

LE CHEMIN DES OUTAOUAIS

DÉJÀ 15 ANS!

Que de chemin parcouru ! Élaborée en 2004 par Rodolphe Latreille puis inaugurée en 2005, cette randonnée pèlerine inspirée du Chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle s'étend sur 240 km à partir d'Ottawa pour terminer à Montréal.

PAR MICHEL BLAIS ET GILLES TOUZIN

SON PARCOURS de 12 jours au relief relativement plat en fait un chemin accessible à toutes et à tous. Au fil des ans, le Chemin des Outaouais s'est révélé, pour bon nombre de novices, un premier test. Pourquoi ? D'abord pour expérimenter ce qu'est la marche pèlerine avec un sac à dos d'un poids de quelque 7 kg, et ensuite pour voir si l'expérience donnera le goût d'entreprendre plus tard de plus longs parcours. Près de deux mille personnes ont foulé les sentiers du Chemin des Outaouais depuis son lancement.

Chaque année, du 25 mai au 18 juin, un groupe de 6 personnes maximum par jour s'engage sur ce chemin. Le trajet comporte 12 étapes d'environ 20 km par jour. Les randonneurs longent la rivière des Outaouais, tantôt sur des pistes cyclables, puis sur de paisibles chemins campagnards ou encore parfois sur la chaussée des routes. Une particularité : les randonneurs emprunteront à trois reprises un traversier qui relie les rives ontarienne et québécoise. Autre particularité : lors de la première étape, au moins un bénévole accompagne les marcheurs jusqu'à la rivière des Outaouais, un service très apprécié.

Quant à l'hébergement, les marcheurs logent chez des communautés religieuses, des établissements privés tels un terrain de camping et un motel, ainsi que dans des salles communautaires. Les lieux d'hébergement sont prédéterminés.

Les marches peuvent se faire entre ami(e)s, en famille ou encore en compagnie de purs étrangers. Peu importe la façon, cette randonnée pèlerine constitue

une aventure humaine inusitée et stimulante. Au fil des jours, des liens se tissent entre ces personnes qui apprennent à se connaître et à s'apprécier. Ils découvrent aussi la générosité des gestes simples d'un membre du groupe qui offre son aide, ses conseils et son accompagnement dans les moments difficiles. C'est un baume au cœur quand un pur étranger compatissant offre un verre d'eau, un fruit ou encore un signe de la main pour encourager. Pour citer un ancien marcheur, le Chemin des Outaouais «est plus qu'une rencontre avec soi, c'est une rencontre avec l'autre».

Pourquoi faire le Chemin des Outaouais ? Chacun a son motif : défi personnel, défi sportif, raison spirituelle, religieuse ou autre. Toutefois, il y a une réalité commune à tous les marcheurs : c'est d'avoir décidé de prendre le temps... de prendre son temps. Tout un défi ! On part en groupe, mais on peut marcher seul. On se retrouve soi-même et ça fait du bien.

Avant d'entreprendre un tel parcours, même plutôt plat, il faut se préparer physiquement. C'est essentiel. C'est la raison pour laquelle le Chemin des Outaouais organise des marches d'entraînement. Des marches, de longueur et de degré de difficulté variés, ont lieu en milieu urbain et dans le magnifique parc de la Gatineau.

Chaque année, les membres du conseil d'administration comptent sur une quarantaine de bénévoles afin d'assurer le bon fonctionnement du Chemin des Outaouais. Ces bénévoles sont de véritables ambassadeurs. ■

CE CHEMIN DES OUTAOUAIS VOUS INTERPELLE ?

Consultez le site Web
www.chemindesoutaouais.ca.

La belle aventure vous attend !

Photo : Marcheurs inconnus, 2006 - Gracieuseté du Chemin des Outaouais





SUR LES SENTIERS

ANCESTRAUX

DES PREMIÈRES NATIONS

LE TOURISME AUTOCHTONE A PRIS BEAUCOUP D'EXPANSION DANS LES DERNIÈRES ANNÉES. « DEPUIS LES SEPT DERNIÈRES ANNÉES, LE MEMBERSHIP DE TOURISME AUTOCHTONE QUÉBEC A AUGMENTÉ DE 155 %. C'EST ÉNORME ! QUE CE SOIT AU QUÉBEC, AU CANADA, OU PARTOUT DANS LE MONDE, LE TOURISME AUTOCHTONE EST EN PLEINE EXPLOSION », FAIT SAVOIR JASON PICARD DE TOURISME AUTOCHTONE

Les Français adorent, mais les Québécois sont plus rares à vivre l'expérience. Avec ou sans guide, combiner la découverte des cultures autochtones avec la randonnée est possible dans quelques sites au Québec. Malgré l'intérêt grandissant de la clientèle, certaines communautés préféreront préserver certaines zones de leur territoire dans un jardin secret, au profit de la quiétude de leurs traditions.

