

ACTUEL

À bicyclette
côté champ

Page 7

Café équitable
et... politique

Page 6



Nadine Vincent

La Presse

CAHIER B | LA PRESSE | MONTRÉAL | LUNDI 16 JUILLET 2001

LA REVANCHE DES

BLONDES

Les blondes de tout poil ont la vie dure depuis quelques années. Naguère jalosées, enviées par leurs consoeurs, elles doivent dorénavant se farcir les inévitables jokes de blondes, qui ont détrôné au palmarès les blagues de Newfies. Au moment où Hollywood lance le film *Legally Blonde*, comment vivent-elles leur quotidien ? Incursion dans le «vécu» des blondes...

CLAUDE COUILLARD
collaboration spéciale

La vedette de *Legally Blonde*, ou *Blonde et légale* au Québec, est investie d'une mission de la plus haute importance: sauver l'honneur des blondes du monde entier, précise le site Web officiel. La pétulante platine, incarnée par Reese Witherspoon, s'inscrit à Harvard dans le but avoué de gagner le cœur d'un étudiant en droit. Déterminée à changer son image, l'ex-beach girl devra dire adieu à ses passe-temps fétiches: la plage et le lèche-vitrine... Et prouver ses talents d'avocate.

On saisit rapidement le profond message du long métrage, assorti d'une stratégie marketing «intégrée». Ainsi, le géant capillaire Vidal Sassoon profite de cette sortie pour offrir des «transformations», des colorations aux brunes, rousses et noires blasées, dans dix de ses salons américains. Certaines converties courent ainsi la chance d'assister à des projections gratuites de *Legally Blonde*, au public 100 % ambré. Vite, chez le coiffeur!

Le lancement de la comédie sentimentale a même été précédé d'une manoeuvre publicitaire aux limites de la fausse représentation: la proclamation, lundi dernier, de la première Journée nationale des blondes de l'humanité! Une croisade prétendument préparée par le Blonde National Defence Club. L'association américaine, sois-disant composée de blondes avocates ulcérées de ne pas «être prises au sérieux», se fixe des objectifs homériques: vaincre les stéréotypes de la blonde «épaisse», valoriser les blondes renommées, éviter que la teinte ne devienne un enjeu au travail, etc. Incroyable (autrement dit américain), mais vrai, dites-vous... Jusqu'au jour où un message laissé au groupe de pression virtuel vous dévoile le pot aux roses. Le jour où une relationniste des studios MGM (!?) vous rappelle... et vous débite la vérité toute crue: le National Blonde Day n'est qu'un paravent, un événement bidon créé de toutes pièces pour mousser *Legally Blonde*...

Ce coup de relations publiques est révélateur d'un phénomène. Les blondes ont la cote. Pour le meilleur ou pour le pire. Ailleurs comme au Québec. «Une blonde se fait siffler plus souvent dans la rue qu'une brune», lance Jean-François, coiffeur installé sur le Plateau Mont-Royal. Un aveu maintes

fois entendu. «Le blond capte la lumière, donc capte l'oeil. Et plus t'es pâle, plus tu te fais siffler!». Cette fascination pour la blondeur ne date bien sûr pas d'hier. Avec leur tête peroxydée, les Mae West, Marilyn Monroe, Marlene Dietrich ont contribué à mythifier et à populariser la teinte.

Elle est blonde, c'est tout ce qu'elle a

L'attention. Une gratification que les blondes de naissance semblent obtenir dès la tendre enfance. «Quand on était enfants, mes trois frères et moi nous faisions arrêter dans la rue parce qu'on était quatre enfants aux yeux bleus, aux cheveux blonds, se souvient Catherine, 26 ans. C'était exotique.» Un attrait dont Suzanne a pris conscience à l'âge de 4 ou 5 ans dans la cour d'école. «Les petits garçons semblaient être attirés, intrigués par ma blondeur», raconte la traductrice aujourd'hui âgée de 53 ans. Et très tôt, elle a senti la jalousie que pouvaient faire naître ses boucles couleur moisson. «Ça dérange.» D'abord ses frères et soeurs. Ensuite ses amies. «Ça créé beaucoup d'envie chez les autres filles, du fait de l'attention des garçons. J'ai connu des incidents liés à ça. De là les commentaires du genre: «elle est blonde. C'est tout ce qu'elle a.» Ça a eu certaines incidences sur ma façon d'être. Sur ma féminité. Sur la perception que j'ai de moi-même, constate Suzanne avec le recul. J'ai été habituée toute jeune à me faire regarder. Alors je suis une personne qui aime avoir l'attention.» Le scénario s'est répété dans le milieu de travail. Des confrères de bureau lui avouent qu'ils remarquent davantage les blondes. Et sont convaincus qu'une grande blonde peut concrétiser tous ses rêves.

La plupart des blondes foncent avec l'âge. Et aspirent à retrouver leur couleur d'antan. «C'est un rappel de la jeunesse, constate le coiffeur à la toison d'or. Plusieurs Québécoises sont châtain. Ça veut dire qu'entre l'âge de trois ans et 13 ans, elles ont été blondes. Alors c'est comme un retour à la jeunesse en se blondissant à nouveau.» Pas étonnant, donc, que la tête de ses colorations épousent cette palette. «Le blond rehausse le teint des Québécoises, qui a l'air plus basané.

Voir BLONDES en B2
Suite du dossier en B3



26 juillet au 5 août 2001

Réservation : 450.227.9935
Admission : 514.790.1245 / 1.800.361.4595
www.artssaintsauveur.com

LA SÉRIE POWER CORPORATION DU CANADA

Rambert Dance Company
27 & 29 juillet, 20 h 30
La plus ancienne et la plus importante compagnie de danse moderne d'Angleterre.

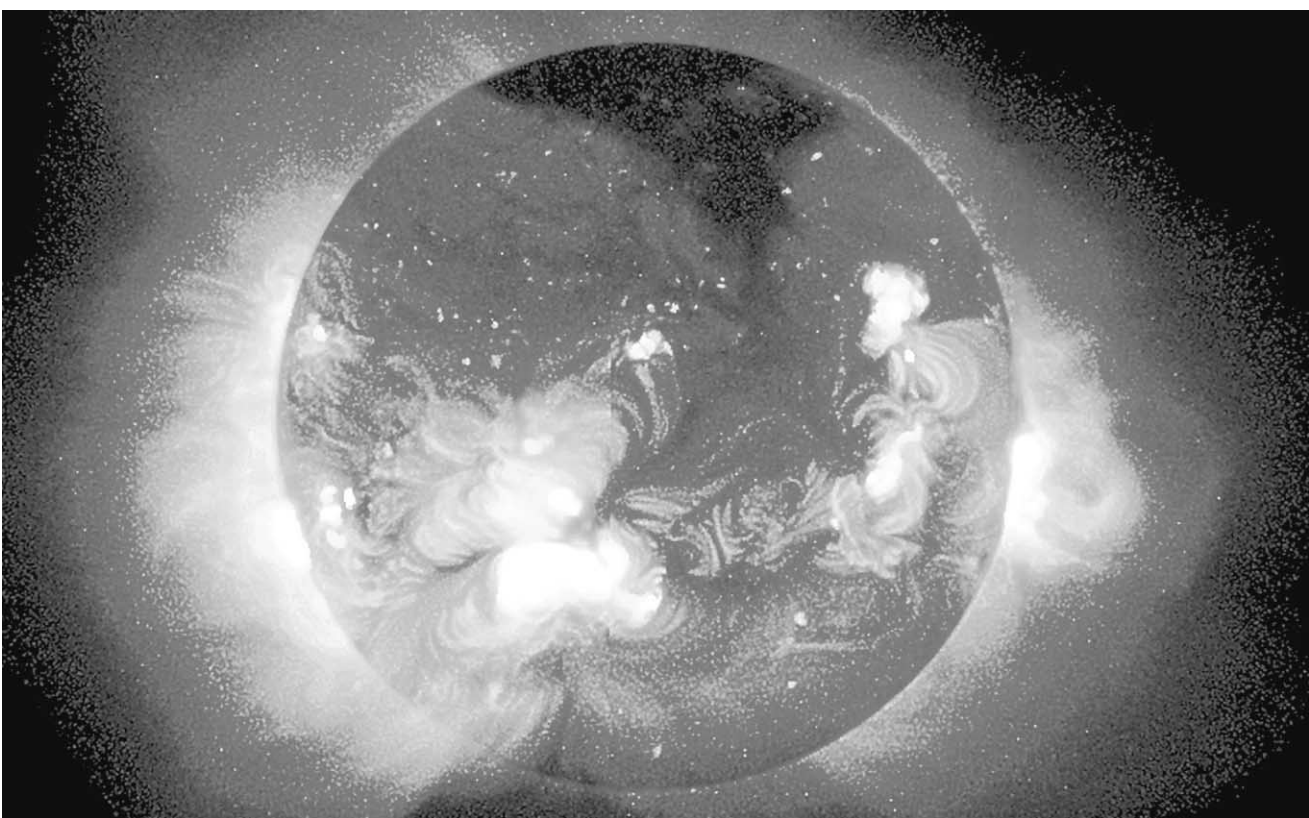
Complexions
2 & 4 août, 20 h 30
Jeune compagnie New Yorkaise qui connaît un immense succès international.



