

ACTUEL SANTÉ



À TIRE D'AILE
COUREURS VOLANTS
MENACÉS
PAGE 8

RÉCIDIVISTES DU COEUR PAGE 2



PHOTO DIDIER DEBUSSCHÈRE. COLLABORATION SPÉCIALE ©

L'ÂGE D'OR DU TAÏ CHI

L'ART MARTIAL ANCESTRAL SE RÉVÈLE BÉNÉFIQUE CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES



KARIM BENESSAIEH

Dans la petite salle communautaire d'une résidence pour retraités, à Laval, 16 personnes âgées s'étirent doucement au son d'une musique sirupeuse. Elles ont en moyenne 85 ans, la moitié restent assises durant l'activité, mais toutes ont découvert les bienfaits qu'elles pouvaient retirer du taï chi.

Les mains sont tremblantes, les gestes incertains pour suivre les circonvolutions du professeur, Serge Bousquet. Ce bénévole a conçu et enseigne depuis cinq ans une version simplifiée de cet art martial taoïste pour les personnes âgées, à la Villa Val-des-arbres.

La doyenne du groupe, Ida Malo, 102 ans, est très concentrée. Même les dizaines de clics du photographe de *La Presse* ne l'empêchent pas de continuer à pratiquer son taï chi. «Ça fait près d'un an que j'en fais, c'est très bon, j'aime beaucoup ça, confie M^{me} Malo. Ça permet aux membres de bien marcher, ça me donne des chances de continuer à bien vivre.»

À sa naissance dans Villeray, il y a plus d'un siècle, précise-t-elle avec humour, on ne parlait «pas du tout» de taï chi.

La Villa Val-des-arbres est une des rares résidences au Québec à avoir découvert les bienfaits du taï chi pour les des personnes âgées. À la Fédération de l'âge d'or du Québec (FADOQ), on avoue qu'on ne dispose pas de données sur le sujet. L'activité, offerte deux fois par semaine à la résidence lavalloise, remporte un modeste succès auprès des 175 résidents, mais on se montre enthousiaste quant aux résultats obtenus. «Les gens aiment beaucoup le taï chi parce que ce n'est pas une activité violente, et qu'elle

leur permet tout de même de garder une certaine autonomie, note Mélanie Vachon, technicienne en loisirs à la résidence. Ça les aide à faire une espèce d'introspection calmante, tout en leur offrant une activité qui leur permet de bouger plus facilement. On constate un meilleur équilibre, une meilleure force dans les articulations et les muscles.»

Évidemment, concède la technicienne, des activités plus classiques comme le bingo attirent plus de résidents. Mais on se fait un point d'honneur de ratisser large et d'offrir une grande variété de divertissements. «Avec la pratique du taï chi, on peut observer une meilleure autonomie, une diminution de l'anxiété et de l'angoisse, affirme la directrice et propriétaire de la résidence, Huguette Roy. Chez la majorité des personnes âgées, on fait face à plusieurs pertes: la perte de personnes chères, de moyens... Il y a une certaine angoisse et, en vieillissant, on est plus vulnérable.»

Depuis cinq décennies, des dizaines d'études se sont penchées sur les effets du taï chi sur les personnes atteintes de maladies chroniques. On a également tenté d'évaluer la capacité de cet art martial à réduire la douleur, le stress et l'anxiété. Une gigantesque recherche menée par l'Université de Boston, publiée le 5 mars dernier dans la revue *Archives of Internal Medicine*, a de plus passé au crible 47 études sur les bienfaits de cet art.

Les conclusions : oui, le taï chi peut être bénéfique aux personnes âgées, en améliorant leur équilibre, leur tonus musculaire et leur concentration. Le bon sens, notent

la plupart des experts, permet d'affirmer que la pratique d'une activité physique modérée comme le taï chi est bienfaisante.

Malheureusement pour les inconditionnels de cet art, les études sur ce sujet sont confuses et souvent peu rigoureuses, ont conclu les chercheurs de l'Université de Boston. Dans bien des cas, on ne mesure ni les mêmes effets, ni la même pratique — le taï chi englobe plusieurs variantes et plusieurs styles. Des études plus scientifiques devront être menées dans ce domaine, estiment les chercheurs.

Bon pied, bon oeil

Qu'à cela ne tienne, la Direction de la santé publique a implanté, il y a 10 ans à Montréal, un programme audacieux intégrant le taï chi. On notait qu'en 1995, 11 000 personnes âgées avaient été hospitalisées à la suite d'une chute. Le défi des autorités était donc de mettre sur pied une intervention complète orientée sur l'exercice et la sensibilisation, qu'on a baptisée Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED).

Les personnes âgées recrutées — il y en a près de 200 chaque année — doivent suivre un horaire d'entraînement rigoureux pendant 10 à 12 semaines. Aux trois séances d'exercice d'une heure — dont une de taï chi — s'ajoute une heure d'information aux deux semaines. Devant les difficultés à recruter des professeurs dûment formés, on a élaboré en 2002 une deuxième version intégrant cette fois des mouvements «inspirés» du taï chi.

» Voir TAÏ CHI en page 2

UN 2\$ QUI VA DROIT AU COEUR!

Jusqu'au 28 septembre, lors de votre prochaine visite chez IGA ou RONA, faites un don de 2\$ à la Fondation de l'Institut de Cardiologie de Montréal. Obtenez automatiquement 1 mille de récompense AIR MILES^{md} et la chance de gagner gros!



À GAGNER
50 000
milles de récompense
AIR MILES



5 LOTS DE
5 000
milles de récompense

50 LOTS DE
1 000
milles de récompense



Aucun achat requis. Détails et règlement disponibles à la Fondation de l'ICM et dans les IGA et les RONA participants. Question réglementaire d'arithmétique requise. Date limite de participation: le 28 septembre 2004. Tirages le 17 novembre 2004. ^{md} Marque déposée / de commerce d'AIR MILES International Trading B. V., employée en vertu d'une licence par Loyalty Management Group Canada Inc.

ACTUEL SANTÉ

Le coeur et ses raisons

La « non-observance », c'est Nicole, 47 ans, qui, après avoir survécu à un infarctus, n'a renoncé ni à la cigarette, ni à l'adrénaline d'un boulot stressant. C'est aussi le lot de Jacques, un camionneur dans la cinquantaine, qui est demeuré tout aussi sédentaire qu'avant sa défaillance cardiaque.

SYLVIE ST-JACQUES

Dans le documentaire *Coeur à bout*, le sociologue et cinéaste Marcel Simard fait état des recherches de l'anthropologue Danielle Groleau, qui, au moyen d'entrevues qualitatives, cherche à expliquer cette tendance téméraire. Or, à l'issue du visionnement, le spectateur sort de la salle avec des questions plein la tête.

Comment expliquer qu'une victime d'infarctus sur deux ne suit pas les consignes médicales? Comment comprendre qu'une personne qui a frôlé la mort continue à prendre des risques qui quadruplent ses risques de récurrence?

« Je suis entré dans ce projet de façon très naïve et sans objectif précis. Je ne connaissais à peu près rien du domaine de la cardiologie, à peine

savais-je ce qu'était un infarctus », raconte Marcel Simard, quelques heures après la projection de presse de *Coeur à bout* au cinéma Beaubien, le 23 septembre dernier.

Nicole Léger, Jacques Lachapelle, Diane Labelle et Philippe Baril, quatre personnes parmi des dizaines de « délinquants cardiaques » interviewés par Danielle Groleau et que Marcel Simard a suivis pendant plusieurs mois, n'ignorent pas que leur délinquance les mènera plus tôt que tard sur la table d'opération. Ni inconscients, ni suicidaires, ils choisissent pourtant de détourner le regard loin des pronostics morbides qui les guettent.

Et ils ne sont pas des exceptions. Même si après un premier infarctus les risques de récurrences et de décès quadruplent dans le cas où la victime

néglige les recommandations du corps médical, un patient québécois sur deux les boude. Le non-engagement du système de santé public est parmi les coupables que Marcel Simard montre du doigt.

« Je me suis rendu compte que si moi, à 59 ans, j'étais demain matin victime d'une crise cardiaque, ça serait tout un choc. Aujourd'hui, le temps d'hospitalisation est de trois jours et demi. On vous explique que votre taux de cholestérol est trop élevé, que vous êtes trop gros, que vous ne faites pas assez d'exercice. Ensuite, on vous donne congé en vous ordonnant de corriger tout ça. C'est énorme comme commande », tranche le documentariste.

Même s'ils ont frôlé la mort, les « récidivistes » ne semblent pas saisir la nécessité d'appliquer les consignes

de santé prescrites par leur cardiologue. Pensée magique ou autodestruction? Héritage culturel plutôt. L'une des hypothèses de *Coeur à bout* est que dans l'imaginaire collectif, le coeur est perçu comme un symbole qui connote l'émotivité et le religieux. Danielle Groleau a cherché à comprendre comment la culture populaire, les croyances et les valeurs conditionnent le comportement des gens face à leur corps et leur santé.

Philippe, par exemple, pense que le douloureux divorce de ses parents a déclenché sa tendance à mal s'alimenter et à prendre du poids. Nicole, quant à elle, n'arrive pas à cesser de fumer parce que ses tentatives antérieures d'écarter ont toujours généré chez elle des crises de larmes.

« Plusieurs d'entre eux considèrent qu'ils ont une mission à accomplir

sur la Terre. Et un grand nombre estime qu'ils ont fait un infarctus parce qu'ils ont toujours gardé leurs émotions à l'intérieur, sans jamais les extérioriser. Mais vraiment, on ne sait pas ce que l'infarctus change dans leur vie », poursuit Marcel Simard, qui, comme Danielle Groleau, estime que c'est par la prévention, l'information et surtout le suivi des patients qu'on arrivera à amener les cardiaques à adopter de meilleures habitudes de vie.

