

5287207

# Bienvenue Jennifer



Jennifer, premier bébé de l'an 2000 en Outaouais.

Page 10

# Bonjour dimanche

Volume 12, numéro 3 LE DIMANCHE 9 janvier 20 pages

## Le CHVO est malade!

Quatre médecins en colère causent tout un émoi en brisant le lien de collégialité avec leurs confrères de Hull-Aylmer. Les docteurs Moreau, Huppé, Couet et Granger se disent épuisés par leur tâche de médecins hospitaliers au CHVO de Hull, alors que les autres médecins des 2 villes soeurs ne leur apportent aucun soutien. Alors qu'au Pavillon de Gatineau pour 239 lits, 26 médecins assurent la 2e ligne, seulement 9 médecins assurent le suivi médical des 265 lits de Hull.

Cette situation va même jusqu'à menacer leurs pratiques privées d'Aylmer et la qualité des services de santé aux Aylmerois. Les 4 médecins vont même jusqu'à prédire une série de démissions en milieu hospitalier dans un avenir à court terme.

Page 4



Une crise parmi les médecins omnipraticiens du CHVO de Hull menace d'escalader!

### La partie du millénaire

Les Olympiques auront permis à quelque 3 200 amateurs d'assister à une partie relevée entre nos juniors et le Rocket de Montréal. Tous les joueurs ont remis leur chandail "spéciale édition" à leurs nombreux admirateurs à leur plus grande joie lors de cette partie le 2 janvier dernier. Un succès!

Page 18

Mercredi 12 janvier 2000 à 19 h 30

Les Cataractes de Shawinigan

VS

Les Olympiques de Hull

## Des fans heureux



**PENNZOIL** Tous les jours

Épargnez 10\$ Sur l'huile 5W30 10W30 (Rég.: 33,99\$)

Épargnez 5\$ Sur l'huile Pennzoil 10W30 (Rég.: 25,99\$ et +)

Exp. 23 janvier 2000

660, St-Joseph, Hull - 770-1333

Ne peut être combiné à aucune autre offre. Nous acceptons les coupons de nos concurrents.

**S.O.S. ELECTROMÉNAGERS**

Réparation à domicile, achat et vente d'usagé

Magasin au 190, St-Joseph à Hull, depuis 15 ans

A votre service

**776-0505**

**HYDRO QUÉBEC**

3 ANS - 6.24 %

NÉGOCIABLE EN TOUT TEMPS LES TAUX SUJETS AU MARCHÉ

**MCA** Courtier en valeurs mobilières

Membre du Fonds Canadien de Protection des Épargnants

595-3002 200, Montcalm Hull (Qc)

Nouveau à Aylmer

**CENTRAL** 684-1001

Courtois et fiable • Service aéroport  
Voitures luxueuses • Service de messagerie

**TAXI CENTRAL AYLMEYER**

Au plaisir de vous conduire!

Pages 8-9

Remorquage **GRATUIT** à nos ateliers

**MILLENNIUM** centre auto

Détailants de pièces **ACDelco**

280, avenue du Golf, Gatineau 663-0393



Le Service des loisirs de la Ville de Hull est à la recherche de candidats (hommes ou femmes) pour combler les postes suivants:

### EMPLOIS D'ÉTÉ 2000

TITRE DU POSTE	# DE POSTE	PÉRIODE D'EMPLOI	SALAIRE
Surveillant de tennis	9	1er avril au 27 août	6,90 \$/heure
Responsable d'un club de vacances*	13	12 juin au 11 août	10,15 \$/heure 35 h/semaine
Animateur d'un club de vacances*	69	27 juin au 11 août	7,87 \$/heure 35 h/semaine
Animateur du service de garde*	15	27 juin au 11 août	7,87 \$/heure 25 h/semaine
Commis clubs de vacances(1)	1	29 mai au 18 août	10,15 \$/heure
Superviseur des activités sportives	1	8 mai au 20 août	10,50 \$/heure
Responsable de plage	1	5 juin au 20 août	10,15 \$/heure
Responsable de piscine	7	29 mai au 13 août	10,25 \$/heure
Moniteur de natation	à déterminer	5 juin au 13 août	8,09 \$/heure
Surveillant-sauveteur de piscine	à déterminer	5 juin au 13 août	7,87 \$/heure
Surveillant-sauveteur de plage	2	12 juin au 20 août	7,87 \$/heure
Assistant-surveillant -sauveteur de piscine	à déterminer	5 juin au 13 août	7,43 \$/heure
Assistant-surveillant -sauveteur de plage	2	12 juin au 20 août	7,43 \$/heure
Animateur de pataugeoire	7	24 juin au 13 août	6,90 \$/heure
Aide préposé au matériel (permis de conduire valide)	1	23 mai au 29 août	10,08 \$/heure

(1) Maîtrise du WordPerfect Corel 8 un atout.

#### EXIGENCES:

- Être âgé(e) d'au moins 16 ans à la date du début de l'emploi;
- \*Cours de formation en animation exigé ou expérience pertinente / Cours de premiers soins (secourisme);
- Être disponible pour des réunions d'équipe à compter du 1er mai;

Avant de déposer votre candidature, nous vous incitons à venir consulter la description des postes au comptoir du Service des loisirs.

#### INSCRIPTION:

Les personnes intéressées à l'une ou l'autre de ces fonctions devront obtenir leur formulaire de demande d'emploi et la description des exigences et des tâches à l'adresse mentionnée ci-dessous et le retourner dûment complété au même endroit avant 16 h 30 le 25 février 2000.

**NOTES : Possibilité de changement sans préavis.**

#### Échelle salariale sous révision

Service des loisirs  
Ville de Hull

25, rue Laurier, 7e étage Hull (Québec) J8X 4C8  
Téléphone: (819) 595-7400 Télécopieur: (819) 595-7425

Courrier électronique: [loisirs@ville.hull.qc.ca](mailto:loisirs@ville.hull.qc.ca)  
(Corel Wordperfect version 8.0 ou Microsoft Word 97) (ou versions antérieures)

**NOUS SOUSCRIVONS AU PRINCIPE DE L'ÉGALITÉ  
DES CHANCES DANS L'EMPLOI.**

Seules les personnes dont la candidature aura été retenue recevront une convocation pour une entrevue.

Trois bourses de 500 \$

## Des étudiants de la région à l'Université Laval

Trois étudiants de l'Outaouais qui fréquentent l'Université Laval de Québec ont reçu chacun une bourse de 500\$ de l'Association des diplômés de l'Université Laval, région Outaouais. La remise s'est déroulée mercredi dernier dans les bureaux de la firme André Filion et Associés. Chacun des trois commanditaires dont la firme André Filion, Noël Immobilier et Bell ont donc reconnu le travail de ces trois étudiants.

La première récipiendaire, Chantale Guilmette, d'Aylmer est étudiante en troisième année de médecine. Elle se dévoue auprès d'enfants dont les parents sont aux prises avec un problème auditif. Elle a également participé à un stage au Mali en pédiatrie et

médecine interne.

Pour sa part Eric Bertrand, également d'Aylmer, poursuit des études en génie électrique. Son champ d'intérêt touche particulièrement différents aspects des télécommunications et de la transmission des ondes. Il espère trouver un emploi au sein d'une entreprise de haute-technologie de l'Outaouais à la fin de ses études.

Enfin, originaire de Thurso, Mathieu Lacasse est étudiant en troisième année de génie chimique. Il a travaillé à la James MacLaren de son patelin à titre de stagiaire dans le domaine de l'environnement et de la gestion des rebuts.

Trois étudiants qui font honneur à l'Outaouais...Félicitations.

## Métiers..... ..... semi-spécialisés

### Un programme de formation en entreprise !

**Tu veux travailler !**

**Tu ne sais pas trop dans quel domaine !**

**Tu es prêt à apprendre en travaillant !**

*Ce programme est pour toi*

## Métiers..... ..... semi-spécialisés avec attestation ministérielle

**Tu as un secondaire II ou plus !**

**Tu veux travailler !**

**Tu es prêt à apprendre en travaillant !**

*Ce programme alternance travail-études est pour toi!*

Durée du programme : 32 semaines ou 20 semaines pour ceux qui ont un secondaire III ou plus

## Programme.....

### Service à la clientèle

*Des outils pour travailler avec le public :*

- Relation avec le client
- Caisse enregistreuse
- Calculatrice, informatique
- Anglais
- Stage en milieu de travail

Les prestataires de la sécurité du revenu ou de l'assurance emploi doivent rencontrer leur agent pour vérifier leur admissibilité.

## Rencontre d'information

le jeudi 13 janvier 2000 à 13 h 30

### Centre Nouvel-Horizon

100, rue Champlain, Gatineau Tél. : 561-9395

Certificat de naissance et relevé de notes exigés à l'inscription



Commission scolaire des Draveurs

1999 meilleur que 1998

# Achats du temps des Fêtes!

**RÉMY PAQUETTE**

**On ne sait pas si le bogue y est pour quelque chose, mais les ventes au détail ont connu une hausse dans la plupart des centres commerciaux de la région de l'Outaouais! Un signe encourageant pour l'économie locale.**

Les Galeries d'Aylmer ont connu une forte augmentation de l'achalandage et la majorité des commerces ont vu une hausse marquée de leur chiffre d'affaires par rapport à l'an dernier. Sans doute que l'ouverture des 4 cinémas y sont pour quelque chose. Les marchands aylmerois ont profité de cet achalan-

dage surtout au cours des deux semaines qui ont précédé les Fêtes. Les chiffres ne sont pas encore officialisés, mais les rapports de ventes des éloges selon certains boutiquiers des Galeries d'Aylmer.

Du côté des Promenades de l'Outaouais de Gatineau, la directrice, Lucie Mineault, confirme que l'achalandage du plus grand centre commercial a connu une hausse sans précédent avec des pointes de 8 000 visiteurs à l'heure, pendant des périodes allant jusqu'à 4 jours d'affilés. Le centre commercial gati-nois a fait son bon temps de la vente de certificats cadeau qui a connu une hausse de 8%

chez la majorité des marchands. L'augmentation du chiffre d'affaires moyen se situe aux environs de 23% et une hausse de 45 % des ventes a été constatée chez une boutique. «Ces chiffres viennent confirmer le nouvel intérêt des clients pour les Promenades», confirme madame Mineault. La période de «Boxing day» a également été profitable aux boutiquiers des Promenades. En somme, les Fêtes de 1999 auront été profitables pour les marchands résidents et aussi pour les propriétaires de kiosques temporaires qui ont, eux-aussi, connu une augmentation de leurs ventes.

Quant aux Galeries de Hull, les statistiques n'ont pas encore été compilées, mais la directrice générale, Dominique Guindon est des plus optimistes et positives quant à la hausse de l'achalandage et des ventes.

Enfin, au Village Place Cartier, les commerçants ont le sourire épanoui. La directrice générale, Brigitte Dumont, avoue que tous les rapports de vente ne sont pas compilés, mais la tendance est à la hausse au niveau de l'achalandage et des ventes.

Si les ventes au détail sont un indice de reprise économique, il n'y a aucun doute que l'Outaouais a le vent dans les voiles.

Un hiver tardif

# Pas encore catastrophique pour le tourisme

**RÉMY PAQUETTE**

L'hiver tarde à s'installer à demeure en Outaouais. Les sacs viennent à peine de se figer, la pluie et le verglas tombent à torrent pour faire place à une chute de température de plus de 25 degrés en une seule nuit... Non l'hiver n'est pas rose! La situation n'est pas encore catastrophique pour l'industrie touris-

tique hivernale de la région outaouaise, selon les dires du directeur général de l'Association touristique de l'Outaouais, Gilles Picard.

Selon monsieur Picard, à l'heure actuelle, la situation peut se rétablir à la condition qu'il y ait une chute d'au moins 25 centimètres de neige fraîche d'ici la prochaine semaine. Cette neige amoindrirait les répercussions

negatives du retard de l'hiver sur la consommation touristique. C'est certain que la température a eu un impact négatif sur les ventes de ski, mais le véritable tourisme hivernal débute habituellement à la mi-janvier. Les vacances hivernales se prenant, en principe entre le 15 janvier et le 15 mars. D'ailleurs, les grandes campagnes publicitaires et pro-

motionnelles débutent à la mi-janvier. Les répercussions d'un hiver tardif ne se mesurent donc pas encore.

Les touristes internationaux arrivent surtout à la fin janvier, les forfaits qui leurs sont offerts le sont à partir de fin janvier ou début février. Cette catégorie de visiteurs vient surtout profiter de la saison hivernale pour la motoneige et les randonnées à traineau à chien. «Pour répondre aux touristes internationaux, il est souhaitable que nous ayons une bonne bordée de neige d'ici la prochaine semaine», confirme Gilles Picard. Un dégel en février ferait beaucoup plus de dommage à l'industrie que le retard de l'hiver à s'installer, ajoute monsieur Picard. On compte également sur les semaines de relâche de la mi-session pour renflouer les pertes occasionnées par l'arrivée tardive de la neige et de températures adéquates pour la pratique des sports d'hiver.

## Des jeunes et des aînés se rencontrent et se parlent

L'Atelier littéraire des Outaouais organise une table ronde entre des jeunes du niveau secondaire et des aînés. Les participants discuteront ouvertement des liens intergénérationnels. La docteur Marie-Madeleine Bernard, présidente de la Fondation Pace 2000, animera la rencontre. L'entrée est gratuite. La rencontre aura lieu le 12 janvier 2000 à 13 h 30 dans le Salon du Centre

communautaire Routhier au 172 de l'avenue Guigues à Ottawa. Coordonnateur : Gilles Bilodeau (819) 770-2962.

## Centre d'hébergement et de thérapie

La Fondation du Nouveau Réveil, organisme à but non lucratif, avec femmes de thérapie pour hommes et pour femmes, venant en aide aux personnes ayant des problèmes d'alcool, drogues, médicaments ou autres

dépendances peu importe leur provenance et leurs revenus. Pour informations : (819) 242-0966 ou sans frais : 1-877-882-8088.

## Cercle des Fermières de Gatineau

Le Cercle des Fermières de Gatineau aura sa prochaine assemblée mensuelle le 11 janvier 2000 à 19 h au 108 boul. Lorrain. Bienvenue à tous. Informations : 663-9474.



