

ACTUEL SANTÉ



À TIRE-D'AILE
CANARDS GRIPPÉS
PAGE 12

NUTRITION LE COURRIER DES LECTEURS PAGE 6



L'effet sucre!

Doux et rond en bouche, craquant ou fondant, le sucre sous toutes ses formes ravit plus d'un palais, à commencer par celui des tout-petits. À l'occasion de l'Halloween, grande fête sacrée du bonbon, ils n'hésitent pas à jeter leur dévolu sur leur citrouille remplie de friandises au grand désarroi des parents qui craignent déjà la tempête causée par la surdose de sucre. Celui-ci doit-il pour autant porter tout le blâme? Quel effet a-t-il réellement sur les enfants? Se transforment-ils soudainement en autant de petits Hulk, parce qu'ils en ont ingurgité en doses concentrées? Un reportage de Lisa-Marie Gervais, à lire en pages 2 et 3.

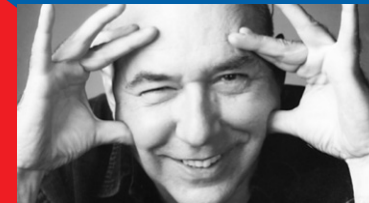
Comme tous les enfants, ce petit chat nommé Liam Dougall-Picard, trois ans et demi, a besoin d'une certaine dose de sucre pour jouer et grandir. Mais attention aux autres ingrédients contenu dans les friandises...

PHOTO ROBERT MAILLOUX, LA PRESSE ©

Place à la musique!

JOËL LE BIGOT et FRANÇOIS DOMPIERRE

vous offrent la chance de gagner un voyage à Paris pour assister à un concert de l'Orchestre symphonique de Montréal le 2 mai 2006. Jusqu'au 13 novembre, écoutez Joël Le Bigot le week-end dès 7 h au 95,1 FM ou François Dompierre le dimanche dès 13 h au 100,7 FM.



Remplissez ce bulletin de participation et postez-le avant le 15 novembre 2005 (cachet de la poste faisant foi) à:
Concours «Place à la musique!», C.P. 11424, succ. Centre-ville Montréal (Québec) H3C 5V1
Date à laquelle la question a été posée en ondes : _____
Réponse : _____
Émission : _____
Nom : _____ Prénom : _____
Adresse : _____
Ville : _____ Code postal : _____
Tél. domicile : () _____ Tél. travail : () _____
Courriel : _____

Concours réservé aux 18 ans et plus. Fac-similés non acceptés. Le grand prix comprend un voyage pour deux personnes à Paris, entre le 26 avril et le 7 mai 2006, incluant l'avion, l'hébergement en occupation double (six nuitées) et deux billets pour un concert de l'OSM. Valeur totale: environ 7300 \$. Certaines conditions s'appliquent. Aucun équivalent en argent. Règlements complets à Radio-Canada et sur www.radio-canada.ca/radio
 Je suis intéressé(e) à recevoir de la documentation de Radio-Canada, de La Presse et de l'OSM.



PHOTO ROBERT MAILLOUX, LA PRESSE ©

ACTUEL SANTÉ

BULLETIN DE SANTÉ

UN CHIFFRE QUI FAIT SOURIRE

36%

des jeunes de 12 ans au Québec sont exempts de carie selon la plus récente étude épidémiologique menée au Québec. Il s'agit d'une nette amélioration car il y a 20 ans le taux était de 11%.

Source: Passeport Santé.

LE SITE INTERNET DE LA SEMAINE

La chute de vos cheveux vous tourmente? Un nouveau site Internet vous propose de vous attaquer au problème... à sa racine. Sur www.procheveux.com, vous trouverez toutes sortes d'informations utiles pour mieux comprendre les différents types d'alopécie qui touchent les hommes comme les femmes.



RENDEZ-VOUS DE LA SEMAINE

Le Centre de recherche sur le cancer McGill et l'Institut du cancer de Montréal organisent une soirée-bénéfice pour financer leurs programmes de recherche. Intitulé «L'Opéra: un défi au cancer», l'événement propose des numéros musicaux en compagnie de solistes qui interpréteront des oeuvres de Mozart, Puccini et Rossini. Le 3 novembre, à 18h30, à la salle Pollack de l'Université McGill, 555, rue Sherbrooke Ouest, Montréal. Billets: 75\$ (cocktail et concert) ou 50\$ (concert seulement). Info: (514) 398-6268.

ON A TESTÉ POUR VOUS

Rasoir à pile de Schick Quattro Power

Prix suggéré de 14,99\$
Lames: 14,99\$ pour quatre ou 22,99\$ pour huit.

Au départ, la «bibitte» fait un peu peur à voir. Pensez donc! Un manche ergonomique et vibrant (grâce à une pile AAA) au bout duquel se trouvent quatre lames plutôt qu'une. C'est donc avec beaucoup de méfiance que nous avons testé ce rasoir mis au point après «de nombreux essais et recherches». Nous devons admettre (après trois tests) qu'il donne de très bons résultats. Une question cependant demeure: est-ce les quatre lames ou l'effet vibrant qui procure un tel rendement? Encore un mystère que l'homme nouveau devra seul résoudre.



PHOTO ARMAND TROTTIER LA PRESSE ©

ON A LU POUR VOUS

Les dernières avancées médicales

Sélection du Reader's Digest. 49,95\$.

Avec ses nombreuses illustrations ainsi que ses textes et capsules présentés sous forme d'articles de magazine, cet ouvrage dresse un bilan intéressant des dernières percées en santé. Thérapie cellulaire, clonage, statines, troubles de comportement, SRAS, ebola, pilule pour améliorer la mémoire... Tous les sujets de l'actualité médicale y sont abordés. Il s'agit d'un intéressant polaroid de la santé sur la planète en 2005. Le nez collé sur l'actualité, il deviendra toutefois rapidement obsolète.



PHOTO ARMAND TROTTIER LA PRESSE ©

Mario Girard et Sylvie St-Jacques



PHOTO WENDY YANG. ARCHIVES LA PRESSE

Déguisement d'Halloween et sucreries à la mode Harry Potter.

L'effet sucre

LISA-MARIE GERVAIS
COLLABORATION SPÉCIALE

Âgée d'à peine 4 ans, Romane Lescaut a déjà participé à plusieurs Halloween et avalé une quantité monstre de bonbons.

« Elle pourrait faire n'importe quoi pour une récompense sucrée », raconte sa mère, Marie-Chantal Robitaille. Des yeux ronds comme des billes à la langue qui frétille de plaisir, la jeune maman reconnaît bien l'effet grisant que provoque le sucre chez sa fille. Elle a même eu droit à des crisettes à côté des étalages de tablettes de chocolat à l'épicerie, souvent placées, de façon peu anodine, tout juste à la portée des enfants.

Romane n'est sans doute pas la seule à souffrir de gluco-dépendance, le goût du sucre étant inné. « Je ne crois pas qu'on puisse développer une dépendance au sucre au même titre que celle à la nicotine, mais on peut certainement développer une accoutumance au goût », dit la diététiste à l'Hôpital de Montréal pour enfants, Marie Le-françois. Il est d'ailleurs recommandé d'introduire les légumes avant les fruits dans l'alimentation des nourrissons, pour éviter que bébé ne reste accro au sucre des fruits.

Sucre et hyperactivité

À l'instar de Monique Dandurand, éducatrice dans une garderie en milieu familial depuis plus de 15 ans, plusieurs parents croient que le fait de se gaver de sucreries a une incidence directe sur le comportement des tout-petits.

« Lorsque les enfants mangent du sucre, j'ai remarqué que certains ont du mal à faire un dodo l'après-midi. Ils sont surexcités. C'est encore plus fort chez les enfants qui en consomment généralement peu », dit cette jeune grand-mère.

Pour la nutritionniste Julie DesGroseilliers, au contraire, l'un des premiers mythes à déboulonner est celui voulant que le sucre soit l'une des causes de l'hyperactivité chez l'enfant. « C'est une croyance tenace, mais c'est faux. Le sucre simple

étant rapidement absorbé, on ressent effectivement un *boost* d'énergie à court terme, mais à long terme, on éprouve une certaine fatigue. »

Selon elle, le sucre générerait plutôt un effet calmant, puisqu'il provoque la libération dans le cerveau d'un neurotransmetteur, appelé sérotonine, qui favoriserait la pondération du comportement.

La caféine aussi

« Mais attention, s'ils mangent du chocolat et boivent des boissons gazeuses, là, oui, ils seront excités, en raison de la caféine que ces aliments contiennent », précise M^{me} DesGroseilliers.

Au début des années 70, le Dr Benjamin Feingold, spécialiste des allergies chez les enfants, a laissé entendre que l'hyperactivité était causée par les agents de conservation, les colorants et les saveurs artificielles dans les aliments.

Sans montrer du doigt le sucre,

Le sucre générerait plutôt un effet calmant, puisqu'il provoque la libération dans le cerveau d'un neurotransmetteur, appelé sérotonine, qui favoriserait la pondération du comportement.

il a alors mis en place un régime qui proposait d'éliminer les aliments à haute teneur « artificielle », dont une variété de friandises gorgées de ces additifs. Plusieurs parents ont alors commencé à associer sucreries et hyperactivité.

Mais en 1995, une revue de la littérature sur le sujet a été publiée dans le *Journal of the American Medical Association*. Les chercheurs ont alors conclu que, de façon générale, il n'y avait pas de lien entre le sucre et le comportement de l'enfant. Ils n'écartaient toutefois pas la possibilité que le sucre puisse affecter légèrement la conduite de certains bambins.

Alors comment expliquer le fait que les bouts de chou soient si intenable après s'être sucrés le bec? « Les bonbons et les gâteaux, c'est associé aux fêtes. C'est beaucoup ça l'excitation. À l'Halloween, par exemple, c'est normal que les enfants lâchent leur fou parce qu'ils se déguisent et rencontrent des amis », explique M^{me} DesGroseilliers.

Sus au sucre?

Sans le laver de tout soupçon, le sucre est pourtant essentiel à l'organisme. Sans le glucose, le cerveau ne peut se « nourrir » adéquatement. De 45 % à 65 % de notre alimentation devrait être constituée de ce nutriment, qu'il soit consommé sous forme de légumineuses, de fruits ou encore de sucres simples.

L'Organisation mondiale de la santé fixe toutefois l'apport en sucres ajoutés à 10 %, tandis qu'il serait de moins de 25 % selon les normes de l'OMS (Institute of Medicine) adoptées conjointement avec le Canada.

Selon Julie DesGroseilliers, cela ne devrait pas ouvrir la porte à n'importe quelle forme de sucre, comme la plupart des friandises qui contiennent 95 % de glucides par portion.

« On n'a pas besoin du sucre des bonbons. Cela étant dit, on ne devrait pas imposer à l'enfant des interdits alimentaires car ça crée des obsessions et plus tard des problèmes comme l'anorexie et la boulimie, croit-elle. Trop manger de sucreries ce n'est pas bon, mais en quantité raisonnable, ce n'est pas si affolant. »

Pour éviter les excès à l'Halloween, Huguette Turgeon-O'Brien, pédiatre et conseillère à l'Institut canadien du sucre, invite les parents à suivre quelques règles.

« Si l'enfant prend un bon repas comprenant des légumes et des protéines, les risques d'exagération seront moins importants. Les enfants connaissent leurs limites, ils savent quand ils n'ont plus faim. Et cela même s'il s'agit du sucre », rappelle-t-elle.

LE SUCRE EN CHIFFRES

Sucre = saccharose = C₁₂H₂₂O₁₁.

- > 119 : nombre de pays producteurs de sucre dans le monde.
- > 135 millions : quantité de tonnes de sucre produites chaque année dans le monde.
- > 10 % : pourcentage de calories en sucres ajoutés que consomment en moyenne les Canadiens. Une quantité modérée d'après l'Institut canadien du sucre.
- > 68 \$: montant que le Canadien moyen dépense en friandises par année, soit 10,3 kilos. (2003)
- > 9 : nombre total de variétés de sucre, de la cassonade au sucre à glacer.
- > 16 : nombre de calories contenues dans une cuillerée à thé de sucre.
- > 40g : quantité de sucre dans une portion moyenne de boisson gazeuse de 12 onces.