Au Canada, les maladies cardiovasculaires sont la première cause de décès et tuent plus que tous les cancers réunis. Chaque année 75 000 personnes subissent une crise cardiaque et 23 000 en meurent. On estime que les maladies cardiovasculaires entraînent un coût annuel de 19 milliards de dollars.

« Ça vaudrait la peine de mettre en place des mesures de prévention qui éviteraient d'autres récurrences. En bout de ligne, ça coûterait moins cher à la société de faire un suivi pour s'assurer que les gens suivent leur diète et changent leurs habitudes, que de ne garder les patients à l'hôpital que trois jours et demi! »

Le documentaire *Coeur à bout* est présenté au cinéma Beaubien du 1^{er} au 14 octobre 2004. Il sera également télédiffusé à Canal Vie dans une version abrégée le 21 octobre.

L'âge d'or du tai chi

TAÏ CHI
suite de la page 1

Cette fois, les résultats sont clairs : les participants au PIED observent une amélioration spectaculaire de leur sens de l'équilibre. En mai dernier, la direction de la santé publique a obtenu les premiers résultats de son programme depuis 2002.

Comparés à un groupe témoin, les participants ont vu une amélioration significative dans quatre tests d'équilibre. Ils devaient notamment se tenir debout sur une jambe les yeux ouverts puis fermés, placer un pied devant l'autre et marcher sur une ligne le plus rapidement possible.

Pour le premier test, par exemple, les participants réussissaient à tenir 5,3 secondes de plus qu'avant leur « entraînement ». Les non-participants, eux, ont vu leur performance se dégrader de 2,4 secondes.

« Les résultats sont clairement inté-



PHOTO PATRICK SANFAÇON, LA PRESSE

M^{me} Ida Malo, 102 ans, pratique le tai chi au centre pour personnes âgées où elle réside.

ressants, note Carole Genest, conseillère en promotion de la santé à la Direction de la santé publique. C'est un programme clé en main que nous

souhaitons implanter dans tous les secteurs de l'île de Montréal. On n'en est qu'au début. »

Adeptes du tai chi depuis 16 ans,

professeur aux centres Marcel-de-la-Sablonnière et Pierre-Charbonneau à Montréal, Yannick Auer a constaté de visu les effets de cet art. « Les personnes âgées ont souvent plusieurs genres de problèmes : mobilité, équilibre, arthrite, ostéoporose, note-t-il. Le tai chi, entre autres, permet de travailler sur toutes ces choses-là. »

Évidemment, le tai chi pour personnes âgées doit être adapté à leurs capacités, convient-il. « Il faut que ce soit limité à quelques petits mouvements assez simples. Parfois, ça peut être simplement de rester assis sur une chaise et ne travailler que le haut du corps, parce que les jambes sont trop fatiguées. Il ne faut pas décourager les gens, il faut qu'ils soient capables de le faire. »

Il établit cependant une nuance entre la pratique légère, comme celle que propose le PIED, et l'entraînement plus intensif. « Si tu en fais un peu, ça va te mettre en forme, t'apprendre à mieux respirer, à décontracter, à avoir une meilleure concentration, à développer de l'équilibre. En faire beaucoup permet de se prémunir contre ces problèmes et les effets vont perdurer après l'entraînement. »

COMPRIMÉS

La grande séduction (bis)

Sainte-Marie-la-Mauderne aura inspiré une petite localité des Bois-Francs. Ainsi, les habitants de Laurierville — un village agricole en pleine expansion entre Plessisville et Québec mais qui n'a plus de médecin de famille depuis longtemps — ont déniché un local au coeur du village pour leur futur omnipraticien. Ils le rénoveront à leurs frais et en paieront le loyer pendant deux ans dans l'espoir d'attirer un médecin qui daignera s'y installer. Autres avantages : on paiera une partie du salaire de la secrétaire pour la première année et on fournira le mobilier ainsi que le matériel et l'équipement médical. Ces grands débrouillards ont même négocié avec le ministère de la Santé une prime d'installation de 20 000 \$ pour le praticien. Un peu de cricket avec ça? « Non, mais si le médecin aime le softball, c'est gagné », réplique Marc Gervais, le responsable du projet, qui envoie l'invitation aux généralistes du Québec. Quelque 1500 personnes vivent à Laurierville, qui fête son 150^e anniversaire. La moyenne d'âge y est de 38 ans. Le village est en pleine croissance, de nombreuses familles s'y installent et le taux de chômage y est plus bas que la moyenne provinciale. Depuis que le médecin local a pris sa retraite en 1986, le village est toutefois resté or-

phelin. Seul un généraliste vient une fois pas mois pour voir les personnes âgées d'un des deux centres d'hébergement. « Nous voulons quelqu'un sur place et les gens de la communauté ont décidé de tout faire pour ça », déclare M. Gervais.

— d'après *L'Actualité médicale*

La vérité pour l'enfant mourant

Il est toujours extrêmement difficile de parler de la mort à un enfant qui est condamné à court terme. Mais selon une étude réalisée en Suède, aucun des 147 parents qui avaient parlé de la mort avec leur enfant mourant ne l'a regretté comparativement aux 69 (27 % des 258 parents) qui, eux, avaient choisi de ne pas en parler et ont par la suite considéré qu'ils avaient pris la mauvaise décision. Les parents qui sont restés silencieux tout en ayant l'impression que l'enfant réalisait l'imminence de sa mort étaient les plus portés à avoir des regrets (47 % comparativement à 13 % pour les parents qui ont cru que leur enfant n'était pas conscient de son état). — d'après le *New England Journal of Medicine*

Verres de contact pour les petits

Selon une étude de l'Université de l'Ohio, la majorité des enfants sont suffisamment responsables pour porter des verres de contact dès l'âge de 8 ans, âge auquel se déclare souvent

la myopie. Les chercheurs sont parvenus à cette conclusion après avoir suivi pendant trois mois 10 enfants myopes de 8 ans. Ils ont constaté que neuf de ces enfants n'avaient pas de difficulté à poser ou à retirer les lentilles et qu'ils n'avaient pas besoin de l'aide de leurs parents. Dans le cadre de cette étude, les chercheurs ont cependant utilisé des lentilles jetables afin que les enfants n'aient pas besoin de les nettoyer et de les désinfecter. De façon générale, on réserve les lentilles cornéennes aux personnes âgées de 12 ans et plus.

— d'après *L'Actualité médicale*

Schizophrénie et suicide

Les schizophrènes seraient 24 fois plus à risque de se suicider et la schizophrénie atteint plus les femmes que les hommes, du moins en Chine, a révélé une étude épidémiologique réalisée par le chercheur Michael Phillips avec ses collègues du centre de recherche et de prévention du suicide de Pékin. En Chine, on estime que quelque 4 millions de personnes souffrent de schizophrénie.

— d'après *The Lancet*

Défibrillateurs pour bénévoles

La formation de volontaires à l'utilisation de défibrillateurs automatiques permet une augmentation du taux de survie après un arrêt cardio-circulatoire qui survient dans un lieu

public, démontre une étude nord-américaine publiée dans le *New England Journal of Medicine*. L'arrêt cardio-circulatoire survenant en dehors de l'hôpital constitue une cause importante de mortalité. Une défibrillation représente alors un traitement efficace mais cette efficacité diminue avec chaque minute perdue. On a supervisé 19 000 bénévoles touchant 993 lieux publics. La moitié de ces bénévoles ont été formés à l'usage du défibrillateur. Parmi les 128 sujets qui ont été victimes d'arrêts cardiaques survenus dans un lieu où les bénévoles avaient reçu la formation, 30 ont survécu. Avec les bénévoles qui n'avaient pas été formés, seulement 15 personnes ont survécu sur les 107 arrêts cardiaques.

— d'après *L'Actualité médicale*

Combinaisons dangereuses

Malgré le danger que posent les combinaisons dangereuses, quelque 43 % des adultes québécois consomment régulièrement des produits naturels sans en parler ni à leur médecin, ni à leur pharmacien. Aux États-Unis, on estime à 55 000 annuellement le nombre de décès liés à des interactions médicamenteuses. Les dirigeants de l'Association des médecins de langue française du Canada ont donc choisi de se pencher sur ce problème lors de leur 76^e Congrès annuel qui se déroulera à Montréal en octobre et qui réunira pour la première fois pharmaciens et médecins.

— d'après *L'Actualité médicale*

NOUVEAU SERVICE
Clinique privée
POUR ADOLESCENT(E)S
(12 à 18 ans)

Médecin généraliste (Hors R.A.M.Q.)
Dépistage précoce
Intégration de la relation parents-adolescents
Tests sanguins sur place si nécessaire (couvert par vos assurances)

Consultation : 80 \$ pour la 1^{re} visite (parents et adolescents)
Consultation subséquente : 60 \$/visite

Geneviève Préfontaine, M.D.
Martine Tétreault, M.D.

Édifice Médical Seaforth
Tél. : (514) 932-7578, bur. 540 (Métro Guy-Concordia)

REVIVRE
Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs et bipolaires vous invite à la conférence :

« La dépression saisonnière : La seule solution, déménager en Floride ? »

Le mardi 28 septembre 2004 à 19 h

Les conférenciers invités sont
le Dr Hani Iskandar,
chef de l'urgence à l'Hôpital Douglas
ainsi que madame
Monique Paré
conseillère en photothérapie.

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

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

ganti
PRODUITS ET SERVICES
AMAIGRISSEMENT

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

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

ACTUEL SANTÉ

BULLETIN DE SANTÉ

LA SANTÉ DANS LES MÉDIAS

Le dernier *Newsweek* s'attaque en profondeur aux liens entre les émotions et la santé. Des scientifiques seraient de plus en plus fascinés par les répercussions de l'anxiété, du désespoir, de l'amour, de la sérénité ou de l'optimisme sur la physiologie humaine. Le cerveau, source de toutes ces conditions mentales, serait directement lié aux tissus et organes du corps et influencerait le fonctionnement du cœur, des vaisseaux sanguins et du système immunitaire. Pour les scientifiques, le défi est d'établir une cartographie des liens entre les états mentaux et physiques.

