

Premier juin : tempête de neige !

par Jean Désy

MATHIEU EST ALLÉ LOIN, aussi loin qu'il le pouvait. Il a dépassé le bout de la route, il est allé au cœur de la toundra avec un véhicule tout-terrain emprunté au vieux doc. Il a quitté les abords du lac Tasialuq pour se rendre plus au nord, là où il n'y a plus ni sentiers ni traces. Il a contourné des blocs erratiques, longé des petits lacs, puis un plus long au nom inconnu. « Vas-y ! Prends ta journée. Repose-toi ! » lui avait lancé le vieux doc, quelques heures plus tôt. « Cours la toundra. Moi, c'est toujours ce qui me sauve ! »

Du bien. Mathieu en a besoin. Du grand bien. Et du calme intérieur, avec du silence, de l'espace, de la paix. Les derniers jours à l'hôpital ont été difficiles. Il est vrai que Mathieu n'est pas « sorti » de son Nord depuis plusieurs mois. En plus, il y a eu les derniers cas cliniques, très lourds, plus terribles que d'autres. La veille, un nouveau-né est mort. Sa mère l'avait amené à l'urgence ; il présentait des symptômes de bronchiolite. Son état s'est rapidement détérioré. Tachypnée. Grande fatigue. Mathieu a dû l'intuber pendant la nuit. L'enfant n'a pas survécu à l'évacuation médicale. Un voyage vers le Sud, même en avion-ambulance, peut être bien rude pour les grands malades. Au matin, Mathieu a vu son bouchon sauter, le couvercle de la marmite exploser. Comme on dit, il a « pété les plombs ». Que de souffrances accumulées en si peu de temps ! Quelques heures après l'admission du nouveau-né, on avait amené la petite Emily, quatre ans. Elle venait d'être violée par son oncle : anus et vagin ne formaient plus qu'un seul orifice, sanglant... Assez ! Lors de la réunion départementale quotidienne, Mathieu a éclaté. Pour une peccadille, il a donné un grand coup de pied dans le mur. Coup de pied de trop ! Le travail médical au Nord peut bien être fascinant ; il devient parfois impossible. « Évante-toi ! lui a recommandé le vieux doc. Prends mon “ quatre-roues ”. Tu reviendras quand tu te sentiras mieux. Ou ne reviens pas... » D'abord, Mathieu n'a pas très bien saisi le sens de cette boutade. Ce

vieux médecin est parfois bizarre. « Ou ne reviens pas... »

Grisé par la toundra, Mathieu ne cherche pas à réfléchir. Pour l'instant, il ne cherche plus à saisir le sens des phrases des autres. Il s'évente l'esprit, et avec la plus grande joie. L'air de la toundra est pur, parmi les plus purs de la terre. Mathieu a déjà escaladé le Kilimandjaro. Là, pour la première fois, il a eu le sentiment que certains airs possédaient de réels pouvoirs. Mais l'air de la toundra ne peut être comparé à rien : vivifiant, goûteux, roboratif ! Évidemment beaucoup plus riche en oxygène que celui de la haute montagne. Serait-ce cette abondance en oxygène qui rend les humains euphoriques, parfois, quand ils s'ébattent dans la toundra ? Quel plaisir de sentir le vent fouetter ses joues ! Et l'air, tout l'air des cieux qui semble vouloir entrer par les narines et par la bouche, pour se rendre jusqu'au plus profond du cerveau, au cœur des centres de la jouissance... Respirer, ici, c'est reconnaître que la liberté existe bel et bien. La toundra en est la preuve. Irrationnelle preuve, mais tout de même !

Mathieu a quitté le dernier bout de la piste encore « carrossable » en chantant, la manette des gaz bien à fond. « S'il fallait que j'abîme le “ quatre-roues ” du vieux... » Il a foncé droit dans un ruisseau, y a plongé pour en ressortir quasi miraculeusement sans s'y embourber, puis il a raté de peu un gros boulder. À cette vitesse, il le frappait et c'était la catastrophe, l'éjection, la tête éclatée sur un rocher couvert de lichen noir, la mort... Il commande à sa machine de ralentir. Quelques collines, ici et là, ne brisent en rien l'impression de sauvage infinité du paysage. Les vraies montagnes ne naissent qu'à cent kilomètres plus au nord, autour d'Akulivik. Flamboiements ! Quelle que soit la saison, par grand froid ou lorsque le mercure dépasse les trente degrés, en juillet, la lumière dans la toundra reste toujours à couper le souffle, à chambouler l'esprit. On se dit : que de beauté ! Beauté à couper l'envie de vivre ailleurs, même dans des contrées plus clémentes. Mathieu se lave de la fatigue causée par son boulot, par la lourdeur de sa profession. La misère de certains patients le mine au

plus profond de lui-même, à son insu...

