

ACTUEL SANTÉ

BULLETIN
DE SANTÉ
PAGE 2



PLUS

LES ALOUETTES DE MONTRÉAL
CHEZ LES CRIS PAGES 4 ET 5

LA JUNGLE DES BROSSES À DENTS



DANS LE RAYON DES PRODUITS DENTAIRES DE VOTRE PHARMACIE, VOUS REGARDEZ LES ÉTALAGES BIEN GARNIS ET PEUT-ÊTRE VOUS SENTEZ-VOUS DÉPASSÉ PAR LA VARIÉTÉ DE L'OFFRE : BROSSES ÉLECTRIQUES, BROSSES RIGIDES OU SOUPLES, DENTIFRICES DE TOUTES SORTES, GRATTE-LANGUE, RINCE-BOUCHE, SOIE DENTAIRE ET AUTRES PICS. QUE CHOISIR? A-T-ON RÉELLEMENT BESOIN DE TOUT CELA?

UN REPORTAGE À LIRE
EN PAGES 2 ET 3

Vous entendez mais ne comprenez pas toujours !

Nouvelle technologie 100% numérique

- Réduction des bruits de fond - Maximisation de la parole

Une prothèse auditive SANS FRAIS ET SANS LIMITE D'ÂGE selon les règles de la RAMQ.

Laflamme & Associés

Audioprothésistes

Montréal, 525, rue Sherbrooke Est

(514) 849-4500

www.laflammeetassocies.com

Longueuil, Saint-Hilaire, Saint-Jean, Laval, Granby - 1 800 422-6181

Adaptée
avec
précision
à vos
besoins!

Le modèle illustré n'est pas couvert par la RAMQ.

ACTUEL

BULLETIN DE SANTÉ

LE CHIFFRE DE LA SEMAINE...

7/10 C'est le nombre de fumeurs qui disent souhaiter arrêter de fumer. Or la grande majorité d'entre eux finit par rechuter. Ces échecs seront peut-être chose du passé. En effet, le *New York Times* révélait cette semaine que des chercheurs de l'Université de Californie, en collaboration avec huit autres institutions, planchent ces jours-ci sur un vaccin bien particulier: un vaccin antitabac, qui permettrait de bloquer la sensation de plaisir provoquée par la nicotine. Comment? En stimulant la production d'anticorps particuliers qui empêcheraient les molécules de nicotine d'atteindre le cerveau. Bref, en court-circuitant le plaisir de fumer. Si ce produit (quasi) miracle arrive un jour sur le marché, ce ne sera toutefois pas avant au moins deux ans, préviennent les chercheurs.

LA CITATION DE LA SEMAINE

« *Le stéréotype du bon vivant bien enrobé relève davantage de l'imaginaire que de la réalité.* »
Le Dr Wayne Fenton, du National Institute of Mental Health, aux États-Unis, commentait cette semaine les résultats d'une recherche (financée par son institut), laquelle conclut que les personnes souffrant d'embonpoint sont non pas plus joyeuses, mais au contraire plus déprimées que la moyenne. Publiée dans le dernier numéro de la revue *Archives of General Psychiatry*, l'étude en question révèle que, sur plus de 9000 adultes interrogés, la dépression était de 25% plus fréquente chez les obèses. Reste maintenant à savoir si les personnes sont obèses parce que dépressives (l'isolement et la prise de médicaments pouvant provoquer une prise de poids excessive), ou si elles sont dépressive parce qu'elles sont obèses. Ça, l'étude ne le dit pas.

LA SANTÉ DANS LES MÉDIAS

Les parents peuvent faire vacciner leurs enfants en paix. La plupart des médias montréalais ont rapporté cette semaine les résultats d'une étude québécoise qui déboullonne la thèse du lien entre la vaccination et l'autisme. On se souvient que, en 1998, la revue britannique *Lancet* avait lancé une bombe dans le monde de la pédiatrie, associant la recrudescence de l'autisme au vaccin contre la rougeole (reçu par tous les poupons à 12, puis 18 mois). La nouvelle étude, réalisée cette fois à Montréal par des chercheurs de l'Hôpital de Montréal pour enfants auprès de 28 000 enfants diagnostiqués autistes entre 1987 et 1998, révèle que si la proportion d'enfants ayant été vaccinés pendant ces années a chuté, le nombre de diagnostics d'autisme, lui, n'a cessé de croître. Idem en ce qui a trait au mercure contenu dans certains vaccins: alors que la dose moyenne de mercure administrée a beaucoup fluctué dans les dernières années, le nombre de cas d'autisme, lui, n'a cessé d'augmenter.

J'AI TESTÉ

Chasse-moustiques

Il y a des choses comme ça assez difficiles à tester. Quand on habite en ville et que les maringouins ont disparu depuis longtemps de notre environnement quotidien, disons que les occasions d'essayer un chasse-moustiques sont rares. C'est donc lors d'un barbecue dans l'est de la ville, dans un grand jardin après une journée de pluie, bref, propice à l'accumulation de petites mouches, que nous avons essayé ce nouveau produit de Bella Pella. Et scientifiquement en prime: chaque convive volontaire a été aspergé, sans oublier les enfants. Résultat? Bien franchement, ce produit ressemble en tous points à la citronnelle classique en vente en pharmacie. Même odeur. Même aspect liquide. Seule différence: le look, qui s'apparente à celui d'une eau de toilette de poche. Quant à l'efficacité, certains des convives ont été piqués, mais pas nous! Alors on aime.



7,95\$, en vente dans les boutiques Bella Pella à Montréal et sur Internet (www.bellapella.com)

Crème affermissante

Dove vient de lancer toute une gamme de produits raffermissants à base d'algues: gel douche, crème, lotion, tout y est. Ce nouveau produit est léger, doucement parfumé, pénètre facilement la peau, en quelques instants. On nous promet une peau plus ferme, et moins de cellulite, et ce, en une ou deux semaines. Testée une semaine, nous n'avons toutefois pas remarqué de changements visibles de notre épiderme. Tout au plus avons-nous éprouvé une agréable sensation de fermeté (psychologique?) après application.