PHOTO ROBERT SKINNER. ARCHIVES LA PRESSE

Les jujubes, une douceur très prisée dans les sacs d'Halloween.



PHOTO RÉMI LEMÉE, ARCHIVES LA PRESSE

Plutôt coquets, ces bonbons de la confiserie Louise Décarie, à Montréal.

Édulcorants: sucrer autrement

LISE-MARIE GERVAIS
COLLABORATION SPÉCIALE

Retrouver le goût doux et exquis du sucre sans l'apport calorique, voilà ce que la plupart des gens attendent des édulcorants. Bien que l'innocuité de plusieurs de ces substituts au sucre ait été vérifiée par la communauté scientifique, et qu'ils soient approuvés par Santé Canada, les lactitol, aspartame et autres sucédanés sont-ils recommandables ?

Selon Bernard Fortier, évaluateur scientifique à Santé Canada, la plupart des édulcorants et

additifs alimentaires ne présentent aucun danger pour les humains, à condition de respecter les doses journalières inscrites à l'article 16 du Règlement sur les aliments et drogues. En cas

« L'Aspartame, ça reste une molécule synthétique. J'aurais tendance à ne pas le recommander pour les femmes enceintes et les jeunes. »

d'excès, certains édulcorants de la famille des polyalcools, comme le sorbitol et le maltitol, peuvent avoir des effets laxatifs

ou causer des maux de tête. La pédiatre Huguette Turgeon-O'Brien reconnaît que certains sucédanés du sucre sont efficaces pour les diabétiques, étant donné le peu d'insuline que né-

cessite leur transformation en énergie. « Mais il faut prendre garde à la fausse sécurité qu'ils peuvent induire. Il ne s'agit pas

de remplacer le sucre du café par du Nutrasweet et de se permettre, par ailleurs, de manger un gros morceau de gâteau », prévient-elle.

« L'aspartame, ça reste une molécule synthétique. J'aurais tendance à ne pas le recommander pour les femmes enceintes et les jeunes », dit pour sa part Marie Lefrançois, diététiste à l'Hôpital de Montréal pour enfants. « Consommer des aliments avec édulcorants, c'est utiliser une béquille », ajoute-t-elle en déplorant l'omniprésence de l'aspartame,

de la gomme sans sucre jusqu'au sirop pour la toux.

Prix de la pomme gâtée
Un avis partagé par l'Ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ), qui a octroyé le prix de la pomme gâtée à la publicité de l'édulcorant Splenda. Selon l'OPDQ, cette pub télévisée, qui montrait une petite fille déguisée en fée bonbon transformer des plats d'un coup de baguette magique, entretenait le goût du sucré et évoquait l'idée que ce produit pouvait être utilisé partout et offert aux enfants sans restriction.

L'Institut de Yoga & Méditation
INSTITUTE

FORMATION D'ENSEIGNANT KUNDALINI novembre 2005

SESSION D'INFORMATION GRATUITE: Vendredi, 11 nov. 18h à 19h

COURS CONTINUEL
KUNDALINI ASHTANGA KRIPALU
HATHA MEDITATION PILATES
YOGA POUR ENFANTS CLINIQUE DE MASSAGE LOCATION DE STUDIO

514-843-YOGA (9642)
WWW.YOGAMONTREAL.NET
yogamontreal@bellnet.ca

15, rue Mont-Royal ouest • Suite 106, Mt (coin Bl. St-Laurent)

les Jumelles
Esthétique capillaire

Nous sommes là pour vous aider, si la perte de vos cheveux est devenue un problème.

- Pour elle et lui
- Prothèses capillaires fond naturel
- Volumateur conçu pour vous
- Stylistes utilisant des techniques innovatrices
- Attachement permanent sans chirurgie
- Consultation gratuite en cabinets privés

1318, rue Bélanger, Montréal • (514) 270-3272
www.lesjumelles.com

CHUM OSTÉOPOROSE
Centre de recherche du CHUM
Hôpital Saint-Luc recrute
femmes de 55 ans et plus

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

Profil des candidates :

- Être ménopausée depuis au moins 10 ans;
- Ne pas avoir eu de cancer depuis 5 ans;
- Prendre du Fosamax ou de l'Actonel depuis 2 ans.

Durée de l'étude : 1 an

Communiquez au : (514) 890-8383
(et laissez un message dans la boîte vocale)
Équipe du Dr Louis-Georges Ste-Marie

SÉCHERESSE VAGINALE

Vous êtes **ménopausée**, c'est-à-dire sans menstruation depuis au moins 6 mois, avez conservé votre utérus, êtes non-fumeuse et souffrez de **sécheresse vaginale, de démangeaisons vaginales ou vulvaires, de douleur lors de relations sexuelles ?**

Si oui, vous pourriez participer à une étude de recherche évaluant l'amélioration de la santé du vagin avec une **crème vaginale d'estrogène à très faible dose, agissant localement.**

Étude d'une durée d'un an sous la direction d'une spécialiste de la ménopause, Dr Michèle Moreau.

Pour informations, veuillez communiquer avec Caroline Claveau, infirmière, au (514) 257-8796.

SOLDE PRÉSAISON

20% à 50% de rabais
sur toute la marchandise

Manteaux de cuir et suède, homme et femme, de 30 % à 50 % de rabais

Manteaux de drap et de laine bouillie à 50 % de rabais

Plus de 750 manteaux

Jodoin
FOURRURES INC. & MURPHY FOURRURES

1228, rue Saint-Denis
Montréal QC
(514) 288-1683

SPÉCIALISTES EN RECYCLAGE DE FOURRURES

Collège de Bois-de-Boulogne

un défi, une passion!

SOINS INFIRMIERS

Diplôme d'études collégiales (DEC) accéléré

Janvier 2006 - décembre 2008

Rencontres d'information à la salle S-126, Pavillon Ignace-Bourget
10 500 avenue de Bois-de-Boulogne, Montréal
(accès : Métro Henri-Bourassa + autobus 164 O ou 171 O)

- **Lundi 7 novembre à 18 heures**
- **Lundi 14 novembre à 18 heures**
- **Mercredi 23 novembre à 13 heures**
- **Lundi 28 novembre à 18 heures**

Exigences : DEC ou formation générale complétée ou équivalent DEC délivré par le MICC Sciences physiques 436

Important : Apportez vos relevés de notes ou équivalence du MICC, certificat de naissance, preuve de statut au Canada et de résidence au Québec.

INFORMATION : (514) 332-3003 **www.bdeb.qc.ca/fcse**

Santé
PRODUITS ET SERVICES

AMAIGRISSEMENT

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

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.

PHYSIOTHERAPEUTES

EPINE DE LENOIR / PEYRONIE: Sachez, il existe des traitements sans douleurs d'iontophorèse ou Shock Wave. www.physioextra.ca Montréal 514-383-8389, Blainville 450-433-2635, Laval 450-969-2199

RÉÉDUCATION DE POSTURE: POUR DES TRAITEMENTS D'ACOUOPHÈNE, de maux de tête, des troubles de la mâchoire, du parkinson et des douleurs chroniques de la colonne. Rendez-vous: (514) 933-9595.

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

ÉLAN

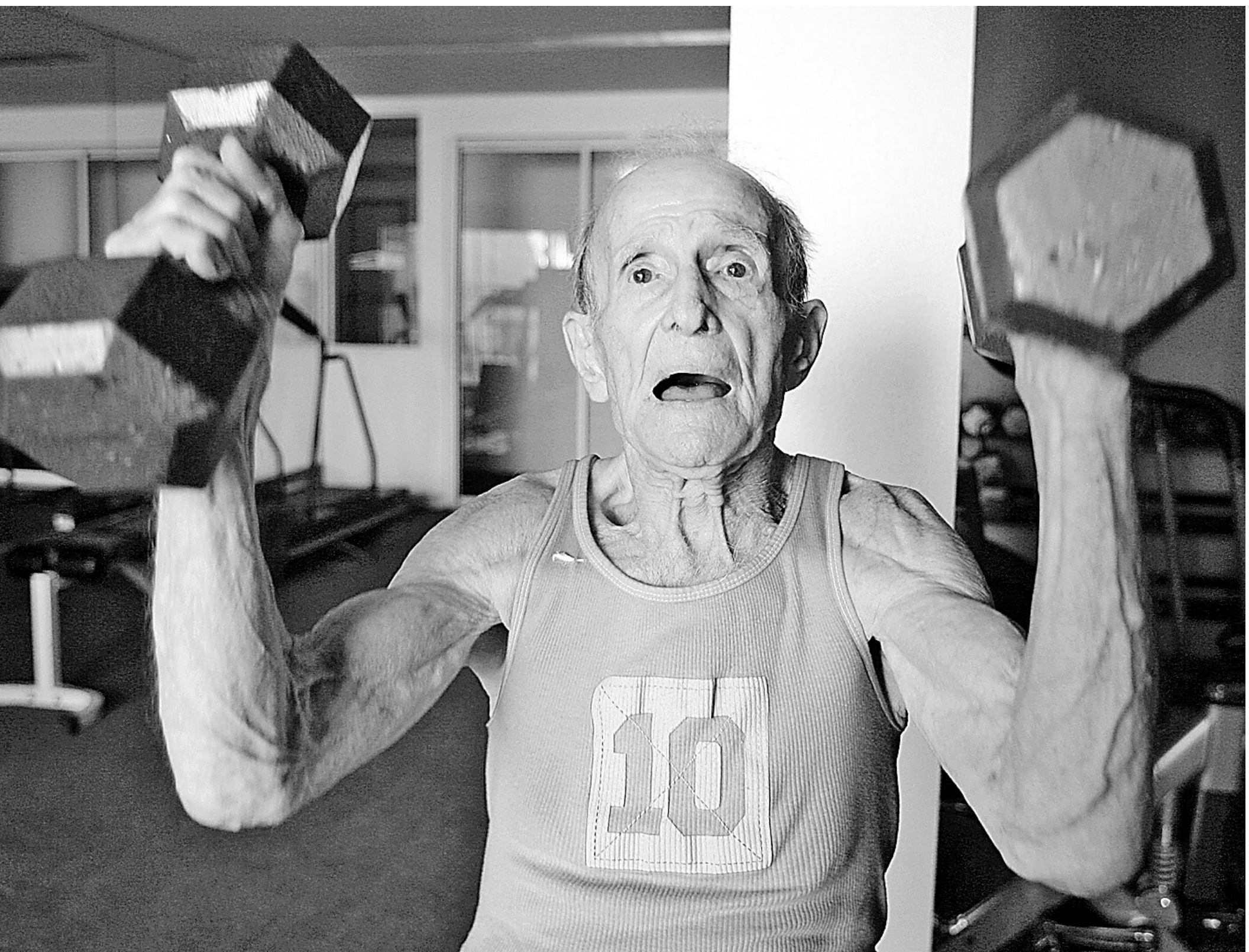


PHOTO ROBERT HANASHIRO, USA TODAY

TOUS AU GYMNASSE !

Les personnes de 55 ans et plus sont les plus nombreuses parmi les nouveaux clients des centres de conditionnement physique

D'APRÈS THE NEW YORK TIMES

Glenn Ferris n'a jamais fait d'exercice. Cela n'était pas nécessaire. À titre de réparateur et d'installateur d'appareils téléphoniques, il était toujours actif, grimant dans les poteaux de téléphone et se tortillant sous des maisons pour passer des fils. Lorsqu'il a pris sa retraite, à l'âge de 52 ans, il s'est mis à tondre le gazon et à tailler les haies pour ses voisins à Pasadena, en Californie.

Mais au fil des ans, M. Ferris, qui a maintenant 78 ans, a ralenti ses activités. Et il a commencé à craindre, comme il le dit, « de voir la chaise berçante avoir le dessus sur lui. »

Alors, lorsque sa compagnie d'assurances lui a fait parvenir une lettre en mars 2004 offrant de couvrir les frais d'adhésion à un gymnase pour lui-même et sa femme Mary, il n'a pas hésité. Peu de temps après, le couple a trouvé un gymnase dans le quartier et s'est inscrit.

