

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.prostate.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



PHOTO PIERRE DUNNIGAN, COLLABORATION SPÉCIALE

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

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 Maloténam, 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 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



PHOTO PIERRE DUNNIGAN, COLLABORATION SPÉCIALE

Lucien Jourdain

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 dégingole 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 !

Loin 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 Kuujjuak et Kawawachikamach (Schefferville).

Lucien travaille patiemment à fabriquer des mocassins pour la belle Mitsou. La peau du 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 banque de la reine Élisabeth

AVENTURES 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'Aventures Ashini.