PAR ÉMÉLIE RIVARD-BOUDREAU

« **MAKYA HÉSITE** mais se rend quand même au bas de la montagne, où l'homme blanc l'attend, impatient. Sans un mot, ils se mettent en route. En arrivant au sommet de la Montagne du Diable, *Makya est ému, la nature est tellement belle. L'homme blanc aussi est ému, mais il ne perçoit pas cette beauté, seulement le trésor qu'il convoite tant.* »

Le parc régional de la Montagne du Diable, dans les Hautes-Laurentides, est situé dans le territoire algonquin dit *Anishnabe* dans sa langue. Dans ses sentiers, on peut y lire, en plusieurs panneaux, l'histoire de « Makya et le Windigo », écrite par la conteuse Mélanie St-Cyr et inspirée d'une légende des Premières Nations de langues algonquiennes. « Le territoire du parc a été habité par les Algonquins

avant même la fondation du village de Ferme-Neuve, rapporte la coordonnatrice aux communications, Andréane Charbonneau. Quand les bûcherons blancs sont arrivés pour bûcher et s'approprier le territoire, ils leur ont dit, pour leur faire peur, que la montagne était hantée par le Windigo ».

Depuis 2016, neuf légendes autochtones sont à découvrir au parc régional de la Montagne du Diable. Elles sont affichées sur huit chalets du « Village des Bâisseurs », situés à proximité du pavillon d'accueil. Selon Mme Charbonneau, le fait de mettre en valeur la présence initiale des Autochtones sur le territoire attire les visiteurs. « Les touristes ou les gens de la région qui emmènent de la visite au parc veulent connaître l'histoire des

LE LABORATOIRE À CIEL OUVERT

D'EX SITU EXPÉRIENCE

Fondée en 2015, Ex Situ Expérience bâtit des programmes sur mesure avec ses partenaires, initie des projets de recherche appliquée et forme des spécialistes en intervention par la nature et l'aventure, portant l'utilisation du plein air à un autre niveau.

TEXTE DE SIMON DIOTTE ET PHOTOS DE EX SITU

L'INTERVENTION par la nature et l'aventure est en pleine effervescence au Québec, mais encore faut-il que les étudiants en aient connaissance pour bien comprendre ces fondements. Pour cette raison, le Cégep de Jonquière organise chaque automne, avec ses nouveaux étudiants en Technique de travail social, une sortie d'une demi-journée en nature. Le but : présenter l'approche de l'Intervention psychosociale par la nature et l'aventure (IPNA) avec une expérience terrain, plutôt qu'avec un traditionnel exposé théorique en classe, qui risque de moins les interpeller.

« Cette sortie vise à les mobiliser et à forger un esprit d'équipe. Les étudiants qui suivent des ateliers divers sont non seulement témoins, mais aussi participants de cette expérience, voyant par eux-mêmes toutes les possibilités de l'IPNA. C'est important de les sortir d'entre les murs, car beaucoup de nouveaux étudiants sont très peu en contact avec la nature », explique Caty Fontaine, enseignante en Technique de travail social dans cette institution du Saguenay.

Cette formation sur mesure est pilotée par Ex Situ Expérience, une entreprise fondée en 2015 qui se spécialise en intervention psychosociale (relation avec les autres) par la nature et l'aventure (IPNA). La différence avec les autres joueurs du milieu, c'est que Ex Situ Expérience ne se limite pas à intervenir auprès d'une clientèle spécifique, comme le font avec succès la fondation Sur la pointe des pieds avec les jeunes en rémission d'un cancer ou Face aux vents avec les gens souffrant de psychoses, mais avec tout type de clientèle en besoin, notamment de jeunes cégépiens !