12,49\$, en vente en pharmacie

J'AI LU

Attention aux crèmes solaires

L'été est la saison par excellence où l'on se beurre de toutes sortes de produits, parfois à l'excès. Les crèmes solaires, mais aussi les déodorants et les chasse-moustiques contiennent une foule d'ingrédients, tous plus obscurs les uns que les autres, qui peuvent parfois être, au mieux, absolument inutiles, au pire, potentiellement dangereux pour votre santé. Le magazine *Québec Science* de ce mois-ci fait le point, avec les dernières études sur la question à l'appui. Tous les ingrédients à proscrire y sont. Sauf si vous avez une mémoire d'éléphant ou détenez une maîtrise en chimie, on vous conseille vivement d'apporter le magazine avec vous lors de votre prochaine virée à la pharmacie.



Il existe plusieurs types de brosses à dents et de soies dentaires. De quoi satisfaire tout les goûts et tout les besoins. PHOTO BERNARD BRAULT, LA PRESSE ©

La jungle des brosses à dents

YANNICK DONAHUE COLLABORATION SPÉCIALE

Comme beaucoup de gens, Gaétan Latendresse croyait bien faire en se brossant vigoureusement les dents. Erreur. « Mon dentiste m'a dit que j'appuyais trop sur la brosse et que cela déchaussait mes dents, raconte cet infirmier. Il m'a aussi informé que de frotter trop fort endommage davantage l'émail des dents. » Son spécialiste lui a conseillé d'utiliser une brosse à dents électrique. « La brosse électrique exerce une pression minime et uniforme sur l'émail, explique-t-il. Elle n'abîme pas les gencives. » Depuis qu'il s'est procuré cet appareil, Gaétan Latendresse ne ressent plus de douleur aux gencives.

Éric Bissonnette, ingénieur dans la trentaine, préfère les brosses à dents de bonne taille. Il estime qu'un manche large tient mieux dans le creux de la main et qu'une grosse tête nettoie mieux. Il aime les brosses aux soies rigides.

Ce n'est pourtant pas ce que privilégie l'Association dentaire canadienne (ADC). Cet organisme recommande plutôt d'employer une brosse aux soies souples et arrondies, qui permet notamment d'atteindre les dents du fond. Le président de l'Ordre

spécialiste. Il s'agit d'une brosse spéciale dont la large tête a deux côtés: l'un muni de deux rangées de petites soies rigides et l'autre qui ressemble à un râteau avec des arêtes. « C'est très efficace », lance-t-elle.

Le chirurgien-dentiste Marc Robert indique que tous doivent se laver la langue, pas seulement les fumeurs. Cependant, inutile d'acheter un gratte-langue: une brosse aux soies souples suffit.

Le D' Robert souligne que, en hébergeant une quantité considérable de bactéries, la langue est une source de mauvaise haleine. Bien qu'elle mérite un brossage au moins une fois par jour, la langue se nettoie cependant par elle-même. « Nous avalons en moyenne 200 fois par jour, signale le D' Salois. En déglutissant la salive, la langue frotte contre le palais et elle se lave automatiquement. » Par contre, il ne s'agit pas ici d'un nettoyage complet.

Top chrono

L'Association dentaire canadienne recommande de se brosser les dents après chaque repas, parce que c'est dans les minutes qui suivent que commence l'attaque des bactéries. Se laver correctement les dents prend entre deux et trois minutes, selon l'organisme. « Malheureusement, peu

de gens respectent cette norme », déplore le D' Robert. Ce spécialiste souligne qu'il existe des brosses électriques munies d'un minuteur pour chronométrer l'entretien dentaire. Un voyant clignote quand les deux minutes sont écoulées.

L'ADC observe que la plupart des Canadiens brossent leurs dents toujours de la même manière, ce qui signifie qu'ils négligent toujours les mêmes endroits. L'organisme suggère de varier la façon de faire. La bonne vieille technique de brosser les dents de haut en bas (et inversement pour la rangée du bas) tient encore la route.

La bonne vieille technique de brosser les dents de haut en bas (et inversement pour la rangée du bas) tient encore la route.

de gens respectent cette norme », déplore le D' Robert. Ce spécialiste souligne qu'il existe des brosses électriques munies d'un minuteur pour chronométrer l'entretien dentaire. Un voyant clignote quand les deux minutes sont écoulées.

Et la langue?

Le tartre, Karine Bourcier connaît. Monteuse audiovisuelle, elle fume la cigarette et éprouve de sérieux problèmes de tartre. Son dentiste lui a conseillé de se brosser régulièrement les dents et... la langue! « Les bactéries causent la plaque dentaire, explique-t-elle. Il y en a beaucoup sur la langue et il faut les enlever. » Pour y parvenir, Karine s'est fait offrir un gratte-langue par le

spécialiste. Il s'agit d'une brosse spéciale dont la large tête a deux côtés: l'un muni de deux rangées de petites soies rigides et l'autre qui ressemble à un râteau avec des arêtes. « C'est très efficace », lance-t-elle. Le chirurgien-dentiste Marc Robert indique que tous doivent se laver la langue, pas seulement les fumeurs. Cependant, inutile d'acheter un gratte-langue: une brosse aux soies souples suffit. Le D' Robert souligne que, en hébergeant une quantité considérable de bactéries, la langue est une source de mauvaise haleine. Bien qu'elle mérite un brossage au moins une fois par jour, la langue se nettoie cependant par elle-même. « Nous avalons en moyenne 200 fois par jour, signale le D' Salois. En déglutissant la salive, la langue frotte contre le palais et elle se lave automatiquement. » Par contre, il ne s'agit pas ici d'un nettoyage complet. L'Association dentaire canadienne recommande de se brosser les dents après chaque repas, parce que c'est dans les minutes qui suivent que commence l'attaque des bactéries. Se laver correctement les dents prend entre deux et trois minutes, selon l'organisme. « Malheureusement, peu

Le dentifrice

Encore faut-il avoir un bon dentifrice. Le D' Salois reconnaît que le consommateur a de la peine à s'y retrouver parmi 250 sortes de dentifrices en vente libre. Or, comment savoir si un dentifrice nuit ou non à votre santé dentaire? Les marques connues sont-elles synonymes de qualité? Le D' Salois recommande d'acheter un dentifrice peu abrasif. Pour s'assurer de faire le bon choix, il conseille à la population de choisir les produits certifiés par l'ADC.