**Saviez-vous que...**

**Royal LePage demeure le choix #1 pour l'achat ou la vente de votre propriété en Outaouais**

**Informez-vous !**

[www.royallepage.ca](http://www.royallepage.ca)  
[royallepage@pctech.qc.ca](mailto:royallepage@pctech.qc.ca)

Hull 770-9221	Aylmer 684-4000	Gatineau 561-0223	Buckingham 281-5000
290, boul. St-Joseph	203, chemin Aylmer	500, boul. Gréber	121, rue Joseph

**ROYAL LEPAGE**  
 COURTIER IMMOBILIER AGRÉE

BONJOUR DIMANCHE, dimanche 9 janvier 2000 Page 3

# 4 médecins en colère

Dans une lettre adressée à la ministre de la Santé et des Services sociaux, Pauline Marois, les docteurs Jean Granger, André Moreau, Chantal Huppé et Alain Couet, d'Aylmer, dénoncent le laxisme de leurs confrères en milieu hospitalier. Les quatre omnipraticiens crient à l'aide face à une situation qui les amène au bord de l'épuisement.

Dans la missive expédiée à madame Marois, les 4 praticiens de la santé demandent de l'aide face à une situation qui ne peut se résorber sans l'aide de ressources monétaires et de personnel.

Les médecins omnipraticiens du Centre Hospitalier des Vallées de l'Outaouais, Pavillon de Hull, sont débordés et à bout de force. Sur 103 omnipraticiens qui pratiquent dans les villes de Hull-Aylmer, seulement 13 médecins hospitalisent leurs patients et seulement 9 assurent les admissions des autres patients dont les médecins n'effectuent pas de travail hospitalier.

Quatre de ces médecins viennent d'Aylmer. Ces derniers se disent débordés et avouent qu'ils ont dû réduire leur temps de disponibilité au cabinet, augmentant ainsi le temps

d'attente pour un rendez-vous. Cet état de fait vient donc réduire les services rendus à leurs patients d'Aylmer pour s'occuper des patients des autres médecins qui ne désirent pas hospitaliser. Les cinq autres médecins vivent la même situation.

Des démarches ont été effectuées auprès des autres médecins en cabinet qui n'hospitalisent pas, des représentations ont été faites auprès de la Régie Régionale de l'Outaouais à l'été 1999 sans même recevoir d'accusé de réception. Les quatre médecins ont même fait état de la situation à la Fédération des médecins omnipraticiens du Québec sans succès. Ils ont sensibilisé le directeur des services professionnels depuis 2 ans et le recrutement s'est avéré insuffisant. En novembre 1999, ils se tournent vers le Conseil d'administration du CHVO, qui trouve la situation critique, mais ne bénéficie pas de mécanisme de levier pour régler le problème.

Les quatre médecins d'Aylmer réclament donc de l'aide et affirment qu'ils ne peuvent plus tenir cette charge de travail hors cabinet et garder ces derniers ouverts. En colère, les quatre praticiens avouent que la situation ne dépend pas du CHVO, mais bien de l'in-



CENTRE HOSPITALIER DES VALLÉES DE L'OUTAOUAIS



capacité ou du manque de volonté des médecins de la région à effectuer un travail hospitalier.

Les docteurs, Granger, Moreau, Huppé et Couet concluent en dénonçant le fait que tous ne font pas le même effort pour la pratique hospitalière dans Hull-Aylmer et des

démissions sont à craindre, dont la première se concrétisera le 24 janvier 2000, entraînant un effet domino de démissions. Si cette prophétie des 4 omnipraticiens se réalise, le système de Santé en milieu hospitalier risque fort de se détériorer...si c'est encore possible!

tuteurs en ligne | bibliothèque virtuelle | manuels d'études | vidéo | conférences

J'ai l'université en tête.



J'ai en tête d'étudier à mon rythme, sans me déplacer. Cette formule d'étude me tient à cœur!

La **TÉLUQ\***, c'est ma façon d'étudier

59 programmes d'études et plus de 260 cours offerts à distance partout au Québec

- Administration
- Communication
- Environnement
- Formation à distance
- Langues
- Multimédia (2<sup>e</sup> cycle)
- Psychologie
- Relations industrielles
- Santé
- Sciences
- Sciences sociales

Contactez-nous, il est toujours temps de s'inscrire!

\* La TÉLUQ, c'est la Télé-université...

Du lundi au mercredi : 8 h 30 à 18 h  
Du jeudi au vendredi : 8 h 30 à 17 h

**1 888 843-4333**  
Demandez le poste 710

NOUVEAU SITE  
[www.teluq.quebec.ca/710](http://www.teluq.quebec.ca/710)

Université du Québec  
**TÉLUQ**  
L'université à distance

**MAINTENANT OUVERT À GATINEAU!**



Un nouveau restaurant Tim Hortons, avec service au volant, est maintenant ouvert 24 heures sur 24 au 2, AVENUE DU PONT

SERVICE AU VOLANT

SPÉCIAL D'OUVERTURE

**Tim Hortons**  
BEIGNE et CAFÉ (format moyen)

**99¢**  
Avec ce coupon



Valide uniquement au TIM HORTONS du 2, avenue du Pont, Gatineau et jusqu'au 31 janvier 2000 seulement.

**Bonjour dimanche**

Publié le dimanche de chaque semaine par : Les Hebdo UniMédia

Une division de Compagnie UniMédia

**GILLES A. CÉRAT**  
Président - directeur général

Éditeur - Directeur général  
Gérald V. Desnoyers

Directrice administrative  
Nicole Charette

Équipe de rédaction  
Karine Giasson  
Rémy Paquette

Chroniqueurs  
Chantal Vincelette  
Ingrid Savoie  
Sylvain Pillenière  
Pascal Sargeant

Secrétaire / Réceptionniste  
Louise Bordeleau

Conseillers publicitaires  
Kathleen Michaud  
Jean-François Proulx  
Johanne Maurais  
Alice Caron  
Élise Guibord  
Jennifer Casotti

Infographistes  
Marie-Josée Bélisle  
France Gonthier

Distribution  
Publi-Sac Outaouais

Imprimé par :  
Qualimax



OFFICE DE LA DISTRIBUTION CERTIFIÉE INC. **ODC**

975, boul. St-Joseph, bureau 140 Hull (Qc) J8Z 1W8

Tél. : 770-2205 • Fax : 770-0825

Adresse Internet : [bonjour.dimanche@videotron.ca](mailto:bonjour.dimanche@videotron.ca)

Dépôt légal Bibliothèque du Québec  
Toute reproduction des annonces ou informations, en tout ou en partie, est formellement interdite sans le consentement écrit des éditeurs

Bonjour  
dimanche



## Le fouineur de l'Outaouais

### Le Choeur classique de l'Outaouais - à la recherche de choristes

Le Choeur classique de l'Outaouais est une chorale mixte d'environ 65 voix dont le répertoire compte principalement des grandes oeuvres de chant choral classique et religieux; il recrute actuellement de nouveaux membres et recherche plus particulièrement des ténors et basses. Les adultes intéressés à se joindre au groupe peuvent dès maintenant s'inscrire en vue des auditions en composant le (819) 920-0350.

### Masson-Angers : inscriptions - Loisirs hiver 2000

Les inscriptions pour la programmation « Hiver 2000 » se tiendront le mercredi 12 janvier de 18 h 30 à 21 h à l'hôtel de ville. Toutes les informations nécessaires se trouvent dans la dernière édition de la « Criée municipale ». Pour informations : 986-1332.

### Les Petits Chanteurs de l'île - Danse

Les Petits Chanteurs de l'île organisent une danse avec la disco de St-Jean-Bosco le 21 janvier à 19 h au sous-sol de l'église Notre-

Dame-de-l'île (anciennement Sacré-Coeur).  
Coût : 3\$ (enfants de 8 à 17 ans). Venez nombreux!

### Les Belles Rencontres

Pour hommes et femmes seuls et libres.  
2 groupes : 30-45 ans et 45-60 ans.  
Organisateur-animateur : Maurice 770-0711.  
N.B. Laisser un message.

### Professeur d'aérobic recherché - Masson-Angers

La Ville de Masson-Angers est à la recherche d'un professeur pour l'enseignement de la danse aérobic à deux soirs semaine pour la session hiver 2000. S.V.P. communiquez avec le service des loisirs et de la culture au 986-1332.

### Les Braves du Coin

L'Association sportive et sociale Les Braves du Coin organise un souper de fèves au lard et macaroni le 28 janvier prochain, de 17 h à 19 h. Membres : 3 \$ et invités : 3,50 \$. Il y aura également un souper de six pâtes (viandes sauvages) le 29 janvier 2000, de 17 h à 19 h, coût pour les membres : 13 \$ et les invités : 15 \$. Les deux activités se dérouleront au 8 rue Iberville à Hull. Pour plus d'informations appelez au 771-5525.

### Destination Plein Air au Lac- Beauchamp

Le Service des loisirs et de la culture désire aviser la population de Gatineau que les conditions de ski de fond et de glissade au parc du Lac-Beauchamp sont maintenant propices pour les usagers. On compte six pistes fonctionnelles pour les niveaux débutant à intermédiaire formant ainsi un circuit de 16 kilomètres de sentiers. Pour les mordus de la glissade, six descentes sont aménagées. On peut louer sur place l'équipement nécessaire tel que : bâtons, bottines, skis, tapis-luges et chambres à air (« tubes ») pour la glissade. Le chalet est ouvert au public de 8 h à 21 h en semaine et de 9 h à 21 h le week-end. Un service de casse-croûte est également offert la fin de semaine. Veuillez prendre note que la pati-

ère sera ouverte pour le public à compter du 8 janvier 2000.

### Parc de la Gatineau - La saison de ski de fond est commencée!

Les skieurs sont de nouveau conviés à découvrir l'un des réseaux de sentiers le plus populaire en Amérique du Nord avec 200 kilomètres de sentiers entretenus. Cette année, les skieurs de fond auront accès à un nouveau stationnement localisé sur le chemin du lac Meech tout près du chemin Dunlop. Ce stationnement, le P9, peut accueillir 60 véhicules et donne accès au réseau des promenades. De plus, un nouveau tronçon de sentier dans le même secteur permet de relier la promenade de la Gatineau à celle du lac Fortune sans avoir à longer le chemin Dunlop. La CCN aimerait rappeler aux usagers du parc de la Gatineau que le Centre des visiteurs a été relocalisé au 33, chemin Scott, à Chelsea. Pour se procurer un exemplaire d'une carte des sentiers ou obtenir de plus amples renseignements, adressez-vous au Centre des visiteurs du parc de la Gatineau ou composez le (819) 827-2020. Bonne saison de ski!

### Dîner gratuit offert par la sou- pière Oméga

La Soupière Oméga offre le 22 janvier 2000 un dîner gratuit de 12 h à 13 h 30 au sous-sol de l'église Oméga située au 20 rue Front à Hull. Pour ceux et celles qui veulent contribuer à notre oeuvre, nous aurions besoin de certains articles indispensables au bon fonctionnement de notre mission tels denrées périssables et non périssables, réfrigérateur commercial et articles de cuisine. Pour informations communiquez au 595-1787.

### En 2000, «Déboguons» nos poumons...

Pour tous les fumeurs et fumeuses qui auraient pris comme résolution du millénaire de cesser de fumer, une nouvelle série d'ateliers des Poumons Roses débute au Centre Hospitalier des Vallées de l'Outaouais, pavillon Gatineau, les 16, 18 et

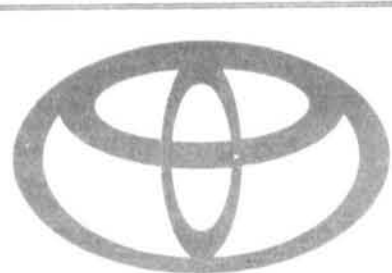
24 janvier prochains. Pour inscription ou information : (819) 663-1776

### Souper communautaire du quartier Georges-Vanier

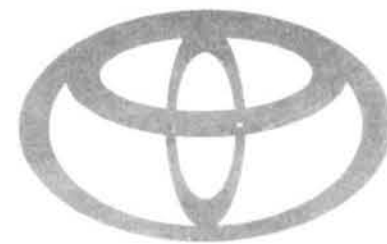
L'association de quartier Les Intrépides de Georges-Vanier organise un souper qui s'adresse à l'intention de tous les résidents et résidentes du quartier, et en particulier à toutes les familles. Ce souper aura lieu le samedi 29 janvier 2000 au Centre Eugène-Sauvageau. Il s'agit d'un événement non-fumeur. Les portes du Centre Sauvageau seront ouvertes à compter de 16 h 30. Le souper (chili, fèves au lard, macaroni au fromage, pain, salade, dessert, thé et café) sera servi à 18 h. Une soirée dansante suivra le souper. Les petits et les plus jeunes (âgés de 2 à 12 ans) sont aussi invités à participer à cette activité familiale. Des bénévoles et moniteurs les accueilleront et organiseront divers jeux à leur intention. Des vidéos leur seront également présentés. Pour se procurer des billets, veuillez communiquer avec Michel Blais au 994-6902, Jacques Chevalier au 776-6902 ou Robert Séguin au 776-2331. Toute personne intéressée à donner un coup de main au comité d'organisation peut aussi communiquer avec les mêmes personnes.

### Adojeune - Pour parents d'adolescents

Adojeune inc. offre à nouveau des groupes d'échange et d'information pour parents d'adolescents. Il s'agit d'une série de 7 rencontres qui permettent aux parents d'en savoir plus sur la réalité de l'adolescence, tout en échangeant sur le quotidien des adolescents. Les thèmes abordés sont : la communication, la résolution de conflits, l'alcool et les drogues, la prévention active, le développement sexuel, la prévention du suicide, etc. Ces rencontres auront lieu les lundis, mardis ou mercredis, à partir du 17 janvier 2000, de 19 h à 21 h aux écoles polyvalentes Nicolas-Gatineau, l'Érablière et Le Carrefour au coût de 10 \$ la session. Date limite pour inscription : le 17 janvier 2000. Pour inscription, veuillez téléphoner au centre Adojeune au : 568-4499.



