant de 34 consommations hebdomadaires à 19, alors que les femmes accusaient une baisse moyenne de 41 % et réduisaient leur consommation

de 27 à 16. Un an plus tard, les hommes avaient conservé leurs nouvelles habitudes et les femmes avaient diminué encore un peu plus, soit à 14 consommations par semaine.

ALCOCHOIX+ EST-IL POUR VOUS ?

Alcochoix+ est un programme de boire contrôlé se déroulant sur six semaines et dont l'approche vise un changement d'habitude de vie. Il s'adresse aux buveurs qui ont l'habitude de prendre entre 15-35 consommations par semaine et qui commencent à y percevoir un problème. Le programme vise à conscientiser les participants sur leur consommation et les aide à trouver leurs propres stratégies de diminution.

UN PROGRAMME ADAPTÉ AUX BESOINS DES INDIVIDUS

Les séances du programme Alcochoix+ sont gratuites. Les personnes intéressées doivent, au préalable, participer à une évaluation téléphonique complète et confidentielle. Subséquemment, s'ils sont sélectionnés, ils pourront choisir le format de participation qui leur convient le mieux, soit la formule autonome à l'aide d'un document, la formule guidée en rencontres individuelles ou la formule de groupe.

À VOTRE SANTÉ !

Éduc'alcool, en s'associant à Alcochoix+, se préoccupe de votre santé. Si vous croyez que ce programme peut vous aider, inscrivez-vous à la **prochaine session**. Premier arrivé, premier servi.

Renseignements
Montréal :
(514) 356-5600, poste 6360
Pour les codes régionaux dans le (450), svp contactez votre CLSC.

Éduc'alcool La modération a bien meilleur goût

REVIVRE

Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs et bipolaires vous invite à venir entendre un témoignage :

« La vie après l'acceptation ! »

Le mardi 14 septembre 2004 à 19 h

Le conférencier invité est
MONSIEUR DANIEL CASSY,
personne atteinte d'un trouble bipolaire.

En entrée de matière, les responsables de la ligne d'écoute et des groupes d'entraide, Madame Mélissa D'Aoust et Monsieur Denys Barbeau, vous présenteront les services de Revivre.

L'entrée est de **10 \$** pour les personnes qui ne sont pas membres de **REVIVRE**

Pour inscription et informations, contactez
REVIVRE
au (514) 529-3081 ou au 1 866 738-4873

La terre est riche de son monde

DÉVELOPPEMENT ET PAIX

1-888-234-8533
(514) 257-8711 • www.dev.p.org

DÉBAT PUBLIC

Le mercredi 15 septembre 2004 à 19 h 30

Isolement et contention : protection ou abus de pouvoir ?

Animation : Madame Madeleine Poulin

Panélistes :

- Monsieur Luc Vigneault, usager
- Madame Micheline McDuff, parent et membre du conseil d'administration de l'Hôpital Louis-H. Lafontaine
- Madame Geneviève Ménard, directrice des soins infirmiers à l'Hôpital Louis-H. Lafontaine
- Monsieur Bernard Keating, théologien, éthicien
- Madame Thérèse Guimond, Bureau du Curateur
- Docteur Hani Iskandar, chef médical, urgences et soins intensifs à l'Hôpital Douglas

Le débat public sera précédé d'un atelier théâtral.

Ce débat se tiendra à l'auditorium de l'Hôpital Louis-H. Lafontaine
Pavillon Lahaise, 1er étage
7401, rue Hochelaga
Montréal (Métro Radisson)
Renseignements : (514) 251-4000, poste 4030

Produits et Services

AMAIGRISSEMENT

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

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

ACTUEL SANTÉ

BULLETIN DE SANTÉ

Une chronique plus lue qu'hier, mais moins que demain

LA SANTÉ DANS LES MÉDIAS

Le dernier numéro de *Elle Québec* fait état d'un phénomène de mode troublant et fascinant : la nouvelle popularité des injections de testostérone chez... les femmes ! L'article « La nouvelle drogue des superwomen », signé Laurence Pivrot, relate comment de plus en plus d'Européennes et d'Américaines qui occupent des postes de pouvoir ont recours à ce « traitement » afin de retrouver une libido fringante et avoir de l'énergie et du cran. Certaines optent pour cette forme d'hormonothérapie afin de mieux concurrencer leurs collègues masculins.

SITE INTERNET DE LA SEMAINE

Les accros de tests psychologiques jubileront en découvrant le site www.queendom.com. On y trouve une batterie de tests originaux et gratuits (et plusieurs sont en français). Les résultats sont compilés en temps réel sur Internet et sont accompagnés d'une interprétation extensive.

CITATION DE LA SEMAINE

« Dans la plupart des cas, ce n'est pas mangeable. »

— PAUL BRUNET, porte-parole du Conseil pour la protection des malades, qui faisait ainsi valoir son opposition à l'implantation de méthodes que l'on appelle « rethermalisation » pour réchauffer la nourriture cuite à l'avance dans les hôpitaux.

J'AI TESTÉ

Nettoyant exfoliant

Voilà une nouveauté qui vaut le détour. À mi-chemin entre le nettoyant quotidien et l'exfoliant, ce nouveau savon Dove masse délicatement la peau, sans l'agresser comme les exfoliants plus traditionnels. Assez doux pour être utilisé tous les matins, il contient de petites perles exfoliant en profondeur, laissant la peau à la fois fraîche, douce et hydratée. Plus besoin de dépenser une fortune en 36 produits pour le visage (qui ruinent votre portefeuille et finissent toujours par encombrer votre salle de bains), ce savon à petit prix fera parfaitement l'affaire. Seul bémol : l'odeur un poil trop chimique à notre goût. Mais à ce prix-là, on pardonne.

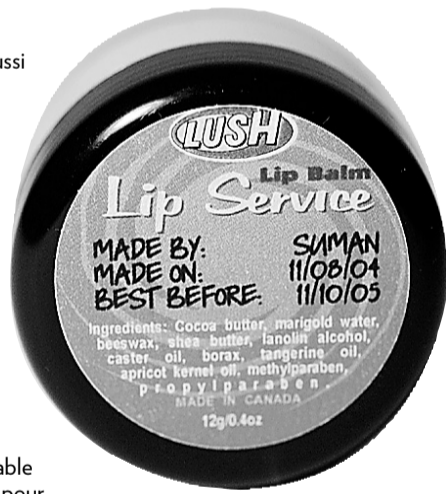


9,49\$, en pharmacie.

