

13 CHOSES À SAVOIR SUR LES CHAMPIGNONS

PAGE 25

Sélection

READER'S DIGEST

OCTOBRE 2023

Célébrer
la victoire
des autres

PAGE 44

SOMMEIL: 7 TRUCS POUR MIEUX DORMIR

PAGE 28



DRAME:
un alligator
aux trousses, il
survit à l'enfer
du marais

PAGE 84

Petit guide
pratique pour
prendre soin
de ses pieds

PAGE 34

Arthrose:
soulager
les douleurs
articulaires,
enfin possible ?

PAGE 64

Nettoyer la
Terre, une
transformation
à la fois

PAGE 50





Les magazines d'ici vous connectent à vos passions sans interruption.

Découvrez nos magazines à magazinesquebec.com


AQEM
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES
ÉDITEURS DE MAGAZINES

28

EN COUVERTURE

SOMNIFÈRES SANS FRONTIÈRES

7 astuces pour de meilleures nuits.

34

SANTÉ

Dorlotez vos pieds

Petit guide pratique pour les bichonner.

42

HUMOUR

Malmener la vérité

44

LEÇONS DE VIE

Partager la joie

Célébrer la victoire des autres aide votre succès.

50

ENVIRONNEMENT

Le dépotoir du futur ?

Une société transforme les déchets de la pêche, de l'agriculture et de la sylviculture en produits courants.

58

TÉMOIGNAGE

Aimer à la dure

Comment pouvais-je soutenir ma sœur alors qu'elle m'avait tant fait souffrir ?

64

SANTÉ

Fini les douleurs ?

Soulager la douleur articulaire semble (enfin) possible.

70

NATURE

La grande migration des gnous

Chaque année, la traversée du Serengeti par des millions de ruminants est un spectacle fascinant.

76

CRIME

La Miss Marple suisse

Un mari transportant un fouet dans sa voiture... Une journée ordinaire dans la vie



de Louisa Erismann, détective privée.

84

DRAME VÉCU

Le mortel marécage

Perdre son bras dans la gueule d'un alligator n'est que le début d'un calvaire de trois jours pour Eric Merda.

94

LEÇONS DE VIE

Petites entreprises au grand cœur

Se soucier des autres fait partie de la mission des entreprises familiales.

EN COUVERTURE

ILLUSTRATION DE HAYDEN MAYNARD

4 Mot de la rédactrice en chef

GENS D'ICI

6 Tout faire pour être heureuse

Sophie Desmarais a grandi dans une cage dorée. Il lui a fallu du temps, et du courage, pour en scier les barreaux.

BONNES NOUVELLES DU MONDE ENTIER

10 Quatre raisons de sourire



SANTÉ

13 La fièvre du pickleball

Tout le monde veut y jouer. Mais qu'est-ce qui rend ce jeu si populaire?

15 Prendre la mesure de la poudre verte

16 Nouvelles du monde de la médecine

PASSEPORT ALIMENTAIRE

19 Tout sur la bière

En matière de bière, vous avez l'embarras du choix.

25



15

Humour

12

Petits comiques

18

Mot pour rire

24

Des gens

22 Matière à réflexion

13 VÉRITÉS

25 Treize faits captivants sur les champignons

Espace jeux

98 Remue-méninges

100 Sudoku

101 Pris au mot

103 Quiz

104 Mot caché

POUR ÊTRE PUBLIÉ

Vous pensez pouvoir nous faire rire? Faites-nous parvenir votre blague ou anecdote à selection.ca/anecdotes – vous pourriez gagner 50\$. Veuillez indiquer clairement vos coordonnées.

Les contributions originales (texte et photos) deviennent propriété de Périodiques Reader's Digest Canada Limitée et de ses sociétés affiliées, dès publication. Nous nous réservons le droit d'y apporter toute modification que nous jugeons nécessaire pour des raisons d'espace et de clarté, ainsi que de les reproduire sur tout support papier et électronique de notre choix. Nous ne pouvons accuser réception des documents.

POUR NOUS JOINDRE

SERVICE À LA CLIENTÈLE service@selection.ca

Sélection du Reader's Digest, C.P. 970, succursale Main, Markham, Ont., L3P 0K2

RÉDACTION C.P. 38098, CSP Centennial Plaza, Dollard-des-Ormeaux, QC, H9B 3J2 nora@rd.ca

SERVICE AUX ABONNÉS

Pour payer votre facture, visualiser votre compte en ligne, changer votre adresse ou consulter notre foire aux questions : www.selection.ca/contact.

POUR MIEUX VOUS SERVIR Nous sommes heureux de vous compter parmi nos clients, et nous croyons que vous apprécierez nos produits. Nous mettons parfois nos listes-clients à la disposition d'entreprises sérieuses qui offrent des produits ou des services qui, selon nous, pourraient vous intéresser. Si vous préférez ne pas recevoir ces envois, veuillez écrire à : Bureau de la protection de la vie privée, Sélection du Reader's Digest (Canada) SRI, C.P. 963, succursale Main, Markham, Ont., L3P 0J4.



VIVEZ EN SANTÉ. INFORMEZ-VOUS. DÉPENSEZ MOINS.

Sélection.ca

READER'S DIGEST

Des astuces pour les finances et la maison, des recettes pratiques et des idées pour le quotidien : tout ça dans votre **infolettre Cette semaine**, livrée dans votre boîte de courriel trois fois par semaine.
Le meilleur de Sélection.ca!

Inscrivez-vous dès aujourd'hui : selection.ca/infolettre

SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



LE MOT DE LA RÉDACTRICE EN CHEF

Trop, ou pas assez

Un peu plus tôt cette année était réédité le livre de Serge Mongeau *La simplicité volontaire* aux éditions Écosociété, pas loin de 40 ans après sa toute première publication en 1985. La simplicité volontaire prône un mode de vie encourageant les individus à réduire leur consommation matérielle, à simplifier leurs besoins et à se concentrer sur l'essentiel en vivant de manière consciente, en se détournant de la société de consommation pour trouver un équilibre personnel dans ce qui est vraiment important. C'est une très belle philosophie, très difficile à appliquer aujourd'hui, mais d'autant plus nécessaire qu'en 1985.

Ensuite, je suis tombée sur un article consacré au nouveau bateau de croisière *Icon of the Seas* – le plus imposant bateau de croisière à ce jour. Il pourra transporter, dès 2024, plus de 7000 passagers, à qui

on a promis de vivre des moments exceptionnels plusieurs fois par jour sur cette île flottante grâce à ses 40 restaurants, son Central Park, sa patinoire, sa salle de spectacles, son théâtre aquatique, son casino et plusieurs autres divertissements qui créent ce genre de besoins dont on n'avait même pas soupçonné l'existence. Donc, imaginez le contraste. Pas besoin d'un cours sur la simplicité volontaire pour comprendre que, aujourd'hui, en cette période de crise environnementale, ce genre de voyage est grotesque (pour reprendre l'expression préférée de mon boucher de quartier). Et après une semaine sur un tel bateau, est-ce qu'on a vraiment le sentiment d'avoir trouvé un équilibre personnel et d'être connecté avec l'essentiel? Dans le concept de voyage, il y a le plaisir de planifier soi-même et de se laisser surprendre par l'imprévu, de vivre des émotions en découvrant

des endroits inusités, émotions que l'on pourra ensuite partager avec ses proches. Et une réflexion sur la simplicité s'impose, car au fond qu'est-ce qu'on cherche vraiment? On est loin de la balade en bateau, bercé par les vagues en laissant nos doigts glisser dans l'eau...



Nora

Écrivez-moi à:
nora@rd.ca

Sélection

PUBLIÉ PAR LES PÉRIODIQUES READER'S DIGEST CANADA LIMITÉE, MONTRÉAL (QUÉBEC)

Edward Birkett **PRÉSIDENT DU CONSEIL**
Lora Gier **VICE-PRÉSIDENTE EXÉCUTIVE, VENTE MÉDIAS**
Barbara Robins **VICE-PRÉSIDENTE ET CONSEILLÈRE JURIDIQUE**
Nora Merola **RÉDACTRICE EN CHEF**

**ADJOINTE À LA
RÉDACTRICE EN CHEF** Erika Bisailon

**CHEF OPÉRATIONS
CONTENU** Lisa Pigeon

TRADUCTION ET RÉVISION Éditions Liber

CORRECTION D'ÉPREUVES Louise Nadeau

DIRECTEUR ARTISTIQUE John Montgomery

**DIRECTRICE ARTISTIQUE
ADJOINTE** Danielle Sayer

GRAPHISTE Pierre Loranger

RECHERCHE PHOTO Julie Saindon

**DIRECTEUR DE LA
DIFFUSION** Edward Birkett

SÉLECTION DU READER'S DIGEST (CANADA) SRI

Corinne Hazan **DIRECTRICE FINANCES**

VENTE ET PUBLICITÉ Ideon Media, james.anderson@ideonmedia.com

DIRECTRICE DE LA RECHERCHE Kelly Hobson

CHEF, MARKETING SOLUTIONS ET DÉVELOPPEMENT NOUVEAUX PRODUITS Melissa Williams

GRAPHISTE, MARKETING SOLUTIONS Kelly Stinziano

CHEF, PRODUCTION Lisa Snow

TRUSTED MEDIA BRANDS, INC.

Bonnie Kintzer **PRÉSIDENTE ET CHEF DE LA DIRECTION**

Bonnie Munday **RÉDACTRICE EN CHEF, ÉDITIONS INTERNATIONALES**

Vol. 155, n°902. Copyright © 2023 par les Périodiques Reader's Digest Canada Limitée. Reproduction interdite, par tout procédé, en français ou en toute autre langue. Tous droits réservés dans le monde entier, en vertu des accords internationaux et panaméricains sur les droits d'auteur. Dépôt légal, quatrième trimestre 2023, Bibliothèque nationale du Québec. ISSN 0037-1378. Retourner tout bloc-adresse canadien de courrier non distribuable au C.P. 38098, CSP Centennial Plaza, Dollard-des-Ormeaux, QC, H9B 3J2. Numéro de convention de la Poste-publications : 40070677. Port payé à Montréal.

Abonnements au Canada, un an, 35,50 \$ plus 8,99 \$ de frais d'envoi, de traitement et de manutention. Veuillez ajouter toutes taxes applicables. Abonnements à l'étranger, un an, 54,96 \$, frais d'envoi compris. (Prix et frais de poste indiqués sous réserve de modifications.) Répertoire dans l'Index de périodiques canadiens et dans Repère. Prix de détail : 4,95 \$.

 Nous remercions le gouvernement du Canada pour son soutien financier. — We acknowledge with gratitude the financial support of the Government of Canada.



Sélection du Reader's Digest publie 10 numéros par année, mais peut aussi faire publier occasionnellement des numéros spéciaux (ceux-ci comptant pour deux numéros). Indiqué sous réserve de modification.



GENS D'ICI

Sophie Desmarais a grandi dans une cage dorée. Il lui a fallu du temps, et du courage, pour en scier les barreaux.

Tout faire pour être heureuse

PAR *André Lavoie*

SOPHIE DESMARAIS APPARTIENT à l'une des plus riches familles du Canada, et ses parents, Paul et Jacqueline Desmarais, formaient un couple tout aussi illustre : lui puissant homme d'affaires à la tête de Power Corporation, elle grande mécène et philanthrope jusqu'au Metropolitan Opera, à New York. On pourrait dire aujourd'hui qu'elle poursuit son œuvre, très engagée dans la Fondation Jasmin Roy Sophie Desmarais qui lutte contre l'intimidation, soutenant aussi l'Orchestre Métropolitain, dont le chef,

Yannick Nézet-Séguin, fut longtemps un protégé de sa mère Jacqueline.

Or, derrière ces réussites, et ces apparences rutilantes, Sophie Desmarais a le plus souvent préféré l'ombre à la lumière, et pas par coquetterie. Sa trajectoire personnelle fut parsemée d'épisodes douloureux, d'abord au sein d'une famille plus empreinte de règles strictes que de chaleur humaine, ponctuée aussi de mépris et d'humiliations, dont dans un chic pensionnat en Suisse, perpétuelle souffre-douleur de ses camarades de classe. Cette succession



d'événements provoquera en elle plusieurs troubles alimentaires, flirtant parfois avec l'idée d'en finir, mais toujours capable de relever la tête.

En 2021, elle qui jusque-là n'avait écrit que pour elle-même, voilà qu'elle décide de prendre la plume pour lever le voile sur ses souffrances, dévoilant ainsi un visage moins *glamour* du milieu dans lequel elle a grandi. Dans *Tout pour être heureuse...* (Éditions Michel Lafon), écrit à l'encre d'une franchise désarmante, Sophie Desmarais refuse maintenant de se laisser définir par son seul nom de famille. Ses combats, aussi bien intérieurs que pour une plus grande justice sociale, elle les mène la tête haute.

« L'ANOREXIE, ON N'EN PARLE PAS BEAUCOUP, MAIS IL Y EN A PARTOUT, ET C'EST DANGEREUX. »



Votre livre a paru en 2021, et on peut présumer que plusieurs personnes de votre entourage l'ont déjà lu. Avez-vous l'impression que le regard qu'on pose sur vous a changé depuis ? Des gens que je ne connaissais pas l'ont lu et l'ont trouvé extraordinaire. Des gens qui me connaissaient m'ont dit qu'ils auraient tant voulu m'aider si seulement ils avaient su. Il y en a d'autres qui connaissaient mes parents et qui n'ont pas voulu croire à mon

histoire : ils sont d'ailleurs les plus nombreux...

Certaines personnes ont au moins pris la peine de souligner mon courage.

Dans ce contexte, est-ce que le jeu en valait la chandelle ?

Ça m'a fait beaucoup de peine, mais le plus important, c'était de raconter mon histoire. Dans ma famille, nous n'avions même pas le droit de parole, ce qui m'a complètement étouffée. En fait, j'ai vécu toute ma vie sans savoir qui j'étais, car la petite fille en moi n'a jamais grandi parce qu'elle a été éduquée dans la peur. Pour m'aider à soulager mes souffrances, je suis tombée dans l'anorexie et la boulimie, ce dont je souffre encore. Mon livre participe au processus de guérison ; il est important parce que l'anorexie, on n'en parle pas beaucoup, mais il y en a partout, et c'est dangereux. Même si on vit dans une certaine opulence, nous ne sommes pas protégés devant les situations de santé mentale.

Plusieurs ont cru qu'une famille aussi renommée et riche que la vôtre donnait à chacun de ses membres des possibilités infinies. Pouvez-vous les blâmer de l'avoir cru ?

Mes parents ont fait des choses formidables pour la société. Mais personne ne connaît la vérité sur le fait d'être une fille dans une famille comme la mienne. Même si j'avais le désir d'accomplir quelque chose, on considérait que c'était stupide, que je n'y connaissais

rien, et on n'a pas voulu me donner ma chance. À l'opposé, mon père a éduqué très tôt mes frères pour qu'ils deviennent des hommes d'affaires accomplis, ce qu'ils sont devenus. Est-ce que ce fut suffisant pour eux ? Je l'ignore. Mes parents n'ont jamais vraiment su créer une famille heureuse.

« MA MÈRE AVAIT CE CÔTÉ TYRANNIQUE DES GENS QUI NE SE REMETTENT JAMAIS EN QUESTION. »

Vous dressez de votre mère un portrait peu flatteur : égocentrique, exigeante, parfois même cruelle à votre égard. Tout à l'opposé de son image de grande mécène et de femme du monde !

Ma mère était extraordinaire et absolument fascinante... en apparence. Beaucoup de gens la trouvaient drôle, exubérante et attachante ; je peux très bien comprendre à quel point ils pouvaient l'aimer. Par contre, elle avait ce côté tyrannique des gens qui ne se remettent jamais en question. Pas besoin de vous dire qu'elle détestait les

personnes qui avaient du mal à s'affirmer. Son énergie était débordante et elle ne se privait pas de critiquer ceux et celles qui n'avaient pas la même, dont moi. Enfant, elle m'épuisait.

Vous avez attendu le décès de vos parents avant d'écrire ce livre. Vous arrive-t-il parfois de les imaginer en train de le lire ?

Ils auraient sûrement dit : elle est folle et ne sait pas de quoi elle parle ! Jamais ils ne se seraient posé la question : *est-ce vrai ?* Les problèmes, pour eux, n'existaient pas, il ne fallait pas en avoir. Et s'il y en avait, il ne fallait pas en parler. Je suis convaincue qu'ils auraient lu mon livre, mais je n'aurais pas voulu savoir ce qu'ils en pensaient. Pour être franche, je crois qu'ils m'auraient déshéritée. C'est pour cette raison que j'ai attendu leur décès : j'avais trop peur de leur réaction.

Si je pouvais exaucer un souhait qui vous rendrait heureuse, quel serait-il ? J'aimerais tellement que la guerre en Ukraine se termine et que notre monde retrouve enfin un peu de paix ; il a tellement été secoué ces dernières années. C'est mon souhait le plus cher, et si nous avions tous le même, je suis convaincue qu'il pourrait se réaliser. **S**



Présence

Il y a des êtres qui justifient le monde, qui aident à vivre par leur seule présence.

ALBERT CAMUS, ÉCRIVAIN



Pumpkin le west highland terrier.

BONNES NOUVELLES DU MONDE ENTIER

PAR *Patricia Karounos*

CHIOTS À ROULETTES

INSPIRATION Tammie Fox s'est un jour portée volontaire pour accueillir temporairement un animal pour un refuge de Lincoln, au Royaume-Uni. Quand elle a rencontré Pumpkin, une femelle west highland terrier qui traînait ses pattes arrière, elle en est tombée amoureuse. Des tests ont ensuite confirmé que Pumpkin était définitivement paralysée en raison d'une fracture de la colonne vertébrale. Sachant ce qu'impliquait de prendre soin d'un chien aux besoins particuliers, Tammie était toujours déterminée à la garder.

Pumpkin a été harnachée à un fauteuil roulant conçu par le distributeur Wheels4dogs. En 2022, Tammie Fox a lancé l'association Pumpkin and Friends afin d'aider à fournir à des animaux aux

besoins particuliers des fauteuils roulants et du financement pour des traitements médicaux.

Le prix d'un fauteuil roulant peut être prohibitif : en ligne sur Wheels4dogs, les fauteuils roulants pour pattes arrière peuvent coûter près de 500 € – soit plus de 700 \$. Jusqu'ici, l'association a aidé environ 200 animaux, dont une chèvre et un agneau.

Des ampoules alimentées par calmar

INNOVATION L'océan est rempli d'organismes qui émettent naturellement de la lumière. L'entrepreneure et designer Sandra Rey s'est demandé si ce phénomène pouvait être exploité pour créer

une solution de rechange aux ampoules DEL. Elle a donc fondé l'entreprise Glowee en 2014 et a passé les années suivantes à utiliser *Aliivibrio fischeri*, une bactérie bioluminescente présente chez *Euprymna scolopes*, une espèce de seiche. Ces bactéries sont placées dans des tubes avec de l'oxygène et des nutriments leur permettant de produire une lueur bleue éthérée.

Leur technologie est prometteuse. Glowee utilise déjà son produit dans plusieurs hôtels et lieux publics en France.

Combattre la solitude

SOCIÉTÉ Plus d'une personne sur 10 se sent souvent ou toujours seule, selon Statistique Canada. Des données similaires sont recueillies dans le monde, aux Pays-Bas par exemple, où des recherches gouvernementales ont révélé qu'un tiers de la population de plus de 75 ans affirme se sentir au moins modérément seule.

Pour combattre le sentiment d'isolement, la chaîne de supermarchés néerlandaise Jumbo a créé des files d'attente



ROBJ808/SHUTTERSTOCK

appelées *Klets-kassa* (*klets*, signifie « discuter », et *kassa*, « caisse enregistreuse »). Dans ces files, les clients peuvent s'arrêter pour discuter avec le caissier. La première *Klets-kassa* des Pays-Bas a ouvert dans le sud du pays, à Vlijmen, en 2019. Elle est devenue si populaire que la chaîne a étendu ce service à 125 autres magasins et prévoit en ouvrir d'autres en 2023.

Et l'idée commence à se répandre. Au début de l'année 2023, un supermarché Sobeys d'Edmonton a lancé sa propre version *Klets-kassa*.

Du gombo pour de l'eau pure

ENVIRONNEMENT Le gombo n'est pas qu'un légume polyvalent. Des chercheurs de l'université d'État de Tarleton, au Texas, lui ont découvert un nouvel usage : purifier l'eau.

Les microplastiques sont généralement retirés de l'eau dans les stations d'épuration au moyen de produits chimiques collants appelés floculants. Ces substances sont ajoutées à l'eau contaminée afin que les microplastiques soient plus faciles à extraire une fois agglutinés. Certains floculants peuvent toutefois se décomposer en formant des toxines. Or certains extraits du gombo – combinés avec des extraits d'autres plantes – fonctionnent comme des floculants lorsqu'ils sont ajoutés à de l'eau contenant des microplastiques. Issus de plantes, ces extraits peuvent donc être utilisés en toute sécurité dans le traitement des eaux. **S**

PETITS COMIQUES



« Mon chien a mangé mon devoir, mais vous serez contente d'apprendre qu'il lui a attribué 5 étoiles sur le web. »

Ma petite dernière a fait tomber mon téléphone alors qu'elle était en conversation vidéo avec ma mère. Elle a sursauté, s'est empressée de le ramasser et a demandé : « Tout va bien, mamie ? »

— @NOT_THENANNY *de X*

À cause d'une coupe ratée, j'ai dû me raser

les cheveux. Quand je suis rentré à la maison, les enfants sont allés trouver leur mère en pleurant, demandant pourquoi papa allait en prison.

— @BLINDEYEHORUS *de X*

Ma fille de cinq ans m'annonce qu'elle ne pourra pas m'aider à ranger ses jouets parce

qu'elle est épuisée par tous les efforts qu'elle doit faire à l'école.

Quand je lui demande de préciser ce qu'elle entend par « efforts », elle répond : « On nous oblige à écrire notre nom tout le temps. »

— @SNARKYMOMMY78 *de X*

Hier, mon fils de 7 ans a écrit à la fée des dents. Il n'a pas perdu de dents ni n'a de dents qui bougent. Il veut juste se présenter.

— ROB DELANEY, *humoriste*

J'essaie d'éprouver de la gratitude chaque jour. Aujourd'hui, je suis reconnaissante du fait que mes enfants soient assez grands pour préparer leur propre repas lorsqu'ils me disent qu'ils détestent ma cuisine.

— @SWEETMOMISSA *de X*

Vos enfants vous font pouffer ? Faites-nous parvenir votre blague ou anecdote à selection.ca/anecdotes – vous pourriez recevoir 50 \$. Voir p. 2 pour plus de détails.



La fièvre du pickleball

Tout le monde veut y jouer. Mais qu'est-ce qui rend ce jeu si populaire ?

PAR *Karen Robock*

DEPUIS QUELQUES ANNÉES, l'Europe et l'Amérique du Nord sont saisis de la frénésie du *pickleball*, également appelé tennis léger. Plus de 200 clubs sont officiellement inscrits à Pickleball Canada et près d'un million de Canadiens s'y adonnent chaque mois. Il existe une ligue professionnelle aux États-Unis (l'ancien joueur de la LNF Tom Brady est copropriétaire d'une équipe de la Major League Pickleball). L'International Federation of Pickleball compte plus de 60 pays membres et tente de faire reconnaître ce sport de raquette comme discipline olympique. Si vous n'y avez pas encore joué, vous en avez sans doute entendu parler.

« Le pickleball emprunte au tennis, au badminton et au ping-pong », explique Hope Tolley, directrice générale des programmes récréatifs auprès de USA Pickleball. Les matchs se déroulent sur un terrain de badminton séparé par un filet plus bas que celui de tennis. On utilise des raquettes carrées et une petite balle perforée similaire à une balle de tennis, mais beaucoup plus légère – elle rebondit donc moins, ce qui favorise les longs échanges.

À la différence du tennis, les points ne peuvent être marqués que par le joueur ou l'équipe qui sert. Il s'agit de maintenir le plus longtemps possible la balle dans les airs, et si l'adversaire n'arrive pas à la renvoyer au-dessus du filet, soit en service, soit lors d'un échange, on gagne le point. La balle doit être frappée avec suffisamment de force pour éviter ce qu'en anglais on appelle le « falafel » –

quand elle ne franchit pas le filet. Les matchs de 11 points sont joués en double ou en simple ; l'écart doit être de 2 points pour l'emporter. Si on perd avec un score de 11-0, on est « pickled » !

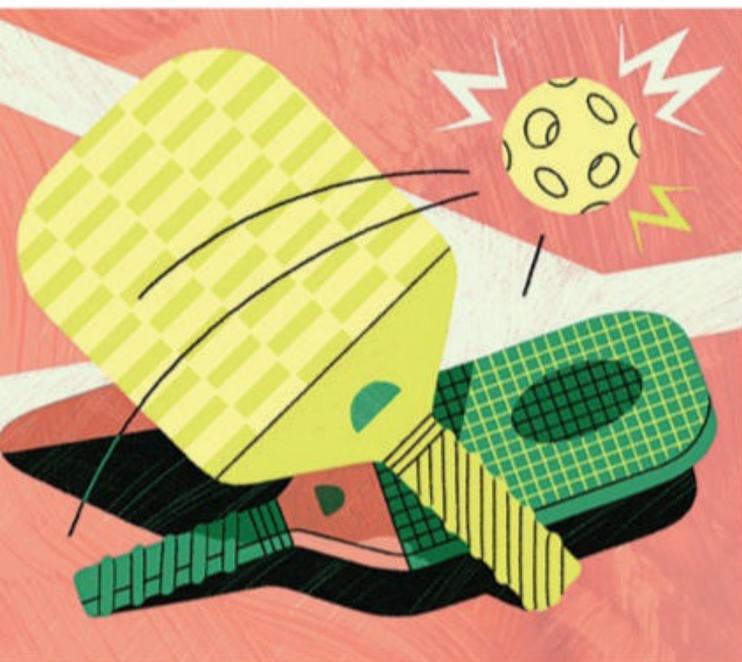
Qu'on soit un joueur assidu – un vrai « pickler » – ou occasionnel, le pickleball est un jeu très social et un excellent moyen de rencontrer des gens, souligne Hope Tolley. « C'est un sport rassembleur. »

Autre avantage, le tennis léger s'apprend facilement et est accessible à tous. Si les adultes plus âgés l'ont rapidement adopté, les 18-34 ans forment le groupe d'âge où le nombre d'adeptes croît le plus.