# Villa Toyota



## Spécial de janvier

# Écho 116\$

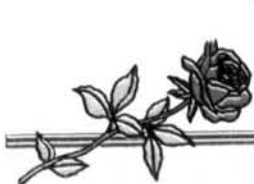
\*Paiement aux 2 semaines

# 0\$ comptant

Transport et préparation inclus  
ET TOUTES TAXES INCLUSES

# 750\$ de rabais additionnel

Si vous avez obtenu votre B.A.C ou D.E.C en technique  
depuis les 4 dernières années.\*\*



## Villa Toyota Inc.

965, boul. St-Joseph, Hull

# 776-0077

\*Programme de financement achat-rachat avec la B.N.C.  
Terme de 60 mois - Taux d'intérêt de 7,99%. Total de  
90 000 km. Valeur résiduelle à l'échéance 6 254 \$ taxes  
incluses. Modèle Echo 2000 AT123M - AA-00\*\*. Voir Villa  
Toyota pour tous les détails. Offre d'une durée limitée.

Auteur-compositeur-interprète de la région

## Dominic Asselin et sa première Place des Arts

Ville de Hull  
Salle  
**JEAN-DESPRÉZ**  
Les petits sortent  
les grands



Mathieu trop court,  
François trop long

Le 16 janvier à 14 h

Une création de Mathieu,  
François et les autres

Les billets sont en vente à la billetterie du Théâtre de l'Île du lundi au samedi de 12 h à 20 h 30, chez ticketmaster au 755-1111, via internet au [www.ticketmaster.ca](http://www.ticketmaster.ca) et à la billetterie de la salle Jean-Despréz 1 heure avant le spectacle.

Gouvernement du Québec  
Ministère de la Culture  
et des Communications  
Direction de l'Outaouais

Renseignements : 595-7455

### KARINE GIASSON

On a dit de lui qu'il « déchanté une poésie imagée couplée à des mélodies subtiles », qu'il a des « qualités de musicien hors pair » et qu'il a une voix « troublante ». On pense aussi de lui qu'il est « un être sensible qui baigne dans un texte beau et intelligent. » Quoi de plus normal alors pour Dominic Asselin, jeune auteur-compositeur-interprète de la région, de se retrouver sur la scène de la Place des Arts de Montréal, le 21 février prochain afin de vivre sa « première Place des Arts ».

Auteur-compositeur-interprète, Dominic Asselin a gratté les guitares et signé les textes pour des finalistes et lauréats de grands concours d'interprètes au Québec, comme Benoit Goulet et Martin Brousseau, lauréats interprète du concours tout nouveau tout show, éditions 1997 et 1999.

Il a travaillé avec quelques groupes sans jamais prononcer un seul mot dans le micro, a monté sur plusieurs scènes importantes (première partie de Plume, Bob Walsh...) et a reçu l'appui

du Conseil des Arts et des lettres du Québec en 1998, alors qu'il était membre des groupes Alex Marquis et Troisième Avenue.

Désormais, c'est en solitaire, armé d'une seule guitare, qu'il affrontera la presse montréalaise et le public, le 21 février prochain, alors qu'il participera au concours « Ma première Place des Arts » à Montréal. Il y chantera cinq de ses compositions : Projetée sur personne, Gare, Aout à Montréal, À l'usure, et Le chanter la pomme.

La Place des Arts en février... Bon coup! Puisque sa maquette « Novembre est-il un ami? » paraît justement pour une vingtaine de compagnies de disques ce mois-ci. « Pour moi le concours de la Place des Arts, c'est le plus grand concours au Québec ou du moins, le plus important, le meilleur pour un auteur-compositeur-interprète. C'est là qu'on peut vraiment reconnaître ton talent, puisque le concours est axé sur le texte. Il n'y a pas d'orchestre et je serai seul avec ma guitare et ma voix », a-t-il mentionné lors d'un entretien téléphonique cette semaine.

D'ici la Place des Arts, Asselin espère faire son



tour de chant un peu partout dans la région comme dans la métropole. Chose certaine, il aimerait bien faire la première partie de Ferland à Gatineau, puisqu'il lui rend hommage dans sa chanson « Aout à Montréal ». « Je vais bientôt lui remettre mon démo », a précisé l'auteur-compositeur-interprète. Pourtant, son but est loin d'être atteint puisque, selon lui, les dirigeants de la salle Odyssee n'accepte pas facilement ce genre de proposition.

Présentement, Dominic Asselin concentre ses énergies sur la Place des Arts et il tente aussi de se faire une place dans les différents festivals d'été en région et ailleurs. Il prépare aussi ses munitions en vue d'attaquer les maisons de disques d'ici mars.

Dominic Asselin, un talent prometteur. Un jeune auteur-compositeur-interprète qui se fera assurément une place, la sienne, dans le décor musical québécois. Un artiste original et marginal qui ose et qui frappe dans la régularité actuelle de la chanson.

Et quand on lui demande d'où il vient ou encore l'âge qu'il a, il préfère répondre qu'il vient de partout, qu'il ne dit jamais son âge, et que sa couleur préférée est le bleu ciel. Bleu comme le ciel... Infinies possibilités.

**Cours d'espagnol**  
pour DÉBUTANTS, INTERMÉDIAIRES et AVANCÉS  
commenceront la semaine du  
**24 janvier 2000**  
Pour s'inscrire, communiquez avec  
Mme Yvry Coulombe  
**663-5348**

**THÉÂTRE IMAX / OMNIMAX**

IMAX  
**EXTREME**

OMNIMAX  
**ALASKA**

OMNIMAX  
**LES LOUPS**

**FERMÉ DU 10 AU 14 JAN.**

MUSÉE CANADIEN DES CIVILISATIONS  
Canada

PRÉSENTE PAR  
OTTAWA & CITIZEN

RENSEIGNEMENTS  
(819) 776-7006 (613) 755-1111

## Gazifère

Une société ENBRIDGE

présente

### La bénévole de la semaine



Madame Jo-Ann Chantigny s'est impliquée dans Parents-secours depuis 1987. Elle en est aujourd'hui la présidente et représentante régionale. Une mère responsable qui considère les enfants comme un cadeau précieux, elle se soucie de leur sécurité. "Je veux que mes enfants s'impliquent dans la communauté, je prêche donc par l'exemple". Son mari et ses 2 enfants sont également impliqués dans Parents-Secours. L'organisme est parrainé par la Sûreté de Hull et bénéficie de l'implication de nombreux bénévoles et des écoles primaires. Quelque 578 foyers hullois sont certifiés par Parents Secours qui vient en aide autant aux enfants qu'aux personnes âgées.

**71, rue Jean-Proulx 771-8321**

**TQS**  
HULL-OTTAWA

Le 4 mars 2000 à 20 h au  
Collège de l'Outaouais

reçoit

**J.M.P.**  
Jean Marc Proulx

**Au profit du Fonds  
Populaire de Solidarité**

Billets en vente

**TICKETMASTER**  
**755-1111**  
[www.ticketmaster.ca](http://www.ticketmaster.ca)

Holiday Inn  
Plaza la Chaudière

Bonjour  
dimanche

772-0601

Nos taux horaires sont éblouissants.  
Mettez vos verres fumés, souriez et sachez en profiter.

TARIFS	Taxes en sus	Adultes	Étudiants et aînés	Enfants de 7-12 ans	Enfants de 6 ans et moins
2 heures		14.95 \$	13.95 \$	12.95 \$	GRATUIT
3 heures		16.95 \$	15.95 \$	14.95 \$	GRATUIT
4 heures		18.95 \$	17.95 \$	16.95 \$	GRATUIT
<b>HORAIRES</b>	Journée/soirée complète	19.95 \$	18.95 \$	17.95 \$	GRATUIT

DU SKI DE PREMIÈRE QUALITÉ À DES PRIX ABORDABLES POUR LA FAMILLE.

**SKI**  
MONT  
**CASCADES**  
**827-0301**

# FUTURE SHOP.

Vous aimerez ce que votre Future vous réserve™

maxell.

Ensemble de 5 cassettes audio  
 • 90 minutes chacune  
 • Grande polarisation XLII  
 • Idéales pour l'enregistrement de DC  
 02729905 XLII 5PK



7<sup>99</sup> / PAQUET DE 5

# LIQUIDATION DE JANVIER

JUSQU'À  
**ÉCONOMISEZ 50%**  
 SUR TOUS LES PRODUITS AUDIO PORTATIFS EN ÉCOULEMENT!

**KOSS**  
 Baladeur à lecteur de DC avec anti-chocs de 10 secondes Protection Plus 87676659 CDP 1659



ÉCONOMISEZ 10<sup>s</sup>

69<sup>99</sup>

VASTE SÉLECTION DE MINI-CHAÎNES EN SURPLUS ET EN LIQUIDATION EN SOLDE!

**SHARP**

Mini-chaîne à 3 disques à commandes logiques  
 • 20 watts • Haut-parleurs à 2 voies  
 • Télécommande toutes fonctions • Lecteur de cassette à commandes logiques 42875606 CDC1900 / CXC106

199<sup>99</sup>



**JVC**

Portatif Kaboom avec amplificateur des graves de 52 watts  
 • 2 super haut-parleurs des graves amplifiés de 6.5 po  
 • Amplificateur et entrée intégrés pour guitare et micro 01435777 RV 8998X



ÉCONOMISEZ 30<sup>s</sup>

369<sup>99</sup>

**Panasonic**

Mini-chaîne à 200 watts pour 5 DC  
 • Haut-parleurs à 4 voies avec super haut-parleurs des graves • Son en 3-D avec égalisateur pré-réglé et manette pour modes égalisateurs manuels  
 • Double lecteur de cassettes à inversion automatique et douces touches 03375470 SC 4847

449<sup>99</sup>



**SONY**

Radio portative 3 pièces à lecteur de cassette et de DC  
 • Égalisateur graphique à 5 bandes avec 4 modes pré-réglés 04333855 CTD 2550



ÉCONOMISEZ 20<sup>s</sup>

179<sup>99</sup>

**Panasonic**

**SHOCK WAVE** Baladeur à lecteur de DC avec boîtier métallique  
 • Boîtier mince et compact en aluminium résistant 03376850 SL SWB50



ÉCONOMISEZ 20<sup>s</sup>

219<sup>99</sup>

**SONY**

Discman™ Baladeur Discman™ à lecteur de DC avec trousse pour l'auto  
 • Protection anti-choc ESP® 04376446 D 1446CX



ÉCONOMISEZ 20<sup>s</sup>

169<sup>99</sup>

ÉCONOMISEZ JUSQU'À 50% SUR TOUTES LES COMPOSANTES AUDIO POUR L'AUTO EN LIQUIDATION!

ÉCONOMISEZ 10<sup>s</sup>



**Pioneer**

Haut-parleurs de 6 po x 9 po à 80 watts pour l'auto  
 • Concept à double cône • Haut-parleur hydrofuge pour les graves 90032691 15692/691 LA DISPONIBILITÉ PEUT VARIER SELON LES SUCCURSALES

37<sup>99</sup> LA PNE

ÉCONOMISEZ 20<sup>s</sup>



**SONY**

Radio AM/FM à lecteur cassette avec façade amovible  
 • Puissance maximale de 4 x 35 watts  
 • Sortie simple de pré-ampli RCA  
 • Bouton de réglage du volume 04331189 XR1890

127<sup>99</sup>

**JBL**

Amplificateur pour l'auto de 2/1 canaux  
 • Puissance de 200 watts max  
 • Puissance de 2 x 50 watts rms  
 • Entrées RCA et pour haut-parleur 01933502



ÉCONOMISEZ 80<sup>s</sup>

117<sup>99</sup>



**JENSEN**

Radio d'auto encastrable AM/FM/DC avec façade amovible  
 • Puissance de 4 x 25 watts • Sortie de pré-ampli RCA 13531310 CD310E

ÉCONOMISEZ 20<sup>s</sup>

177<sup>99</sup>

**GRATUIT** AMPLIFICATEUR DE 88 WATTS POUR L'AUTO

À L'ACHAT DE TOUTE UNITÉ AUDIO POUR L'AUTO DE PLUS DE 249\$! (SALES CENTER)



**Pioneer**

Radio d'auto AM/FM/DC avec façade détachable et commande pour changeur de DC  
 • Puissance de 4 x 45 watts à MOSFET45  
 • Syntonisateur Supertuner III avec 24 stations pré-réglées et mémoire des stations préférées (BSM) 90031020 DEH P2000

287<sup>99</sup>

Une offre prime par client, aucun fourmillement, ne peut être jumelée à aucune autre, ne peut s'appliquer à des achats antérieurs. Tous les détails en magasin.

Prix et produits en vigueur du 5 au 11 janvier 2000.

# FUTURE SHOP

Vous aimerez ce que votre Future vous réserve™

**GATINEAU**  
 25, chemin de la Savane  
 246-2166

\* Sur approbation du bureau de crédit. L'intérêt calculé tous les mois sera éliminé du solde à condition que :  
 (1) les mensualités minimales (si requises) soient versées; et  
 (2) le solde soit payé en entier à la fin de la période couvrant l'offre promotionnelle. Le TPA est de 28.8%.  
 Exemple de l'option sans intérêt pendant 12 mois (taxes incluses):  
 Si les mensualités minimales totalisant 587.33 \$ pour un achat de 1500 \$ sont versées et le solde est remboursé dans les 12 mois, l'intérêt est éliminé faisant un TPA de 0% (coût total 1500 \$) pour un achat de 1500 \$.  
 Si vous décidez de prolonger le financement sur 12 mois supplémentaires, et que les mensualités minimales totales étant 1111.71 \$ pour un achat de 1500 \$ sont versées, et que le solde de 1188.73 \$ est remboursé dans les 24 mois, l'intérêt total est 800.44 \$ (coût total de 2300.44 \$) et le TPA équivaut à 28.8% pour un achat de 1500 \$.  
 Les options sans intérêt ne sont pas offertes à tous clients avec cartes de crédit pour un compte commercial.  
 Achat pur et simple uniquement, aucun fourmillement. Tous les versements le dit de limiter les quantités.  
 Certains articles peuvent ne pas être offerts dans tous les magasins. En raison des exigences de publicité, certains prix pourraient être moins élevés en magasin.

# En l'an 2000, je cesse de fumer!

Alors que nous venons tout juste de fêter le jour de l'An d'un nouveau millénaire, peut-on imaginer meilleure résolution que celle de prendre un nouveau départ en arrêtant de fumer? Or, c'est dans quelques jours, soit le 16 janvier, que débutera la Semaine québécoise pour un avenir sans tabac. Axée sur le thème: « l'arrête. Je vais y arriver! », cette campagne de sensibilisation veut encourager dans leur démarche les personnes qui viennent de cesser de fumer, qui se préparent à le faire ou encore qui envisagent cette possibilité pour les semaines ou les mois à venir.