BANDE À PART



Fortin - St-Jean



Phototèque La Presse©

Grâce à la mission Genesis, d'un coût total de 209 millions de dollars, les scientifiques vont tenter de percer les mystères de la « nébuleuse solaire ».

À la conquête des vents solaires

Agence France-Presse

WASHINGTON — Après des pierres de Lune, la NASA va rapporter... un petit bout du Soleil.

Il s'agit de l'une des missions les plus originales lancées ces dernières années par l'agence spatiale américaine. Elle sera mise en oeuvre par la sonde robotisée Genesis (genèse), dont le lancement est prévu le 30 juillet du centre spatial Kennedy, à Cap Canaveral (Floride), par une fusée Boeing Delta II.

En octobre 2001, après un voyage de trois mois qui l'aura emportée à 1,5 million de kilomètres, suffisamment loin de la magnétosphère terrestre, Genesis commencera à capturer des échantillons de vents solaires attrapés au vol dans l'espace intersidéral.

Après un « bain de soleil » de trois ans et 32 millions de kilomètres parcourus, la sonde rapportera en 2004 sur Terre son précieux chargement : quelque 10 à 20 microgrammes de particules ionisées et invisibles !

La sonde rentrera dans l'atmosphère terrestre, déploiera son parachute et sera récupérée en vol par l'équipage spécialement entraîné d'un hélicoptère lors d'une manoeuvre digne des meilleurs films d'action d'Hollywood. Tout cela afin d'éviter que les particules ne soient « dérangées » par un impact avec le sol.

De la masse de quelques grains de sable, ces particules seront les premiers matériaux extraterrestres rapportés sur Terre depuis la conquête de la Lune.

Ces petits bouts de matière solaire devraient faire les délices des scientifiques qui espèrent en les analysant pouvoir répondre à deux questions : de quoi exactement est fait le Soleil ? Les planètes et la Terre sont-elles faites des mêmes matériaux ?

« Genesis va rapporter un petit mais précieux échantillon indispensable pour notre connaissance du Soleil et de la formation du système solaire », explique Donald Burnett, directeur scientifique de la mission Genesis au California Institute of Technology, à Pasadena.

Construite par la société Lockheed Martin, la sonde d'un poids d'environ une tonne, emporte dans ses flancs quatre instruments très sophistiqués : des panneaux de la taille d'une roue de bicyclette, composés de diamant, d'or, de silicium et de saphir, qui sont destinés à collecter les particules de vents solaires ; un compteur d'ions pour enregistrer la vitesse, la densité, la température et la composition de ces vents ; un compteur d'électrons ; et, enfin, un concentrateur d'ions qui séparera et concentrera les divers matériaux recueillis vers des réservoirs spéciaux.

Grâce à cette mission, d'un coût total de 209 millions de dollars, les scientifiques vont tenter de percer les mystères de la « nébuleuse solaire », ce nuage placentaire de poussière et de gaz (principalement d'hydrogène et d'hélium) qui s'est effondré en tournant sur lui-même pour donner naissance à notre Soleil.

Alors que notre étoile prenait ainsi forme au centre de ce nuage, cette soupe de matière se condensait ailleurs pour donner naissance en l'espace de quelques dizaines de millions d'années à des planètes et aux légions de comètes et d'astéroïdes qui peuplent notre système solaire.

Or, de façon remarquable, la surface du Soleil contient les traces fossiles de cette nébuleuse solaire. Son atmosphère s'effrite en effet lentement et une partie s'en échappe en un courant régulier. Ces particules d'atomes chargés électriquement (ions) forment précisément ces « vents solaires » que Genesis va tenter de capturer au vol.

« Cette mission sera l'équivalent de la pierre de Rosette de la science des planètes parce qu'elle va nous montrer les fondations à partir desquelles notre système solaire a évolué », s'enthousiasme Chester Sasaki, responsable du projet Genesis au Jet Propulsion Laboratory (JPL) de la NASA, à Pasadena.

Un analyste prédit la fin des téléphones publics

La popularité grandissante des cellulaires les menacerait

Presse Canadienne

OTTAWA — La popularité des téléphones cellulaires provoquera la disparition des téléphones publics d'ici quelques années, a prédit un analyste en télécommunications.

« Tout le monde aura un téléphone (cellulaire), on n'aura plus besoin de téléphone public », a soutenu Jeremy Depow, analyse principal chez Yankee Group, une firme de consultants et de recherches technologiques. Comme dans d'autres pays, les téléphones publics seront une rareté.

Selon lui, le gouvernement devra subventionner l'existence de ces téléphones, car ils ne seront plus rentables pour les compagnies privées.

Déjà, Bell Canada a débranché des milliers de téléphones publics en Ontario et au Québec, a reconnu un porte-parole de la compagnie, Norm Berberich.

Afin de maintenir la rentabilité du service, Bell a demandé au CRTC la permission de doubler à 50 cents le tarif de ses téléphones publics situés à l'intérieur d'un immeuble. Le tarif pour loger un ap-

pel à partir d'une cabine téléphonique demeurerait à 25 cents.

Environ 9,1 millions de Canadiens utilisent un cellulaire. Selon les prévisions de l'industrie, la moitié des Canadiens seront propriétaire d'un tel téléphone en 2003. M. Depow croit que les téléphones publics disparaîtront à ce moment-là, comme cela est arrivé en Finlande et dans d'autres pays européens où la majorité des citoyens possèdent un cellulaire.

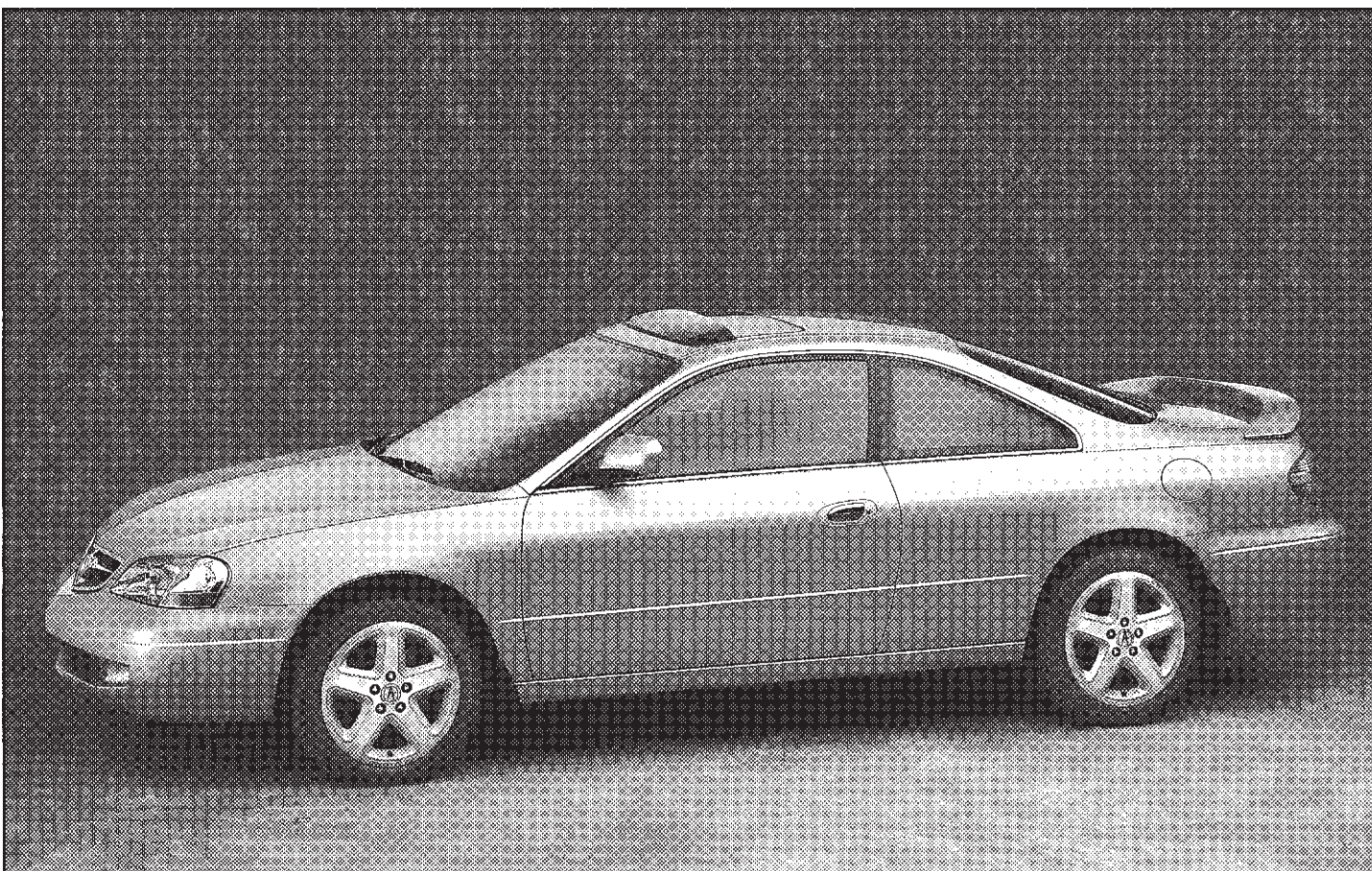
Les compagnies de téléphones ont conçu les téléphones publics afin qu'ils puissent accepter les cartes de crédit et les cartes d'appel.