SITE INTERNET DE LA SEMAINE

Le cancer de la prostate est, chez les hommes, le cancer le plus répandu et la deuxième cause de mortalité par cancer. Au cours de l'année, près de 20 000 Canadiens recevront un diagnostic de cancer de la prostate, dont 3600 au Québec seulement. Le site bilingue www.procu.ca créé par l'organisme Alliance ProCURE présente des informations accessibles et continuellement mises à jour par un comité d'experts.

CITATION DE LA SEMAINE

«*Les gens sont fatigués, ils en ont jusqu'au bouchon et il faut faire quelque chose.*»

— Le Dr ROBERT GAGNON, président du Conseil des médecins, dentistes et pharmaciens de l'hôpital de La Malbaie, pour déplorer la pénurie de médecins dans cette région.

J'AI TESTÉ

Nettoyant pour le visage

Pas désagréable, ce méli-mélo d'arômes. À mi-chemin entre le sucré et l'acidulé, ce savon sans savon (donc non desséchant) pour le visage *Clean for a Day* de *Kiss My Face* est parfumé à la fois à la vanille et à la tangerine. Et le résultat, franchement, n'est pas mal du tout. S'il ne mousse pas vraiment, le savon se rince facilement, laissant la peau fraîche et douce. À base de sucre et de maïs (bien maligne, toutefois, celle qui pourrait détecter ces ingrédients !), le savon est composé aux trois quarts d'ingrédients bios. Comme toute la gamme *Kiss My Face*, il n'y a ici aucune trace d'origine animale, pas de colorant artificiel, ni de tests effectués sur les animaux. Le genre de produit qu'on aime encourager, quoi.

18 \$, en vente dans certains magasins d'aliments naturels.



Désincrustant pour le corps

Décidément, c'est la semaine des parfums surprises. Ce désincrustant *Ocean Salt* de *Lush* à la lime et à la noix de coco a une odeur tout aussi surprenante (sans parler de sa couleur — bleu fluo —, mais bon, toutes les folies sont permises avec *Lush*). La noix de coco rend ici le produit étonnamment hydratant, pour un désincrustant s'entend. De leur côté, les gros grains de sel de mer n'irritent pas du tout la peau et désincrustent tout en douceur. Tellement doux qu'on le recommande même pour le visage. Seuls bémols : le contenant et le prix. On aurait préféré ici un emballage en tube, qui aurait réduit d'autant les dégâts (et le gaspillage) lors de l'utilisation. Et parlant de gaspillage, quand un si petit pot vaut une telle fortune, c'est vraiment un crime.

16,95\$, à la boutique *Lush* à Montréal.

Crème pour le corps

Voilà une belle et riche crème pour le corps. Mais gare à vous, car cet hydratant *caribbean therapy* d'*Aveda* se crème tellement agréablement qu'on a tendance à en mettre des quantités astronomiques. Et tout ne pénètre malheureusement pas la peau : c'est la désagréable surprise que nous avons eue, l'autre soir, une heure après l'application. En frottant nos bras, voilà nous nous sommes aperçus que la crème desquamait. L'espace d'un instant, on a même cru que notre peau pelait (deux mois après le retour des vacances, cela semblait un brin fantaisiste, mais bon... Alors, un mot d'ordre : des petites quantités. De toute façon à ce prix-là, on a aussi tout intérêt à y aller mollo. Mais mis à part ce détail, le produit vaut le détour : il est à base de mangue et de beurre de cacao, mais c'est surtout l'arôme de santal et de lime qui perdure sur la peau. Vraiment délicieuse, tant et aussi longtemps que vous ne vous emballez pas trop !

41 \$, à la boutique *Aveda* à Montréal.



Sylvie St-Jacques et Silvia Galipeau



Le Nunavik, là où le bout du monde est dans l'arrière-cour...

PHOTO PIERRE DUNNIGAN, COLLABORATION SPÉCIALE

SÉJOUR AUTOCHTONE SUR LA RIVIÈRE GEORGE (1)

Wedge Point



RICHARD CHARTIER
OXYGÈNE
rchartie@lapresse.ca

La rumeur de l'hélicoptère s'éteint derrière le grand esker qui — tel un couteau planté dans l'eau — fend l'immensité du lac de la Hutte Sauvage. La visite des agents de conservation du Québec nous a un peu surpris, elle a meublé une heure inopinée de la journée, mais les sourires des officiers inuits n'ont pas ému Lucien qui ne leur a même pas accordé un regard. Et ce n'est pas parce qu'il est, lui, innu.

Il est spécial, Lucien. On ne sait pas toujours s'il fait la baboune ou s'il rigole, s'il colère ou s'il se moque de vous. Il est beau, il est fort, il est rage de survivre, il est ici chez lui, dans ce lieu de rencontre des caribous et des chasseurs, dans cet espace qui est aussi un haut-lieu de l'archéologie du Grand-Nord, à mille verstes de son village d'Uashat Malioténam, en banlieue de Sept-Îles. Son regard prend parfois l'éclat sauvage d'une bête, souvent il se met à chanter dans la langue de ses ancêtres qu'il parle encore avec ses frères. Il est grand, Lucien, comme le territoire où vivent ceux que l'homme blanc appelle Montagnais et qui pourrait contenir la moitié de l'Europe. Lucien ne revendique pas, il ne fredonne pas la Convention de la Baie-James, il rit quand ça le tente, peut-être même est-il le chaman. Il me fait un peu peur et je l'aime depuis l'instant où je l'ai aperçu, hier, en posant le pied sur les galets glacés de cet endroit lointain et inconnu du Nord québécois : Wedge Point.

Le campement qu'a établi ici Serge Ashini, dans le respect des traditions de ses ancêtres, permet à des « sudistes » comme moi d'être initiés au mode de vie traditionnel des chasseurs et pêcheurs innus qui ont fréquenté ce promontoire au fil des siècles. Le temps d'un week-end trop vite passé, nous dormons dans des tipis et, dans une longue tente de toile, nous mangeons le caribou, le poisson et la banique, goûtant du coup une culture menacée d'extinction. Pour ma part, je revois cette rivière que j'avais descendue en kayak avec trois autres fous, il y a 30 ans.

Wedge Point, pour dire vrai, c'est le bout du monde. La taïga est quelque part dans le sud, à plusieurs jours de canot. Du monde végétal qui nous est familier, il ne reste que des bosquets d'épinettes noires nichés dans les plis et les cuvettes de cet univers rocaillieux mouillé de toutes parts de rivières, de mares, de marécages et de lacs, de rus et de fleuves, comme si une main céleste l'avait enfoncé pour l'imbiber des mers d'Hudson, du Labrador, d'Ungava.

« Il ne reste... » est au demeurant une expression inexacte, inappropriée comme le mot Sauvage qui aurait dû décrire, il y a 500 ans, les envahisseurs. Le désert n'est qu'apparent, la vie foisonne, discrète, millénaire et pourtant fragile. La



Lucien Jourdain

PHOTO PIERRE DUNNIGAN, COLLABORATION SPÉCIALE

trace d'un pied peut rester dans le sol pendant des centaines d'années.

Lucien est assis dans le lichen blanc et nettoie avec son couteau la peau de caribou qui vient de passer une semaine, cachée par les aulnages, dans l'eau noire et mouvante de la rivière George.

« Ils atterrissent sur un lieu de réunion de mes ancêtres, grogne-t-il à l'endroit des agents de conservation comme s'il laissait monter un chant guerrier. Ils veulent attraper des gens qui auraient cueilli un petit supplément de poisson ou de caribou pour le partager avec les leurs, ils veulent saisir leurs biens. Ah ! ils sont bien forts ! »

À l'envers de la fourrure, il arrache le tissu épithélial et découvre une face d'une blancheur immaculée. Près du pourtour de la peau, il taille des petits trous.

« Qu'est-ce que tu fais, Lucien ? — Je fais des mocassins pour Mitsou.

— Pourquoi tu lui ferais pas aussi une mini-jupe ? T'aurais en masse de peau pour ça ! »

Lucien éclate d'un grand rire édenté et se met à chanter un air de la belle en l'imaginant peut-être en squaw sexy. Il est francophone comme vous et moi, mon frère autochtone, et son humour facilite notre rencontre.

Je me suis assis à mon tour, abandonné à l'éternité de l'instant. Ce sont les ancêtres de Lucien, je me souviens, qui ont sauvé la vie des miens lorsque ceux-ci allaient mourir du scorbut, agonisant des rigueurs hivernales du monde nouveau.

Le vent du nord-est nous garde des moustiques mais nous oblige à revêtir un polar en ce jour de la mi-août. Derrière Lucien et au-delà de l'esker, le lac de la Hutte Sauvage s'étend sur 100 kilomètres au milieu de la rivière George, fleuve nordique qui dégringole sur 500 kilomètres du réservoir Smallwood à la baie d'Ungava. Avec ses rapides longs de plusieurs kilomètres, ce cours d'eau a la majesté cruelle.

Les montagnes nues et nettes, qui dressent à perte de vue leurs silhouettes sans arbres, montent franc nord vers les rives arctiques du Québec et longent la chaîne des Torngat où trône le sommet du Québec (mont D'Iberville, 1646 m), à deux autres heures d'hydravion.

C'est vaste, c'est loin et ce qu'il en coûte de billets d'avion pour arriver ici en témoigne : aussi cher qu'un aller-retour pour

l'Australie ! Et on n'est même pas sorti du Québec !

Loïn des yeux...

Le bout du monde est dans notre arrière-cour. Sans blague, c'est un cultivateur de Lanoraie qui nous offre notre premier regard, aérien, sur Wedge Point. Denis van Sterthem est un homme de la terre qui se transforme, quand il en a le temps — et il en a puisqu'il est producteur de tabac —, en pilote de brousse.