Mathieu aime le Nord plus que tous les autres lieux qu'il a connus dans sa vie. Mais, amour ou pas, il a tout de même pété les plombs en pleine réunion départementale, l'habituelle rencontre réunissant médecins, infirmières, pharmacien, étudiants. Tellement en colère qu'il a vu rouge. Il bavait de rage, hurlant contre l'insignifiance des uns et des autres. Ni lui ni personne ne se doutait qu'il gueulerait ainsi un jour. De l'autre côté, à quelques centimètres de la pièce où se tenait la réunion, Akinésie frappait. Très fort. Plus fort que d'habitude, avec plus d'insistance peut-être. Chaque matin et depuis des années, elle cognait dans ce mur. Tout le monde semblait s'y être habitué, sauf Mathieu. Il tentait bien de s'y faire, mais parfois, quand il était trop fatigué, après certaines nuits de garde, sa patience était mise à rude épreuve.

Akinésie vit à l'hôpital depuis sa naissance, depuis treize ans bien comptés. Victime d'une grave anoxie néonatale, elle ne marche pas, ne parle pas, n'émettant que des cris aigus et des gargouillements, au gré de ses humeurs. La plupart du temps, on l'attache à l'aide d'une sangle à une barre transversale fixée au mur. Elle reste là, couchée sur un matelas, dans le corridor, pour qu'elle voie du monde, pour qu'elle ne se blesse pas, pour qu'elle ne bouffe pas des morceaux de mobilier ou tout autre forme de cochonneries trouvées par hasard. Trois mois plus tôt, on avait dû la transférer d'urgence à Montréal pour que lui soient retirées par gastroscopie deux grosses guenilles imbibées d'urine. Mathieu considère qu'Akinésie n'a qu'une vie végétative. Des préposées inuites la promènent deux fois par jour dans les couloirs de l'hôpital. Elle lance alors des cris d'oiseau de proie. Selon lui, il n'y a plus de qualité de vie pour cette malade. Elle n'en a d'ailleurs jamais eu. À maintes reprises, au cours de la dernière année, Mathieu a tenté de faire valoir son opinion. Lorsqu'elle a fait de la fièvre à cause d'une infection rénale, il a proposé qu'on ne fasse que la soulager, qu'on calme ses souffrances, certes, mais qu'on laisse les bactéries l'emporter. Ses poumons aussi s'infectent souvent. La peau de cette patiente est si fragile. De l'avis de Mathieu, aucun traitement antibiotique ne devrait lui être administré. Mais quand il en a parlé, la plupart des regards se sont faits sévères. Depuis des années, le personnel a appris à aimer Akinésie. Même si plus personne de sa famille ne lui rend visite depuis belle lurette, elle est lavée quotidiennement par les infirmières et les *aanniasutiapit**, transportée, bichonnée, pensée, gavée, caressée. Au cours de discussions plutôt animées, Mathieu a tenté de rallier

le vieux doc à sa cause. Mais celui-ci n'a jamais vraiment pris parti. Même qu'une nuit, alors qu'on lui disait qu'Akinésie faisait une poussée de fièvre, il a ordonné qu'on lui injecte un antibiotique par voie intraveineuse... Mathieu n'était pas d'accord. Le vieux a rétorqué que les choses ne sont pas si simples, surtout avec certains patients chroniques.

– Il faudrait se réunir pour en parler sérieusement...

Pas de couilles ! a pensé Mathieu.

– Vous ne pensez pas qu'on pourrait laisser la nature libre de suivre son cours..., a-t-il insisté.

Le vieux a tourné le coin pour disparaître dans son bureau.