Ces téléphones sont placés sous surveillance afin qu'ils puissent être réparés au plus tôt en cas de panne. Il existe même des téléphones publics pouvant servir de base d'entrée de données.

« Nous installons constamment certaines pièces d'équipement pour faciliter l'utilisation de nos téléphones publics, le service demeure donc rentable », a dit M. Berberich.

Bell a aussi installé 50 cabines Internet permettant de recevoir des courriels et de faxer des documents dans des hôtels, des aéroports, des gares, des terminus d'autobus et des stations de métro de Toronto et de Montréal. La compagnie prévoit en installer 85 autres au cours de l'année.

Déjà, Bell Canada a débranché des milliers de téléphones publics en Ontario et au Québec.



Acura CL Type S, avec l'Ensemble Sport*

Jusqu'à la fin de juillet, nos CL et CL Type S, modèles 2001, sont dotées d'améliorations étonnantes. Becquet de coffre aérodynamique, déflecteur de toit ouvrant, écrous à verrous de roues, bac protecteur de coffre et garniture similibois du tableau de bord constituent notre Ensemble Sport. Profitez vite de cette offre d'un temps limité... en sautant sur cette occasion conçue pour votre côté sportif ! Pour plus de détails ou pour savoir où se trouve le concessionnaire le plus près, rendez-vous au www.acura.ca ou composez le 1 888 9-ACURA-9.

Une telle offre, c'est du sport !



*P.D.S.F. du modèle illustré de CL Type S 2001 : 40 000 \$. Transport et préparation (950 \$), taxes, immatriculation et assurance en sus. Ensemble Sport décrit ci-haut offert en prime, sans frais additionnels, du 4 juin au 31 juillet 2001. Le prix de vente des concessionnaires peut être inférieur. Pour plus de détails, consultez un concessionnaire Acura.

BLONDES

BLONDES

Suite de la page B1

Depuis quelques années, Suzanne colore sa chevelure, « en partie pour cacher le gris, le blanc ». Mais elle a toujours gardé cette couleur d'enfance, guidée par une mère cueillie à 5 ans. Dans son salon du Plateau, Jean-François pratique deux types de teintures blondes. D'abord pour la femme en général plus âgée, désireuse de masquer le gris, de rajeunir son visage, d'adoucir ses traits. Et enfin pour les plus jeunes. « C'est un choix esthétique, fashion. » Comme la plupart de ses semblables, Catherine, blonde de 26 ans, consciente de son avantage capillaire, n'a « jamais à eu envie d'avoir les cheveux bruns, ni roux, ni noirs ». Le contraire est plus courant. Elle soigne sa blondeur, bichonne sa brillance, avec force shampoings naturels et petites attentions.

Les gars, de leur côté, hésitent davantage à blondir leurs crinières. Jacques Villeneuve a bien fait quelques émules, « mais c'est pas une couleur qui attire vraiment les hommes, remarque Jean-François. C'est vraiment la femme. »

Des blondes tolérantes

Catherine a été initiée aux blagues à propos des blondes il y a une dizaine d'années. Sur une plage de la côte Est américaine. Suzanne a aussi découvert à la même époque ce charmant folklore qui, bizarrement, ne cible jamais les hommes. « J'étais heureusement à un âge où ça ne me dérangeait absolument pas. J'avais acquis une certaine confiance en moi. Je les trouve drôles, bien souvent. C'est raconté sans malice aucune. On me regarde même pas ! »

Elle se surprend même à pousser les meilleures à l'occasion... De 17 à 19 ans, Catherine a habité en Ontario. La Montréalaise entend alors un occasionnel « you're blonde », sans trop toujours savoir ce que sous-entend la remarque...

« J'en ai jamais fait de cas. » Elle enrichit ensuite son répertoire au fil de ses pérégrinations, signe que la mode n'échappe pas à la mondialisation. « Deux gars d'Israël me lançaient des blagues coup sur coup. J'ai aussi rencontré des Danois qui me faisaient les mêmes jokes. Et avec Internet, tout le monde s'envoie des courriels. » Truffés de plaisanteries et de photos édifiantes...

Un phénomène réjouit Suzanne. Plus jeune, elle a souvent entendu que, soi-disant, « les blondes étaient moins intelligentes. Et là, tout d'un coup, c'est à croire que les brunes deviennent moins intelligentes en vieillissant parce qu'elles se font toutes blondir (rires) ! »

National Blonde Day :

www.nationalblondeaday.com

Legally Blonde :

www.legallyblonde.com

La blonde moderne. Ici Reese Witherspoon, du film *Legally Blonde* : sexy... mais intelligente.

Le palmarès de la coloration

CLAUDE COUILLARD
collaboration spéciale

D'ABORD UNE question-quizz. Quels sont les colorants capillaires les plus populaires auprès de Canadiennes ? Les blonds, avancerez-vous ? Eh bien non, nous révèle L'Oréal, le leader national et mondial dans le domaine (au minimum 40 % du marché). Voici le palmarès d'une étude maison réalisée l'an dernier :

Nuances brunes : 62 %

Nuances blondes : 12 %

Nuances rousses : 6 %

Nuances grises, blanches et autres : 15 %

« La majeure partie des femmes se colorent les cheveux aujourd'hui pour couvrir le gris. Elles ont tendance à choisir une couleur plus proche de leur vraie couleur », explique Caroline Badger, chef des relations publiques chez L'Oréal Canada. Selon une autre étude L'Oréal, seulement 15 % de la population canadienne se composerait de blonds naturels. Reste que cette teinte, souvent perçue comme un « idéal de féminité », ne cesse de gagner de nouvelles fidèles.

Les mèches du mannequin vedette Kate Moss, les récents défilés, les magazines féminins, le doré retrouvé des Madonna, Cameron Diaz et Gwyneth Paltrow, autant d'influences possibles.

Un engouement dont compte bénéficier la multinationale qui enrichit cet été sa marque phare Féria de plusieurs produits lumineux pour hommes et femmes. Fait à signaler : le blond intéresserait davantage les Canadiennes anglaises que les Québécoises, toujours d'après L'Oréal.

Une quantité de formules promettent la blondeur : colorants, décolorants, qui créent des mèches, etc. « Dans toutes ces catégories, il y a une tendance à la hausse, poursuit Mme Badger, une « blonde dévouée » autoproclamée.

Par exemple, la catégorie de la décoloration, ou bleach (platine), a augmenté de 23 % au cours de la dernière année au Canada. »

Un psychologue américain, Tony Fallone, prétend que les blondes de toute allégeance « auraient une personnalité plus extravertie et seraient perçues comme étant très féminines », conclut la porte-parole de L'Oréal.

L'Asie passe au blond !