Tout a commencé dans les années 1960 sur la propriété de Joel Pritchard, député au Congrès de l'État de Washington. Pour occuper ses enfants et ceux de ses deux amis invités, il a

improvisé avec eux un badminton en utilisant ce qu'il avait sous la main : un ancien terrain de badminton, des raquettes de ping-pong, un filet de volleyball et une balle en plastique (elle était perforée et avait à peu près la taille d'une balle de tennis).

Six décennies plus tard, le pickleball est l'une des tendances les plus en vogue dans le sport et la culture populaire. Y jouer est excellent pour la coordination œil-main et permet d'améliorer le temps de réaction. Comme on choisit l'intensité – à fond ou à un rythme plus *relax* –,



le pickleball convient autant à l'athlète sérieux qu'au joueur du dimanche. C'est un formidable entraînement d'aérobic, et ce sport à faible impact épargne les articulations.

Pas la peine de s'inscrire à un championnat ou de disposer d'un terrain de pickleball pour se lancer. « À peu près tous les endroits s'y prêtent, du stationnement à la salle de gym », dit Hope Tolley. À condition de disposer d'une surface plate, d'un filet, d'une balle et d'une raquette (le prix tourne autour de 30 \$ canadiens).

Pour les mordus, les tournois ne manquent pas. Le premier événement international, le World Pickleball Games, se tiendra l'été prochain à l'Austin Pickle Ranch, à Austin, au Texas. Il devrait attirer des équipes de dizaines de pays. D'ici 2030, il comptera quelque 40 millions d'adeptes dans le monde. Sa popularité a ravivé l'intérêt pour d'autres sports de raquette : le padel, par exemple, inventé au Mexique à la fin des années 1960, sorte de synthèse du tennis et du squash, qui gagne en popularité en Europe et en Amérique du Sud.



Prendre la mesure de la poudre verte

PAR *Melissa Greer*

PARCE QU'ILS SONT particulièrement riches en minéraux essentiels comme le fer, le magnésium et le calcium, sans parler des vitamines C, K et plusieurs B, les légumes verts sont considérés comme le nec plus ultra des aliments. Aujourd'hui, quantité de produits promettent de réunir leurs qualités nutritives dans une mesure de poudre – il suffit de l'ajouter à un verre d'eau. Les marques Athletic Greens et Vital Proteins, par exemple, en proposent qui contiennent des légumes déshydratés, auxquels ils ajoutent de la spiruline.

Boire des légumes verts vaut-il de les consommer entiers ? La réponse est

non. « Pour moi, les légumes verts en poudre restent un complément alimentaire, explique Maya Feller, nutritionniste à New York. On ajoute souvent à ces produits des vitamines et des minéraux, ou d'autres nutriments qu'on ne trouve pas naturellement dans les légumes verts. Ainsi, ils s'apparentent davantage à une multivitamine. »

Il leur manque surtout les fibres, élément essentiel pour l'intestin, qui contribuent à assurer le mouvement des aliments dans l'appareil digestif. On les trouve dans les légumes, alors que la plupart des jus et des poudres en ont peu ou pas du tout.

Mais quand on ne réussit pas à absorber sa dose quotidienne de légumes ? « Oui, ces poudres peuvent combler le manque quand les aliments ou les boissons ne suffisent pas à répondre aux besoins nutritionnels », reconnaît Maya Feller. **S**

NOUVELLES DU
**MONDE DE LA
 MÉDECINE**

PAR *Samantha Rideout*



PROBLÈMES DUS À LA CIRCULATION

Habiter près d'une route très fréquentée signifie à la fois souffrir des effets nocifs des gaz d'échappement et être exposé en permanence au vacarme des sirènes, des klaxons et des moteurs. Or, ce tapage constant contribue au risque d'hypertension.

Une vaste étude menée par des chercheurs des universités de Leicester, d'Oxford et de Pékin a comparé des habitations présentant divers niveaux de pollution de l'air et de bruit. Les occupants régulièrement exposés à des niveaux élevés de ces

deux nuisances étaient les plus à risque d'hypertension de tout l'échantillon. Réduire le bruit des véhicules, ériger des barrières antibruit et créer des zones tampons autour des grandes routes servirait manifestement la santé publique.

Abaisser la cholestérolémie sans statines

Pour les patients qui doivent maîtriser leur cholestérolémie afin de prévenir des accidents cardiaques ou cardiovasculaires, les statines sont le médicament de choix, car elles abaissent normalement de 30 à 50 % le niveau des LDL, le mauvais cholestérol. L'ennui, c'est qu'elles ont parfois des effets indésirables : douleurs musculaires, maux de tête, faiblesse. Depuis quelques années, on leur a joint un autre médicament, l'acide bempédoïque. Or, récemment, les participants à un essai du *New England Journal of Medicine* ont utilisé ce dernier seul et ont abaissé leur taux de LDL de 20 à 25 % en moyenne. Quoique moins efficace que les statines, l'acide bempédoïque peut donc améliorer les choses de manière significative.

Un nouveau traitement contre la leucémie

Si elle peut frapper des adultes, la leucémie est surtout un cancer plus courant chez les enfants. Ses formes les plus agressives sont souvent causées

par une mutation du gène NPM1 ou par une anomalie chromosomique dite réarrangement MLL. Dans ce cas, une nouvelle classe de médicaments, les inhibiteurs de ménine, peut normaliser les cellules cancéreuses.

Lors d'un essai clinique de phase 1 dont les résultats ont paru dans *Nature*, 18 des 60 sujets ont connu une rémission complète, et 12 ont même pu bénéficier d'une greffe de cellules souches. Cette intervention peut guérir la leucémie mais n'est possible que si le taux des cellules sanguines cancéreuses est très bas.

Le sommeil améliore l'efficacité des vaccins

Bien dormir juste avant et après un vaccin peut le rendre plus efficace, selon une analyse de 7 études dans le cadre desquelles des sujets avaient été vaccinés contre des virus comme ceux de l'hépatite et de la grippe. Ceux qui dormaient au moins 7 heures par nuit ont produit plus d'anticorps que ceux qui ne dépassaient pas 6 heures. Les anticorps sont des protéines qui aident le système immunitaire à reconnaître les menaces. En produire plus pourrait donc induire une immunité plus forte.



Les avantages de la semaine de quatre jours

Qu'arrive-t-il quand un patron laisse ses employés faire 32 heures par semaine au lieu de 40, les paie autant mais exige le même rendement ? C'est l'expérience qu'ont faite pendant six mois 61 entreprises britanniques comptant près de 3000 salariés.

La formule n'a pas connu partout le même succès, mais la plupart des entreprises ont été satisfaites du résultat. Les employés ont trouvé des façons d'être plus efficaces pour compenser les heures manquantes, en automatisant certaines tâches, par exemple, ou en limitant les réunions. Dans l'ensemble, le chiffre d'affaires est resté stable.

De leur côté, la santé et la satisfaction de plusieurs employés y ont gagné : 39 % se sentaient moins stressés, 46 %, moins fatigués et 37 % ont déclaré qu'ils se portaient mieux. Leurs entreprises aussi y ont gagné puisque le nombre des départs et celui des jours de maladie ont chuté de plus de la moitié.

S

LE MOT POUR RIRE



« **Pouvez-vous mettre des balados sur des crimes véritables ?** »

Un lion croise un chimpanzé et rugit : « Qui est le roi de la jungle ?

— C'est toi, ô lion tout-puissant ! » répond le chimpanzé en tremblant.

Le lion croise ensuite un zèbre : « Qui est le roi de la jungle ?

— C-c-c-c'est toi ! » répond le zèbre en balbutiant.

Sûr de lui, le lion s'avance vers l'éléphant

et demande : « Qui est le roi de la jungle ? »

Imperturbable, l'éléphant soulève le félin par la trompe, le cogne une dizaine de fois contre un arbre avant de s'éloigner d'un pas lourd. Le lion hébété s'écrie : « Pas la peine de te mettre en colère si tu ne sais pas quoi répondre ! »

— JOE SEBASTIAN
WILKES-BARRE

« **Votre mot de passe** doit être différent du dernier. » D'accord, mais pourquoi ? Il est manifestement difficile à déchiffrer. Je n'y suis pas arrivé et, pourtant, c'est moi qui l'avais inventé.

— @ROASTMALONE *de X*

Mon père me rappelle constamment que je ne ferai rien de ma vie parce que je procrastine toujours. Mais il verra bien. Il ne perd rien pour attendre.

— REDDIT.COM

Une femme interpelle la serveuse dans un petit restaurant, furieuse. « Je ne sais pas à quoi vous jouez mademoiselle, lance-t-elle, mais j'ai déjà mangé de la soupe du jour et ceci (dit-elle en pointant le bol), ça n'a rien à voir. »

— REDDIT.COM

Envoyez-nous vos blagues ! Vous pourriez gagner 50 \$ et être publié dans le magazine. Voir page 2 ou sur selection.ca/anecdotes pour plus de détails.

Tout sur la bière

En matière de bière, vous avez l'embarras du choix

PAR *Leila El Shennawy*

CHAQUE ANNÉE, à la mi-septembre, le maire de Munich ouvre le premier fût de l'Oktoberfest dans la plus ancienne tente du festival, la Schottenhamel-Festhalle. Entouré d'une foule en liesse et d'une fanfare, il clame « C'est ouvert », *O'zapft is!*, en dialecte bavarois. Commence alors la fête annuelle de la bière.

Rien d'étonnant à ce qu'elle attire les foules : après l'eau et le thé, la bière est la boisson la plus consommée dans le monde.

Issu de la fermentation du malt d'orge sous l'action de levures et aromatisé au houblon, fleur conique d'une vivace grimpante, ce précieux liquide a beaucoup changé depuis son apparition en Mésopotamie, il y a quelque 12 000 ans.

SÉLECTION

La bière était alors épaisse, grumeleuse et parfumée au sirop de dattes plutôt qu'au houblon.

Aujourd'hui, il existe plus de 100 genres de bières allant de la pâle lager aux sombres stouts et porters en passant par les bières hybrides ou de spécialité. Sans compter les infusions uniques des brasseries expérimentales comme le stout laiteux et fortement alcoolisé infusé aux céréales Count Chokula de la Black Bottle Brewery du Colorado ou les variantes internationales comme les lagers de riz Snow (la plus vendue en Chine), Asahi au Japon et Beerlao, la préférée des Laotiens.

Mais rassurez-vous, il suffit de savoir qu'il y a deux grands types de bières : la

lager et la ale. Les lagers produites industriellement comme les Budweiser, Corona et Michelob Ultra occupent 87 % du marché américain. Certaines lagers canadiennes sont célèbres, notamment la Molson Canadian et la Labatt Bleue, et les marques européennes Heineken et Carlsberg ont conquis le monde. Elles font toutes appel à un procédé de fermentation plus long, à température plus basse, qui leur donne un goût frais et léger. Les ales comme l'India Pale Ale (IPA) houblonnée et la célèbre Guinness irlandaise doivent fermenter moins longtemps, mais à plus haute température.

Cette étourdissante variété n'empêche pas les



passionnés de brasser leur propre nectar. D'après l'Association américaine des brasseurs amateurs, il y a plus de 1,1 million d'adeptes de la zymologie – étude et pratique des techniques de fermentation – aux États-Unis. Les ventes du matériel requis ont monté en flèche pendant la pandémie, mais la pratique existait bien avant sa légalisation aux États-Unis en 1978. Aujourd'hui, brasser une bière chez soi pour sa propre consommation est légal dans beaucoup de pays, dont le Canada, le Royaume-Uni, l'Australie, Singapour, l'Irlande et la Hongrie. La bière dite sans alcool (parce qu'elle en contient au plus 0,5 %) a de plus en plus d'adeptes à mesure qu'on prend conscience des effets nocifs de l'alcool sur la santé.

Certains brasseurs font seulement de la bière sans alcool. Ainsi, l' Athletic Brewery du Connecticut brasse une IPA hypocalorique et désalcoolisée.

Les amateurs qui fréquenteront les festivals de bière ce mois-ci y trouveront une variété infiniment plus grande que les participants au premier Oktoberfest qui s'étaient massés le long des rues de Munich pour célébrer le mariage du prince héritier Louis de Bavière en octobre 1810. Depuis, le festival a été avancé au mois de septembre (afin de jouir de plus longues journées), mais l'intérêt mondial suscité par la bière qui y coule à flots prouve que certaines choses ne changent pas. *Prost!*

Des clubs de brasseurs amateurs ont surgi un peu partout au Canada, de Victoria à Montréal en passant par Kitchener et Regina. La Journée canadienne du brassage amateur, lancée par l'Association canadienne des brasseurs amateurs en 2019, se célèbre au début de juin. **S**





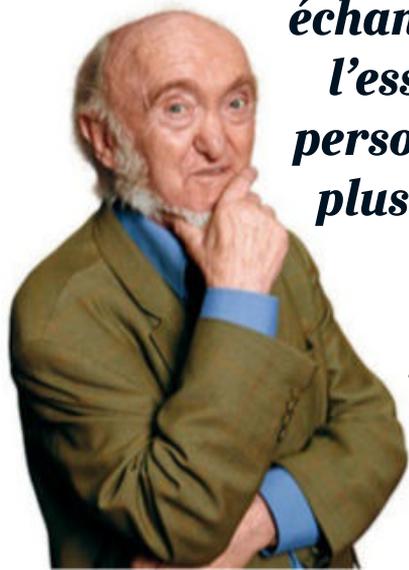
MATIÈRE À RÉFLEXION

JE REFUSE
QUE LA PEUR
DE L'ÉCHEC
M'EMPÊCHE
DE FAIRE
CE QUI
M'IMPORTE
VRAIMENT.

— Emma Watson, ACTRICE

Est fanatique celui qui est sûr de posséder la vérité. Il est définitivement enfermé dans cette certitude ; il ne peut donc plus participer aux échanges ; il perd l'essentiel de sa personne. Il n'est plus qu'un objet prêt à être manipulé.

— Albert Jacquard,
BIOLOGISTE



ON ME
DEMANDE
TOUJOURS
POURQUOI JE
SUIS EN SI
BONNE FORME
ET JE RÉPONDS
TOUJOURS : « SI
JE VOUS DISAIS
QUE VOUS
ALLEZ VOUS
RETROUVER
TORSE NU SUR
UN ÉCRAN DE
12 MÈTRES,
VOUS SERIEZ EN
FORME, VOUS
AUSSI. »

— Hugh Jackman, ACTEUR





***Une injustice
commise quelque
part est une menace
pour la justice dans
le monde entier.***

— Martin Luther King, MILITANT

**IL Y A TROIS BONNES
CHOSSES DANS LE
MONDE : LE TRAVAIL,
LE TRAVAIL, LE
TRAVAIL. ET C'EST
UN PARESSEUX QUI
VOUS LE DIT.**

— Félix Leclerc, POÈTE

**À CINQUANTE
ANS, ON EST PLUS
PRÈS DE LA MISE
À TERRE QUE DE
LA REMISE EN
QUESTION.**

— Denise Bombardier, JOURNALISTE
(1941-2023)

Le bonheur a toujours été important pour moi, même très jeune, quand j'avais 11 ans. « Goldie, qu'est-ce que tu veux être, quand tu seras plus grande ? » « Heureuse », répondais-je en les regardant dans les yeux. « Non, non », ça les faisait rire. « C'est très mignon, mais qu'est-ce que tu veux être ? Ballerine ? Actrice, peut-être ? » Je répondais : « Je veux juste être heureuse. »

— Goldie Hawn, ACTRICE



DES GENS

COMME VOUS ET MOI



« Est-ce que j'ai l'air intéressé à entendre des critiques constructives ? »

Mes enfants ont trouvé un chat errant dans le jardin et passent beaucoup de temps avec lui pour apprendre à le connaître. Ma fille de 6 ans demande comment savoir si c'est un garçon ou une fille.

« Eh bien, qu'a ton frère que tu n'as pas ? »

Son frère de 4 ans connaît déjà la réponse :

« Un lit superposé ! »

— KACY GILPIN

Je sors avec ce type depuis 4 mois et, aujourd'hui, il me demande pourquoi je n'ai pas de petit ami.

— @PALLNANDI *de X*

Ma mère a son balado médical où elle expose le diagnostic de ses petites affections. C'est ma boîte vocale, tous les matins à 9 h.

— @KIMMYMONTE *de X*

Je rendais visite à un ami dans le Minnesota et nous avons eu envie d'aller jouer aux quilles.

Une violente bourrasque a soudainement déversé 30 cm de neige au sol.

Craignant que le salon de quilles ne soit fermé, j'ai téléphoné.

« C'est ouvert ? ai-je demandé à la personne à l'autre bout du fil.

— Oui. Pourquoi ? a-t-elle répondu.

— Il neige.

— Mon gars, je ne sais pas d'où vous venez, mais ici, dans le Minnesota, on joue à l'intérieur. »

— RAJ PADMANATHAN

Vous connaissez une bonne anecdote ? Faites-la-nous parvenir à selection.ca/anecdotes – vous pourriez recevoir 50 \$. Voir p. 2 pour plus de détails.

13 VÉRITÉS



13 faits captivants sur les champignons

PAR *Courtney Shea*

1 LES CHAMPIGNONS triomphent : le marché global devrait atteindre 90 milliards \$US d'ici 2028 (il était à 63 milliards en 2022). Les champignons de Paris (blancs et bruns, petits et grands) et les shiitakés sont des variétés populaires qui comptent pour environ 90 % des champignons consommés aux États-Unis. Le Canada est l'un des plus grands exportateurs du monde ; les champignons de Paris comptent pour 90 % de la culture (dont plus de la moitié est produite en Ontario).

2 PAUVRES EN glucides, riches en antioxydants et en vitamines B et D, ils constituent une source de protéines et sont un substitut abordable à la viande. Le steak, le blanc de poulet et le bacon se déclinent aujourd'hui dans des versions végétariennes à base de champignons. En Allemagne, des climatologues ont montré qu'en remplaçant seulement 20 % de la viande consommée par une protéine microbienne, le taux de déforestation pourrait diminuer de plus de la moitié d'ici 2050.

3 TOUT LE monde n'est pas mycophile. Certains accusent la texture des champignons, mais l'idée de moisissure qu'ils évoquent n'est pas étrangère au dégoût qu'ils suscitent. Dans un article paru en 2018 dans le *Washington Post* sur le dégoût, les champignons apparaissent parmi les aliments pouvant déclencher une réaction qu'on ne saurait qualifier de rationnelle.

4 IL N'Y a pas que la gastronomie pour nous faire profiter de leurs bienfaits. Le reishi et la trémelle apparaissent aussi bien dans les compléments alimentaires adaptogènes (censés aider l'organisme à s'ajuster au stress) que dans les produits pour la peau (le tremella serait plus hydratant que l'acide hyaluronique). Depuis des siècles, le chaga, l'hydne hérisson, le cordyceps et le reishi entrent dans la composition de remèdes anti-inflammatoires ou stimulants du système immunitaire.

5 LES CHAMPIGNONS créent sous terre un réseau de filaments, le mycélium, qui contribue à la décomposition des matières organiques végétales et animales, ajoutant ainsi des substances nutritives dans le sol. Suivant un schéma complexe d'impulsions électriques, ce réseau fait circuler de l'« information » qui permet aux arbres, par exemple, de se préparer à une invasion d'insectes.

6 DANS UNE récente série télévisée de HBO, le mycélium d'une variété infectieuse mutante de cordyceps prend le contrôle du cerveau humain et transforme son hôte en champignon monstre zombie. Il existe dans la réalité un champignon parasite dont les spores attaquent les fourmis et prennent peu à peu le contrôle de leur comportement. Si ce fait a inspiré la série, sachez que la température élevée de notre corps nous protège de ce type d'infection.

7 PLUS DE 50 ans après avoir dominé la mode et l'esthétique des années 1970, les champignons réapparaissent sur papier peint, luminaires, coussins... Pinterest a déclaré le champignon tendance phare du design 2023. Hermès et Stella McCartney, par exemple, se sont convertis au « cuir de champignon » (fabriqué à partir d'un mélange de mycélium et d'autres fibres végétales) comme réponse écologique et végétalienne au cuir.

8 LE PLUS grand champignon du monde (une colonie en fait) est un *armillaria ostoyae* (champignon couleur de miel) qui couvre une surface de 965 hectares dans les Blue Mountains, en Oregon. De son côté, le *yarsagumbu* (champignon chenille) originaire du Tibet est parmi les plus chers. Surnommé le « Viagra de l'Himalaya », il aurait des propriétés aphrodisiaques.

9 LA CUEILLETTE de champignons a gagné en popularité. À l'automne, vesses-de-loup dans les clairières et les prés ; au printemps, morilles dans l'entourage de frênes et d'ormes. Mais attention : de nombreux champignons vénéneux ressemblent à des espèces communes. Si l'intoxication mortelle par ingestion de champignon est rare, les problèmes digestifs peuvent gâcher la vie des amateurs. Il est recommandé de cueillir des champignons avec une personne qui s'y connaît.

10 LES CHAMPIGNONS vénéneux portent parfois des noms colorés. Il en est ainsi de l'amanite phalloïde, judicieusement surnommée « calice de la mort ». Elle est responsable de plus de 90 % des intoxications par ingestion, mortelles ou pas, dans le monde.

11 RÉCENT INTÉRÊT scientifique et financier pour les champignons magiques, dont certains vantent la capacité de soigner la dépression, la toxicomanie et autres troubles. En 2021, le gouvernement américain a financé une étude sur l'intérêt de la psilocybine (composé hallucinogène présent dans certains champignons) dans le sevrage de tabac. En 2022, le Centre de toxicomanie et de santé mentale a bénéficié de la première subvention fédérale canadienne pour l'étude de la psilocybine comme traitement éventuel

de la dépression. Plus tôt cette année, l'Australie est devenue le premier pays à approuver la psilocybine comme traitement des dépressions résistantes. En Europe, la première entreprise d'essais cliniques sur des « drogues psychédéliques » a été lancée l'année dernière au Royaume-Uni.

12 LE MICRODOSAGE de psilocybine fait des émules dans la Silicon Valley en Californie, et ailleurs dans le monde, mais la communauté scientifique reste partagée quant à son efficacité sur l'amélioration de l'humeur, de la créativité et de l'attention. Le microdosage a toutefois reçu un aval royal (non officiel) dans les mémoires du prince Harry, intitulées *Le suppléant*.

13 LES CHAMPIGNONS pourraient rejoindre l'espace dès 2025. Des chercheurs explorent la mycotecture comme matériau de construction de type stuc bon marché et polyvalent pour de futures bases sur la Lune et sur Mars. On obtient ces composants en nourrissant le mycélium de chaetomorpha, une algue verte de couleur vive. En grossissant, le mycélium remplit l'espace dans lequel il pousse – un moule de forme variable. L'envoi d'air pressurisé comprime le matériau qui est ensuite « cuit ». Par ce procédé, la structure est stérilisée, ce qui écarte le risque de transporter dans l'espace des organismes indésirables. **S**



Somnifères sans frontières

L'une (ou plusieurs) de ces 7 astuces pourrait vous valoir de meilleures nuits.

PAR *Vanessa Milne*

UNE BONNE NUIT DE SOMMEIL optimise les fonctions corporelles : elle stimule le système immunitaire, diminue le stress, améliore l'acuité intellectuelle et peut même réduire la propension à trop manger. Mais comme toute personne ayant déjà passé la nuit à fixer son réveille-matin, vous savez qu'il n'est pas toujours facile d'obtenir le minimum recommandé de 7 heures. Les astuces efficaces ne manquent pas : dormir dans une chambre sombre et fraîche ; éviter les écrans avant d'aller au lit ; faire de l'exercice régulièrement ; essayer de se coucher et lever aux mêmes heures tous les jours.

En voici d'autres, moins connues, qui méritent un essai : six viennent de l'étranger et une d'ici même au Canada.

1. En Chine, on se lave les pieds avant d'aller au lit

Massages et soins des pieds comme l'aromathérapie et l'enveloppement dans des serviettes chaudes sont largement répandus dans les spas chinois. N'y a-t-il rien de plus relaxant ? Ce rituel est tellement apprécié que beaucoup le pratiquent chaque soir avant de se coucher.

Les bains de pieds chauffants sont très répandus en Chine. Chaque soir, on y trempe ses pieds dans l'eau chaude ; beaucoup d'appareils ont aussi des fonctions d'exfoliation et de massage. La séance a lieu juste avant le coucher de sorte que, quand on se glisse entre les draps, les pieds sont encore chauds.

Ce traitement n'est pas seulement hygiénique ; l'eau chaude et le massage stimulent la circulation sanguine en dilatant les vaisseaux. Quand les pieds sont chauds, la température corporelle baisse plus vite, et on s'endort plus rapidement. Une étude menée en Corée du Sud, en

2018, a établi que les sujets qui gardaient leurs pieds au chaud en portant des chaussettes au lit s'endormaient 7 minutes plus vite et dormaient 32 minutes de plus que ceux qui n'en portaient pas.

2. En Allemagne, à chacun sa couette

Des couples allemands ont réglé le problème des réveils nocturnes provoqués par un des partenaires qui, s'enroulant dans la couverture, laisse l'autre exposé au froid : ils continuent de dormir ensemble – souvent dans deux lits jumeaux côte à côte – mais chacun dans ses draps et sous sa propre couette.