S'engager sur la voie de la désaccoutumance au

tabac serait une initiative d'autant plus opportune que la Loi sur le tabac, qui interdit de fumer dans les 300 000 milieux de travail du Québec, est en vigueur depuis le 17 décembre dernier. Environ 40 000 d'entre eux ont d'ailleurs été invités à participer activement à la Semaine québécoise pour un avenir sans tabac. Si vous fumez et envisagez d'écraser pour de bon, cette nouvelle loi vous fournira une motivation supplémentaire. De nombreux organismes de santé sont là pour vous aider. Pendant toute la Semaine, ils vous proposeront une foule d'activités. Profitez-en pour vous renseigner auprès de ceux de votre région, ou consul-

tez le site Internet du Conseil québécois sur le tabac et la santé, à [www.cqts.qc.ca/sqast](http://www.cqts.qc.ca/sqast). Vous fumez et vous vous interrogez sur vos intentions et votre désir d'arrêter? Le test qui suit pourra sûrement vous aider à juger de votre détermination.

## TEST DE MOTIVATION POUR CESSER DE FUMER

Encerchez le chiffre qui correspond le mieux à votre opinion pour chacun des énoncés suivants.

D'accord Incertain Désaccord

En fumant, je nuis à la santé des autres

3 2 1

Si je cesse de fumer, ma santé s'améliorera

3 2 1

J'ai plus d'avantages à cesser de fumer qu'à

continuer 3 2 1

Je suis capable d'arrêter de fumer 3 2 1  
J'ai hâte d'être un non-fumeur ou une non-fumeuse 3 2 1

**Résultats : Additionnez les chiffres encadrés.**  
16 points ou plus : Vous avez d'excellentes chances de réussir à cesser de fumer des maintenant.

12 à 15 points : Vous avez plusieurs bonnes raisons de cesser de fumer, mais vous n'êtes pas encore convaincu(e) de vouloir le faire.

11 points ou moins : Vous n'êtes pas déterminé(e) à cesser de fumer. Si vous tentez de le faire maintenant, vos chances de réussite sont minces. Refaites ce test de temps à autre jusqu'à ce que vous soyez prêt(e).

Source : Ordre des pharmaciens du Québec

# Les superaliments

par Daniel J. Crisafi

La nature nous offre des aliments qui sortent vraiment de l'ordinaire en matière de richesse nutritive. On les appelle les superaliments. Ceux-ci, contrairement à la grande majorité des aliments, contiennent de fortes concentrations de divers éléments nutritifs et/ou nutraceutiques.

Les études scientifiques récentes confèrent beaucoup de crédibilité aux super aliments. Plusieurs sommités dans le domaine s'entendent pour leur attribuer plusieurs vertus particulières. Selon les chercheurs, ils augmentent le potentiel immunitaire, alcalinisent et détoxifient, accroissent l'énergie mentale et physique, équilibrent le milieu intestinal, réduisent le cholestérol, réduisent les risques et la sévérité des allergies alimentaires, améliorent l'absorption des nutriments, réduisent le risque d'infections et de cancer. Vous comprenez maintenant pourquoi on les appelle superaliments!

## Superaliments alimentaires

Les superaliments alimentaires sont ceux qui font partie de l'alimentation quotidienne : brocolis, carottes, choux de Bruxelles, soja, courges, ail et blé entier. Des chercheurs de l'Institut national du cancer, aux États-Unis, ont déjà isolé plus d'une vingtaine de substances présentes dans ces aliments. Si vous respectez les normes du Guide ali-

mentaire canadien en matière de consommation de fruits et légumes, si vous ajoutez des légumineuses, noix et graines, et si vous vous efforcez de consommer autant de ces aliments crus, vous aurez déjà fait beaucoup pour votre santé.

## Superaliment complémentaires

L'alimentation saine et équilibrée est la base d'une santé florissante. Par contre, dans notre société moderne, il est parfois nécessaire d'ajouter une protection supplémentaire à celle que nous offre déjà l'alimentation. C'est là qu'interviennent les superaliments complémentaires, qui jouent un rôle de premier plan. Sans remplacer le recours plus que souhaitable à une saine alimentation, progressivement s'il le faut.

Parmi ceux-ci, nous retrouvons l'ail vieilli, les algues (chlorelle, petit goémon, spiruline), le complexe de phosphatides (lécithine concentrée), l'extrait de myrtille, l'extrait de raisins (pépins, peau, tige), les fibres de pommes, la gelée royale, le jus d'azerole, le jus de betteraves rouges, les jus d'herbes (blé, luzerne, orge), le lait acidophile lacto-fermenté, le pollen d'abeilles, les jeunes pousses de soya, la racine de réglisse et le thé vert.

Évidemment, bon nombre diront que cela fait beaucoup de suppléments à absorber, ce à quoi

j'acquiesce. Et c'est ici qu'intervient le génie de mon ami Sam Graci. Sam est un chercheur chevronné dans le domaine de la nutrition et un conférencier de calibre international. Il a compris tout le potentiel préventif, alcalinisant, détoxiquant et énergisant de 22 superaliments, tout en étant conscient qu'il serait à la fois onéreux et fastidieux de consommer ces 22 différents superaliments quotidiennement.

Il a donc, retroussé ses manches, effectuant de rigoureuses recherches sur divers mélanges afin d'obtenir un produit de la plus haute qualité possible, qui soit très efficace et également d'un goût agréable. C'est ainsi que greens+ a vu le jour.



Les superaliments complémentaires, tels que greens+, ne doivent pas - et ne peuvent pas - remplacer l'alimentation saine et naturelle ainsi que le respect des lois de la nature. Néanmoins, ils peuvent nous donner un important coup de pouce pour retrouver, améliorer ou maintenir un état de santé optimale.

**LA BOÎTE**  
à grains  
SANTÉ ALIMENTATION

PREMIERS  
EN SANTÉ NATURELLE

581, boul. St-Joseph, Hull • 771-3000

Encore plus de choix parmi notre sélection de fruits et légumes biologiques



**Vous êtes un fumeur régulier qui veut arrêter? Vous avez 18 ans et plus? Vous habitez au Québec?**

RELEVEZ LE  
Défi

**J'ARRÊTE  
j'y gagne!**

Cessez de fumer du 1<sup>er</sup> mars au 11 avril inclusivement avec l'aide d'un parrain ou d'une marraine et courez la chance de gagner\*, lors du tirage du 11 avril 2000, l'un de ces 25 prix :

• 2 forfaits vacances tout compris d'une semaine en Jamaïque pour 2 personnes + 500 \$ en argent de poche (une valeur de 6 500 \$ chacun);



• 2 bourses de 3 000 \$ en argent;



• 10 équipements sportifs au choix d'une valeur de 1 000 \$ chacun;



• 10 certificats-cadeaux de 1 000 \$ chacun;



• Pour les parrains ou marraines : une bourse de 1 000 \$ en argent.



Retournez UN SEUL bulletin de participation dûment rempli et signé avant le 1<sup>er</sup> mars 2000, le sceau de la poste en faisant foi, au :

**Défi « J'arrête, j'y gagne! »** Société canadienne du cancer  
C.P. 397, succursale Jean-Talon, Montréal (Québec) H1S 2Z3 ou par télécopieur au (514) 255-8074.

**Participant** (S.V.P. écrire en lettres moulées)

Monsieur  Madame Prénom : \_\_\_\_\_ Nom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_ Âge : \_\_\_\_\_

Tél. (résidence) : ( ) \_\_\_\_\_ Tél. (travail) : ( ) \_\_\_\_\_

Je certifie que j'ai lu et compris les règlements du Défi.

Signature : \_\_\_\_\_ Je fume depuis (n<sup>bre</sup> d'années) : \_\_\_\_\_ ou (n<sup>bre</sup> de mois) : \_\_\_\_\_

Il est possible que vous soyez contactés pour fins de recherche.

**Parrain ou marraine :**

(inscrivez en lettres moulées, le nom d'une personne non-fumeuse de 18 ans et plus qui vous encouragera et qui devra confirmer que vous n'avez pas fumé du 1<sup>er</sup> mars au 11 avril inclusivement. Choisissez plutôt quelqu'un de votre entourage : famille, amis, collègues, etc.)

Monsieur  Madame Prénom : \_\_\_\_\_ Nom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_ Âge : \_\_\_\_\_

Tél. (résidence) : ( ) \_\_\_\_\_ Tél. (travail) : ( ) \_\_\_\_\_

\* Les gagnants devront passer un test de dépistage de monoxyde de carbone et / ou signer une déclaration écrite (affidavit). Pour en savoir plus sur le Défi, ses règlements, les ressources d'aide à la cessation du tabagisme et le parrainage, téléphonez à la Société canadienne du cancer au 1.888.939.3333 ou consultez le site du Défi au [www.cqts.qc.ca/defi](http://www.cqts.qc.ca/defi).

# Vous voulez maigrir?

Après le temps des « Fêtes », plusieurs personnes cherchent la bonne façon de perdre du poids.

Il n'y a pas de formule magique : il est impossible de perdre du poids définitivement, rapidement et sans effort. Tout régime efficace nécessite un change-

ment permanent des habitudes alimentaires.

**Voici la bonne recette :**

Si vous voulez maigrir efficacement, sans danger et maintenir un poids stable après l'amaigrissement, le seul moyen médicalement valable consiste

à maigrir lentement, en modifiant vos habitudes de vie. Pour vérifier si votre programme d'amaigrissement est sécuritaire et sérieux, regardez s'il respecte les normes suivantes :

- il suggère une perte de poids hebdomadaire qui n'excède pas 1 % de votre poids;

- il recommande un minimum de 3 repas par jour (ne jamais sauter de repas);  
- il assure une ration énergétique quotidienne d'au moins 1200 calories pour les femmes et de 1500 calories pour les hommes;  
- il nécessite un apport varié provenant des 4 groupes d'aliments du Guide alimentaire canadien.

Et surtout n'oubliez pas : une alimentation saine, variée et équilibrée vous aidera à maigrir en santé!

# La révolution hygiénique

Le domaine de la santé a été marqué par 3 révolutions hygiéniques. La première touche la désinfection des mains. En se lavant les mains nous empêchons la transmission de contagions et, du fait, d'épidémies. Une deuxième mesure d'hygiène, le brossage des dents a amené une amélioration sensible de la santé publique. La pâte dentifrice faisant son apparition au premier siècle de notre ère et la brosse à dents survient en 1786. La dernière révolution touche l'hygiène intestinale.

Les soins accordés à notre intestin favorise les fonctions gastro-intestinale et par conséquent le processus métabolique qui permet la digestion et l'absorption des nutriments tout en éliminant les impuretés. L'hygiène intestinale favorise également le renforcement de notre système immunitaire qui serait relié à 70% au tube digestif. Il faut donc une hygiène intestinale appropriée pour se protéger, d'où l'importance d'assainir et de nettoyer convenablement le tube digestif et entretenir une bonne flore intestinale. Le tube digestif doit être nettoyé pour ne plus être perturbé par une accumulation de déchets

pour donner un rendement maximal qui se traduira par une augmentation d'énergie et le soulagement de bien des malaises.

Bien se nourrir n'est pas tout! Même si nous mangeons bien, cela ne permet pas nécessairement d'éliminer ce qui est déjà accumulé dans l'organisme. Sans un bon nettoyage, les aliments biologiques peuvent ne pas se transformer en nutriments. Une alimentation saine dans un corps intoxiqué est comme verser de l'eau pure dans un verre sale...elle se contamine! Généralement les déchets et toxines s'accumulent et encrassent l'organisme, en particulier le côlon. Cet organe perd alors de sa capacité à évacuer normalement et totalement les déchets et les toxines. Le corps tout entier subit une intoxication qui met en danger la santé globale de l'individu.

Il est donc important d'effectuer une hydrothérapie du côlon pour permettre l'évacuation de tous les déchets incrustés dans les replis de la paroi intestinale. Le côlon nettoyé retrouve son fonctionnement optimal et l'équilibre adéquat de sa flore intestinale. Aujourd'hui, l'hydrothérapie colonique est reconnue par de nombreux thérapeutes comme une techni-

que fondamentale et une pratique très ancienne qui fait partie de la révolution hygiénique actuelle.

**Odette Audet**  
Hygiéniste certifiée du côlon.

## L'irrigation colonique

l'assurance d'une santé optimale!

Services complémentaires : **Rajouts thérapeutiques** (café, ail, aloé vera etc.)  
**Implants spécifiques** (bactéries lactiques, chlorophylle, jus d'herbe de blé, etc.)

**Odette Audet hygiéniste du côlon**

Certifiée par l'Institut international de recherches en homéopathie et en biothérapie  
Membre de la corporation canadienne des hygiénistes certifiés du côlon  
Membre de l'association nationale des naturothérapeutes

Déménagée au : **221 ch. Freeman, bureau 100**  
Hull 669-1491

## Fondation canadienne des maladies inflammatoires de l'intestin

La Fondation est à la recherche de bénévoles, qui grâce à leur implication, pourraient contribuer à trouver un traitement curatif à ces maladies qui affligent 1 canadien sur 100. Pour avoir plus d'information, téléphonez à la Fondation canadienne des maladies inflammatoires de l'intestin au 1-800-461-4683 (poste 19).

## Société Alzheimer de l'Outaouais québécois - Bénévoles recherchés

La Société Alzheimer de l'Outaouais québécois est à la recherche de bénévoles pour offrir de l'accompagnement à domicile aux familles et aux personnes atteintes dans le cadre de son projet Second Souffle. Pour plus d'information, veuillez communiquer avec Corinne au 777-4232

**Centre d'Éducation en Santé Holistique**  
8 rue Demontigny - Hull  
Tél.: (819) 777-1341

- Massothérapie
- Yoga
- Anti-Stress
- Méditation
- Cours enfants
- Naturologie
- Aussi, formations

**HIVER 2000**  
Premiers Cours Gratuits  
Du 10 au 15 janvier

**Sergine Couillard inf.swami.**

• Bains flottants  
• Massothérapie  
• Enveloppements corporels  
• Esthétique

**Spécial** 1/2 journée santé **165\$**

Incluant le bain flottant et un goûter santé  
De plus, 18 forfaits santé disponibles

**Certificat cadeau**

Une vague de détente...