Président de l'ADC en 2003-2004, Louis Dubé affirme que le principal élément à considérer dans l'achat d'un dentifrice est le fluor. Toutefois, un dentifrice qui en contient trop peut entraîner des maux de bouche. « Il peut notamment causer la décoloration des dents », précise le D' Dubé. Alors que faire? « Rechercher des produits approuvés par l'ADC, répond-il. Ils ont été testés par des spécialistes qui les ont évalués en fonction d'une série de critères scientifiques. Ils ne sont pas dangereux pour la santé buccodentaire. »

Pic?

L'utilisation à long terme de cure-dents et de pics dentaires détériore les gencives. Le chirurgien-dentiste Marc Robert met la population en garde: « Les cure-dents peuvent laisser des écharcles dans les gencives, prévient-il. Quant aux pics en caoutchouc, ils contribuent à déchausser les gencives et exercent une pression indue entre les dents. » À force de toujours introduire cet outil pointu entre les dents, celles-ci peuvent légèrement s'écarter. « Mieux vaut employer la soie dentaire », dit-il.

Fou des brosses

YANNICK DONAHUE
COLLABORATION SPÉCIALE

Peut-on être fasciné par une brosse à dents? Oui, si on se fie au rapport qu'entretient Éric Bissonnette avec cet objet des plus personnels.

Éric, qui possède une belle dentition, soigne jalousement ses dents trois fois par jour. À côté de son lavabo, on dénombre pas moins de quatre brosses à dents: une brosse électrique jetable avec mouvements rotatifs et latéraux, une brosse manuelle incurvée au manche antidérapant, d'autres au design plus standard mais malgré tout épatantes grâce au mélange des couleurs.

Ce qui explique sa lubie: il est ingénieur en mécanique. «Si je m'écoutais, j'en aurais plus, confie-t-il. Mais ma blonde en jette aux poubelles quand elle juge qu'il y en a trop. Alors, j'en rachète d'autres. Disons que je me maintiens à quatre brosses.» En une année, il s'en procure environ une vingtaine, soit cinq fois plus que ce que recommande l'Association dentaire canadienne.

Lorsqu'il entre dans une pharmacie avec sa copine, elle se dirige habituellement au rayon des cosmétiques. Lui ne va pas au comptoir des rasoirs, mais bien dans la rangée des brosses à dents. «C'est le seul endroit d'intérêt, opine-t-il. Je vais voir les nouveaux produits et constater l'avancée de la technologie.»

Éric établit un lien entre le progrès dans la conception des rasoirs et dans celle des brosses: tous deux connaissent d'importantes améliorations de performance. Il cite, par exemple, l'introduction d'un émetteur de vibrations électroniques dans les brosses, lequel se retrouve aussi dans certains rasoirs. «Tu appuies sur un bouton et la brosse libère des ultrasons pour stimuler tes gencives, souligne-t-il. C'est renversant comme application!» En soi, il trouve l'objet intéressant, mais est surtout fasciné par l'évolution de cet article. «C'était si simple avant, rappelle-t-il. Il y avait un manche et des soies. Aujourd'hui, on place des piles dans nos brosses à dents.» Curieux de nature, il se demande à quoi ressembleront les brosses de demain.

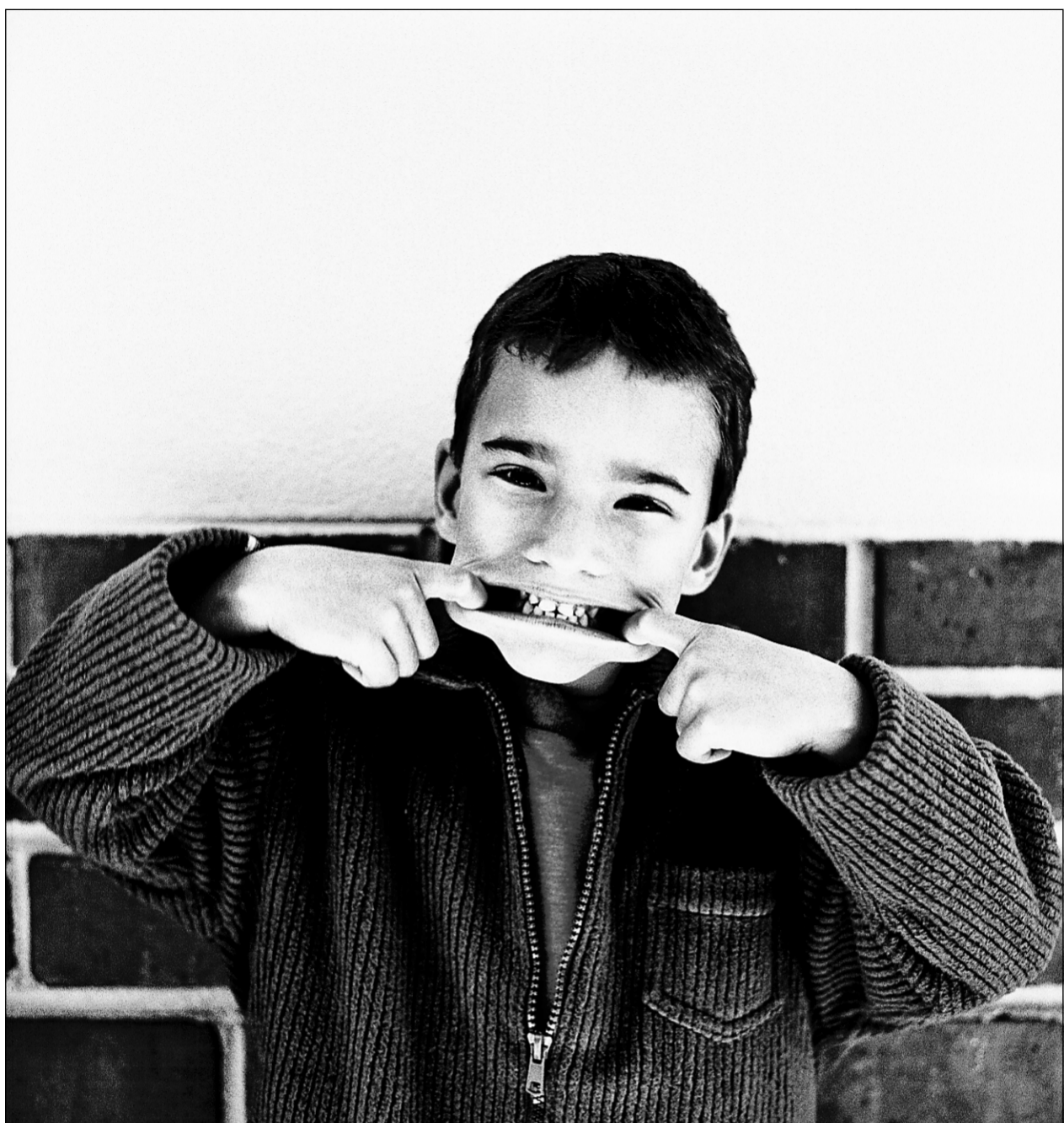


PHOTO STOCKBYTE

L'Association dentaire canadienne recommande de changer sa brosse à dents au moins quatre fois l'an.