Non seulement ils risquent moins d'être réveillés par les mouvements de leur conjoint, mais ils peuvent ainsi choisir le degré de chaleur qui leur convient.

« Chacun sa literie, c'est génial », commente Michael Breus, auteur californien de plusieurs livres sur le sommeil et psychologue clinicien spécialiste des troubles du sommeil.

C'est une bonne idée si le partenaire a tendance à accaparer les couvertures, dit-il, mais aussi quand les deux ressentent différemment le chaud et le froid. Les femmes ayant moins de masse musculaire que les hommes, leur métabolisme est en général plus lent, si bien qu'elles brûlent moins de calories et dégagent moins de chaleur. Dans ces conditions, difficile de contenter



tout le monde, et le plus simple, c'est de séparer les literies.

3. Au Guatemala, on confie ses soucis à une poupée *quitapenas*

Depuis longtemps, les parents guatémaltèques glissent une petite poupée « mangeuse de chagrin » sous l'oreiller d'un enfant qui a peur dans le noir, pour le rassurer et lui permettre de lui raconter ses soucis avant de s'endormir. Selon la légende, ces poupées d'étoffe colorée qui font à peine quelques centimètres de haut apaisent les angoisses de l'enfant durant la nuit.

Le rituel n'est plus réservé qu'aux enfants. Au Guatemala et au Mexique, de plus en plus d'adultes ont des poupées *quitapenas*, soutient Adriana Villagra, rédactrice en chef de l'édition latino-américaine du *Reader's Digest*, qui vit au Mexique. « Les adultes se reposent de plus en plus sur ces poupées la nuit, dit-elle. Elles sont une présence réconfortante. »

L'anxiété peut empêcher de trouver le sommeil. D'après une analyse réalisée par des chercheurs allemands et publiée en 2021 dans la revue *Sleep Medicine Reviews*, environ 50 % des personnes souffrant d'anxiété clinique font de l'insomnie. Mal dormir peut aggraver l'anxiété et donc, la perpétuer. Exprimer ses inquiétudes avant de se coucher aidant souvent à les dissiper, pourquoi ne pas les confier à une poupée ?



On peut aussi les mettre sur papier, ajoute Michael Breus. « Tenez un journal de vos soucis : prenez une feuille de papier, tracez une ligne verticale au milieu, écrivez ce qui vous tracasse d'un côté et l'ébauche d'une solution de l'autre. »

4. En Grande-Bretagne, on dort nu

Trente pour cent des Britanniques dormaient nus la dernière fois que la National Sleep Foundation les a sondés en 2013 dans le cadre de son enquête mondiale (aux États-Unis, la proportion est de 12 % d'après l'enquête). Ne rien porter au lit peut avoir plusieurs avantages, explique M. Breus. « Le principal, c'est la thermorégulation. Pour les sujets qui dégagent beaucoup de chaleur en

dormant, c'est nettement plus confortable.» Il ajoute que dormir nu semble réduire la propension aux mycoses et aux infections des voies urinaires chez les femmes ; quant aux hommes, ils produiraient plus de sperme. En prime, cela resserrerait le lien conjugal. Il se peut que, quand au moins un des conjoints dort nu, le couple fasse plus souvent l'amour, dit Michael Breus.

5. Aux États-Unis, on fait chambre à part

Des couples américains pratiquent le divorce nocturne, c'est-à-dire qu'un partenaire déserte le lit conjugal pour dormir dans une autre chambre. D'après un sondage de Slumber Cloud auprès de 2000 Américains vivant en couple, près d'un couple sur trois en a discuté et 12 % le font. Les motifs vont du ronflement d'un des conjoints aux différences d'horaire en passant par le manque de place dans le lit.

« J'approuve de tout cœur les couples qui font chambre à part », dit M. Breus. Il y a, déplore-t-il, un préjugé à cet égard, on pense qu'ils sont moins proches que ceux qui dorment dans le même lit, mais d'après son expérience, ce n'est pas le cas. Il croit plutôt que la séparation nourrit le sentiment amoureux.

« Les couples auxquels je conseille de faire chambre à part deviennent plus proches. Du reste, ils ne sont pas obligés de se séparer toutes les nuits. Moi, je recommande de le

faire quatre jours par semaine et de partager le même lit le weekend. »

6. Au Japon, on pique un somme en public, même au bureau

D'après une enquête du gouvernement, 40 % des adultes japonais dorment moins de six heures par nuit. C'est sans doute ce qui explique l'*inemuri*, coutume consistant à « dormir quand on est présent », y compris dans les cafés ou les transports en commun.

Tant que les autres ne sont pas gênés par cette sieste assise, c'est admis, même au bureau. Ailleurs dans le monde, c'est mal vu, mais les Japonais s'y livrent régulièrement ; pour les cols blancs, c'est même une preuve de dévouement puisque les journées sont souvent suivies de sorties entre collègues le soir.

Faire la sieste est une bonne idée si vous manquez de sommeil. Une étude française de 2021 a constaté que ces



petits sommes améliorent le rendement cognitif et la vigilance. D'autres recherches ont révélé que des siestes de 10 à 20 minutes amélioreraient aussi l'humeur.

7. Au Canada, on se love contre son chien

Les Canadiens adorent leurs animaux de compagnie, à tel point que, selon un sondage auprès de 1800 propriétaires effectué par Purina en 2019, plus des trois quarts des gens qui ont un chien et un peu plus de la moitié de ceux qui ont un chat le laissent dormir dans leur lit tous les soirs. Aux États-Unis, en Australie et au Royaume-Uni, entre la moitié et les deux tiers des personnes accordent le même privilège à leur compagnon à quatre pattes.

Ce n'est probablement pas pour rien qu'on se sent bien quand on dort avec un chien, dit David Samson, professeur adjoint d'anthropologie de l'évolution à l'Université de Toronto et auteur de *Our Tribal Future*. Il étudie l'hypothèse de la sentinelle en relation avec les chiens : elle veut que l'un des plus grands services qu'ils rendaient à nos lointains ancêtres était d'aboyer pour les avertir d'un danger durant la nuit.

« La relation entre les chiens et les êtres humains date probablement d'environ 55 000 ans, dit-il. Les deux espèces coévoluent. » Il serait logique que certains parmi nous se sentent instinctivement mieux protégés et donc dorment plus profondément en présence d'un chien.



En 2017, une étude de la clinique Mayo a conclu que les sujets qui gardent un chien avec eux durant la nuit dorment bien. Cela dit, ceux dont le chien couche sur le lit dorment moins bien que ceux dont le chien couche par terre.

Ce résultat confirme celui d'une étude précédente dans le cadre de laquelle plus de sujets ont trouvé bénéfique plutôt que gênante la compagnie d'un animal la nuit. Les partisans de la formule ont déclaré que ça ne troublait pas leur sommeil, et certains ont même dit qu'ils dormaient mieux.

Si vous laissez un animal de compagnie entrer dans votre lit, avertit Michael Breus, sachez qu'il est moins propre que vous. « Il déposera du pollen et de la poussière dans les draps. »

Il peut aussi souffrir d'un trouble de la respiration ou du sommeil qui vous dérangera. Dans l'ensemble, cependant, M. Breus croit que dormir avec un animal, c'est très bien tant qu'il ne vous gêne pas, et il parle d'expérience. « Mes deux bouledogues dorment au pied de mon lit », dit-il. **S**

On leur en
demande
tellement
qu'il convient
de les
bichonner

Dorlotez vos pieds

—
PAR *Sydney Loney*





Marche, randonnée pédestre, course à pied, vélo :

comment les pratiquer sans les pieds ? Dès lors, l'indifférence à leur endroit apparaît étonnante, surtout quand on sait que notre qualité de vie dépend de notre activité physique. En 2021, des scientifiques espagnols se sont justement inquiétés de l'augmentation générale des problèmes de pieds et de leurs nombreuses répercussions (leur étude portait sur des sujets valides de 15 à 69 ans). « Ces problèmes affectent la qualité de vie, occasionnent des pertes d'équilibre, accentuent la difficulté de se chausser et augmentent le risque de chutes, écrivaient les auteurs dans la revue *Scientific Reports*. Tout cela se répercute sur les activités quotidiennes, notamment les sorties. » Selon une étude menée en 2017 auprès d'étudiants

valides de La Corogne, en Espagne, la mauvaise santé des pieds aggrave justement le risque d'isolement social, faute de pouvoir être actif.

L'*hallux valgus* ou oignon

Quand une douleur au pied limite l'activité et dure plus d'une semaine, il faut consulter un podiatre ou un orthopédiste, recommande Paul Langer, podiatre en médecine sportive dans le Minnesota, aux États-Unis. Hartley Miltchin, un podiatre canadien de Toronto, ajoute que si les pieds – les fondations du corps – ne sont pas en mesure de bien effectuer leur travail, tout le reste ira de travers.

L'*hallux valgus* est l'un des problèmes de pieds les plus courants. Environ un tiers des personnes en souffrent. Quand le gros orteil est mal aligné, une saillie osseuse se forme et le contraint à se tourner vers l'intérieur, tandis que l'articulation ressort sur le côté. Cela ne disparaît pas tout seul.

Directeur d'une agence de communications et de médias, Troy Gubb a toujours été actif, mais il y a une dizaine d'années, au début de la quarantaine, un *hallux valgus* s'est formé sur son pied gauche. Quand il retirait ses patins après un match de hockey, son pied était rouge et enflammé. Au golf, il ressentait des élancements. Il a fini par renoncer au hockey, puis au golf. Finalement, même la course à pied y est passée. Il n'arrivait même plus à promener le chien de la famille.

« J'ai atteint le point culminant en octobre dernier, se souvient-il. Je marchais en boitant avec une canne et ne supportais aucune pression sur le pied. Il fallait faire quelque chose. »

« L'*hallux valgus* est généralement causé par un double facteur : une prédisposition génétique et des chaussures mal adaptées, explique la D^{re} Kathleen Gartke, médecin-chef à l'hôpital d'Ottawa et chirurgienne orthopédiste qui a opéré de nombreux patients handicapés par ce mal. La mode ne ménage pas nos pieds. » Rien n'interdit de porter à l'occasion des chaussures serrées où les orteils sont à l'étroit ou n'ont pas le soutien approprié, ou encore des talons hauts, mais certainement pas « toute la journée et tous les jours ».

L'apparition d'une saillie osseuse à la base du gros orteil doit inciter à donner plus souvent sa préférence à des chaussures qui n'enserrent pas les doigts de pieds. La D^{re} Gartke recommande de glisser un écarteur (on en trouve dans la plupart des pharmacies) entre le gros et le deuxième orteil pour les maintenir droit. Vous saurez ainsi quelles chaussures éviter – toutes celles dans lesquelles vous sentez votre pied à l'étroit avec l'écarteur.

Le problème a tendance à s'aggraver avec le temps. Si l'*hallux valgus* vous fait souffrir au quotidien, songez à une intervention chirurgicale. « Les *hallux valgus* étant tous différents, il y a plusieurs chirurgies possibles, confirme la spécialiste. La radiographie aidera à choisir celle qui convient. »

Les plus courantes, l'exostosectomie et l'ostéotomie, sont généralement réalisées en tandem. L'intervention dure entre 45 minutes et une heure. La première consiste à exciser la protubérance à l'articulation du gros orteil. Pour résoudre le problème sous-jacent, on pratique ensuite une incision le long de l'os pour remettre l'articulation dans l'axe et insérer des broches ou des vis qui maintiennent l'os en place. C'est l'ostéotomie. Il faut parfois retirer un peu d'os du gros orteil pour faciliter son redressement.

LA FASCIITE PLANTAIRE SE MANIFESTE PAR UNE DOULEUR VIVE AU TALON.

Le plus souvent, l'opération se fait sous anesthésie locale. Autrefois, la convalescence était pénible, mais la douleur est désormais plus supportable grâce à un bloc analgésique. On installe derrière le genou une canule qui instille un anesthésiant dans le nerf relié à la zone de l'*hallux valgus*. « Ce dispositif reste en place quelques jours et permet une excellente maîtrise de la douleur », se réjouit la D^{re} Gartke. Il faut compter de 4 à 6 mois pour une guérison complète – disparition de l'œdème et de la sensibilité – suivant la chirurgie et le genre d'*hallux valgus*.

Troy Gubb a été opéré par Hartley Miltchin suivant une technique mise au point par ce dernier, moins invasive, avec une récupération plus rapide. Le Dr Miltchin forme d'autres podiatres et des chirurgiens orthopédistes à cette technique qui fait appel à des instruments de précision pour pratiquer de petites incisions dans les os de manière à réorienter l'axe du gros orteil.

Six semaines après l'opération, en avril 2022, M. Gubb a retrouvé le terrain de golf. Il s'est remis à la course, et, quelques mois plus tard, chaussait ses patins pour jouer au hockey et s'élancer sur la glace avec ses filles. Il regrette seulement de ne pas avoir réagi 10 ans plus tôt, à l'apparition de la douleur.

Autres affections

Il n'y a pas que l'*hallux valgus* qui mène à la clinique du Dr Langer. La fasciite plantaire, la tendinite du tendon d'Achille et l'arthrose sont d'autres affections douloureuses des pieds.

Fréquente chez les coureurs et les danseurs, la fasciite plantaire se manifeste par une douleur vive au talon. Elle est provoquée par l'inflammation du tissu conjonctif – le fascia plantaire – qui recouvre la voûte plantaire et relie le talon aux orteils. Le fascia n'est ni un muscle, ni un tendon, ni un ligament ; il est rigide et ne peut s'étirer.

Avec le temps, de microdéchirures se forment sur le tissu qui finit par être douloureux. Et davantage chez ceux qui ont tendance à marcher avec le talon vers l'intérieur, car cela accentue

les tiraillements. Paul Langer suggère, dans un premier temps, d'essayer des semelles intérieures vendues sans ordonnance qui peuvent soulager la pression sur le fascia plantaire. Si ça ne fonctionne pas, il faut envisager une orthèse. Les glaçons, les étirements et les séances de physiothérapie soulagent les symptômes.

La tendinite du tendon d'Achille est une blessure de surutilisation provoquant une douleur au tendon qui relie le muscle du mollet à l'os du talon. Le repos et les antalgiques en vente libre soulagent ainsi que les exercices d'étirements et de renforcement. Une orthèse qui relève le talon réduira la pression sur le tendon.

Généralement attribuable à l'usure, l'arthrose, enfin. « Après 50 ans, 1 personne sur 6 souffrira d'arthrite, et avec 33 articulations dans chaque pied, ce genre de problème peut drôlement limiter l'activité », dit le Dr Langer. Il y a différentes solutions : les médicaments comme l'acétaminophène et les anti-inflammatoires stéroïdiens comme l'ibuprofène ; la physiothérapie ; les injections de cortisone et, dans certains cas, l'arthroplastie.

Gardez vos pieds en forme

Pour prendre soin de ses pieds et prévenir les problèmes, il faut parfois s'occuper du reste du corps. Pour Dahlia Fahmy, physiothérapeute et propriétaire de Sports and Ortho Physical Therapy à Chicago, le corps est une



« chaîne cinétique ». Chaque mouvement entraîne un ensemble de réactions, depuis les muscles et les tendons jusqu'aux ligaments et aux articulations. « Le pied est le conducteur de tout mouvement. Il suffit qu'il se pose sur le sol pour que cela provoque un effet sur tout le corps, et si un pied est dysfonctionnel, cela se répercute sur toute la chaîne cinétique. »

La force des muscles fessiers et la mobilité des hanches et des mollets sont le secret d'une bonne santé du pied et de sa stabilité. « Les pieds ont besoin de l'aide de leurs collaborateurs situés plus haut pour rester en bon état de fonctionnement. »

Le Dr Langer partage cet avis et n'hésite pas à suggérer des exercices à ses

patients et à les adresser à un physiothérapeute pour un entraînement musculaire des mollets, des quadriceps, de l'ischio-jambier et des fesses, sans oublier la partie supérieure du corps. Il souligne l'importance du renforcement des muscles du pied et de la cheville. « Chez ceux qui ont des pieds forts, le risque de chutes diminue et la dégénérescence naturelle des muscles après 50 ans est moins rapide. »

Au Brésil, des chercheurs de l'université de São Paulo ont révélé qu'avoir des pieds forts réduisait jusqu'à 60 % le risque de blessures lors d'une course.

Pour garder ses pieds en forme, Paul Langer entraîne les grands muscles de ses jambes et les petits muscles de ses pieds avec la course en colline et le

yoga des orteils. « Il s'agit d'activer les muscles du pied, puis de solliciter les muscles en enchaînant progressivement avec des mouvements plus difficiles, comme passer de la position assise à la position debout, puis sur un pied, ensuite sautiller et, enfin, courir. »

Commencez par cet exercice : en position debout, répartissez également le poids de votre corps sur le gros orteil, le petit et le talon. Soulevez ensuite les cinq orteils du sol, écartez-les au maximum en éventail et reposez-les, un orteil à la fois.

Sortez vos pieds

Paul Langer, qui a couru plus de 25 marathons, a toujours été fasciné par la capacité des pieds à nous porter dans le monde. « Nous percevons rarement les pieds comme des organes sensoriels, alors qu'ils envoient une quantité phénoménale d'informations au cerveau qui permettent le maintien de l'équilibre, l'adaptation à différentes surfaces et un mouvement efficace. »

Il suffit de constater la différence entre se promener sur une plage de sable fin et marcher sur un trottoir de béton : le sable est instable et exige beaucoup plus d'énergie que la surface plate et ferme du béton. « Nos pieds envoient des signaux sensoriels grâce auxquels le cerveau modifie la raideur des jambes, ce qui permet d'optimiser les modèles de mouvements sur différentes surfaces. »

Les bienfaits de la marche sur la santé sont nombreux. Des chercheurs canadiens ont démontré que, pour

ceux qui souffraient d'ostéoporose, c'était un des meilleurs exercices. Par ailleurs, dans une nouvelle étude publiée en septembre 2022 dans *American Medical Association - Internal Medicine*, après l'analyse des données d'activités de 78 500 participants, on a constaté qu'une marche rapide de 30 minutes par jour réduisait le risque de maladies cardiaques et de cancers.

En 2022, Parcs Canada rejoignait RxAP, le premier programme national de prescription d'activité physique qui permet aux médecins de prescrire du temps à passer dans les parcs nationaux et les aires de conservation. La marche à l'extérieur est bonne pour la santé, et la diversité du terrain est certainement un des avantages importants, explique Paul Langer. « Sur un terrain inégal, nos articulations plient et fléchissent pour s'adapter, et cela exige que les muscles et le système neurologique travaillent davantage pour assurer la force et l'équilibre. » Cela permet aussi de maintenir notre amplitude de mouvement, de force et d'équilibre.

Les bonnes chaussures

Si la recherche vante les bienfaits des coussinets, le Dr Langer rappelle qu'il n'y a pas de chaussure idéale universelle. Beaucoup font l'erreur de se fier à la publicité ou au vendeur qui fait l'éloge de la « meilleure » chaussure.

« Le confort est important, mais c'est quelque chose de complexe qui ne se quantifie pas. Je préfère une empeigne confortable – mais pas trop – et un bout

large et arrondi.» Pour acheter la bonne chaussure, il faut en essayer plusieurs et se fier à son instinct.

Helen Branthwaite du Royal College of Podiatry, conférencière en biomécanique clinique à l'université du Staffordshire, au Royaume-Uni, fonde une partie de ses recherches sur sa passion pour les chaussures et son intérêt pour leur effet sur la mécanique du pied.

« Nos chaussures affectent notre façon de fonctionner et influent sur le mouvement et la pression que nous exerçons sur nos pieds. » Si la chaussure n'est pas confortable quand on l'essaie, il vaut mieux renoncer à l'acheter. « Il est absurde de croire qu'on va s'y habituer ou qu'elle s'élargira avec l'usage. »

Mme Branthwaite, qui exerce en podiatrie à Macclesfield, en Angleterre, recommande de choisir une chaussure qui respecte la forme du pied. Le soutien de la voûte plantaire est fondamental. Certains manufacturiers développent des styles qui répondent à des problèmes de pieds courants.

Pour résoudre un problème de pieds, la D^{re} Branthwaite conseille ses patients sur ce qui peut les soulager, qu'il s'agisse de coussinets pour les douleurs au talon ou de coutures intérieures lisses quand on a un *hallux valgus*. « La chaussure peut devenir le traitement. » Une de ses patientes avait des douleurs telles à la voûte plantaire qu'elle était incapable de promener son chien. Mme Branthwaite lui a suggéré de remplacer ses ballerines par des bottes confortables et robustes.

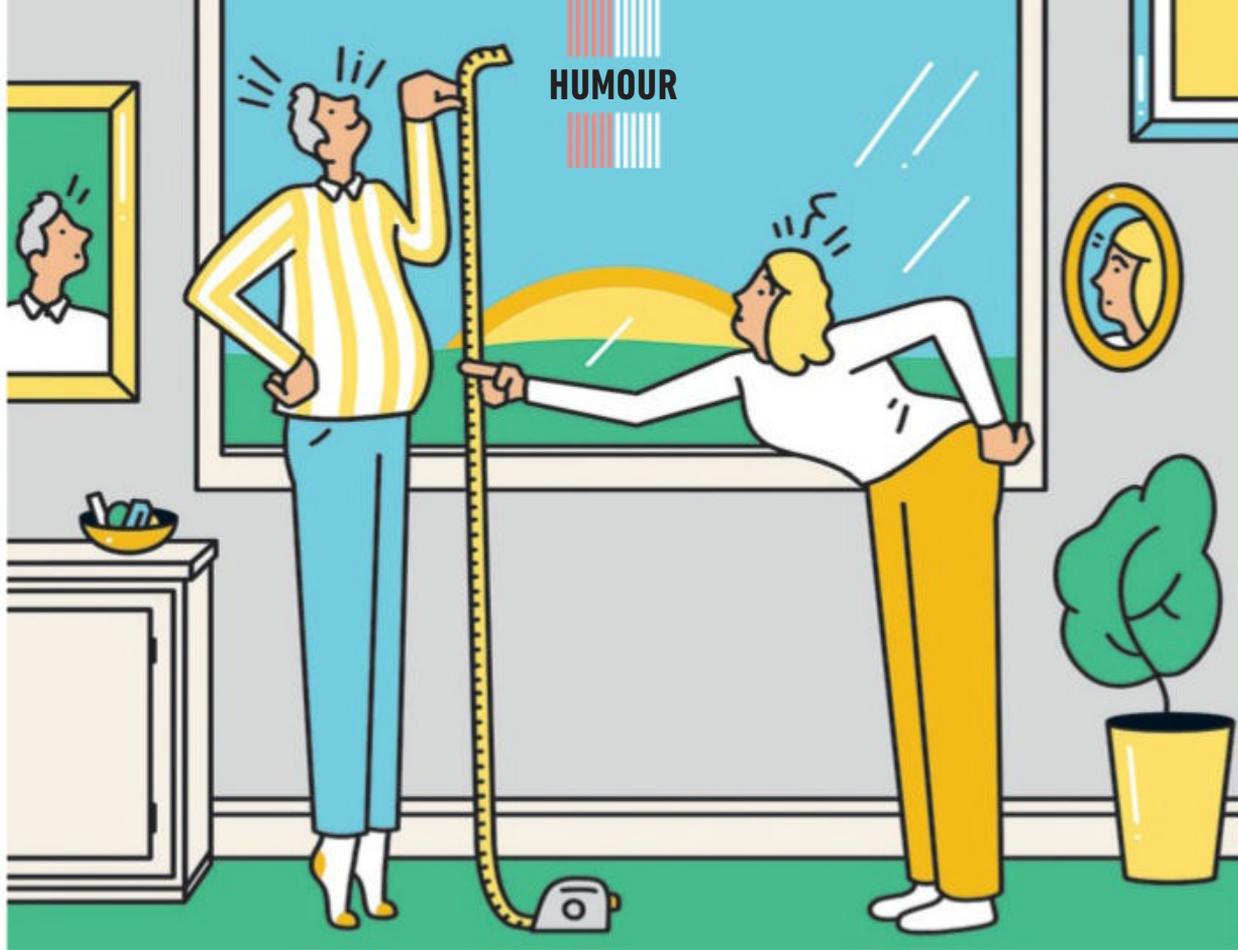
En 2021, des chercheurs français ont étudié le port de chaussures spécialement conçues pour améliorer l'équilibre et la stabilité pour tout le monde, de l'athlète à l'entraînement à la personne de plus de 65 ans. Tous les ans, plus de 30 % des sujets de plus de 65 ans sont victimes de chutes, elles-mêmes responsables de 90 % des fractures de la hanche. Les conclusions des chercheurs sont limpides : ces chaussures ne font pas qu'améliorer l'équilibre, les sujets qui les portent se sentent plus stables en marchant.

Gillian Parkinson, une orthophoniste à la retraite de Wilmslow, en Angleterre, assure qu'un changement de chaussures peut faire toute la différence. Elle qui vient d'avoir 70 ans avait de plus en plus de mal à marcher. Elle souffrait d'une tendinite du tendon d'Achille et était encline à se tordre la cheville.

Après quelques chutes, elle a consulté. La podiatre lui a recommandé de troquer ses mocassins pour des chaussures à attache Velcro et une semelle à plus grande surface pour une meilleure stabilité. Elle a ajouté une orthèse plantaire pour surélever le talon et assurer un meilleur équilibre.

Non seulement la tendinite du tendon d'Achille a disparu, mais Mme Parkinson a pu reprendre ses promenades. « Il y a une route de campagne à 50 m de la maison où nous avons l'habitude de marcher, mon mari et moi. Après quelques kilomètres, on s'arrête dans un petit café. La marche me fait beaucoup de bien. »





MALMENER LA VÉRITÉ

PAR *Richard Glover*

ME VOILÀ ASSIS à la table de cuisine avec Jocasta. Qui s'est mise en tête de calculer mon indice de masse corporelle (IMC) pour déterminer, suivant le rapport entre taille et poids, s'il convient de me faire perdre quelques kilos. « Tu mesures combien ? » attaque-t-elle.