Il dépose le *Single Otter* — un costaud hydravion sans confort pouvant accueillir huit passagers — avec une délicatesse qui détonne sur le vacarme et la rudesse du vol de plus d'une heure qui nous a amenés ici. Nous sommes partis de Schefferville, défunte capitale des mines de fer de l'Iron Ore et lieu de décès de Maurice Duplessis.

On ne se marche pas sur les pieds dans le Grand-Nord québécois, entité désormais connue sous le vocable de Nunavik. Quinze mille habitants, la plupart disséminés dans les villages côtiers inuits. Traditionnellement, les Esquimaux, comme on les appelait autrefois, se nourrissaient de la mer et fréquentaient l'intérieur des terres de manière saisonnière pour compléter leur liste d'épicerie. Les Naskapis, minoritaires au-delà du 57^e degré de latitude nord, sont un métissage des Esquimaux et des Indiens — pour employer des termes vernaculaires — et pratiquaient la chasse et la pêche dans des lieux comme ceux où nous nous trouvons maintenant à partir de Kuujuaq et Kawawachikamach (Schefferville). Lucien travaille patiemment à fabriquer des mocassins pour la belle Mitsou. La peau de caribou est encore tout imbibée de la rivière George qui coule derrière lui. Le paysage est tellement vaste, lui et moi sommes si près.

Nous sommes frères.

LA SEMAINE PROCHAINE : La bannique de la reine Élisabeth

ADVENTURES ASHINI
25, Chef-Claude-Sioui
Wendake, Québec
GOA 4V0
tél. 418-842-9797
fax 418-842-4340
www.ashini.com

Ce reportage a été rendu possible grâce à la collaboration du ministère québécois du Tourisme, de la Société touristique des autochtones du Québec et d'Adventures Ashini.

ACTUEL SANTÉ

Manger sans avoir faim



JACYNTHE CÔTÉ

LA NUTRITION
COLLABORATION SPÉCIALE

Il arrive souvent que l'on commence à manger sans au préalable avoir senti la faim. Quand cela survient, on se dit qu'heureusement, comme dans l'adage, « l'appétit vient en mangeant » est vrai ! Sinon cela pourrait entraîner beaucoup de gaspillage de nourriture.

La vue et l'odeur des aliments font des miracles pour stimuler l'appétit, même dans les moments où la faim ne se fait pas sentir.

Pour certaines personnes cependant, les aliments ne sont pas consommés pour ce qu'ils sont vraiment, une source d'énergie, une source de nutriments importants pour maintenir le corps en santé, une occasion de rencontre et d'échanges, etc. Pour ces personnes, l'alimentation, parfois compulsive, est une source de réconfort ou un échappatoire. On mange sans avoir faim.

Dans ces cas-là, le simple fait de reconnaître l'existence du problème permet de faire un grand pas la bonne direction. Ensuite, il est parfois nécessaire de déterminer les raisons pour lesquelles on a ce comportement. Cette démarche, parfois longue, peut toutefois grandement aider une personne à redéfinir la place de la nourriture dans sa vie et à retrouver un équilibre alimentaire.

Les aliments réconfortants

Par ennui ou à cause de l'anxiété, certaines personnes aiment bien s'appuyer sur le pouvoir réconfortant de la nourriture.

D'autres personnes sont hypersensibles aux stimuli sensoriels de certains aliments (apparence, odeur). Lorsque des aliments plaisant au goût sont facilement accessibles, ces personnes ont de la difficulté à résister et à s'arrêter d'en manger. En période de stress surtout, les aliments sont consommés compulsivement.

De plus, les pâtisseries, les croustilles, la crème glacée, etc. qui sont réconfortants et si bons au goût, ont une riche teneur en matières grasses. Cette caractéristique tend aussi à favoriser leur surconsommation. Même si les matières grasses sont plus denses en calories que les glucides (féculents, fruits, bois-

sons gazeuses) et les protéines (viande, poisson, oeufs, produits laitiers), on remarque qu'elles ne rassasient pas autant. Cela expliquerait pourquoi on a parfois de la difficulté à arrêter de manger ce type d'aliment.

On constate aussi que l'effet rassasiant d'autres types d'aliments réconfortants (sucre, sucreries, biscuits, boissons gazeuses, céréales à déjeuner sucrées, muffin) ne serait qu'éphémère. En effet, les résultats d'études portant sur le contrôle de la prise alimentaire suggèrent qu'une consommation accrue d'aliments faibles en fibres et riches en glucides simples favorise le retour plus rapide de la sensation d'avoir faim.

Reconnaître la vraie faim

Dans les moments d'ennui ou de stress, il devient important de savoir discerner la vraie faim d'une prise alimentaire compensatoire. Il faut également tenter d'être plus sensible aux signaux de satiété et arrêter de manger quand ils surviennent.

La faim est un besoin physiologique qui se caractérise par une recherche active de nourriture dans le but de soulager des sensations physiques désagréables. Cet état est ressenti lorsque l'estomac est vide, que les réserves énergétiques

du foie sont épuisées et que le taux de sucre dans le sang est trop bas pour subvenir aux besoins du corps. Certains se sentent alors étourdis et ont la nausée, d'autres peuvent ressentir une faiblesse aux membres inférieurs ou avoir mal à la tête. La faim peut aussi se manifester à la suite d'une situation stressante ou se faire ressentir à cause de l'ennui, de la colère, la rage, la frustration et la solitude.

À la fin d'un repas ou après avoir consommé une portion de grosseur significative, on ne ressent plus la faim, mais la satiété. Cette sensation de plénitude apparaît une fois que le cerveau a reçu toutes les informations lui indiquant que le corps a assez mangé et incite à interrompre la prise alimentaire. L'estomac s'agrandit quand on mange. Cela a pour effet de stimuler les récepteurs nerveux qui évaluent le volume de la nourriture et la pression qu'elle exerce sur la paroi de l'estomac. Quand le cerveau a accumulé suffisamment de messages des récepteurs nerveux de l'estomac, on cesse généralement de manger.

Consommation alimentaire compulsive

Si on mange même lorsque le corps envoie tous les signaux de

satiété, qu'on a des fringales sans raison, qu'on se sent coupable d'avoir trop mangé, qu'on anticipe les moments où l'on peut manger seul, etc., on parle alors d'une prise alimentaire compulsive.

D'après plusieurs sondages américains, on estime qu'entre 2 et 5 % des adultes souffrent de comportement alimentaire compulsif.

Si vous avez ce problème et que vous n'arrivez pas à le surmonter, il est possible que l'association Outremangeurs anonymes puisse vous aider.

Depuis plus de 40 ans, ce regroupement réunit des mangeurs compulsifs qui se rencontrent régulièrement pour échanger et ainsi tenter de changer leur comportement alimentaire. Fondé sur les mêmes principes que ceux des Alcooliques anonymes, les Outremangeurs anonymes propose un programme de rétablissement en 12 étapes. On peut communiquer avec eux en composant le (514)490-1939 ou sans frais le 1-877-509-1939. Sinon, il est possible de visiter leur site Internet au www.outremangeurs.org.

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

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

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

QUIZ SANTÉ

> Cancer de la prostate, quels sont vos risques?

Le cancer de la prostate touche chaque année des milliers de Canadiens. Comme pour le cancer du sein chez la femme, les risques augmentent avec l'âge. Mais d'autres facteurs peuvent favoriser son apparition : antécédents familiaux, régime alimentaire... Partant de ces constatations médicalement validées, nous vous proposons d'évaluer votre risque de cancer de la prostate.

Question 1 > Quel est votre âge?

- 1- Moins de 50 ans
- 2- de 50 à 59 ans
- 3- de 60 à 69 ans
- 4- plus de 70 ans

Question 2 > Quelle est votre origine ethnique?

- 1- Caucasienne
- 2- Africaine
- 3- Asiatique
- 4- Autochtone
- 5- Autre

Question 3 > Combien de membres de votre famille immédiate (père, frère...) sont atteints de cancer de la prostate?

- 1- Aucun
- 2- Un

- 3- Deux
- 4- Plus de deux

Question 4 > Si c'est le cas, à quel âge est apparue la maladie?

- 1- Pas le cas
- 2- Avant 65 ans
- 3- Après 65 ans

Question 5 > Combien de fois par semaine mangez-vous de la viande rouge?

- 1- Plus de quatre fois
- 2- De une à trois fois
- 3- Jamais

Question 6 > Combien de fois (par semaine, par jour) mangez-vous des légumes et des fruits?

- 1- Jamais
- 2- Une à 6 fois par semaine
- 3- Une à 4 fois par jour
- 4- Plus de 5 fois par jour

Question 7 > Avez-vous déjà subi des biopsies de la prostate?

- 1- Aucune
- 2- Une
- 3- Plusieurs

Question 8 > Avez-vous subi une vasectomie?

- 1- Non
- 2- Il y a plus de 10 ans
- 3- Il y a moins de 10 ans

Question 9 > Votre médecin vous a-t-il dit que vous avez des taux élevés d'hormones mâles (androgènes et testostérone)?

- 1- Oui
- 2- Non
- 3- Ne sais pas

Question 10 > Fumez-vous?

- 1- Oui
- 2- Non
- 3- Ancien fumeur

Question 11 > Quel est votre poids?

- 1- Obèse
- 2- Surpoids
- 3- Moyen
- 4- Sous-poids

Question 12 > Êtes-vous régulièrement exposé à des pesticides (agriculteur par exemple)?

- 1- Oui
- 2- Non

Question 13 > Pratiquez-vous une activité physique?

- 1- Régulièrement
- 2- Parfois
- 3- Rarement
- 4- Jamais

Question 14 > Vous exposez-vous au soleil lors de vos loisirs ou de votre travail?