À ce moment-là, dit-il, s'inscrire à un gymnase était bien la dernière chose à laquelle il aurait pensé. Mais aujourd'hui, il participe aux activités religieuses, s'adonnant à ce qu'il appelle son programme « ne pas vieillir », un mélange de poids et haltères, de marche sur place et d'exercices d'équilibre sur un ballon. Il a aussi commencé à se nourrir

plus sainement et il a perdu 6 kg.

M. Ferris fait partie du nombre croissant d'Américains âgés qui découvrent les avantages de l'exercice. Depuis au moins 1996, lorsque les autorités médicales américaines ont publié un rapport soulignant que « personne n'est trop âgé pour profiter des avantages d'une activité physique régulière », le public est devenu de plus en plus sensibilisé au fait que la bonne forme physique et le vieillissement ne sont pas incompatibles. En fait, des études ont démontré que l'exercice peut contribuer à maintenir la santé physique et mentale chez les personnes du troisième âge. La plus récente recherche donne à penser que l'exercice réduit la douleur et génère même des cellules du cerveau. Et de plus en plus de gens, depuis les médecins et les assureurs jusqu'aux administrateurs et aux pensionnaires des maisons de retraite, en tiennent compte.

« Chaque fois qu'on ouvre un magazine ou un journal, on voit des articles disant de bien se nourrir, de ne pas fumer et de faire de l'exercice », observe Paul Cohen, 76 ans, un retraité qui soupçonne que son entraînement régulier a contribué à lui éviter un autre pontage coronarien. « Les gens suivent de plus en plus ces conseils », ajoute-t-il.

Pour répondre au nombre croissant de personnes âgées qui s'entraînent, une industrie de programmes d'entraînement destinés aux retraités a vu le jour, depuis de coûteux circuits touristiques à découvrir à pied en Europe jusqu'aux services d'un entraîneur particulier. Les Américains de 55 ans et plus forment le segment à la croissance la plus rapide parmi les nouveaux membres dans les gymnases, selon American Sports Data, une firme de recherche commerciale.

Tout comme Curves a attiré les

L'EXERCICE PEUT CONTRIBUER À MAINTENIR LA SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE CHEZ LES PERSONNES DU TROISIÈME ÂGE.

femmes inactives dans ses clubs, les gymnases destinés à la clientèle plus âgée attirent des personnes qui étaient jusqu'alors sédentaires. De plus en plus, ce ne sont pas uniquement les personnes ayant fréquenté des gymnases toute leur vie qui s'entraînent jusqu'à tard dans la vie. Un nouveau groupe d'Américains du troisième âge

troquent leurs pantoufles pour des chaussures de sport.

Lorsque SilverSneakers, un programme de prestations qui élabore des plans d'entraînement pour les assureurs (y compris celui de M. Ferris), a commencé ses activités en 1996, il comptait 28 000 membres admissibles à Medicare à l'échelle nationale américaine, souligne Leigh J. Berg, gestionnaire des communications de Health-Care Dimensions, qui gère SilverSneakers. En l'an 2000, le nombre de membres était passé à 500 000. Aujourd'hui, on compte 1,8 million de membres dans 40 programmes de santé qui sont offerts dans 1300 clubs aux États-Unis.

« Les fournisseurs y voient une manière de prévenir des soins plus poussés pour les personnes âgées », indique Robyn Stone, qui dirige le Institute for the Future of Aging Services, un organisme sans but lucratif à Washington. Il s'agit donc pour les assureurs d'une façon d'économiser.

Mais M^{me} Stone s'empresse d'ajouter : « C'est aussi une demande que présentent les gens âgés eux-mêmes. Ils veulent ces programmes. »

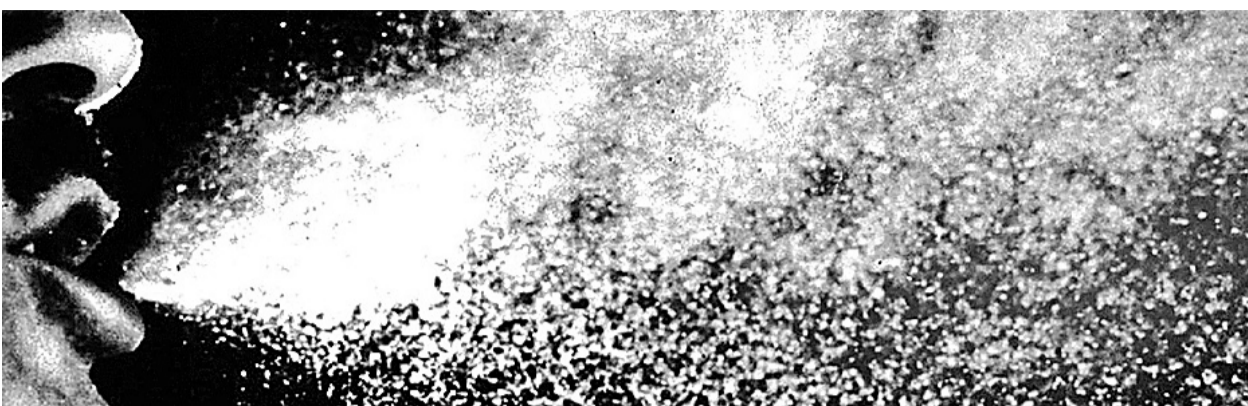


PHOTO AP

L'EXERCICE STIMULE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, MAIS...



RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

Est-ce que l'exercice stimule, déprime ou laisse de glace notre système immunitaire ? Une question intéressante à la veille de l'ouverture officielle de la saison des microbes, surtout qu'il y en aurait un nouveau plutôt menaçant. N'ayez crainte, la réponse n'est pas « on l'ignore ! » On sait aujourd'hui que l'exercice peut stimuler ou déprimer les défenses immunitaires. Avant d'aller plus loin, rappelons d'abord que le système immunitaire est un ensemble complexe de cellules spécialisées (les globules blancs notamment) et d'hormones qui nous protègent contre les microbes, mais aussi contre les cellules anormales, telles les cellules cancéreuses. Voyons maintenant comment l'exercice peut tantôt renforcer nos défenses immunitaires, tantôt les affaiblir.

Un exercice d'intensité modérée ou élevée stimule notre système immunitaire plusieurs jours après la fin de l'effort. Ce qui revient à dire qu'une personne qui fait, par exemple, du cardio trois ou quatre fois par semaine profite de l'effet immunostimulant de l'exercice sept jours sur sept. L'augmentation marquée de l'activité d'un certain type de globules blancs, les lymphocytes tueurs naturels (cellules NK dans le jargon des immunologistes), mérite une attention particulière. En effet, les cellules « tueuses » s'activent immédiatement lorsqu'elles croisent un virus ou une cellule cancéreuse ou anormale. Ces effets de l'exercice sur le système

immunitaire expliquent en partie le fait que les infections des voies respiratoires supérieures (rhume, angine de gorge, sinusite) soient moins fréquentes chez les personnes physiquement actives que chez les personnes sédentaires. Il ne faut pas oublier que l'effet immunoprotecteur de l'exercice s'additionne à celui d'une saine alimentation. Par conséquent, si vous mangez bien et que vous êtes physiquement actif, vous êtes mieux préparé pour affronter la saison des microbes que si vous mangiez mal et étiez sédentaire.

Les exercices épuisants affaiblissent nos défenses naturelles

Mais si l'exercice devient épuisant, on observe l'effet contraire, soit une diminution (temporaire) de l'efficacité des défenses immunitaires. Ainsi, l'effort que représente la participation à un marathon, à un triathlon ou encore à une séance d'entraînement très intense augmente le risque d'infections des voies respiratoires supérieures (IVRS) dans la semaine ou la quinzaine qui suit ce type de stress. Je vous cite à ce sujet une étude menée il y a quelques années au moment du marathon de Los Angeles. Les chercheurs ont alors constaté que 13 % des participants au marathon avaient souffert d'une IVRS durant la semaine suivant la course. Par contre, les coureurs ayant eu la même préparation physique, mais qui n'ont pu participer au marathon pour des raisons autres que la maladie, la fréquence de ce type d'infection n'a été que de 2 %.

Les chercheurs croient que la baisse des défenses immunitaires et en particulier de celles des muqueuses qu'on observe à la suite d'un effort épuisant ou très intense pourrait être causée par la libération des hormones du stress (cortisol, endorphines, etc.). Combien de temps dure cette baisse ? De un à trois

jours. C'est ce que les chercheurs appellent la période de la fenêtre ouverte, ouverte bien entendu aux infections des voies respiratoires. On peut tirer une conclusion pratique de ces recherches. Si vous avez des symptômes annonciateurs d'une IVRS et que vous vous entraînez beaucoup et intensément, il vaut mieux diminuer pendant cette période l'intensité et la durée de vos entraînements, sous peine de contracter une infection encore plus grave.

Une protection contre le cancer

L'exercice modéré s'avère aussi bénéfique pour le système immunitaire des personnes traitées pour un cancer. Une étude menée aux États-Unis montre que le nombre de lymphocytes NK des femmes traitées pour un cancer du sein et qui avaient suivi un programme d'exercices modérés à raison de trois à quatre séances par semaine était redevenu normal. Les auteurs de cette étude n'ont pas observé une telle augmentation du nombre de lymphocytes dans le groupe de patientes qui n'avaient pas suivi le programme d'exercice. En somme, l'exercice peut renforcer ou affaiblir les défenses immunitaires ; tout est dans le dosage. Dimanche prochain, je vous parlerai d'un nouvel exerciceur maison : la *Power plate*.

1. Étude citée dans *Physiologie de l'activité physique* de W. McArdle, F. et V. Katch, traduit de l'anglais par Marcel Nadeau, édition Maloine/Edisem, 2001.



PHOTO AP

COURRIER

Vous voulez poser une question à Richard Chevalier ? Il attend votre courrier à actuel@lapresse.ca ou à Richard Chevalier, Actuel La Presse, 7, rue Saint-Jacques, H2Y 1K9.

Q Si, notre métabolisme est plus élevé après avoir fait de l'activité physique, est-ce préférable de s'entraîner tôt le matin si on veut perdre du poids ?

- Édith Tremblay.

R La réponse est non. Vous ne perdrez pas plus de poids si vous vous entraînez le matin plutôt qu'en fin d'après-midi ou en début de soirée. La durée de la dépense calorique post-exercice ne varie pas selon le moment de la journée. C'est l'intensité et la durée de

l'exercice qui déterminent la réponse post-exercice du métabolisme. Par contre, je vous déconseille de faire une heure d'exercices vigoureux juste avant d'aller au lit ; vous aurez du mal à vous endormir parce que justement vous avez réveillé votre métabolisme.

SPORTS, TRUCS ET SORTIES

BOUGE! DONC!

CHRISTIAN GEISER

1 > GLISSER ET SE TRÉMOUSSER

Au hasard d'une balade dans un parc de Montréal, vous aurez peut-être remarqué que la Ville s'active à préparer les patinoires extérieures. On trouve ça un brin optimiste (ou électoral) ! N'empêche, ça réveille le patineur en soi. Même s'il faudra patienter encore un peu avant de pouvoir filer sur la glace de l'étang du parc La Fontaine, rien ne vous empêche d'aller patiner à l'intérieur. L'aréna du coin n'est pas uniquement réservé aux joueurs de hockey, il est aussi prêt à accueillir vos coups de lames. Si vous voulez quelque chose de plus glamour, optez pour la patinoire de l'Atrium du 1000 de La Gauchetière. Les petits pourront apprendre en toute sécurité au cours des matinées Bouts d'chou (de 10h30 à 11h30, les samedis et dimanches). Les plus âgés préféreront les *soirées DJ* pour patiner tout en se trémoussant.