Avec un brin de fierté, je le lui dis. Incrédulいたé de sa part. « Oui, c'est vrai,

je t'ai connu à 1,85 m, mais tu ne t'es pas mesuré depuis des années. Tu sais, on rapetisse en prenant de l'âge. Je te retire 5 cm, peut-être 10. »

Avec elle, j'ai souvent droit à ce genre d'observation scientifique. Scénariste de profession, elle a écrit quelques séries médicales, ce qui la porte à penser qu'elle est, mais oui, pratiquement médecin.

« Avec le poids des ans, les disques de la colonne vertébrale finissent par se tasser, poursuit-elle. Quand tu auras 90 ans, tu feras la moitié de ta taille. »

N'importe quoi ! « Si c'était vrai, il faudrait abaisser les comptoirs de cuisine au fur et à mesure que l'on vieillit », dis-je.

Jocasta soupire, telle une maman devant un enfant récalcitrant. « Quand les gens atteignent cet âge, ils sont tellement rompus à ces tâches qu'ils n'ont pas besoin de vue directe sur ce qu'ils font, tente-t-elle. S'ils veulent du pain grillé, ils y vont d'expérience. » Elle lève alors les bras et tartine son pain de beurre au-dessus de sa tête. Parfaitement crédible, bien sûr.

EN M'ASSOYANT, JE SENS MES VERTÈBRES QUI SE TASSENT. COMMENT CROIRE QUE JE RAPETISSE ?

On en vient ensuite au poids. Je propose un chiffre, que Jocasta juge fantaisiste. Elle me demande de me peser, mais je refuse. Au motif que je fais « un peu de rétention d'eau en ce moment ». « Ce que tu retiens, réplique-t-elle, c'est le gratin de thon. J'ajoute trois kilos. »

La sentant résolue, j'effectue un repli stratégique et je reviens sur la taille. C'est peut-être ma dernière chance d'éviter une vie de demi-portion.

« À mon sens, je n'ai rien perdu du tout », lui dis-je. Je fais le tour de la cuisine la tête haute, le nez en l'air et le menton levé comme une jeune femme dans un cours de maintien. « Je grandis même de plus en plus », dis-je.

De son regard moqueur, elle me lance : « Relever le nez ne te fait pas

grandir d'un millimètre. Tu ressembles à l'aristocrate qui essaie d'éviter l'odeur de son pet. » Et vlan !

Il doit bien exister un moyen de récupérer sa taille. Je pourrais me procurer un chevalet d'écartèlement médiéval et demander à Jocasta de resserrer jusqu'à me faire hurler de douleur. Elle y trouverait peut-être du plaisir.

Ou me suspendre à une branche d'arbre et voir ma colonne vertébrale s'allonger en un rien de temps. Si ça se trouve, les orangs-outans de Bornéo essaient simplement d'améliorer leur IMC...

Je demande conseil à Jocasta. Après tout, n'est-elle pas pratiquement une professionnelle de la santé ? « Nous sommes plus grands le matin que le soir, m'enseigne-t-elle. Marcher toute la journée comprime les disques. Ils s'étirent durant la nuit, quand nous sommes allongés. De plus, avec l'ingestion d'aliments et de liquide, nous prenons du poids au cours de la journée. »

Une idée lui vient. Elle replonge dans ses calculs. Et en ressort avec deux chiffres pour mon IMC : celui du matin tôt et celui du soir. « Tu commences ta journée avec un léger embonpoint avant de basculer dans l'obésité vers 19 h 30, après ta deuxième bière. »

Soit. Après tout, c'est plutôt réjouissant. Même si je termine la journée en lutin obèse, je la démarre dans de bien meilleures conditions : un homme de grande taille qui tient le surpoids à distance, menace le ciel du poing et prie la gravité de s'oublier pour une fois. **S**

PARTAGER LA JOIE

Célébrer les
victoires des
autres peut
susciter votre
propre succès

PAR *Juli Fraga*

QUAND EUGENIE GEORGE a appris que son amie avait réussi un examen pour devenir conseillère financière, elle a senti son cœur se serrer. Elle avait elle-même échoué ce test quelques semaines plus tôt et avait besoin de ce certificat pour progresser dans sa carrière.

« Mon enfant intérieur était contrarié », se souvient Eugenie, rédactrice financière et enseignante à Philadelphie. Puis, au lieu de ruminer, elle a plutôt appelé son amie. « Je lui ai dit que j'avais échoué et j'ai admis être un peu jalouse. » Elle savait qu'être honnête désamorcerait son sentiment d'envie, mais elle a été surprise de voir à quel point cela lui permettait également de



participer au bonheur de son amie et d'éprouver à son tour de la joie. «Je l'ai félicitée et lui ai dit qu'elle était une source d'inspiration pour moi.»

Se réjouir de la bonne fortune d'autrui est ce qu'on appelle en sciences sociales la *freudensfreude* (*freude*, en allemand, signifie «joie»), un terme qui décrit le plaisir qu'on éprouve devant la réussite d'une autre personne, même sans être directement touché.

L'EMPATHIE JOUE UN RÔLE DANS LA VIE QUOTIDIENNE EN ENCOURAGEANT LES ACTES DE BIENVEILLANCE, COMME AIDER SON PROCHAIN.



Ce sentiment, qu'on appelle aussi compersion, est un ciment social, explique Catherine Chambliss, professeure de psychologie au Ursinus College de Colledgeville, en Pennsylvanie. Il rend les émotions «plus intimes et agréables».

Selon Erika Weisz, chercheuse à l'université Harvard, cette émotion est très proche de l'empathie. Une étude de 2021 a démontré qu'elle encourageait les actes de bienveillance. Aider son prochain, partager sa joie, stimule à son tour la résilience, améliore la satisfaction générale et dispose à coopérer en cas de conflit.

Si ses avantages sont nombreux, ce sentiment de joie partagée ne s'impose

pas facilement. Parfois, la perte est si douloureuse qu'il semble hors d'atteinte. Si, encore, on a été élevé dans un milieu où on lie estime de soi et triomphe, explique Catherine Chambliss, on sera sans doute porté à interpréter les succès d'autrui comme des échecs personnels.

Malgré tout, se laisser aller à éprouver de la compersion en vaut la peine. Voici quelques manières de nourrir ce sentiment.

POUR MIEUX COMPRENDRE la *freudensfreude*, il est bon de rappeler son pendant plus célèbre, la *schadensfreude*: le plaisir qu'on tire du malheur des autres. Dans une étude de 2012, Catherine Chambliss et ses collègues ont étudié ces deux sentiments opposés chez des étudiants d'université, dont certains souffraient de dépression modérée. Chez les étudiants qui n'étaient pas déprimés, ont-ils noté, le sentiment positif était plus fréquent; les étudiants légèrement déprimés, en revanche, avaient de la difficulté à adopter un état d'esprit leur permettant de partager la joie des autres. «Lorsqu'on se sent mal, il est naturel de dévaloriser les bonnes nouvelles», explique Mme Chambliss.

Mais il n'est pas nécessaire d'être en situation de souffrance morale pour se réjouir du malheur des autres – lorsque le méchant d'un film obtient ce qu'il mérite, par exemple, ou qu'un opposant est mis en difficulté. Ce sentiment peut même être reconfortant et avoir son utilité. «La *schadensfreude* est une façon de gérer la jalousie et la vulnérabilité»,



explique la psychologue clinicienne Emily Anhalt, cofondatrice de Coa, une application de santé mentale. C'est un «protecteur de l'ego» qui préserve de la souffrance et renforce les liens sociaux à l'intérieur d'un groupe – par exemple dans les rangs d'amateurs de sport lorsque l'équipe rivale subit une humiliante défaite.

Cela dit, se complaire dans la *schadenfreude* peut avoir des effets néfastes. Sur les réseaux sociaux, on a pu établir qu'elle diminuait le sentiment d'empathie. D'autres recherches tendent à prouver que se réjouir du malheur des autres

réduit l'estime de soi, surtout lorsqu'on se compare à ceux qui réussissent.

EST-IL POSSIBLE D'ÉPROUVER PLUS DE FREUDENFREUDE ?

«L'empathie n'est pas toujours automatique, affirme Erika Weisz. Cela demande souvent une forme de motivation.» Pour aider à renforcer le sens du partage de la joie, Catherine Chambliss et ses collègues ont mis au point un programme appelé *Freudenhfreude Enhancement Training* (FET), qui comprend deux exercices. Et il est



apparu que les étudiants déprimés les ayant pratiqués pendant deux semaines avaient plus de facilité à exprimer de la *freudenfreude*, ce qui améliorerait leurs relations et leur humeur.

Si vous souhaitez éprouver plus facilement ce même sentiment, essayez de suivre les conseils suivants issus du FET et d'autres spécialistes de la question.

DÉMONTREZ UN INTÉRÊT SINCÈRE POUR LE BONHEUR DE VOTRE ENTOURAGE

L'une des façons de faire naître ou d'entretenir des sentiments agréables envers les autres est de poser des

questions. Pour Catherine Chambliss et ses collègues, il s'agit ainsi de partager la joie. Pour commencer, invitez le porteur de bonnes nouvelles à parler de son expérience. Même si votre cœur n'y est pas, le bonheur peut s'épanouir lorsqu'on fournit un effort sincère pour prendre part à une activité positive, ainsi que le montre dans ses recherches Sonja Lyubomirsky, professeure de psychologie à l'université de Californie à Riverside. En parlant à votre interlocuteur, assurez-vous de le regarder dans les yeux et de l'écouter attentivement. Cela devrait vous soutenir et vous donner le sentiment que vos efforts portent leurs fruits.

CONSIDÉREZ LES SUCCÈS INDIVIDUELS COMME DES RÉSULTATS D'EFFORTS COMMUNS

« Lorsque nous nous sentons heureux pour les autres, leur joie devient notre joie », déclare la psychologue Marisa Franco. « Personne n'atteint le sommet seul, ajoute Emily Anhalt, et lorsqu'on aide les autres à s'élever, on est souvent entraîné avec eux. »

L'artiste Jean Grae soutient ses amis et collègues dans cette conviction. Si l'un de ses proches saisit une occasion ou passe un cap important, elle s'assure de célébrer l'événement. Jean Grae affirme être particulièrement touchée lorsqu'une personne considérée comme « différente » réussit. « C'est vraiment une source d'inspiration, déclare-t-elle, car cela nous élève tous et nous fait briller. »

ATTRIBUEZ ÉGALEMENT AUX AUTRES LE MÉRITE DE VOS SUCCÈS

Manifester sa reconnaissance permet d'augmenter le sentiment de *freudensfreude* pour celui qui exprime sa gratitude et celui qui la reçoit. Vous propagez ce sentiment lorsque vous éprouvez une joie personnelle.

Pour cela, essayez cet exercice du FET qui consiste à exprimer sa gratitude quand le succès ou le soutien d'une autre personne entraîne votre propre réussite. Commencez par partager votre victoire, puis remerciez-la pour son aide. Soyez précis. Si le

comptable de votre ami vous a bien conseillé pour épargner, dites par exemple : « Mes économies augmentent. Merci de m'avoir recommandé ton excellent comptable. »

C'est là un plaisir qu'on partage comme un dessert : on en apprécie également la douceur.

DEVENEZ UN ADMIRATEUR DE LA JOIE

« Trop souvent, on pense à la joie de manière passive, soutient Marisa Franco. On la considère comme une émotion qui vient à nous, et non comme un sentiment dont nous sommes l'auteur. »

Cultivez la joie en invitant les autres à partager leurs réussites. Demandez : « Quel était le meilleur moment de ta journée ? » ou « J'ai besoin d'entendre de bonnes nouvelles ; quelle est la meilleure chose qui te soit arrivée cette semaine ? » S'intéresser aux succès des autres vous transforme en spectateur de leur joie et vous donne l'occasion de les découvrir sous leur meilleur jour.

Éprouver plus de *freudensfreude* ne signifie pas que vous ne vous réjouirez plus jamais des malheurs du méchant de film, mais être capable de saisir le bonheur est un avantage en soi.

Selon Catherine Chambliss, « on a beau se réjouir des défaites de nos ennemis, célébrer les succès de nos amis – petits et grands – nous permet de triompher tous ». **S**

Dans l'arrière-pays canadien,
une société récupère les déchets
de la pêche, de l'agriculture et de
la sylviculture et les transforme
en produits courants

LE DÉPOTOIR DU FUTUR ?



PAR *Andrea McGuire*



Un lieu de
production de 3F à
Bay Roberts, dans
l'île de Terre-Neuve.

Dans *L'âge de diamant ou le Manuel illustré d'éducation pour jeunes filles*, publié en 1995, l'auteur américain de science-fiction Neal Stephenson imaginait ainsi la gestion des déchets : l'air et l'eau pollués seraient envoyés dans un réseau de cuves pour être lentement filtrés et purifiés. Entre chaque cuve, un réseau invisible de roues sous-microscopiques semblables à des fraises récupérerait les molécules d'azote, d'eau, de carbone, de phosphore et autres éléments utiles. Allégés de leurs polluants, ces éléments passaient dans la cuve suivante, laissant les résidus dans la précédente, et ainsi de suite. Une fois l'eau et l'air débarrassés de leurs saletés, il était possible de reconstituer de l'eau pure, de l'azote gazeux et d'autres précieuses molécules à l'aide de compilateurs de matière – sortes d'imprimantes 3D. Transformés molécule par molécule, ces déchets fournissaient ainsi un approvisionnement constamment renouvelé de nourriture, de vêtements et de biens en tous genres. Il s'agit là de science-fiction bien sûr, mais on connaît la capacité de la science-fiction de prédire des inventions. Le même Stephenson a d'ailleurs inventé le concept du métavers, une pratique de la réalité virtuelle sur internet que défendent Mark Zuckerberg et ses semblables. En 1880, Mary E. Bradley Lane évoquait déjà dans ses romans la viande fabriquée en laboratoire et H. G. Wells prédisait la bombe atomique. À maintes reprises, les inventeurs ont

puisé leur inspiration dans la science-fiction. Aujourd'hui encore, dans le nord-ouest de l'île de Terre-Neuve, un certain Ben Wiper considère la chaîne de démontage moléculaire de Neal Stephenson comme une sorte de plan directeur de sa propre société de gestion des déchets.

À vrai dire, Ben n'est pas ce que l'on appelle un inventeur. Originaire de l'Ontario, cet « homme de la finance », comme il se décrit lui-même, s'est installé en 2017 à Main Brook, un village côtier d'environ 240 personnes dans la Grande Péninsule du Nord de l'île canadienne de Terre-Neuve, pour prendre la codirection d'une usine de traitement de poisson. L'association n'a pas duré, mais l'homme est resté, appréciant le cadre isolé de son nouvel environnement qui lui rappelait l'Ouest sauvage.

En préparant l'étape suivante et en n'oubliant pas ce que lui avait appris le traitement du poisson, il a repensé au roman de Stephenson. Que faire de tous les déchets que l'usine produisait dans une région à l'activité économique aussi faible ? La réponse ? Une importante société de gestion des déchets, un projet ambitieux que Ben a baptisé 3F Waste Recovery.

LE NOM DE LA société dit tout : 3F Waste Recovery (les 3F pour *fishing, farming, forestry*) recycle les déchets des secteurs de la pêche, de l'agriculture et de la sylviculture en produits de consommation. « 3F est fondé sur un principe simple : trouver une application pour

chaque molécule qui passe notre porte, explique Ben, directeur d'exploitation de l'entreprise. Je pense à la décharge de l'avenir où les producteurs pourront réutiliser tout ce qu'ils n'ont pas transformé et lui trouver un usage utile. »

3F doit encore compter sur des subventions et se concentre essentiellement sur la recherche, le développement et l'élargissement des opérations existantes. L'équipe de scientifiques, de transformateurs en usines de poisson et d'ouvriers agricoles et sylvicoles est dispersée dans la Grande Péninsule du Nord et ailleurs dans l'île. Ben peut compter sur des installations de production à Main Brook et Bay Roberts (à environ une heure en voiture de St. John's, Terre-Neuve), et l'Islande pourrait s'ajouter à la liste si les discussions en cours portent leurs fruits – dans ce cas, aucun des 14 membres du personnel à

plein temps n'aura à se délocaliser de manière permanente, assure-t-il.

Le nombre de produits disponibles en magasin est limité, mais 3F planifie, approfondit la recherche et crée une dynamique pour élargir l'éventail. Les déchets de morue, l'élément phare de la société, sont transformés en gâteries pour animaux de compagnie. Il y a des projets de suppléments santé au collagène marin, de poudre de protéine et même de cosmétiques. Les os de mouton d'élevage (et, si le règlement le permet, d'orignal) pourraient entrer dans la composition de gâteries pour animaux de compagnie ou être bouillis pour en récolter le suif qui sert à la fabrication de chandelles et de savon.

Du côté de la sylviculture, 3F récupère la sciure des usines locales et le carton des entreprises de la région pour fabriquer des granulés servant à remplir les



Ben Wiper tient une morue fraîchement pêchée.

coussins d'animaux de compagnie ou encore de la litière pour chatons. Les résidus de toutes ces transformations finissent dans le compost de la société.

Cela peut sembler ambitieux. Au début, les investisseurs auraient préféré que l'entreprise mise sur un seul type de produits – les gâteries pour animaux de compagnie, se souvient Ben. Mais il hésitait à se spécialiser, craignant que cela ne sape l'opération. Les fournisseurs rechignent à trier leurs déchets. « Ils veulent tout envoyer en même temps, dit-il. Le fournisseur de morue ne veut pas qu'on ne récupère que la tête, la colonne vertébrale et la peau, s'il y a des viscères il veut s'en débarrasser aussi. Sinon, on n'est pas une décharge intéressante. » Comme il ne veut pas que 3F produise de déchets, il cherche un usage au moindre sous-produit.

LES EMPLOYÉES DU BUREAU N'HÉSITENT PAS À BALANCER DES RESTES DE LOMPE OU DE MORUE DANS LA DÉCHIQUETEUSE.



L'entrepreneur a peaufiné son message aux investisseurs en leur permettant de cibler leur investissement – produits de jardinage, produits pharmaceutiques, nourriture pour animaux de compagnie, par exemple. Mais ce qu'il vise à terme, c'est un

changement complet de paradigme dans la gestion des déchets.

Au-delà du côté pratique du réacheminement des déchets, Ben est convaincu que l'économie circulaire passe par une approche holistique où l'on conserve les matériaux en circulation, améliore l'état des écosystèmes et convertit les déchets en ressources plutôt qu'en gaspillage. 3F était sur les rails depuis deux ans quand Ben a entendu l'expression « économie circulaire » lors d'une conférence. Ce cadre colle parfaitement à sa société.

JE RENCONTRE LA directrice des ventes nationales et directrice générale par intérim de 3F Janice Saunders devant le rayon des désodorisants de voiture à la station-service de Main Brook en mai 2021. Elle achète autant de produits parfumés aux baies qu'elle peut en porter. « J'ai 27 kilos de peaux de morue au sous-sol, dans ma maison », explique-t-elle. Une partie de sa tâche consiste à servir les commandes de gâteries en peau de morue 3F dans plus de 70 magasins dans tout le Canada. Voilà qui évidemment donne de l'odeur.

Janice travaille chez 3F depuis près de trois ans. Originnaire de la pointe nord-est de l'île de Terre-Neuve, elle a quitté la province après l'école secondaire. Elle a vécu 18 ans en Ontario et en Alberta, puis est revenue dans sa région avec ses enfants il y a environ 7 ans. Avant de se joindre à l'équipe, elle travaillait dans un restaurant au salaire minimum. Comme les autres

employés de la société, elle gagne aujourd'hui au moins 20 \$ l'heure.

En sa compagnie, je rejoins Hailee Keats, directrice des services administratifs de l'entreprise, qui est avec Ben Wiper. Nous roulons deux heures jusqu'à Hawke's Bay, au centre de la péninsule où se trouve Zero Waste Farms. Le site est loué à Mike Offrey, l'agriculteur qui codirige le projet avec Ben, et qui y cultive des légumes. La raison d'être de 3F sur le site reste la récupération et la réutilisation de sous-produits.

Aujourd'hui, il faut conditionner le nouveau compost de crustacés qui s'entasse en monticules devant nous. Ben, Janice et Hailee cherchent le meilleur moyen de procéder. Le compost doit être mis en sacs plastique et pesé. « Je n'ai jamais fait ça », explique Ben. Faut-il suspendre un seau sans fond transformé en trémie (sorte d'entonnoir) pour contenir le flux de compost ? Ou utiliser la pelle pour l'envoyer dans les sacs ? Curieusement, l'opération, qui sera diffusée en direct sur la page Facebook de 3F, rend Ben nerveux. « Je suis assez perfectionniste et quand on n'a jamais fait une chose avant, le risque d'échec est drôlement élevé. » On retient la trémie.

Pendant ce temps, d'autres, dont je suis, récupèrent avec un déplantoir et une pelle le compost qui mûrit depuis quelques mois. Janice et Hailee travaillent surtout dans les bureaux, mais elles n'hésitent pas quand il le faut à manipuler le compost ou à balancer des morceaux de lompe ou de morue dans la déchiqueteuse.

MODÈLES CIRCULAIRES

ENTREPRISES DURABLES

The Plastic Flamingo, Philippines

Afin de lutter contre les déchets plastique dans les voies navigables des Philippines, les Français François et Charlotte Lesage donnent une nouvelle vie aux bouteilles et aux emballages jetés. L'entreprise transforme ces déchets en écomatériaux de construction qui servent à la fabrication de meubles et d'abris d'urgence.

Infinited Fiber, Finlande

Cette solution finlandaise au fléau mondial de la mode éphémère récupère les déchets riches en cellulose – vieux jeans, tee-shirts, carton et les produits dérivés de la ferme – et les transforme en une fibre biodégradable qui a la texture du coton. Les marques H&M et Patagonia, entre autres, ont signé avec la société des contrats d'achat pour plusieurs années.

InsectiPro, Kenya

Avec des larves de mouches soldats noires, InsectiPro réduit la quantité de déchets organiques à Nairobi. Nourries avec les déchets des étals de marché et des fabriques, les larves sont ensuite séchées et vendues comme nourriture de bétail. Pour les humains, InsectiPro transforme des grillons en friandises.

–Andrea McGuire

Il arrive qu'on tombe sur un morceau de poisson pas entièrement décomposé qui envahit soudain l'air d'une odeur pestilentielle. Mais ce n'est rien comparativement à la laine de mouton en ébullition, fait remarquer Janice.

Le seau se révèle rapidement inefficace. Mais Ben s'y tient et filme le résultat pour alimenter le réseau social de la société. Il préfère la transparence quand ça ne va pas comme il le souhaite ; avant, son perfectionnisme pouvait l'inhiber, explique-t-il, mais aujourd'hui, il voit l'échec comme un passage obligé sur la voie du succès.

L'ÉLOIGNEMENT OBLIGE L'ÉQUIPE DE 3F À CHERCHER DES FAÇONS ORIGINALES DE TOUT UTILISER.



PROFESSEUR DE GÉOGRAPHIE à l'université Memorial à St. John's, Nicholas Lynch constate que l'idéologie de l'économie circulaire gagne partout du terrain. Et même si ses propres recherches mettent en valeur ses nombreux avantages, il souligne avec agacement que le modèle n'a rien d'inédit. « On en parle comme d'une idée nouvelle, mais ce n'est pas le cas. Pour toutes les populations côtières, récupérer et réutiliser a toujours fait partie de la vie. L'économie circulaire, si vous l'appellez comme ça, existe depuis toujours. »

Rebecca LeDrew, une ancienne élève de Nicholas maintenant diplômée, a étudié l'économie circulaire aux Pays-Bas et en Écosse. En matière de récupération de déchets, la tendance est aux nouvelles technologies, explique-t-elle, mais les traditions plus anciennes comme le compostage et le recyclage des matériaux de construction ont encore des leçons à nous livrer. « Tout ne doit pas être neuf, rutilant et innovant. Les pratiques anciennes ont des réserves de solutions. » Elle loue le travail de 3F auprès des pêcheurs, des forestiers et des agriculteurs de la région. « Il ne s'agit pas de récupérer du matériel électronique ou ce genre de choses dans ce monde rural. Ils cherchent ce qu'on trouve ici et essaient de voir ce qu'on peut en faire. C'est une approche de la circularité très intelligente et réalisable. »

Pour Nicholas Lynch, la capacité d'établir un lien avec les industries primaires de la région pourrait faire école pour d'autres initiatives de récupération de déchets – d'autant que les industries sont fortement incitées à se montrer responsables dans la gestion de l'environnement. Les industries pétrolières et gazières, par exemple, s'intéressent à la récupération de minéraux utiles comme le lithium et le magnésium, présents dans leurs eaux usées.

POUR BEN WIPER, la Grande Péninsule du Nord est un lieu parfait pour nourrir ses idéaux utopiques. Pour lui et son équipe, il y a là moins de contraintes

que s'ils se trouvaient dans une région plus centralisée et de population plus dense. Les possibilités d'expérimenter sont plus vastes, ajoute-t-il. Et parce qu'on est loin de tout et qu'il y a peu de services, les opérations sont plus naturellement orientées vers l'idéal de circularité et l'équipe de 3F plus poussée à trouver des solutions novatrices pour recycler absolument tout.

La vision expérimentale de 3F retient de plus en plus l'attention de personnes influentes dans le milieu de l'économie circulaire. Un rapport dirigé par l'Institut pour l'IntelliProsperité, un réseau de recherche et un laboratoire d'idées basé à l'Université d'Ottawa, a inclus 3F dans l'examen de près de 200 solutions agroalimentaires d'économie circulaire notables au Canada. Elle a été reconnue comme l'une des opérations les plus novatrices, dit l'associée de recherche Sonia Patel.