Baume à lèvres

Rares sont les produits Lush aussi — osons le mot — conservateurs. Lush, qui nous a habitués aux bombes pour le bain et autres savons en forme de fromages suisses, propose ici un produit on ne peut plus commun : un baume à lèvres qui a l'air d'un baume à lèvres et qui sent même le baume à lèvres. Saluons donc cette innovation (!) : un baume au beurre de coco, délicieusement aromatisé à l'huile de mandarine. Indispensable pour les froides soirées à venir, pour toutes celles qui voudront garder des lèvres douces et hydratées tout l'hiver. Un peu sec d'apparence, il suffit d'en prendre une petite quantité sur le bout du doigt et de l'étaler. Le baume pénètre alors très facilement les lèvres, les laissant douces, hydratées et un brin brillantes en prime. Que demander de plus ?

8,95\$, à la boutique Lush, à Montréal.



Nettoyant granuleux

On avait pourtant lu la mise en garde : « Comme pour tout produit à l'huile, les surfaces deviendront glissantes. » Jamais n'aurions-nous dû faire aussi confiance aux petits canards collés au fond de notre baignoire. Avis, donc, aux maladroitement chroniques : ce produit risque de transformer votre douche en véritable patinoire ! Dommage, d'ailleurs, que les concepteurs n'aient pas pensé à un emballage plus judicieux : il faut ici plonger la main dans un pot huileux, avec tous les dégâts qui s'ensuivent, augmentant d'autant les risques de glisse. Dommage, vraiment, car cet exfoliant de marque Kiss My Face, en soi, est fabuleux : composé presque à 100% de produits bios, notamment d'huiles d'orange et de pamplemousse qui embaument délicieusement la salle de bains, laissant du même coup la peau lisse et soyeuse, comme si vous sortiez du salon de massage. Les granules de sucre exfolient tout en douceur si, et seulement si, vous arrivez à rester debout pendant toute l'aventure...

22\$, dans certains magasins d'aliments naturels.

Sylvie St-Jacques et Silvia Galipeau

La glace brisée



RICHARD CHARTIER

OXYGÈNE

rchartie@lapresse.ca

Le dédicé s'est fait à l'endroit précis où, un an plus tôt, la petite balle blanche m'avait mis en échec.

Cette fois, d'entrée, j'ai frappé de la gauche, comme à l'époque où j'évoluais sur le flanc droit, attendant les attaquants adverses pour les « étamper dans la bande » et repartir avec, comme disait René Lecavalier, le caoutchouc.

Mon prof, Scott Casey, a tout de suite compris quel langage il fallait me parler : celui du sportif moyen québécois de gros gabarit. Je me fichais bien d'avoir l'air ridicule — un débutant au golf peut-il avoir un autre air ? — lorsque, devant la petite balle, j'ai pris l'attitude du défenseur qui patine à reculons et porté le bâton comme si c'était une batte de baseball : je l'ai connectée, la cibole, exactement comme dans les rêves les plus fous qui me hantaient depuis 12 longs et interminables mois !

Sur la verdure chatoyante et chaude de l'Académie de golf de Tremblant, j'avais enfin brisé la glace...

Après une heure de cours, je suis rentré à l'hôtel prendre mes affaires et ma famille, le cœur léger. Je flottais, oh oui ! J'avais compris les 284 complexités musculo-squelettiques de l'art de frapper la balle, la manière d'agripper le bâton, l'axe autour duquel se fait le *swing*, la stabilité des épaules dans l'élan, la cassure du poignet, et tout et tout, la science de frapper sans vraiment frapper, fouetter la balle sans la bûcher. Et le plaisir indescriptible de voir la petite chose monter dans le ciel, voler avec grâce sur l'écran bleu d'un jour inoubliable et disparaître derrière... une des toutes premières buttes qui me font face.

Je suis rentré, presque sûr que, malgré mon âge, Ernie, Tiger et Vijay n'avaient qu'à bien se tenir. En ma possession, le *Guide d'apprentissage* de l'Académie qui fera en sorte, j'y compte bien, que le golf n'aura plus de secret pour moi lorsque, l'an prochain, je m'inscrirai au programme de doctorat, manière de parler, un cours d'une semaine se terminant chaque jour par une ronde en bonne et due forme. Tout y est prévu, on va même immortaliser mon *swing* sur vidéo et le comparer — image contre image — à celui de n'importe quel pro de la PGA. Moi ce sera John Daly, ce qui me permettra de ne pas être trop dépaycé, rapport à la morphologie du joueur, si vous voyez ce que je veux dire. Et faisant d'une pierre deux coups, j'apprendrai l'usage du GPS puisque, croyez-le ou non, les verts de ce royaume sont désormais surveillés par une armée d'espions en orbite autour de la Terre !

Mais la meilleure nouvelle, je vous la donne ici en mille, c'est que la demi-douzaine de parcours de Tremblant offre désormais une nouvelle structure tarifaire nettement à la baisse, un acte de démocratisation qui fera se retourner dans sa tombe le Che lui-même. Imaginez un peu : il est désormais possible d'aller taquiner le Diable ou le Géant, pour ne nommer que ces deux merveilles, pour seulement 69 \$. Et il n'y a que 14 jours dans l'année où une partie vous coûtera le maximum possible de 125 \$. En tout temps, le mieux est de réserver sur Internet puisque cela entraîne un rabais automatique de 10 %



PHOTO ALEXANDRA WINKLER, REUTERS

John Daly à l'International Golf Open à Munich, le 27 août dernier. Un bon gabarit, ce monsieur, doublé d'un golfeur des plus talentueux.

(www.golftremblant.com, 1-866-356-2215).

Tout cela est rendu possible grâce à nos bons amis les Américains qui ont peur de venir à Tremblant depuis les attentats du 11 septembre 2001.

Rien ne presse...

Le petit Georges, maman et les neveux David et Gourami n'étaient pas pressés de mettre fin à une semaine de petits bonheurs au pied de la pente. Un séjour qui nous a permis de constater combien le Zoomer a grandi en un an : la fameuse luge alpine, qu'il avait si bruyamment décriée l'an dernier, eh bien ! il en a redemandé au moins quatre ou cinq fois. À la fin, ça commençait à faire. Il a fallu penser à plus cardiovasculaire.