Bain flottant et massage régulier 90' **75\$**  
Reçus pour assurance

**Océan Privé**  
30 Leduc, Hull  
595-4753

# MAIGRIR EN SANTÉ

## PROGRAMME D'ALIMENTATION CONTRÔLÉE

**Basé sur le guide alimentaire Canadien**

- On ne vend aucun produit
- Aucune calorie à calculer

**On mange bien c'est tout!**

**Gatineau :** Légion Canadienne, 231 boul. Maloney  
Conférences tous les jeudis à 13h (1:00 p.m.) et à 19h (7:00 p.m.)

**Hull :** La cabane en bois rond, 331 Cité des Jeunes  
Conférences tous les mercredis à 19 h (7:00 p.m.)

**Aylmer :** Église United Church, 154 rue Principale  
Conférences tous les mardis à 19h (7:00 p.m.)

**PC A**

N.B. Les portes sont toujours ouvertes 1 heure avant la conférence pour les pesées et les inscriptions. Aussi à Vanier et à Maniwaki

**Inscription : 20\$ 6\$ par semaine**  
**PAC peut vous aider : 246-5546**

**AMINCIR, RAFFERMIR PAR LA**  
**Lipoïdermie**

**Massage 30\$**

Enfin un traitement intelligent qui ne se contente pas de traiter en aveugle, qui va au fond des choses et qui agit en conséquences.

Spécialistes de la lipoïdermie, les meilleurs traitements pour solutionner vos problèmes de cellulite, d'embonpoint, et de raffermissement.

**Clinique d'Orthothérapie**  
Madeleine Dion, orth.

Sur Rendez-vous **561-8083**  
Pagette **593-2477**

**Paul**  **Francine** 

**ROYAL LEPAGE**

courtier immobilier agréé

**Le Duo Carrière-Dumais**

E-mail : leduo@videotron.ca

Agent immobilier affilié 775-7550

Agent immobilier affilié 775-7799

**Un moyen stratégique d'investir votre retour d'équité salariale : l'achat d'une propriété!**



47 Fontaine Hull. Joli duplex d'antan. RC 2 c.c. + 1 au sous-sol. 2 logis 1 c.c. + 2 c.c. à l'étage plus haut, beaucoup d'espace de rangement, système d'alarme, grande terrasse au logis du haut. Couverture et fenêtres neuves (20 ans approx.) reste 1 grande fenêtre + fenêtre au grenier à changer. Près de tout. (995643)

56 La Malbaie Gatineau. Semi à très bon prix. Près des écoles et parcs. Situé dans un jeune quartier. Terrain clôturé, entrée pavée. Tout repeint à neuf. Prix demandé sous l'évaluation. A qui la chance... (991098).

169 ch. Des Trois Lacs, Val des Monts. A 30 mns du centre-ville de Hull, à proximité du Lac Gilmour et Lac Plombagine (Twinlake). Zonage résidentiel et agricole. Maison de 2 étages 2000 pi.ca (approx.) (Presque complétée). Peut-être convertie en ferme. Possibilité d'acheter 38 acres de terrain boisés à côté. (996354)

**Toujours à l'écoute de vos besoins pour un résultat optimal** Téléphonez-nous!

**ROYAL LEPAGE** 290, St-Joseph Hull • 775-7799 • 775-7550

courtier immobilier agréé

Premier bébé du millénaire en Outaouais

# Jennifer se porte très bien

**KARINE GIASSON**

Une semaine après avoir vu le jour au centre hospitalier des Vallées-de-l'Outaouais (CHVO), la petite Jennifer, premier poupon du millénaire, et ses parents, Tammy Lalonde et Richard Medeiros de Gatineau, se portent tous à merveille.

sourires et nous laissait voir ses petits yeux, à demi ouverts. Malgré une petite jaunisse qui semblait se pointer, le premier bébé de l'an 2000 est en très bonne santé. Elle a déjà pris du poids depuis 4 jours, passant de 5 livres 15 onces à un peu plus de 6 livres. La maman aussi se porte bien, malgré la fatigue de l'accouchement et les nuits écourtées.



**Jennifer, le premier bébé du millénaire ne semble pas troublée par sa célébrité**

Même que la maman n'en revient tout simplement pas de toute l'attraction que crée sa petite. « Elle n'a que quelques jours et elle est déjà une vedette! », a-t-elle raconté. Jennifer dormait bien paisiblement dans son petit lit, avant que la journaliste du Bonjour dimanche ne la surprenne avec son appareil photo. Encore endormie, elle esquissait quelques

Rappelons que Jennifer a vu le jour au CHVO le samedi 1er janvier 2000 à 3:37 le matin. L'accouchement s'est bien déroulé, malgré la surprise, puisque bébé ne devait se montrer la binette que le 10 janvier. Jennifer a reçu plusieurs cadeaux, dont la fameuse médaille d'or du CHVO où il est mentionné « premier bébé de l'an 2000 ».

Découvrez le tout nouveau

BUFFET

**YANGTZE**

Le plus important et savoureux buffet de la région!

Savourez nos plats exclusifs tels :

**Homard frais 399\$**  
(vivant)\*

\* Certaines restrictions peuvent s'appliquer.

- Service Dim Sum
- Crabe d'Alaska
- Sushi
- Mets végétariens

**Exclusif Cuisine ouverte**

- Excellente cuisine italienne
- Teryaki (stir fry japonais)
- Boeuf Rôti

**Dîner (lunch)**

Lundi au vendredi : **6<sup>89</sup>\$**

Samedi et dimanche : **7<sup>89</sup>\$**

**Souper :**

Lundi et mardi : **9<sup>89</sup>\$** Mercredi et jeudi : **10<sup>89</sup>\$**

Vendredi au dimanche : **11<sup>89</sup>\$**

**Arrangement pour groupes disponibles avec capacité de 360 places!**

**En famille ou entre amis**

Réservations / livraison

1100 boul. Maloney Ouest  
Aux Promenades de l'Outaouais  
**561-6262**

Autoroute 50	
Boul. Gréber	
Banque Royale	
Buffet Yangtze	
Promenades de l'Outaouais	
Boul. Maloney Ouest	

Déjà plus de 100 000 SPECTATEURS

**MARIO JEAN**



**OPÉRA DU CENTRE NATIONAL DES ARTS SAMEDI 22 JANVIER 2000**

SPEC PLUS

LeDroit

CJRC 1150

Bonjour dimanche

Radio-Canada

gktf

**Billets en vente maintenant**

TICKETMASTER

GUICHETS DU CNA

Internet : www.ticketmaster.ca  
**755-1111**

COOP DU COLLÈGE DE L'OUTAOUAIS (CEGEP)  
TERMINUS VOYAGEUR 238, boul. St-Joseph, Hull

# Bonjour gens de l'auto



**FRANCINE OLMSTEAD**

Notre représentante des ventes chez Villa Toyota, Francine Olmstead est une ancienne organisatrice de voyages de bingo...alors question de passer le temps, quoi de mieux qu'une bonne partie de...BINGO!

Vos 30 concessionnaires «Extr'Avantage» de l'Outaouais québécois sont ceux qui s'impliquent en permanence dans votre communauté.



# Bonjour gens d'affaires



**NADINE PROULX**

Adjointe administrative chez Lallier Honda depuis 2 ans, Nadine Proulx évolue dans un milieu de "gars". Demandez-lui si elle se fait taquiner plus souvent qu'à son tour par la "gang de boys".



**SUZANNE DESPATIES**

Suzanne Despaties est propriétaire de GSD contact qui assure la planification et la gestion de réunions. Organisatrice hors-pair, elle pense à tout pour les autres ce qui l'empêche de penser à elle. Elle aimerait bien avoir quelques instants libres de plus pour elle et sa famille.



**MARTINE LECLERC**

Nouvellement arrivée dans l'Outaouais, elle s'occupe de la comptabilité au Centre du camion Hull/Auto-Centre. Elle pratique son sport préféré: le patin à roues alignées. Souhaitons-lui pas trop de neige cet hiver afin qu'elle puisse chausser ses patins le plus vite possible!



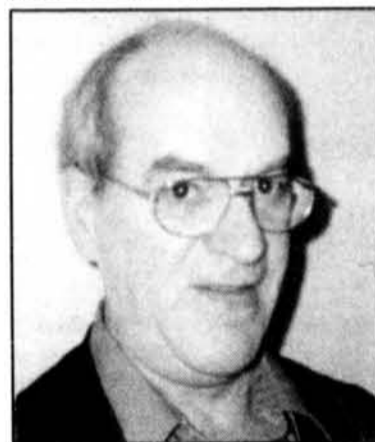
**PIERRE-LUC MONETTE**

Depuis 1 an et demi, Pierre-Luc Monette prend bien soin des voitures qui lui sont confiées au Centre de changement d'huile Pennzoil de Hull. Il occupe ses loisirs en faisant de la planche à neige, des courses d'accélération et du hockey.



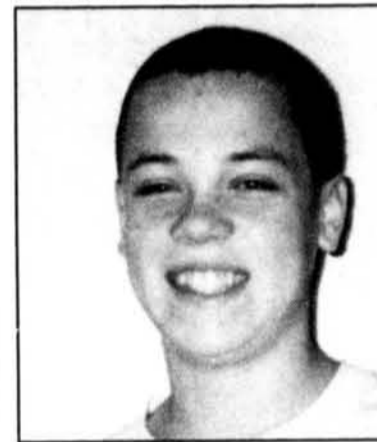
**SOLANGE GODIN**

Chez CLIC, Centre de langues internationales Charpentier, Centre d'apprentissage de langues, depuis 11 ans, Solange Godin aime bien la lecture, l'artisanat et on la dit bonne cuisinière.



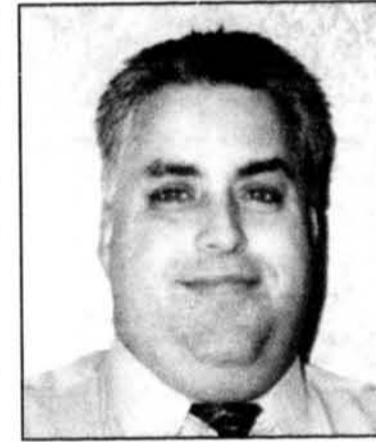
**ROBERT PELLERIN**

Robert Pellerin est propriétaire de CLIC, Centre de langues internationales Charpentier. Il prend un peu de son temps pour se balader sur son ponton et améliorer son élan de golf.



**LUC LABELLE**

Depuis 6 mois, Luc Labelle est à l'emploi de Riviera Pizza, sur Saint-Raymond à Hull. On dit de lui qu'il est très taquin et qu'il est aussi un très bon danseur. Comme sport, il aime bien la natation.



**DANIEL CYR**

Directeur commercial chez Daewoo à Gatineau, Daniel Cyr, est considéré comme un bon vivant avec qui on ne s'ennuie pas. C'est aussi un maniaque de cinéma et d'informatique.



## Les Assurances Jocelyn Leblanc

ASSURANCES GÉNÉRALES

- AUTO **595-2001**
- HABITATION
- COMMERCIALE, ETC.

COTATION PAR TÉLÉPHONE DISPONIBLE

PLAN SPÉCIAL POUR LES PERSONNES DE 50 ANS ET PLUS

LLLL  
LLLL  
LLLL GROUPE LYRAS

156, boul. St-Raymond  
Hull

12536191



Me Manon Chénier  
Me Isabelle Michaud  
Me Monique Cusson

— Avocates —  
Avocates d'expérience  
oeuvrant depuis  
plus de 10 ans  
dans la région de l'Outaouais

Michaud, Chénier, Cusson  
18, rue Fontaine, Hull (Québec)

**777-3888**

12536191

## LES AUBAINES



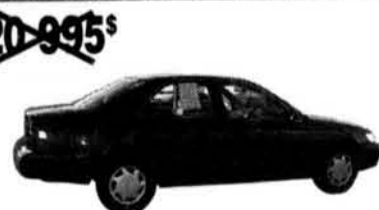
~~14 995\$~~  
**PONTIAC SUNFIRE 1998 GTX**  
Stock P99045, 2 portes, 5 vitesses, 19 000 km.  
**13 500\$**



~~16 995\$~~  
**FORD WINDSTAR LX**  
Stock 20-205A tout équipée  
**15 800\$**



~~14 995\$~~  
**1996 TOYOTA COROLLA**  
Stock P98036 5 vitesses, climatiseur,  
rég. de vitesse, 45 000 km.  
**13 300\$**



~~20 995\$~~  
**1997 TOYOTA CAMRY CE**  
Stock P99057 groupe électrique, CAA  
meilleur voiture usagée.  
**18 850\$**



Choix de 8 modèles  
**1996-97 TOYOTA COROLLA**  
SD-DX et LE  
à partir de **8 995\$**



~~14 995\$~~  
**GR. CARAVAN SE**  
Stock 98710A automatique, 6 cylindres,  
climatiseur, toute équipée.  
**13 700\$**



**TOYOTA GATINEAU**

L'adresse de la qualité à petit prix!  
850, boul. Maloney Ouest, Gatineau  
**568-0066**

# Les sourires de la semaine



Tout comme sa soeur Miriam, Geneviève Desrochers est une petite fille très coquine. Âgée de six ans, elle est en première année à l'école de L'Envoïée. Papa et maman la surnomment affectueusement Pitchounette. Même si les vacances de Noël lui ont permis de jouer avec ses Barbie, ses Polly Pocket et ses Légo tout neufs, Geneviève a hâte de retourner en classe, car elle s'ennuie de son prof, Kelly-Ann.



Miriam Desrochers n'a que trois ans et demi et, déjà, elle adore jouer des tours à papa Camille et maman Lise. D'ailleurs, son petit visage taquin en fait succomber plusieurs... Surnommée coco, chaton ou minoune, Miriam adore s'amuser avec ses Barbies et ses Polly Pocket. Très sociable, elle a hâte de retourner à la garderie pour revoir ses petits copains.



À 19 mois, Marc-Olivier Sauvé a bien des raisons de ruminer son avenir. Ce petit bout-en-train qui se passionne pour les aventures de Barney le dinosaure et les camions Tonka, ne cesse d'étonner papa Luc et maman Kathleen. Très expressif, il se destine sûrement à suivre les traces de Léonardo di Caprio.