Les perspectives commerciales semblent également prometteuses pour l'entreprise. Avec la négociation de contrats de plusieurs millions de dollars à l'international, les gâteries pour animaux de compagnie ont le vent dans les voiles et pourraient générer 60 emplois ruraux à plein temps et par usine pour 3F. Pendant que nous roulions sur l'autoroute, Ben, Hailie et Janice ont reçu un déluge d'appels et de courriels d'acheteurs éventuels.

Cela dit, 3F devra rapidement générer plus de profits, dit Ben. Si les subventions et les prestations canadiennes d'urgence mises en place pendant la

pandémie de COVID-19 ont permis d'alimenter la recherche ces dernières années, les ventes ou les investissements doivent désormais démontrer la rentabilité de la société, ajoute-t-il, « très optimiste ».

Et comme le romancier qui l'a initialement inspiré, Ben insuffle à son travail quotidien une créativité et une originalité dans la résolution de problèmes. Actuellement, il s'intéresse par exemple à la mise au point d'un nouveau modèle de transformation du poisson qui permettrait de couvrir tous les aspects de la transformation de la morue – du conditionnement des filets, des langues, des joues et des bâtonnets de poisson à la production de collagène, de poudre de protéine et de gâteries pour animaux – avec une seule usine.

Pour améliorer la fraîcheur de tous ces produits, il voudrait utiliser des hélicoptères pour installer des petites usines de transformation directement sur les bateaux de pêche. Si Ben Wiper réussit à mettre cet ambitieux projet en œuvre pour la morue, l'idée pourrait servir de modèle pour des pêcheries collectives, croit-il. Il se réjouit de la concurrence et souhaite vivement que d'autres prennent exemple sur son travail. La reconnaissance de la valeur des déchets profitera à tous. 3F ne peut pas tout faire, dit-il, et pour l'instant, il y a assez de déchets pour tout le monde! **S**

© 2022, ANDREA MCGUIRE. TIRÉ DE « THE LANDFILL OF THE FUTURE », HAKAI MAGAZINE (29 MARS 2022).

SÉLECTION



Comment
pouvais-je
soutenir ma
sœur alors
qu'elle m'avait
tant fait
souffrir ?

AIMER
À LA
DURE

PAR *Kelly S. Thompson*

Rompre les liens avec ma sœur aînée a été dévastateur. Pourtant il le fallait.

Nous étions dans le séjour, chez mes parents. La chaleur dégagée par le foyer au gaz était aussi insupportable que la conversation : pour des raisons obscures, Meghan – alors âgée de 25 ans – avait encore besoin d'argent.

Je bouillonnais en la regardant faire la moue, assise dans un fauteuil les bras croisés. Depuis la fin de l'adolescence, elle avait du mal à se faire aimer. Elle devait certaines de ses mauvaises décisions à sa dépendance à la cocaïne et aux opioïdes. Quand elle se mettait en colère, ma sœur se montrait égoïste et odieuse. Avec elle, nous marchions sur des œufs.

Et voilà qu'une fois de plus elle réclamait de l'argent.

Elle était de trois ans mon aînée. Je lui avais déjà filé tant d'argent (ou elle l'avait volé) que je risquais de perdre ma maison. Mais je l'avais toujours aidée, même quand ça voulait dire se passer d'épicerie.

Nos parents, tous les deux à la retraite et handicapés, y avaient laissé leurs économies et leur santé mentale. Mais Meghan considérait que personne ne pouvait souffrir plus qu'elle.

Au cours des 15 années où elle a été aux prises avec la toxicomanie, elle ne s'est pas contentée de voler sa famille, ce qui est fréquent pour tout individu souffrant de dépendance. Elle a été accusée de vol dans une boutique où elle travaillait ; elle a trahi ses engagements, inventé quantité de mensonges ; et combien d'accidents de voiture – où elle conduisait sans permis ni assurance – mes parents ont dû couvrir !

Le coup fatal est venu quand elle a volé un homme souffrant d'alzheimer à qui elle prodiguait des soins. Elle aurait tablé sur le fait qu'il était trop atteint pour s'en rendre compte.

« Je suis une bonne personne, vous savez ! » a-t-elle crié ce jour-là dans le séjour, rouge de colère et de honte. Elle détestait autant que nous ces sollicitations financières.

« Tu sais, Meg, il ne suffit pas de répéter que tu es une bonne personne, il faut l'être aussi », lui ai-je balancé.

Je savais que je lui avais brisé le cœur. Et parce que je l'aimais, je m'en voulais terriblement d'avoir été aussi directe. Aujourd'hui, je ne le regrette pas. Je ne pouvais pas continuer à espérer voir ma sœur changer uniquement parce que j'en avais envie.

Il peut être malsain de maintenir une relation avec une personne qui vous fait du mal. Telle est la réalité effroyable

qu'affrontent tant de familles. Mais les liens du sang sont plus forts que tout, dit-on ; chérissez les vôtres, car un jour tout le monde aura disparu. Mais qu'en est-il de ceux qui volent votre confiance, votre joie et votre sécurité ?

Nous avons grandi en Ontario. Meghan était alors une sœur formidable. Elle me lisait un conte tous les soirs au coucher, m'accueillait dans sa chambre la nuit quand j'avais peur et menaçait quiconque osait s'en prendre à moi. J'étais une enfant solitaire, mais Meghan m'invitait toujours à participer à ses jeux, malgré nos trois années d'écart.

groupes de soutien ont tous dit la même chose : il faut établir des limites pour protéger son propre cœur. Comme on enfile d'abord soi-même le masque à oxygène dans l'avion avant d'aider les autres à le mettre.

Il n'y a rien de plus difficile que de se conformer à cette consigne. Je racrochais quand j'entendais sa voix suppliante accompagnée des hurlements d'un homme, et je pleurais à en crever de douleur.

J'ai commencé à avoir des problèmes de santé et à souffrir d'un syndrome de dépression et d'anxiété chroniques.

LES AMIS DE MEGHAN ME REPROCHAIENT DE L'AVOIR « ABANDONNÉE ». « TU NE VOIS PAS QU'ELLE A BESOIN D'AIDE ? »

Tout a changé quand elle a découvert la drogue à 15 ans. Elle utilisait la colère pour masquer la supercherie, et j'ai rapidement compris qu'il valait mieux aimer Meghan de loin. Un jour, je l'ai aperçue qui avalait son lait fouetté à la fenêtre d'un restaurant. Elle avait les pupilles dilatées, des marques sur la peau, et son petit ami la traitait avec rudesse. J'ai su alors que j'allais devoir être l'aînée que Meghan n'avait plus la capacité d'être.

J'ai essayé de comprendre le rôle de la dépendance dans ses choix et appris à gérer ma relation avec elle. Les thérapeutes et les gens croisés dans les

J'étais trop fragile psychologiquement pour soutenir Meghan. Cela ne m'empêchait pas d'être dévorée de culpabilité, convaincue que l'abnégation et le don de soi étaient synonymes d'amour. Mais le prix de ce soutien se révélait trop élevé.

En sortant ma sœur de ma vie, je m'opposais à mes parents qui, souvent, en voulant l'aider, ont justifié ses actes. Les amis de Meghan me reprochaient de l'avoir « abandonnée ». « Tu ne vois pas qu'elle a besoin d'aide ? » insistaient-ils. Je n'ai jamais cessé de me sentir coupable, même si, en coupant tous les liens, je me protégeais du chagrin et

du désarroi qu'elle pouvait m'infliger. J'ai cessé de répondre à ses appels de nuit, de lui prêter de l'argent, de sauter dans la voiture pour aller à sa recherche dans des lieux improbables. Il fallait l'éloigner en attendant qu'elle retrouve un comportement acceptable.

Elle seule pouvait demander de l'aide, et cela, il fallait que je le comprenne. On ne saurait faire boire un âne qui n'a pas soif, même si on le conduit à la rivière. J'ai si souvent donné de l'eau à Meghan que j'étais moi-même deshydratée.

Cinq ans après notre dispute mémorable dans le séjour, Meghan, qui n'avait pas 30 ans, a accepté de se faire aider.

remerciée pour ma franchise et la certitude qu'elle pourrait compter sur moi si elle faisait les premiers pas vers un mode de vie plus sain.

Ces retrouvailles ont été une bénédiction. Trop souvent on n'arrive pas à surmonter un conflit et à renouer. Ceux qui perdent un proche victime de toxicomanie regrettent souvent de ne pas en avoir fait assez, auraient voulu déployer plus d'efforts, prendre LA décision qui aurait tout changé.

Dans *Holden After and Before*, un récit étonnant sur l'overdose accidentelle de son fils, Tara McGuire, qui vit en Colombie-Britannique, décrit le

LES LIENS DU SANG NE NOUS OBLIGENT PAS À AIMER CEUX QUI NOUS FONT DU MAL, CAR CELA NE FAIT QUE NOURRIR LE CYCLE DE LA MALTRAITANCE.

Elle a eu un enfant et s'est mariée, et nous avons pu engager une vraie conversation au cours de laquelle elle s'est excusée du fond du cœur. Elle ne s'attendait pas à ce que tout redevienne instantanément comme avant; elle a plutôt fait de nombreux efforts pour prouver que je pouvais compter sur elle, qu'elle ne me laisserait jamais tomber. Je pense avoir fait la preuve qu'il en était de même pour moi.

Ma sœur m'a épatée - d'avoir réussi à s'arracher à sa dépendance, mais aussi de ne pas m'en vouloir d'avoir coupé les ponts. Elle m'a au contraire

sentiment d'impuissance et la culpabilité obsessionnelle qui l'ont envahie. « Il est impossible de trouver un sens à l'insondable absence de Holden. Mais il me reste encore trop d'amour pour lâcher prise, écrit-elle. Alors je creuse. Je conjecture et j'enquête, je passe des coups de fil. Je ferme les yeux et me demande quand tout a commencé. »

Il n'y a pas de secret pour échapper à cette effroyable épreuve. J'ai découvert que les liens du sang ne nous obligent pas à aimer ceux qui nous font du mal. Que l'on peut continuer à aimer ceux que nous cessons de voir au quotidien.

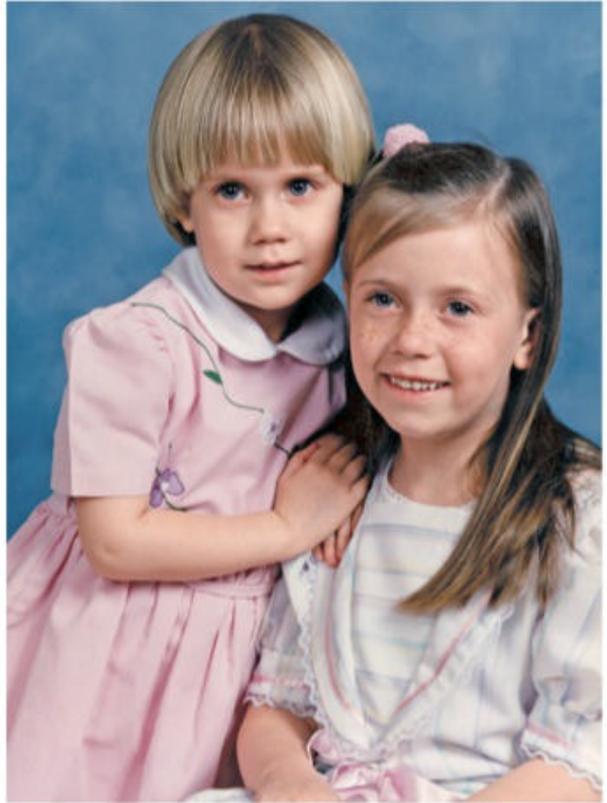
Que ce masque à oxygène qui consiste à être bon envers soi-même est sans doute le meilleur soutien dont on dispose.

Mais j'ai aussi appris qu'aucune de ces règles ne s'applique quand il n'y a plus d'air du tout.

En 2017, quelques années après nos retrouvailles, Meghan a reçu un diagnostic de sarcome à un stade avancé; elle est morte l'année suivante, à 37 ans. La période qui a précédé sa disparition a souvent semblé aussi lourde, douloureuse et dévastatrice que celle de la toxicomanie. Sauf que cette fois, comme je prenais soin d'elle, je ne pouvais pas l'abandonner. Nous nous étions retrouvées et il fallait célébrer ce temps qu'il nous restait.

Depuis son lit dans l'unité des soins palliatifs, Meghan m'a demandé d'écrire sur sa dépendance et comment elle nous avait transformées. « Ne censure pas les moments durs », a-t-elle insisté. Elle voulait que ses erreurs servent aux lecteurs et qu'ils comprennent que l'amour, un travail acharné, la thérapie et les traitements portaient fruit. Nul ne peut guérir seul, disait-elle. Elle avait peur de me quitter, tout en sachant que, dans les moments où elle s'était absentée, j'avais trouvé du soutien en dehors de la sororité. « J'ai toujours su qu'une autre famille s'occupait de toi quand je n'étais pas là. »

La dépendance abîme inévitablement les relations, mais elle est aussi un bouc émissaire quand les membres de la



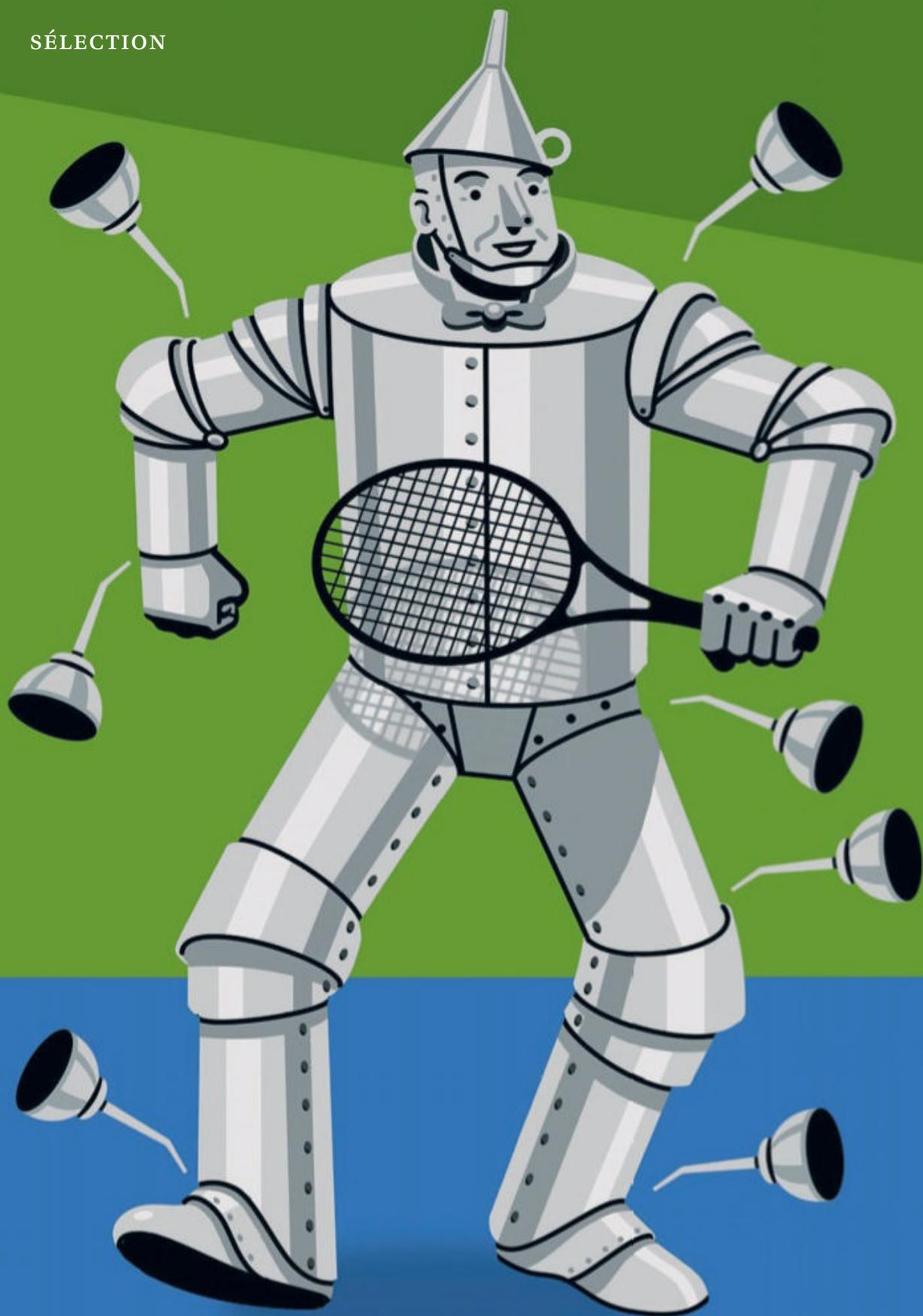
Kelly Thompson à trois ans (à gauche) avec sa sœur Meghan qui en a six, en 1987.

famille se font du mal. Si les deux camps sont disposés à reconnaître leurs erreurs, c'est une occasion pour mûrir et apprendre. Oui, Meghan ne se laissait pas facilement aimer, mais c'était aussi mon cas. Les deux peuvent être vrais, et ça fait moins mal quand on apprend à s'accorder plus d'espace pour respirer.

Alors enfiler votre masque à oxygène, peu importe la forme qu'il prend. Faites appel aux personnes qui vous défendent et vous apportent de la joie. Un jour, peut-être ferez-vous la paix avec ceux dont les choix vous ont blessé. Et même si ça n'arrive pas, vous aurez survécu. Parfois, cela seul suffit. **S**

© 2023, DR^E KELLY S. THOMPSON. TIRÉ DE « THE TIES THAT GRIND : WHAT CAN WE DO WHEN FAMILY MEMBERS CAUSE US PAIN ? » *THE GLOBE AND MAIL* (10 FÉVRIER 2023), THEGLOBEANDMAIL.COM

SÉLECTION



FINI LES DOULEURS?



Soulager
la douleur
articulaire
semble
(enfin)
possible

PAR *Patricia Pearson*

LA PREMIÈRE FOIS, ce sera peut-être pendant le cours de yoga : depuis quand la posture du chien est-elle si difficile pour les poignets ? Ou durant la partie de tennis ou de squash hebdomadaire, qui verra vos genoux hurler de douleur dès que vous pivotez. Est-ce l'arthrite ? Sans doute, car non, ce n'est pas seulement un problème de « vieux ». Elle se manifeste le plus souvent entre 40 et 60 ans.

La forme de loin la plus courante en est l'arthrose, ou ostéoarthrite, conséquence de décennies d'activités physiques qui usent le cartilage des articulations. Le cartilage est ce tissu caoutchouteux situé entre les os qui agit comme un amortisseur pour permettre un mouvement sans frottement. Après des années d'usure ou une blessure – une fracture ou une dislocation –, ce « coussin » est susceptible de durcir et de se fissurer comme un élastique sec, causant une inflammation et une douleur à l'articulation (« arthrite » vient du grec *arthro*, « articulation », et *itis*, « inflammation »).

Deux tiers des personnes qui souffrent de douleurs articulaires recevront un diagnostic d'arthrose. Selon une enquête nationale menée en 2022 par l'université du Michigan, c'était le cas de 30 % des Américains âgés de 50 à 80 ans (8 % des patients interrogés souffraient de polyarthrite rhumatoïde, une maladie auto-immune). Les femmes sont plus nombreuses à être touchées, pour des raisons qui restent obscures. L'Organisation mondiale de la santé estime que 528 millions de personnes dans le monde ont de l'arthrose. Avec le vieillissement de la population, ce chiffre devrait augmenter au cours de la prochaine décennie.

L'arthrose frappe surtout les genoux, les doigts, la base du pouce, le bas du dos et les hanches. On peut observer un gonflement ou une sensation de grincement dans l'articulation, et certains sujets éprouveront une douleur suffisamment vive pour être réveillés la nuit. Et puis il y a la raideur, surtout le matin, assez fréquente, et encore la difficulté à ouvrir un bocal ou à se pencher.

COMMENT SOULAGER LA DOULEUR ?

Il est recommandé de maintenir un poids normal qui n'exerce pas une charge excessive sur les articulations. Perdre les kilos en trop réduit le risque d'arthrose. En traitement de première intention, on suggère de faire de l'exercice. Si vous n'êtes pas déjà actif, pratiquer un sport, comme la marche, le vélo ou la nage, est un excellent

moyen de s'y mettre. L'exercice contribue à endiguer les raideurs et maintient une souplesse musculaire autour des articulations.

Le yoga soulage également, selon la Fondation Arthritis. Les spécialistes recommandent de consulter un physiothérapeute, qui vous apprendra certains mouvements pour améliorer la mobilité et augmenter la force musculaire afin de soutenir les articulations touchées. Mais pour la majorité des patients, ces stratégies n'éliminent pas la douleur, qui est toutefois soulagée quand les symptômes sont légers à modérés.

JUSQU'À PRÉSENT, LA MISE EN PLACE D'UNE PROTHÈSE SEMBLE LE SEUL TRAITEMENT CONTRE L'ARTHROSE.



Les analgésiques en vente libre comme l'ibuprofène ou le naproxène soulagent la douleur et la raideur. Mais comme ils peuvent irriter l'estomac, ils ne constituent pas une solution durable. Un corticostéroïde par voie orale comme la prednisone a, hélas, des effets secondaires – prise de poids, sautes d'humeur et élévation de la pression artérielle – et ne peut lui non plus être utilisé que sur une courte période.

Les injections de cortisone offrent parfois un soulagement passager, mais deux études récentes (de l'université de

Californie à San Francisco et de la Rosalind Franklin University of Medicine and Science à Chicago) ont révélé qu'elles pouvaient en réalité faire progresser l'arthrose.

Pour «lubrifier» une articulation, les médecins recommandent parfois l'injection d'acide hyaluronique comme agent de viscosupplémentation pour le cartilage atteint. Mais cela ne guérit pas de l'arthrose. Si l'injection soulage provisoirement la douleur et ralentit la progression de la maladie, comme l'a montré une étude décisive publiée l'an dernier dans le *British Medical Journal*, cette pratique présente peu d'avantages à long terme pour la majorité des patients, sinon aucun.

Autre traitement possible : le plasma riche en plaquettes. On y recourt depuis les années 1980 pour soigner des déchirures de tendons et des blessures articulaires. Le sang prélevé du sujet qui doit être traité est enrichi de plaquettes, puis réinjecté. Ce traitement a été utilisé par certains athlètes – notamment Tiger Woods – pour soigner des blessures sportives. Son succès reste mitigé, selon *l'American Journal of Sports Medicine*, et il faudrait poursuivre les recherches pour en améliorer l'efficacité.

Jusqu'à présent, la mise en place d'une prothèse semble le seul traitement véritablement efficace contre l'arthrose, qu'il s'agisse du remplacement de la jointure d'un doigt, d'un genou ou d'une hanche. Tous les ans, des millions de personnes subissent cette intervention chirurgicale dans le monde. Seul

inconvenient : la prothèse a une durée de vie de 15 à 20 ans. De nombreux médecins ne la recommandent pas à ceux qui ont moins de 60 ans.

GÉRER LE PROBLÈME : TRAITEMENTS ET MODE DE VIE

Dans le cas de Ben Bebenroth, fermier et chef cuisinier à Cleveland, en Ohio, aux États-Unis, les douleurs ont cessé quand on lui a remplacé le genou. Il souffrait d'arthrose depuis l'âge de 15 ans, à la suite d'un accident de planche à neige qui lui avait abîmé le genou gauche. Pendant des années, il a compté sur l'alcool et les analgésiques en vente libre pour soulager ses douleurs, maintenir son mode de vie et rester actif. «J'ai géré la douleur comme ça pendant 25 ans», reconnaît l'ancien marin aujourd'hui âgé de 45 ans.

Hormis l'exercice et la maîtrise du poids, Ben a eu droit aux injections d'acide hyaluronique et de stéroïdes et a même subi trois arthroscopies (une opération parfois recommandée quand l'arthrose est la conséquence d'une blessure). Rien n'y faisait. Il a finalement accepté le remplacement total de son genou à 40 ans, un âge exceptionnellement précoce. «Quand les os commencent à être en contact, serrer les dents et supporter la douleur n'est plus possible», explique-t-il.

Ben n'ignore pas que son genou droit finira tôt ou tard par souffrir d'arthrite. C'est inévitable quand une articulation s'use au profit de celle, blessée, qui est

épargnée. Mais le remplacement du genou gauche lui a permis de reprendre son travail avec enthousiasme et de retrouver le plaisir de la randonnée et de la planche à neige qu'il aime tant.

Il évite par ailleurs le sucre et l'alcool et a adopté un régime alimentaire riche en nutriments et en anti-inflammatoires comme le curcuma et le gingembre qu'il cultive dans sa ferme biologique. Il est démontré que les articulations profitent d'une alimentation qui fait la part belle au régime méditerranéen aux vertus anti-inflammatoires.

« Le régime alimentaire est déterminant, dit Ben Bebenroth. Plus je restreins les aliments inflammatoires, mieux je me porte. » Les étirements, la méditation et les mouvements l'ont également aidé. « Ce mode de vie contribue à m'éloigner d'une forme de réactivité, celle où l'on se met en colère contre sa douleur et qui pousse à se soulager avec une friandise. »

NOUVEL ESPOIR

L'arthrose est un problème de santé si largement répandu qu'elle retient l'attention de nombreux chercheurs. À l'université de Duke, à Durham en Caroline du Nord, certains ont prévu de lancer des essais cliniques cette année sur un hydrogel fait de polymères pour remplacer le cartilage du genou.

Pour soigner l'arthrite, le recours aux cellules souches allogéniques (à partir des cellules du patient) semble prometteur. En 2018, des chercheurs de l'école de médecine de l'université Stanford, en Californie, ont réussi à isoler des

cellules souches osseuses chez des adultes, une avancée importante en matière de régénération de cartilage.