- 1- Régulièrement
- 2- Jamais

RÉPONSES

- Question 1 > 2 / 4 / 6 / 8
Question 2 > 2 / 6 / 2 / 2 / 2
Question 3 > 0 / 4 / 6 / 10
Question 4 > 0 / 4 / 0
Question 5 > 6 / 4 / 2
Question 6 > 6 / 4 / 2 / -2
Question 7 > 0 / 6 / 12
Question 8 > 0 / 4 / 2
Question 9 > 10 / 2 / 2
Question 10 > 6 / 2 / 4
Question 11 > 6 / 4 / 2 / 2
Question 12 > 4 / 2
Question 13 > -4 / 0 / 2 / 4
Question 14 > 0 / 1

RISQUE FAIBLE

Si votre score est inférieur à 38

Vous ne semblez pas présenter de risque particulier de cancer de la prostate. Attention, il ne faut en aucune manière être moins vigilant. Plus le cancer de la prostate est détecté tôt, mieux il est efficacement traité. Les risques augmentent avec l'âge. Ainsi, plus des trois quarts sont détectés après 65 ans et semblent toucher de manière plus importante les hommes de couleur, sans que la cause n'ait encore pu être découverte. La détection précoce est la meilleure arme. Ainsi, dès 50 ans, il est recommandé de procéder à un dépistage qui repose sur le dosage sanguin de l'Antigène Prostatique Spécifique (tests PSA) et le toucher rectal. Certaines personnes à risque doivent y recourir dès 45 ans. Parlez-en à votre médecin.

RISQUE MODÉRÉ

Si votre score est compris entre 38 et 67

Votre risque est jugé modéré. Si certains facteurs de risque ne sont pas modifiables comme les antécédents familiaux ou l'âge, vous pouvez jouer sur d'autres à votre avantage.

• Une histoire familiale de cancer de la prostate constitue un facteur de risque, en particulier si la maladie survient à des âges précoces. L'influence du régime alimentaire est encore discutée, mais il semblerait qu'un régime contenant trop de matières grasses (graisses animales en particulier) pourrait favoriser l'apparition du cancer de la prostate. Une recherche plus récente semblerait même incriminer un régime trop riche en calcium et pauvre en fructose, mais cette étude reste aujourd'hui très discutée. Le tabagisme serait lié à une augmentation du risque, alors que l'alcool n'aurait pas d'influence.

• Le risque de cancer de la prostate semble plus important chez des personnes ayant des indices de masse corporelle trop élevés. La sédentarité, le manque d'exercice et l'obésité jouent ainsi en votre défaveur.

RISQUE ÉLEVÉ

Si votre score est de 68 ou plus

Bien que ce test n'ait pas valeur de diagnostic, votre risque est jugé élevé. Ce questionnaire de dépistage est donné à titre indicatif et ne saurait remplacer une consultation ou un avis médical.

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

CAPSULES

AGENCE SCIENCE-PRESSE

Accro ou pas?

Certains fumeurs affirment pouvoir maîtriser leurs envies. D'autres sont « accros » sans négociation possible. Comment reconnaît-on la dépendance? Deux études récentes, réalisées sur des rats et publiées dans *Science*, amènent sur cette question une lumière nouvelle. Les scientifiques ont cherché à reconnaître un rat dépendant à la cocaïne. Le rongeur dépendant cherche la drogue même s'il sait qu'elle n'est pas disponible. De plus, son désir pathologique l'amène à travailler de façon excessive pour l'obtenir. Malgré des conséquences désastreuses — en l'occurrence, un choc



PHOTO KEVIN FRAYER, CP

électrique — le rat continue à ingurgiter la cocaïne. La surprise, c'est que près de 41 % des animaux n'ont montré aucun symptôme de dépendance, malgré leur consommation quotidienne. Seuls 17 % des rats présentent tous ces symptômes. De plus, seuls les rats exposés à la cocaïne au cours d'une longue période en deviennent dépendants.

La symphonie cellulaire

Selon le scientifique américain Jim Gimzewski, les cellules vivantes chantent. Amplifiées par une sonde ultra-sensible, les vibrations de cellules créent en effet une « symphonie » qui s'apparente à la musique *new age* — la comparaison est de la revue *Popular Science*. À quoi peut servir une telle découverte? Eh bien les cellules saines « chanteraient » d'une manière différente des cellules malades, soupçonne Jim Gimzewski. Les médecins pourraient donc éventuellement utiliser des nanomicrophones pour diagnostiquer certaines maladies.

Prénom sexy

Ceux qui désespèrent de trouver l'amour parce qu'ils sont trop gros, trop petits, pas assez beaux, trop entrepreneurs ou pas assez entrepreneurs, devront aussi s'inquiéter de leur... prénom. Une linguiste du MIT

(Massachusetts Institute of Technology), Amy Perfors, a placé sur un site Web des photos, chacune accompagnée d'un prénom, en demandant aux visiteurs de les juger (*Hot or Not?*). Sauf qu'au fil des jours, à l'insu des internautes, les prénoms changeaient de photo... Résultat, les hommes dont le « prénom » comportait des voyelles ouvertes (Marc) étaient jugés plus *hot* que ceux comportant des voyelles fermées (Michel). Pour les femmes, c'était l'inverse!

Cétacé populaire

Certains dauphins seraient-ils de ceux qui mettent de l'ambiance? C'est ce que croient un écologiste britannique, David Lusseau, et un physicien américain, Mark Newman. À partir d'une communauté de 62 dauphins étudiée de 1994 à 2001, les scientifiques ont bâti un modèle de leurs relations sociales. Il s'en dégage qu'il existait dans cette communauté deux sous-groupes maintenus ensemble par quelques individus seulement. Lorsque deux individus clés sont disparus, les deux sous-groupes ont cessé de se fréquenter. Lorsqu'ils sont revenus, la communauté est redevenue unie!

Mille ans, la bière!

Au Pérou, au milieu d'un site habité entre les années 600 et 1000, des archéologues américains ont mis au



PHOTO CHRIS GOTSHALL, ASSOCIATED PRESS

jour les restes d'une très ancienne microbrasserie, allant de la simple tasse à la salle de fermentation en passant par des récipients de 40 à 55 litres. Le site était occupé par les Wari, une civilisation qui a précédé celle des Incas (apparus au 14^e siècle) et qui a suivi celle des Mochica (jusqu'au VIII^e siècle). La boisson serait la chicha, une bière de fruits épicée de grains de poivre. Le site en question, appelé Cerro Baul, à 2400 mètres d'altitude au sud-ouest du Pérou, était manifestement une ville très active. Ces dernières années, il a passionné de nombreuses équipes d'archéologues du Musée de Chicago. www.fieldmuseum.org/expeditions

E.T. sur le câble

Mauvaise nouvelle pour les chasseurs d'extraterrestres. Les progrès technologiques, loin de nous aider à

contacter une lointaine civilisation, pourraient au contraire nous nuire. La plupart des efforts du SETI (Search for Extra-Terrestrial Intelligence) partent du principe que nos programmes de radio et de télé se perdent en partie dans l'espace, et qu'un radiotélescope suffisamment puissant pourrait les capter, même à des dizaines d'années-lumière. Le problème, a souligné cet été le « père » de la recherche SETI, l'Américain Frank Drake, c'est qu'avec la télé par câble et les récents satellites de diffusion directe, il n'y a plus de signaux qui se perdent dans l'espace.

Camping sauvage

Inconfort et promiscuité attendent les astronautes qui s'envoleront pour la Station spatiale internationale (SSI). Les principaux partenaires se sont entendus pour y envoyer six personnes en permanence d'ici 2009... mais ont en même temps refusé de payer pour l'envoi du module d'habitation. Le personnel supplémentaire permettra de démarrer la recherche scientifique dans la SSI. Depuis son lancement, celle-ci n'accueille que deux astronautes qui suffisent à peine à entretenir les lieux. Cependant, les agences spatiales des pays membres devront résoudre deux problèmes : la reprise des vols de la navette spatiale, prévue pour l'an prochain et la disposition de deux véhicules Soyouz pour quitter la SSI en cas d'urgence.

ANIMAUX

4 jours consécutifs

pour seulement 33,36 \$* pour 3 lignes

2,78 \$* par ligne additionnelle par jour

*taxes en sus

LES PETITES ANNONCES

LA PRESSE

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

Pour cette offre spéciale, aucun changement ne peut être apporté au texte original en cours de publication. On peut annuler après la première parution, cependant la facturation s'établira obligatoirement pour le nombre de jours de parution demandé lors de la réservation. Payables avant publication.

ÉLAN



PHOTO PIERRE CÔTÉ, LA PRESSE ©

La pression exercée sur les os lors des contractions musculaires stimule le remodelage et la formation des os.

Questions musclées

RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

De plus en plus de personnes, j'ajouterais de tout âge, font de la musculation. On peut même parler de « rentrée musculaire » tellement les salles de musculation s'emplissent soudainement à l'automne.

Tant mieux puisque l'amélioration de la vigueur musculaire est bénéfique sur plusieurs plans : énergie accrue dans les activités quotidiennes (monter un escalier, transporter des colis, bricoler, déplacer des objets lourds) ; amélioration de la posture et de l'équilibre, réveil du métabolisme et, par conséquent, de la dépense calorique ; renforcement des os et des tendons ; diminution des risques de blessure ; plaisir accru dans la pratique d'un sport ou d'une activité physique parce que les muscles ne nous lâchent pas ; meilleur soutien des viscères par des muscles abdominaux plus fermes ; diminution des maux de dos grâce à un meilleur équilibre entre les muscles fixés au bassin et ceux fixés à la colonne vertébrale. Sur le plan psychologique, une plus grande vigueur musculaire améliore la perception de sa propre image corporelle, donc l'estime de soi et la sensation d'être bien dans sa peau.

Cela dit, j'avais déjà expliqué dans un article précédent (*La Presse*, 28 octobre 2003) les règles à suivre pour renforcer ses muscles en toute sécurité. Aujourd'hui, je vous propose de répondre à des questions que se posent souvent les personnes qui font de la musculation.

Q Pourquoi un muscle gonfle-t-il après un temps de musculation ?