Ex Situ Expérience est une *bébitte à trois têtes*, qui œuvre aussi en recherche et en formation. Son directeur général et fondateur, Sébastien Rojo, est un ancien de la Coopérative INAQ, qui a cessé ses opérations en 2014 après avoir vu défiler 2500 jeunes à travers ses

programmes. Cette coop était une référence et a contribué fortement à faire connaître ce modèle d'intervention en terre québécoise. « Avec des anciens de l'INAQ, nous poursuivons l'aventure avec un nouveau modèle d'affaires plus simple », explique ce chercheur rattaché à l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR).

Après des personnes vivant avec des problématiques psychosociales ou d'adaptation, Ex Situ Expérience change l'angle de la caméra. Plutôt que d'axer l'intervention en fonction de la problématique à traiter, Ex Situ Expérience regarde le potentiel de la personne, tout en tenant compte de sa problématique. « L'aspect fondamental de notre approche, c'est qu'on n'utilise pas la nature comme contexte, mais comme une entité à part entière. La nature devient un médiateur à part entière de mise en relation à soi et à l'autre », explique Sébastien Rojo. Pour expliquer cette approche, il donne en exemple la zoothérapie, où le chien n'est pas qu'un accompagnateur, mais un partenaire qui facilite l'intervention. « On passe par l'animal pour travailler avec la personne. Nous, on passe par la nature », explique-t-il.

On remarque sur son site Web que Ex Situ Expérience ne propose pas de programme spécifique. Une omission volontaire, car Sébastien Rojo opte pour le co-design de programme d'intervention avec les mi-





LE PARC DES TROIS SŒURS EN HAUTE- MAURICIE

UN SENTIER SAUVAGE

Le parc des Trois Sœurs est un petit joyau au cœur de la ville de La Tuque. Situé en Haute-Mauricie, un projet de parc régional devait voir le jour, mais n'a toujours pas démarré. Tout de même, ses 11 km de sentiers sont entretenus par des bénévoles au grand cœur. À la base, le parcours totalisait plus de 40 km, mais la charge de travail trop grande a forcé les bénévoles à se limiter à une plus petite section. Cette dernière comporte de beaux points de vue sur la rivière Saint-Maurice et sur les monts environnants. Tout au long de la randonnée, des panneaux indiquent le chemin ainsi que le kilométrage, permettant ainsi de bien se repérer.

TEXTE ET PHOTOS:
KARINE SIMARD LANDRY



LE SENTIER PERMET de voir une grande diversité végétale: de grands pins centenaires ainsi que des endroits plus humides avec des marécages ou bien des plaines. L'environnement demeure très sauvage, puisque l'empreinte humaine sur les lieux reste minime. Les sentiers étroits nous incitent à marcher les uns derrière les autres, afin de garder une plus grande surface intacte pour les petites plantes. Le randonneur fait son chemin entre les arbres, bien que certaines sections aient été réaménagées pour plus de commodités. Par défaut, certaines sections de la forêt sont touchées par les coupes de bois, visibles à quelques moments, mais certaines réglementations assurent une zone de protection autour du sentier.

LA SITUATION CENTRALE D'ENTRE CIMES ET RACINES DANS LES CANTONS DE L'EST EN FAIT UN POINT DE DÉPART PARFAIT POUR DÉCOUVRIR LES DIZAINES DE SENTIERS DE RANDONNÉE QUI S'Y TROUVENT À MOINS DE 45 MINUTES DE VOITURE.

SÉJOUR MAGIQUE ENTRE CIMES ET RACINES

Alors que nous étions en route pour un week-end en famille chez Entre Cimes et Racines, je m'attendais à ce que l'hébergement de type troglodyte aie un petit quelque chose de magique. Je fus effectivement charmée par le tout nouveau Seigneur des Bois et son poêle à bois adapté pour la cuisine, sa toilette sèche intérieure et son grand terrain intime. Ce dont je ne me doutais pas cependant, c'est que le domaine en entier me donne l'impression de vivre dans un monde enchanté.

TEXTE ET PHOTOS: MARIE-ÈVE LEHOULLIER

LE BÂTIMENT d'accueil à l'allure médiévale et ceinturé d'un superbe paysagement, le terrain de jeu pour enfants que l'on découvre au détour d'un sentier, les fauteuils confortables où on lit éclairé à la chandelle... Ces écogîtes sans wifi ni électricité sont un hébergement à la fois confortable et rustique, mais surtout parfait pour décrocher du quotidien.