JE M'APPELLE MATHIEU SPENCE. Un jour, je mourrai dans la toundra. J'y mourrai, sinon, j'aurai le sentiment que je meurs au mauvais endroit, au mauvais moment ou de la mauvaise façon. J'ai trente-quatre ans. Le vieux doc m'a dit : « Regarde le ciel. Il va neiger ! » Je ne l'ai pas cru. Il n'y avait aucun nuage. Mais ce vieux doc parle avec tant d'assurance. Souvent, il m'énerve ! Je suis parti avec son « quatre-roues ». Je me suis rendu aussi loin que j'ai pu pour finalement m'arrêter, à l'abri du vent qui forçait, derrière un pan de rochers. Grâce au réchaud, j'ai fait bouillir de l'eau pour le thé. J'ajouterai quelques pousses de thé du Labrador aux deux poches de *Earl Grey*. J'aime le thé fort et sucré, comme l'aiment les Inuits. J'ajouterai le lédon pour le goût, pour la beauté de la plante. Boire du thé dans la toundra, c'est renouer avec la préhistoire humaine. Préhistoire particulière et bien récente, je l'avoue. Les Inuits donnent l'impression de boire du thé depuis toujours, comme s'ils l'avaient inventé. Il leur vient pourtant des premiers explorateurs anglais. Ils adorent cette boisson... Je jouis, même si le vent est furieux, même si j'ai dû coincer mon réchaud entre deux pierres pour protéger sa flamme, même s'il fait moins cinq degrés. Des nuages sont apparus, lourds, chargés, très bas. Le vieux doc avait raison. Il va neiger. Si une tempête de premier juin fondait tout à coup sur moi ?

Mourir dans la toundra en état d'apesanteur, givré, transfixié, gelé de part en part, la tasse de thé refroidi entre les doigts... Qui pleurerait ma perte ? Julie, que j'ai commencé à aimer depuis quelques mois, qui a la peau soyeuse et la bouche tendre ? Peut-être... Qui d'autre ? Mon père, que je vois bien peu souvent ? Mon frère, mon ami quand j'avais

* Aide-infirmières



dix ans, mon confident, mais qui vit maintenant aux antipodes. Son dernier courriel date de six mois. Ou maman, qui est morte il y a cinq ans, à qui je parle tous les jours. Est-ce elle qui me pleurerait ? Maman...

Je suis seul. Je veux mourir dans la toundra. Je ne veux pas mourir dans un hôpital, jamais ! Je passe ma vie à l'hôpital, auprès des malades, convaincu que ce n'est pas là qu'il faut mourir : trop de soignants épuisés, trop de microbes, trop de tristesse entre ces murs défraîchis. J'ai dit au vieux doc que je n'en pouvais plus d'entendre les cris des malades chroniques. Soigner les femmes enceintes, les bébés, les vieillards, ça me va. C'est pour ça que j'ai été formé. Mais endurer les cris des Alzheimer, leurs odeurs... Je bois du thé dans la toundra en pensant à ma mort. Il neige, et un premier juin ! Sacrée toundra ! La neige tombe dru. Me coucher ici pour attendre la bonne mort ? Ne jamais être une Akinésie attachée pour la vie dans un mouvoir...

Je jouis de ma vie présente tout en pensant à ma mort. Comment vivre sa mort pour le mieux ? Comment la préparer pour qu'elle garde tout son sens ? Où se trouve la bonne mort ? D'ailleurs, y a-t-il jamais une « bonne mort » ? Je sens qu'il existe des morts meilleures que d'autres, comme celle de Mary, morte à bout de souffle à cause d'une maladie pulmonaire obstructive, après six ans d'hospitalisations répétées. Cette vieille d'Ivujivik souriait perpétuellement, même quand elle arrivait avec une PO₂ à 60, quand sa PCO₂ était à 60, quand elle aurait dû techniquement dépasser, quand elle n'aurait pas dû survivre, si l'on en croit les manuels. Mais un peu d'oxygène, un peu de diurétiques, un peu de Ventolin, et elle revenait à « sa » vie quarante-huit heures plus tard. Elle voulait fumer, elle se levait pour aller fumer dans le garage, entre le camion-ambulance et le stock de bonbonnes d'oxygène, puis on la retrouvait pieds nus dehors, dans la neige. Elle n'avait pas demandé la permission. Elle se sentait mieux et fumait, signe qu'elle se considérait prête à repartir chez elle. Elle était née dans un iglou, comme la plupart des Inuits de cinquante ans et plus, survivante née dans les conditions les plus rudes qui soient. Elle était si robuste, Mary. Elle avait survécu pendant des années grâce à cette seule robustesse fondamentale héritée des jeux de la génétique et du climat arctique. Pourtant, elle était prête à mourir, ricaneuse. Elle s'est éteinte il y a deux semaines, tranquillement, avec son sourire, oui, ce même sourire qu'elle arborait quand elle tricotait ou faisait des casse-tête. C'est moi qui ai constaté son décès pendant la nuit. Prête à se laisser emmener, elle attendait sa mort en terminant un casse-tête de mille morceaux.

