

# La pollution lumineuse

Par Eddy Szczerbinski

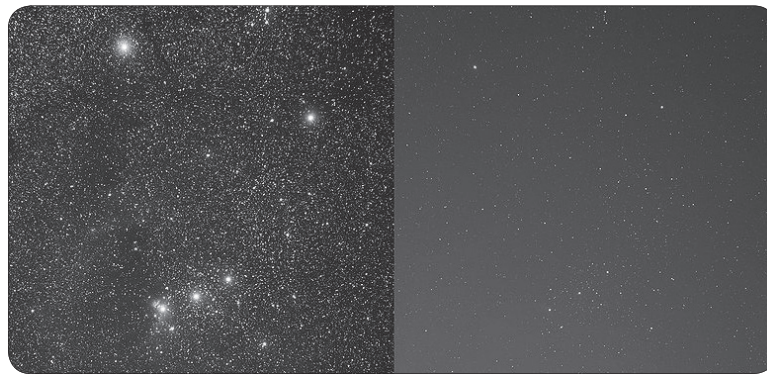
ASTRONOMIE

Nous entendons constamment parler de pollution. Nous essayons tous de faire des efforts pour consommer moins et plus intelligemment, sans oublier de recycler aussi. Mais depuis quelques années, un nouveau sujet est apparu, celui de la pollution lumineuse. Quelle est donc cette nouvelle « pollution » ?

Un terme plus doux et romantique pourrait être la « conservation du ciel étoilé », car l'un des effets visibles de la pollution lumineuse est de nous empêcher de voir les étoiles et autres astres. Le meilleur exemple de démonstration de pollution lumineuse est, un soir où le ciel est sans nuages, d'aller le même soir en ville et en campagne et de regarder le ciel. On compare

le nombre d'étoiles qu'on a pu apercevoir et la différence vous sautera aux yeux. Et cet écart peut-être énorme, au centre-ville de Montréal, il est quasiment impossible de voir une seule étoile alors que dans des villages éloignés des grandes villes on peut distinguer la traînée blanche de la Voie lactée et des centaines d'étoiles. Il m'arrive de rencontrer des enfants habitant Montréal et ils ont de la difficulté à me croire quand je leur raconte qu'on peut facilement voir des centaines d'étoiles dans le ciel lorsqu'on est loin de l'éclairage urbain et industriel.

Du point de vue économique, car c'est souvent ce qui compte le plus, il y a de très bonnes raisons pour tenir compte de la pollution



lumineuse. La principale pollution lumineuse provient d'éclairages mal dirigés et mal conçus qui éclaireraient par en haut plutôt que vers le bas. Cette énergie dirigée vers le ciel ne sert à rien et coûte cher en électricité et en matériel. Pourquoi éclairer le ciel et tout partout alors que ce qui compte c'est d'éclairer où on va ? Par exemple, dans certains cas, des lampes de 400 watts peuvent avantageusement être remplacées par des lampes de 80 watts.

La pollution lumineuse est également un élément de danger pour la sécurité des piétons et des conducteurs automobiles. Souvent nous sommes éblouis par des éclairages excessifs et avons temporairement de la difficulté à voir clairement la route et les piétons ou enfants qui pourraient passer devant nous. On pense notamment à certaines chaînes de restaurants ou de concessionnaires automobiles qui éclairent parfois

leurs commerces de façon à ne pas les manquer !

Il a été également démontré que la pollution lumineuse avait un effet négatif sur la faune. Certains oiseaux migrateurs ont notamment perdu leur chemin à cause de l'éblouissement par des lumières excessives. On pense notamment à la tour du CN de Toronto qui a « détourné » des oiseaux dans le passé alors qu'elle était tout éclairée. Certains psychologues parlent aussi de l'effet apaisant et positif du ciel étoilé sur le moral des gens. Et il est faux de croire aussi que l'éclairage diminue la criminalité et les vols, certaines études montrent que l'effet est nul. Du point de vue mondial comme du point de vue provincial, ça bouge. Par exemple, le Mont Mégantic a récemment obtenu le statut de réserve mondiale de ciel étoilé grâce au travail acharné de passionnés et aussi grâce à l'appui des municipalités environnantes

et de la ville de Sherbrooke. Plus près de nous, Roland Maltais, bénévole à l'observatoire du Mont Cosmos, met présentement des efforts sur un projet à plus petite échelle, mais qui sera tout aussi bénéfique pour la région environnant le Mont Cosmos. Ces efforts font également déjà « boule de neige » et d'autres régions s'intéressent à ce qui se passe à Saint-Elzéar et au Mont Cosmos. Si vous êtes propriétaire d'une maison ou d'un édifice, il existe plusieurs solutions qui peuvent vous faire réaliser des économies en même temps que de mieux protéger le ciel nocturne.