David, toujours en quête de dépassement, s'est offert une initiation à l'escalade de rocher sur la belle plaque de marbre (ou est-ce du granit ?) au bas de la télécabine. Georges s'est aventuré dans le sentier pour observer la classe verticale et là, il a fallu répondre à une litanie de questions : Pourquoi il a un casque ? Pourquoi il a une corde ? Pourquoi il grimpe ? Pourquoi il descend ? Ne me demandez pas pourquoi Elena et moi l'avons sorti de là avant la fin de la leçon...

L'an dernier, Sir Georges n'avait rien voulu savoir du trampoline. Cette fois, il n'a pas hésité à enfiler le cuissard pour bondir au bout des grands élastiques, sous l'étroite surveillance d'une belle jeune fille, le genre de compagnie que le Zoomer préfère toujours. Il n'a pas voulu sautiller trop haut ni faire des cabrioles, mais chaque chose en son temps, il y aura bien d'autres occasions.

Restera, restera pas ?

Une enseignante du Sud se rend dans le Grand-Nord pour aller enseigner aux jeunes Inuits. L'expérience s'avère beaucoup plus difficile qu'elle ne l'avait craint et, peu de temps après son arrivée à Salluit, la question qu'elle se pose a inspiré le titre du documentaire de Louise Lemelin présenté au dernier Festival des films du monde de Montréal : *Restera, restera pas ?*

Où est le problème ? Le Nord qui est trop grand et confine à l'isolement ? L'alcool qui détruit le tissu social ? La violence familiale qui empêche les enfants de rentrer à la maison avant 2 h du matin — imaginez les marmots endormis le lendemain en classe ? Le taux de suicide ? La langue, déclinée au pluriel puisqu'il y en a une (l'inuktituk) qui survit mal, une autre (le français) qui cherche artificiellement à s'imposer et l'anglais qui ressort dès qu'il y a une urgence ? Le man-

que de préparation des enseignants venus du Sud et par conséquent le roulement affolant des candidats d'une année à l'autre ? Le manque d'accueil des autochtones, qui croient que les enseignants du Sud veulent rester seuls le soir à la maison et ne voir personne ? Le fait qu'il n'y ait pas de motoneige à la disposition de l'enseignante ?

Pour se mettre dans l'ambiance

L'excellent documentaire de Louise Lemelin, son sixième sur le Grand-Nord québécois, soit dit en passant, sera diffusé à RDI mercredi (15 septembre) à 20 h. Je vous le recommande, pour comprendre un peu mieux le Nord, mais aussi pour vous mettre dans l'ambiance des prochaines chroniques *Oxygène* : un séjour autochtone sur la rivière George, à 1500 km au nord de Montréal.

Journée Terry Fox

Voici une belle occasion de découvrir le mont Éléphant, dans les Laurentides. C'est dans les sentiers pédestres de cette très jolie montagne de la municipalité de Lac-Supérieur que se déroulera la Journée Terry Fox, dimanche prochain (19 septembre). L'événement, qui vise à amasser des fonds pour la recherche sur le cancer, est organisé par les services récréatifs Le Boulé. Il s'agit d'une randonnée de 5 km à caractère familial. Les inscriptions se feront — beau temps, mauvais temps — de 10 à 14 h à l'Auberge du même nom. Les contributions volontaires, à la discrétion de chacun, seront remises à la Fondation Terry Fox. On se renseigne auprès d'André Bouchard, au 819-688-2222.

ACTUEL SANTÉ

Bien remplir les boîtes à lunch



JACYNTHE CÔTÉ

LA NUTRITION
COLLABORATION SPÉCIALE

Comme à chaque rentrée scolaire, plusieurs mamans s'initient ces jours-ci à l'art de la boîte à lunch. Pour ce faire, elles devront être astucieuses, car les enfants ont parfois l'habitude de ne pas manger ce qu'on leur a emballé.

Pour éviter cela, il faut respecter les préférences gustatives des enfants, tout en tenant compte des recommandations alimentaires de l'école et des principes fondamentaux d'une alimentation équilibrée.

Voici quelques suggestions à garder en tête quand vient le temps de préparer une boîte à lunch.

Aide-mémoire

Parce que chaque école a ses façons de faire, il est important de se familiariser avec les recommandations alimentaires qui leur sont propres. Affichez la liste des interdictions, des aliments allergènes à

éviter, des suggestions, etc. à la vue de tous, sur le réfrigérateur par exemple.

L'arc-en-ciel des aliments du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* peut également décorer votre porte de réfrigérateur. Cela permet de se rappeler d'inclure au moins un aliment de chaque groupe alimentaire (légumes et fruits, produits céréaliers et laitiers, viandes et substituts) à tous les repas.

Il peut être intéressant aussi d'afficher une liste d'épicerie sur un babillard ou sur le réfrigérateur. Ainsi, au cours de la semaine, chacun peut y inscrire les aliments manquants, ceux qu'il aimerait avoir, des nouveautés, etc.

Idées de lunch

Gérer la préparation des boîtes à lunch, tout comme celle des repas, demande un minimum d'organisation.

Tout d'abord, cela exige de la planification. L'idéal est d'essayer de planifier à l'avance les menus pour la semaine ou pour les trois ou quatre prochains jours. Afin de ne rien oublier, il peut être intéressant de consulter le planificateur de menu accessible sur le site Internet des Diététistes du Canada à l'adresse suivante : <http://www.dietitians.ca>.

Sinon, vous pouvez consulter

l'ouvrage des diététistes Isabelle Breton et Marie Émond, *La boîte à lunch emballante* (Flammarion, 2001, 26,95 \$). Ce livre propose plusieurs idées qui ont l'avantage de simplifier la vie. On y trouve des conseils nutritionnels judicieux, plusieurs recettes ainsi que des idées de menus équilibrés.

Autre élément important : la participation de tous les membres de la famille à la planification et à la préparation des repas et des boîtes à lunch. Cela permet de respecter les goûts de chacun, mais aussi d'inculquer certaines notions alimentaires de base du genre : au moins un aliment de chaque groupe alimentaire par repas, manger son plat principal avant le dessert, pas de boissons gazeuses au repas, etc.

Les indispensables

La préparation de la boîte à lunch sera plus facile si le garde-manger et le réfrigérateur sont bien garnis.

Les pâtes, le riz brun, l'orge, le bulgour ainsi que le pain et les céréales faits de grains entiers sont des incontournables. À cela, on peut ajouter le pain pita à la farine de blé entier, les tortillas à la farine de maïs cuits au four et les galettes de riz ou de sarrasin non salées.