PHOTO PIERRE MCCANN, LA PRESSE ©

L'étiquette de certains produits porte le sceau de l'Association dentaire canadienne, d'autres non.

RINCE-BOUCHE

Détenir le sceau ou pas

YANNICK DONAHUE
COLLABORATION SPÉCIALE

L'étiquette du rince-bouche Listerine porte le sceau de l'Association dentaire canadienne (ADC). Pas celle de Scope. Pourquoi?

Le D^r Marc Robert explique que des études cliniques ont démontré que certains rince-bouches ont des effets positifs sur la santé buccodentaire. Il cite le cas de Listerine, qui combat la gingivite en plus de rafraîchir l'haleine. «Scope a un rôle purement cosmétique, tranche-t-il. Il n'a pas d'effet thérapeutique sur les dents et les gencives.» De plus, ce spécialiste souligne que Scope contient de l'alcool, subs-

tance à éviter le plus possible. «L'alcool irrite les muqueuses, dit-il. Après s'être brossé les dents, on ne doit pas mettre de l'alcool sur les gencives. C'est néfaste.» Il recommande d'employer un rince-bouche une fois par jour, sans plus.

Selon l'ancien président de l'ADC Louis Dubé, deux raisons pourraient expliquer l'absence du sceau: le fabricant ne l'a pas demandé ou on le lui a refusé. «Les entreprises doivent en faire la demande, affirme-t-il. L'ADC n'accorde pas son sceau sans que les fabricants entreprennent une démarche. De plus, ceux-ci doivent payer pour l'obtenir. Ils paient ainsi les coûts de la recherche.»

Le sceau apporte une plus-value estime le D^r Dubé. «Un fabricant a intérêt à l'avoir, affirme-t-il. Il a du prestige, une crédibilité. Mais nous ne l'accordons pas facilement. Il y a une procédure à suivre.» Des recherches en marketing ont démontré que les consommateurs se fient effectivement au sceau, et se procurant plus volontiers les produits reconnus par l'ADC.

Le D^r Dubé confirme que l'ADC a déjà rejeté plusieurs demandes parce que les fabricants ne remplissaient pas tous les critères. On peut consulter la liste des produits recommandés par l'ADC à l'adresse suivante: www.cda-adc.ca.

COMPRIMÉS

Les enfants allaités font moins pipi au lit

D'après une étude, les bébés allaités pendant plus de trois mois risquent moins de souffrir d'énurésie nocturne. L'un des chercheurs de l'étude, conduite au Nouveau-Brunswick, conseille aux mères d'allaiter leur enfant pendant plus de trois mois pour lui assurer un meilleur développement. Les résultats préliminaires de l'étude demandent toutefois à être poussés, estiment des spécialistes américains. «Il y a eu de nombreuses études s'intéressant au lien entre le développement de l'enfant et l'allaitement. Et elles ont montré que les enfants nourris au sein se développent mieux», précise l'un des médecins. Les raisons pour lesquelles les enfants allaités plus de trois mois souffrent moins d'énurésie nocturne quand leurs parents eux-mêmes en ont souffert, nous apprend également l'étude.

La pollution de l'air nuit aux capacités respiratoires des enfants

Une nouvelle étude britannique montre comment la pollution de l'air, notamment le gaz carbonique produit par les voitures, altère les capacités respiratoires des enfants.

D'après l'étude, publiée le 6 juillet, les capacités respiratoires des enfants sont réduites de 13% pour chaque micromètre de gaz carbonique dans leurs poumons. «À une forte exposition au gaz carbonique correspond une baisse des fonctions respiratoires», conclut l'un des auteurs de l'étude. D'après les chercheurs, les gaz carboniques respirés par les enfants empêchent leurs poumons de se développer normalement. Les dégâts causés par les gaz carboniques pourraient avoir des consé-

quences plus grandes encore sur la santé. «Cette étude est une nouvelle pièce apportée à l'édifice montrant les effets néfastes de la pollution de l'air», juge l'un des chercheurs. Ces résultats ne signifient toutefois pas que les gens qui vivent près d'une grande artère doivent déménager. Au plan individuel, les effets sont assez minces. Les chercheurs conseillent en revanche aux personnes qui éprouvent des difficultés respiratoires de réduire leur exposition à la circulation.



La fête du cheval à Blainville

À ne pas manquer

- Samedi 14 h
- Samedi 16 h
- Dimanche 14 h

- Challenge Desjardins
- Relais cheval/chien
- Grand prix Jumping du Québec

JOURNÉES FAMILLE – 7 au 9 juillet de 10 h 30 à 16 h 30

- Spectacles de chiens
- Pouponnière des races
- Carrousel du Poney-Club de Blainville

- Démonstrations
- Tours de poneys
- Kiosques
- Mini-ferme

Frais d'entrée : 8 \$ adultes / 12 ans et moins gratuit / stationnement 2 \$

COUPON 2 POUR 1

Sur présentation de ce coupon, OBTENEZ UNE ENTRÉE GRATUITE sur le site à l'achat d'une entrée au tarif adulte.

À 20 minutes de Montréal

Parc équestre de Blainville • Sortie 25 • autoroute 15

INFORMATIONS • 450.434.8202
www.equifete.com

CE QU'ON A VU.
CE QU'ON EN PENSE.