SOIRÉES DJ :

- > Les vendredis et samedis de 19 h à 21 h pour tous.
- > Le vendredi de 21 h à minuit pour les 13 ans et plus.
- > Le samedi de 21 h à minuit pour les 16 ans et plus.



www.le1000.com/fr/atrium_activites.asp

PHOTO AP

2 > LES PONGISTES

Tout le monde a joué au ping-pong ou presque. Facile d'accès, ce sport permet à tous de s'amuser rapidement. L'équipement est plutôt économique et on peut même jouer chez soi : il n'est pas indispensable d'avoir des hectares de terrain ou une maison immense pour installer l'équipement nécessaire. En un rien de temps, le sous-sol peut devenir le lieu de tournois endiablés. Il est aussi possible d'aller frapper la petite balle ailleurs, en compagnie d'autres pongistes. Encore une fois, le centre communautaire du coin vous accueillera pour une somme modique. Vous pouvez également contacter un des clubs de la région de Montréal. Qu'importe ce que vous choisissiez, vous trouverez sûrement quelqu'un qui vous aidera à améliorer ce sapsristi de revers brossé.

www.tennisdetable.ca

3 > DANS LA CAVE

La sortie en DVD du dernier *Batman* vous a donné envie de découvrir le monde mystérieux des cavernes ? Sautez dans la Batmobile familiale ; direction l'Outaouais, plus précisément chez Aventure Lafleche. Une descente au centre de la plus grande caverne du Bouclier canadien vous y attend. En plus de voir les stalagmites et les stalactites de circonstance, vous y vivrez l'expérience du noir total, verrez la grotte dans laquelle hibernent les chauves-souris ou, si le coeur vous en dit, vous emprunterez le Passage des fourmis.

Enfants de 5 ans et plus. Souliers de sport ou de marche obligatoires. Réservations obligatoires : 1 877-457-4033 ou www.aventurelafleche.ca



PHOTO CARVERNE LAFLECHE

ACTUEL SANTÉ

L'art de préparer les champignons



JACINTHE CÔTÉ

LA NUTRITION

COLLABORATION SPÉCIALE

Marc Thiffault veut savoir s'il est préférable de peler les champignons avant de les manger.

Dans certaines recettes, on recommande effectivement de peler les champignons. Cette pratique devrait toutefois se limiter aux champignons qui sont restés trop longtemps dans votre réfrigérateur.

Cela permet d'éliminer les moisissures qui tendent à se former avec le temps sur leur surface humide quand ils ne sont pas aérés.

On peut retarder l'apparition des moisissures en plaçant les champignons frais non lavés dans un contenant non hermétique (sac de papier ou sac de plastique percé) au réfrigérateur.

Il est néanmoins important de nettoyer les champignons pour enlever les particules résiduelles de fumier qui peuvent se trouver en surface (voir encadré).

Toutefois, on ne devrait pas peler les champignons frais, car cela réduit leur saveur et leur valeur nutritive. Il est préférable de les essuyer avec un linge ou un papier absorbant (essuie-tout) humide. On peut aussi les laver avec une brosse à poils soyeux tout en les passant sous l'eau courante, mais il faut ensuite les égoutter et les éponger rapidement.

Les légumes en conserve

M. Thiffault demande aussi s'il faut jeter le liquide dans lequel baignent les légumes en conserve avant de les cuisiner.

Cette pratique très répandue a le désavantage d'augmenter la perte de vitamines et de minéraux des aliments qui en ont déjà perdu durant le procédé de cannage. Le liquide des légumes mis en conserve en quantités industrielles peut toutefois contenir des agents de conservation dont on pourrait se passer (sel, acide citrique).



On ne devrait pas peler les champignons frais, car cela réduit leur saveur et leur valeur nutritive.

PHOTO IVANOH DEMERS. ARCHIVES LA PRESSE

Règle générale, on devrait donc jeter le liquide des légumes en conserve, à moins que ceux-ci n'aient été mis en conserve à la maison. On peut aussi utiliser le liquide de certains légumes en conserve certifiés biologiques ou produits à plus petite échelle. Ils sont souvent exempts de ces additifs (à vérifier sur la liste des ingrédients).

Contrôler son taux de triglycérides

Parce qu'il souffre d'hypertriglycéridémie, Alfred Paquette s'est fait recommander par son médecin de réduire sa consommation de sucre et d'alcool. Il aimerait savoir pourquoi ces composés augmentent son taux sanguin de triglycérides.

Le cholestérol et les autres matières grasses que le corps produit ou ingère empruntent la circulation sanguine comme moyen de transport. Étant donné que le sang est principalement composé d'eau, ces matières grasses doivent être liées à des protéines pour améliorer

leur solubilité. Sinon, elles s'aggloméreraient et ne bougeraient pas.

Ces protéines, appelées lipoprotéines dans le jargon médical, servent en quelque sorte de transporteur. Pour tous les déplacements des matières grasses dans le corps, il existe différents types de lipoprotéines pour les transporter (voir encadré).

L'alcool consommé en excès (plus de deux à trois consommations quotidiennes), agirait sur le taux sanguin de triglycérides en augmentant la sécrétion des transporteurs VLDL dans la circulation sanguine.

Le fait de consommer trop de sucre entraînerait le même effet que l'alcool, en augmentant la sécrétion des transporteurs VLDL. En plus, cela empêcherait les transporteurs VLDL de déverser leur cargaison de triglycérides dans les tissus adipeux.

Bref, votre médecin a bien fait de vous conseiller ainsi. J'espère que vous suivrez ses recommandations.

POURQUOI NETTOYER LES CHAMPIGNONS?

> Le champignon le plus cultivé et le plus consommé est celui de couche, communément appelé le champignon de Paris.

> Pour la culture de ce champignon, on sème les spores (organisme unicellulaire) sur du fumier de cheval qui a été fermenté et pasteurisé ou du fumier synthétique fait de paille, d'écorce, de gypse et de potasse ou des rafles de maïs.

> Quand on récolte ce champignon, des résidus de fumier peuvent rester sur sa surface.

LES PRINCIPAUX TRANSPORTEURS DE MATIÈRES GRASSES DANS NOTRE CORPS

> Chylomicrons : déplacent les triglycérides du tube digestif vers la circulation sanguine.

> Very Low Density Lipoproteins ou VLDL : déplacent les triglycérides du foie à la circulation sanguine.

> Low Density Lipoproteins ou LDL : déplacent le cholestérol de la circulation sanguine vers les tissus adipeux.

> High Density Lipoproteins ou HDL : accumulent le cholestérol des tissus adipeux, de la circulation sanguine pour le transporter jusqu'au foie.

L'auteur de cette chronique hebdomadaire est membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec. Une fois par mois, la chronique nutrition porte sur vos questions et commentaires. Adressez-les à : Chronique nutrition

La Presse
7, rue Saint-Jacques
Montréal, QC
H2Y 1K9
ou par courriel à :
questiondenutrition@hotmail.com

COMPRIMÉS

Le poisson moins populaire

Une association américaine sur la santé des femmes a lancé un appel à consommer du poisson, dont la demande est en baisse aux États-Unis en raison des craintes liées à la teneur élevée en mercure de certaines espèces. En mars 2004, les autorités fédérales américaines avaient émis un avertissement sur les risques que courent les femmes enceintes à consommer certains poissons contenant des quantités élevées de mercure. Les ventes, notamment de thon en boîte, ont depuis baissé de 9 %.

« Nous devons rétablir un équilibre entre les avantages et les risques de manger du poisson, de manière que le public sache que cet aliment est, pour la plupart d'entre nous, sans danger, excellente pour la santé et clé d'une bonne nutrition », a déclaré une porte-parole de l'association.

Un vaccin oral contre la variole

Les scientifiques russes travaillent sur une forme orale de vaccin contre la variole, craignant que les souches de ce virus puissent être utilisées par des terroristes, a affirmé le président de l'Association russe des experts des biotechnologies, Anatoli Vorobiev. Les scientifiques ont donc entrepris des recherches sur un prototype de vaccin contre la variole « sous forme de comprimés ». L'Organisation mondiale de la santé avait déclaré la variole éradiquée de la surface de la terre en 1979 grâce à une campagne de vaccination mondiale. La vaccination contre ce virus avait été interrompue le 8 mai 1980.

Inhaler l'insuline

Les traitements contre le diabète ne manquent pas, mais aucun ne permet de résoudre le problème de fond : remplacer l'insuline dans le diabète de type I, remédier à sa mauvaise utilisation par l'organisme dans le diabète de type II. Dans ces deux cas, de nouvelles possibilités de traitement ont été présentées au 41^e congrès de l'Association européenne d'étude du diabète, à Athènes. On a beaucoup parlé par exemple d'insuline non plus injectable mais... inhalée comme certains médicaments contre l'asthme. Pas moins de sept types d'insuline seront lancés dans les prochains mois : en poudre, sous forme de micro-cristaux et de gouttelettes. Tous à inhaler. Pour les malades libérés des injections quotidiennes, l'amélioration sera réelle.

Manger du poisson rend intelligent

« Mange du poisson, ça rend intelligent. » Ce vieil adage vient de trouver une résonance scientifique. Car la consommation hebdomadaire de poisson serait associée à un ralentissement du déclin cognitif. Martha Clare Morris, du Rush University Medical Center à Chicago, a analysé le régime alimentaire de sujets de plus de 65 ans. Puis elle a comparé ses résultats avec ceux de tests cognitifs réalisés entre 1993 et 1997. Des tests qui se sont révélés bien meilleurs parmi les amateurs de poisson. « Le taux de déclin cognitif était inférieur de 10 % à 13 % chez les personnes qui mangeaient du poisson au moins une fois par semaine », a-t-elle affirmé.



Les Prix d'excellence « Informatique-Santé » 2005 de l'Association québécoise d'établissements de santé et de services sociaux

Les prix remis dans le cadre du 16^e colloque-exposition « Informatique-Santé » visent à reconnaître des réalisations de membres de l'AQESSS ayant permis d'améliorer la qualité, l'efficacité et l'efficience des activités et de la gestion de leur établissement grâce à l'utilisation novatrice des ressources informationnelles de nature informatique.

VOLET TECHNOLOGIES DES
TÉLÉCOMMUNICATIONS ET DE L'INTERNET



Commerce électronique – Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal (HSCM)



Yves Sancoucy, CRIM, Lise Denis, AQESSS, François Lemoyne, HSCM, Liliane Cloutier, HSCM, Gabriel Groulx, HSCM, Claudette Beaudet, HSCM, Michel Larrivière, HSCM, Josée Gilbert, Bell Canada, Armand Dubois, HSCM et Clément Roy, HSCM.