RANDONNER SUR LE SITE

Plus de 15 km de sentiers nous attendaient sur le domaine. Plusieurs petits chemins se croisent, enjambent des ruisseaux par de jolis ponts et relient les écogîtes. Pour découvrir cette forêt odorante, nous avons choisi d'effectuer les deux chasses au trésor proposées, que les enfants ont adorées ! Il nous fallait ouvrir des cadenas à combinaison de lettres puis résoudre des charades menant d'un indice à l'autre, pour enfin arriver au très attendu coffre au trésor. Je ne sais pas combien de kilomètres nous avons faits, mais je peux vous dire que c'était probablement la première fois que mes enfants marchaient autant sans jamais rouspéter. De plus, sur



LES TROIS SENTIERS DU PARC SONT FACILES ET SURTOUT TRÈS BEAUX, BORDÉS DE HAUTS PINS ROUGES. LE PARC EST SITUÉ À LA FRONTIÈRE DE LA FORÊT BORÉALE, CARACTÉRISTIQUE À LA RÉGION, MAIS ON Y TROUVE AUSSI DES FEUILLUS QU'ON ASSOCIE SOUVENT AU VOISIN PLUS AU SUD.

ABITIBI- TÉMISCAMINGUE

L'ÉCHO DES ORIGINES

En traversant par l'Ontario vers le Témiscamingue, j'ai sillonné de petites routes étroites bordées de forêts. Parfois, elles laissaient paraître un cours d'eau, pas trop loin. Même entre Ville-Marie et Rouyn-Noranda, village après village, on sent qu'ici c'est la nature qui habite les terres, si on fait abstraction des usines et des mines par-ci par-là. Et que dire de tous ces magnifiques noms aux échos autochtones? Bienvenue en terre Anishinabeg.

TEXTE ET PHOTOS: DOMINIQUE CARON



DÉCOUVRIR LES ÎLES DE LA MADELEINE ENTRE VENTS ET MARÉES

De nombreux pèlerins des Chemins de Compostelle racontent que leur expérience s'est avérée bénéfique, à un point tel que plusieurs d'entre eux ont élaboré des chemins, ici, au Québec. Ils ont agi dans le même esprit que les créateurs des chemins européens, alliant dimension spirituelle, paysages bucoliques et sites touristiques, permettant à de nombreux marcheurs de se rendre compte des beautés de ces contrées. Tel est le cas du Chemin des Outaouais, des Sanctuaires et des Navigateurs, pour ne nommer que ceux-ci. De cette même volonté, des Madelinots ont inauguré en 2017 un nouveau chemin baptisé Sentiers entre Vents et Marées.

TEXTE ET PHOTOS: MARIO FAFARD

DEPUIS plusieurs années, diverses connaissances m'ont fréquemment vanté les paysages à couper le souffle des Îles de la Madeleine. On m'a convaincu que je devais absolument m'y rendre et que ça manquait à ma culture, comme voir Naples et mourir! Bien que je n'ai pas encore vu Naples, je suis bien en vie pour témoigner des trésors de beauté qu'on retrouve aux Îles. C'est en apprenant l'existence des *Sentiers entre Vents et Marées* que l'idée a fait, pour ainsi dire, son chemin. J'ai décidé de m'y rendre, accompagné de mon bon ami Richard Rajotte, marcheur émérite, lors de nos vacances estivales en septembre 2018.

C'est un mardi, sous un soleil radieux, que nous entreprîmes l'étape 1 de notre escapade, qui démarra de la Place des Gens de la mer à Cap-aux-Meules pour terminer à la Butte de la Croix (des Demoiselles) à Havre-Aubert, une distance de 27 km. Dès notre départ, nous avons eu la chance de rencontrer Mme Carole Turbide, membre du comité des Sentiers entre Vents et Marées, alors que cette dernière se rendait à pied à son travail.

De toutes les étapes que j'ai complétées depuis que je suis pèlerin, elle constitue sans contredit ma préférée. Des kilomètres de marche sur cette magnifique plage qu'est la Martinique m'apportèrent une sensation de

LE TRACÉ

Le tracé fait près de 232 km et compte 13 étapes, reliant les îles de Cap-aux-Meules, Havre-Aubert, Bassin, Pointe-aux-Loups, Grosse-Île, Grande-Entrée, Havre-aux-Maisons et L'Île d'Entrée.