« L'existence de cellules souches osseuses était connue depuis un moment, sans que nous en soyons vraiment sûrs, dit Charles Chan, professeur adjoint de chirurgie à Stanford. Pour les identifier, nous avons utilisé la technique du FACS, qui est comme une trieuse à bonbons. Cela nous a permis de distinguer le type de cellule en fonction de la protéine trouvée à sa surface. On en a trouvé une centaine. »

SI TOUT VA BIEN, DE NOUVEAUX TRAITEMENTS INJECTABLES SERONT BIENTÔT DISPONIBLES.



On a ensuite implanté les cellules dans des souris pour voir comment elles se différenciaient. Certaines se sont transformées en os.

Puis le professeur et ses collègues ont découvert qu'avec de nouvelles instructions, les cellules pourraient produire du cartilage neuf. Durant ces expériences, ils ont induit une microfracture en perçant un petit trou dans le tissu osseux. « Des cellules souches osseuses ont aussitôt formé un caillot de sang, explique Charles Chan. Livré à lui-même, il se transforme en tissu cicatriciel, que nous appelons fibrocartilage.

Il agit comme une sorte de pansement, en maintenant tout en place. Mais ce tissu cicatriciel n'est pas aussi souple ou glissant que du cartilage régénéré.»

L'équipe de chercheurs voulait savoir ce qui se passerait s'ils modifiaient les signaux chimiques qui envoient des instructions aux cellules. « On voulait interrompre le processus de transformation des cellules en cartilage avant qu'elles ne se développent en os – les exhorter à finir leur boulot au stade de cartilage », explique M. Chan. Les composés chimiques auxquels l'équipe a eu recours pour cette expérience avaient obtenu les autorisations réglementaires pour d'autres applications, notamment le bévacizumab utilisé dans la prise en charge de différents cancers.

Et ça a marché. Durant cette expérience sur des souris de laboratoire, puis sur du tissu conjonctif humain perfusé à des souris, on est arrivé à un « beau morceau de cartilage ».

L'équipe collecte des fonds pour lancer des essais cliniques sur des humains et prévoit commencer avec des patients souffrant d'arthrose du pouce et des doigts.

DU NOUVEAU DANS LE SOULAGEMENT DE LA DOULEUR

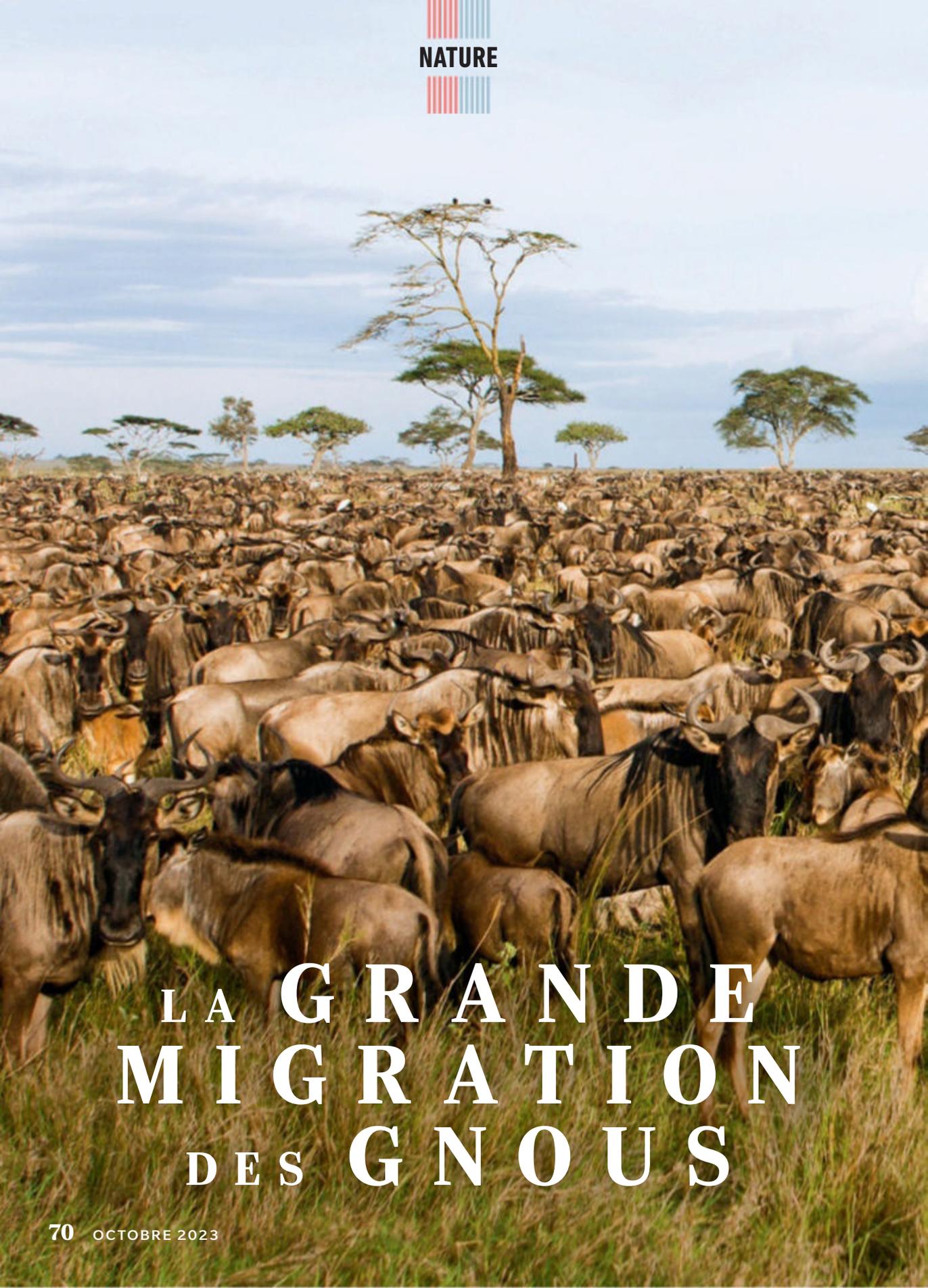
En Australie, le Melbourne Stem Cell Research Centre a mené plusieurs essais avec des cellules souches dérivées de tissu adipeux (la graisse) pour le traitement de l'arthrose. Des expériences similaires sont en cours en Italie

et en Irlande. On mise sur les cellules souches mésenchymateuses (CSM) importantes dans la fabrication et la réparation du cartilage et des os. Elles semblent avoir de nombreux effets positifs, y compris pour calmer l'inflammation déclenchée par la réponse immunitaire de l'organisme et réduire la douleur névralgique.

« Les patients subissent une toute petite liposuction », explique le chercheur principal Julien Freitag, spécialiste du système musculosquelettique. Le tissu adipeux est ensuite transféré dans un laboratoire agréé où les CSM sont multipliées et injectées dans l'articulation du patient; une deuxième injection est administrée six mois plus tard.

« Si on ne sait pas encore très bien comment agit la magie curative des CSM, dit Julien Freitag, la recherche clinique que nous menons depuis neuf ans est extrêmement prometteuse. » Celle-ci, qui comprend un essai clinique aléatoire et les données recueillies auprès de patients, fait état d'une réduction de la douleur et d'une amélioration des fonctions articulaires. « Il y a un bénéfice notable pour les patients souffrant d'arthrose légère, modérée ou sévère. »

Comme d'autres centres de recherche s'intéressent de près à ces questions, on peut s'attendre à un traitement révolutionnaire d'ici 10 à 15 ans. S'il est sûr et efficace, des millions d'athlètes mis à l'écart du jeu pourront revenir sur le terrain ou tout simplement profiter un peu plus de la vie. **S**



NATURE

LA GRANDE MIGRATION DES GNOUS

A vast herd of wildebeest is seen from a low angle in a savanna landscape. The animals are densely packed, filling the foreground and middle ground. In the background, several acacia trees stand against a bright, slightly cloudy sky. The overall scene captures the scale and natural beauty of the Great Migration.

Chaque année, la traversée du Serengeti par des millions de ruminants en quête d'une herbe plus verte est un spectacle fascinant

PAR *Vincent Noyoux*

CELA COMMENCE COMME une scène de *Souvenirs d'Afrique (Out of Africa)*. Le petit avion de brousse a laissé le Kilimandjaro derrière lui et survolé le vaste cratère du Ngorongoro.

Nous voici au Serengeti, en Tanzanie, dans la partie nord du parc national, non loin de la frontière kenyane. Nous n'avons pas encore foulé le sol que le safari a déjà commencé. Des troupes d'éléphants se baignent dans la rivière. On devine la présence des crocodiles, à demi enfoncés dans l'eau et, sur la rive, des boules plus sombres que les rochers : les hippopotames. C'est magnifique, mais c'est un autre animal que l'on est venus observer ici : le gnou bleu. Il vit en troupes d'une trentaine d'individus, mais d'immenses concentrations se créent lors de la grande migration annuelle autour du Serengeti.

« Le cycle commence au début de l'année dans le sud du Serengeti, se poursuit à l'ouest du parc national, au nord jusqu'à la Réserve nationale du Masai Mara, puis à l'est, pour revenir au sud. Et ainsi de suite chaque année », explique notre guide Erasto Macha. « Les gnous suivent la pluie, synonyme de prairies vertes à brouter. Ils restent dans le nord du Serengeti de mi-juillet à début octobre, mais c'est en août et septembre qu'on en voit le plus. Il y en a actuellement 1,5 million », estime-t-il.

La migration se déroulerait sans trop d'embûches si la Mara ne se dressait pas sur leur chemin. Cette rivière, qui prend sa source dans la vallée du Grand Rift, côté Kenya, et se jette dans

le lac Victoria, est la plus longue et la plus large des rivières du Serengeti. C'est surtout la plus périlleuse à franchir...

Safari chic au Sayari camp

Les animaux défilent comme à la parade : éléphants, girafes, phacochères, buffles, autruches, antilopes, damalisques... Dans l'eau, les crocodiles et les hippopotames sont déjà là. Dans les airs, les vautours. Tous les acteurs du drame sont en place. Bientôt une ligne noire se forme au bord de la rivière, sur la rive d'en face. L'attroupement grossit en un point, les gnous cherchent à traverser. Ils semblent hésiter. On les comprend : la rivière est peuplée de crocodiles et d'hippopotames. Il suffit qu'un gnou se décide à bouger pour que tout le groupe suive. « Leur meilleure stratégie est de traverser en ligne plutôt que de front : dans un groupe compact, les petits finiraient inévitablement écrasés dans la masse et noyés », observe Erasto.

Dans leur périple, les millions de gnous sont accompagnés de quelques centaines de milliers de zèbres. Ceux-ci, plus prudents, ne traversent jamais les premiers. « On pense qu'ils garderaient la mémoire des lieux dangereux, mais ce n'est qu'une théorie. Ce qui est vrai, c'est qu'ils se partagent l'herbe : les zèbres broutent le haut de l'herbe, les gnous le bas. » Le groupe de gnous massé au bord de la Mara hésite encore. Il faut parfois patienter plusieurs heures avant le dénouement. Et il arrive que les gnous, après avoir si longuement



Les gnous se mettent en route pour traverser la rivière Mara.

tergiversé, rebroussement chemin. C'est ce que font ceux-là. L'air penaud, ils se dispersent dans la brousse éclairée d'une lumière dorée, puis rougeoyante.

Nous rejoignons le Sayari Camp, premier camp permanent à s'installer dans le nord du Serengeti. Contrairement aux autres lodges, celui-ci est situé près de la rivière Mara. Pratique pour réagir rapidement lorsqu'une alerte de traversée de rivière est lancée... La décoration des lieux marie design sud-africain et artisanat tanzanien. Les élégantes suites sont disposées de plain-pied dans la savane, donnant l'impression que des animaux peuvent faire irruption à tout moment. Il n'est d'ailleurs pas rare de voir des zèbres ou des gnous circuler entre les tentes. C'est pourquoi la nuit tombée on ne peut sortir qu'escorté par un membre du personnel. La nuit, la savane bruisse de mille sons. Dans son lit, on frissonne en entendant l'appel

aigu de la hyène. Lorsqu'on sort sur la terrasse, notre lampe torche attrape une multitude de points scintillants : les yeux des gnous.

Fauves en embuscade

À l'aube, nous partons en montgolfière. Imitant le soleil, nous nous élevons lentement dans les airs. La nacelle frôle la cime des acacias, glisse en rase-mottes au-dessus des impalas, antilopes, zèbres... Le crachement du brûleur affole des troupeaux de gnous, qui partent au galop dans l'immense plaine vert-jaune. Dans quelques semaines, ils auront rejoint le Masai Mara, dont on aperçoit les collines au loin.

La course boiteuse des hyènes contraste avec les sauts gracieux des ourébis (antilopes naines), les ballerines de la savane. Vu du ciel, le spectacle de la vie sauvage évoque un paradis ter-

restre, mais les squelettes d'animaux qui jonchent le sol racontent une autre histoire, celle de la lutte permanente pour la survie. Ici, tout est chasse et prédation.

La vie du Serengeti jaillit où que l'on tourne la tête. Au bord de la rivière Mara, un groupe de mangoustes jouent à saute-mouton sur les rochers. Des girafes masai, les pieds dans l'eau, grignotent des feuilles d'acacia. « Elles voient le danger avant les autres, ce que les zèbres ont compris », note Erasto. Plus loin, voici un groupe d'hippopotames maflus, aux yeux globuleux. Ne nous fions pas à leur apparence débonnaire, ces animaux territoriaux chargent sans sommation, faisant près de 500 morts par année en Afrique, bien plus que tous les fauves réunis.

Suspense sur la rivière

Tandis que nous observons un groupe d'impalas, l'un d'eux émet un sifflement vif. « Quelque chose l'a mis en alerte, mais ce n'est pas nous », avance Erasto. Nous tournons la tête : couché sur la branche d'un arbre, dissimulé par le feuillage, un léopard nous observe. Sa queue qui dépasse nonchalamment du feuillage trahit sa présence. Sans l'avertissement de l'impala, nous ne l'aurions jamais vu. Bientôt, il se meut dans son superbe pelage tacheté pour grimper dans les hautes branches de l'arbre. Le léopard a l'habitude de fondre sur sa proie (généralement une antilope ou un impala) d'un seul bond et est assez puissant pour emporter celle-ci dans un

arbre, empêchant que d'autres carnivores ne s'en emparent. Ce léopard attendra la nuit pour attaquer. Ses yeux et sa patience le lui permettent.

Les safaris commencent au petit matin, car c'est à cette heure que les animaux sont le plus actifs. Le Land Cruiser traverse la savane dans l'air frais, sous un ciel parsemé de nuages de ouate rose. Enveloppés d'une couverture, nous observons des lionceaux jouer sous l'œil de leur mère. Ils disparaissent bientôt dans les hautes herbes que l'on aurait jurées sans danger une minute plus tôt. « Les gnous vont traverser. » Cette fois-ci, Erasto est catégorique. Son flair affûté par des années d'expérience le trompe rarement. Et bientôt, sous nos yeux, une scène de film apparaît.

DERRIÈRE LE ROCHER, À 30 MÈTRES, ON APERÇOIT LA CRINIÈRE D'UN LION DÉPASSANT D'UN BLOC DE GRANIT.

Dans la lumière nette et rasante, des centaines, des milliers de gnous piétinent sur la berge de la rivière Mara. Devant eux, les 100 mètres les plus périlleux de leur vie. Sous la pression du groupe, l'un d'eux se décide à traverser, entraînant tous les autres. Plus rien ne peut alors arrêter l'hémorragie. La pression du groupe empêche tout retour en arrière. Les gnous sautent

dans la rivière et la traversent dans de grandes gerbes d'eau.

Une poignée de crocodiles se tient en embuscade, sans compter les hippopotames qui gardent jalousement leur territoire. Les petits gnous, plus faibles, sont les proies les plus faciles, mais la masse de pattes en mouvement rend l'attaque ardue. Un crocodile avance lentement puis se propulse en un éclair, mais sa mâchoire rate sa cible de peu.

Arrivés de l'autre côté, les gnous remontent sur le talus, ruisselants. Un jeune est isolé, à quelques mètres derrière eux. Les crocodiles se rapprochent... Les yeux enfoncés dans les jumelles, nous retenons notre souffle... Le safari devient un thriller, un théâtre cruel et fascinant où la mort se joue devant nous.

Le petit gnu aura la vie sauve, de justesse. Pourtant, le plus grand danger des gnous reste la noyade. La Mara charrie parfois des centaines de cadavres. « Rien qu'en 15 minutes, 3000 à 4000 gnous sont passés », calcule notre guide.

Les gnous noyés font le régal des charognards. L'odeur est épouvantable, mais ces fossoyeurs jouent un rôle capital dans l'écosystème. En éliminant les carcasses, ils contribuent à éviter la transmission de maladies. C'est grâce à leur travail de nettoyage que l'équilibre écologique de la savane est préservé.

La voiture est stationnée sous un bouquet d'arbres parmi les impalas, et nous prenons le déjeuner sur le capot en contemplant le vol coloré des rolliers.

Sur le territoire du lion

Le soleil décline pour notre ultime safari. Pour la première fois, nous sommes à pied. Un ranger armé d'une carabine, calibre 458 Winchester, nous accompagne. C'est une chance car, simples bipèdes sans crocs ni griffes, nous sommes plus vulnérables qu'un bébé antilope. Nous progressons, en silence, dans une savane déserte. Tous les animaux ont fui devant nous.

Soudain, Erasto se fige. « Derrière le rocher, à 30 mètres... », murmure-t-il. Il nous faut plusieurs secondes pour apercevoir la crinière d'un lion dépassant d'un bloc de granit.

Frisson... Surtout, ne pas courir, ce serait montrer qu'on est une proie. De toute façon, ici, tout est plus rapide que nous. « Restons groupés et éloignons-nous doucement... » Le lion, qui a sorti sa tête, nous suit du regard. À quoi pense-t-il ? « On ne sait jamais ce qui est arrivé à un animal une demi-heure avant. Il a pu manger une proie, faire une mauvaise rencontre, se blesser », commente Erasto à voix basse.

Le soir avant le souper, on raconte sa journée devant un grand feu de camp. Tel un Tartarin de Tarascon, on s'entend parler de léopards perchés, de lions en embuscade et d'attaques de crocodiles. Sauf que tout est vrai. Le ciel du Serengeti en est témoin. **S**

© 2022, LE FIGARO MAGAZINE. TIRÉ DE « EN TANZANIE, LA GRANDE ÉPOPEE DE LA MIGRATION DES GNOUS », PAR VINCENT NOYOUX, LE FIGARO MAGAZINE (10 OCTOBRE 2022). LEFIGARO.FR

SÉLECTION



La Miss Marple suisse

Un mari transportant un fouet dans sa voiture. Un escroc convoitant la richesse d'une vieille dame. Une journée ordinaire dans la vie de Louisa Erismann, détective privée.



PAR *Juliane Schiemenz*

UNE FEMME BLONDE d'une soixantaine d'années traverse un quartier très chic de Zurich. Mince, d'allure soignée, elle porte une veste matelassée sombre, un jean noir, des espadrilles élégantes mais discrètes, des bijoux sobres et des lunettes à la mode. Elle ne se démarque pas spécialement. Les personnes de son âge ont tendance à se fondre dans le décor.

Elle sourit en plissant les yeux sous les rayons du soleil. Des traces de la petite fille curieuse et impertinente qu'elle a été subsistent sur son visage – satisfaite de ne pas être découverte au cours d'une partie de cache-cache. Son expression semble dire : s'ils savaient ! Elle s'appelle Louisa Erismann. Elle est détective privée depuis six ans. Je l'accompagnerai toute la semaine dans son travail d'enquête.

« C'est très bien que vous veniez avec moi, me chuchote-t-elle. Deux personnes ensemble se remarquent moins. Et qui imaginerait être suivi par deux femmes ? »

Nous faisons ce que l'on appelle une reconnaissance. Repérer un lieu. J'ai appris cela en lisant deux livres offerts par Louisa Erismann pour m'aider à me préparer avant notre semaine ensemble. Elle m'a conseillée sur le type de vêtements et de chaussures à porter ; je suis également vêtue de couleurs sombres.

La reconnaissance du jour concerne un différend entre un homme et sa voisine. Il ne m'est pas permis de partager

les détails de cette affaire – ni d'aucune autre mentionnée dans cet article – sinon que Louisa a été embauchée pour surveiller la voisine.

LOUISA ERISMANN A suivi un programme de formation pour adultes d'un an en investigation privée, qui lui a coûté environ 8000 € (12 000 \$ CAN), dans une école de Zurich. Pour ses missions, elle se familiarise avec la routine quotidienne de sa cible, puis la place sous observation. Elle la surveillera à 5 h du matin, puis à midi, et encore dans l'après-midi. Parfois, les surveillances durent jusqu'à 15 heures d'affilée.

Dans sa voiture peu remarquable, Louisa garde une paire de jumelles ainsi que des vestes, des bonnets et des écharpes avec lesquels elle peut se déguiser rapidement ; ces accoutrements l'aident également à se réchauffer lors des longues périodes de surveillance. Elle garde des sacs de courses dans son coffre, qu'elle peut ouvrir pour se donner l'air de revenir du supermarché. Son équipement de détective comprend enfin des perruques, une paire de chaussures de rechange, des sous-vêtements thermiques, des vitamines et des bananes.

Dans son bureau, elle dispose de manuels sur les méthodes de surveillance et l'expertise judiciaire ainsi que d'une copie du Code civil suisse. Louisa respecte la loi lorsqu'elle mène ses enquêtes ainsi que la vie privée de ses clients, mais aussi des personnes qu'elle observe. « Un client souhaitait

que j'enregistre une vidéo par le trou d'une serrure. C'est interdit, et je ne le ferai pas. Avec un bon travail de surveillance, il est inutile de porter atteinte à la vie privée des gens. »

Un jour, elle s'est inscrite comme invitée à une réunion Tupperware, car elle surveillait l'hôtesse. Elle a aussi été engagée par un réalisateur de film qui voulait désespérément acheter un manoir; elle a donc remonté la piste des propriétaires. Une autre fois, on lui a demandé de tenir à l'œil une femme en arrêt maladie depuis plus d'un an en raison d'une fracture du pied; elle a découvert sur les réseaux sociaux une photo récente de cette femme promenant ses chiens.

GRÂCE À LA NATURE TRÈS ÉMOTIONNELLE DE SES MISSIONS, ELLE DÉVELOPPE SOUVENT UN LIEN AMICAL AVEC SES CLIENTES.



Louisa a toujours plusieurs affaires en cours. Récemment, elle a enquêté sur un avocat qui disparaissait une fois par mois. N'ayant aucune idée du lieu où il allait, sa femme a engagé Louisa qui a suivi l'homme à la trace jusqu'en Allemagne. Dans la trappe de la roue de secours à l'intérieur du coffre de sa voiture, elle a découvert un sac contenant un fouet et d'autres objets destinés à des pratiques sadomasochistes.

Les enquêtes de notre détective portent principalement sur des hommes riches suspectés par leur épouse de les tromper; environ deux tiers de ses clients sont des femmes. « Selon mon expérience, affirme-t-elle, dans un couple, si l'un des époux soupçonne qu'il se passe quelque chose, il a généralement raison. »

« Les femmes attendent jusqu'à ce qu'elles ne puissent plus supporter leurs soupçons. Elles ne veulent pas y croire. » Les affaires de Louisa impliquent généralement de réunir des preuves de l'infidélité, qui peuvent ensuite être utilisées pour justifier des demandes financières ou la garde d'un enfant dans le cas d'un divorce. Elle effectue donc le travail de reconnaissance, prend les photos, puis annonce la mauvaise nouvelle. La nature très émotionnelle de ses missions crée rapidement un lien amical avec ses clientes. Parfois, elle les accompagne ensuite au tribunal, pas seulement pour des audiences en cas de divorce, mais aussi pour des affaires de harcèlement ou de viol.

Une fois, un avocat a engagé Louisa, car il pensait que sa mère âgée était en train de se faire escroquer. Un homme allemand était parvenu à s'insinuer dans le cœur et le portefeuille de sa mère, qui lui avait déjà donné plus de 100 000 €. Pensant qu'elle était sur le point de modifier son testament pour y inclure cet homme, le fils ne voulait pas rester passif et voir son héritage disparaître.

Mais sa mère refusait de lui donner l'identité de l'escroc supposé, dont

Louisa a découvert qu'il ne s'agissait pas de sa première arnaque : il avait aidé plusieurs riches personnes âgées avec leur déclaration de revenus et d'autres transactions financières afin d'obtenir les renseignements de leur carte de crédit et de leur compte bancaire. La détective a pris des photos de relevés de compte pertinents laissés sur le tableau de bord de sa voiture et a envoyé les preuves à son client. Qui est enfin parvenu à convaincre sa mère de ne pas modifier son testament.

LOUISA TRAVAILLE PRINCIPALEMENT de sa voiture, mais elle occupe également un modeste cabinet à Seefeld, l'un des quartiers les plus chers de Zurich. Il est meublé d'un bureau, d'un fauteuil, d'un ordinateur, d'un téléphone, de dossiers et de livres de droit. Pas de plantes, pas d'objets personnels. Il y a également une salle de réunion avec une longue table, des chaises de métal et un tableau à feuilles. « Les gens viennent me voir, car c'est une adresse crédible, affirme Louisa. Si j'étais située ailleurs, personne ne me remarquerait. »

Avant de créer son agence de détective, Louisa a travaillé 20 ans aux ventes pour un grand groupe allemand d'optométrie. Auparavant, elle et son ex-mari possédaient un magasin de photographie et d'optométrie. Également photographe, elle a couvert des événements, des fêtes d'entreprise et des mariages, développant un talent pour l'observation et l'art de prendre des photos sur le vif sans se faire remarquer.