« DE PLUS en plus, les Japonais et les Thaïlandais essaient de se pâlir les cheveux », témoigne Jean-François, coiffeur montréalais et habitué de l'Asie. « Avec les nouveaux produits, ils peuvent maintenant y arriver. » Gavés tout autant que nous d'images de blonds californiens, les peuples aux cheveux de jais peuvent désormais accéder à cette part du rêve américain. « J'ai vu une Japonaise châtaine avec des mèches blondes. C'était magnifique. C'est la grande mode au Japon. Et dans les pays comme la Thaïlande, la Chine, avec les nouvelles tendances de couleurs, ils s'amuse de plus en plus à se faire des mèches. »

Le cheveu en chiffres

- 0,3 mm par jour c'est la pousse quotidienne du cheveu, 1,5 cm c'est la pousse mensuelle du cheveu.
- 1,3 km de cheveux sont produits tous les mois, 16 km chaque année.
- 4 mm sous la peau : c'est là où est implantée la racine du cheveu (follicule pileux).
- 20 kg de « matériau » cheveu sont produits par l'ensemble des follicules chaque année.
- 45 microns est le diamètre d'un cheveu fin.
- 30 % est l'allongement d'un cheveu en bon état quand il est tiré (à sec), sans se casser.
- 50 % est l'allongement d'un cheveu mouillé quand il est tiré, sans se casser.
- 50 à 100 cheveux tombent en moyenne tous les jours.
- 100 grammes en moyenne est le poids que peut supporter un seul cheveu avant de casser.
- 200 cheveux sont présents en moyenne sur un cm² de cuir chevelu.
- 600 cm² est, en moyenne, la surface du cuir chevelu.
- 120 000 cheveux composent une chevelure moyenne.

Cheveux et coiffeurs

- En Europe, 114 millions de femmes vont chez le coiffeur, en moyenne 1 fois tous les 2 mois.
- Seulement 3,5 % des femmes européennes n'y vont qu'une fois par an.
- En France, il y a 150 000 coiffeurs pour 50 000 salons de coiffure.
- Dans le monde il y aurait environ 10 millions de coiffeurs.

Les mots du cheveu

- Le mot cheveu est utilisé dans de nombreuses expressions à travers le monde, voici les plus inattendues.
- *Drink the hair of the dog which beats you.* (Bois les poils du chien qui t'a mordu : Combattre le mal par le mal.) — Grande-Bretagne.
 - *Hechar pelos a la mar* (Jeter des cheveux à la mer Passer l'éponge.) — Espagne
 - *Tomarle el pelo a alguien*: (Prendre le cheveu de quelqu'un : Se moquer de quelqu'un.) — Espagne
 - *Mit Haut und Haaren* : (Avec peau et cheveux : à corps perdu.) — Allemagne
 - *Kamiyui no teishu* : (Mari de la coiffeuse : mari qui ne fait rien, entretenu par sa femme, qui vit aux crochets de sa femme) — Japon
 - *Non ha peli sulla lingua* : (Il n'a pas de poils sur la langue : il ne mâche pas ses mots.) — Italie
 - *No tiene pelos en la lengua* : (Il n'a pas de cheveu sur la langue : il dit toujours la vérité.) — Mexique, Équateur
 - *Por un pelo* : (À un poil : par miracle.) — Espagne
 - *A medios pelos* : (À cheveux moyens : à moitié ivre.) — Espagne
 - *Assentar o cabelo* : (Asseoir un cheveu : mourir.) — Brésil
 - *Por un pelo de rana calva* : (Pour un cheveu de grenouille chauve : presque pour rien.) — Mexique
 - *Ter cabelo na(s) venta(s)* : (Avoir des cheveux dans les narines : être récalcitrant.) — Portugal
 - *Man lässt kein gutes Haar an ihm* : (On ne lui laisse pas un bon cheveu : il n'y a rien de bon chez lui.) — Allemagne
 - *Midori no kuro kami* : (Cheveux noir de vert : très beaux cheveux noirs brillants.) — Japon

Autopsie des cheveux...

Qu'est-ce que le cheveu ? Au delà du miracle biologique, que représente-t-il dans notre société ? Quel a été sa place dans notre histoire ? Dans notre quotidien ? Dans le futur ? Beaucoup de questions auxquelles la Cité des sciences de Paris apporte quelques réponses à travers l'exposition itinérante *Le cheveu se décode*.

SS

KATIA CHAPOUTIER
collaboration spéciale

IL N'Y A QU'UN cheveu sur la tête de Mathieu, disait la comptine. Eh bien ! Mathieu n'a pas beaucoup de chance car une chevelure est environ constituée de 120 000 cheveux.

Chacun a une espérance de vie de trois ans mais, pendant que certains poussent, d'autres tombent ou se reposent. Sans vraiment nous en rendre compte, nous en perdons environ 30 000 par an, soit entre 50 et 100 par jour. Nos cheveux semblent fins et identiques alors que bien sûr chacun est unique.

Le matériau dont il est constitué est exceptionnel. Ainsi, des expériences prouvent que cinq cheveux peuvent supporter 100 grammes et que 2000 cheveux supportent 30 kilos. Quant à la chevelure entière, elle pourrait porter 12 tonnes si le cuir chevelu était suffisamment résistant...

Certains rigolos se sont d'ailleurs amusés à se pendre au bout d'un filin par les cheveux, histoire de se marier dans les airs !

Mais au fait, de quelle couleur est le cheveu de Mathieu ? Gris ? Impossible, les cheveux gris n'existent pas, la couleur grise vient du pourcentage plus ou moins important de cheveux blancs mélangés aux cheveux plus foncés. L'apparition des cheveux blancs (appelée canitie) et la rapidité du blanchissement dépendent de facteurs génétiques. Elle intervient en moyenne vers 44 ans chez les Africains, 40 ans chez les Asiatiques et 34 ans chez les Européens. Elle est due, sans que l'on sache pourquoi, à un manque de production de mélanine. Donc le cheveu de Mathieu est blond, brun ou roux, tout dépend des quelques grains de mélanine présents.

Le cheveu de Mathieu n'est pas suffi-



Photothèque, La Presse ©

Les produits destinés à faire repousser les cheveux sont très, très rarement efficaces.

sant pour faire un *brushing*, mais il est par contre une mine de renseignements. En effet, les progrès de la science permettent aux historiens et aux policiers de résoudre bien des mystères. Il est bien connu qu'un cheveu oublié sur le lieu du crime peut révéler l'empreinte génétique de celui ou celle à qui il appartient.

Outre le fait qu'il est facile à manipuler et imputrescible, il a, en plus, une excellente mémoire. On peut ainsi savoir si Mathieu a abusé de substances illicites, savoir précisément lesquelles et surtout dater l'événement. Ainsi s'il prétend l'abus de somnifères pour justifier un accident de voiture, l'examen de son cheveu peut le confirmer ou le contredire.

C'est grâce à ce système qu'on a découvert de la cocaïne dans une momie péruvienne de 4000 ans. On a aussi compris que Napoléon avait vraisemblablement été empoisonné vu le taux d'arsenic retrouvé dans ses cheveux.

Beethoven avait, quant à lui, un taux de plomb 100 fois supérieur à la normale qui justifierait les horribles douleurs dont il souffrait. Les historiens ont aussi pu dé-

couvrir 3000 ans après sa mort que Ramsès était blond à la peau blanche ! Découffant ! Autre découverte : les femmes sont plus sujettes aux poux que les hommes, c'est en tout cas ce que croyait Aristote. Il faut dire qu'à travers l'histoire, les cheveux étaient des réserves de crasse et que dès la fin du Moyen Âge, l'eau est exclue des soins capillaires.

À la Renaissance, la sagesse populaire recommande *Lave tes mains souvent, tes pieds rarement, ta tête jamais*. Au XIX^e siècle, on conseillera de ne pas se laver les cheveux plus de quatre fois par an. Il faudra en fait attendre l'entre-deux guerres pour voir les premiers shampoings apparaître et les années 50 pour que les publicités jouent un rôle éducatif auprès des populations.

Afin de découvrir l'exposition.

www.cite-sciences.fr

http://www.cite-sciences.fr

Pour en savoir plus, « *Les vies du cheveu* », par Marie-Christine Auzou et Sabine Melchior-Bonet aux Éditions Découvertes Gallimard

Les requins plus dangereux morts que vivants?

Associated Press

BANGKOK — La soupe d'aïlerons de requin est l'un des mets les plus appréciés en Asie. Mais elle pourrait constituer la revanche du squal, plus dangereux mort que vivant : un groupe américain de défense de l'environnement affirme avoir découvert, après plusieurs études, des taux élevés de mercure — dangereux pour la santé — dans ces aïlerons.

En outre, le commerce florissant des aïlerons de requin ne comporte pas seulement des risques pour la santé des consommateurs, il a également pour conséquence la diminution de la population mondiale de requins, selon l'association américaine Wild Aid.

« Les requins sont plus dangereux morts que vivants », a avancé Steven Galster, président de Wild Aid Asie, lors d'une récente conférence à Bangkok consacrée aux menaces qui pèsent sur les requins.

Wild Aid Asie a mené deux séries de tests de toxicité, aléatoires, au mois de mai dernier sur des aïlerons de requins vendus à Bangkok. Ils ont révélé que 70 % des aïlerons étaient contaminés par du mercure, un métal lourd toxique que l'on trouve dans les eaux usées non traitées.