VOLET TECHNOLOGIES
CLINIQUES DE L'INFORMATION

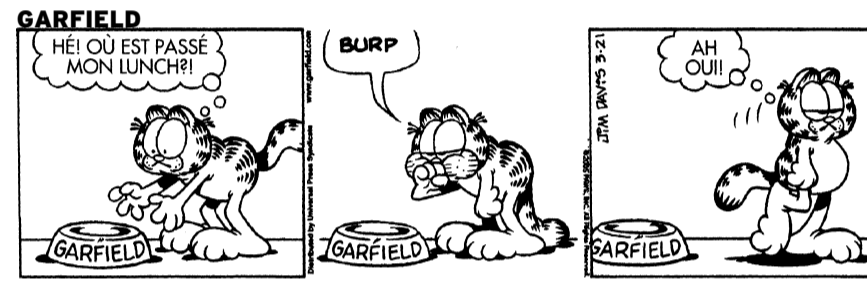
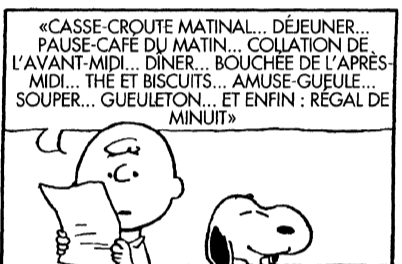
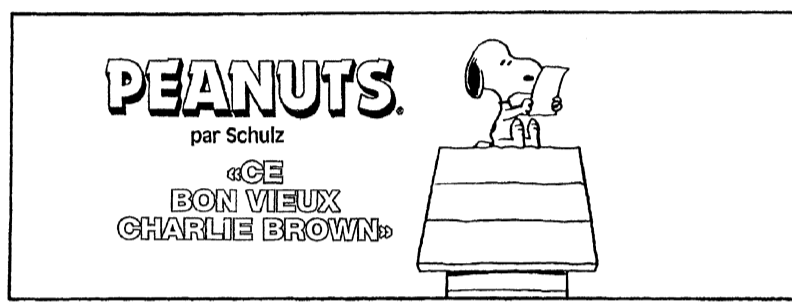
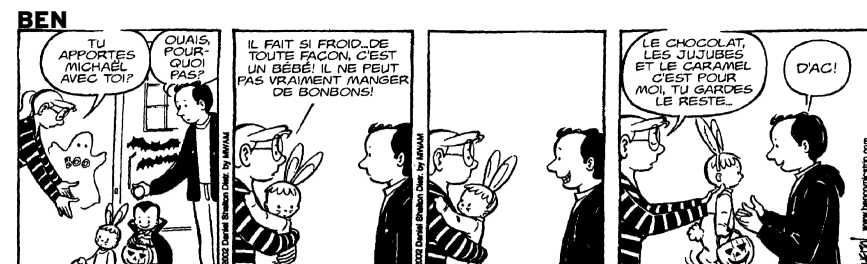
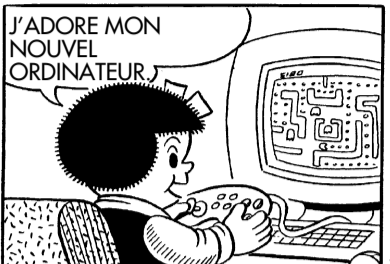
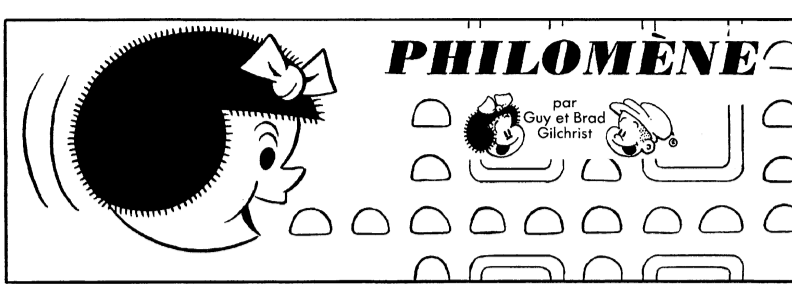


Sommaire transfusionnel – Système d'information intégré sur les activités transfusionnelles et d'hémovigilance (SIIATH)

Lise Denis, AQESSS, Louise Fortin, SOGIQUE, Yves Sancoucy, CRIM, Anne Fortin, CHA Hôtel-Dieu de Lévis, Alain Poirier, MSSS, Danyelle Bourgault, MSSS, Richard Massé, INSPEQ et France Berthiaume, IBM Canada.

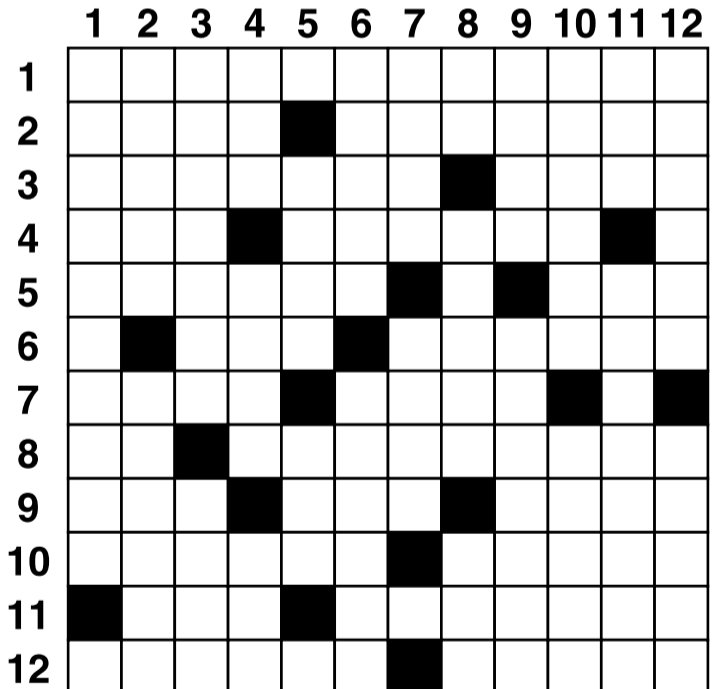


LA PETITE PRESSE



MOTS CROISÉS

www.hannequart.com



30 octobre 2005

Q7673

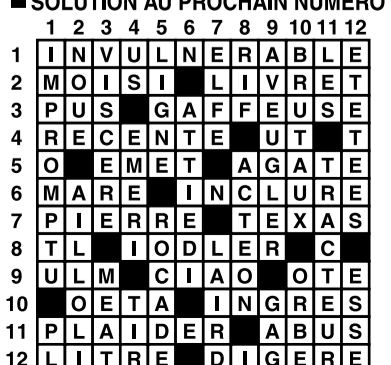
HORIZONTALEMENT

- Excentricité.
- Poisson des lacs alpins - On y fait son devoir de citoyen.
- Blessé moralement - Petite alouette du Moyen-Orient.
- Le temps des amours - Rémission d'une offense.
- Comètes - Portée par la geisha.
- Du verbe avoir - Petit pieu destiné à être enfoncé.
- Rend moins touffu - Se dit d'un accent.
- Symbole chimique - Qui se reproduit de façon monotone.
- Soutient la quille d'un navire - Symbole du radian - Se sert d'un crayon.
- Mis en liberté - Naïf et un peu sot.
- École nationale d'administration - Mouffettes.
- Cultivable - Unité de mesure.

VERTICALEMENT

- Brochet de mer - Région sèche.
- Autorisations de séjour - Ramené au calme.
- Personnage biblique - Unité de mesure.
- Se joue à deux - Majeur - Patronyme.
- Se dit au bout du fil - Alcaloïde employé contre le paludisme.
- Elle garde des enfants à domicile - Se porte avant de boire.
- Poil palpébral - Bassin à eau dans une église.
- Instruit - Partie du corps.

SOLUTION AU PROCHAIN NUMÉRO



SOLUTION DU DERNIER NUMÉRO

Q7672

LA SÉLECTION

CHARTIER

fête ses

10 ans!

Guide d'achat des VINS et d'harmonisation avec les METS

- Nouveau format ● 1 000 vins dont les 250 meilleurs rapports qualité-prix entre 8 \$ et 20 \$ ● Coups de cœur des dix ans de La Sélection ●

Offert en librairie et sur www.cyberpresse.ca/librairie

LES PETITES ANNONCES 987-VENDU

100 IMMOBILIER RENSEIGNEZ-VOUS sur nos escomptes aux particuliers

200 MARCHANDISES ET SERVICES Surveillez nos tarifs promotionnels: Animaux, ventes de garage et Marché aux puces

300 OFFRES D'EMPLOI Offre d'emploi: Tous les postes sont ouverts également aux femmes et aux hommes

400 SERVICES PERSONNELS Souhaits, rencontres, activités.

500 VÉHICULES AUTOMOBILES Publication de votre annonce dans le cahier AUTO du lundi et sur www.capresse.ca

600 LOISIRS ET VÉHICULES RÉCRÉATIFS

700 et 800 AFFAIRES ET AVIS — Publiées dans le cahier La Presse Affaires, du lundi au samedi

HEURES DE TOMBÉE MARDI AU SAMEDI 17H, LA VEILLE DE LA PARUTION DIMANCHE ET LUNDI 17H, LE VENDREDI PRÉCÉDENT

ANNONCES ENCADRÉES 48H, AVANT LA PARUTION

COMMENT NOUS JOINDRE Heures d'ouverture: Lundi au vendredi, de 8h à 17h

PAR TÉLÉPHONE (514) 987-8363 SANS FRAIS 1 866 987-8363

PAR TÉLÉCOPIEUR (514) 848-6287

ADRESSE POSTALE Les Petites annonces, 7, rue Saint-Jacques, Montréal, (Québec) H2Y 1K9

AU COMPTOIR lundi au vendredi, de 8h30 à 17h

petitesannonces@lapresse.ca

Immobilier

Résidentiel - vente100-129 Résidentiel - location131-156 Commercial - vente160-173 Commercial - location180-192

100 VISITES LIBRES AHUNTSIC, 1500 Louis-Carrier #206 dim, 14-16h, 1 c à c, spacieux, éclairé, 750 pi², belle vue, incl. garage, électros, a/c; 149 500\$, 514-961-2724.

101 ÎLE DE MONTRÉAL P.A.T., cottage avec garage, pl. et armoires chêne, 3 ch., 174 500\$. 514-640-7691

109 LAURENTIDES LANAUDIÈRE A ST-SAUVEUR, maison de campagne rénovée, 2400 pi² + s/sol fini, 10 pièces, terrain boisé, ruisseau, chemin privé, 249 000\$, rés. 819-425-5113 pagette 819-429-8624

117 CHALETS SUTTON rouleote 30 pi, avec terrain. Idéal chalet de ski, couche 4, s/bains, salon cuisinette 19 500\$. 514-949-4300

122 TERRAINS RÉSIDENTIELS À VOIR! Montmagny, magnifique directement au Fleuve, prêt à construire, 1200 pi², 2,95\$/pi², 1-613-232-7272.

123 HYPOTHÈQUES PRÊTS RÉSIDENTIELS BORD eau, 250' Chertsey, 160 000 pi², appentis, cadastres, 59 000\$. 450-588-0581

131 ÎLE DE MONTRÉAL LA MINERVE, 53 900 pi², bord lac Chapleau, belle vue, 82 000\$. 514-651-4099.

131 ÎLE DE MONTRÉAL À LOUER ILE-DES-SŒURS La qualité que vous méritez à prix abordable

131 ÎLE DE MONTRÉAL À LOUER ILE DE MONTRÉAL 1 mois gratuit sur certaines unités

131 ÎLE DE MONTRÉAL À LOUER ILE DE MONTRÉAL

102 BORD DE L'EAU BORD eau, 250' Chertsey, 160 000 pi², appentis, cadastres, 59 000\$. 450-588-0581

105 LAVAL RIVE-NORD LACHENAIE, cottage 2 + 1 ch., clé en main, 259 000\$. Rés. Alain 450-554-4471

106 RIVE-SUD BROSSARD 1400 pi², condo style penthouse lot cathédrale, 2 + 1 ch., mezz. avec foyer, grande terr. privée + balcon. Grand vendre! 514-249-9782

109 LAURENTIDES LANAUDIÈRE A ST-SAUVEUR, maison de campagne rénovée, 2400 pi² + s/sol fini, 10 pièces, terrain boisé, ruisseau, chemin privé, 249 000\$, rés. 819-425-5113 pagette 819-429-8624

117 CHALETS SUTTON rouleote 30 pi, avec terrain. Idéal chalet de ski, couche 4, s/bains, salon cuisinette 19 500\$. 514-949-4300

122 TERRAINS RÉSIDENTIELS À VOIR! Montmagny, magnifique directement au Fleuve, prêt à construire, 1200 pi², 2,95\$/pi², 1-613-232-7272.

123 HYPOTHÈQUES PRÊTS RÉSIDENTIELS BORD eau, 250' Chertsey, 160 000 pi², appentis, cadastres, 59 000\$. 450-588-0581

131 ÎLE DE MONTRÉAL LA MINERVE, 53 900 pi², bord lac Chapleau, belle vue, 82 000\$. 514-651-4099.

131 ÎLE DE MONTRÉAL À LOUER ILE-DES-SŒURS La qualité que vous méritez à prix abordable

131 ÎLE DE MONTRÉAL À LOUER ILE DE MONTRÉAL 1 mois gratuit sur certaines unités

131 ÎLE DE MONTRÉAL À LOUER ILE DE MONTRÉAL

109 LAURENTIDES LANAUDIÈRE A ST-SAUVEUR, maison de campagne rénovée, 2400 pi² + s/sol fini, 10 pièces, terrain boisé, ruisseau, chemin privé, 249 000\$, rés. 819-425-5113 pagette 819-429-8624

117 CHALETS SUTTON rouleote 30 pi, avec terrain. Idéal chalet de ski, couche 4, s/bains, salon cuisinette 19 500\$. 514-949-4300

122 TERRAINS RÉSIDENTIELS À VOIR! Montmagny, magnifique directement au Fleuve, prêt à construire, 1200 pi², 2,95\$/pi², 1-613-232-7272.