Puis deux événements douloureux l'ont entraînée vers la profession qu'elle a choisi d'exercer à un âge où la plupart songent à la retraite. Le premier a eu lieu 12 ans plus tôt, lorsqu'elle a pris son propre conjoint en filature. « Je lui avais demandé de nombreuses fois s'il fréquentait une autre femme, et il avait toujours nié. Mais je voyais bien à ses airs, à sa façon de répondre, que quelque chose clochait. Je me suis dit : *Assez de questions. C'est le moment de passer à l'action.* »

DES ANNÉES PLUS TÔT, LOUISA A PRIS SON PROPRE CONJOINT EN FILATURE. « JE NE POUVAIS PLUS LUI FAIRE CONFIANCE. »



Elle a établi son campement dans un champ de maïs qui lui donnait un bon angle de vue sur sa maison et l'a surveillé un samedi matin jusqu'au lendemain après-midi. Vêtue de noir, elle avait apporté des jumelles, un appareil photo et un carnet.

« Soupçonner que l'on vous trompe est horrible. On doute de soi : *Qu'ai-je fait de mal ? Pourquoi je ne lui suffis plus ?* » Là, dans ce champ de maïs, Louisa s'est sentie tiraillée. « Ce que je faisais là n'était peut-être pas juste, mais je voulais savoir. » Son conjoint fréquentait en effet une autre femme.

Le second choc de sa vie a été l'assassinat de son frère à l'âge de 40 ans. Elle n'aime pas en parler, décrétant simplement qu'elle a aidé à élucider ce crime. Elle et sa famille pensaient connaître l'identité du tueur et soupçonnaient un meurtre commandité. C'est sa seule enquête portant sur un homicide, mais il s'agit d'un tournant dans sa vie : elle a alors décidé qu'elle serait détective.

NOUS PARVENONS DANS un labyrinthe de maisons mitoyennes et avisons celle où vit la femme en conflit avec son voisin. Soudain, Louisa chuchote : « Quelqu'un approche. » Je suis tentée de me retourner, mais elle m'a prévenue que cela nous rendrait suspects. Un homme croise notre chemin et nous dévisage. Il faut éviter qu'il s'interroge sur notre présence. Nous discutons à haute voix de la possibilité d'acheter une maison et de l'avantage de bénéficier d'une aire de jeux pour enfants juste devant l'entrée.

Ensuite, nous partons en reconnaissance dans la friperie où travaille la femme. J'entre en premier, mais je ne suis pas certaine du plan ; Louisa et moi sommes-nous censées nous connaître ou pas ? La cible me demande si j'ai besoin d'aide ; je lui dis que je recherche un poncho. Tandis que je jette



Louisa Erismann,
détective privée.

un œil aux vêtements, je remarque que Louisa fait également semblant d'être une cliente. Elle me rejoint et me conseille d'essayer le poncho à franges. Ah... Donc, nous nous connaissons ! J'entre dans le jeu et essaie le poncho. La cible me regarde, puis s'affaire auprès d'un autre client. Certes banales, ces surveillances aident néanmoins Louisa à obtenir une première impression des protagonistes.

Au bout de quelques minutes, je quitte la boutique et me dirige vers la voiture, mais Louisa me retient d'un geste. Ne jamais se rendre directement à sa voiture, me dira-t-elle plus tard, car on pourrait être observé. Or, une fois le véhicule d'un détective « découvert », la seule solution est d'en changer.

Louisa a un penchant pour le jeu d'acteur. Lorsqu'elle surveille des quartiers résidentiels, elle emporte une laisse avec elle. « Si on me demande ce que je fais en ces lieux, je réponds simplement que je cherche mon chien perdu. »

Elle n'a pas pris de vacances depuis six ans. Et sa vie personnelle ? « Je suis toujours occupée – quel homme accepterait de supporter cela ? » Elle me montre sur son téléphone des photos de ses chats, Fellini et Flash. « C'est agréable de les retrouver tous les deux à la maison. Ils apaisent mes blessures par des câlins. Les humains peuvent se montrer très cruels. »

UN HOMME A ENGAGÉ LOUISA POUR SURVEILLER SON EX- FEMME ; IL AFFIRME QU'ELLE MALTRAITE LEURS ENFANTS.



Sa vision de l'amour et des relations a-t-elle changé à cause de son travail ? Non, se défend-elle. Elle n'aime pas penser en termes de victime et de coupable. « Les deux parties ont une responsabilité dans l'échec ou le succès d'une relation. » Elle passe néanmoins des heures à reconforter ses clientes, à leur recommander des avocats et à leur fournir des conseils pratiques, comme la nécessité de conserver des copies papier des actifs du mari.

LE LENDEMAIN, NOUVEAU cas, qui concerne cette fois la garde d'enfants. Nous nous trouvons dans une banlieue de la classe moyenne de Bâle, avec ses immeubles d'appartements, ses garages et ses cours arrière gravillonnées. Un homme a engagé Louisa pour suivre son ex-femme. Il soutient qu'elle maltraite leurs enfants, les laissant souvent seuls à la maison. Il affirme qu'elle le contraint à payer une pension alimentaire totale alors qu'elle travaille comme femme de ménage. Elle prétend aussi ne pas posséder de voiture, mais Louisa découvre qu'elle en a bien une.

Nous montons la garde devant l'école du fils cadet jusqu'à ce que Louisa le reconnaisse à son sac à dos ; on lui a dit qu'il y avait un dinosaure vert dessus. Nous suivons le garçon jusqu'à sa porte d'entrée. Il sonne à la porte. Personne ne répond. Il traverse la rue jusqu'à un terrain de jeux et s'assoit sur une rambarde. Un peu plus tard, la mère arrive. Ensemble, ils pénètrent dans l'immeuble.

Louisa et moi nous assoyons sur un muret en face de la maison et faisons semblant de discuter. Au bout d'environ 10 minutes, la mère et l'enfant apparaissent sur le balcon. Louisa m'annonce que la mère nous a remarquées, et nous marchons donc jusqu'à l'entrée de l'immeuble voisin, où nous ne pouvons être vues. « Quand je dois me cacher, j'ai parfois une grande poussée d'adrénaline », me révèle la détective. Elle est fière de pouvoir dire qu'elle n'a jamais été démasquée lors d'une enquête.

Nous faisons un détour pour rejoindre la voiture et passons devant un arrêt d'autobus. Louisa y voit une occasion d'apprentissage : « Qu'est-ce que je ferais si j'étais dissimulée non loin et que quelqu'un m'apercevait ? » Elle s'assoit dans l'abribus et prend l'air d'une passante. « J'attendrais le bus. » En quelques occasions, elle a dû sauter dans un autobus ou un tramway pour garder sa couverture.

POUR SA SECONDE RONDE DE SURVEILLANCE, ELLE REVÊT UN CHAPEAU ET UNE VESTE DIFFÉRENTE.



De retour à la voiture, nous nous installons pour surveiller l'appartement de la femme. Louisa garde un œil sur ceux qui pourraient nous observer. « Les personnes âgées dissimulées derrière des rideaux sont les plus dangereuses. »

Quand la mère ressort en compagnie de deux enfants, Louisa prend des photos et contacte le père. Elle fait ensuite une deuxième ronde de surveillance, seule et à pied, puisque nous avons peut-être déjà été observées ensemble. Elle enfle un chapeau et une veste différente. « Appelez-moi dès qu'ils reviennent », m'ordonne-t-elle.

Je jette un coup d'œil par la vitre de la voiture. Il est 13 h 45 et il bruine. Un

cycliste passe. Deux garçons marchent dans la rue vers l'aire de jeux. Je suis les gouttes d'eau sur le pare-brise. Je n'ai pas le droit de consulter mon téléphone portable. Je pourrais manquer quelque chose.

Mais rien ne se passe, et environ 15 minutes après son départ, Louisa ouvre brusquement la portière. Nous nous en tiendrons là pour aujourd'hui et retournons à Zurich. Les journées pluvieuses, quand les gens font moins d'allées et venues, Louisa s'occupe généralement de ses tâches administratives : rapports, photos, dossiers.

Le soir venu, je feuillette à nouveau les livres sur le métier de détective, qui contiennent également des publicités : l'une d'elles fait la promotion d'un stylo-bille équipé d'une caméra-espion et d'un micro intégré ; une autre présente des « gants de fouille ». Ces publicités promettent le frisson que la journée ne m'a pas apporté.

Rester assise des heures dans une voiture, attendre, observer, prendre des photos. Est-ce donc le quotidien d'un véritable détective ?

Louisa Erismann a pourtant un point en commun avec les célèbres enquêteurs de fiction : ce sont des non-conformistes que la curiosité pousse vers la vérité. C'est aussi ce qui la motive. Dans un monde centré sur la jeunesse et la beauté, sur ceux qui se démarquent dans une foule, Louisa sait que rester dans l'ombre est le meilleur point d'observation. **S**

© 2021, REPORTAGEN. REPORTAGEN (MAI 2021)



DRAME VÉCU

Le mortel, marecage

Perdre son bras dans la gueule d'un
alligator n'est que le début d'un calvaire
de trois jours pour Eric Merda

PAR *Derek Burnett*



Sous un ciel étoilé de mille feux au-dessus du lac Manatee en Floride, l'homme traverse l'eau noire en dos crawlé. Épuisé et frustré par son peu de progrès, il nagera toute la nuit s'il le faut. Soudain, il sent une présence qui lui donne la chair de poule. Il se redresse dans l'eau, jette un regard à sa gauche. À moins d'un mètre de lui se découpe la silhouette facilement reconnaissable de la gueule d'un alligator. Ses yeux aux pupilles fendues luisent d'un éclat jaune sous la lumière du ciel. L'homme roule sur le ventre et étend les bras pour nager, mais l'alligator attaque, saisit son avant-bras droit dans sa gueule, enroule son corps puissant et brise le bras de sa proie au niveau du coude. Pendant un moment, le monde devient noir. Puis, tenant toujours fermement sa prise, le reptile plonge, cherchant à noyer sa victime dans les profondeurs silencieuses du lac.

POUR ERIC MERDA, les deux dernières semaines n'avaient été qu'une longue et folle lutte contre Dieu. La vie de ce père de 7 enfants, âgé de 43 ans, avait toujours été faite de batailles – combat contre la dépendance, bagarres de rue, ennuis avec la justice –, mais depuis quelque temps, il y voyait plus clair. Il avait fini par accepter que sa relation avec la mère de 5 de ses enfants était terminée. Il avait également compris qu'il entretenait de mauvaises fréquentations. Intelligent, créatif et spirituel, un « mec bizarre » selon ses propres termes, il se savait sur la mauvaise pente. Dieu lui commandait de mettre de l'ordre dans sa vie et de se montrer à la hauteur des dons qu'il lui avait faits. Il s'était donc lancé dans une sorte de quête ascétique. Le jour, il travaillait d'arrache-pied sous le soleil de Floride, dans et autour de sa ville de

résidence de Bradenton, à installer et à réparer des systèmes d'arrosage automatique comme il le faisait depuis 25 ans. Le soir, il vagabondait et explorait. Pour la première fois, ni femme ni enfants ne l'attendaient à la maison.

Il passait la plupart de son temps libre à la plage de Siesta Key, où il se lançait des défis audacieux: *Quelle distance suis-je capable de parcourir à la nage dans l'océan la nuit? Combien de temps puis-je flotter sur le dos, la tête en arrière et les yeux immergés dans l'eau salée?* Depuis un moment déjà, il naviguait sur la mince frontière entre embrasser la vie et flirter avec la mort.

Parfois, il dormait à la belle étoile sur le sable de Siesta Key. Un matin, il s'est réveillé en découvrant des ordures éparpillées sur la plage et a senti que Dieu lui demandait de les nettoyer. Une fois la tâche effectuée, il a pris l'habitude de

ramasser les débris partout où il en voyait, et pas seulement sur la plage.

Le lundi 18 juillet 2022, Eric termine en fin d'après-midi son travail dans les régions rurales du comté de Manatee. C'est le moment de partir en exploration. Près de l'intersection de deux routes de campagne secondaires, il aperçoit un chemin de terre battue flanqué d'un panneau portant l'inscription «Campement de pêche du lac Manatee».

Il engage alors sa vieille camionnette blanche de fonction sur la piste, croisant une petite épicerie de campagne et des habitants en train de jouer au fer à cheval. Il arrive ensuite devant une rampe à bateau donnant sur le lac Manatee, un réservoir artificiel d'environ cinq

kilomètres carrés, entouré de terres sauvages marécageuses. Apercevant des débris s'amoncelant sur les bas-côtés, Eric saute de sa camionnette, laissant son téléphone et ses clés à l'intérieur, et commence à ramasser les déchets pour former des tas.

Au bout d'un moment, une pensée le traverse : *Je vais regarder ce qui se trouve dans ces bois.* Avec l'insouciance d'un écolier, il disparaît entre les arbres et arrive bientôt devant un fourré de broussailles, ronces et plantes grim-pantes. En apparence impénétrables, les taillis présentent un défi intéressant. Il s'enfonce dans la végétation et lutte pour avancer. C'est épuisant, mais il s'obstine. Lorsqu'il finit par émerger



dans un bosquet d'orangers rachitiques, il est trempé de sueur, éraflé et fatigué. Il a progressé dans les fourrés pendant des heures et ne rêve maintenant que de retourner à sa camionnette et de rentrer chez lui. Mais il ne sait plus où est le lac.

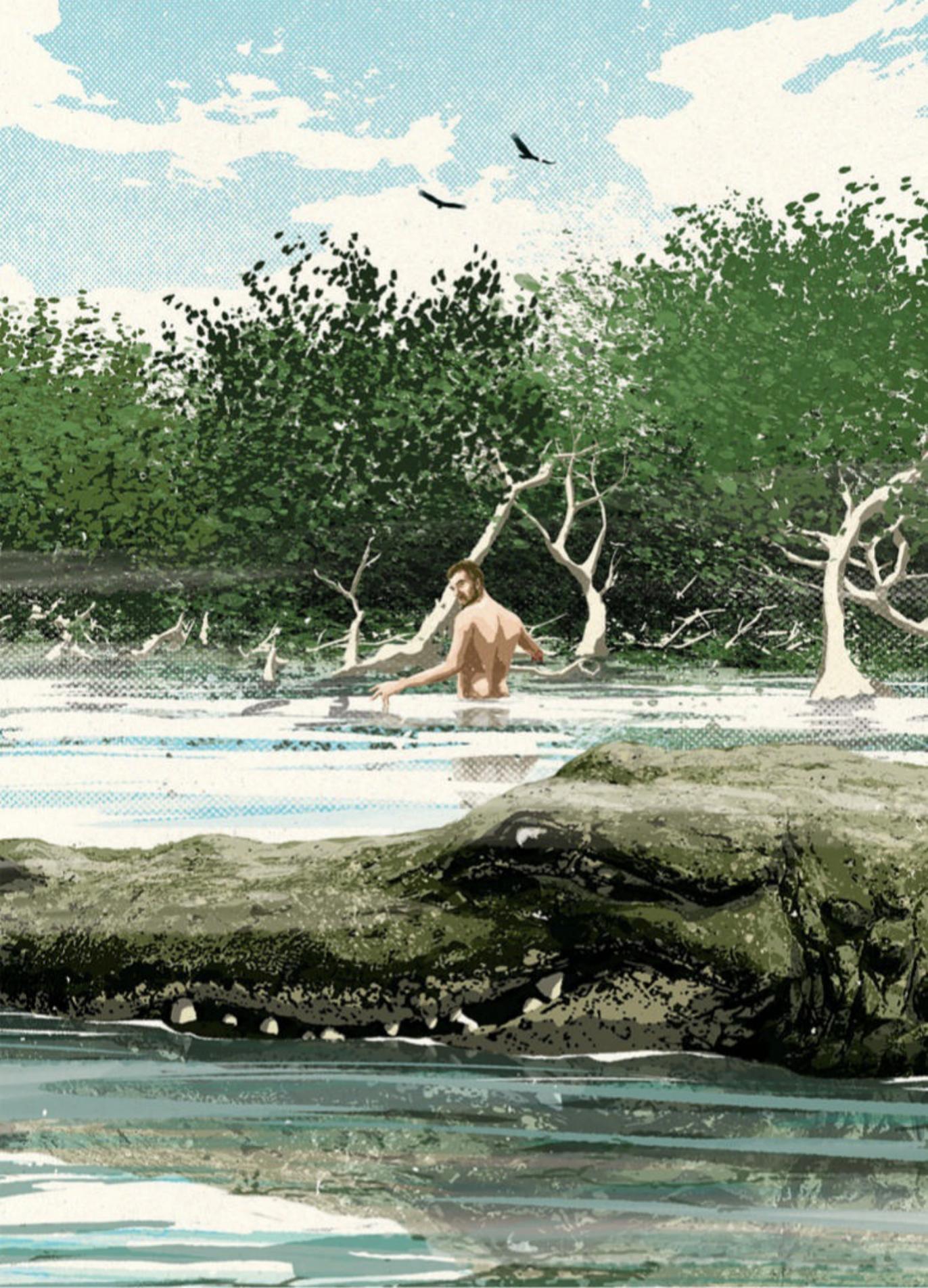
Il passe quelques heures de plus à errer dans les orangers, alignés en un quadrillage qui s'étend à perte de vue. Aucun signe de civilisation. Le lac et sa camionnette ne se trouvant certainement pas dans cette orangeraie, il retourne donc dans la forêt pour se retrouver bientôt à patauger dans une eau marécageuse. Ce marais semble sans issue, mais il s'acharne des heures pendant que le soleil disparaît à l'horizon. D'épaisses hautes herbes et ronces lui bloquent le passage; la boue et l'eau emplissent ses bottes. Il a si mal aux pieds qu'il retire ses chaussures – mais les brindilles et les ronces lacèrent la plante de ses pieds. Il s'arrête donc pour les enfiler à nouveau et tente de s'orienter grâce au soleil, mais ne cesse de le perdre de vue. Chaque fois qu'il observe un repère ou choisit une direction à suivre en ligne droite, il s'égaré encore plus.

La nuit commence à tomber lorsqu'il finit par ressurgir sur les berges du lac. Là, de l'autre côté de l'étendue d'eau, se trouve la rampe à bateau, désormais déserte, et un petit pont routier à environ 400 mètres de là. Il est épuisé, endolori et assoiffé. Retourner dans le marécage? Hors de question. Qui peut dire où il débouchera? Il ne lui reste

plus qu'à traverser le lac à la nage. L'eau est étonnamment froide, surtout à mesure qu'elle devient plus profonde. Eric se met à décrire d'amples mouvements de nage vers l'autre rive, buvant l'eau du lac pour étancher sa terrible soif. Au bout de quelques minutes, il comprend qu'il n'y arrivera jamais avec ses vêtements. Il retire tout, laissant son uniforme de travail couler.

*AVANT DE POUVOIR
FAIRE UN MOUVEMENT
OU DE LAISSER
ÉCHAPPER UN CRI, LA
CRÉATURE AVAIT FRAPPÉ.*

Il continue de nager, mais un étrange courant le ralentit. Bon nageur, il ne cesse pourtant de s'écarter de sa trajectoire. Il fixe la rampe à bateau, effectue quelques brasses, relève la tête et découvre qu'il a complètement dévié. C'est exaspérant, mais il refuse de s'emporter. Dans un combat à mains nues, celui qui entre dans la bataille en paniquant, sans maîtrise de lui-même, est celui qui perd. Le soleil disparaît, remplacé par les étoiles, mais il lutte toujours, alternant entre dos crawlé et crawl. C'est alors qu'il aperçoit l'alligator. Avant de pouvoir amorcer un mouvement, avant de pouvoir se sauver, avant de pouvoir laisser échapper un cri, la créature avait frappé, vive comme un serpent. Elle enfonce ses dents



dans l'avant-bras d'Eric, le brisant au niveau du coude, et l'entraîne sous la surface. Luttant désormais pour sa survie, Eric saisit l'alligator à l'abdomen de son autre bras tout en battant des pieds pour ne pas se laisser engloutir au fond du lac.

L'homme et la bête refont surface et Eric avale une grande goulée d'air – mais tout aussi rapidement, l'alligator le ramène sous l'eau. La troisième fois, le saurien fait ce que font les alligators : il fait rouler son corps entier comme un tonneau en un vicieux coup de grâce, et Eric sent la chair de son bras se déchirer et son membre s'arracher. La créature disparaît dans les ténèbres, emportant l'avant-bras.

*À ENVIRON 30 M DE LUI
L'OBSERVENT LES YEUX
PROTUBÉRANTS DE
L'ALLIGATOR, QUI LE
SUIT EN SILENCE.*

La douleur n'est pas encore arrivée, seule la terreur domine Eric qui n'a qu'une idée : sortir de l'eau. Il nage furieusement, frappant l'eau de son moignon, et s'échoue sur la rive, non loin de l'endroit où il est entré dans l'eau. Par miracle, la plaie saigne à peine ; l'alligator semble avoir entortillé ses chairs en une sorte de garrot. Il se repose un instant dans les herbes partiellement submergées, pantelant,

avant d'apercevoir un gros arbre sur un terrain plus sec. Il se traîne jusque-là et crie à l'aide au-dessus du lac désolé.

Puis il prend conscience d'une chose : *Je suis le seul à pouvoir me sortir de là. Et je suis le seul à pouvoir arranger tous les autres aspects de ma vie.* Il s'adosse contre le tronc de l'arbre et attend l'aube. Lorsque la douleur arrive, elle est intense.

AU MATIN, ERIC APERÇOIT deux avions. Chaque fois, il grimpe dans l'arbre, agitant les bras et criant, en vain. Il est complètement nu, le bras droit arraché, sans aucun moyen de signaler sa présence. Il se remet à avancer dans les hautes herbes et perd aussitôt son chemin, errant en cercles. Il décide que son meilleur plan est de retourner dans l'eau et de patauger le long de la berge, en suivant la courbe du lac pour atteindre la rampe à bateau.

Mais cela aussi est presque impossible. Des troncs submergés, de hautes herbes, des buissons saillants et de soudains trous d'eau entravent sa progression. Il hurle de douleur en trébuchant soudain sur un bâton qui pénètre dans le muscle exposé de son bras droit. Enfoncé jusqu'à la taille dans l'eau trouble, il jette un regard en arrière : à environ 30 m de lui l'observent les yeux protubérants de l'alligator, qui le suit en silence. Il rejoint alors des eaux moins profondes et aperçoit les yeux de l'animal replonger sous la surface.

Tout au long de cette interminable journée, alors qu'il avance péniblement, la créature le traque. Les méandres du rivage donnent l'impression désespérante que la rampe à bateau est plus éloignée que jamais.

À la nuit tombée, il tombe sur une structure de béton sur le bord du lac, sans doute un élément du système de réservoir. Affamé, assoiffé et à l'agonie, il se juche péniblement au sommet, où il s'allonge et s'endort. Il se réveille dans le noir, avec l'horifiant constat d'être dangereusement proche de l'eau du marécage, son bras gauche pendant le long de la structure, offert comme un second morceau de choix. C'en est assez. Il veut sortir du marais. Il veut de la terre ferme.

Jusqu'ici, la vie et la mort éveillaient des sentiments ambigus chez Eric. Il peut désormais entendre Dieu le sermonner : « Bon. Après ça, je ne veux plus en entendre parler. Si tu choisis de mourir, tu choisis de mourir. Si tu choisis de vivre, eh bien, bonne chance à toi, car ça ne va pas être facile. »

Il s'était toujours douté que sa conception de Dieu le ferait expulser de la plupart des églises : selon sa philosophie, puisque nous sommes tous créés à son image, il fait partie de chacun de nous, et chacun de nous fait partie de Dieu. Ainsi, avoir la foi revient à avoir

foi en soi-même, et une dispute avec Dieu est une dispute avec soi-même. Et cela, il en a assez.

Dans les ténèbres, il trébuche en avant dans ce qui lui semble être une étendue infinie d'herbes de trois mètres de haut, dont les racines s'enfoncent dans une eau à hauteur des genoux. Il est à nouveau désorienté.

Le soleil se lève sur la troisième journée d'Eric Merda dans la nature. Bientôt le soleil de Floride accable le marais de sa chaleur impitoyable. Un essaim de taons verts s'agglutine autour de la blessure d'Eric, où le muscle à vif palpite





et l'os exposé luit d'un éclat blanc. Le sol est si spongieux que même lorsqu'il ne se trouve pas dans l'eau, il peut ramasser une poignée de terre de sa main valide, et une petite flaque d'eau sale emplît le trou ainsi creusé pour s'abreuver. Grignotant de minuscules fleurs violettes qui poussent dans le marais, il commence à s'affaiblir, complètement épuisé et ensanglanté. Mais il a pris sa décision.

Il a choisi la vie, même si elle implique la douleur et la frustration d'une lutte éternelle. Chaque fois que la fatigue l'emporte, il aplatit les hautes herbes pour en faire un matelas sur lequel dormir.

Il finit par trouver la terre ferme – une terre envahie de broussailles épineuses. Il a le choix entre le marécage et ce

mur infranchissable de ronces. *Ce n'est qu'un peu de douleur, s'encourage-t-il. Tu ne t'en souviendras même plus lorsque ce sera passé.* Il se traîne donc dans cet hallier, marchant parfois en crabe, lacéré et perforé, s'arrêtant de temps en temps pour se donner le courage de poursuivre.

EN FIN D'après-midi, Eric aperçoit le verre brun d'une bouteille de bière abandonnée dans la boue, comme un signe de civilisation. Il sait désormais qu'il est tiré d'affaire. À quelle distance peut-on bien lancer une bouteille de bière – 10 mètres ? Cela signifie vraisemblablement qu'il se trouve à cette distance environ de la route. *Tu peux parcourir encore 10 mètres, s'exhorte-t-il.*

C'est ce qu'il fait, et lorsqu'il sort du roncier, il titube le long de la route, non loin de l'endroit pour faire demi-tour devant la rampe à bateau. De l'autre côté d'une clôture de fil barbelé, un homme se tient debout près d'une voiture rouge.

« Hé! Hé! » crie Eric.

L'homme observe d'un air incrédule cet inconnu, nu à l'exception du sang et de la boue qui maculent son corps.