Pour faciliter la préparation des collations, il est important de ne jamais manquer de légumes et de

fruits. À cela devrait s'ajouter d'autres incontournables, comme les fruits séchés, les graines (de tournesol, de citrouille, etc.), le yogourt et le fromage.

Côté protéines, il est toujours pratique d'avoir sous la main du thon et du saumon en conserve ainsi que des oeufs et des légumineuses en conserve (lentilles, pois chiches, haricots rouges, etc.) Mélangés à des légumes, du riz ou des pâtes, une vinaigrette ou des assaisonnements, ces ingrédients peuvent très rapidement composer un repas équilibré.

Les préférences gustatives

D'apparences capricieuses, les préférences gustatives des enfants peuvent cacher une intolérance alimentaire ou une hypersensibilité aux saveurs prononcées. Elles ne devraient donc pas être ignorées.

En effet, une aversion peut se développer à la suite de réactions gastro-intestinales ayant entraîné des douleurs abdominales. Si un aliment a causé un malaise dans le passé, les récepteurs de goût dans le tube digestif peuvent enregistrer cette information et la transmettre aux récepteurs de goût situés dans la bouche. Ici, l'aversion sert à empêcher que cette expérience désagréable ne se reproduise.

Parfois, les préférences gustatives

des enfants sont influencées par le contexte dans lequel a eu lieu la première dégustation d'un aliment. Est-ce que l'environnement était chaleureux ? Est-ce qu'on a forcé l'enfant à manger ? Est-ce qu'il y a eu une querelle au repas ? Tout cela peut contribuer aux aversions alimentaires.

Étant donné que les besoins métaboliques et nutritionnels changent au cours d'une vie, les préférences gustatives doivent aussi évoluer. Si un aliment a été rejeté dans le passé, cela ne veut pas dire qu'il le sera pour toujours. C'est pourquoi il est recommandé d'introduire régulièrement des aliments refusés auparavant.

Préparer des repas que les enfants vont apprécier demande de la patience, de l'imagination, mais aussi de la volonté. Voulez-vous relever le défi ?

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

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

Chronique nutrition

La Presse, 7, rue Saint-Jacques

Montréal, QC

H2Y 1K9

ou par courriel à :

questiondenutrition@hotmail.com

QUIZ SANTÉ > Présentez-vous des signes d'andropause?

MANQUEZ-VOUS DE SOMMEIL? CONNAISSEZ-VOUS VOS RISQUES DE CANCER DE LA PEAU? DEVRIEZ-VOUS SURVEILLER VOTRE APPORT EN MINÉRAUX? **LE CAHIER SANTÉ** VOUS PROPOSE CHAQUE SEMAINE UNE SÉRIE DE TESTS QUI, S'ILS NE REMPLACENT PAS UNE CONSULTATION MÉDICALE, PEUVENT VOUS AIDER À PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ EN TESTANT VOS CONNAISSANCES SUR L'OSTÉOPOROSE, LE SOMMEIL OU L'ARTHRITE. CETTE SEMAINE, GROS PLAN SUR L'ANDROPAUSE.

Si la ménopause est de découverte ancienne, ce n'est que depuis quelques années, que l'on soupçonne que l'homme peut présenter l'équivalent masculin. L'andropause biologique, due à la baisse des hormones androgéniques, se manifeste particulièrement chez certains hommes. On peut devenir andropausé à 35 ans ou à 80 ans. Quand les tests biologiques confirment une baisse du taux de testostérone, un traitement substitutif peut être envisagé. Êtes-vous concerné par l'andropause? Faites notre test pour le savoir.

Question 1 > Avez-vous ressenti une baisse de votre libido?

Oui Non

Question 2 > Ressentez-vous un manque d'énergie?

Oui Non

Question 3 > Votre force ou votre endurance ont-elles diminué?

Oui Non

Question 4 > Avez-vous l'impression de moins profiter de la vie qu'avant?

Oui Non

Question 5 > Ressentez-vous de la tristesse?

Oui Non

Question 6 > Êtes-vous particulièrement anxieux ou irritable?

Oui Non

Question 7 > Avez-vous des troubles d'érection?

Oui Non

Question 8 > Avez-vous remarqué une diminution de vos performances sportives?

Oui Non

Question 9 > Avez-vous très sommeil après le dîner (souper)?

Oui Non

Question 10 > Avez-vous remarqué une diminution de votre performance au travail?

Oui Non

RÉPONSES

Donnez-vous un point à chaque fois que vous avez répondu oui. Faites le total.

Si le score global est de 2 ou plus ou si vous avez répondu oui à la question 1 ou à la question 7, vous présentez certains signes qui peuvent évoquer l'andropause. Parlez-en à votre médecin qui pourra éliminer une autre cause à vos troubles et décidera s'il est indiqué dans votre cas de pratiquer un dosage de testostérone.

Sinon, a priori, vous ne présentez pas les signes de l'andropause. Vous êtes peut-être tout simplement fatigué...

Source : Questionnaire réalisé par Zip Communications Santé en collaboration avec Doctissimo

Naturellement décaféiné

MARC GALLICHAN
COLLABORATION SPÉCIALE

SAO PAULO, Brésil — Les jours du café décaféiné au goût étrange sont comptés. Des chercheurs brésiliens ont découvert une variété de café d'Éthiopie naturellement décaféinée, contenant seulement 6 % de caféine, avec saveur et arôme préservés.

La véritable découverte : ce café n'a pas été manipulé génétiquement.

« Ces grains sont apparus comme une fleur dans la nature », révèle Luiz Fazuoli, un des trois auteurs de la recherche. C'est par hasard que l'équipe de l'Institut d'agronomie de Campinas (à environ 100 km de Sao Paulo) a découvert 3 plants à faible taux de caféine, parmi 3000 de l'espèce arabica, la plus consommée et appréciée au monde.

La trouvaille des Brésiliens devrait causer tout un émoi au sein de la communauté scientifique et de l'industrie du café. Des chercheurs du monde entier tentent en vain de développer de nouvelles variétés — avec peu ou sans caféine — pour répondre à la demande croissante de consommateurs qui veulent se débarrasser des effets secondaires provoqués par la substance stimulante du café.

Malgré qu'aucune étude n'ait encore prouvé les effets néfastes de la caféine, chez certains, elle augmente le rythme cardiaque et la pression artérielle, cause de l'anxiété, de l'insomnie et des problèmes gastriques.