123 HYPOTHÈQUES PRÊTS RÉSIDENTIELS BORD eau, 250' Chertsey, 160 000 pi², appentis, cadastres, 59 000\$. 450-588-0581

131 ÎLE DE MONTRÉAL LA MINERVE, 53 900 pi², bord lac Chapleau, belle vue, 82 000\$. 514-651-4099.

131 ÎLE DE MONTRÉAL À LOUER ILE-DES-SŒURS La qualité que vous méritez à prix abordable

131 ÎLE DE MONTRÉAL À LOUER ILE DE MONTRÉAL 1 mois gratuit sur certaines unités

131 ÎLE DE MONTRÉAL À LOUER ILE DE MONTRÉAL

109 LAURENTIDES LANAUDIÈRE A ST-SAUVEUR, maison de campagne rénovée, 2400 pi² + s/sol fini, 10 pièces, terrain boisé, ruisseau, chemin privé, 249 000\$, rés. 819-425-5113 pagette 819-429-8624

117 CHALETS SUTTON rouleote 30 pi, avec terrain. Idéal chalet de ski, couche 4, s/bains, salon cuisinette 19 500\$. 514-949-4300

122 TERRAINS RÉSIDENTIELS À VOIR! Montmagny, magnifique directement au Fleuve, prêt à construire, 1200 pi², 2,95\$/pi², 1-613-232-7272.

123 HYPOTHÈQUES PRÊTS RÉSIDENTIELS BORD eau, 250' Chertsey, 160 000 pi², appentis, cadastres, 59 000\$. 450-588-0581

131 ÎLE DE MONTRÉAL LA MINERVE, 53 900 pi², bord lac Chapleau, belle vue, 82 000\$. 514-651-4099.

131 ÎLE DE MONTRÉAL À LOUER ILE-DES-SŒURS La qualité que vous méritez à prix abordable

131 ÎLE DE MONTRÉAL À LOUER ILE DE MONTRÉAL 1 mois gratuit sur certaines unités

131 ÎLE DE MONTRÉAL À LOUER ILE DE MONTRÉAL

109 LAURENTIDES LANAUDIÈRE A ST-SAUVEUR, maison de campagne rénovée, 2400 pi² + s/sol fini, 10 pièces, terrain boisé, ruisseau, chemin privé, 249 000\$, rés. 819-425-5113 pagette 819-429-8624

117 CHALETS SUTTON rouleote 30 pi, avec terrain. Idéal chalet de ski, couche 4, s/bains, salon cuisinette 19 500\$. 514-949-4300

122 TERRAINS RÉSIDENTIELS À VOIR! Montmagny, magnifique directement au Fleuve, prêt à construire, 1200 pi², 2,95\$/pi², 1-613-232-7272.

123 HYPOTHÈQUES PRÊTS RÉSIDENTIELS BORD eau, 250' Chertsey, 160 000 pi², appentis, cadastres, 59 000\$. 450-588-0581

131 ÎLE DE MONTRÉAL LA MINERVE, 53 900 pi², bord lac Chapleau, belle vue, 82 000\$. 514-651-4099.

131 ÎLE DE MONTRÉAL À LOUER ILE-DES-SŒURS La qualité que vous méritez à prix abordable

131 ÎLE DE MONTRÉAL À LOUER ILE DE MONTRÉAL 1 mois gratuit sur certaines unités

131 ÎLE DE MONTRÉAL À LOUER ILE DE MONTRÉAL

109 LAURENTIDES LANAUDIÈRE A ST-SAUVEUR, maison de campagne rénovée, 2400 pi² + s/sol fini, 10 pièces, terrain boisé, ruisseau, chemin privé, 249 000\$, rés. 819-425-5113 pagette 819-429-8624

117 CHALETS SUTTON rouleote 30 pi, avec terrain. Idéal chalet de ski, couche 4, s/bains, salon cuisinette 19 500\$. 514-949-4300

122 TERRAINS RÉSIDENTIELS À VOIR! Montmagny, magnifique directement au Fleuve, prêt à construire, 1200 pi², 2,95\$/pi², 1-613-232-7272.

123 HYPOTHÈQUES PRÊTS RÉSIDENTIELS BORD eau, 250' Chertsey, 160 000 pi², appentis, cadastres, 59 000\$. 450-588-0581

131 ÎLE DE MONTRÉAL LA MINERVE, 53 900 pi², bord lac Chapleau, belle vue, 82 000\$. 514-651-4099.

131 ÎLE DE MONTRÉAL À LOUER ILE-DES-SŒURS La qualité que vous méritez à prix abordable

131 ÎLE DE MONTRÉAL À LOUER ILE DE MONTRÉAL 1 mois gratuit sur certaines unités

131 ÎLE DE MONTRÉAL À LOUER ILE DE MONTRÉAL

109 LAURENTIDES LANAUDIÈRE A ST-SAUVEUR, maison de campagne rénovée, 2400 pi² + s/sol fini, 10 pièces, terrain boisé, ruisseau, chemin privé, 249 000\$, rés. 819-425-5113 pagette 819-429-8624

117 CHALETS SUTTON rouleote 30 pi, avec terrain. Idéal chalet de ski, couche 4, s/bains, salon cuisinette 19 500\$. 514-949-4300

122 TERRAINS RÉSIDENTIELS À VOIR! Montmagny, magnifique directement au Fleuve, prêt à construire, 1200 pi², 2,95\$/pi², 1-613-232-7272.

123 HYPOTHÈQUES PRÊTS RÉSIDENTIELS BORD eau, 250' Chertsey, 160 000 pi², appentis, cadastres, 59 000\$. 450-588-0581

131 ÎLE DE MONTRÉAL LA MINERVE, 53 900 pi², bord lac Chapleau, belle vue, 82 000\$. 514-651-4099.

131 ÎLE DE MONTRÉAL À LOUER ILE-DES-SŒURS La qualité que vous méritez à prix abordable

131 ÎLE DE MONTRÉAL À LOUER ILE DE MONTRÉAL 1 mois gratuit sur certaines unités

131 ÎLE DE MONTRÉAL À LOUER ILE DE MONTRÉAL

109 LAURENTIDES LANAUDIÈRE A ST-SAUVEUR, maison de campagne rénovée, 2400 pi² + s/sol fini, 10 pièces, terrain boisé, ruisseau, chemin privé, 249 000\$, rés. 819-425-5113 pagette 819-429-8624

117 CHALETS SUTTON rouleote 30 pi, avec terrain. Idéal chalet de ski, couche 4, s/bains, salon cuisinette 19 500\$. 514-949-4300

122 TERRAINS RÉSIDENTIELS À VOIR! Montmagny, magnifique directement au Fleuve, prêt à construire, 1200 pi², 2,95\$/pi², 1-613-232-7272.

123 HYPOTHÈQUES PRÊTS RÉSIDENTIELS BORD eau, 250' Chertsey, 160 000 pi², appentis, cadastres, 59 000\$. 450-588-0581

131 ÎLE DE MONTRÉAL LA MINERVE, 53 900 pi², bord lac Chapleau, belle vue, 82 000\$. 514-651-4099.

131 ÎLE DE MONTRÉAL À LOUER ILE-DES-SŒURS La qualité que vous méritez à prix abordable

131 ÎLE DE MONTRÉAL À LOUER ILE DE MONTRÉAL 1 mois gratuit sur certaines unités

131 ÎLE DE MONTRÉAL À LOUER ILE DE MONTRÉAL



Décès, prières, remerciements

900 Petites annonces
cyberpresse.ca/necrologie

INDEX DES DÉCÈS

- BOUCHER, Marcel**
Laval
- CARAGHIAUR, Stefan**
Montréal
- CLÉMENT, Rosaire**
- GUENETTE, Pierre**
Laval
- LARAMÉE (Connors), Rita**
Ottawa
- LAVALLÉE (Dozois), Monique**
Montréal
- TURGEON, Marcelle**
Montréal

N'oubliez pas de commander votre signet. Laissez vos coordonnées au 514-285-6816 (Un signet par annonce)
cyberpresse.ca/necrologie

CARAGHIAUR, Stefan
1952 - 2005
À Montréal, le 28 octobre 2005, à l'âge de 53 ans, est décédé Stefan Caraghiaur. Fils dévoué, frère aimant et ami fidèle, Stefan, après une longue maladie courageusement combattue, nous a quittés pour enfin trouver la paix. Il laisse dans le deuil son père, le Prince Eugen Caraghiaur, époux de feu Princesse Aurora Cabba, son frère Georges, sa sœur Josefina, son beau-frère Roger Ferland, ses neveux et sa nièce, Gabriel, Philippe, Patrick, Isabelle, et ses amis, tous particulièrement Christine et Billy. La famille tient à remercier toute l'équipe du 3e Nord du CHSLD Armand-Lavergne pour leurs soins dévoués ainsi que l'équipe de l'oncologue Karl Bélanger de l'hôpital Notre-Dame-de-Grâce avec qui Stefan a connu le sens du mot "espoir". Merci du fond du coeur. Stefan sera exposé au salon

Alfred Dallaire
MEMORIA
6200, boul. Léger, Montréal
www.memoria.ca 514 277-7778
le lundi 31 octobre de 14 à 17 heures et de 19 à 22 heures. Les funérailles auront lieu à l'église Orthodoxe Roumaine St-Jean-Baptiste, 1841 Masson, le mardi 1er novembre à 11 h. Un don à la Fondation québécoise du cancer serait apprécié.

CLÉMENT, Rosaire
1927 - 2005
Au C.H. Pierre-Legardeur, le 29 octobre 2005, à l'âge de 78 ans, est décédé M. Rosaire Clément, époux de Rolande Brodeur. Outre son épouse, il laisse dans le deuil ses enfants Joanne, Lucie (Fernand Drolet), Danielle, Pierre et Guy (Danielle Langevin), ses sept petits-enfants, ses frères et soeurs, beaux-frères, belles-soeurs, parents et amis. Exposé le lundi 31 octobre 2005 de 19 h à 22 h et mardi dès 9 h 30 au complexe funéraire

REPENTIGNY
CHARLES E. RAJOTTE
765 rue NOTRE-DAME
Repentigny, 450-654-3342
Une liturgie de la Parole sera célébrée le mardi 1er novembre à 11 h en la chapelle du complexe funéraire. Des dons à la Fondation C.H. Pierre-Legardeur seraient appréciés.

GUENETTE, Pierre
1952 - 2005
À Laval, le 19 octobre 2005, est décédé M. Pierre Guenette, époux de Mme Monique Tremblay. Outre son épouse, il laisse dans le deuil ses enfants Jason, Michel et Jonathan, ses frères et soeurs, neveux et nièces ainsi que de nombreux parents et amis. La famille recevra les condoléances en présence des cendres au salon:

Alfred Dallaire
MEMORIA
2159, boul. Saint-Martin Est, Laval
www.memoria.ca 514 277-7778
le samedi 5 novembre de 14h à 17h. Une réunion liturgique aura lieu au salon à 17h. Au lieu de fleurs, des dons à la Société canadienne du cancer seraient appréciés.

LARAMÉE (Connors), Rita
1920 - 2005
À Ottawa, le 28 octobre 2005, à l'âge de 85 ans, est décédée Rita Connors épouse de feu Jean-Louis Laramée. Elle laisse dans le deuil sa fille Louise (Bruce Moran), ses petits-enfants Chelsea et Brent, ainsi que parents et amis. Exposée dimanche le 30 octobre de 14 à 17h et de 19 à 22h, et lundi à compter de 9h, à la:
Résidence funéraire Laurent Thériault Réseau Dignité
1270 Laprairie, Montréal
Les funérailles auront lieu lundi le 31 octobre à 10h, en la paroisse St-Charles (2115 Centre, Mtl) et de là au cimetière Notre-Dame-des-Neiges, au lieu de fleurs des dons à la Société Alzheimer seraient appréciés.