CINÉMA

Tous les samedis dans LA PRESSE

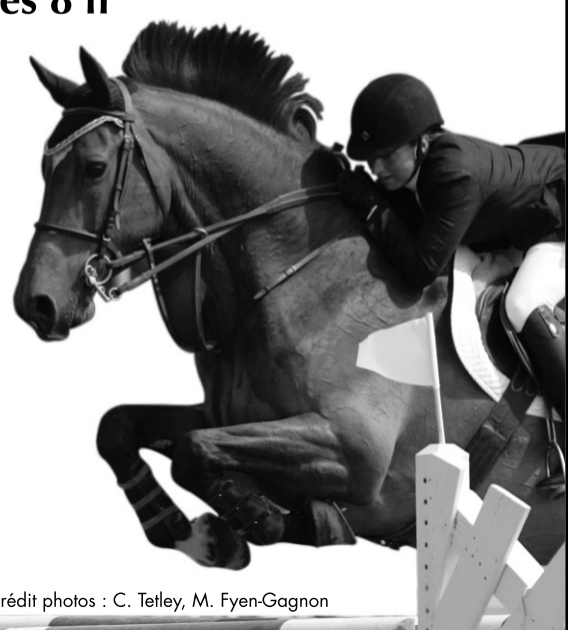
RONFLEMENT
CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL

(514) 327-5060
TRAITEMENTS AU
LASER

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

JUMPING INTERNATIONAL

5 au 9 juillet • Compétitions dès 8 h



Credit photos : C. Tetley, M. Fyen-Gagnon

Québec

Desjardins LA PRESSE

PLUS



PHOTO IVANO H. DEMERS, LA PRESSE ©

Élevé dans un quartier défavorisé de Memphis, Timothy Strickland (au centre, entouré de jeunes Cris) connaît les ravages de la drogue et de la violence dans une communauté. « Ce camp, c'est super pour eux, ça les éloigne de leurs problèmes. Seulement, si on veut que ça change, il faut que ça vienne de l'intérieur. »



LES ALOUETTES DE MONTRÉAL CHEZ LES CRIS

LE FOOTBALL PORTEUR

STÉPHANIE MORIN
ENVOYÉE SPÉCIALE

MISTISSINI

Tyra, 10 ans, tient le ballon de football tellement serré sur son cœur qu'on croirait qu'il est en or. « Je suis la championne! J'ai botté encore plus loin que les gars. Hé! regarde, j'ai les autographes de tous les joueurs sur mon ballon... »

La jeune Crie ne connaissait pas grand-chose au football avant que les joueurs et l'entraîneur des Alouettes ne débarquent, fin juin, à Mistissini, à 1000 km au nord de Montréal. Elle ne savait surtout pas qu'elle avait ce don spécial pour botter les ballons aussi loin.

Pendant trois jours, Duane Butler

(le préféré de Tyra!), Philip Gauthier, Timothy Strickland, Étienne Boulay, Uzooma Okeke et l'entraîneur-chef Don Matthews ont enseigné à près de 300 Cris – dont certains de 4 ans! – les rudiments du football. Courir en protégeant le ballon, attraper une passe sans se fouler les doigts ou exécuter à la perfection une chorégraphie avec les meneuses de claqué (avec pompons, S.V.P.!).

Mais le ballon ovale n'est qu'un prétexte, comme l'explique l'instigateur de ce camp de football pas comme les autres, Gordon Hudson. « Les jeunes de la communauté manquent d'estime d'eux-mêmes et peuvent se sentir coupables si quelque chose arrive. Ils peuvent se lever un matin et se dire: "J'en ai assez, je ne veux plus continuer à vivre". Pour eux, le suicide est une option bien réelle. Avec ce camp, on veut leur apporter de l'espoir, leur montrer qu'ils peuvent encore rêver... On veut surtout les encourager à croire en eux. »

À voir ces 300 enfants courir sur le terrain gazonné en riant aux éclats, il est facile d'oublier les difficultés que certains traversent. La détresse reste pourtant bien réelle, cachée derrière la façade des grandes maisons et des camions surdimensionnés. En trois ans, on a dénombré 19 suicides à Mistissini, dont un enfant qui venait tout juste d'avoir 8 ans. La consommation de solvants est endémique. Le terrible crystal meth commence à faire ses premières victimes. L'alcool, introuvable dans les commerces, se vend à prix d'or sur le marché noir (80\$ pour une caisse de 24 bières). Les agressions sexuelles sur les mineurs restent fréquentes. L'école secondaire est souvent vide des trois quarts de ses étudiants. Et il n'est pas exceptionnel de croiser une gamine de 6 ans errant seule dans les rues à 22h.

Comme si ce n'était pas assez, les familles ont dû fuir leur maison deux fois le mois dernier en raison

des incendies de forêt qui menaçaient de raser le village. Sans un changement inespéré de la direction du vent, ces jeunes déjà éprouvés par la vie seraient peut-être sans abri aujourd'hui.

Une fierté nouvelle

Dans ces conditions, le camp des Alouettes apparaît comme une trêve pour les jeunes. Ils peuvent s'amuser sagement et, pour certains comme Tyra, revenir à la maison avec cette fierté nouvelle. Une fierté qu'ils traîneront bien après le départ des joueurs des Alouettes.

« Ça me donne confiance, faire du sport, lance Jamie, 16 ans. Ce que j'apprends au football m'aide aussi pour le roller hockey. Ça m'empêche aussi de consommer de la drogue, même si c'est dur de se tenir loin. Elle est partout. »

Son copain Steve, 1,95 m, aspire à devenir joueur de basketball professionnel. Pour ce jeune de 17 ans originaire de Grande-Baleine,



PHOTO IVANO H. DEMERS, LA PRESSE ©

Le petit Zacharya, 4 ans, a mis rapidement en pratique les conseils des joueurs des Alouettes pour semer son poursuivant.



PHOTO IVANO H. DEMERS, LA PRESSE ©

Une jeune crie tente par tous les moyens de freiner Étienne Boulay, quitte à prendre une pénalité pour fou rire... L'histoire ne dit pas si le joueur des Alouettes a marqué un touché.

D'ESPOIR

le sport a été une planche de salut. « J'ai fini mon secondaire grâce au sport. C'est ce qui m'a motivé à rester à l'école. Maintenant, je veux aller étudier à Montréal et jouer pour une bonne équipe. Par contre, je sais que je dois ralentir ma consommation d'alcool. »

« Moi, s'il n'y avait pas eu le camp de football, je serais resté

rière ses airs de pitbull, Don Matthews était peut-être le plus ému de tous. « C'est incroyable de voir tout l'amour que ces jeunes ont à offrir et de constater à quel point ils veulent être aimés », dit-il.

Élevé dans un quartier difficile de Memphis, Timothy Strickland connaît les ravages de la drogue et de la violence dans une communauté.