Question de saveur et d'arôme

Luiz Fazuoli explique que le trait artificiel de la caféine enlève du sucre et des acides organiques. Ces substances sont responsables de la différence dans le goût du décaféiné. « Dans ce cas-ci, le caféier va produire un grain sans caféine, sans procéder à aucun traitement chimique. Le goût ne sera que meilleur. »

D'autres recherches vont dans le sens du croisement entre l'arabica et d'autres espèces sauvages légères en caféine. Toutefois, d'après Luiz Fazuoli, le résultat est quelque peu décevant quant à la qualité du produit. L'an dernier, des scientifiques japonais ont affirmé avoir développé un café transgénique avec moins de caféine. Il s'agit, non pas d'un arabica, mais bien de la variété robusta, considéré comme une boisson de calibre inférieur. « Avec peu de goût », allègue le chercheur.

L'arabica possède la moitié de la caféine du robusta, ce qui le rend plus indiqué pour la production du décaféiné. Aujourd'hui, il représente 10 % du marché du café mondial, selon l'Association nationale du café des États-Unis.

Pour être nommé décaféiné, un café doit avoir plus de 97 % de sa caféine retirée. Les trois plantes identifiées par les Brésiliens ne contiennent que 0,06 % de caféine. Un café commun en a environ 1,2 %.

Déjà, l'industrie y voit du potentiel. Le producteur Café do Ponto, un des chefs de file au Brésil, estime qu'un café naturellement déca-



PHOTO MARTIN CHAMBERLAND, LA PRESSE ©

Tout l'arôme du café sans la dérangeante caféine.

féiné élèvera la consommation mondiale. Les anciens dégustateurs qui ont cessé d'ingérer de la caféine et qui n'aiment pas le décaféiné ou qui ont peur de ses effets néfastes sur la santé seront « vraisemblablement tentés » de revenir au café.

« Bien que peu de personnes soient sensibles à la caféine, certaines le sont et aimeraient prendre un bon café. Imaginez un déca avec le même aussi bon goût ? Il est tout à fait logique de présumer que les gens en boiront plus, commente Luiz Fazuoli. Cette découverte va

remettre le café brésilien à l'avant-plan. »

Long terme

Ce n'est pas demain la veille qu'on pourra apprécier ce savoureux café décaféiné. « Nous avons trouvé des plantes. Maintenant, il faut étudier si cette variété, qui n'est pas cultivée commercialement, est productive, explique Luiz Fazuoli. Au moins quatre collectes seront nécessaires avant de le savoir. » Dans le cas où cet arabica d'Éthiopie se montrerait suffisam-

ment fertile, les grains pourraient se retrouver chez les cafetiers d'ici 5 ou 6 ans.

S'il s'avère nécessaire de développer une nouvelle espèce, le délai s'élève de 10 à 15 ans. « Nous croyons que le croisement avec des variétés traditionnelles sera suffisant pour transférer les gènes du décaféiné aux plus productives. »

Pour les consommateurs qui aiment une tasse de café avec arôme et saveur, mais qui ne peuvent supporter ses effets, l'attente ne sera que meilleure.

ANIMAUX

4 jours
consécutifs

pour seulement
33,36 \$*
pour 3 lignes

2,78 \$* par ligne additionnelle par jour
*taxes en sus

LES PETITES ANNONCES

LA PRESSE

987-VENDU
sans frais 1 866 987-VENDU
(8363)

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.

ÉLAN



PHOTO MARTIN CHAMBERLAND, LA PRESSE ©

Burning man, au Nevada : dans le désert près de Gerlach, un homme teint en bleu saute sur un trampoline pendant une tempête de sable.

L'exercice: locomotive de la santé

RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

Vous avez envie de changer votre mode de vie, mais vous ne savez par où commencer ? En supposant que vous êtes sédentaire, ce qui est le cas d'une personne sur deux, je vous suggère de débiter par la pratique régulière de l'activité physique. Pourquoi ? direz-vous. Parce que l'exercice entraîne bien souvent la modification d'autres comportements qui ont une influence sur notre santé. Autrement dit, plus vous ressentez les bienfaits de l'activité physique, plus vous voulez améliorer votre mode de vie. En ce sens, l'exercice est comme la locomotive tirant les wagons. Voyons cela en détail.

L'exercice et la cigarette

Des études réalisées auprès d'amateurs de jogging et de musculation ont révélé que 75 à 80 % de ceux qui fumaient au départ ont par la suite abandonné cette habitude. Selon des chercheurs du Center for Disease Control and Prevention aux États-Unis, 81 % des hommes et 75 % des femmes qui étaient, jadis, des fumeurs, ont abandonné la cigarette après avoir commencé à faire régulièrement du jogging. D'après une autre étude menée auprès de 132 marathoniens ex-fumeurs, environ les deux tiers ont affirmé que la course de longue distance les a aidés à abandonner leur mauvaise habitude. Dans l'étude la plus concluante à ce jour 281 fumeuses participaient à un programme visant l'abandon de la cigarette, et la moitié suivaient également un programme d'exercice.

Celui-ci consistait en trois séances de 50 minutes d'exercices aérobiques, trois fois par semaine pendant 12 semaines. Les résultats indiquent que les femmes qui ont combiné exercice et programme antitabac ont été deux fois plus nombreuses à cesser de fumer comparativement à celles qui ne suivaient que le programme théorique. De plus, les femmes du groupe-exercice ont amélioré leur capacité pulmonaire et cardiovasculaire tout en évitant le gain de poids qu'on observe fréquemment chez les personnes qui arrêtent de fumer.

Par ailleurs, l'exercice peut vous aider à tenir le coup pendant la difficile période de sevrage. En effet, l'exercice est un relaxant naturel qui atténue les symptômes dus à la privation de nicotine. Le fait que beaucoup d'ex-fumeurs aient écrasé après avoir commencé à faire de l'exercice est d'ailleurs significatif. Bref, l'exercice agit dans les deux directions : en amont, en vous gardant dans le groupe des non-fumeurs, et en aval en vous aidant à cesser de fumer.

L'exercice et l'alimentation

La recherche est moins claire sur ce point, car il n'y pas d'études démontrant que l'on mange mieux en devenant physiquement plus actif. Par contre, on se doute bien qu'en devenant physiquement plus actif, on prend davantage conscience de l'importance de bien manger. À quoi cela servirait-il d'améliorer sa santé cardiovasculaire par l'exercice tout en continuant à consommer des aliments qui nuisent à la santé du cœur et des artères ? Un tel comportement serait paradoxal. L'exercice a aussi un effet modérateur sur la consommation d'alcool, ces deux comportements étant difficilement conciliables. Un bémol toutefois. Chez les jeunes sportifs, cet effet modérateur n'est pas toujours observé. Parfois, c'est même l'inverse qui se produit. Ainsi, des études indiquent qu'une participation accrue dans les sports s'accompagne (chez les jeunes hommes en particulier) d'une hausse de la consommation d'alcool. Heureusement, ce qui semble être une « manie de fêter après le match », s'estompe avec le temps.