POUR S'Y RENDRE

Par voie aérienne ou par voie maritime en prenant le traversier de la CTMA en partance de Souris, sur l'Île-du-Prince-Édouard. Il est fortement suggéré de réserver son passage, les Îles étant des plus prisées par les vacanciers du Québec et d'ailleurs. Pour de plus amples renseignements, consultez le site du CTMA : <http://ctma.ca/fr/>

1. Île Boudreau
2. Vue de la plage de la Martinique sur la Butte de la Croix à la fin de l'étape 1
3. Balise près de Grande-Entrée
4. Ascension du Big Hill
5. Vue de la montagne près de Bassin



DEUX ÎLES POUR PIQUER SA TENTE SUR LA CÔTE-NORD

« DE CE RÉSEAU DE SENTIERS QUI NOUS MET EN PRÉSENCE DES PRINCIPAUX ATTRAITS, JE RETIENS LE GRAND TOUR DE L'ÎLE POUR SES REMPARTS DE PIERRES COUVERTES DE LICHENS, SES FAILLES NATURELLES, SON MILIEU FORESTIER BORÉAL ET SES ACCÈS AUX ANSES MARINES. »

Entre Tadoussac et Natashquan, au large de la Côte-Nord, les îles ne sont pas légion. Mais, aussi rares qu'elles apparaissent, ces excroissances terrestres jaillies des fonds marins peuvent facilement représenter des bijoux naturels hors du commun. De mon dernier voyage sur la côte, j'en retiens deux, *l'île Grande Basque* et *l'île Quarry*, des endroits tout indiqués pour jeter l'ancre et piquer sa tente... ou mieux, pour profiter d'un prêt-à-camper.

TEXTE ET PHOTOS: CLAUDE CÔTÉ

L'ÎLE GRANDE BASQUE

L'île Grande Basque, au cœur de l'archipel de Sept-Îles, se présente comme le vestige d'un gigantesque magma souterrain qui se serait lentement solidifié et dont l'origine remonte à plus de 500 millions d'années. Son nom rappelle les pêcheurs basques qui, bien avant la venue de Jacques Cartier, venaient pêcher la baleine dans les parages. Ce site insolite a su garder son caractère sauvage et naturel, se voulant une invitation à la détente et à l'exploration.

Quoi de mieux pour intégrer l'expérience insulaire que d'y séjourner un moment et d'y parcourir ses 12 km de sentiers pédestres balisés. Le tout, en prenant pleinement son temps, évidemment! De ce réseau de sentiers qui nous met en présence des

principaux attraits, je retiens le grand tour de l'île pour ses remparts de pierres couvertes de lichens, ses failles naturelles, son milieu forestier boréal et ses accès aux anses marines. J'ai apprécié le sentier *La Montée* pour son panorama inusité sur la ville de Sept-Îles, mais mon coup de cœur va, à coup sûr, au secteur de la Pointe Sud pour ses affleurements rocheux, sa végétation arctique et ses larges vues panoramiques sur le golfe et les îles de l'archipel. Je me permets aussi un clin d'œil à cette chute inusitée s'écoulant dans une faille qui a fracturé une haute paroi de granite dans le secteur de l'anse à Nelson.

Pour piquer sa tente, le visiteur a le choix entre 18 terrains de camping, tous situés en bordure de la plage. Si vous cherchez la tranquillité d'un joyeux





ENTRE L'EAU ET LA TERRE

Le Québec possède une importante quantité d'eau. En tout, c'est 10% du territoire qui est recouvert d'eau douce; de dizaines de milliers de rivières et de plus de trois millions de plans d'eau. Cette richesse, on la constate souvent sur les sentiers, alors qu'on longe une rivière ou lorsqu'on atteint un lac au milieu d'une forêt dense. Qu'on s'y baigne, qu'on s'y abreuve ou qu'on prenne simplement le temps de la contempler, l'eau grouille de vies et de surprises. Voici quelques sentiers où l'eau et la terre se côtoient et offrent aux yeux parmi le meilleur des vastes étendues du Québec.