R Il est très fréquent d'observer le grossissement immédiat d'un muscle après un exercice de musculation le moins vigoureux. Ce phénomène, que les physiologistes appellent l'hypertrophie transitoire, est simplement attribuable à une infiltration de liquide dans le muscle sollicité. Cette infiltration provoque un oedème, non douloureux toutefois. Ce liquide provient du plasma (partie liquide du sang) et y retournera quelques heures après l'exercice, au grand dam de ceux qui croient avoir déjà des muscles plus gros après une seule séance de musculation !

Q La musculation peut-elle retarder le déclin de la force qui se produit habituellement en vieillissant ?

R Oui, et de beaucoup, comme l'illustre le graphique ci-contre. On peut même noter que des hommes entraînés de 80 ans conservent un niveau de force qui équivaut à celui de jeunes hommes sédentaires de 20 ans ! Cet effet de la musculation est identique chez les femmes.

Q Quel gain de force peut-on espérer obtenir en faisant de la musculation ?

R Tout dépend de votre vigueur musculaire de départ. Si elle est vraiment à plat, vous pouvez faire un gain spectaculaire de plus de 100 % en deux ou trois mois grâce à la forte capacité de régénération du tissu musculaire. Si vous avez déjà une bonne vigueur musculaire, le gain de force sera forcément moins impressionnant mais tout de même significatif, c'est-à-dire de plus de 20 %. En fait, pour l'avoir maintes fois observé dans ma pratique d'éducateur physique, il n'est pas rare qu'une personne suivant un cours de musculation, à raison même de seulement deux séances par semaine pendant un trimestre, en arrive à doubler, voire tripler ses charges pour certains exercices.

Q Comment expliquer que le gain de force survienne avant l'hypertrophie du muscle ?

R Les études sur l'entraînement musculaire montrent, en effet, que les sujets qui font de la musculation deviennent rapidement plus forts, parfois dès la troisième semaine de musculation, malgré le fait que les muscles entraînés n'ont pas encore grossi. Cette observation suggère que les gains de force résultent d'abord d'une augmentation de l'activation nerveuse dans les muscles entraînés. Un chercheur américain, Robert M. Enoka, va jusqu'à soutenir qu'un gain de force important peut survenir en l'absence d'hypertrophie du muscle grâce à des adaptations nerveuses (1). Toutefois, ce point de vue n'est pas partagé par tous les chercheurs.

Q Quels sont justement ces facteurs nerveux qui augmentent la force du muscle ?

R Il y en aurait plusieurs mais je me limiterai à deux. Hélas ! il y a d'abord ce cours allégé (c'est dimanche après tout !) de muscle 101 que je dois vous donner pour comprendre la structure du muscle. Celui-ci est constitué de millions de cellules appelées fibres musculaires. À leur tour, ces fibres sont groupées en paquets de fibres. Chaque paquet est contrôlé par une unité motrice — imaginez un commutateur « arrêt-marche » — qui achemine l'influx nerveux dans toutes les fibres d'un même paquet. Lorsqu'une unité motrice envoie une décharge nerveuse dans les fibres qu'elle contrôle, toutes les fibres se contractent en même temps. C'est la loi du tout ou rien. En schématisant, on peut comparer cette stimulation nerveuse au courant qui circule dans les fils électriques. Revenons maintenant aux facteurs nerveux. L'un d'eux, qui joue un rôle important dans le gain de force, serait une plus grande stimulation d'unités motrices. Après quelques séances de musculation, il y aurait davantage d'unités motrices activées, provoquant ainsi la contraction d'un plus grand nombre de fibres musculaires, et donc la production d'une plus grande force. Un autre facteur nerveux est celui qui met en cause l'augmentation de l'intensité de la décharge nerveuse dans les muscles entraînés. En schématisant toujours, c'est comme si on augmentait la force du courant dans les fils électriques. Toutefois, ces explications demeurent théoriques pour l'heure, même s'il est clair que le gain de force passe d'abord par une meilleure activation des facteurs nerveux.

Q Peut-on produire une grande force sans faire de musculation et sans avoir de gros muscles ?

R Absolument. Certaines personnes, sous l'effet d'un stress intense (par exemple, une situation où leur vie est subitement mise en danger) peuvent générer une force souvent qualifiée de surhumaine. C'est que dans cette situation hors de l'ordinaire, perçue par le cerveau comme étant une question de

« vie ou de mort », toutes les unités motrices sont activées en même temps, ce qui permet la contraction de pratiquement 100 % des fibres musculaires des muscles sollicités. En temps normal, un muscle utilise tout au plus 70 % de ses fibres, et cela même lors d'une contraction maximale. Les facteurs nerveux qu'on a vus précédemment jouent ici un rôle clé dans la production de cette force surhumaine.

Q Après un certain temps, on observe une hypertrophie du muscle entraîné en force. Qu'est-ce qui explique ce phénomène ?

R En raison de ce phénomène, appelé hypertrophie chronique, le muscle devient gros et il le restera à moins de tout arrêter. Avec les facteurs nerveux dont nous venons de parler, ce grossissement du muscle le rend encore plus fort. Les cuisses hypermusclées des sprinteurs et des haltérophiles, tout sexe confondu, que nous avons vus aux Jeux olympiques d'Athènes en sont la preuve irréfutable. L'hypertrophie du muscle est due à une augmentation de la taille des fibres existantes ou encore à une augmentation du nombre de fibres (hyperplasie). Dans ce dernier cas, la fibre mère se doublerait en deux fibres filles. Toutefois, l'explication de l'hypertrophie musculaire demeure un sujet controversé parmi les chercheurs. Quoiqu'il en soit, ce qui est certain c'est que l'entraînement avec des charges élevées augmente le volume musculaire. Ce gain de volume est habituellement beaucoup plus marqué chez les hommes que chez les femmes à cause de la forte concentration de testostérone (20 à 30 fois plus élevée) dans le sang des premiers. La testostérone est l'hormone qui stimule la synthèse des protéines du muscle.

Q Que se passe-t-il quand un muscle devient totalement inactif à la suite d'une blessure, par exemple ?

R En moins de six heures, le rythme de la synthèse des protéines commence déjà à ralentir. C'est le début de l'atrophie du muscle, c'est-à-dire la diminution de son volume. De plus, lors de la première semaine d'inactivité mus-

culaire, le muscle voit sa force diminuer de 3 à 4 % par jour. Par la suite, la perte de force est moins prononcée. Heureusement, la reprise de l'activité physique s'accompagne d'une récupération rapide de la force du muscle et, à plus long terme, de sa masse. Ce qui démontre la grande plasticité du muscle.

Q Comment la musculation renforce-t-elle les os ?

R La pression exercée sur les os lors des contractions musculaires stimule le remodelage et la formation des os. Or, les exercices où on oppose une résistance au mouvement comme c'est le cas en musculation sont parmi les meilleurs pour stimuler le remodelage des os. Ils obligent le corps à travailler contre la force de gravité ou contre une force comme celle des poids et haltères par exemple. Ils augmentent ainsi le travail exigé de la part des muscles et des os. La recherche révèle aussi que la quantité de masse musculaire d'une région corporelle (un indicateur de force musculaire) est associée à la solidité des os (teneur en minéraux) de cette région. C'est pour cette raison que les régimes hypocaloriques, qui font perdre du muscle (ce qui est fréquent), font perdre aussi du tissu osseux !

Q Mon enfant veut faire de la musculation. Que lui dire ?

R Qu'il peut en faire mais que ses muscles ne vont pas grossir puisque la fabrication du tissu musculaire dépend de la testostérone, laquelle est peu abondante avant la puberté. Il va tout de même améliorer sa force et son endurance musculaire en ayant davantage de fibres contractiles dans chaque muscle. En somme la contractilité du muscle s'accroît mais pas son volume. Toutefois, la musculation est une activité qui doit se pratiquer sous la supervision d'un adulte qualifié et compétent en la matière. Au début, l'enfant devrait viser une seule série de 12 à 15 répétitions, pas plus de trois séances par semaine et un jour de repos entre chacune. Après quelques semaines, l'enfant devrait être capable de faire aisément deux séries de 15 répétitions d'un exercice donné pendant trois séances consécutives avant d'augmenter le poids. L'enfant doit pouvoir soulever le nouveau poids au moins 10 fois. Il faut aussi mettre l'accent sur l'exécution correcte de l'exercice plutôt que sur la charge soulevée.

1. Eccentric contractions require unique activation strategies by the nervous system ; Robert M. Enoka, J Appl Physiol 81 : 2339-2346, 1996.)

COURRIER

Q Dans le courrier des lecteurs du 19 septembre, vous suggérez le ballon suisse au lieu du AB Roller pour faire travailler les abdominaux. Est-ce un objet que l'on peut se procurer facilement ?

J. AUCLAIR

R Oui. Vous trouverez des ballons suisses dans les magasins d'articles de sport et aussi dans les magasins à grande surface, section sports. Le prix varie (20 à 40 \$) en fonction de la grosseur du ballon (55 à 75 cm). Avec l'achat du ballon, vous aurez un dépliant qui illustre et explique

quelques exercices de base, dont certains concernent les abdominaux. Bon entraînement.

Q Votre article sur le badminton était fort bien fait. Je pense cependant qu'on omet trop souvent de transmettre un conseil santé essentiel aux

adeptes actuels ou futurs : celui de porter des verres protecteurs.

La tête du volant représente un projectile dangereux pour l'oeil car sa taille lui permet d'entrer dans l'ouverture de l'orbite et de blesser l'oeil directement. Chaque année des joueurs se

blesent sérieusement de cette façon.

Louis G.

R Vous avez raison d'insister sur le port de verres protecteurs. On en utilise pour jouer au squash et au racketball. Pourquoi pas au badminton ?

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

LA PETITE PRESSE

PHILOMÈNE
par Guy et Brad Gilchrist

YUK

JE DÉTESTE MON NEZ

JE ME DEMANDE DE QUOI IL AURAIT L'AIR PLUS LONG

PLUS RETROUSSÉ?

PLUS DROIT?

OU PLUS PETIT?