« Qu'est-ce que vous faites là? s'enquiert-il.

— Un alligator m'a attaqué! répond Eric en agitant son moignon. Vous auriez de l'eau?

— Nom de... Je n'ai pas d'eau, mais je vais vous en trouver. »

La clôture est le dernier obstacle entre lui et la civilisation. Eric en a assez. Il s'allonge dans les mauvaises herbes du côté marécageux de la séparation et attend les secouristes, qui couperont la clôture et le transporteront jusqu'à l'hélicoptère qui l'emportera vers un nouveau chapitre de sa vie.

ERIC MERDA A PASSÉ PRÈS de trois semaines dans un hôpital de Sarasota. Sa blessure s'étant infectée dans le marécage, les chirurgiens ont dû retirer beaucoup plus que ce que l'alligator avait emporté, ne lui laissant qu'environ la moitié du bras. Qu'il ne se soit pas vidé de son sang semble un miracle, selon les propres termes du survivant.

À l'hôpital, Eric mange comme un ogre et demande à un ami de lui apporter un plat qui ne figure pas au menu

de l'établissement : de croustillantes croquettes de viande d'alligator frite.

À sa sortie, il tente de retourner au travail. « Je suis encore capable de le faire, a-t-il déclaré, mais avec une seule main, c'est plus lent. » Conserver son ancien métier n'est pas pratique. Aujourd'hui, il tente de trouver un moyen de gagner sa vie tout en transmettant ce qu'il a appris. Faire du conseil? Enseigner? Devenir conférencier? Ou humoriste?

*CE N'EST QU'UN PEU DE
DOULEUR, S'ENCOURAGE-
T-IL. TU NE T'EN
SOUVIENDRAS PLUS
LORSQUE CE SERA PASSÉ.*

Il veut pousser les gens à réfléchir : « Si un type malingre de Sarasota peut combattre un alligator à mains nues et s'en sortir, pourquoi ai-je peur de démarrer mon entreprise, d'aller à l'université ou d'obtenir un permis d'entrepreneur? »

Le chemin qu'il lui reste à parcourir ne sera pas facile. Mais cela fait partie de son accord avec Dieu. Parfois, il se sent impuissant, comme si ses rêves avaient l'air trop ambitieux, trop ridicules. Mais comme il l'affirme avec la sagesse d'un homme qui a livré bataille contre le divin : « L'idée que je puisse sortir vivant de ce marécage semblait également assez ridicule. »

S

SÉLECTION



Petites entreprises au grand cœur

*Se soucier des autres fait partie de
la mission des entreprises familiales*



PAR *Scott Grills*

J'AI GRANDI DANS le grand magasin Sharp de la rue Front, à Campbellford, en Ontario. Il était dirigé par ma grand-mère maternelle, Mme Sharp. Au cours de mon enfance et de mon adolescence dans les années 1960 et 1970, je faisais partie des divers membres de la famille qui y travaillaient à l'occasion.

J'ai appris la différence entre les fermetures éclair en nylon et en métal, les tissus qui doivent être coupés et ceux qui doivent être déchirés, comment trier les patrons et harmoniser les couleurs de bobines de fil à broder. J'ai aussi appris le plus important : le rôle d'une entreprise familiale dans la société.

TRAITER LES CLIENTS DE MANIÈRE ÉGALE NE SIGNIFIAIT PAS LES TRAITER DE LA MÊME MANIÈRE.



Mme Sharp connaissait ses clients. Elle entendait parler de violence domestique, de femmes qui manquaient d'argent pour acheter des produits de première nécessité, de familles qui tentaient de prendre soin de leurs fils revenus de la guerre avec ce que l'on appelait à l'époque la « névrose des tranchées », de grossesses non planifiées. Elle savait être discrète sur certains patrons de couture.

Les fins de rouleaux de tissu et les patrons rejetés finissaient dans les mains de mères dont les enfants avaient besoin de vêtements pour la rentrée scolaire. Les veuves sans argent liquide pour acheter des sous-vêtements les obtenaient à crédit, parfois en larmes : « Je m'en veux de vous demander cela. C'est tellement dur depuis la mort de Charlie. Vous savez

que je vous rembourserai. Merci. Que Dieu vous bénisse. »

Lorsque ma conjointe et moi étions encore étudiants à l'université, nous sommes devenus parents. Notre budget était serré – l'inflation dépassait alors les 11 % et les taux d'intérêt excédaient 18 %. Nous avons tout de même économisé afin de pouvoir nous permettre de nous faire plaisir à l'occasion. Et nous avons bénéficié de la gentillesse de commerçants locaux qui comprenaient que traiter tous les clients de manière égale ne signifiait pas les traiter de la même manière.

Le poissonnier, qui fournissait homard, crabe et pétoncles aux restaurants, a fait preuve d'une incroyable prévenance. Nous étions des clients réguliers, car notre enfant de deux ans s'était découvert une passion pour les moules. Systématiquement, après avoir pesé et étiqueté nos moules, le vendeur replongeait sa petite pelle dans l'aquarium – « Juste quelques-unes de plus pour remplacer celles qui ne s'ouvriront pas. »

Une fois, un employé nous a montré le saumon écossais arrivé le matin même. « Il n'est pas mal, ai-je répondu. Mais je vais m'en tenir aux moules, merci. » Il a demandé si nous saurions quoi faire avec quelques queues : « Le restaurant ne veut que les meilleurs filets, et je n'ai pas vraiment de clientèle pour ces morceaux. » Et hop ! deux queues ont été ajoutées à mon sac. « Des moules pour le petit et une gourmandise pour vous et votre épouse. Offert par la maison. »

Quand ma femme était enceinte de notre deuxième enfant, elle avait très envie de la version de *tai dop voy* d'un restaurant chinois local, un mélange de viandes, de crevettes et de légumes. Même s'ils nous voyaient rarement, les propriétaires se souvenaient toujours de nous. Un soir, le huitième mois de grossesse, j'ai commandé un *tai dop voy* à emporter. Comme il était encore debout, j'ai emmené mon fils avec moi. C'était un soir de décembre froid et humide. Aussitôt, on nous a fait asseoir au comptoir et mon fils a eu droit à une boisson gazeuse. Notre commande est arrivée et j'ai payé. Le sac me semblait plus lourd qu'à l'ordinaire. « Nous fermons bientôt, m'a dit le serveur. J'ai ajouté un reste de riz frit. Bon appétit. Faites un bébé en bonne santé. » Quand je suis arrivé à la maison, il y avait non seulement du riz frit, mais aussi une portion de *chow mein* et deux de *tai dop voy*.

Ces petits actes de gentillesse de la part de propriétaires et employés d'entreprises locales ont fait toute la différence. Au-delà des petites économies qu'ils faisaient, les clients n'étaient pas considérés comme une simple source de revenus : nous étions des membres de la collectivité que ces entreprises servaient. Aujourd'hui, je ne suis pas certain que beaucoup de gens associent les compagnies aériennes, les entreprises de téléphonie ou les supermarchés avec l'idée de « service » à la collectivité. Leurs clients sont principalement anonymes, et leurs conditions de vie n'ont d'importance que dans la

mesure où les applications qu'ils utilisent aident les entreprises à déterminer les produits à mettre de l'avant.

Une fois de plus, nous avons été contraints de nous serrer la ceinture. Des fruits frais ? Peut-être la semaine prochaine. Du bacon ou des œufs, pas les deux. Mais la générosité dont j'ai été témoin en ces temps n'a pas disparu.

J'en ai eu la preuve récemment au marché de producteurs locaux. Une jeune famille – comme celle que nous avons été – débattait de la possibilité d'ajouter une autre courgette à son panier. L'agriculteur qui les servait a déclaré : « Vous savez, la récolte de courgettes a été considérable cette année. Si vous en achetez deux, la troisième est gratuite. » J'aime penser que ce maraîcher pratiquait une souplesse éthique : pas de prix affiché, mais un juste prix. « Juste » si l'on considère que le sens de la collectivité et l'amabilité font partie de la relation entre commerçant et client.

La sensibilité des commerçants en période de disette est le signe d'un lien plus profond : nous sommes tous dans le même bateau. Pour ma part, je continuerai de soutenir les marchés de producteurs et les restaurants familiaux. Je suis heureux de payer le « juste » prix, en sachant qu'il y aura peut-être un épi de maïs gratuit pour la veuve qui achète ses œufs à la demi-douzaine.

Ma grand-mère n'en attendrait pas moins de moi. **S**

© 2022, SCOTT GRILLS. TIRÉ DE « A FAMILY RUN BUSINESS WILL ALWAYS HAVE A SPECIAL PLACE IN MY COMMUNITY », THE GLOBE AND MAIL (27 OCTOBRE 2022), THEGLOBEANDMAIL.COM

REMUE-MÉNINGES

Pic-A-Pix : À la ferme

MODÉRÉMENT DIFFICILE Révélez une image cachée en grisant des groupes de cases adjacentes horizontalement ou verticalement. Les chiffres représentent le nombre de cases à griser par groupe dans les lignes ou colonnes correspondantes. (Par exemple, un « 3 » placé à côté d'une ligne indique trois cases adjacentes horizontalement à griser dans cette ligne.) Il doit rester au moins une case vide entre chaque groupe. Les chiffres se lisent dans le même ordre horizontal ou vertical que les groupes qu'ils représentent. Il n'existe qu'une image possible.

				4	2	2	4			
			4	1	1	1	1	4		
1	7	1	1	1	1	1	1	1	7	1
			2							
			4							
		2	2							
		3	3							
			10							
		2	2							
1	1	1	1							
		1	2	1						
1	1	1	1							
		2	2							

$$A + B = C$$

$$B + C = D$$

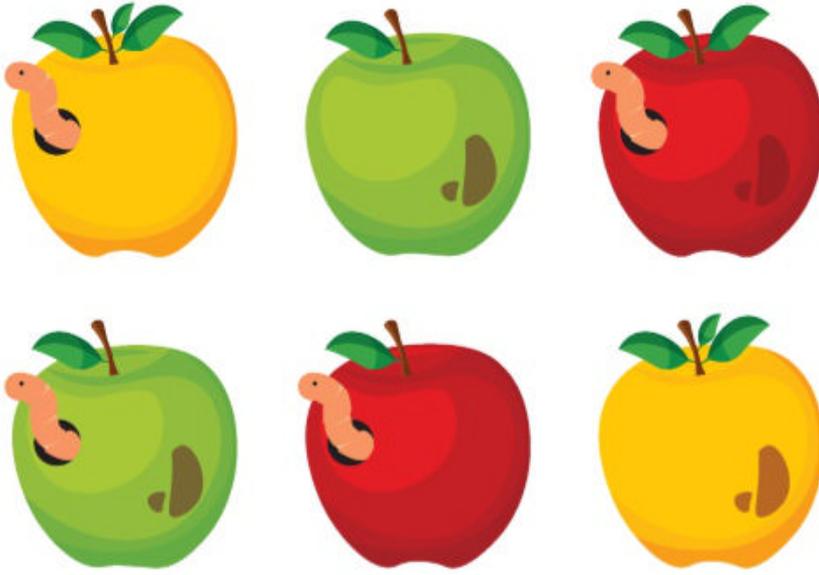
$$D + E = G$$

$$C + G = F$$

$$E + H = F$$

Somme toute

DIFFICILE Chaque lettre de A à H possède l'une des huit valeurs suivantes : 1, 2, 8, 9, 10, 12, 19 ou 21. Deux lettres différentes ne peuvent avoir la même valeur. Déterminez la valeur de chaque lettre de sorte que ces équations soient correctes.



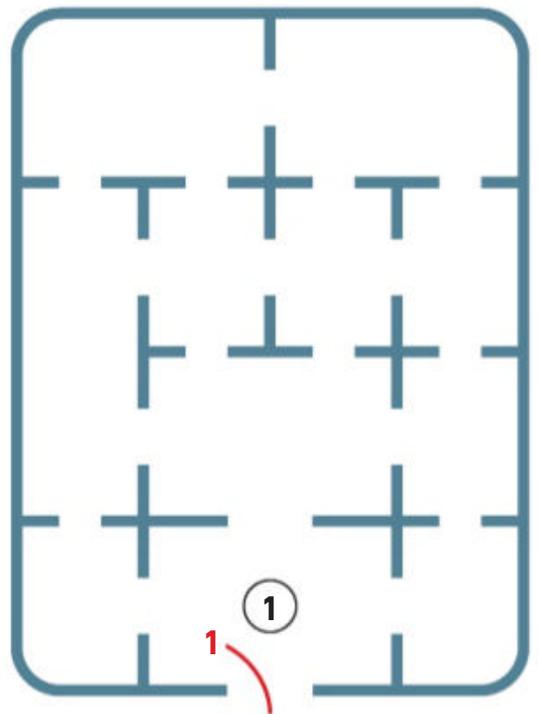
Pommes de discorde

FACILE L'une de ces pommes est différente de toutes les autres. Laquelle ?

Visite au musée

MODÉRÉMENT DIFFICILE Lors d'une visite au Musée de l'obstination, Alex choisit un audioguide qui entraîne les visiteurs de salle en salle dans un ordre précis. Dans l'esprit du musée, Alex décide de tracer son propre itinéraire. L'itinéraire officiel tout comme celui d'Alex visitent une fois chaque pièce, sans revenir en arrière ni sauter de salle. À l'aide des indices ci-dessous, retracez les deux itinéraires sur la carte. (Le nord se trouve en haut de la carte.)

1. À l'exception de la salle 1, Alex ne visite aucune pièce dans l'ordre prévu par l'audioguide.
2. L'enregistrement indique aux visiteurs de se diriger vers l'est depuis la salle 1.
3. La quatrième salle visitée par Alex occupe un coin du bâtiment. Il quitte cette salle en prenant la direction du sud.
4. La quatrième salle de la visite guidée possède plus de portes que la cinquième salle.



Voir réponses à la PAGE 100.



PAR *Louis-Luc Beaudoin*

1	8	4		5			3
		7				9	
			2	6			
			3		4		6
9							7
8		5		9			
2	7						1
			1				4
	3				5	8	

Comment jouer...

Placez un chiffre de 1 à 9 dans chaque case comme suit :

- ◆ chaque ligne et chaque colonne doivent contenir tous les chiffres de 1 à 9 une seule fois ;
- ◆ dans chacun des carrés, les chiffres de 1 à 9 ne doivent figurer qu'une fois.

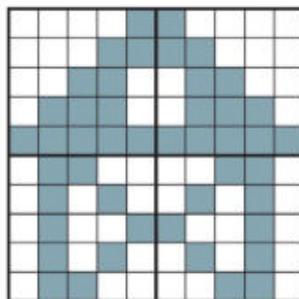
SOLUTION

6	2	8	5	7	9	1	3	4
4	9	7	3	2	1	8	6	5
5	1	3	6	4	8	9	7	2
3	8	2	1	4	3	5	6	8
8	4	7	2	9	1	5	3	6
9	6	5	4	8	3	2	1	7
7	8	4	1	9	2	6	5	3
1	5	1	6	8	3	4	7	9
2	3	9	7	5	6	4	8	1

RÉPONSES
REMUE-MÉNINGES

DE LA PAGE 98

Pic-A-Pix : À la ferme



Somme toute

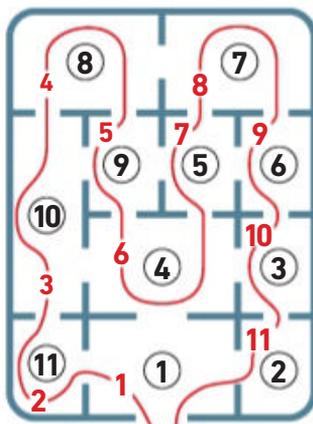
A=8, B=1, C=9, D=10, E=2, F=21, G=12, H=19

Pommes de discorde

La pomme dans le coin supérieur droit, car c'est la seule qui possède deux feuilles sur sa tige.

Visite au musée

Les nombres représentent l'ordre de la visite guidée, et la ligne suit l'itinéraire emprunté par Alex.



PRIS AU MOT

La Journée internationale de la langue et de la culture créoles fête ses 40 ans, une belle occasion de mettre en lumière des termes francisés qui en dérivent.

PAR Louise Nadeau

1. argent-z'enfants —

A: chèque de paie.
B: allocations familiales.
C: parts d'un héritage.

2. cabrouet —

A: charrette.
B: chauffeur de taxi.
C: petit car rapide.

3. gros cœur —

A: généreux. **B:** jaloux.
C: triste, malheureux.

4. cocagner —

A: s'assoupir en cognant des clous. **B:** avoir la tête dure. **C:** vivre aux crochets d'autrui.

5. bazardier —

A: brocanteur. **B:** accumulateur compulsif. **C:** commerçant d'un marché.

6. coq-à-belle-pose —

A: personne très matinale. **B:** homme orgueilleux. **C:** femme qui aime à s'imposer.

7. bordeleur —

A: fêtard. **B:** raconteur d'histoires, vantard.
C: emmerdeur.

8. fariner —

A: pleuvoir. **B:** faire de belles promesses électorales. **C:** injurier quelqu'un, le couvrir d'invectives.

9. garde-corps —

A: chaperon. **B:** banc public. **C:** amulette.

10. décollage —

A: boisson forte

consommée le matin.
B: cocktail à base de rhum, de sucre de canne et de citron. **C:** rhum agrémenté de divers ingrédients.

11. musique la gueule —

A: émission de radio entièrement musicale.
B: grand haut-parleur.
C: harmonica.

12. doudou —

A: ivrogne. **B:** petit ami.
C: homme grassouillet.

Pani pwoblem! (Pas de problème!)

1. Que signifie le mot antillais **lélé**? a) bâtonnet pour mélanger un cocktail b) suppositoire c) adolescence

2. Que veut dire l'expression haïtienne **envoyer de l'eau sans mouiller personne**? a) tourner autour du pot b) plaire à quelqu'un c) critiquer à demi-mot

3. Associez ces danses – **le séga, le maloya, le zouk** et **le kompa** – aux îles où elles sont répandues: a) Martinique b) Haïti c) île Maurice d) La Réunion

PRIS AU MOT RÉPONSES

1. argent-z'enfants :

B. Terme utilisé à La Réunion pour désigner les allocations familiales. Aux Antilles, on dit plutôt *argent-braguette*.

2. cabrouet : A. Régionalisme antillais formé sur le mot « brouette ». En agriculture, charrette tirée par des mulets ou des bœufs. *Tap-tap* (C).

3. gros cœur : B. Faire son gros cœur à La Réunion, c'est être jaloux.

4. cocagner : C. De *cocagne*, pays imaginaire où tout abonde. Vivre aux crochets d'autrui. Une vie de *cocagne* en est une de plaisirs et de fêtes.

5. bazardier : C. Un marché se disant souvent bazar dans l'océan Indien, y compris en

créole, le marchand du marché devient bazardier.

6. coq-à-belle-pose :

B. Mot antillais désignant un orgueilleux qui se fait admirer. *Madame-je-suis* (C).

7. bordeleur : A. Aux Antilles, personne qui aime s'amuser, faire la fête. *Bajoleur* (B).

8. fariner : A. Si *grainer* signifie pleuvoir comme des graines tombant du ciel à La Réunion, *fariner*, c'est pleuvoir en parlant d'une pluie fine comme de la farine, appelée *fifine* aux Antilles tellement cette pluie est fine.

9. garde-corps : C. À La Réunion, l'amulette *garde-corps*, dite aussi *garantie*, est un objet destiné à conjurer le mauvais sort.

10. décollage : A. Boisson forte prise à jeun le matin, question de bien

« décoller » la journée ! *Ti-punch* (B) antillais. Le *rhum arrangé* (C) réunionnais se marie bien entre autres avec le litchi, les grains de café, la vanille, la cannelle et le sirop de canne.

11. musique la gueule :

C. Dans cette expression du créole réunionnais, on reconnaît la musique à bouche ou harmonica.

12. doudou : B. Un amoureux, comme dans la chanson du folklore des Antilles françaises *Ba moin en tibo, deux tibo, trois tibo, doudou* (Donne-moi un bisou, deux bisous, trois bisous, chéri) popularisée par La Compagnie créole. Autre terme antillais pour petit ami : *sucre saucé dans miel*.

Qualité du vocabulaire

5-6 : bon 7-9 : très bon
10-12 : excellent

Pani pwoblem ! (Pas de problème !)

1. a) 2. c) 3. le séga c) et d) ; le maloya d) ; le zouk a) ; le komba b)

OVWA Mot créole se traduisant par « Au revoir ». Se dit aussi *ovwè*.

QUIZ

PAR *Beth Shillibeer*



1. Cette réputée présentatrice de télévision américaine a aussi été formée pour être une Playboy Bunny. Qui est-ce ?

2. Quel pays a décrété un jour férié pour célébrer la Journée du pique-nique ?

3. En 2022, la Californie a autorisé la possession de cet animal à condition que sa propriétaire, âgée de six ans, lui fournisse « la lumière du soleil et de la lune, et des arcs-en-ciel ». De qui s'agit-il ?

4. Qui est le premier scientifique doublement Prix Nobel ?

5. William Moulton Marston, qui a contribué au détecteur de mensonges, a créé cette superhéroïne et son « lasso de vérité ». Quel est son nom ?

6. Au Danemark, en 2021, quel est l'événement mondial que le plus haut château de sable du monde (21 m) a voulu symboliser ?

7. Dans quel pays certains détenus bénéficient-ils d'une réduction de peine quand ils rédigent une critique de livre ?

8. Dans quelle province se trouve le lac Petit-Manitou, surnommé la « mer Morte du Canada » parce qu'il est cinq fois plus concentré en sel que l'eau de l'océan ?

9. Surnommé « jeu d'échecs viking », il consiste à lancer des bâtons et à renverser des blocs pour parvenir à ravir le roi.

10. De quel pays le thon jaune est-il devenu l'animal national ?

11. Dans quelle ville le retrait de l'une des dernières cabines téléphoniques a donné lieu à une cérémonie accompagnée d'un éloge funèbre ?

12. Que font les fleurs d'onagre bisannuelles au bourdonnement des abeilles ?

13. Sur quelle planète de notre système solaire l'été dure-t-il 21 ans ?

14. Science moderne inaugurée par le marquis de Pombal après le tremblement de terre de Lisbonne en 1755.

15. À quel fruit Mark Twain pensait-il en écrivant : « En avoir goûté, c'est savoir ce que mangent les anges » ?

Réponses : 1. Barbara Walters 2. L'Australie (Territoire du Nord) 3. Une licorne 4. Marie Curie 5. Wonder Woman 6. La pandémie 7. Au Brésil 8. En Saskatchewan 9. Le kubbb 10. Les Maldives 11. À New York 12. Elles augmentent la concentration de sucre dans leur nectar 13. Uranus 14. La sismologie 15. La pastèque



Thème : Bières et alcools (8 lettres)

PAR *Louis-Luc Beaudoin*

S	O	D	A	R	E	P	S	E	D	E	H	C
I	C	A	N	G	A	M	R	A	N	H	T	H
O	B	E	C	N	U	P	C	G	V	R	U	E
T	U	B	I	H	E	I	A	I	O	I	O	V
R	D	S	L	R	A	P	N	P	D	A	M	A
A	W	M	O	A	M	R	X	N	B	R	R	L
A	E	N	I	A	C	E	T	S	E	G	E	B
L	I	N	H	S	N	K	I	R	R	S	V	L
L	S	C	R	O	T	N	L	O	E	O	S	A
E	E	E	S	H	T	E	B	A	T	U	O	N
T	R	L	K	H	U	U	L	E	B	R	S	C
S	O	W	E	S	T	M	A	L	L	E	O	E
M	O	R	T	S	U	B	I	T	E	N	L	P

A absinthe
anis
armagnac

B Black Label
Budweiser

C champagne
chartreuse

Cheval Blanc
cidre
Coors

D Desperados

G Guinness

M mistelle
Molson Export
Mort Subite

P Peroni
porto

R rhum

S Stella Artois

T Tuborg

V vermouth
vin

W Westmalle

Solution : Heineken

LES PRIX MARQUE DE CONFIANCE^{MD}

2023 DE SÉLECTION !

Fêtant ses **15 ans** en 2023, le sondage Marque de confiance^{MD} mené tous les ans par Sélection permet de connaître les marques les plus fiables selon les Canadiens. Cette année, plus de 4 000 répondants ont identifié les marques auxquelles ils font le plus confiance dans 35 catégories, incluant des biens de consommation courante, des compagnies d'assurance et des détaillants canadiens.

Voici un aperçu des gagnants des prix Marque de confiance^{MD} 2023 !



LES PRIX MARQUE DE CONFIANCE^{MD} FÊTENT LEUR 15^e ANNIVERSAIRE !

PLATINE
10 ANNÉES
ET PLUS

BEHR

Peinture
intérieure



Fabricant de
voitures hybrides

TYLENOL

Produit contre
la douleur
arthritique



Fabricant de voitures
de tourisme

TYLENOL

Produit contre
le mal de tête

OR
DE 5 À 9
ANNÉES

Aveeno.

Lotion pour la peau
sèche ou sensible



Aliments pour animaux
de compagnie

BEHR

Teinture extérieure



Thé

BEHR

Peinture extérieure

TYLENOL

Produit contre les
symptômes du rhume

CLASSIQUE
DE 1 À 4
ANNÉES

always

Serviettes
hygiéniques



Panaché (Cooler)

Casper

Matelas en boîte



Détergent à lessive



Compagnie
d'assurance voyage

TYLENOL

Produit contre la douleur
et la fièvre pour enfants

Pour voir la liste de tous les gagnants 2023, rendez-vous à
selection.ca/marques-de-confiance/liste-des-gagnants.

« Je peux aller partout et
je sais qu'il
n'y aura
aucune fuite. »

-Dolores

Culottes Boutique. 235 ml de liquide.



always
discreet

Les culottes anti-fuites urinaires que l'on mérite

©2022 P&G