

SUSIE ARIOLI «VEUT MONTRER DE QUOI ELLE EST CAPABLE»

LA «JAZZWOMAN» MONTRÉLAISE AMORCE UNE NOUVELLE PHASE DE SA CARRIÈRE

PAGE 13



métro

® MONTRÉAL

Mardi 27 mars 2012

journalmetro.com | m.journalmetro.com | twitter.com/metromontreal | facebook.com/journalmetro



Les étudiants
ACCENTUENT
la pression sur les libéraux

PAGE 03

Des étudiants attendaient le ministre des Finances de pied ferme hier matin à sa sortie de l'hôtel de ville de Montréal, où il faisait une annonce concernant le projet de campus universitaire à Outremont. / YVES PROVENCHER/MÉTRO

Un pas de plus vers le campus Outremont

Université. Québec a donné hier le feu vert à la planification du campus de l'Université de Montréal qui ouvrira ses portes à Outremont en 2017.

L'Université de Montréal (UdeM) se sent à l'étroit sur le flanc nord du mont Royal. Pour pallier le manque d'espace, le ministre des Finances lui a accordé le droit d'établir un plan d'affaires pour un nouveau campus, qui sera érigé à la station de métro Acadie, soit à deux arrêts des pavillons actuels.

Si le projet de l'UdeM aboutit, l'ancienne gare de triage d'Outremont pourra accueillir deux pavillons de 40 000 m² et 20 000 m² respectivement, ainsi que 1 300 logements (dont 30 % de logements sociaux).

Les nouveaux bâtiments accueilleront les programmes de chimie, de physique, de biologie et de géographie. Actuellement, le département de géographie est installé dans une ancienne école louée depuis 30 ans. Quant à celui de chimie, il est implanté dans un pavillon octogénaire qui, selon l'UdeM, est mal adapté à la science moderne.

Le gros des travaux s'amorcera en 2015, mais la phase de viabilisation du terrain devrait débuter en mai. «Les habitants ne devront pas s'étonner de

Budget

350 M\$

Les coûts du projet sont évalués à 350 M\$. Québec et Ottawa fourniront 174 M\$, et 100 M\$ proviendront de dons. Montréal et l'UdeM compléteront la somme.

voir des pépines sur le terrain à Outremont», a insisté Guy Breton, le recteur de l'UdeM.

Pour éviter un échec semblable à celui de l'îlot Voyageur, le ministre a promis que la gestion des logements ne sera pas confiée à l'université et que les plans d'affaires seront suivis de près. **MAXENCE KNEPPER**

LA RÉACTION DES ÉTUDIANTS PAGE 03

À surveiller demain dans *Méto*

NORMAND LESTER

Rédacteur en chef invité



Donneurs de cellules souches chinois désirés

PAGE 04



L'ÉVÉNEMENT CARRIÈRES

4 SALONS DE L'EMPLOI SOUS LE MÊME TOIT
130 EXPOSANTS | 2000 POSTES OFFERTS
CONFÉRENCES D'EXPERTS

Entrée gratuite ! Apportez votre CV !

Info : ecarrieres.com



Salon Emploi
de la santé
et des services sociaux

ÉTUDIANTS | JEUNES DIPLÔMÉS | PROFESSIONNELS

SALON CARRIÈRES
RÉSEAU DES INGÉNIEURS DU QUÉBEC
DIPLÔMÉS EN GÉNIE OU INGÉNIEURS

Salon des carrières en technologie
MINIMUM 2 ANS D'EXPÉRIENCE EN TECHNOLOGIE

Salon Carrières
en collaboration avec LA PRESSE

OFFRES D'EMPLOI DANS TOUS LES SECTEURS D'ACTIVITÉ

Salon des Carrières
BANQUE
FINANCE
ASSURANCE

PROFESSIONNELS | JEUNES DIPLÔMÉS | ÉTUDIANTS DES DOMAINES DE L'ASSURANCE ET DES SERVICES FINANCIERS

Mardi 3 avril
12h à 19h
Mercredi 4 avril
10h à 17h
Palais des congrès de Montréal

PLACE D'ARMES



51491 0327

Le **D^r Manish Khanna**, directeur du département de dermato-oncologie du Centre universitaire de santé McGill et de l'Hôpital général juif, a dépoussiéré certains mythes tenaces à propos des cancers de la peau durant une conférence à laquelle *Métro* a assisté. Alors que le Centre de cancer Segal de l'Hôpital général juif a été revampé et accueillera ses premiers patients au cours des prochaines semaines, voici quelques faits entendus lors de cet événement.

JESSICA DOSTIE
jessica.dostie@journalmetro.com

Les faits

Les cancers de la peau constituent le plus répandu de tous les cancers, nous apprend le **D^r Khanna** en se basant sur des données de la Société canadienne du cancer et de l'American Cancer Society. Chaque année, ils représentent le tiers des nouveaux cas de cancer. En somme, un Canadien sur sept sera atteint d'une forme de ce cancer durant sa vie. «Si on parle peu du cancer de la peau, c'est qu'il est moins mortel que les autres», suppose le médecin. Les deux facteurs-clés pour s'en préserver sont la prévention et la détection précoce.