OH!... JE NE SAIS PAS

JE SUPPOSE QUE MON NEZ EST CORRECT APRES TOUT

CE SONT MES YEUX, MES JOUES, MES OREILLES, MON MENTON ET MES CHEVEUX QUI FONT PROBLÈME

PEANUTS
par Schulz
«CE BON VIEUX CHARLIE BROWN»

RING

C'EST LA VIE... TU METS TON RÉVEIL À SIX HEURES ET LE VER MET LE SIEN À CINQ HEURES TRENTE

BEN

LA DÉVEINE
À CAUSE DE L'INTÉRÊT GRANDISSANT DU PUBLIC POUR DES ALIMENTS-SANTÉ...
LES RESTAURANTS À SERVICE RAPIDE CHANGENT DRAMATIQUEMENT LEUR MENU...
ILS VONT COMMENCER À SERVIR PLUS LENTEMENT?

FRANK ET ERNEST
SPÉCIAL LA MIXTURE DU CHEF
\$2.95
JE NE PRENDS PAS DE CHANCE

PEANUTS
IL N'Y A RIEN QUI PRESSE, JE PENSE, MAIS DIS-LE-MOI QUAND JE POURRAI AVOIR TON BOL...

PHILOMÈNE
HUM... C'EST UNE QUESTION INTÉRESSANTE...
JE SAIS QU'IL REÇOIT MES P-MAILS

GARFIELD
LES CHATS FONT DES CHOSSES ÉTRANGES...
ÉTRANGE...
LES CHATS FONT DES CHOSSES

FERDINAND
1906

MOTS CROISÉS

www.hannequart.com

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

26 septembre 2004

Q7286

HORIZONTALEMENT

- Marmotte - Cri sourd.
- Enfant d'Ève - Détaillée.
- Chapeau de paille - Monnaie bulgare.
- Parole sottise - Qui ne sait trop où aller.
- Coupelle - Nicolas II.
- Souffle - Fille d'Harmonia - Pointe de terre au confluent de deux cours d'eau.
- Question d'un test - Empire qui s'écroula en 1532 - Rubidium.
- Mot d'enfant - Fait avec audace - Équiper.
- Éplucher - Démonstration.
- Remuer les braises - Jeune élève de danse.
- Titre, dans l'Empire ottoman - Couple d'une pile électrique.
- Cousin - Langue finno-ougrienne.

VERTICALEMENT

- Accessoire féminin - Présélection.
- Peuple de Bornéo - Européen.
- Baie - Déesse égyptienne.

- Ensemble des espèces végétales qui croissent dans une région déterminée - Renfrogné.
- Gamin de Paname - Économiste indien.
- Piste - Dit le contraire - Sans tache.
- Aurochs - Forme - Chauve.
- Manzanilla - Tranchant de l'arête d'un patin.
- Grande embarcation - Personnel.
- Rigolard - Petits fruits.
- Personnage biblique - Qui fait rire aux éclats.
- Fils du frère - Épée longue et étroite.

SOLUTION AU PROCHAIN

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

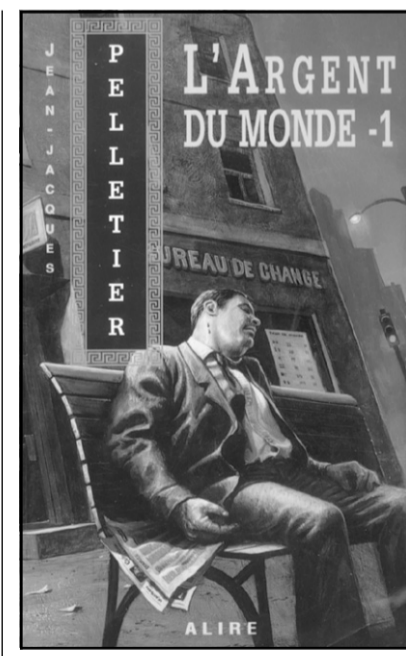
Q7285

SOLUTION DU DERNIER NUMÉRO

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

- 155 -

- Ce n'est pas indispensable de parler. Si tu veux venir à mon appartement...
- Je suis venu te dire que c'est la dernière fois qu'on se voit.
- Tu crois ça? Vraiment?
- Si tu continues, je vais porter plainte.
- Plainte pour quoi? Plainte parce que tu m'as séduite et abandonnée?
- Plainte pour harcèlement!
- Avec les preuves que j'ai.
- Je ne me souviens de rien.
- Tu penses que le juge va accepter ça comme excuse?
- C'est toi qui m'as fait boire!
- Pauvre petit garçon! Il a été forcé à boire par une méchante fille qui pèse vingt kilos de moins que lui et qui menaçait de le battre!
- Tu peux te moquer autant que tu veux...
- Je ne suis pas venue pour discuter. Je veux simplement te donner un avertissement: tu as jusqu'à lundi pour te débarrasser de ta pouffiasse et accepter le fait que tu es à moi.
- Tu rêves en couleur.
- Je serai au bar du Delta, rue Président-Kennedy. Lundi. À dix-neuf heures. Si tu n'y es pas, je débarque chez la pouffiasse et je lui explique les choses de la vie.
- Je t'interdis...
- J'oubliais! Je suis ceinture noire en karaté: si je vois qu'elle ne comprend pas, je vais utiliser des arguments plus frappants. Jusqu'à ce qu'elle comprenne et qu'elle ne veuille plus rien savoir de toi.
- Tu délires!
- Es-tu prêt à courir le risque?
Elle se leva et le regarda dans les yeux.
- J'admets que tes réticences contribuent à rendre la chasse plus intéressante, poursuivit-elle. Mais ma patience a des limites... Lundi.



Dix-neuf heures. Au bar du Delta... Passe une bonne fin de semaine. Quand elle fut partie, Lavigne porta la main à son estomac: encore cette impression de mauvaise digestion...

LA GOULAFRIÈRE, 15 H 47

Buckhardt avait de la difficulté à se concentrer. Une douce euphorie l'avait envahi. Pour conserver son équilibre, il s'appuyait de plus en plus fréquemment sur le bras de son hôtesse.
- Je vais maintenant vous montrer l'endroit le plus surprenant du château, dit Ute Breytenbach. Elle ouvrit une porte et entraîna Buckhardt dans une salle immense, toute en longueur. Les deux murs latéraux étaient quadrillés de vitres rectangulaires qui laissaient apparaître l'intérieur de ruches d'abeilles. Quatre im-

menses tables posées sur des boîtes de verre occupaient l'essentiel de la pièce.
- Ceci est mon centre d'études personnelles, reprit Ute.
- Vous étudiez... les abeilles?
- Entre autres.
- Ça ne manque pas... de piquant!
Buckhardt se mit à rire abondamment de son trait d'esprit.
- Je m'intéresse aux interactions entre les abeilles et les humains, reprit Ute. Ce que vous pouvez apercevoir, au fond, c'est la boîte noire où se passe l'essentiel de mes recherches.
Elle montrait un coffre de la grandeur d'une tombe, posé sur un chariot.
- C'est bizarre, fit Buckhardt. Tous les trous sur le dessus...
- Venez, je vais vous montrer. Elle souleva le couvercle du coffre.
- Les petits blocs coussinés que vous voyez sont des points d'appui, expliqua-t-elle en lui montrant l'intérieur de la main. Leur forme et leur distribution sont calculées pour soutenir un corps de façon confortable en minimisant la surface de contact.
Buckhardt regarda l'intérieur du coffre pendant un long moment. Il avait de plus en plus de difficulté à penser clairement et à formuler ses idées.

À SUIVRE

Les Éditions Alire inc.
www.alire.com

Les colombophiles affrontent le faucon pèlerin



PIERRE GINGRAS
pgingras@lapresse.ca

Les courses de pigeons sont populaires en Grande-Bretagne. On y compte d'ailleurs au moins 55 000 colombophiles — le plus grand nombre par habitant dans le monde —, et tous affrontent une menace qui a pris de plus en plus d'ampleur au cours des dernières années : le faucon pèlerin.

En réalité, le problème est devenu tellement préoccupant, rapportait récemment le quotidien

londonien *The Sunday Telegraph*, que les amateurs de pigeons sont prêts à sacrifier plusieurs de leurs préférés en participant à une expérience visant à dissuader les faucons et quelques petits éperviers de dévorer leurs pigeons lors des compétitions. C'est que le faucon pèlerin, qui était au bord de l'extinction en Angleterre dans les années 60, a repris... du poil de la bête. On en compte aujourd'hui autour de 2800 individus et pour la première fois, un couple a niché en plein centre de Londres cet été.

Le hic, c'est que le pigeon fait partie du menu quotidien du rapace et que ce dernier n'hésite pas à se servir lorsqu'il voit jusqu'à 10 000 et même 15 000 oiseaux réunis pour une seule course. Quand on sait qu'un colombophile a déjà payé plus de 200 000 \$

pour un seul reproducteur — et que les amateurs dépensent régulièrement 1000 \$ et même 2000 \$ pour un volatile qui prendra le départ —, on peut imaginer le danger que représente le rapace le plus rapide au monde.

Le faucon pèlerin, qui était au bord de l'extinction en Angleterre dans les années 60, a repris... du poil de la bête.

Dans le passé, indique le journal, on a peint des yeux d'aigle sur les coureurs pour tenter de dissuader les oiseaux de proie. On a aussi jumelé les pigeons les plus rapides avec des compagnons un peu lents afin que ceux-ci attirent le rapace pour protéger les cham-

pions. Les résultats n'ont pas donné satisfaction. Si bien que la Royal Pigeon Racing Association a décidé de tenter une nouvelle expérience qui consiste à vaporiser les pigeons coureurs avec une substance qui devrait leur donner

un goût épouvantable susceptible de décourager le rapace. Si bien, espère-t-on, qu'avec le temps, et au prix du sacrifice de plusieurs pigeons, les faucons pèlerins et leurs semblables finiront par laisser les oiseaux de course en paix. Malheureusement, l'association

ne précise pas comment un faucon pèlerin fera la distinction entre un pigeon infect et un autre plus appétissant, du moins avant d'y goûter.