Dans le cadre de l'Année Mondiale de l'Astronomie, ce projet est tout à fait à propos. Si vous souhaitez en apprendre plus, le site Internet [www.faaq.org](http://www.faaq.org) présente un dossier très complet et intéressant sur le sujet. Vous pouvez aussi vous informer auprès du service à la clientèle d'Hydro-Québec qui offre certains programmes d'économie d'énergie en lien avec l'éclairage nocturne.

N'hésitez pas à m'envoyer vos suggestions de sujet ou vos questions via le site Internet du Mont Cosmos au [www.montcosmos.com](http://www.montcosmos.com). De très intéressantes activités se déroulent aussi dans le cadre de l'Année Mondiale de l'Astronomie, consultez le [www.astronomie2009.ca](http://www.astronomie2009.ca).



## Les Granules Médicales

Par Alexandre Chouinard

### Bouché ben dur : la constipation

Vous arrive-t-il d'avoir de la difficulté à passer des selles (selles dures, besoin de forcer, incapacité de vider le rectum) ? Avez-vous moins de trois selles par semaine ? Vous souffrez alors probablement de constipation, une condition très fréquente. Il y a heureusement une série de mesures simples qui peuvent vous aider à soulager vos maux, bien avant de penser aux médicaments :

1. Essayez d'avoir une selle au moins une fois par jour au moment où vos intestins fonctionnent le plus, soit en vous levant ou après avoir mangé.
2. Augmentez votre consommation de fibres alimentaires : fruits (ex. : abricots), légumes (ex. : pois, épinards), noix (ex. : amandes), graines de lin, jus de prunes, céréales et pains de grains entiers, légumineuses ;
3. Faites de l'exercice physique fréquemment ce qui accélère le transit intestinal ;
4. Révisez votre médication : nombreux sont ceux qui provoquent de la constipation. Par exemple : les antiacides, le fer et les médicaments de la famille de la

morphine comme la codéine. Votre pharmacien peut vous aider à les identifier.

5. Buvez régulièrement de l'eau et des jus pour rester bien hydraté ;
6. Rajoutez des fibres (son, psyllium ou autres) dans vos plats cuisinés, comme la sauce spaghetti. Ainsi, toute la maisonnée en consommera plus sans même s'en rendre compte !
7. Utilisez le psyllium (ex. : Métamucil ©) en augmentant progressivement la dose.

En général, la constipation n'est pas un symptôme de maladie grave. Toutefois, si vous présentez un changement important dans vos habitudes intestinales et que votre problème persiste plus de 3 semaines ou est sévère, consultez un professionnel de la santé pour en discuter avec lui.

À votre santé et à la semaine prochaine !

Alexandre Chouinard md

\*Les « Granules médicales » ne remplacent pas l'avis de votre médecin. En cas de doute, consultez.  
ISSN 1916-2979

## Tailor Made Fable : une autre distinction

Par Mélanie Létourneau

VIE CULTURELLE

**BEAUCE – Après avoir fait une arrivée fracassante à la première position du Top 100 des ventes en ligne au Canada avec son premier album *All these Questions*, voilà que le groupe pop rock Tailor Made Fable se démarque une fois de plus avec son tout premier extrait-radio *A Case of Mistaken Identity*.**



En effet, dans le cadre de l'International Songwriting Competition se déroulant à Nashville au Tennessee le 22 février dernier, la formation beauceronne a vu sa chanson retenue finaliste de l'édition 2008. Cette compétition internationale de composition et d'écriture de chansons fondée en 2002 par Candace Avery, se veut l'une des plus prestigieuses en son genre. *A Case of Mistaken*

*Identity* a donc été retenue sur 15 500 inscriptions provenant des quatre coins du globe. La chanson fait partie des 16 pièces qui ont été sélectionnées dans la catégorie rock.

Actuellement en préparation pour un nouveau spectacle qui sera présenté en tournée prévue pour l'été 2009, Tailor Made Fable

procédera au lancement physique de son album *All these Questions* au café Campus de Montréal dans un peu plus d'un mois, soit le 23 avril. Quant à lui, l'album sera disponible en magasin le 21 avril et comportera 12 pièces originales. Le quintet sera également en spectacle du côté de l'Hôtel National de Tring-Jonction le vendredi 20 mars à 21 heures.