LAVALLÉE (Dozois), Monique
1939 - 2005
À Montréal, le 28 octobre 2005, à l'âge de 66 ans, est décédée Monique Dozois, épouse de Marc Lavallée. Outre son époux, elle laisse dans le deuil ses enfants Chantal, Philippe, Hélène, Isabelle (Normand Proulx) et François (Brigitte Coulombe), ses petits-enfants Amélie, Francis, Olivier et Pierre-Luc, son frère Jean ainsi que plusieurs autres parents et amis. Exposée au
Complexe funéraire J.A. Guilbault inc.
5359, boul. St-Michel, angle Masson
Montréal
Tél. 514-721-4925 Téléc. 514-728-3467
(Stationnement privé à l'arrière du salon)
Les funérailles auront lieu le mercredi 2 novembre à 11 h en l'église St-Albert-le-Grand (av. Mont-Royal angle av. d'Orléans) et de là au cimetière St-Vincent de Paul, Laval. Heures de visites: lundi de 19 h à 22 h, mardi de 14 h à 17 h et de 19 h à 22 h, mercredi à compter de 9 h 30. Au lieu de fleurs, des dons à l'Association d'entraide Ville-Marie seraient appréciés. Cartes disponibles au salon.



TURGEON, Marcelle
1922 - 2005
À Montréal, le 28 octobre 2005, à l'âge de 83 ans, est décédée Marcelle Turgeon, fille de feu Léon Turgeon et de feu Bertha Pagé. Elle laisse dans le deuil sa sœur Mariette Cappadocia (feu René Cappadocia), sa belle-soeur Hélène Meloche (feu Henri Turgeon), son beau-frère François L'Abbé (feu Lucile Turgeon), de nombreux neveux et nièces, de nombreux autres parents et de précieux amis (es). La famille recevra les condoléances le lundi 31 octobre 2005 de 14 h à 17 h et de 19 h à 21 h au complexe funéraire
URGEL BOURGIE
745, rue Crémazie Est
Montréal, Qc, H2M 1L9
www.urgelbourgje.com
Les funérailles auront lieu le mardi 1er novembre 2005 à 10 h en
l'église Saint-Isaac-Jogues
1335, rue Chabanel Est
Montréal, Qc, H2M 2N8
et de là au cimetière
Repos St-François d'Assise
6893, rue Sherbrooke Est
Montréal, Qc, H1N 1C7
Au lieu de fleurs, des dons à la Fondation des maladies du coeur seraient appréciés. Récipiendaire de la Médaille du Centenaire décernée à l'occasion du 100e anniversaire de la Confédération en reconnaissance de services insignes rendus à la Patrie et Chevalier de l'Ordre du Mérite Scolaire, Marcelle Turgeon a consacré sa carrière au développement et à l'enseignement des arts plastiques en milieu scolaire.



Des soldats de l'armée canadienne ont débarqué hier, dans la réserve de Kashechewan, les éléments d'une unité de purification d'eau qu'on espère pouvoir mettre en opération dès aujourd'hui.

Une unité de purification d'eau est attendue à Kashechewan aujourd'hui

STEVE ERWIN
PRESSE CANADIENNE

KASHECHEWAN, Ontario – Des militaires espéraient hier être en mesure d'installer au plus tard aujourd'hui une unité de purification afin de rendre propre à la consommation l'eau d'une rivière de la réserve de la Première Nation Kashechewan, dans le Nord de l'Ontario.

Il demeure cependant à savoir si ce système permettra aux personnes ayant été contraintes d'évacuer les lieux, ces derniers jours, de rentrer chez elles dans un avenir rapproché.

Une unité de purification capable de pomper quotidiennement 50 000 litres d'eau potable doit arriver aujourd'hui à Kashechewan, dont plus du quart des 1900 résidents ont été évacués.

Le personnel de soutien et d'autres pièces d'équipement sont arrivés sur place hier.

Le gouvernement de l'Ontario a ordonné l'évacuation des résidents rendus malades par l'eau contaminée et de ceux qui avaient besoin de traitements pour des infections cutanées provoquées par les fortes quantités de chlore utilisées afin d'éliminer l'E. coli, organisme coliforme pouvant se révéler mortel, dont la présence a été décelée dans les réserves d'eau

de la Première Nation, plus tôt ce mois-ci.

Cependant, une fois que l'unité de purification sera en place, deux jours seront nécessaires avant qu'elle puisse pomper constamment de l'eau potable, a expliqué la capitaine Nicole Meszaros, depuis la base aérienne de Trenton, en Ontario, d'où sont partis militaires et matériel.

« Ils feront ce qu'ils peuvent pour l'expédier, mais cela prend du temps à installer », a-t-elle expliqué.

L'unité de purification devrait permettre de réduire considérablement, sinon éliminer, la nécessité pour le gouvernement de procéder à l'envoi par avion de milliers de bouteilles d'eau à Kashechewan, a affirmé le lieutenant Joseph Frey.

« Tout dépendant de la source d'eau et du degré de contamination, ils peuvent prendre de l'eau de pratiquement n'importe quelle source et la rendre potable », a-t-il indiqué.

Le succès du système de purification et des responsables du ministère ontarien de l'Environnement afin d'améliorer la station de traitement d'eau locale pourrait accélérer le retour des résidents évacués, a quant à lui affirmé le chef de Kashechewan, Leo Friday, ajoutant espérer que certains puissent être de retour chez eux dans une semaine.

Fondation de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont
Centre affilié à l'Université de Montréal

Un don en souvenir d'un être cher
Un geste tangible pour la santé

(514) 252-3435
www.maisonneuve-rosemont.org

LA GRILLE DES MORDUS
de Michel Hannequart/www.hannequart.com

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														

29 octobre 2005 M1242
N.B. Les définitions en italique se rapportent à la personnalité que vous reconnaîtrez dans la grille.

- HORIZONTELEMENT**
- Une de ses oeuvres - Il en est un.
 - Pas en noir et blanc - Céder.
 - Eau russe - Travaille dans le cinéma - Au sud de Montréal.
 - Recueille une déposition - Vide-poches.
 - Adverbe - Un prénom - Un autre.
 - Première feuille... de chou - Souvent mis.
 - Entre Poquelin et Molière - N'ont pas besoin d'une belle route.
 - Plante herbacée - Aucun problème!
 - Passé et présent pour demain - Interjection - Symbole - En accord.
 - Se dépose dans les articulations - Tous les instruments.
 - Son nom - Arrive au-dessous du genou.
 - Gratin de légumes - Garde du Japon - Seconda Dagobert.
 - Sur un trône - Spécialités italiennes.
 - Prophète biblique - Pas fixe.
 - Air de danse - Distinguée.
- VERTICALEMENT**
- Il a traduit une de ses oeuvres - Sa patrie.
 - D'aller - Permet de rester tranquillement chez soi.
 - Empêche de dormir - Elle jacassait.

- On l'admire - Il n'est pas éteint - Paresses.
- Poisson - Inspira Racine - Se met à table.
- Mi-carème - Il nous a vraiment fait suer!
- Partie de Monopoly.
- Zoé - N'est point mondain.
- Bout de tube - Ils sont à l'ombre.
- Fils de prince - Prise.
- Arbre - Lancé - Affluent du Rhin.
- Pronom - Coule en Afrique - Maladie contagieuse.
- On y met du gras - Pont d'un navire.
- Espèce animale - Heurt - Gras.
- Homme de théâtre.

SOLUTION SAMEDI PROCHAIN

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	B	A	R	R	A	U	L	T	R	E	N	A	U	D
2	E	G	O	U	T	O	R	V	E	T	E	T	A	
3	C	O	U	T	A	P	I	E	C	E	U	R	N	
4	K	G	B	P	R	I	E	R	E	L	E	G	S	
5	E	O	L	I	E	N	N	E	L	E	V	L	E	
6	T	A	N	S						G	E	N	O	U
7	T	O	R	S	E					L	E	U	S	
8	E	D	I	T						I	L	O	T	E
9	M	U	G	A						S	A	O		
10	A	F	I	N						E	T	A	N	G
11	E	S	S	E	N	T	I	E	L	S	E	N	N	E
12	S	A	A	I	L	L	E	R	N	I	E	S		
13	T	E	R	R	I	N	E			S	E	T	T	E
14	R	A	D	I	N	S				B	E	U	V	E
15	O	U	S	T	E					R	E	S	S	A

SOLUTION DE SAMEDI DERNIER M1241

Pour soutenir l'effort quotidien des personnes atteintes de dystrophie musculaire, il faut beaucoup plus que des mots...

IL FAUT UNE ACTION, UNE ACTION MUSCLÉE !

Dystrophie musculaire Canada
une action musclée

1.800.567.2236
www.muscle.ca
bureau du Québec

L'acteur Roger Moore appelle au boycott du foie gras

AGENCE FRANCE-PRESSE

MONACO – Le comédien britannique Roger Moore, ancien James Bond à l'écran, appelle à boycotter le foie gras en raison selon lui des méthodes de fabrication « cruelles » de ce produit qui fait partie du patrimoine gastronomique français, dans une vidéo tournée pour une association américaine.

« Rejoignez-moi, ainsi qu'un grand nombre de personnes dans le monde, en refusant de manger du foie gras et en disant à vos amis, à vos proches, ainsi qu'aux restaurateurs, que le foie gras est une maladie, pas un mets gastronomique », lance l'acteur dans cette vidéo tournée près de sa résidence monégasque pour l'Association pour un traitement digne

des animaux (PETA) et communiquée hier à l'AFP.

Après des images bucoliques de la vie sauvage des canards et oies, la vidéo, commentée par l'ancien agent 007, pénètre dans des fermes de production de foie gras décrites comme l'enfer.

Les images montrent des canards et des oies enfermées dans des cages dont on ne les tire que pour leur enfoncer dans le bec des tubes destinés à les gaver.

« Beaucoup de restaurateurs continuent pourtant à servir ce produit horrible », dénonce Roger Moore.

En France, un projet de loi d'orientation agricole, voté le 18 octobre en première lecture par les députés, déclare le foie gras « patrimoine culturel et gastronomique protégé ».

ACTUEL

Darwin, les canards et l'influenza



PIERRE GINGRAS
À TIRE-D'AILE

Les scientifiques attendent toujours les résultats des analyses des prélèvements effectués partout au pays, en fin d'été, sur 4800 canards, dont 782 au Québec, afin de savoir si le virus de l'influenza est présent chez ces oiseaux.

Ces prélèvements (il suffit de prendre un échantillon de fientes dans le cloaque de l'animal) ont été réalisés par le personnel du Service canadien de la faune durant les opérations de baguage.

À quoi doit-on s'attendre? Dans l'esprit des chercheurs, il n'y a pas de doute que le micro-organisme est présent chez nos oiseaux. Certaines études ont d'ailleurs déjà démontré qu'autour de 60% des canards sauvages seraient porteurs d'un virus de l'influenza. Mais attention! Quant on parle de ce virus, il faut toujours utiliser le pluriel. Oui, on trouve habituellement des virus de l'influenza chez les canards sauvages, mais ils sont habituellement bénins. Rien à voir avec le désormais célèbre H5N1, qui fait des ravages chez les volailles en Asie, celui qui est responsable jusqu'à maintenant d'une soixantaine de morts chez les humains.

La plupart de ces victimes avaient été en contact direct avec des canards et des poulets domestiques et tout indique que la transmission du virus s'est faite par les voies respiratoires. Tout laisse croire aussi que les oiseaux domestiques avaient été contaminés par les fientes et les sécrétions de canards sauvages malades qui se sont mêlés aux volailles dans les élevages à ciel ouvert, comme cela est très fréquent dans les pays asiatiques. Voilà qui explique les préoccupations des spécialistes de la santé publique au sujet des oiseaux migrateurs, surtout en Asie, en Europe et en Afrique. Dans cette partie du monde, plusieurs espèces voyagent d'un continent à l'autre en plus de partager les mêmes territoires durant l'hiver ou l'été.