En hausse constante au Québec

Au Québec, les colombophiles éprouvent moins de problèmes même si le nombre de pigeons qui disparaissent au cours d'une course ou en reviennent blessés est en hausse constante, indique M^{re} Gilles Chaloux, secrétaire général et conseiller juridique de la Fédération colombophile du Québec. On ignore toutefois si les rapaces sont toujours en cause et quelles espèces exercent leurs méfaits.

Au Québec, une centaine de colombophiles participent à des courses, dont une grande majorité est membre de la fédération. Le nombre de coureurs à l'entraînement atteint les 3000. Chaque course réunit de 500 à 800 pigeons mais parfois plus de 1000. La saison a débuté en mai et s'est terminée la semaine dernière. Les plus longs circuits, notamment celui de la rivière Eastman, à la Baie-James, sont d'environ 800 km. Avec un bon vent, un pigeon revient au bercail à une vitesse qui dépasse 100 km à l'heure.

LE CARNET D'OBSERVATION

Ouette en vue

« Depuis un peu plus d'une semaine, comme tant d'autres amateurs d'oiseaux, nous sommes charmés par cette ouette d'Égypte probablement égarée lors de sa migration. Elle a trouvé refuge sur le lac au cœur de la municipalité de Saint-Bruno-de-Montarville, sur la Rive-Sud. Nous aimerions en connaître un peu plus sur la belle! » Le message date de lundi dernier et il est signé Bernard et Andrée Durand.

Originaires d'Afrique, notamment de la vallée du Nil, l'ouette d'Égypte est un gros volatile proche des canards et juché assez haut sur pattes comme les dendrocorynes. Grégaire, elle dort habituellement en dortoir dans un arbre, du moins dans son milieu naturel. Il s'agit aussi d'un oiseau d'élevage qui se reproduit bien en captivité. Votre oiseau, qui s'est probablement échappé de sa volière, risque de s'attarder à Saint-Bruno encore un petit moment si l'endroit lui plaît, ce qui semble être le cas. Se joindra-t-il à des oies ou à des canards sauvages pour s'en aller dans le Sud? La chose n'est pas impossible. L'an dernier, au moins deux autres ouettes avaient été observées au Québec.

Couac... COAQ : rencontre pour les amateurs d'oiseaux

Discret, méconnu, le bihoreau gris est un échassier peu volubile si ce n'est ce « couac » typique qu'il fait parfois entendre au crépuscule.

Désireuse de se faire connaître davantage du public et bien sûr, de mieux faire connaître les oiseaux, l'Association québécoise des groupes d'ornithologues a décidé de lancer son COAQ qui aura évidemment le bihoreau gris comme effigie.

Le COAQ, c'est le Congrès des ornithologues amateurs du Québec, une rencontre d'une journée à laquelle sont conviés tous les amateurs d'oiseaux, qu'ils soient néophytes ou expérimentés, membres de clubs d'ornithologie ou pas. Une première dans les annales de l'association qui compte une quinzaine d'années d'existence.

Au programme, une quarantaine de conférences sur des sujets variés : comportement des oiseaux, voyages ornithologiques à l'étranger, lieux d'observation dans les parcs de Montréal ou dans certains coins peu connus de Laval et même du Nouveau-Brunswick, nouveaux modèles de jumelles, les oiseaux dans la littérature québécoise ou



PHOTO AP

Plusieurs conférences sont au programme du Congrès des ornithologues amateurs du Québec, notamment sur les voyages d'observation d'oiseaux à l'étranger. Ci-contre, une oie à queue blanche, une espèce du sud-est asiatique.

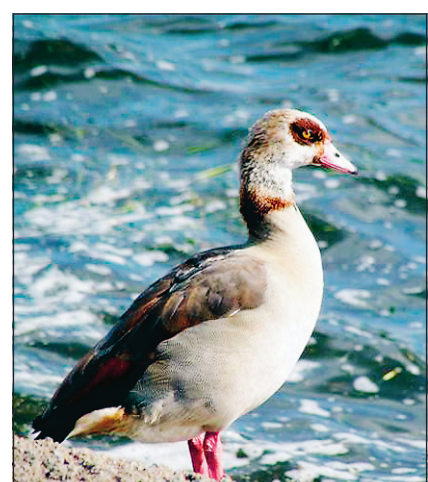


PHOTO FOURNIE PAR BERNARD ET ANDRÉE DURAND
L'ouette d'Égypte en visite à Saint-Bruno, sur la Rive-Sud.

les difficultés de la traduction ornithologique. Des conférences d'une durée de 20 minutes, accessibles à tous. Plusieurs ornithologues chevronnés partageront aussi leurs expériences. C'est le cas de Suzanne Brulotte, auteure de plusieurs ouvrages, qui parlera de l'art de photographier des parulines, ou encore Solange Aubin, qui entretient des nichoirs à canards branchés (elle est l'objet d'un récent reportage dans nos pages).

Normand David, directeur général de l'organisation et traducteur réputé dans le domaine de l'ornithologie, donnera une conférence sur les difficultés de la traduction. Avec d'autres, il participera, en fin de journée, à un colloque sur l'évolution des noms français, sujet de polémique.

Le COAQ aura lieu le 30 octobre, au campus du Fort Saint-Jean, à Saint-Jean-sur-Richelieu, sur la Rive-Sud. Mais pourquoi en parler si tôt? « Parce qu'il faut réserver sa place, répond Normand David. C'est une question de logistique. »

Les frais de la rencontre sont de 29,50 \$ par personne (le dîner et les taxes inclus) ou de 39,50 \$ (dîner et souper inclus, de même qu'une conférence en début de soirée sur le comportement amoureux des oiseaux par le Dr Jean Léveillé, auteur du livre *Les oiseaux et l'amour*).

Les locaux du congrès sont situés à deux pas d'une cafétéria. On doit s'inscrire avant le 4 octobre. On peut obtenir son coupon de participation par Internet, sur le site de l'association (www.aqgo.qc.ca) ou encore dans le magazine *Québec Oiseaux* (4,95 \$). On peut aussi envoyer une adresse en inscrivant son nom, son adresse postale complète, son numéro de téléphone et adresse courriel (s'il y a lieu), avec un chèque au nom de l'AQGO, à : Association québécoise des groupes d'ornithologues, 4545, Pierre-de-Courbertin, C.P. 1000, succ. M, Montréal, Qc H1V 3R2. L'inscription aux conférences aura lieu le samedi matin.

Les oiseaux de compagnie vous attendent

C'est aujourd'hui, à 17 h, que se termine l'exposition annuelle d'oiseaux exotiques de l'Association des éleveurs d'oiseaux de Montréal. Autour de 1000 volatiles à voir, tous plus beaux les uns que les autres. Le rendez-vous a lieu à l'Hippodrome de Montréal, 7440 boulevard Décarie, près de la station de métro Namur. Les frais sont de 7 \$ par adulte (âge d'or, étudiant de 18 ans et moins, enfant de 6 ans et plus : 5 \$). Le stationnement est gratuit. L'an dernier, l'événement avait attiré 3500 visiteurs. Pierre Gingras



PHOTO FOURNIE PAR CLAIRE PRONOVOST

L'impact d'un oiseau dans une vitre laisse parfois des traces étonnantes, comme ce fut le cas pour cette empreinte de pigeon.

Impression d'oiseau

PIERRE GINGRAS

En rentrant à la maison après ses vacances, à la fin d'août, Claire Pronovost a découvert un pigeon bizet mort au pied d'une de ses grandes baies vitrées avec laquelle l'oiseau était entré en collision. Mais la vraie surprise était à venir.

Quand le soleil s'est montré à travers la fenêtre, M^{me} Pronovost a été renversée. « L'oiseau était littéralement imprimé dans la vitre. Cela m'a rappelé le célèbre saint suaire de Turin. C'était incroyable », dit-elle, encore étonnée par le phénomène.

Il faut se rappeler que le suaire de Turin est une des reliques les plus célèbres de la chrétienté. Il s'agit d'un linceul qui aurait enveloppé le corps du Christ après la crucifixion et qui a conservé l'empreinte de son visage et de son corps, comme s'il s'agissait d'un négatif de photo. D'où l'allusion de M^{me} Pronovost, l'empreinte du pigeon étant exceptionnelle comme en fait foi la photo ci-dessus. On distingue clairement les ailes déployées, le bec, les yeux,

les pattes, les plumes du cou de la poitrine et même de la queue. Je n'ai jamais rien vu de tel. Manifestement, la collision a été très violente.

S'il est fréquent qu'un oiseau laisse une trace de sa collision dans une fe-

On distingue clairement les ailes déployées, le bec, les yeux, les pattes, les plumes du cou de la poitrine et même de la queue. Manifestement, la collision a été très violente.

nêtre, il s'agit habituellement d'une tache informe, mais parfois du dessin assez précis des quelques plumes entrées durement en contact avec la vitre. Une poudre, produite par des plumes spéciales, agit ici comme l'encre sur une feuille de papier. Formée de protéines fibreuses mi-

croscopiques, cette substance devient évidente quand le plumage de certains oiseaux touche à un tissu de couleur foncée. Cette poudre forme également un petit nuage de poussière quand certains oiseaux s'ébrouent. Elle est composée de kératine, un produit qui est aussi présent dans les poils, les ongles et les cellules superficielles de notre peau.

Contrairement aux autres plumes, celles qui produisent la « poussière d'oiseau » ont une croissance continue. C'est la désintégration constante de leurs extrémités qui entraîne la production de la poudre de kératine. On sait d'ailleurs peu de chose sur le rôle exact de cette poudre dont j'ai déjà parlé dans une précédente chronique, mais les chercheurs estiment qu'elle sert à l'imperméabilisation du plumage. Chez certains échassiers, comme les butors et les hérons, elle permettrait d'éliminer avec plus de facilité le mucus des poissons qui pourrait adhérer au plumage.