En tant que prédateurs numéro un de la chaîne alimentaire, les requins sont devenus le réceptacle de tous les matériaux toxiques consommés par leurs proies, les petits

poissons qui se nourrissent dans les eaux polluées de la côte, souligne l'étude de Wild Aid.

Les aïlerons soumis aux tests contenaient ainsi 42 fois la dose de mercure acceptable pour la consommation humaine...

« Nous ne nous attendions pas à trouver un taux aussi élevé (...). Les résultats sont alarmants parce que la Thaïlande est le plus important acheteur d'aïlerons de requin après Hong Kong », remarque Steven Galster.

Hong Kong est le plus grand centre de commerce de requins, important le poisson du monde entier, et principalement de Taïwan. Après transformation, les aïlerons de requin sont vendus principalement sur les marchés asiatiques, la Thaïlande étant le plus gros consommateur du marché, nourrissant les habitants d'origine chinoise et les visiteurs chinois.

Les écologistes thaïlandais et les législateurs espèrent que les découvertes de Wild Aid pousseront le gouvernement à agir rapidement contre la chasse au requin. Mais rien n'est moins sûr : le rapport de Wild Aid note que le commerce international d'aïlerons de requin a doublé ces vingt dernières années, et que les prix ont triplé.

Les prises mondiales de requins sont estimées à 800 000 tonnes par an, causant la mort de 100 millions de requins.



Photo Reuters

Les écologistes craignent que la surpêche n'entraîne l'extinction de plusieurs espèces de requins.

Le mardi 17 juillet 2001,

2970306A



c'est une

**JOURNÉE
Spéciale!**

Épargnez 13%*

**sur vêtements,
chaussures, bijoux
et accessoires à
prix ordinaires, en
solde ou à prix de
liquidation pour
hommes, femmes
et enfants**

**sur bagages, linge
de lit et de salle
de bains, articles
ménagers et
luminaires à prix
ordinaires, en
solde ou à prix de
liquidation**

**sur articles de sport,
équipement de culture
physique, jouets,
quincaillerie, matériel
d'extérieur motorisé,
pelouse et jardin,
peinture et papier peint
et traitement de l'air et
de l'eau, à prix ordinaires**

sur meubles,
gros appareils
ménagers, machines
à coudre,
aspirateurs† et
électronique à prix
ordinaires**

Jouets et articles de sport dans certains magasins seulement. Papier peint et produits pour l'environnement du foyer dans la plupart des magasins.

L'offre ne s'applique pas aux articles 'Grande nouvelle', 'Affaire extra' et 'Plus bas prix de la saison' actuellement annoncés, aux fragrances et produits de beauté de marques prestigieuses, aux dessous intimes, tenues de nuit et de détente et accessoires féminins à prix de liquidation aux parures de fenêtre sur mesure, aux pièces et services automobiles, aux services et produits installés du Centre du foyer Sears^{MD}, aux frais de livraison et de contrat d'entretien, à l'Agence de voyages Sears^{MD}, aux entreprises sous licence, aux partenaires du Club Sears et aux appareils électroniques SONY Wega^{MC} XBR et Panasonic TAU. L'offre s'applique à la marchandise en stock dans les magasins Sears, magasins de meubles Sears et magasins de meubles et d'électroménagers Sears. *Sears déduira un montant du prix de l'article, de façon à ce que le montant total de l'achat, toutes taxes comprises, ne dépasse pas le prix de l'article. L'offre ne s'applique ni à la marchandise non taxable, ni aux achats faits dans le cadre de toute exonération de taxes. Offre en vigueur le mardi 17 juillet 2001.

**R/01 Meubles; à l'exclusion des meubles pour bébés de jardin des magasins Sears situés dans les centres commerciaux. †R/20 Couture et entretien des sols; à l'exclusion des aspirateurs avale-tout.

SEARS

**Bibliothèque
et Archives
nationales**

Québec 

La Presse

16 juillet 2001

Page B5 manquante

| À CONTRE-COURANT |

L'Aparté et les Zapartistes: une scène politique

La Presse vous présente aujourd'hui le second d'une série de sept articles au sujet d'un organisme ou d'une personne qui agit à l'encontre des idées reçues et des pratiques courantes dans son secteur. Cet été, place à ceux et celles qui nagent à contre-courant.

ALEXANDRE VIGNEAULT

« C e n'est pas à la mode de parler de politique au théâtre, regrette le comédien Denis Trudel. Il ne parle plus du devenir collectif. »

Vingt et un ans après le premier référendum sur la souveraineté, le politique a en effet déserté toutes les scènes québécoises. Toutes ? Presque. L'Aparté, un petit café-théâtre situé sur la rue Saint-Denis, présente des lectures de textes engagés qui en font la seule cellule de résistance dans le paysage montréalais.

Lancé en décembre 1999, L'Aparté se voulait une scène parallèle. L'idée d'y faire du théâtre politique s'est imposée d'elle-même. « Je suis une personne très politisée », explique Nadine Vincent, la propriétaire. L'engagement, elle connaît : ancienne collaboratrice du *Couac*, mensuel satirique



Nadine Vincent, propriétaire de l'Aparté: « Le but du jeu, c'est que ça avance nos réflexions à nous aussi. »

Photo VALÉRIE REMISE, La Presse ©

émule du *Canard enchaîné*, elle a aussi lancé le groupe de soutien au film *15 février 1838* de Pierre Falardeau.

Sa première série de mises en lecture de textes politiques, L'Aparté l'a proposée en mars 2000, quatre mois seulement après avoir accueilli ses premiers clients. « Le succès a été instantané », assure Mme Vincent. La réponse du public fut telle que, six mois plus tard, le café-théâtre présentait déjà plusieurs lectures par semaine. « Quand il y a un spectacle, c'est toujours plein », se félicite la propriétaire.

« Les artistes au Québec sont en général frileux politiquement, juge Denis Trudel, comédien « falar-

dien » vu dans *15 février* et *Octobre*. Mais ce n'est pas parce que les auteurs ou les chanteurs ne parlent pas de politique que les gens ne veulent pas en entendre parler. » Les résultats d'un sondage SOM/La Presse publiés le 23 juin révélaient en effet qu'une majorité de Québécois (55 % à 65 % selon les groupes d'âge) sont favorables à l'engagement politique des artistes. « C'est très clair, affirme Guy Larocque, analyste chez SOM. Les gens d'ici veulent que les artistes se manifestent. »

L'Aparté et sa troupe maison les Zapartistes (référence solidaire aux Zapartistes mexicains) eux, n'ont pas froid aux yeux. Ils cherchent à susciter le débat en se frottant aux

sujets chauds de l'actualité et en ramenant sous les projecteurs des textes politiques laissés-pour-compte. « On ne cherche pas à donner des leçons, mais à poser les bonnes questions », précise M. Trudel, qui agit à titre de directeur artistique.

Ce parti pris pour le théâtre « à contenu » ne fait pas qu'attirer des spectateurs au petit café, il le rend aussi très populaire auprès des acteurs. « Quand on approche des comédiens, sincèrement, ils ne nous disent jamais non, affirme Mme Vincent. On dirait que ça leur manquait d'avoir des textes signifiants à se mettre en bouche. »

Dans les rangs des « amis de la maison », on retrouve notamment Luc Picard, qui monte régulièrement sur la scène de L'Aparté. Sans se préoccuper du cachet, faudrait-il ajouter, car l'entrée est toujours libre à ce café-théâtre. Les comédiens passent le chapeau après le spectacle, laissant aux spectateurs le soin de donner selon leur appréciation ou leurs moyens financiers.

Tenu par une proche du *Couac*, animé par un collaborateur de Pierre Falardeau, fréquenté par le militant souverainiste Yves Michaud, L'Aparté ne fait pas de secret sur ses positions politiques : « On part la discussion un cran plus haut. On ne se demande pas si on est pour le Québec ou pour le Canada, on sait qu'on est indépendantistes, tranche Mme Vincent. Alors on peut s'engueuler entre indépendantistes. On sait aussi qu'on est de gauche. »

Loin d'être une assurance, cette prise de position commune suscite parfois de houleux débats parmi les Zapartistes eux-mêmes, qui montent chaque mois une série de sketches sur l'actualité présentés dans une formule cabaret. « Quand on cherche un sujet, on en discute,

explique Mme Vincent. Si tout le monde est d'accord, on ne le retient pas. Si ça accroche, on sait qu'on tient quelque chose. »

Les discussions ont semble-t-il été très animées lorsque les Zapartistes se sont demandés si quelqu'un qui se définit comme social-démocrate doit toujours voter pour le Parti Québécois... « Ça tirait pas mal, se rappelle Mme Vincent. Le but du jeu, c'est que ça avance nos réflexions à nous aussi. »

Allergiques à la pensée unique et, semble-t-il, au consensus, les Zapartistes se sont toutefois entendus pour critiquer le « monopole de (Gilbert) Rozon » dans le domaine de l'humour au Québec. En réaction au Festival Juste pour rire, L'Aparté présente jusqu'à vendredi son propre événement humoristique que ironiquement baptisé *C'pas juste pour rire*.