Vieille et même très vieille à soixante-douze ans, elle a rendu l'âme à l'hôpital. Elle aurait pu choisir de terminer ses jours à la maison, comme Maatha qui s'en est allée au bout de son oxygène, mais à Umiujaq, expirant comme elle l'avait décidé. Voilà des morts dignes. Voilà pourquoi les vieux Inuits font partie des patients les plus faciles à soigner. Parce qu'ils ont le sens du fatalisme, du *fatum*, du destin compris et accepté. La vie comme joie, dans une sorte d'acceptation bienheureuse du monde tel qu'il est. Parce que leur vie a été soupesée par eux-mêmes. Jusqu'à maintenant, dans leur histoire, les Inuits décidaient de leur vie, mais aussi de leur mort. Ils avaient le pouvoir sur leur vie et sur leur mort même quand ils voyaient leur pays rude décider pour eux, car la Nature-Mère, c'est toujours un peu soi-même, en plus vaste, en plus total. Soi-même et la Nature, tout cela ne fait qu'un. Pour Akinésie, il en va autrement. Des étrangers ont d'une certaine manière décidé de sa survie. Née ici même à Puvirnituq, elle a été réanimée après une naissance plus que difficile, quand elle n'aurait peut-être pas dû l'être. C'est ce que pensent plusieurs Inuits. Les autres, du Sud comme moi, dont la culture a évacué du *fatum* toute forme de beauté, sont domptés pour réanimer, à tout prix, même quand cela n'en vaut pas la chandelle, même quand cela conduit à des petites Akinésie. Le Nord devrait enseigner au Sud comment vivre et mourir, comment choisir sa mort quand la vie est sur le point de se terminer, quand la vie doit se terminer. Comme monsieur Nappatuk, qui avait décidé que sa vie n'avait plus de sens. Devenu trop vieux pour courir la toundra, l'un des meilleurs sculpteurs du village, l'un des plus grands chasseurs pendant sa jeunesse, il souffrait maintenant d'un mauvais diabète, très difficile à maîtriser. De nombreuses crises d'hypoglycémie le rendaient gaga. Parfois, dans la rue, il baissait son pantalon et déféquait. Devenu la risée des adolescents, il a un jour considéré avoir atteint la fin de sa dignité. Il s'est armé d'un couteau à poisson et s'est tranché la gorge. La glande thyroïde coupée en deux, il a été transporté d'urgence à la clinique. On l'a réanimé, intubé, transporté au Sud, recousu, sauvé. Il est revenu à Puvirnituq en attente de mourir, incapable de vaquer à quelque occupation que ce soit. Il sommeille dorénavant dans une chambre de l'hôpital, tout près de celle qu'occupe Akinésie. Remis en vie par une médecine du Sud pavée de bonnes intentions, monsieur Nappatuk n'est même plus l'ombre de lui-même. Il ne tentera pas une nouvelle fois de se suicider, il me l'a dit. Mais il attend la mort. Plus que tout, il espère sa mort. Nous reproche-t-il sa survie ? Akinésie nous

reproche-t-elle la sienne sans le savoir ?

Où se trouve donc la ligne séparant la bonne vie de la bonne mort ? Akinésie n'en peut plus de tous ces antibiotiques qui lui sont poussés dans les veines. Tout son corps dit : « Laissez-moi ! Regardez la créature que je suis ! Vous m'aimez. Tant mieux pour vous ! Je donne un sens à votre vie. Mais ma vie à moi, quel sens elle a ? » L'édifice sudiste et occidental supporte le poids de la petite Akinésie. À certains points de vue, c'est bien. Mais pour d'autres raisons, quelle indignité ! L'édifice inuit, que souhaite-t-il supporter ? La toundra est là, sauvage et rude. Le cimetière est là, avec ses roches polies par les glaciers. Il attend Akinésie.