PAR DOMINIQUE CARON

ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

PARC NATIONAL D'OPÉMICAN

Tout récemment ouverts, les sentiers du parc national d'Opémican sont courts mais magnifiques! Chacun d'entre eux propose des attraits uniques, comme *La Grande-Chute* et son point de vue sur les chutes Kipawa depuis un petit belvédère métallique. Il y a également *L'Inukshuk* et *La Paroi-aux-faucons* qui se combinent facilement grâce à leur proximité. Ils offrent des points de vue sur les lacs environnants après avoir traversé une forêt dominée par les hauts pins rouges. Des traces des feux de forêt de l'été 2018 sont sûrement encore visibles.

► Réseau: 4,4 km

► Info: www.sepaq.com/pq/ope/

► Accès: De Montréal, emprunter l'autoroute 15 Nord jusqu'à Saint-Agathe-des-Monts, puis continuer sur la route 117 jusqu'à la route 101 Sud. Suivre ensuite la route 101 jusqu'à Laniel.

CRÉDITS PHOTOS

Intro, 1, 4, 5, 6, 7, 8, 9.

© Dominique Caron

2. © Marilyn G. Racicot

3, 10. © Daniel Pouplot



EN AUTONOMIE DANS L'ARRIÈRE-PAYS

Ici comme ailleurs, la longue randonnée connaît un engouement sans précédent. Je fais partie de ces nouveaux adeptes. Ma source d'inspiration : l'auteure américaine Cheryl Strayed, qui raconte son périple de 1700 km sur la Pacific Crest Trail dans son livre *Wild*. Si je rêve de randonner plusieurs jours en autonomie, je me suis toutefois trouvée désespérée devant l'ampleur de la tâche. Nourriture, itinéraire, matériel, entraînement physique et mental : ça en fait des choses à préparer ! Et si je me perds ? Et si je me blesse ? Et si je rencontre un ours ?

PAR MARILYNN GUAY RACICOT

MÊME SI les Québécois sont de plus en plus nombreux sur les sentiers de l'arrière-pays, « *la culture de la longue randonnée est encore jeune au Québec* », fait remarquer Éric Chouinard, directeur général du Sentier international des Appalaches – Québec (SIA-QC). Chaque année, ce fervent de plein air et son équipe doivent intervenir auprès de randonneurs mal préparés. Le SIA-QC y a vu une occasion de se démarquer en offrant une formation pour outiller cette nouvelle génération de randonneurs. La toute première du genre au Québec.

AFFRONTER NOS MONTAGNES

Mon désir d'affronter mes montagnes intérieures et d'apaiser mes craintes m'aura finalement entraînée dans la Réserve faunique de Matane en compa-

gnie d'une bande d'amateurs comme moi. D'abord théorique, la formation débute au quartier général du SIA-QC, situé dans le phare à l'entrée de Matane. Notre groupe est assez hétéroclite, constitué de randonneurs jeunes et moins jeunes, cinq femmes pour trois hommes, avec des expériences et des objectifs différents. Si certains visent à devenir autonomes pour des escapades de quelques jours, d'autres aspirent à relever de plus gros défis. C'est le cas d'Éric et d'Alessandra, tous deux dans la quarantaine, qui se préparent à marcher en solo pendant plusieurs mois sur la Pacific Crest Trail et l'Appalachian Trail, respectivement.

Entreprendre une longue randonnée commence bien avant de fouler les sentiers; s'en mordra les doigts celui qui négligera l'étape de la planification ! « *Tout ce qui manque à votre préparation, vous le subissez sur le*

FORMATION : INITIATION À LA LONGUE RANDONNÉE

Dates :

- > 5-6-7 juillet
- > 8-9-10 juillet
- > 16-17-18 juillet
- > 19-20-21 juillet
- > 27-28-29 août

Coût (incluant les repas en camping) : 375 \$ ou 465 \$ avec la location d'équipement.





QUI EST GABRIEL PERLEMUTER ?

Le docteur Gabriel Perlemuter est un médecin français spécialisé en hépato-gastro-entérologie. C'est le chef du département d'hépatologie et de gastro-entérologie de l'hôpital Antoine-Béclère, en région parisienne. Il dirige également l'équipe de recherche de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM) en France.

ON N'A PAS TOUS LE MÊME FOIE

En matière de foie, nous sommes tous inégaux. Certains mangent et boivent trop, mais restent minces et leur foie va bien. D'autres évitent les excès, mais sont malades et en surpoids. Ces différences s'expliquent notamment par le sexe, la génétique, et le type de bactéries qui résident dans notre intestin. Certaines bactéries peuvent même diminuer ou augmenter la sensibilité du foie à l'alcool.