« Ce qui nous emmerde, explique Mme Vincent, c'est que l'humour prend beaucoup de place au Québec depuis de nombreuses années, mais on cherche encore le contenu. Il y a autre chose à faire avec l'humour. »

Le « contre-festival » a proposé des collages de textes humoristiques à saveur politique. Les Zapartistes ont utilisé les mots de Woody Allen, Cavanna, Coluche, Yvon Deschamps et de quelques autres auteurs français pour dénoncer le racisme, l'exclusion et autres travers de notre société.

C'pas juste pour rire se poursuit jusqu'à vendredi avec un tout nouveau cabaret politique, qui promet entre autres de « passer sur le corps des humoristes ». Une invitation à rire jaune en savourant un verre d'hydromel, de vin de framboise ou de cidre québécois, à moins que vous ne préfériez une tasse de thé ou de café... équitable, bien sûr !

Votre entretien est fait!



Vérification du climatiseur 69⁹⁵ \$

Inspection en 15 points incluant une vidange d'huile* 29⁹⁵ \$

Entretien du système de refroidissement 89⁹⁵ \$

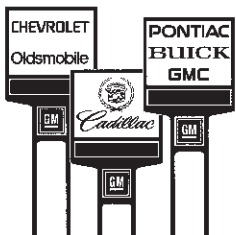
Batterie ACDelco ACD70-60 installation incluse 89⁹⁵ \$

Votre spécialiste du pneu!

Les avantages du spécialiste

Prix compétitifs
Service sans rendez-vous
Service de navette
Techniciens spécialistes GM
Mécanicien virtuel sur Internet
Pièces GM

Service Goodwrench
Bien fait. À temps.



www.goodwrench.gmcanada.com 1 800 463-7483

Ces offres s'appliquent à la plupart des voitures ou camionnettes GM. Voir les conditions chez les concessionnaires participants du Québec. Toutes taxes et droits en sus. Prix en vigueur jusqu'au 31 août 2001. Le concessionnaire peut vendre à prix moindre. *À l'exception des Corvettes et des camions à moteur diesel.

2499972

Le Vatican s'en prend à la mondialisation et au tourisme

d'après AFP

CITE DU VATICAN – Le Vatican a accusé la mondialisation et le tourisme de contribuer à la diffusion de certains « maux de l'humanité », tels que le sida et l'exploitation des femmes et des enfants.

Dans un long document consacré au tourisme, le Conseil pontifical pour les migrants analyse le lien entre la mondialisation de l'économie et le tourisme « qui pourrait être présenté comme le visage charmeur de cette dernière, pour son ouverture aux cultures et sa capacité d'encourager le dialogue et la coexistence ».

« Une certaine mondialisation est à l'origine de conséquences graves pour les pays et l'humanité. Le fossé entre pays riches et pays pauvres s'est agrandi, une nouvelle forme d'esclavage et de dépendance des pays plus pauvres a été introduite et une suprématie de l'ordre économique menaçant la dignité humaine s'est instaurée », constate le document, diffusé moins de dix jours avant le sommet du G8 à Gênes du 20 au 22 juillet.

« Les phénomènes les plus exécrables accompagnant le tourisme dans certains endroits s'aggravent », selon le Vatican : « L'exploitation des personnes, surtout des femmes et des enfants, dans le domaine du travail et dans le domaine sexuel, la diffusion des pathologies menaçant gravement la santé de secteurs très vastes de la population mondiale, le trafic et la consommation de drogues, la destruction physique de l'identité culturelle et des ressources vitales, etc... »

« On ne saurait pas rejeter sur la mondialisation la faute de ces maux de l'humanité, ni considérer le tourisme comme le seul responsable, mais il ne faut pas ignorer que les deux peuvent les favoriser », affirme le Vatican en soulignant que le tourisme se transforme en promoteur d'une « mondialisation de la solidarité ».

Le document invite également les responsables à « harmoniser » l'activité touristique avec les économies locales, surtout dans les pays plus pauvres, en évitant « l'injustice grave » de fournir aux clubs de vacances des services dont les autochtones sont privés.

Les touristes, quant à eux, sont mis en garde contre « le danger » que le repos ne devienne qu'un « dolce far niente » (un doux ne rien faire).

ÉLAN



L'île d'Orléans à bicyclette côté champ

ANNE PÉLOUAS
collaboration spéciale

«L'île d'Orléans, c'est plein de côtes, non?» À Suzanne qui me questionnait ainsi, j'avais répondu tout de go que «non, l'île était plutôt plate, à part quelques montées pour accéder au plateau central». Ai-je la mémoire qui flanche? Je gardais surtout, je crois, le souvenir un peu lointain, vieux de dix ans, d'un «tour de l'île» en auto. Mais sur mon vélo, ce samedi-là, l'île d'Orléans retrouvait sa morphologie réelle tandis que je suis allègrement dans les montées et jouais du frein dans les descentes!

Non, elle n'était décidément pas plate, cette île-berceau de la Nouvelle-France qu'il faut prendre le temps de découvrir sans avaler les kilomètres à tout prix, en sachant s'arrêter ici pour admirer l'une de ses magnifiques maisons ancestrales, là pour une vue sur le fleuve, ici encore pour humer une douce odeur de pain frais, et là toujours pour boire un verre, manger des fraises en été ou des pommes à l'automne...!

La journée était courte ce samedi-là. Nous avions franchi le pont sur le coup de midi, l'heure du lunch à l'arrière du kiosque touristique de Saint-Pierre. Et plutôt que de faire le «grand» tour de l'île (67 km), nous avons opté pour un parcours inhabituel évitant les pointes (plus connues) de Saint-Pétronille et de Saint-François. Notre «tranche» d'île commençait au village de Saint-Pierre, face à la Côte de Beaupré, pour couper aussitôt vers le sud sur la Route des Prêtres, tourner à gauche vers Saint-Laurent jusqu'au village de Saint-Jean d'où l'on reprendrait la belle Route du Mitan pour retraverser l'île jusqu'à Sainte-Famille et rentrer à Saint-Pierre... chercher l'auto. Au total, une bonne trentaine de kilomètres avec de nombreux arrêts!

Les fins de semaine, le stationnement de l'école de Saint-Pierre peut facilement servir de point de départ. De là, la Route des Prêtres offre une première montée plutôt tranquille. Les voitures ne sont pas trop nombreuses, la forêt est belle, et les champs de ce «grenier» de la ville de Québec

qui commence, celle des villages animés, de la route «côtée» et de son cortège de voitures. Avant de tourner à gauche vers le village, sur le Chemin Royal, on profitera de la belle terrasse de «La cuisine d'été» dominant le fleuve. Puis on dépassera l'église de Saint-Laurent sans manquer sur la gauche la Galerie du Jardin des Arts. À défaut d'entrer dans la galerie elle-même, faites un petit tour dans la cour arrière pour admirer ses arrangements floraux.

De retour sur la route qui semble presque serpenter entre les maisons centenaires et leurs balcons fleuris, il faut bien garder sa droite et ne pas trop penser au trafic! Justement, à l'entrée de Saint-Jean, un joli chemin semble filer vers le bord de l'eau. Le Chemin Royal est oublié pour quelques minutes d'une belle échappée à droite. On rejoint vite la «grande route» toutefois, avec ses belles grandes fermes plantées sur les hauteurs. Puis, on entre vraiment dans le village. À la «plage» de Saint-Jean, un nouvel arrêt s'impose. La marée est basse et nous laisserons les vélos pour une petite marche sur les rochers, au plus près de l'eau. Un saut de puce jusqu'à l'église et il faut encore délaissier les bicyclettes. L'artisan du presbytère – transformé en «Boulangerie» – nous attend pour le café sur sa charmante terrasse! Il était temps car dès que l'église sera derrière nous, il faudra tourner à gauche et «grimper» sur la Route du Mitan. Fini le Chemin Royal, ses demeures historiques, son fleuve et ses autos, bienvenue au pays des cultures.