L'exercice et le stress

Il n'est pas rare qu'une personne physiquement plus active constate à quel point elle est stressée dans la vie quotidienne. C'est que l'exercice, en détendant les muscles, nous fait prendre conscience de la tension dans certaines régions du corps (cou, épaules, dos en particulier). Plusieurs études ont d'ailleurs démontré que l'exercice est un remarquable agent antistress et un véritable baume pour la santé mentale. Nous reviendrons d'ailleurs sur le sujet très bientôt.

L'exercice et le sommeil

Plusieurs études ont démontré que l'exercice nous aide à mieux dormir, y compris les insomniaques. Ainsi, au cours d'un sondage réalisé en Finlande, 33 % des hommes et 30 % des femmes ont mentionné l'exercice comme étant le facteur le plus important favorisant le sommeil. Parmi les personnes qui avaient fait plus d'activité physique pendant les trois mois précédents le sondage, 43 % ont déclaré qu'elles dormaient mieux. Par contre, 30 % de celles qui avaient fait

moins d'activité physique pendant la même période ont indiqué qu'elles dormaient plutôt mal. Au moins deux études ont également démontré que l'exercice pratiqué régulièrement peut aider les insomniaques à mieux dormir. D'autres recherches indiquent que l'exercice pratiqué à la lumière du jour est celui qui permet le mieux d'améliorer le sommeil de la population en général.

L'exercice et les drogues

L'exercice n'a peut-être pas d'effet direct sur l'usage des drogues, mais il peut avoir une influence sur les facteurs liés à cet usage. Par exemple, la consommation de drogues s'accompagne souvent d'une pauvre estime de soi, d'anxiété et de dépression, trois facteurs que la pratique régulière d'une activité physique peut améliorer. Les données recueillies par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie montrent aussi qu'un entraînement vigoureux freine l'usage de drogues mieux que tout autre type de programme antidrogue. Qui voudrait tirer une ligne de coke après un entraînement intensif de deux heures qui l'aura mis, de toute façon, dans un état second ? On peut se poser la question.

En somme, l'effet « locomotive » de l'exercice sur la santé pourrait faire de cette seule habitude la pierre angulaire d'une vaste campagne de promotion d'un mode de vie sain, campagne dont nous avons bien besoin au moment où la facture des soins de santé siphonne déjà plus de 40 % de toutes les dépenses gouvernementales.

Plus de 18 000 marathoniens à Montréal

Plus de 18 000 coureurs et coureuses en provenance de plusieurs pays (Canada, États-Unis, Kenya, Éthiopie, Russie, France, Algérie, Zimbabwe) prennent part aujourd'hui au 14^e Marathon international de Montréal dans le cadre du Festival de la santé Oasis. Le signal de départ sera donné à 8 h 17 sur le pont Jacques-Cartier. Après

un petit détour par les îles Sainte-Hélène et Notre-Dame, les marathoniens et marathoniennes emprunteront la rue Saint-Patrick jusqu'au parc Angrignon pour revenir par la rue Notre-Dame et terminer leur périple de 42 km au parc La Fontaine. Alors si vous vous demandez quoi faire aujourd'hui, allez faire un tour dans les

parages. Cela pourrait vous donner le goût de participer l'an prochain, car en plus du marathon, les organisateurs proposent un volet populaire qui comprend, au choix, un demi-marathon, des randonnées en vélo (40 km), en patins à roues alignées (10 et 30 km) et même une marche de 5 ou 10 km.

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

COURRIER



RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

Q Solange Gauthier, Montréal Dans un article paru en mai dernier, vous avez recommandé des exercices quotidiens pour diminuer l'excès de graisse abdominale. Ne doit-on pas accorder un temps de récupération de 48 heures à notre corps ? J'ai lu qu'après 30 ans, on peut avoir besoin de plus de 24 heures pour récupérer. J'en ai 48 et je fais trois séances de 35 minutes de vélo stationnaire par semaine, chacune accompagnée de trois

exercices différents pour le ventre (entre 15 et 20 répétitions chacun, 2 fois), plus d'autres exercices localisés, et je termine par des étirements. De combien de temps mon corps a-t-il besoin pour récupérer ? Est-ce une question d'âge, de forme physique ?

R Un temps de récupération est recommandé lorsqu'il s'agit d'exercices vigoureux et intenses ou lorsqu'on commence un programme de musculation. Les exercices où l'on soulève des charges provoquent notamment des courbatures au début de l'entraînement, le muscle n'étant pas habitué à ce type d'effort. Dans ce cas, les séances d'exercice peuvent se faire, par exemple, les lundi, mercredi et vendredi. Vous aurez ainsi moins de courbatures et vous serez plus

motivée à continuer. À présent, si on fait de l'exercice pour réduire ses réserves de gras, il vaut mieux, éventuellement, en faire tous les jours ou presque, pourvu que l'exercice soit d'une intensité modérée et de type aérobique (ÉLAN du 2 mai 2004), comme la marche rapide, par exemple. Quant à l'âge, ce n'est pas vraiment un facteur si vous êtes en forme et faites de l'exercice régulièrement. Je connais des personnes de plus de 70 ans qui font de l'exercice tous les jours et qui s'en portent bien. En fait, votre meilleur baromètre pour décider d'annuler ou pas une séance d'exercices, c'est votre propre corps. Si vous vous sentez bien le lendemain d'une séance (aucune courbature, aucune fatigue inhabituelle, aucune douleur musculosquelettique), vous pouvez pour-

suivre. Autrement, laissez passer une journée.

Q Étienne Guindon Je lis vos articles régulièrement et j'ai trouvé très intéressant celui traitant d'un test d'endurance d'une période de 12 minutes (article du 16 mai 2004). Vous proposez aux lecteurs d'évaluer leur endurance cardiovasculaire à pied (jogging ou marche), en vélo ou encore en nageant. Ma question est la suivante : se peut-il que les différents catégories ne s'équivalent pas ? Si c'est le cas, comment doit-on interpréter les résultats de la grille proposée ?