LE FOIE, CE HÉROS DISCRET

Saviez-vous que lorsque vous marchez, vous prenez soin de votre foie ? Cet organe vital est capable de faire des merveilles, « mais notre mode de vie occidental est une véritable bombe à retardement pour lui », explique le docteur Gabriel Perlemuter dans *Les pouvoirs cachés du foie*. Son livre aide à mieux connaître le foie et donne des astuces pour le garder en santé.

PAR MARIAMA DIALLO

VOUS AVEZ de la difficulté à situer le foie ? C'est normal, « même les étudiants en médecine ont du mal à le palper », précise Gabriel Perlemuter dans *Les pouvoirs cachés du foie*. Ce médecin, spécialiste du foie et du système digestif, explique que le foie se niche dans l'abdomen : à droite, derrière les côtes. Et comme il ne possède aucun nerf, on ne sent rien au toucher. C'est pourtant « l'organe le plus volumineux et le plus lourd de notre organisme ».

Contrairement au cœur ou à l'estomac, qui sont des organes creux, le foie est rempli de cellules variées qui communiquent entre elles. Mais leurs interactions sont si complexes « qu'elles rendent, pour l'heure, impossible de fabriquer un foie artificiel comme nous le faisons, ou le ferons bientôt, pour le cœur, le rein, ou même le sang », nous apprend le spécialiste. Il considère d'ailleurs

le foie comme « l'usine du corps », tant ses cellules exercent des fonctions « fondamentales pour vivre », précise-t-il.

L'USINE DU CORPS

Le foie s'occupe, entre autres, de gérer les nutriments. Ses cellules transforment les sucres, les graisses et les protéines qu'on consomme en d'autres produits qui « vont nourrir notre organisme et donc le maintenir en vie », ajoute M. Perlemuter. Le foie maintient, par exemple, « le taux de sucre constant dans notre sang et notre corps », pour éviter un excès ou un manque dangereux pour la santé. Pour y parvenir, il stocke les sucres, puis les « libère progressivement, selon les besoins, en dehors des repas ».

Le foie agit également comme « station d'épuration *high-tech* ». Il débarrasse le corps d'éléments



SAC POUR TROUSSE DE PREMIERS SOINS DE MEC

Sacs compartimentés pour créer sa propre trousse de premiers soins.

► Prix : de 14,95 à 19,95\$

L'INDISPENSABLE

TROUSSE DE PREMIERS SOINS DU RANDONNEUR

« ON TROUVE DES TROUSSES DE PREMIERS SOINS SOUS DIVERSES FORMES ET À DES PRIX VARIÉS. LE COÛT D'UNE TROUSSE DÉPEND DE LA TAILLE, DU MATÉRIEL À L'INTÉRIEUR ET DU MATÉRIEL AVEC LEQUEL ELLE EST CONÇUE. CERTAINES VONT INDIQUER QU'ELLES SONT CONFECTIONNÉES POUR UN NOMBRE X DE PERSONNES POUR X JOURS ET PEUVENT INCLURE UN PETIT GUIDE DE PREMIERS SECOURS QUI PEUT S'AVÉRER BIEN PRATIQUE », PRÉCISE LE CONSEILLER CHEZ MEC.

Lorsque vous partez en randonnée, la trousse de premiers soins est un indispensable. Que devrait-elle contenir? Est-il préférable de l'acheter ou d'en constituer une? Jetons un œil sur l'essentiel!

PAR MÉLANIE DUBÉ

TOUT D'ABORD, ce qu'il faut savoir, c'est que le contenu d'une trousse de premiers soins est quelque chose de très personnel. La trousse devrait contenir des éléments pour pallier à diverses situations, tant pour soulager les blessures et les affections mineures que pour faire face à une situation d'urgence ou à un accident grave.

« Le contenu doit aussi tenir compte des besoins en ce qui a trait à sa santé, du lieu et de la durée de sa randonnée ainsi que des conditions météorologiques. Également, on peut y inclure des produits et médicaments pour les personnes qui nous accompagnent », explique Manon Beauvais, instructrice en premiers soins et première répondante médicale pour Ambulance Saint-Jean.