## JUNIC Grande vente d'inventaire

Rabais jusqu'à **20 000 \$** sur maisons modèles

**OU** choix de 2 des options suivantes :

- Foyer au gaz
- Paiement de votre bail\* (terme restant)
- Air climatisé
- Taxe de maison
- 3 appareils ménagers

**OU** salle familiale finie au sous-sol

Venez visiter nos nombreux modèles 2000!  
À notre nouvel emplacement

Maintenant offert en exclusivité

- Personnalisez votre maison en modifiant les plans originaux\*

OFFREZ-VOUS LA DISTINCTION!

**Bureau des ventes**  
Lundi au mercredi 15 h à 20 h  
Samedi et dimanche 12 h à 17 h

6 rue de la Constellation, Hull  
(819) 595-5962



#RBQ2346-5966-46

\* Voir notre représentante des ventes pour détails. Certaines restrictions peuvent s'appliquer.



**MAINTENANT OUVERT**

**NOUVEAU PROJET DE LA FALAISE SUR HAUTES-PLAINES**

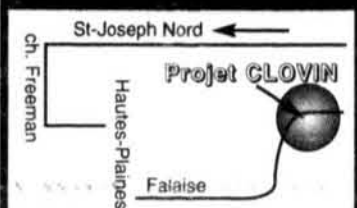


- Secteur de choix
- Terrains spacieux
- Mise de fonds minime
- Seulement **450\$ / mois**
- Près des écoles et parcs

Devenez propriétaire d'un triplex à peu de frais

**Heures**  
Du lundi au vendredi : 13 h à 19 h  
Samedi et dimanche : 12 h à 17 h

Bureau des ventes **778-3843**  
Informations **772-1739**



# Avec l'hiver, la pêche sur glace

RÉMY PAQUETTE

La froidure de l'hiver fait geler nos lacs et rivières et les amateurs de pêche sur glace s'installent sur nos cours d'eau. De véritables petits villages s'érigent sur ces patinoires naturelles. Mais, d'où vient cette coutume?

L'hiver venu, les habitants en amont de Québec, s'inspirant des Amérindiens ou des Inuits pratiquaient ce qu'on appelait la pêche au trou de glace.

Dans un premier temps, le pêcheur descendait sur les eaux gelées et choisissait un site qui correspondait le plus possible à la jonction d'un affluent du fleuve et de ce dernier. La raison en est bien simple; c'est là que séjournait le plus souvent les bancs de petits poissons qu'il recherchait.

Une fois sur la glace, la deuxième étape consistait à percer le trou qui permettrait d'atteindre la nappe d'eau à l'aide d'un vilebrequin ou un pic et une hache. Souvent la glace atteignait jusqu'à 60 centimètres d'épaisseur. Une fois le trou percé, on installait la cabane sur des skis de bois et on tirait le tout avec un des chevaux de la ferme. La saison de pêche s'étirant parfois tard au printemps. Le pêcheur vivait littéralement sur le bord de son trou. D'où l'importance d'un bon abri qui se transformait souvent en seconde résidence. Pour attraper le «p'tit poisson des chenaux», comme on les appelait, il fallait la patience et l'endurance. On descendait plusieurs lignes appâtées avec de la mie de pain. Lorsque le poisson mordait, le pêcheur le décrochait aussitôt et le lançait sur la glace à l'extérieur. Gelés instantanément, la petite morue ou l'éperlan, se conservaient tout l'hiver. Il fallait donc être là au bon moment pour s'assurer une bonne réserve pour nourrir la maisonnée pour «une bonne secousse».

Cette pratique comportait cependant une part de risque. Avec l'arrivée du printemps, il n'était pas rare que la glace cède ou qu'un morceau de glace à la dérive entraîne le ou les infortunés vers une mort certaine. C'est ce qui est arrivé à Lotbinière en 1948 où 33 cabanes ont été emportées.

Amateurs de pêche blanche que la saison soit favorable et soyez toujours prudents.

## Un homme... de maisons



**Michel Noreau**

### Maison ouverte

Dimanche entre 14 h et 16 h



297 Fraser, Aylmer. Semi-détaché, 2 étages, fait vendre, transfert.

### 403 boul. Tache



Triplex, logis près de l'université. 1 logis de 2 c.c. et 2 logis de 1 c.c. Fait visiter pour apprécier. Possibilité balance de prix de vente. A voir.

### 139 Du Plein Air



Semi-détaché, dans un beau et bon secteur, décoration supérieure, grand salon avec foyer au bois, 4 c.c., 3 salles de bain, cour privée. Une visite s'impose 104 500 \$.

### 63 St-Joseph



Bungalow à Gatineau dans un secteur tranquille et près de tout. Maison bien maintenue, complètement adaptée pour handicapé. 2 c.c., très bon investissement. A qui la chance! 102 900 \$.

**RE/MAX 775-9666**  
VISION (1990) INC. **682-7432**  
Courtier immobilier agréé  
capitale@sympatico.ca

# SEARS

Dans la limite des stocks!

## Pneus à légères imperfections\* RoadHandler<sup>MD</sup> Glace et neige II



Pneus RoadHandler Glace et neige II		
Dimensions	Première qualité, rég. Sears	Imparfaits, chac.
P155/80R13	74,99	43 \$
P165/80R13	77,99	43 \$
P175/80R13	80,99	43 \$
P185/75R14	87,99	53 \$
P195/75R14	90,99	53 \$
P205/75R14	93,99	53 \$
P205/75R15	99,99	63 \$
P225/75R15	110,99	63 \$
P235/75R15XL	117,99	63 \$
175/70R13	76,99	43 \$
185/70R13	79,99	43 \$
185/70R14	85,99	53 \$
P205/70R15	97,99	63 \$

Avec la garantie contre les avaries routières\*\*  
\*Details complets chez Sears

### Faits pour Sears par Uniroyal-Goodrich

Des pneus à sculpture profonde pour assurer une adhérence parfaite sous toutes conditions en hiver. Garantie de changement de pneu sur place

24 heures sur 24\*\* comprise avec tous les pneus RoadHandler. Série n° 70000.

\*Les légères imperfections n'affectent pas la performance des pneus

**TOUS LES 13 POUÇES 43\$** Char.  
**TOUS LES 14 POUÇES 53\$** Char.  
**TOUS LES 15 POUÇES 63\$** Char.



## RABAIS 30\$ Au plus bas prix de la saison! Batteries DieHard Gold<sup>MD</sup>, tout format 79<sup>99</sup>

Ch., avec reprise Batteries DieHard Gold avec assistance routière 24 heures sur 24\*\*. Rég. Sears 109,99, avec reprise. Série n° 50000. Les 5 \$ de dépôt à l'achat d'une batterie vous sont remboursés quand vous rapportez la vieille batterie pour le recyclage. Prix en vigueur jusqu'au dimanche 16 janvier 2000

## Entretien automobile de toute confiance<sup>MC</sup>

- Freins • Géométrie des roues
  - Mise au point et plus
- Téléphonez pour prendre rendez-vous

NP0120100

Copyright 2000. Sears Canada Inc.

Découvrez tous les côtés de Sears<sup>MD</sup>

Maintenant ouvert du lundi au vendredi de 7 h à 21 h

HEURES D'OUVERTURE DU SERVICE AUTOMOBILE : Les Galeries de Hull : lundi-mardi de 7h à 18h, mercredi-jeudi-vendredi de 7h à 21h, samedi de 7h à 17h et dimanche de 12h à 17h. La ligne directe au Centre de l'Auto : 770-4471.

Carlingwood : lundi au vendredi de 7h à 21h, Samedi de 7h30 à 18h et dimanche de 12h à 17h. Les produits et services pour l'auto ne sont pas offerts au magasin Sears du boul. Saint-Laurent.

# Près de 2500 accompagnements pour Nez rouge

La 15e édition de l'Opération Nez rouge Outaouais a pris fin la veille du Jour de l'An avec la participation de plus de 150 bénévoles qui ont effectué 203 accompagnements. Ceci porte le nombre total de accompagnements pour les 17 soirées de cette édition à 2453.

En fait, les quelque 1175 bénévoles qui ont participé à l'Opération cette année ont accompagné en moyenne 144 automobilistes par soirée comparativement à une moyenne de 199 l'an passé. Selon le comité organisateur de l'Opération Nez rouge, cette baisse est grandement attribuable au fait que le messa-

ge de prévention véhiculé par Nez rouge depuis sa création en 1984 a changé le comportement de la population. Comme le disait si bien la campagne publicitaire de cette année, maintenant on prévoit à l'avance comment on va rentrer à la maison après un party.

Encore une fois, les utilisateurs ont été très généreux puisqu'ils ont remis en moyenne 13,88 \$ en don par accompagnement. Avec ces quelque 34 000 \$, l'Unité régionale de loisir et de sport de l'Outaouais (URLSO) pourra, entre autres, contribuer au financement de différentes associations de sport amateur de la région, remettre des bourses à de jeunes athlètes et financer en partie les lieux du Québec.

### La prochaine édition

Il faut s'attendre à ce que le service soit offert un moins grand nombre de soirées lors de la prochaine édition. Comme l'a dit François Grenier, coordonnateur de l'Opération Nez rouge Outaouais: « Cette année, nous avons ajouté des soirées à la demande du public mais malheureusement, il y a eu un manque

évident de bénévoles les soirs de semaine ». Le service sera donc concentré sur les week-ends et les jours précédant Noël et le Jour de l'An. D'après M. Grenier, il y aura aussi du travail à faire du côté du recrutement des bénévoles. « Il y a eu moins de bénévoles cette année dû en partie à l'euphorie entourant le passage à l'an 2000 et aux relations de travail difficiles dans certaines grandes entreprises de la région. L'an prochain, nous devons mettre l'accent sur le recrutement des bénévoles plus particulièrement auprès des entreprises. »

### Statistiques

La provenance et la destination des usagers se répartissaient comme suit : 75% du côté du Québec et 25% du côté de l'Ontario. Les bénévoles, 65% des hommes et 35% des femmes, étaient âgés en moyenne de 20 à 49 ans. Trois avaient plus de 70 ans. Les membres du comité organisateur tiennent à remercier tous les bénévoles, les nombreux commanditaires et partenaires de leur appui pour la réalisation de cette 15e Opération Nez rouge Outaouais.

*L'Assiette*  
**Le rendez-vous populaire**  
 Déjeuner - Dîner - Souper

- Table d'hôte et menu à la carte midi et soir
- 5 Salons privés
- Réunion de famille ou d'affaires
- Groupes de 10 à 50 personnes

Déjeuners servis 7 jours/semaine jusqu'à 14 h 30 (spécialité gaufre)

**\*\* Soupers Conférences \*\***

Capricorne : 13 et 18 janvier  
 Verseau : 1, 8 et 15 février  
 Poisson : 29 fév., 7, 14 mars (places limitées)

L'Ère du Verseau et l'aube des années 2000 pour les 12 signes astrologiques, les 20-25-26 janvier et 3 février 2000.

Jacques Giasson, carte du ciel, cours et consultations 772-0898  
 725, boul. de la Carrière, (près du Casino de Hull)  
 Tél.: 772-4844



## 5 000 \$ pour la Fondation du CHVO



Eugène Tassé, président des Immeubles E. Tassé Ltée a remis un don de 5 000 \$ à la Fondation du Centre hospitalier des Vallées de l'Outaouais pour le bénéfice du Pavillon de Gatineau. Suzanne Carrière, directrice générale de la Fondation a accepté ce don.

# Nouveau centre hypothécaire communautaire

Votre prêt hypothécaire vient à échéance et vous espérez négocier une meilleure affaire? Passez voir nos spécialistes hypothécaires aujourd'hui même!



Appelez pour obtenir les détails du prêt hypothécaire qui fera votre affaire.

**CS** Société de prêt

210, chemin Aylmer, Centre commercial Glenwood  
Téléphone (819) 684-2973 Télécopieur (819) 684-9809

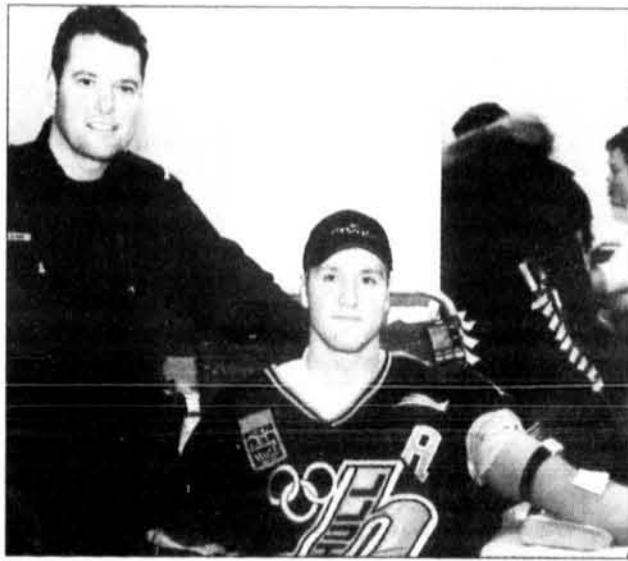
Première clinique de sang des Olympiques de Hull

# Mission accomplie avec 389 donneurs

**KARINE GIASSON**

Pas moins de 300 généreux donneurs étaient attendus, le 30 décembre dernier, lors de la première clinique de sang des Olympiques de Hull. L'appel de l'équipe junior hulloise a été entendu, puisque 389 personnes se sont présentés à l'Aréna Robert-Guérin afin de faire un don de leur précieux sang en cette période cruciale du temps des Fêtes.

Cette clinique de sang s'inscrivait bien dans la volonté d'implication communautaire de l'équipe. « Les Olympiques sont heureux de contribuer au mieux-être de la société et souhaitent par le fait même inciter la jeunesse d'aujourd'hui à une meilleure implication dans notre société de demain », pense la direction des Olympiques. D'ailleurs, les joueurs de l'équipe ont prêché par l'exemple en donnant eux aussi de leur sang.



Paul Spadafora ne cachait pas son stress quelques minutes avant qu'il ne fasse don de son sang pour la toute première fois de sa vie. Le sergent Jean-Paul Le May de la Police de Hull, qui est aussi son parrain (tous les joueurs de l'équipe sont jumelés à un policier), était à ses côtés pour le rassurer. Paul était bien fier après son don, « un don qui permettra de sauver des vies ».