« Avec ce camp, on veut leur apporter de l'espoir, leur montrer qu'ils peuvent encore rêver... On veut surtout les encourager à croire en eux. »

couché jusqu'à 2h ou 3h de l'après-midi; j'aurais peut-être fumé des joints », lance un troisième avant de s'éclipser.

Si le bénéfice est évident pour les jeunes, il l'est presque tout autant pour les joueurs, venus se frotter à une autre réalité, bien loin de leur vie d'athlètes professionnels. Der-

« Ce camp, c'est super pour eux, ça les éloigne de leurs problèmes. Seulement, si on veut que ça change, il faut que ça vienne de l'intérieur. Une fois qu'on va être partis, les enfants vont retrouver leur vie quotidienne et tout ce qui vient avec. »

Gordon Hudson en est bien conscient. Cet ex-joueur de la LCF,

installé depuis quelques années à Mistissini n'a pas l'intention de rester les bras croisés. Il a réussi à mettre sur pied ce camp de football il y a trois ans avec les Renegades d'Ottawa, sa ville natale. Il a maintenant une entente avec les Raptors de Toronto pour un camp de basketball à l'automne. Il espère aussi attirer des joueurs de la LNH l'hiver prochain.

Mieux, il travaille à mettre sur pied une ligue de flag football qui réunirait les neuf communautés cries du Québec. Une initiative applaudie par John Matoush, qui représente les jeunes au conseil de bande. « Ce qu'il nous faut, c'est un bon programme pour encadrer les jeunes. Ils sont habitués de voir des projets naître puis disparaître. Il faut plus de constance. »

De petites doses de fierté à intervalles répétés. Tyra, Jamie et les autres ne seront sans doute pas contre.

Wally Rabbitskin : la course à pied pour prendre confiance en soi

STÉPHANIE MORIN

À Mistissini, Wally Rabbitskin sait mieux que quiconque à quel point le sport peut changer une vie.

Élève dans un pensionnat de La Tuque, ce Cri originaire de Mistissini a reçu d'un de ses enseignants le plus grand des cadeaux : une poussée dans le dos pour faire de la course. « Il me disait que j'avais ce qu'il fallait pour être un bon coureur. Il m'a inspiré. »

Il a commencé doucement, par une course de 5 km, puis de 10 km, avant de se lancer dans les marathons en 1989, à Montréal. « J'ai couvert la distance en 2 heures et 56 minutes. » Aujourd'hui âgé de 44 ans, il a presque 40 marathons à son actif et trône régulièrement parmi les meneurs de son groupe d'âge. Son meilleur chrono

à vie ? « En 1995, au sommet de ma forme, je suis descendu jusqu'à 2 h 27. »

Agent de programme au service de Santé publique du Conseil cri de la santé, il s'occupe notamment des dossiers concernant la consommation de drogue et d'alcool. Il se réjouit de voir tous ces jeunes venus d'aussi loin que Grande-Baleine, à 20 heures de route de Mistissini, pour le camp de football. « Ça leur permet de se fixer des objectifs et, surtout, ça leur apporte beaucoup de joie. Les jeunes ont besoin qu'on les encourage, qu'on les soutienne, qu'on leur dise qu'ils peuvent être bons dans ce qu'ils entreprennent. Ils manquent tellement de confiance en eux... »

Un sentiment largement partagé dans la communauté crie, dit-il. « Moi non plus je n'avais pas confiance en moi avant de commencer

à courir. Je pensais que je n'étais pas à la hauteur pour faire un marathon. À mes yeux, il fallait vivre dans le Sud, avoir de l'équipement de pointe, être suivi par un entraîneur, etc. Eh! non. J'ai appris que si je faisais de mon mieux, je pouvais faire compétition à des gens de partout dans le monde. »

Et les bénéfices sont incalculables. « Quand j'ai commencé à courir, je me suis fixé des objectifs que j'ai atteints. Aujourd'hui, chaque fois que j'entreprends quelque chose, je veux le faire le mieux possible. Ça a changé mon attitude dans la vie et mon estime de moi. J'ai su que je pouvais accomplir des choses et être quelqu'un. C'est ce que ces jeunes doivent découvrir. Il faut qu'on les inspire suffisamment pour les pousser à travailler fort, à se dépasser. »

LES OH! ET LES BAH!

La chronique ironique qui voit et entend tout... à sa façon

DES CHIFFRES QUI PARLENT

60

Grosse semaine pour les sexagénaires. Le président George W. Bush a passé le cap des 60 ans jeudi. Nous y avons également célébré les 60 ans du bikini. Quel rapport? Aucun. Simple coïncidence.

19

Le sous-ministre irakien de l'Électricité a été séquestré pendant une dizaine d'heures en début de semaine à Bagdad. Dix-neuf (oui, oui, 19) gardes du corps ont été kidnappés avec lui. Parions que leurs chances d'atteindre l'âge du bikini sont plutôt minces.

ICI ET AILLEURS

PARIS

Saint Laurent frappé

Parlant de bikini, on pourrait en tailler quelques bonnes dizaines dans la robe-tente psychédélique qu'a revêtue la mairesse de Québec, Andrée Boucher, lors de sa visite à Paris. Avec ce choix vestimentaire controversé, la bouillante mairesse a causé une commotion médiatique éclipsant presque la crise des missiles nord-coréens. Pendant que le Conseil de sécurité cherchait une manière de punir Pyongyang, la mairesse Boucher fouillait dans ses vieux catalogues Yves Saint Laurent pour démontrer que sa tenue portait bel et bien une griffe. La prochaine fois qu'il voudra ébranler la planète, Kim Jong-Il pourra aller se rhabiller...



PHOTO AP

MOSCOU

Bons baisers sur la place Rouge

Quoi de mieux que de poser en compagnie d'un enfant pour améliorer son image? S'inspirant d'une tradition vieille comme la démocratie, le président russe Vladimir Poutine a poussé la tactique un peu loin au goût de certains de ses électeurs. Lors d'une balade autour du Kremlin, il a croisé un petit garçon de 5 ans. « Comment t'appelles-tu? », lui a demandé le président. « Nikita », a répondu Nikita Konkin. Le président s'est alors baissé, a relevé le t-shirt du gamin et lui a donné un baiser sur le ventre. La familiarité du geste a causé un grand émoi en Russie. Quand au petit Nikita, il a refusé de se laver pour garder les traces du baiser présidentiel.

