

PHOTO Photos.com



Courir sans blessure

Trucs

Profitez de quelques conseils pour courir avec plus de facilité, sans risquer de vous infliger une blessure. **p19**



Le CH affrontera les Sénateurs

Séries

Il aura fallu attendre le dernier jour du calendrier régulier pour connaître l'identité des adversaires du Tricolore. **p31**



PHOTO AFP

GALA ARTIS



Les favoris du public

Guylaine Tremblay et Claude Legault ont respectivement remporté les Artis dédiés aux personnalités féminine et masculine du petit écran. Au total, 16 trophées ont été remis, dans diverses catégories, lors d'un gala fertile en émotions. **p14** - PHOTO Agence QMI

Intolérance linguistique

Conférence Une conférence sur les droits civiques, tenue sous haute sécurité, a abordé l'intolérance et la discrimination envers les anglophones. **p5**

Des oiseaux aux dinosaures

Recherche En étudiant certaines espèces d'oiseaux, un professeur de l'Université McGill tente d'expliquer les changements génétiques qui se sont produits chez les dinosaures, voilà plus de 100 millions d'années. **p4**



Prévisions météo

Aujourd'hui	Demain
18°/11°	18°/12°

RECYCLEZ SUR TOUTE LA LIGNE page 11 INFO STM



Problèmes financiers ?

Une entreprise familiale spécialisée en redressement financier

"Depuis maintenant 30 ans, nous nous consacrons entièrement à aider des personnes à se sortir de leurs difficultés financières. Vous pouvez nous faire confiance."

Pierre Fortin, ll.b. cirp, syndic

Consultation gratuite et sans obligation

JEAN FORTIN & ASS.

1-877-777-AIDE jeanfortin.com

français anglais espagnol créole arabe

1172802



PHOTO Photos.com

Traitements De l'espoir pour le mélanome

Les progrès de la thérapie ciblée et de l'immunothérapie ont relancé les espoirs des patients atteints de mélanome au stade avancé, un cancer de la peau redoutable, même si les médicaments mis au point à ce jour sont loin d'être la panacée.

«Jusqu'à il y a trois ou quatre ans, il n'y avait pratiquement pas de traitement efficace au stade métastatique», rappelle Anne Caignard, directrice de recherche à l'Inserm et co-auteur d'une étude sur la réponse immunitaire dans le mélanome.

Le mélanome est le cancer dont l'incidence augmente le plus rapidement, avec 9780 nouveaux cas et 1620 décès en 2011, selon les chiffres de l'Institut national du cancer (INCa).

Mutation

Jusqu'à l'arrivée des nouveaux traitements, les oncologues proposaient des chimiothérapies qui donnaient des réponses «complètes ou partielles» dans environ 10% des cas de mélanome avancé et la médiane de survie ne dépassait pas 6 à 9 mois, selon M^{me} Caignard.

L'identification d'une mutation du gène BRAF dans un peu plus de la moitié des mélanomes a conduit à la mise au point d'une thérapie ciblée qui attaque cette anomalie par le biais d'inhibiteurs spécifiques. Un premier traitement, le vémurafénib (Zelboraf), mis au point par le laboratoire Roche est autorisé depuis l'an dernier.

Les résultats sont encourageants, avec une augmentation de la médiane de survie globale de 3,6 mois pour les patients traités par le vémurafénib, à 13,2 mois au total contre seulement 9,6 mois pour ceux ayant reçu une chimiothérapie, selon un essai clinique de phase III. —AFP

Deuxième article d'une série de trois

Courir mieux, en trois étapes

Courir est un art qui se perfectionne avec de l'entraînement. Avec le temps, on peut arriver à courir de façon plus économe, fluide, efficace et agréable. Avec comme résultat, plus de plaisir, moins de blessures et plus de performance.

—JEAN-FRANÇOIS HARVEY, Collaboration spéciale

Dans le livre *Courir mieux*, on trouve 10 étapes simples (dont la bonne façon d'appuyer le pied au sol) qui s'appliquent autant aux coureurs aguerris qu'à ceux qui débutent. Après des années d'observation de coureurs, j'estime que 90% d'entre eux ont un grand potentiel d'amélioration de leur technique. Voici trois trucs

qui vous aideront à tout coup.

Afin de mieux courir, cherchez à améliorer un élément à la fois, en vous donnant du temps. Les changements doivent se faire graduellement pour que votre corps puisse s'adapter.

La semaine prochaine, nous parlerons de chaussures. D'ici là, je vous souhaite de belles courses.



Courir mieux, Technique de course - 90 exercices adaptés - Programmes d'entraînement - Guide des blessures. Par Jean-François Harvey, Les Éditions de l'Homme, 34,95 \$.

Truc #2

Courez détendu

Plusieurs coureurs utilisent en excès certains muscles. Résultat: perte d'énergie, perte d'efficacité et tensions musculaires.

Pensez à relâcher les mus-

cles du visage, de la mâchoire et des épaules. Aucune étude n'a prouvé que plisser le front et serrer la mâchoire permettent de courir plus vite...



Truc #1

Améliorez votre posture

La posture est la base à maîtriser pour mieux courir. Il suffit de visualiser qu'une ficelle attachée au sommet de votre crâne allonge votre colonne vers le ciel doucement, sans effort. Tout en restant grand, pensez à laisser projeter votre corps légèrement vers l'avant.



Posture idéale de course

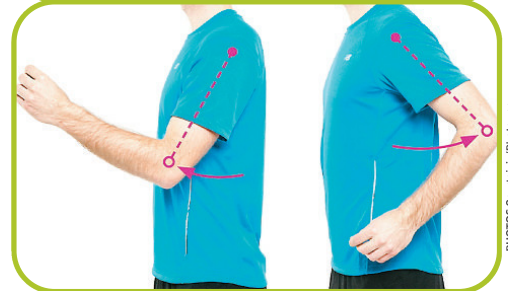
Truc #3

Bougez bien les bras

Bougez le bras sans effort, tel un pendule articulé à l'épaule. C'est la façon la plus simple et la plus économique de bouger.

Pour y arriver, imaginez

que le point fixe du pendule est au centre de votre épaule. Suspendez-y un fil (bras) et placez à l'extrémité (coude) une boule de plomb. Gardez le coude fléchi à angle droit.



PHOTOS Courtoisie/Photos.com

GYM

**SPÉCIAL
PRINTEMPS**

99,99\$

12 mois*

40 cours de groupe / semaine :
Aérobic, Zumba, Yoga, Pilates...

2 SALLES COMPLÈTES DE MUSCULATION ET BIEN PLUS ENCORE...

Nouvelle Massothérapeute
Offre de lancement
60 min/40\$ ou 30 min/20\$
514-771-4439
Taux d'assurance

*Frais de gestion de dossier 40\$ en sus.
Offre pour un temps limité

7932 Sherbrooke Est. | www.aerobieplus.ca | Honoré-Beaugrand

SECTION FEMMES **514 355-9966** SECTION HOMMES **514 657-3433**

PERTE DE CHEVEUX

Cheveux fin
Cheveux cassant
Pellicules
Calvitie

TRAITEMENT NATUREL

- BLANCHIMENT DES DENTS
- SOIN DE LA PEAU
- ÉPILATION I.P.L

Taux de succès
96.7%

Consultation Gratuite

Établie depuis **20 ANS**

LABORATOIRES **A & T**

Laval : 1600, Labelle, suite 220
Montréal : 1470, Peel, suite 152

450. 687.9299
514.843.4300
antechair.com

125-4816