Adam Rivet était très conscient de la signification de son geste. « Je suis heureux de le faire parce que ce don de sang peut aider des gens qui en ont besoin. Ça peut sauver des vies. » Il pose en compagnie d'un bénévole d'Héma-Québec.

## Consommateurs en forme

**Une nouvelle année, c'est toujours le temps de prendre des résolutions, encore plus quand c'est l'AN 2000 ! Alors, si vous êtes de ceux qui avez décidé de vous mettre en forme et de vous abonner à un studio de santé, prenez quelques minutes pour vous renseigner.**

« Avez-vous un permis ? »

Voilà la première question à poser. Car tout studio de santé au Québec doit détenir un permis en règle de l'Office de la protection du consommateur. Pour l'obtenir, il a dû déposer un cautionnement de 15 000 \$, somme que ses clients lésés pourraient se partager en cas de fermeture. De plus, la Loi sur la protection du consommateur définit la forme du contrat écrit que le studio de santé doit faire signer à ses clients. Y seront inscrits tous les renseignements importants: description des services, durée du contrat,

modalités de paiement et droit de résiliation pour le consommateur.

### Les paiements

Autre protection pour les consommateurs: le studio de santé ne peut demander de paiement avant le début du contrat et il doit percevoir un minimum de deux versements égaux, l'un au début, l'autre vers le milieu de la durée du contrat. De plus, la durée d'un contrat de studio de santé est légalement limitée à un (1) an, pas plus.

### Vous n'êtes pas satisfait ?

Vos premières visites vous déçoivent ? On ne s'occupe pas assez de vous ? Sachez que la Loi prévoit un court délai pour mettre fin à un contrat avec un studio de santé. Dans le premier dixième (1 / 10) de la durée du contrat, vous n'avez qu'à faire parvenir au commerçant la for-

mule de résiliation qui doit être jointe au contrat; sinon un autre écrit pourra être envoyé. On ne pourra alors retenir, à titre de pénalité, un montant supérieur au dixième du prix total prévu au contrat.

### Des questions ?

Pour vérifier la validité d'un permis de studio de

santé ou pour obtenir des précisions, n'hésitez pas à téléphoner au bureau régional de l'Office de la protection du consommateur en composant le 772-3041 ou, pour éviter les frais d'interurbains, faites le 1 888 672-2556 (1 888 OPC-ALLO).

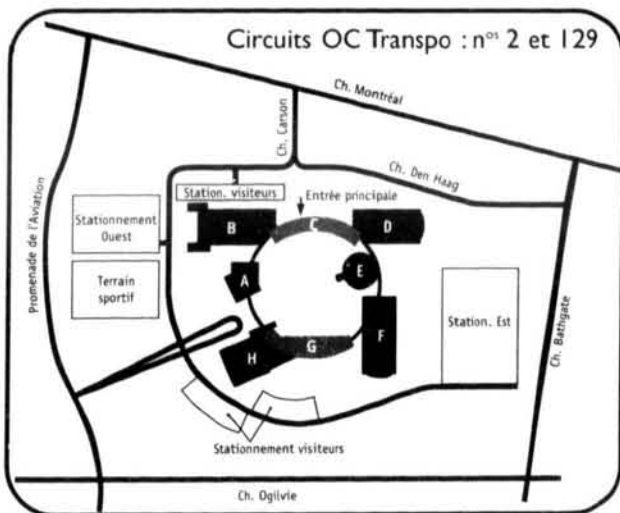
**Micheline Gamache**  
Directrice régionale



### Soirée d'information et visite du campus

**Le mercredi 12 janvier 2000**  
**De 18 h à 21 h**

C'est le temps de faire une demande d'admission pour les **programmes à temps plein** qui débutent en janvier ou en septembre 2000 ou de vous inscrire à l'un des **cours du soir** qui débutent dès la mi-janvier.



**La Cité collégiale**  
**Pavillon H**  
801, promenade de l'Aviation, Ottawa (Ontario)

**Renseignements :**  
(613) 742-2483, poste 2420, ou  
1 800 267-2483, poste 2420

[www.lacitec.on.ca](http://www.lacitec.on.ca)

## Lunetterie

**SEARS**



**Offre**

# 3 pour 1

Choisissez deux paires de lunettes complètes (verres\* et montures) parmi notre collection mode et ne payez que la plus chère des deux. Obtenez en plus une paire de lunettes de soleil parmi notre collection spéciale ou une paire de verres de contact (clairs, souples, sphériques).

**DR RENÉ MARCHAND, OPTOMÉTRISTE**

Examen de la vue sur place  
Acceptons les prescriptions de l'extérieur

**Les Galeries de Hull 770-1624**

Offre prend fin le 27 février 2000. Offre valide seulement dans la province de Québec. Il y a des restrictions, voir détails en magasin. TM / MC Marque de commerce de Sears, utilisée sous licence au Canada.

## Rabais

Choisissez une seule paire de lunettes (verres et monture) parmi notre collection. Sélectionnez et, sur présentation de ce coupon, obtenez 30 \$ de rabais.

Un coupon par achat. Ne peut être combiné à aucune autre promotion. N'a aucune valeur en espèces. Offre valide dans la province de Québec seulement. Sears Canada Inc. Expire le 13 février 2000.

# 30\$

# INDEX DE RUBRIQUES

## EXPERTS

1 Spécialiste

## AVIS

- 100 Agence de rencontres
- 101 Amitié/Rencontre
- 102 Prières
- 103 Perdu
- 104 Trouvé
- 105 Activités diverses

## SERVICE ET VENTE

- 200 Aliments naturels
- 201 Animaux
- 202 Antiquités
- 203 Appareils ménagers
- 204 Articles sports d'hiver
- 205 Argent Demandé
- 206 Argent Disponible
- 207 Bicyclettes
- 208 Chauffage/climatisation
- 209 Coin de bébé
- 210 Divers à vendre
- 211 Divers à louer
- 212 Enseignement/Cours
- 213 Jeux, jouets
- 215 Machine à coudre
- 216 Ordinateurs
- 217 Vente de Garage
- 218 Vêtements à vendre
- 219 Occasions d'affaires
- 220 Réparations/Rénovations
- 221 Couture
- 222 Paysagiste

## EMPLOIS

- 300 Aide demandée
- 301 Emploi demandé
- 302 Emploi d'été demandé pour étudiant(e)s
- 303 Gardiennes demandées
- 304 Garderai bébés
- 305 Offres d'emplois
- 307 Offre

## LOGEMENTS

- 400 Garçonnières
- 401 Logements à louer Aylmer
- 402 Logements à louer Gatineau
- 403 Logements à louer Hull
- 404 Logements à louer autres
- 405 Logements à partager
- 406 Logements à sous-louer
- 407 Maisons à louer
- 408 Maison à partager

## CHAMBRES

- 409 Chambres à louer
- 410 Chambre et pension
- 411 Chambres demandées

## MAISONS SEULES

- 500 Maisons à vendre (Ontario)
- 501 Maisons à vendre (Québec)
- 502 Maison demandées

## AUTRES PROPRIÉTÉS

- 600 Chalet demandé
- 601 Chalets à vendre
- 602 Chalets à louer
- 603 Terrains

## VÉHICULES MOTEURS

- 700 Autos à vendre
- 701 Autos à louer
- 702 Camions à vendre
- 703 Motocyclettes
- 704 Motoneige
- 705 Véhicules d'occasion



# Les annonces classées

(819) 770-2205 Fax: (819) 770-0825

## 1 SPECIALISTE

**30 ANS D'EXPERIENCE EN COUTURE**, alterations, réparations de tous genres. Marie Raizenne, 12 Dubuc, Gatineau. TEL: 246-5633

**COUTURIERE D'EXPERIENCE** - Alterations, réparations, confection de draperies et de valences. Prix raisonnable et service rapide. 246-0041

**PEINTURE, gyproc, joints, plafonds décoratifs, 25 ans d'expérience, estimation gratuite.** TEL: 669-9104.

## 101 AMITIE RENCONTRE

**HOMME CÉLIBATAIRE** de 46 ans recherche femme de 35 à 45 ans pour but sérieux. 743-6765

**PULSION EXXTREME** en direct, 1-(819)-976-7383, 25 minutes, 1-(819)-976-Rêve, Bleu nuit 1-900-561-3333 Live 3.98\$/minute, 011-232-98569 frais outremers, 976-15\$/appel, composez 1-900-561-3333.

## 110 ASTROLOGIE

**8 MINUTES GRATUITES, VOYANCE, TAROT, NUMÉROLOGIE.** Je me présente, Justine j'ai plus de 41 ans d'expérience en voyance, mes collègues sont: Nicole, Mindy et Marie-Huguette. **NOUS SOMMES DE VÉRITABLES VOYANTES HAUTEMENT QUALIFIÉES**, vous serez surpris par l'extrême précision de nos prédictions. Cet appel pourrait changer votre vie amour, argent, santé, futur. Appelez maintenant à seulement 3.79\$/min. (aucun minimum) au 1-900-451-5276 3.79\$/min.

**ASTRO-CLUB**, ligne de voyance en direct 24 heures à seulement 2,85\$/minute. Consultez dès maintenant. Lise tarologue d'expérience au 1-900-830-6767. SPÉCIAL: 1.99\$/min. en direct avec VISA, Master Card 1-800-571-3999, 1-(514)-766-8411.

## 110 ASTROLOGIE

**ASTROLOGUE, VOYANTE RÉPUTÉE, TAROT**, 17 ans service qualité. Junon DeGaspé, 1-900-643-5779, 2.99\$/min. et des minutes gratuites, 18+

**AVEZ-VOUS DÉJÀ CONSULTÉ** de vrais clairvoyants qui peuvent vous aider à résoudre vos problèmes quelque soit le problème? Tél: Karonanna Zanmort pour parler avec un clairvoyant compétent 1-900-451-9602, 4.99\$/min. Pour écouter la voyance pure de Mme Karonanna 2.99\$/min 1-900-630-6262, VISA/M.C. 10 minutes gratuites. 1-800-735-2067, Vous aurez des frissons parce que vous allez faire face à la réalité.

**JO SOLEIL VOYANTE**, 10 ans d'expérience, consultation en direct, 24h/24, 7 jours/7, 4.25\$/min., 18 ans et +. 1-900-451-8883

**LA CLINIQUE D'ÉSOTÉRISME DU QUÉBEC LOUISE HALEY**, astrologue reconnue, Lucie, Numérologue d'expérience. Consultez maintenant le 1-900-830-4400 et devenez Membre Privilégié gratuitement Visa/Master 1.99\$/min. 1-800-799-6395, 24 heures, 4.89\$/minute, 18+, vu à la télévision 1-900-830-4400.

**NOUVEAUTÉ 1ère minute gratuite.** Parlez en direct aux voyants de l'ERE DU VERSEAU pour une consultation confidentielle sur amour, argent, santé, futur. Appelez maintenant à seulement 3.79\$/min. (aucun minimum) au 1-900-451-6675.

**NOUVEAUTÉ 1ère minute gratuite.** Parlez en direct aux voyants de l'ERE DU VERSEAU pour une consultation confidentielle sur amour, argent, santé, futur. Appelez maintenant à seulement 3.79\$/min. (aucun minimum) au 1-900-451-6675.

## 114 DENEIGEMENT

**LES ENTREPRISES M. HÉBERT**, Dénouement à la souffleuse. Pour résidentiel seulement à l'unité. Secteurs Touraine - Cantley - Gatineau. CELL: 743-9338

## 210 DIVERS

**CASSETTE-VIDÉO GRATUITE** à l'achat de 1000 cartes d'affaires à très bas prix. Maison mobile en Floride au Park Lake à Hallendale, cause invalidité appelez directement ma soeur Thérèse Labelle au 1-954-966-1531, j'ai un terrain résidentiel au bord du Richelieu via le lac Champlain, situé à Noyan au Québec, superficie de 232,000 pieds carrés dont 40% inondé, dézonné agricole, accepterait vente ou échange, plan envoyé par poste gratuitement. Gérard Contant. www.canad-a-merica.com

**SCIERIE PORTATIVE 4895\$**, Sciez des bûches et obtenez des planches, des madriers et des poutres. Capacité large. La scierie la plus avantageuse n'importe où. Renseignements gratuits. Les Industries Norwood Inc. 1-800-408-9995

## 212 ENSEIGNEMENT COURS

**APPRENDRE L'ANGLAIS** en travaillant beaucoup tout en s'amusant beaucoup, c'est notre devise à l'École de Langues Le Mot Juste! Cours privés, horaires flexibles, atmosphère détendue et chaleureuse. Faites vite! Le nombre de places est limité. 669-5591

**COURS DE MUSIQUE** à domicile, professeur diplômé universitaire. Guitare, piano, violon, basse, violoncelle, accordéon, banjo, harmonica et autres. Normand: 281-9675

**DEVENEZ UN AUTEUR A SUCCES** avec notre cours d'écriture par correspondance. Appelez pour obtenir gratuitement notre brochure. 1-800-267-1543. L'École de rédaction, 583-38 av. McArthur, Ottawa (Ontario) K1L 6R2.

**COURS DE BALADI**, Débutantes et intermédiaires. Dès le 16 janvier à Hull. Session de 10 semaines. Suzie: 568-6308

## Les annonces classées

# 9\$ pour 1 semaine

20 mots ou moins/25¢ par mot additionnel  
(taxes en sus)

1 semaine

GRATUITE

à l'achat de 3

Majuscules et caractères gras inclus

# 770-2205

Téléphonez avant jeudi 15h

Toutes les annonces classées sont payables à l'avance



**Notre distribution :**

- Hull
- Gatineau
- Aylmer
- Masson-Angers
- Buckingham
- Cantley
- Dépôts en région



## 219 OCCASION D'AFFAIRES

**ATTENTION BESOIN D'ARGENT.** Aide financière pour vos affaires, condition posséder REER, CRI, FRV, minimum 10,000\$. Tél: (514) 894-3902 ou le 1-877-342-3354

## 224 ACHETERAIS DIVERS

**URGENT BESOIN ACHETONS: PÉPINES, BULLDOZERS, "SKIDERS", TRAILERS AVEC CHARGEUSES ET TRACTEURS DE FERME. PAYONS BON PRIX COMPTANT.** TEL: (819) 353-1777.