Sur le plateau, il faut vite s'arrêter et se retourner pour goûter au plus bucolique des panoramas:

en avant-plan, quelques vaches au pré, une ferme, de la verdure partout, une route au centre qui descend vers le fleuve au loin. La route monte encore, toute droite, au milieu des terres généreuses de ce bout d'île. Les cultures en tout genre alternent avec les terres à vaches. L'avoine voisine avec les fraises, les poireaux et les pommes de terre. Au beau milieu du plateau, on quittera l'asphalte. Nous venons de franchir la frontière entre Saint-

Jean et Sainte-Famille. Les gens du coin appellent cette zone le «désert». De là, on voit si bien la Chaîne des Laurentides! Après la traversée du «désert», la route est plus poussiéreuse encore et cahotique à souhait. On traversera une forêt quand surgit la dernière grosse montée. A l'heure des maringouins, on n'a même pas envie de s'arrêter quand elle finit. La Côte de Beaupré se dévoile déjà et le fleuve se devine en contrebas. Mais il faudra descendre vers Sainte-Famille pour revoir vraiment ses eaux. Au cœur du village, le «Parc des ancêtres», avec son joli belvédère, vient tout juste d'être inauguré. On reprendra le Chemin Royal pour rentrer à Saint-Pierre. Là encore, de magnifiques maisons s'égrènent comme un chapelet, dont celle de Félix Leclerc, qui repose au sobre cimetière local.

On rentrera en ville, les yeux pleins d'images colorées et de doux souvenirs... À moins qu'on ait eu la chance d'avoir fait la route avec un natif ou une native de l'île, qui vous fera vivre une nuit sur place, dans l'une de ces belles centenaies que l'on regardait tout à l'heure avec gourmandise!



LE COURRIER DE JOSÉE



JOSÉE LAVIGNEUR
collaboration spéciale

Q BERNARD ARCHAMBAULT: «Je fais un peu d'ostéoporose. Mon seul bobo est quand je me penche sans plier les genoux pour ramasser un objet, je barre au bas de la colonne vertébrale. Pour renforcer les os et donner plus de tonus à mes muscles, je pratique la musculation avec des appareils et des haltères. Je me demande si les push-ups et les sit-ups me donneraient le même résultat que les appareils et les haltères?»

J'ai 70 ans et je pèse 148 livres, cinq pieds, huit pouces, on me donne 60 et mon pouls au repos est de 55.

Je fais du jogging depuis l'âge de 20 ans. Le seul cardio qui me reste est la bicyclette stationnaire et le rollerblading. Fini le jogging que j'aimais tant, il me manque un coussinet entre ma colonne et mon pelvis du côté gauche. Je mange tout ce qui est calcium en plus de l'actonel de mon médecin, mais je pense qu'il est trop tard.

Merci de votre attention.»

R JOSÉE: «Trop tard?! Trop tard pour quoi? Pour qui? Vous êtes un autre exemple d'ainé qui a une condition physique formidable, hors du commun! Il n'est jamais trop tard! Vous l'avez dit, il vous reste des activités à essayer. Peut-être découvririez-vous un autre sport qui vous fascinera... Vous devez réaliser que même si la course à pied vous est désormais contre-indiquée, elle est sans doute la raison de votre excellente condition physique et du fait que votre ostéoporose ne vous ait pas ralenti avant. Voyez le bon côté des choses! Savez-vous que la moyenne du pouls au repos, chez l'adulte est d'environ 70 à

80 battements par minute! Quant aux exercices de musculation, ils sont d'excellents choix. Faites-les trois à quatre fois par semaine mais ne les laissez pas tomber : ils entretiennent vos os et votre autonomie!»

Q LYNE LAFONTAINE: «Concernant les diètes yo-yo qui ralentissent le métabolisme de fois en fois, qu'arrive-t-il du métabolisme après l'accouchement? La femme qui décide de se remettre au régime aura-t-elle le même problème ou est-ce que l'organisme «oublie» les diètes antérieures dû aux divers changements apportés à l'organisme après un accouchement?»

R JOSÉE: «Le problème des diètes à répétitions est très ingrat. Grossesse ou pas, tout est emmagasiné et non, rien n'est oublié. Donc, chaque fois que vous refaites un régime, chaque fois que vous imposez une restriction en calories à votre organisme, celui-ci crie «famine» et sonne l'alerte générale! Tous les systèmes vont ralentir pour la survie, un peu comme si une manufacture devait fonctionner avec une génératrice pendant une panne d'électricité! La production doit se poursuivre, mais au ralenti. Au repos, le corps va brûler moins de calories qu'avant le régime amaigrissant. À force de répéter cette «manigance», l'organisme se méfie un peu plus chaque fois. Lorsque la diète est terminée, objectif atteint ou pas, le métabolisme remonte près de son point de départ mais jamais tout à fait à la même hauteur. Il se protège. Et plus on fait de régime, plus il est méfiant, abaissant chaque fois un peu plus bas son niveau normal. C'est pour cette raison que des femmes, à un certain moment de leur vie, ne peuvent plus consommer au-delà de 1000 calories sans engraisser! C'est un véritable drame, quand on sait qu'une femme moyenne dans la trentaine peut consommer environ 1800 à 2200 calories par jour!

Les diètes amaigrissantes font faire des fortunes incroyables à tous ces gens d'affaires qui exploitent ce problème. On continue à dépenser des centaines de millions de dollars, chaque année, malgré le fait que 98% des gens qui suivent une diète vont reprendre tout le poids perdu par la suite, et plus encore! Transformez progressivement vos habitudes d'alimentation et d'activité physique mais ne tombez pas dans ce piège.»

Q JUDITH BOIVIN: «J'ai plus de 70 ans et je suis en excellente santé, mon poids est de 118 livres stable et je mesure 5'1. J'ai arrêté de m'entraîner il y a cinq ans. Cependant, ma taille prend de l'ampleur, j'ai un petit tablier, la peau des bras et de mes cuisses se relâchent. Croyez-vous que si je recommençais le conditionnement, mon apparence physique s'améliorerait?»

R JOSÉE: «Votre apparence physique peut toujours être améliorée, à tout âge, à condition de se fixer des objectifs réalistes... Il est tout à fait sain de se poser ces questions, mais il faut savoir que cela se produit de façon naturelle chez toutes les femmes – les hommes aussi – bien avant 70 ans, et même dès la trentaine. En fait c'est une transformation normale qui s'installe aussitôt que nous diminuons ou cessons complètement notre activité physique. Chez une grande majorité d'individus, lorsque les études sont terminées et que l'on attaque le marché du travail, on laisse le sport au profit d'un horaire chargé parsemé de repas plus copieux. Les muscles laissent progressivement leur place à la graisse qui s'accumule sournoisement sous la peau. Cette transformation prend du temps avant d'apparaître, parce que le volume reste le même. La grandeur de chemise de monsieur ne changera pas, par exemple. Ce qui sera différent sera le tonus du corps, sous la chemise... Au fil des années, la graisse va prendre le dessus et se manifester. De plus, il ne faut pas oublier qu'en vieillissant, notre métabolisme de base ralentit. Ce qu'on pouvait avaler au courant de la même journée à 20 ans n'avait peut-être pas d'effet sur notre silhouette, mais la même alimentation 20 ans plus tard nous amènerait tout droit vers l'obésité! Il y a tout de même une solution... que je répète encore une fois: l'exercice physique – et surtout la musculation – peut activer votre métabolisme à tout âge. Faites donc de la musculation trois fois par semaine pour entretenir cette masse musculaire qui est si vitale. C'est elle qui vous aidera à améliorer votre apparence en vous donnant du tonus, mais c'est elle aussi qui vous aidera à maintenir votre autonomie en vieillissant.»

Une septième place pour le métro de Montréal



Photothèque La Presse©

Le métro de Montréal se classe au septième rang des métros du monde.

WWW SUR LE WEB AUJOURD'HUI

SI VOUS ÊTES un grand voyageur ou que vous avez une certaine fascination au sujet des grands métros du monde, vous allez sûrement apprécier le site Subway Navigator (www.subwaynavigator.com). Pour une raison qui m'échappe, aussi loin que je puisse me souvenir, il me semble qu'il y a toujours eu des sites web pour parler de métros. Mais aucun n'avait jusqu'à maintenant été aussi loin dans le détail et surtout été conçu de façon assez pratique pour que des voyageurs puissent vraiment utiliser les données et les cartes interactives pour s'y retrouver une fois à l'étranger. On y trouve même un palmarès des métros du monde et Montréal est au 7^e rang ! Le métro de Paris, suivi de New York et Londres occupent le podium. Et puis, si vous désirez parfaire vos connaissances en matière de transport en commun souterrain, le site présente chaque semaine un métro du monde.