Cette semaine par exemple, le H5N1 a été détecté en Allemagne dans quelques carcasses d'un groupe d'oies cendrées. Même situation chez des cygnes en Croatie. En Europe, plusieurs pays ont recommandé de mettre un terme aux élevages en plein air. On a même aussi découvert le micro-organisme chez un héron en Roumanie. Par ailleurs, un perroquet non identifié provenant du Surinam, en Amérique du Sud, a aussi été trouvé mort à Londres, lors d'une quarantaine, victime du



PHOTO AP

Les canards sauvages côtoient régulièrement leurs cousins domestiques dans les élevages en plein air comme on en trouve des dizaines de milliers en Chine.

H5N1. Comme le virus mortel n'a pas encore été détecté dans le Nouveau Monde, les autorités estiment que le psittacidé a été contaminé par d'autres oiseaux en transit.

Étonnante évolution

L'évolution du virus de l'influenza est fascinante, notamment chez les oiseaux.

Il existe trois types de base de virus de l'influenza (A, B et C). C'est le type A qui nous intéresse aujourd'hui, le seul présent chez les oiseaux sauvages. Le hic, c'est qu'il se présente sous de multiples formes (les chercheurs utilisent le terme sous-type), selon la composition des deux protéines qu'on retrouve à leur surface. Ce sont la H et la N: le fameux virus H5N1 est composé d'une protéine qui répond au nom de H5 et d'une autre, au nom de N1.

Il existe 16 configurations de H, neuf de N, et on en compte plus de 100 lignées distinctes. Certains de ces virus peuvent donc affecter plus ou moins gravement plusieurs espèces animales, de l'homme au chien, en passant par le porc, le cheval, les phoques et même les baleines, sans oublier évidemment les oiseaux, qui restent le meilleur réservoir pour répandre le micro-organisme. Parmi la faune ailée, les canards, les oies et les cygnes, tous des oiseaux grégaires, sont très souvent porteurs d'une ou de plusieurs formes de virus d'influenza. Mais d'autres espèces peuvent aussi être

contaminées, notamment les oiseaux de rivage réputés pour leurs très longues migrations. Ces micro-organismes ont aussi été détectés chez certains rapaces.

«Deux souches sont actuellement en cause dans la grippe aviaire transmissible à l'humain, explique Daniel Martineau, pathologiste et professeur à la faculté de médecine vétérinaire de l'Université de Montréal à Saint-Hyacinthe. Il s'agit du H5N1, celle qui se manifeste actuellement en Asie et en Europe, et du H7N7, responsable notamment de l'écllosion de grippe aviaire en Colombie-Britannique au printemps dernier. Le problème, c'est que ces deux virus sont plus sujets que les autres à des mutations.»

Le chercheur indique que chez les oiseaux, les virus de l'influenza sont localisés sur la paroi intestinale grâce à une enzyme spéciale. Jusqu'à récemment, cela avait peu d'impact sur la survie de l'oiseau, les cellules de l'intestin se reproduisant assez rapidement pour contrer les dommages causés par le virus. À la suite d'une mutation, le virus s'est montré capable d'envahir les autres cellules de l'organisme pour ensuite proliférer très rapidement jusqu'à ce que mort s'ensuive.

C'est que quand le H5N1 et H7N7 se multiplient, les copies ne sont pas conformes. Un peu comme si la photocopieuse avait des ratés. Habituellement, ces petites mutations peuvent nuire au virus. Mais comme leur pouvoir de multiplication est

phénoménal, les chances d'obtenir un virus mutant pouvant s'adapter à un nouvel environnement se multiplient d'autant. C'est comme à la loterie. Si un billet donne une chance sur un million de gagner mais que vous en achetez cinq millions, vous êtes certain de remporter le gros lot, fait valoir le pathologiste. «L'évolution de ces deux virus est une confirmation de la théorie de Darwin, explique-t-il. C'est la sélection naturelle. Le virus n'était pas adapté pour contaminer les autres parties de l'organisme de l'oiseau, mais une mutation lui a permis de survivre dans un nouvel environnement, en dehors de l'intestin, et de proliférer.»

C'est par le même processus, croit-on, que le H5N1 en est venu à se transmettre à l'homme. Normalement, le virus de la grippe aviaire n'aurait pas dû affecter l'humain. Sa température corporelle, son métabolisme et son système immunitaire sont différents de ceux des oiseaux. D'ailleurs, c'est cette facilité considérable à muter qui amène les experts mondiaux de la santé à croire que le virus pourrait se transmettre d'une personne à l'autre.

Jusqu'à maintenant, la moitié des victimes du H5N1 sont mortes. Dans le cas de la volaille, le taux de mortalité peut varier de 90 à 100%. Jusqu'à maintenant, plus 140 millions d'oiseaux domestiques ont été tués pour éviter la propagation du virus, et ce n'est qu'un début.

Le cas de la Colombie-Britannique

Un mot maintenant sur le H7N7. Même si on parle beaucoup moins de ce petit cousin, il est également sous haute surveillance. Le virus serait aussi transmis par des canards sauvages et autres espèces voisines, mais cela n'a pas été clairement établi. Les premiers cas ont été signalés en Italie en 1999, puis en 2003 dans un élevage des Pays Bas. Cette fois, le virus avait été transmis à des travailleurs, et un vétérinaire néerlandais est mort. L'an dernier, c'est la Colombie-Britannique qui était frappée par le H7N7. Curieusement, quand on a détecté sa présence, le virus était bénin. C'était en février. Un mois plus tard, il faisait des ravages. Environ 15 millions de volailles ont dû être tuées dans 42 exploitations commerciales et 11 basses-cours, ainsi que dans un rayon de trois kilomètres de ces entreprises.

Les circonstances qui ont pu amener le H5N1 et le H7N7 à passer du stade non virulent à celui de mortel et l'origine de sa transmission aux humains relèvent encore du mystère. On ignore aussi comment certains canards peuvent vivre sans problème avec le virus H5N1, alors qu'il devient mortel quand ils le transmettent à un poulet, par exemple.

Un dernier mot: même si les virus de l'influenza font les manchettes quotidiennement, ce n'est pas une raison pour cesser de nourrir les oiseaux aux mangeoires ou encore de s'abstenir de manger du canard, du moins en Amérique du Nord, insiste le réputé laboratoire d'ornithologie de l'Université Cornell, dans l'État de New York.

Surtout des colverts

Les échantillons prélevés à la fin de l'été chez nos canards pour fins d'analyse proviennent de L'Isle-Verte, du lac Saint-Pierre et du bassin de la rivière Yamaska. Au total 782 oiseaux ont été l'objet de prélèvements, dont 498 colverts, 120 sarcelles à ailes vertes, 90 canards noirs, 50 sarcelles à ailes bleues, de même que des pilets, morillons à collier (fuligule), branchus et quelques hybrides de colverts et de canards noirs. La très grande majorité des ces oiseaux étaient des jeunes de l'année. C'est au cours du mois de novembre que nous saurons quelle proportion de ces oiseaux est porteuse d'un virus de l'influenza.

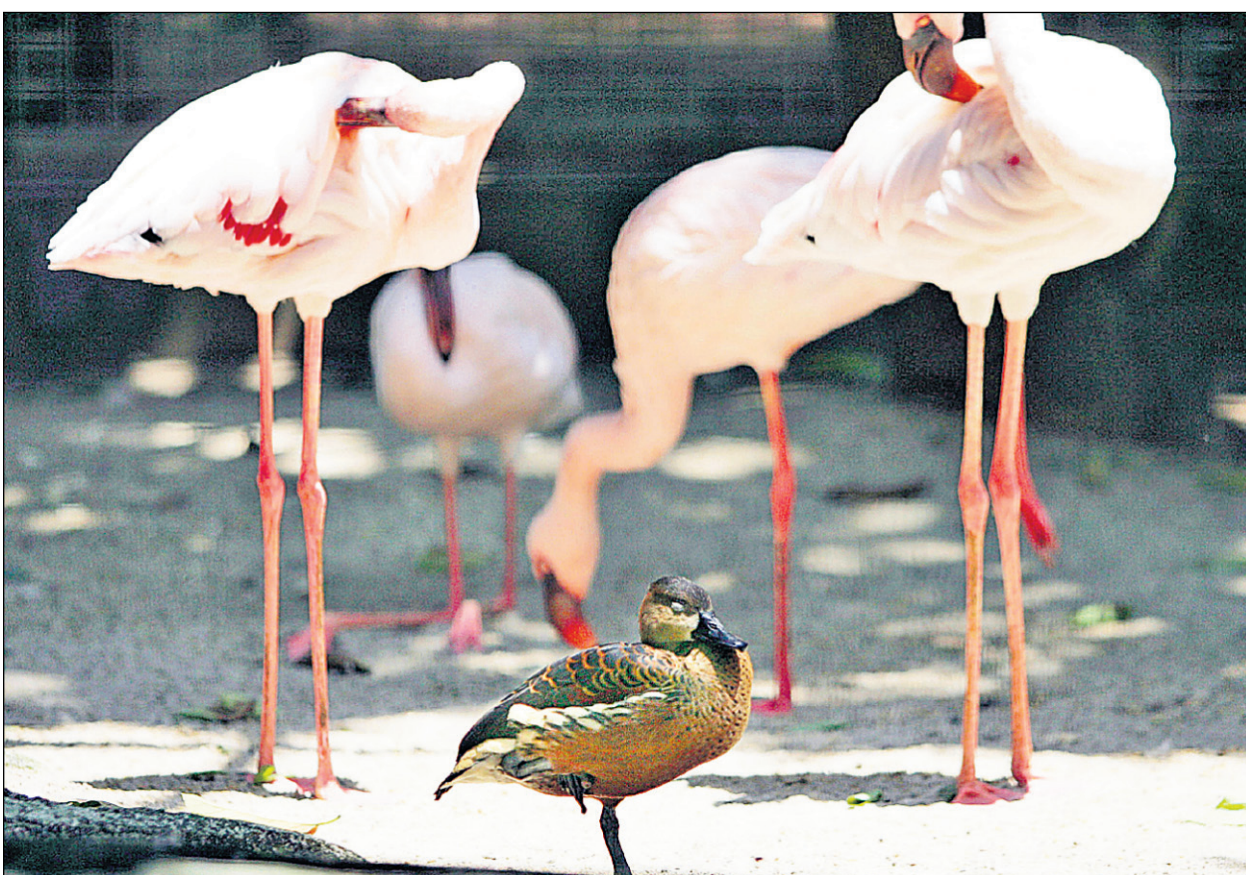


PHOTO DITA ALANGKARA, AP

Sarcelle grise sauvage en visite dans un enclos de flamants roses dans un jardin zoologique de Djakarta, en Indonésie. Les autorités du zoo ont fermé l'endroit après avoir perdu 19 oiseaux à la suite de la grippe aviaire.



PHOTO REUTERS

À cause de la crainte de la grippe aviaire, ces inséparables sont maintenant boudés par les clients dans un marché d'oiseaux de Hong Kong.

LE CARNET D'OBSERVATION

Découvrir des nids

Dimanche dernier, j'ai écrit par erreur que les frais de participation à l'activité organisée par le parc national du Mont-Saint-Bruno afin de découvrir des nids étaient de 45\$ au lieu de 5\$ (2,50\$ pour les enfants). Mes excuses. L'entrée au parc est de 3\$, incluant les frais de

stationnement. L'activité aura lieu les samedis et dimanches durant tout le mois de novembre, selon la demande. Chaque excursion commencera à 10h pour se terminer vers 11h30. Il est préférable de réserver: (450) 653-7544 ou www.parcquebec.com.



La foire aux oiseaux

La Société québécoise de protection des oiseaux du Québec vous invite à sa grande foire annuelle, qui aura lieu en fin de semaine prochaine, les 5 et 6 novembre. Au programme, présentation d'oiseaux vivants (buses, hiboux, canards) et visite de nombreux stands où l'on

pourra de nombreux stands où l'on pourra rencontrer les représentants d'organismes de conservation ou encore, acheter du matériel. De 10 à 17h, à la polyvalente Westmont, au 4350, rue Sainte-Catherine Ouest. Entrée libre. Renseignements: (514) 637-2141. Cette organisation porte depuis peu le nom de Protection des oiseaux du Québec.

PHOTO RÉMI LEMÉE, LA PRESSE © Grand-duc d'Amérique.