ILS, ELLES ONT DIT

Fier

« Quand ce terroriste brutal a poussé son dernier soupir, la dernière chose qu'il a vue, c'est le visage d'un soldat américain de Fort Bragg. »

— Le président GEORGE W. BUSH en visite à Fort Bragg (Caroline du Nord), à l'occasion de la fête de l'Indépendance.

Nostalgique

« Je peux dire que les liens entre les jeunes Québécois et les jeunes Français, c'est important pour moi. »

— Le premier ministre français, DOMINIQUE DE VILLEPIN, avouant un amour de jeunesse avec une Québécoise.

EN HAUSSE, EN BAISSÉ

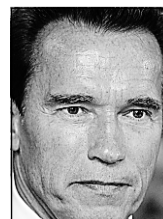


PHOTO REUTERS

ARNOLD SCHWARZENEGGER



Le gouverneur de la Californie vient de décrocher un permis de moto six mois après avoir été blessé dans un accident de side-car. Maintenant il pourra enfin conduire légalement les Harley sur lesquelles il a paru dans de nombreux films. Parfois, la réalité rattrape la fiction. Vroom vroom.

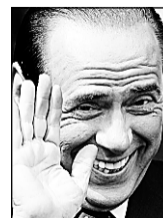


PHOTO AFP

SILVIO BERLUSCONI



L'ancien premier ministre italien devra subir un procès pour fraude concernant des transactions étranges dans sa compagnie Mediaset.

Parfois, la réalité rattrape les politiciens.

Conflit aviaire



PIERRE GINGRAS

À TIRE D'AILE

Si les amateurs d'oiseaux sont innombrables, il y a autant de gens qui ne les apprécient pas. Certains se plaignent de leurs chants au petit matin ou la nuit, d'autres de l'habitude hygiénique qui les amène à jeter les fientes de leurs petits dans la piscine.

Parfois, comme chez les Tremblay (nom fictif) du quartier Ahuntsic, les oiseaux deviennent l'objet d'une belle querelle de voisin, un litige qui, dans ce cas,

Des amateurs d'oiseaux ont été condamnés à payer 200\$ à leurs voisins.

s'est terminé par un jugement de la Cour des petites créances, au début de juin. Le juge les a obligés à payer des dommages. «Le tribunal condamne la défenderesse à payer aux demandeurs la somme de 200\$ sans intérêts, plus les frais de timbre judiciaire de 116\$.» Le magistrat permet néanmoins au couple de nourrir ses préférés, mais à la condition qu'ils ne soient pas trop nombreux et que les pigeons ne se présentent pas à table.

Le conflit aviaire a commencé il y a trois ans, raconte M^{me} Tremblay. Le couple, qui aime être dehors durant l'été, a aménagé sur son petit terrain des platebandes de fleurs en plus d'installer plusieurs mangeoires. Cardinaux, mésanges, tourterelles, quiscalas, étourneaux, chardonnerets, moineaux et quelques écureuils s'y donnent rendez-vous. Mais le voisin immédiat se plaint de des

excréments de pigeons souillent quotidiennement le linge qui sèche sur la corde. «Nous chassons les trois pigeons qui viennent manger des résidus au sol, mais cela devient impossible quand nous sommes au travail.» En 2003, les inspecteurs municipaux se présentent sur place deux fois par jour, plusieurs jours d'affilée, pour surveiller les visiteurs ailés. Constat: le règlement municipal qui interdit de nourrir les pigeons est respecté.

En 2004, les mangeoires sont modifiées. Elles sont au nombre de trois, petites, sans plateau, installées au centre du terrain, et distribuent millet, arachides et tournesol. Le voisin exige leur disparition.

2005: c'est l'escalade. Nouvelle intervention des inspecteurs. Rien à redire. Le voisin fait intervenir le conseiller municipal qui demande simplement aux parties de s'entendre. Puis c'est la mise en demeure. Les Tremblay font face à une réclamation de 3000\$ parce que les oiseaux ont souillé le linge des voisins et parce que les excréments auraient empêché leur vigne de produire cette année-là. M^{me} Tremblay estime qu'il s'agit de harcèlement.

Fin janvier 2006, tout le monde se retrouve à la Cour. Le juge est embêté et fait valoir un article du Code civil sur la bonne entente entre voisins. La cause est mise en délibéré et le jugement à la Salomon sera rendu six mois plus tard. Les Tremblay ont changé leurs mangeoires une fois de plus. Fini le tournesol. «Le voisin n'aura plus de prétexte pour aller aux petites créances», font-ils valoir.

Histoire terminée? Difficile à dire. «La situation actuelle est moins tendue, si on veut, explique M^{me} Tremblay. Mais récemment, il a mentionné que les tourterelles le réveillaient le matin et que les étourneaux étaient plutôt nombreux...» Que Dieu nous protège des voisins exécrables!



PHOTO PIERRE JASMIN

La présence des oiseaux ne fait pas toujours l'unanimité. Certains n'apprécient pas leurs chants ou leurs habitudes hygiéniques. L'étourneau sansonnet est souvent de ceux qui ne sont pas appréciés en dépit de sa consommation d'insectes, de ses talents d'imitateurs et de sa... beauté, comme en fait foi le cliché ci-contre, qui a valu à son auteur, Pierre Jasmin, de Montréal, le 1^{er} prix dans la catégorie Ville et banlieue lors du concours de photos Le Biodôme-La Presse.

LE CARNET D'OBSERVATION

Le moqueur-merle

Deux moqueur-chats semblent nicher près de la maison. Comme ils sont devenus peu farouches, j'ai la chance de les observer tous les jours. Mais le plus étonnant, c'est qu'au lieu de faire entendre régulièrement leur miaulement typique, ils imitent presque à la perfection les merles des environs. Par contre, ils ne semblent pas avoir encore appris la tirade de ce merle particulier installé dans mon patelin depuis le début de l'été et qui se distingue justement par plusieurs notes insolites. D'ailleurs son chant est tellement curieux qu'il m'a fallu voir l'artiste à l'œuvre pour me convaincre.



PHOTO FRANÇOIS-CLAUDE SOUCY

Le moqueur-chat peut imiter le chant de plusieurs espèces d'oiseaux.