POUR TESTER votre fibre canadienne, pourquoi ne pas essayer le jeu du Castor au Canada, qu'une compagnie de sous-vêtement française vient de mettre en ligne. On a fait appel à l'exotisme sauvage de nos vastes forêts pour rendre des caleçons plus sympathiques aux yeux d'une nouvelle génération de consommateurs masculins. Faut le faire. C'est au fabricant Castor que

revient l'idée de mettre en ligne (www.lecastor.com/moncastorauCanada) un petit jeu qui permet aux gens de mesurer leur habilité à attraper et ranger des petits sous-vêtements qui défilent sur une corde à linge. Pour rendre l'épreuve plus difficile, il faut évidemment prendre garde et ne pas marcher sur la queue du castor.

RARES SONT les sites web concernant la BD qui réussissent à me garder chez eux très longtemps. Souvent mal utilisé, le Web ne met pas nécessairement la bande dessinée en valeur. La plupart des sites sur le sujet n'utilisent pas vraiment le plein potentiel de ce que les nouvelles technologies pourraient leur apporter pour rendre la production plus agréable à consulter en ligne. Mais récemment, je suis tombé sur le site BD9 (www.multimania.com/bd9) qui se distingue des autres. Il est dédié uniquement à la bande dessinée en ligne et à l'animation Flash. Ces jours-ci, trois BD y sont présentées, des oeuvres signées par trois artistes québécois. C'est la production mi-BD, mi-film L'oreille coupée de Jean-François Bergeron et André-Philippe Côté qui a attiré mon attention avec cette histoire d'un célibataire retraité qui reçoit un jour une demande de rançon en échange de la libération de sa femme. Je n'en dis pas plus, seulement que la lecture et le visionnement de ces oeuvres est gratuite. A voir absolument !

Bruno Guglielminetti
collaboration spéciale

en vigueur jusqu'au dimanche 29 juillet
ce qu'il y a de mieux

40 % de rabais

pour lui : sportswear printemps-été

Polo de Ralph Lauren

40 % de rabais
pour lui : sportswear
printemps-été
IZOD

40 \$ à 60 \$
de rabais
chaussures de ville
pour lui
au choix : Stockbridge de Bostonian®
et FLS de Florsheim®

Tous les rabais sont sur nos prix ordinaires, sauf avis contraire. Exceptions : articles « Aubaine la Baie », « Nouvellement réduit » et « Achat spécial ». Le choix varie selon le magasin.

Primes HBC TRANSFORMEZ VOS ACHATS DE TOUS LES JOURS EN RÉCOMPENSES
Amassez des points dans tous les magasins de la Compagnie de la Baie d'Hudson : la Baie, Zellers, Déco Découverte ou hbc.com

Amassez rapidement des points en utilisant votre carte la Baie ou Zellers. Obtenez 25 points additionnels pour presque chaque dollar dépensé.

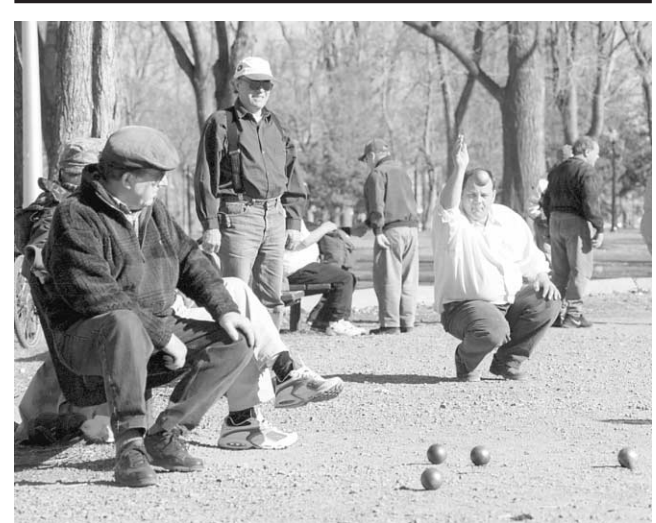
Doublément pratiques, vos cartes de crédit la Baie et Zellers vous donnent accès à un plus grand choix!

Les sociétés de détail de la Compagnie de la Baie d'Hudson - la Baie, Déco Découverte, Zellers et Zellers Select - acceptent désormais les cartes de crédit la Baie et Zellers dans tous leurs magasins, pour toutes vos emplettes. Des exceptions s'appliquent.

Vous pouvez échanger vos points du programme primes HBC ou du Club Z contre des milles de récompense AIR MILES^{md}.

Magasinez quand vous voulez. Le magasinage en ligne avec la Baie et Zellers... cliquez et le tour est joué!

la **Baie**
J'aime, j'achète!



Photothèque La Presse©

« La pétanque est un sport physique », assure très sérieusement le Marseillais Éric Bartoli, un des meilleurs pétanqueurs français.

La pétanque veut se sortir du folklore

Agence France-Presse

PARIS — La France, qui accueillait la semaine dernière le championnat du monde de pétanque, peut s'enorgueillir d'être le premier producteur mondial de boules et les amateurs de cette activité veulent la voir érigée au rang de discipline olympique.

Quelque 10 000 amateurs de ce sport de plein air, plus associée à un passe-temps estival qu'à une compétition de haut niveau, se sont affrontés durant cinq jours à Marseille pour sacrer « champion du monde » la meilleure équipe de trois.

La finale s'est déroulée sur les quais du Vieux-Port, au coeur de la cité phocéenne.

La pétanque qui se joue avec trois boules en acier par joueur, avec comme objectif d'en placer le plus possible le plus près possible d'une petite bille en bois baptisée le cochonnet, est née en 1910 dans le port de La Ciotat, à l'est de Marseille.

Elle a donné naissance à tout un folklore où se mélangent la chaleur du climat méditerranéen, les parfums de la Provence, la fraîcheur de l'anisette et l'accent chantant — et la mauvaise foi — des joueurs. Mais aujourd'hui, la pétanque avec 15 millions d'adeptes dans toute la France, 480 000 licenciés auprès de la Fédération française de pétanque et de jeu provençal (FFPJP), et des amateurs de plus en plus nombreux dans le reste du monde, est aussi devenue une bonne affaire. Et une source de devises. Depuis quelques années, les ventes de boules sont stables en France, selon Pierre Souvignet, PDG de la société « Obut », le géant de la profession installé près de Saint-Etienne (centre). Mais la pétanque marque des points à l'exportation.

« Obut » fabrique chaque année 4 millions de boules, dont 10 % sont exportées pour un chiffre d'affaires annuel de 20 millions de dollars, dans des pays comme le Japon, l'Australie ou la Nouvelle Zélande...

Cet intérêt international pour un jeu associé à l'image d'une France attachée à ses traditions a été confirmé dimanche par la participation à la 40^e édition de la « Marseillaise à pétanque » de concurrents venus de Madagascar, de Thaïlande ou d'Italie.

Plus de 100 000 spectateurs devaient assister durant cinq jours à la compétition, ouverte à des équipes de trois joueurs composés d'hommes et de femmes de tous âges. Cette compétition, le plus important tournoi du monde pour cette discipline, cherche à effacer l'image d'une activité réservée aux champions de l'apéritif et de la sieste.

Le mot pétanque vient de l'expression provençale « pes tanques » (pieds tanqués) et se distingue du jeu provençal ou de la boule lyonnaise par l'absence de course d'élan.

« La pétanque est un sport physique », assure très sérieusement le Marseillais Éric Bartoli, un des meilleurs pétanqueurs français. « Il faut être physique et bien dans sa tête », ajoute-t-il. « Il faut se baisser, se relever sans cesse, à raison de six parties par jour, sous le soleil. Parfois, en tournoi, on ne dort qu'une heure et demie », explique-t-il.

Outre le respect, les amateurs de pétanque réclament aussi d'être admis aux Jeux olympiques.

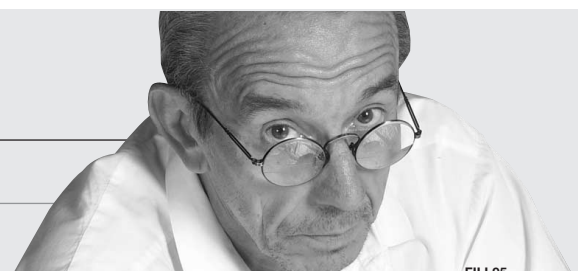
Avant d'obtenir cette consécration, la discipline cherche à se professionnaliser, et les meilleurs bénéficient déjà de contrats de parrainage pouvant atteindre entre 5000 \$ et 7000 \$, grâce à des contrats avec les chaînes de télévision.

En plus, au Mondial de Marseille, l'équipe victorieuse s'est partagé 3000 \$ et... trois litres de pastis.

TOUR DE FRANCE

LA PRESSE ENVOIE SON MEILLEUR COUREUR PIERRE FOGLIA

TOUS LES JOURS DANS **La Presse** cyberpresse.ca



FILL95