MATHIEU NE VOIT PAS à trois pas. Le vent soulève la neige fraîche. Le « quatre-roues » démarre en crachotant. Mathieu pousse franc ouest, reconnaît un premier rocher, le passage par où il est venu, entraperçoit une empreinte de pneu dans la boue gelée. Mais la neige tombe, tombe. Retrouver son chemin : il le faut ! Rester ici voudrait dire y rester. Dans cette tempête de juin, le thermomètre ne cesse de descendre. Quel pays ! Des cristaux de glace frappent les paupières, les globes oculaires. Sans lunettes protectrices, Mathieu ne voit quasiment rien. Il n'y a d'ailleurs rien à voir ou presque. Que l'intuition et un sixième sens pour se déplacer. Se perdre dans la toundra sans sac de couchage, sans vêtements de rechange, sans équipement approprié, ce serait rude, peut-être la fin. On a déjà retrouvé une infirmière à cinq cents mètres de Puvirnituq, gelée de part en part. Elle était simplement sortie pour une promenade, à pied. Le blizzard l'a surprise. L'équipe de recherche est tombée sur son corps presque par hasard ; la jeune femme s'était réfugiée sous un rocher surplombant. Elle avait les doigts dans la bouche. Plusieurs fois par année, de la même façon, on retrouve des Inuits un peu partout au Nunavik, le plus souvent des jeunes, partis à l'aventure sans équipement suffisant, sans expérience. En ce premier juin, que de blanc, que d'aiguilles sur le visage, que de grand gel dans les doigts qui s'agrippent aux poignées ! Retrouver cette foutue route. Alors, il n'y aurait plus qu'à la suivre. Les routes sont faites pour les perdus, les pseudo-explorateurs. Les vrais coureurs de toundra n'ont pas besoin de routes toutes faites. Ils avancent et reculent, et cherchent, et trouvent selon des signes connus seulement d'eux, grâce à la forme des pierres.

Mathieu songe à s'arrêter un peu, le temps de laisser passer la tempête. Mais il n'a rien apporté pour se protéger

d'une telle bordée, pas de tente, même pas une bâche. Tout n'est que désert plat ici. Il n'y a aucun endroit pour s'abriter du vent. Il stoppe tout de même. Ne pas abandonner son véhicule. On retrouve plus facilement les égarés quand ils sont proches de leur « quatre-roues » ou de leur moto-neige. S'asseoir pour se reposer, réfléchir, ou ne pas réfléchir, méditer, laisser passer l'avalanche. Mais il faut une force particulière, un entraînement de l'esprit tout à fait remarquable pour ne pas bouger pendant le mauvais temps. Mathieu sent l'engourdissement le gagner. Ce n'est pas le moment de dormir. Dans une tente, ou avec un peu de neige dure pour fabriquer un muret protecteur, ce serait possible, mais pas dans ce cataclysme si subit, alors que la poudrière vient de partout et s'infiltrer par toutes les ouvertures, dans le cou, dans le dos... Il faut avancer, malgré la folie du temps. Mathieu sort de son sac à dos la petite boussole qu'il traîne toujours. Aller sud-ouest ou attendre les secouristes... Ce serait bien la première fois que Mathieu aurait besoin d'une aide extérieure. Humiliation ! Depuis le temps qu'il court les lieux déserts, il ne s'est jamais vraiment égaré. L'orgueil l'aiguillonne. Il repart donc. Tout à coup, un petit ruisseau. Englacé ? Un dur coup contre la roue avant droite le désarçonne. Mathieu passe près de voler par-dessus bord. Tout à coup, il se rend compte qu'il jouit de ce combat qu'il est en train de livrer. Il franchit le cours d'eau, puis continue à suivre les quelques indices de la piste restés dans sa mémoire. Il avance pour arriver à bon port. À moins qu'il n'arrive jamais, ce qui serait son destin. Voilà pourquoi la toundra et le climat arctique et les tempêtes de neige de juin sont si admirables. Ils confrontent l'humain avec l'essentiel vital, avec ce qui donne un sens à tout le reste.

Mathieu entrevoit un plan d'eau ; du bleu transperce tout le blanc poudreux. Il voit une pierre ronde qu'il reconnaît, marquée sur son sommet par trois minces lignes parallèles. La route se trouve de l'autre côté. Il n'y a plus qu'à franchir cet autre ruisseau, plus large, plus profond. Mathieu y va lentement, puis s'arrête pour retirer les croûtes de neige collées à ses sourcils. Ça y est ! Cette route conduit au village. Les Inuits s'en servent pour amener leurs embarcations jusqu'au lac Tasialuq, sur des remorques, plutôt que de remonter la rivière. Mais ça ne leur est pas vraiment nécessaire. Ce sont surtout les *Qallunaat*[†] comme Mathieu qui en profitent.

Les dents serrées, Mathieu combat *atuarniq*, le vent du

† Étrangers



nord, tout en expérimentant plusieurs neiges différentes, *qanik*, la neige qui tombe, *masak*, la neige humide, *maoyak*, la neige molle, *pukaq*, la neige granuleuse. Joie de poursuivre sa route. La souffrance du corps se mêle à la fête de l'esprit. Réussir à regagner le village...