R Effectivement, les différentes catégories ne s'équivalent pas. Une personne peut obtenir une cote très élevée dans le test marche-

course de 12 minutes et une cote moyenne, voire faible, dans le test de natation de 12 minutes. Il faut retenir que la réponse cardiovasculaire est spécifique à la nature de l'entraînement cardiovasculaire que l'on pratique. Par conséquent, il faut interpréter le résultat obtenu en fonction de la qualité et de la quantité d'entraînement que l'on fait dans une activité donnée. Si vous vous êtes entraîné beaucoup plus en natation qu'en vélo et que par surcroît, vous avez de la facilité à nager, alors vos résultats « cardio » seront plus élevés en natation qu'en vélo. Enfin, pour ceux qui comme vous pratiquent les biathlons ou triathlons, ces tests deviennent très pertinents car ils permettent de détecter le point faible, c'est-à-dire l'activité qui a donné des résultats moyens ou faibles.



Le bihoreau gris n'est pas un oiseau exclusivement nocturne. Celui-ci a été photographié au parc-nature de l'Île-de-la-Visitation.

PHOTO ROBERT MAILLOUX, LA PRESSE ©

Corbeau de nuit



PIERRE GINGRAS

pgingras@lapresse.ca

Quand on pense aux oiseaux de nuit, ce sont surtout les hiboux, les chouettes et les engoulevents qui nous viennent à l'esprit. Pour certains parents, le terme évoque leurs grands ados, mais ça, c'est une autre histoire.

Conrad Bouvier, de Boucherville, lui, a vu dans sa cour un curieux oiseau de nuit trapu et juché sur de longues pattes, il y a deux semaines. Vers 23 h, quand il a allumé la lumière pour jeter un coup d'oeil sur son jardin d'eau, il a aperçu cette bête à plumes arpentant son petit étang. Aussi surpris que lui, l'oiseau a pris son envol pour se percher quelques mètres plus loin, juste assez près pour permettre de bien l'identifier : un bihoreau gris.

Le lendemain matin, une autre surprise attendait le propriétaire : la moitié de ses gros poissons rouges avait disparu. La nuit suivante, l'échassier s'est présenté de nouveau au buffet, mais l'étang avait été recouvert cette fois d'un filet protecteur. Il n'est jamais revenu par la suite.

En réalité, le comportement particulier de celui qu'on appelait jadis le bihoreau à couronne noire est peu connu des amateurs d'oiseaux. C'est d'ailleurs la première fois que j'entends parler de la visite de l'échassier dans un jardin d'eau. Tout laisse croire maintenant que le grand héron a probablement été injustement accusé de vol de pois-

sons à maintes occasions alors que le coupable était probablement un de ses petits cousins plus discrets.

Si l'origine française du nom bihoreau date des années 1300, l'étymologie du mot s'est perdue dans le temps. Par contre, l'appellation scientifique latine signifie « corbeau de nuit », nous dit le *Dictionnaire étymologique des noms d'oiseaux du Canada* (éd. Guérin). Mais à vrai dire, le bihoreau gris n'est pas strictement nocturne. On peut l'observer de temps à autre en plein jour sur les rives du Saint-Laurent en train de chasser, notamment durant la période de reproduction, moment où la principale activité des parents est de nourrir une marmaille toujours affamée. Mais règle générale, le bihoreau commence à s'activer au crépuscule. Des observations rapportées dans *l'Atlas des oiseaux nicheurs du Québec* mentionnent que, dans la région de Montréal, l'oiseau se nourrit principalement à la brunante et à l'aube. Au cours de la journée, il se fait très discret, se perchait dans des feuillus où son immobilité le rend presque invisible. D'ailleurs, on peut parfois en observer plusieurs dans les arbres près des écluses de Sainte-Catherine, sur la Rive-Sud, des oiseaux qui nichent probablement dans la colonie de grands hérons qu'on aperçoit en face, dans les rapides de Lachine, l'île aux Hérons, justement.

D'un poids moyen de 700 à 800 grammes, d'une longueur d'une soixantaine de centimètres et d'une envergure d'aile d'un mètre, le bihoreau gris est un échassier au corps trapu et aux pattes beaucoup plus courtes que le grand héron avec lequel il cohabite souvent. Il se distingue aussi par sa calotte, son bec et son dos noirs, son oeil rouge et ses ailes grises. Ses pattes

sont jaunes sauf au cours de la reproduction où elles deviennent rose foncé. Au cours de cette période, il porte aussi sur la tête et le dos deux longues plumes fines et blanches. Mâles et femelles sont semblables. Les bihoreaux sont des oiseaux peu volubiles, si ne ce n'est un « couac » caractéristique qu'ils font entendre au crépuscule.

Comme le héron, il vit en colonie. D'ailleurs, il y a plusieurs décennies, en Russie, on a déjà dénombré plus de 4000 reproducteurs dans une seule colonie. Le bihoreau gris est répandu un peu partout sur le globe, notamment dans le bassin de la Méditerranée mais aussi jusque dans les Pays-Bas, en Allemagne et, plus au nord, jus-

On peut observer le bihoreau gris de temps à autre en plein jour sur les rives du Saint-Laurent en train de chasser, notamment durant la période de reproduction.

qu'en Russie et en Ukraine. On le trouve aussi en Afrique, en Asie et dans les Amériques. Plus près de nous, il niche un peu partout aux États-Unis et au Canada, dans le sud des provinces centrales et dans l'est du pays.

Au Québec, il est présent le long du fleuve et de l'estuaire du Saint-Laurent, notamment en Gaspésie mais aussi le long du Saguenay, et sur les rives de certains grands lacs, comme le lac Saint-Jean. Mais c'est surtout dans la région métropolitaine, dans l'île aux Hérons et dans la hémionnière des îles de Berthier, que l'on observe les plus grandes concentrations. On parle de quelques centaines d'oiseaux.

Un régime alimentaire très varié

L'échassier construit son nid dans un arbre (parfois sur le sol) jusqu'à 40 mètres de hauteur. Les travaux de construction sont exécutés entièrement par madame, mais l'incubation des oeufs est assurée par les deux parents. Il faudra attendre de 21 à 26 jours avant que les trois à cinq petits voient le jour. Comme la couvaison débute dès la ponte du premier oeuf, il peut y avoir une différence d'une dizaine de jours entre la naissance de l'aîné et celle du cadet. Les jeunes demeurent assez longtemps au nid où dans les parages immédiats ; ils prendront leur envol une quarantaine de jours seulement après leur naissance. Les juvéniles resteront encore quelques

jours avec leurs parents pour apprendre les rudiments de la chasse. Ils se reproduiront habituellement à l'âge de 3 ans, mais certains seront plus précoces et convoleront un an plus tôt. Les bihoreaux du Québec hivernent plus au sud, sur la côte est américaine jusqu'au golfe du Mexique, en passant par les Bahamas, la Jamaïque et Cuba.