Rendez-vous à Sainte-Catherine

De nombreux oiseaux rares ou inusités sont observés depuis quelques semaines près du grand bassin de Côte-Sainte-Catherine, sur la rive sud des rapides de Lachine, près de la Voie maritime. Mouette pygmée, sterne arctique, sterne royale et aigrettes neigeuses sont du nombre. Sans oublier évidemment la présence régulière de grandes aigrettes. Voilà qui vaut le déplacement.

Pygargue en vue

«Vers la mi-mai, j'étais à la pêche au nord de Saint-Michel-des-Saints. Si le temps exécrable ne nous a pas favorisés, j'ai eu l'agréable surprise de voir un immense oiseau saisir un poisson mort avec ses serres. Le rapace mesurait un mètre de hauteur, sa tête et sa queue étaient blanches, son bec orangé. J'ai été très impressionné. Est-il possible que ce soit un aigle à tête

blanche? Si oui, est-il normal de le rencontrer dans cette région?» — Gilles Liard, Joliette.

La présence de votre aigle à tête blanche dans ce coin de pays n'est pas vraiment surprenante, même si les observations restent rares. Le pygargue à tête blanche de son nom scientifique (ce n'est pas un aigle au sens scientifique du terme) est répandu un peu partout au Qué-



PHOTO ASSOCIATED PRESS ©

On compterait de 300 à 500 pygargues à tête blanche en territoire québécois.

bec, souvent près des grands réservoirs. On le retrouve notamment à la Baie-James, dans l'Outaouais ou encore dans l'Estrie. Il niche notamment dans le parc de Frontenac, dans la région de Mégantic. Les inventaires scientifiques réalisés en 2003 font état de 70 sites de nidification occupés dont une trentaine située dans l'île d'Anticosti, un endroit où l'oiseau de proie vit à longueur d'année

en raison notamment des nombreuses mortalités hivernales de cerfs de Virginie. Selon les estimations, il pourrait y avoir une bonne centaine de nids au Québec, soit de 300 à 500 oiseaux. Signalons que ce n'est qu'à l'âge de trois ans que le pygargue est revêtu de son plumage d'adulte. À un an, il est entièrement brunâtre ou noirâtre, un coloris qui devient parsemé de blanc l'année suivante.

Alerte aux puces!



FRANÇOIS LUBRINA

LES ANIMAUX

Un hiver relativement doux, un printemps pluvieux, puis un été humide. Bref, la conjoncture climatique est idéale pour que les puces, ces minuscules insectes adeptes du saut en hauteur et ces insatiables suceuses de sang aussi, prolifèrent. Une simple démangeaison n'est pas caractéristique, cependant, d'une infestation par les puces: un chien qui se gratte, en effet, par ces journées tropicales où la végétation foisonne, n'en sera pas obli-

gatoirement infesté. A contrario, un toutou impassible ou stoïque peut fort bien héberger quelques-unes de ces redoutables bestioles.

Prurit, grattage, léchage intensifs sont avant tout une question de sensibilité cutanée et de réactions allergiques à ces vampires lilliputiens. Les chiens qui n'y sont pas allergiques pourront quand même présenter, en cas d'infestation grave, de l'anémie (à force de se faire pomper le sang), une irritation de la peau et des vers plats autour de l'anus. Les puces préfèrent habituellement, chez l'espèce canine, la région située à la base du dos près de la queue, l'abdomen et les flancs. Chez le chat, on les observera sur la tête, le cou, en les partie caudale du dos et sur le ventre.

Lors d'une infestation abondante, ces minuscules insectes de couleur brune, et qui se glissent subrepticement à travers le pelage,

sont repérables directement sur la peau en écartant les poils. L'autre méthode consiste à placer son chat ou son chien sur une surface claire (du papier blanc par exemple). Puis à le caresser vigoureusement et à rebrousse-poil. Quelques points noirs risquent alors de tomber. S'ils virent, en l'espace de 30 secondes, au rouge rouille après vaporisation à l'eau tiède, il s'agit vraisemblablement d'excréments de puces. Car de la même manière qu'il n'y a pas de fumée sans feu, il ne saurait y avoir de caca de puces... sans puces!

Il existe différents traitements pour éradiquer les puces. Colliers, médaillons, poudres et vaporisateurs laissent de plus en plus place à des traitements qui éliminent plusieurs variétés de parasites à la fois. C'est cas du selamectin (commercialisé sous la marque Révolution). Quelques gouttes appliquées une fois par mois sur

la peau d'un chien traiteront à la fois ses puces, mais aussi certaines variétés de tiques, la gale des oreilles (les fameuses «mites»), la gale sarcoptique, le ver du cœur. Elles aideront aussi à contrôler des parasites intestinaux comme le ver rond. Cet antiparasitaire peut aussi être appliqué au chat, chez lequel il traite, en plus des puces, les «mites» d'oreilles, prévient le ver du cœur et contrôle certains parasites intestinaux comme le ver à crochet et le ver rond.

Une tout autre approche, en matière de contrôle des puces, consistera à administrer aux chats comme aux chiens une solution de lufenuron. Ce produit, commercialisé sous la marque Program, bloque la prolifération des puces non pas en éliminant les adultes, mais en interrompant leur cycle de reproduction. Program est vendu pour les chiens en comprimés aromatisés à administration mensuelle par voie orale. Ou encore sous forme injectable, et avec une efficacité de six mois, chez le chat. En suçant le sang de sa victime, la puce adsorbe une sorte de contraceptif qui empêchera l'éclosion de

ses oeufs, mais aussi le développement larvaire. Ce qui protégera du même coup, et à plus long terme, votre logis contre la prolifération de ces redoutables, envahissantes et piquantes bestioles lorsque la bise sera venue.

LE CONSEIL DU VÉTÉRINAIRE

UN NOUVEL ALIMENT POUR SOULAGER L'ARTHRITE CANINE

L'arthrite, cette maladie dégénérative qui entraîne des dommages aux cartilages et une inflammation douloureuse des articulations, touche un chien adulte sur cinq. Un nouveau régime alimentaire appelé */d*, et fabriqué par la société Hill's, améliore de manière notable la mobilité et réduit les douleurs articulaires chez les chiens souffrant d'arthrite, tout en les faisant maigrir. Cet aliment contient, entre autres éléments thérapeutiques, des taux élevés d'AEP (acide eicosapentanoïque), lequel stoppe les gènes responsables des dommages aux cartilages.