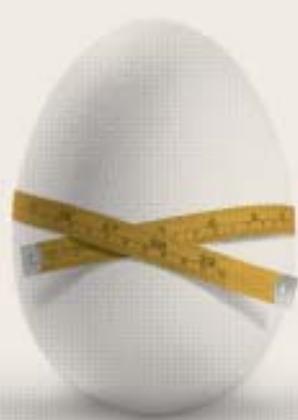
Une heure plus tard, Mathieu entre à l'hôpital. Il n'a même pas pris le temps de se changer. Il retire ses bottes et les abandonne dans l'entrée, selon la coutume inuite, puis se dirige droit vers la chambre d'Akinésie. Elle est dans son lit. Mathieu veut la regarder comme il faut, l'observer

correctement pour une fois, voir ce qu'elle fait, qui elle est. C'est la première fois qu'il agit ainsi à son égard. Autrement, il l'a toujours visitée parce qu'elle souffrait. Il a été professionnel, mais sans plus. Il s'approche. Elle ne se retourne pas. L'a-t-elle même entendu ? Ses yeux fixent un invisible point situé en plein centre du mur devant elle. Mathieu regarde la tête d'Akinésie, difforme, ses mains, crispées, sa peau, sèche et pleine de pustules. Quand il se penche pour voir ses yeux, elle ne le regarde pas. Assiste-t-elle à un spectacle que personne ne peut voir ? Que voient-ils, ces yeux ? Mathieu a le sentiment d'observer les yeux d'un *uppiuluk*[‡]. Un jour, il a eu la chance extraordinaire de voir de très près un harfang des neiges. L'oiseau était juché sur un rocher ; à ses pieds, des lemmings entraient et sortaient de leurs terriers. L'oiseau les surveillait avec attention. Il avait peut-être mangé. En avait-il déjà attrapé deux ou trois ? Mathieu s'est approché sans que l'oiseau s'envole. Normalement, un *uppiuluk* ne se laisse pas apprivoiser de la sorte. Mais, cette fois, Mathieu aurait pu, d'un bond, sauter sur l'oiseau, lui arracher une plume pour la ficher, victorieux, à son *nasaq*[§]. Mais il n'en a rien fait, se contenant d'admirer le regard de cet

oiseau si solide et si fier. Mathieu a contemplé les yeux, mobiles, dirigés vers les lemmings. L'oiseau savait bien que le prédateur humain était là. Il l'a tout de même laissé venir. Comme Akinésie. Elle et ces yeux d'oiseau de proie.

Mathieu avance la main, lentement, pour effleurer l'épaule d'Akinésie, qui frissonne sans cesser de regarder le mur. Pour la première fois, Mathieu touche vraiment et avec tendresse cette petite malade. Tout à coup, elle détourne la tête et se met à hurler, puis cogne à grands coups de poings dans le mur, ce qui fait fuir le médecin. ❧

Médecine nordique



CÔTÉ QUALITÉ, LES ŒUFS FONT BONNE MESURE

Riche en éléments nutritifs, faible en calories

Un gros œuf contient seulement 71 calories et 5 grammes de matières grasses, mais renferme 6 grammes de protéines de grande qualité, ainsi que plusieurs vitamines, minéraux et antioxydants.

Quant au cholestérol, de récentes études* ont démontré une faible corrélation entre la consommation d'œufs et les maladies cardiovasculaires. Ainsi, les patients soucieux de leur poids peuvent probablement consommer plus d'œufs qu'ils ne le pensent.

AVEZ-VOUS PARLÉ D'ŒUFS À VOS PATIENTS RÉCEMMENT ?

 * Consultez votre médecin d'abord au sujet d'une alimentation saine. Les œufs sont nutritifs et devraient être consommés avec modération. Les producteurs d'œufs du Canada appuient financièrement le programme éducatif "Voici un œuf". La Fondation se préoccupe de votre santé. Voir www.oeufcanada.ca. Informations nutritionnelles (50 g) : énergie 71 calories, protéines 6 g, matières grasses 5 g, glucides 0 g.

 OFFICE CANADIEN DE COMMERCIALISATION DES ŒUFS

www.oeufcanada.ca

* He et al. JAMA 1998; 281:1307-1314.
§ Engl J Med 1997; 337:1493-1499, BMJ 1998; 317:144-46.
J Clin Epidemiol 1996; 49:211-216.

‡ Harfang des neiges
§ Tuque inuite