Discret, presque mystérieux, le corbeau de nuit est cependant une espèce aux multiples talents. Il peut se tenir de très longs moments immobile dans l'eau en attendant qu'un poisson passe à sa portée, ou encore remuer la vase de ses pattes pour inciter les proies à se déplacer. Il peut aussi plonger et même nager, si nécessaire. Solitaire, il chasse aussi en groupe si la méthode s'avère plus productive. Son aire d'alimentation est très variée, aussi bien les rives découvertes par les marées que les marais ou les champs.

Côté alimentaire, le bihoreau gris n'est pas difficile. Il avale volontiers tout ce qui est comestible et passe à la portée de son bec. On l'a déjà vu rester dans le même territoire durant une longue période en se nourrissant exclusivement de petites souris. Si les poissons font partie de son régime quotidien, il n'hésite pas à dévorer insectes, mollusques, crustacés, sangues, serpents, grenouilles, rongeurs petits et gros. Sur la photo ci-contre, présentée dans le cadre du concours de photographie le Biodôme-La Presse, on voit un bihoreau avec un bébé rat musqué grassouillet dans le bec. L'échassier est aussi considéré comme un spécialiste du pillage des nids. Des oisillons d'agrèttes, d'ibis, de sternes, de poules d'eau, de carouges et même de grands hérons seront, de temps à autre, inscrits au menu s'il en a la chance.

Comme plusieurs oiseaux de grande taille, le bihoreau n'a guère de prédateurs, si ce n'est le corbeau qui s'en prend parfois aux petits. Mais dans les années 1800, il était chassé en grande quantité aux États-Unis, notamment dans la vallée du Mississippi. Il était même apprécié pour sa chair. L'auteur Arthur Clevevand Bent cite à ce sujet les propos du peintre naturaliste Audubon dans son ouvrage *Life Histories of North American Marsh Birds* : « Les jeunes (bihoreaux gris) sont aussi bons que de jeunes pigeons, plus tendres, juteux et gras. Et ils n'ont pas ce petit goût de poisson qu'on trouve chez les autres oiseaux ichtyophages », écrit le grand artiste. C'était en 1840. Heureusement, les temps ont changé.

LE CARNET D'OBSERVATION

Une hirondelle noire en Écosse

Une hirondelle noire juvénile a été aperçue dimanche dernier, près d'un phare de l'île de Lewis, la plus grande des îles de l'archipel des Hébrides, au nord-ouest de l'Écosse. C'est la première fois que cette espèce est signalée en Europe, une situation vraisemblablement attribuable aux conditions climatiques très difficiles qui ont perturbé la côte atlantique depuis deux semaines.

Plusieurs amateurs d'oiseaux de la Grande-Bretagne se sont mobilisés pour se rendre sur place, mais bon nombre sont revenus bredouilles. C'est le cas d'un petit groupe d'ornithologues qui, après 12 heures de route et trois heures de traversier, est arrivé une heure après que l'oiseau soit disparu du paysage, rapporte la BBC dans son édition électronique. Au XIX^e siècle, une hirondelle noire avait aussi été signalée en Irlande, mais l'observation n'avait pu être confirmée officiellement. Rappelons que les tempêtes et les ouragans affectent très souvent les migrations d'oiseaux, provoquant parfois des pertes importantes chez les espèces qui survolent la mer pour se rendre dans le Sud. Dans certains cas, les vents violents font dévier considérablement les migrateurs de leur trajet.

La migration des hirondelles noires est commencée depuis un petit moment, un long périple annuel qui les mène aussi loin qu'au Brésil, en Bolivie, au Paraguay et en Argentine. Ce grand voyage épuisant qui a lieu deux fois par année n'est jamais de tout repos.



PHOTO PIERRE MCCANN LA PRESSE ©

Une hirondelle noire a été observée la semaine dernière sur les côtes de l'Écosse, une première en Europe

Les amateurs d'oiseaux invités à un congrès

Les ornithologues amateurs, néophytes ou expérimentés, sont invités à participer au Congrès des ornithologues amateurs du Québec, dont l'acronyme est COUAQ, une allusion justement au cri de notre bihoreau gris, représenté sur la documentation relative à l'événement. La rencontre aura lieu le 30 octobre, à Saint-Jean-sur-Richelieu. Notamment au programme, plusieurs conférences intéressantes destinées au grand public. Nous en reparlerons bientôt.

Retour d'Anticosti

Un dernier mot pour vous parler de mon récent séjour à l'île d'Anticosti. Un endroit que j'ai visité à maintes reprises mais où je retourne régulièrement, attiré par les paysages, les chevreuils, les renards innombrables, et bien sûr les oiseaux. Cette année, sur ma liste d'observation : courlis corlieu, pluvier argenté, pygargue à tête blanche, fou de Bassan, plongeon huard et canards de mer. Il s'agit aussi d'un des rares endroits dans le sud du Québec où on peut habituellement voir un groupe de quelques dizaines de canards arlequins, une espèce nordique rare. Cette saison, seules les femelles étaient au rendez-vous. Les arlequins plongeurs, de leur appellation scientifique, portent bien leur nom puisqu'ils se laissent recouvrir régulièrement par l'écume des vagues ou plongent dès que l'eau est sur le point de les submerger, comme s'ils s'amusaient follement.

Scène intéressante aussi sur un petit lac à baie de la Tour. J'ai pu observer un plongeon huard adulte qui plongeait sans cesse pour capturer des poissons qu'il offrait ensuite aux deux petits, à tour de rôle. Puis, de la mer très proche, est arrivé le mâle (ou la femelle), lançant son cri caractéristique dès son amerrissage et se mettant immédiatement en chasse pour nourrir à son tour ses rejetons. C'est la première fois que j'assistais à une scène semblable. Un beau moment.



PHOTO SERGE SIROIS, CLICHÉ SOUMIS AU CONCOURS DE PHOTOGRAPHIES LE BIODÔME-LA PRESSE
Le régime alimentaire du « corbeau de nuit » est très varié. Il n'hésite pas à capturer de grosses proies comme ce bébé rat musqué bien grassouillet.