5 mythes sur le cancer de la peau



La vitamine D

Se protéger du soleil n'empêche pas d'emmagasiner de la vitamine D. «Il peut être nécessaire de prendre des suppléments, surtout en hiver», conseille néanmoins le dermatologue, rappelant que les personnes à la peau foncée emmagasinent moins rapidement cette précieuse vitamine que les Caucasiens.

Les rayons

On pense à tort être protégé du soleil lorsqu'on se trouve en voiture ou dans un solarium, par exemple. En fait, si les rayons UVB, principaux responsables des coups de soleil et du cancer de la peau, ne traversent pas la vitre, il en va tout autrement des UVA, qui, même s'ils sont moins intenses, contribuent en particulier au vieillissement précoce de la peau. Les UVA peuvent même causer des cancers à long terme, puisqu'ils pénètrent plus profondément dans les couches de l'épiderme.

Les crèmes

Pas besoin de dépenser une fortune en crèmes solaires. «Les marques les plus chères ne sont pas plus efficaces que les autres», affirme le **D^r Khanna**. Le prix est souvent influencé par des questions cosmétiques, comme la texture ou l'odeur. C'est une question de goûts. Le dermatologue conseille de rechercher des produits contenant les ingrédients actifs Parsol ou Mexoryl. Les mots d'ordre : en appliquer souvent et suffisamment. «Aucun écran solaire, peu importe son FPS, ne sera efficace plus de deux heures si on ne renouvelle pas l'application.»



Les vêtements

«Les protections physiques, comme les vêtements, seront toujours plus efficaces que les crèmes», précise le **D^r Khanna**. Voilà une règle d'or à observer particulièrement avec de jeunes enfants, surtout quand on sait que 80 % des dommages sont subis avant 18 ans, rappelle le médecin.



SANTÉ



Famille

40 nouveaux exposants au salon

Pas moins de 325 exposants, dont 40 nouveaux venus, accueilleront les futurs parents et les familles comptant des enfants de moins de 6 ans dès jeudi à la Place Bonaventure dans le cadre du 20^e Salon Maternité Paternité Enfants. Cette année, l'événement rend hommage aux grands-parents en accueillant une grand-maman de 96 ans, Marguerite Lescop, qui sera présente pour une causerie vendredi à 11 h 30. **MÉTRO**



UNE PRATIQUE ÉPROUVÉE

Les personnes vivant dans les Centres d'hébergement et de soins longue durée (CHSLD), et ayant perdu leur mobilité physique se retrouvent souvent confinés dans leur fauteuil. Ayant dit adieu à leur autonomie, elles se sentent parfois isolées. Certaines d'entre-elles souffrent d'anxiété, d'autres de dépression ou encore de fatigue chronique. Leur physique tout comme leur moral se trouvent affectés par leur condition, et il est parfois difficile pour elles de trouver une activité qui pourra les soulager.

Le yoga sur chaise s'avère être une activité bénéfique pour les personnes à la mobilité réduite. Proposant des postures de yoga adaptées à leur condition, cette activité

LE YOGA SUR CHAISE : BÉNÉFIQUE POUR LES PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE

physique douce augmente entre autres la flexibilité et permet d'améliorer la posture. Encore méconnue au Québec, cette pratique a déjà fait ses preuves aux États-Unis et en Europe ces dernières années.

AMÉLIORATION PHYSIQUE

«Le yoga sur chaise ne permet pas que d'améliorer les aptitudes physiques de celles qui le pratique, affirme Neil Désir, thérapeute athlétique agréée et spécialiste en conditionnement physique, ayant mis sur pied un programme de yoga sur chaise adapté aux résidents des Centres d'hébergement avec l'aide d'un professeur de yoga certifié. Grâce à l'emphase mise sur la respiration et la méditation, le yoga augmente le bien-être et la qualité de vie en général. Les cours de yoga sur chaise se donnant en groupe, ils permettent entre

autres aux résidents des Centres d'hébergement de sortir de leur isolement et de sociabiliser avec leurs pairs.»

Neil Désir affirme avoir vu des améliorations notables dans la mobilité des personnes pratiquant le yoga sur chaise. Certaines d'entre-elles retrouvent un peu de leur indépendance et plus d'endurance, tandis que d'autres utilisent les techniques de respirations apprises dans la vie de tous les jours, et en tirent de grands bénéfices.

«Le yoga sur chaise est vraiment une activité accessible à tous dont on peut ajuster la pratique aux besoins de chaque résident», ajoute-t-il.

Pour en savoir plus sur les cours de yoga sur chaise ou pour demander les services de Neil Désir dans un CHSLD ou un Centre d'hébergement appelez au 514 808-5084, ou écrivez au nbdésir@mail.com