André Labelle, conseiller au magasin Mountain Equipment Co-op (MEC) à Laval, confie d'ailleurs qu'il pense toujours aux personnes avec qui il part en randonnée. « En excursion, lorsqu'un randonneur souffre, c'est tout le monde qui souffre », admet-il, en spécifiant qu'il a toujours dans sa trousse une quantité suffisante de pansements *Moleskin* permettant de traiter les ampoules, et des pansements *2nd Skin* servant à calmer la sensation de brûlure due aux ampoules, aux piqûres et aux morsures d'insectes. Votre trousse de premiers soins vous permettra ainsi de soigner les petits bobos (piqûre d'insecte, coupure, éraflure, ampoule...) afin que vous puissiez poursuivre votre chemin et sera utile face aux situations d'urgence (hémorragie, fracture...) en attendant les secours ou la prise en charge par des professionnels.



PRÊT À PARTIR

SENTIER NATIONAL



BAS-SAINT-LAURENT

SENTIER NATIONAL AU BAS-SAINT-LAURENT

DU SAULT MCKENZIE AU PONT DES TROIS-ROCHES

1 JOUR • 15,2 KM

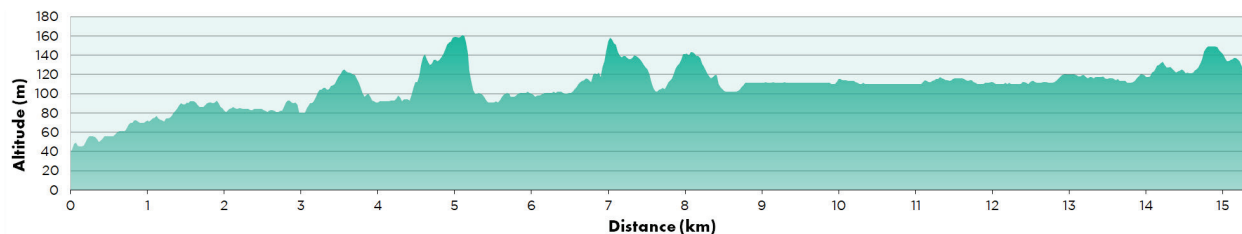
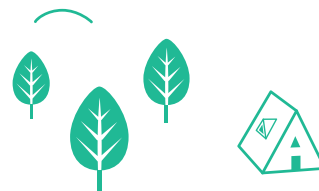
NIVEAU : INTERMÉDIAIRE À AVANCÉ

DÉNIVELLÉ : 511 M 428 M

TYPE : LINÉAIRE

BALISAGE : ROUGE ET BLANC

DURÉE : 6 À 7 HEURES



DESCRIPTION

Situé près d'une magnifique chute, le sentier débute au stationnement du Sault McKenzie et longe la rivière jusqu'à la passerelle Basque. Cette passerelle, construite en 1999 relie les municipalités de Notre-Dame-des-Neiges et de Saint-Éloi. Juchée à 25 m au-dessus de la rivière des Trois Pistoles, elle offre une vue sur le site de l'ancien barrage.

L'aventure se continue à travers des champs et des zones forestières ainsi qu'une plantation d'épinettes. Des passerelles permettent de traverser plusieurs cours d'eau comme le ruisseau Décharge du Lac. En plus d'une chute, d'une île, des trembles abattus par des castors et du site de la Grosse Roche, située au milieu de la rivière, un point de vue donne sur l'embouchure de la rivière Boisbouscache, important affluent de la rivière.

On termine finalement au pont des Trois-Roches, construit à la fin du 19^e siècle, entre Saint-Éloi et Saint-Jean-de-Dieu.

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Tarif : gratuit

Période recommandée : toute l'année

Les chiens en laisse sont les bienvenues

Restriction : Le sentier demeure ouvert en période de chasse. Le port du dossard est obligatoire. Éviter de circuler sur le sentier pendant les périodes de gel et dégel, au printemps et à l'automne.

STATIONNEMENTS ET ACCÈS

Accès nord : Stationnement du Sault McKenzie via la rue du Sault à Rivière-Trois-Pistoles

Latitude N48.0881 — **Longitude** W69.1858

Période d'accès : toute l'année

Nombre de place : 10



COORDONNÉES

Corporation du Sentier national au Bas-Saint-Laurent

snqbsl@gmail.com

1 418 714-2599

facebook.com/senternationalbasstlaurent