## 235 COURS DE DANSE

**APPRENEZ FACILEMENT A DANSER.** La Salsa, claquette, rumba, rock, samba, merengue, cumbia, valse, reggae, charleston, cha-cha, tango, swing, mambo, fox-trot, etc... cours sur cassette vidéo expliquée lentement pas à pas et dansée sur musique, écrivez-moi pour recevoir l'inventaire de plus de 500 danses différentes: cuntry, ligne, folklore, sociale. Enregistré à la Régie du Cinéma #11568. Gérard Contant 2021 Aylwin, Montréal, H1W 3C4 tél: 1-514-523-1010 ou visitez www.canad-a-merica.com

## 306 GARDERAI ENFANTS

**EXPERIENCED MOTHER** will care for your children in my home, near Champlain bridge. References available. Info: 778-6647

## 402 LOGEMENTS A LOUER GATINEAU

**GRANDS 5/2.** 2 chambres, installation laveuse/sécheuse, remise intérieure, pas chauffé/éclairé, en face Polyvalente Nicolas, stationnement. Libre immédiatement. 561-2882, 669-8767

**HULL:** Ensoleillé! Spacieux 2 chambres! Super propre et tranquille! SÉCURITAIRE! Appareils! Stationnement! 500\$-525\$. Gatineau: Garçonnière et appartement 1 chambre! TOUT INCLUS! 350\$-435\$. Ristourne 5%. 243-9364

## 280 INFORMATIQUE

**CRÉDIT IMMÉDIAT.** Un système maison 99\$/mois: 32 po. TV, HiFi VCR, 5 haut-parleurs stéréo. Intel P-II & P-III ordinateur. 69\$/mois. Vidéo, caméras... 39\$/mois. Appelez maintenant 1-888-722-9009, poste 301. www.aventisdirect.com

## 305 OFFRE D'EMPLOIS

**ANNÉE 2000.** Bâissez votre avenir! Si vous êtes sérieux et ambitieux, vous pouvez faire de très bonnes affaires, temps partiel ou complet. (418) 622-8642 / (418) 655-1047

**NOUVELLES TABLETTES DEL'AN2000. CHOCOLAT QUALITÉ DE LUXE, SOUVENTIMITÉ, JAMAIS ÉGALÉ DEPUIS 1982.** Vends nouveaux produits et fais-toi FULL\$\$\$ pour acheter ce que tu veux. Gérants d'équipes recherchés. Possibilités levées de fonds. (514) 277-0083 ou 1-800-561-2395

## 306 GARDERAI ENFANTS

**EXPERIENCED MOTHER** will care for your children in my home, near Champlain bridge. References available. Info: 778-6647

## 402 LOGEMENTS A LOUER GATINEAU

**GRANDS 5/2.** 2 chambres, installation laveuse/sécheuse, remise intérieure, pas chauffé/éclairé, en face Polyvalente Nicolas, stationnement. Libre immédiatement. 561-2882, 669-8767

**HULL:** Ensoleillé! Spacieux 2 chambres! Super propre et tranquille! SÉCURITAIRE! Appareils! Stationnement! 500\$-525\$. Gatineau: Garçonnière et appartement 1 chambre! TOUT INCLUS! 350\$-435\$. Ristourne 5%. 243-9364

## 407 MAISONS A LOUER

**AYLMER.** 3 c.c., bungalow, 1/2 acre, près du pont, école et autobus. 1er février, 850\$/mois (613) 591-9505

## 408 MAISON A PARTAGER

**TOURAINÉ:** sous-sol complet, fini, bien éclairé, privé, chambre meublée, salle toilette, deux salons, stationnement, laveuse-sécheuse, piscine, 450\$. Tél: 246-4729

## 603 TERRAINS

**TERRAIN A VENDRE**, sur bord de l'eau, N.-D.-du-Laus, au lac Des Sables. Appelez après 6 heures. Tél.: (819) 281-5563

## 711 MACHINERIE AGRICOLE

**STELMAGEL INC.** Nous sommes à la recherche d'un 'agent distributeur exclusif' pour votre région. Formation assurée dans la vente de nos produits exclusifs. Possibilité de revenu 700\$ à 1500\$/semaine. Age min. 25 ans + investissement garanti par l'inventaire. Info: 1-800-667-1847

## 716 AUTOS DEMANDÉES

**ACHETONS** voitures et camions pour pièces et ferraille, payons comptant Barry: 778-0845

**NOUVEAU,** achetons voiture au poids pour ferraille. Les Entreprises Gaucher Tél: 643-3667

**PARTICIPATION**

## L'activité physique

**Combien? Combien de fois?**

770-2205

**AVIS DE VENTE CANADA PROVINCE DE QUÉBEC DISTRICT DE HULL COUR MUNICIPALE NO : 98050283/04382-2**

**CAROLE CHARTRAND,** percepteur des amendes pour la Ville de Gatineau. Partie demanderesse VS **STEPHANE MILLETTE,** Partie défenderesse

Le 20ième jour de JANVIER 2000 à 10:00 heures, au 82, rue Lucerne #C, Gatineau, district de Hull, seront vendus par autorité de justice, les biens et effets de la partie défenderesse, saisis en cette cause, consistant en:

- 1 télévision Zenith app. 25 po.
- 1 magnétoscope VHS Hitachi
- 1 mini chaîne stéréo Fisher avec 2 enceintes acoustiques
- 1 sofa et 1 divan en tissus bleus, le tout avec accessoires.

Conditions: ARGENT COMPTANT et/ou CHEQUE VISE

Parution: Bonjour dimanche

Daté à Gatineau le 5 janvier 2000

Information: **JEAN-MICHEL PROULX** Huissier de Justice District de Hull

**PARADIS, BRAYLEY, MONTPETIT** Société en nom collectif Huissiers de Justice 277 Notre-Dame, suite 203 Gatineau (Québec) J8P 1K6 (819) 643-1185/643-9202 parbraymont@casus.com

**AVIS PUBLIC CANADA PROVINCE DE QUÉBEC DISTRICT DE HULL COUR DU QUÉBEC NO : 550-22-002651-998 BREF D'EXÉCUTION**

**BANQUE DE MONTRÉAL,** Partie demanderesse vs **RACHEL POIRIER,** Partie défenderesse

Le 20ième jour de janvier 2000 à 10h30, au 485 Montée de la Source, Cantley, Qc, district de HULL, seront vendus par autorité de justice les biens et effets de Rachel Poirier, saisis en cette cause, consistant en:

Une voiture de marque Mercury Sable de couleur verte, une piscine hors terre 24 pi et acc., un téléviseur RCA Colortrak 2000 et acc., un ensemble de salon, deux lampes de table en céramique, un abat jour, deux tables de coin en bois, un micro-onde Goldstar bleu, un four à pain Black and Decker blanc et autres.

Conditions: ARGENT COMPTANT et/ou CHEQUE VISE

Parution: Bonjour dimanche

Information: **Philippe RAIFFAUD** Huissiers de justice du district de Hull

**TRUDEL, FAVREAU HUISSIERS DE JUSTICE** 151, rue Wellington Hull (Qc) J8X 2J3 (819) 595-9262 Fax: (819) 595-5149

## sports experts Gatineau

Affûtage de patins

3,00\$

Affûtage et cirage de skis alpins

14,99\$

Affûtage et cirage de planche à neige

24,99\$

Cordage de raquette (tennis & badminton)

de 19,99\$ jusqu'à 34,99\$

Ventes institutionnelles (Associations, entreprises et clubs sociaux)

T-shirts, manteaux, casquettes, etc.

Les Promenades de l'Outaouais

1100, boul. Maloney Ouest, Gatineau, Qc, J8T 6G3  
Tél.: (819) 243-3711 Fax: (819) 243-3712

## Pour tout savoir en l'an 2000

Votre clairvoyante sincère et dévouée

Germaine 777-7430

Page 16 BONJOUR DIMANCHE, dimanche 9 janvier 2000

# LE COIN DES FINANCES

par Michel Lalonde

Il nous fait plaisir de vous présenter une nouvelle chronique financière dans laquelle nous discuterons de finances personnelles sans pour autant négliger de parler de finances corporatives s'adressant plus particulièrement aux petites et moyennes entreprises (PME).

Nous vous invitons surtout à nous poser toutes questions pertinentes qui vous touchent de près et vous encourageons à nous transmettre vos commentaires. Soyez assurés qu'en tout temps nous ferons preuve de discrétion à votre égard. Plusieurs sujets seront abordés au fil des semaines dont les finances personnelles, l'insolvabilité, les finances corporatives, la restructuration, la réorganisation et l'insolvabilité ainsi que la gestion de l'entreprise. Dans un premier temps nous croyons qu'un survol de quelques-uns des sujets à traiter saura vous donner un avant goût des chroniques à venir.

## Les finances personnelles

- prendre connaissance des éléments financiers de base
- savoir gérer son argent
- apprendre à gérer sa santé financière
- apprendre à préparer et à suivre un budget
- savoir épargner pour les vacances et les imprévus
- savoir négocier une hypothèque
- savoir se préparer une retraite sans soucis

## L'insolvabilité

- savoir se sortir des ténèbres d'endettement et par conséquent réduire son niveau de stress
- comprendre ce qu'est une proposition de consommateur et une proposition concordataire
- démystifier la notion de faillite.

Il est à souhaiter que vous aurez la chance de songer aux questions qui vous hantent depuis fort longtemps en ce qui a trait aux sujets en question et que vous serez incités à nous lancer le défi d'y répondre de façon satisfaisante.

Pour se faire veuillez rejoindre Michel par téléphone au (819) 776-7777 poste 549, par télécopieur au (819) 776-6771 ou par courriel au ml@doylegroup.ca

Au plaisir de se parler la semaine prochaine...

## Biographie

J.E. Michel Lalonde est détenteur d'un brevet de l'Institut des banquiers canadiens ainsi que d'un diplôme en gestion. Depuis plus de 29 ans déjà que Michel oeuvre dans le domaine financier. Il a occupé des postes de gestionnaire dans une banque à charte canadienne, une compagnie de fiducie, une agence du gouvernement fédéral et une caisse populaire. De plus, dans le cadre de sa propre entreprise, il a agi à titre de consultant financier auprès des PME. À présent Michel, le consultant principal du Groupe Doyle Inc. Et de Doyle Salewski se distingue dans le domaine de la restructuration et de la réorganisation corporative.

## AVIS DE DÉCÈS

ROSS, Mme Julienne est décédée à l'Hôpital Royal Victoria, à Barrie, le jeudi 30 décembre 1999. Épouse bien-aimée de feu M. Eddie G. Ross, elle était la mère chérie de Richard Ross, Sandy Dennis (David) et Donna Ross, tous de Barrie. Outre ses enfants, elle laisse aussi dans le deuil six petits-enfants et cinq arrière petits-enfants, ses soeurs Simone et Rachel et ses frères Marcel et Jule. Les amis de Mme Ross ont été reçus à la Maison Funéraire Steckley-Gooderham à Barrie en Ontario, dimanche dernier. Les funérailles ont eu lieu à la chapelle le lundi 3 janvier 2000. Pour ceux qui le désirent, des dons peuvent être faits à la Fondation des maladies du cœur.

# Envoi des comptes de taxes à Hull

Le compte de taxes municipales pour l'année 2000 vous sera envoyé le 10 janvier. Les contribuables auront jusqu'au 10 février 2000 pour effectuer leur premier versement et devront acquitter la deuxième tranche du paiement au plus tard le 30 juin 2000. En ce qui concerne ce deuxième versement, veuillez noter que la Ville de Hull ne fera parvenir aucun rappel par la poste.

Il existe plusieurs moyens simples de régler cette facture sans pour autant avoir à se rendre à l'hôtel de ville. Les citoyens et citoyennes peuvent payer leur compte de taxes selon les modes suivants.

## Dans les institutions financières :

par ordinateur, par téléphone, au guichet ou au comptoir. Toutefois, pour le paiement par ordinateur via Internet ou par téléphone, ce service est présentement disponible seulement avec la Confédération des caisses Desjardins. Vous devez obtenir ce service auprès de votre institution financière qui se chargera de vous fournir les instructions nécessaires. Des frais minimes peuvent être exigés.

## Par la poste :

en utilisant les coupons et les enveloppes-retour joints à votre facture de taxes.

## Par le retrait pré-autorisé :

vous devez compléter le formulaire préparé à cette fin autorisant la Ville de Hull à puiser une somme d'argent dans votre compte bancaire, à une fréquence que vous aurez pré-déterminée et le remettre dûment complété et signé au Service des finances de la Ville au moins 20 jours avant la date d'échéance du premier retrait pré-autorisé. Vous devez respecter les conditions établies par la Ville et l'institution financière. Il est entendu que des intérêts seront calculés sur les arrérages de taxes foncières. Enfin, si vous préférez effectuer votre paiement en personne, vous pouvez le faire du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30, au comptoir du Service des finances, au 3<sup>e</sup> étage de la maison du Citoyen, au 25 rue Laurier. Un taux d'intérêt de 14% commence à courir sur les arrérages de taxes foncières à compter des dates d'échéance ci-haut mentionnées.

## Demandons

### Télé-vendeurs(euses)

Fin janvier 2000 au 1<sup>er</sup> juin 2000

- ✓ Idéal pour revenu d'appoint;
  - ✓ Formation complète;
  - ✓ Salaire de base 7,30 \$ plus commission
- QUALITÉS REQUISES:**
- ✓ Bon sens de la communication verbale;
  - ✓ Bilingue de préférence
  - ✓ Disponible du lundi au jeudi (18h à 21h) et samedi (10h à 14h)
- Pour une entrevue communiquer au

**Weed Man**  
777-1710

8851191

## AVIS DE LA PREMIÈRE ASSEMBLÉE DES CRÉANCIERS

DANS L'AFFAIRE DE LA FAILLITE DE  
LOCATION CARTIER  
NATIONAL LEASING INC.  
AYANT SON SIÈGE SOCIAL  
DANS LA VILLE DE GATINEAU  
DANS LA PROVINCE DE QUÉBEC

Avis vous est par la présente donné que la Société susmentionnée a fait cession de ses biens le 21 décembre 1999 et Jean François **LEBEL** a été nommé syndic à l'actif.

La première assemblée des créanciers sera tenue le

19 JANVIER 2000 À 13 H 30  
À LA SALLE DU CONSEIL  
CAISSE ST-RAYMOND  
au 53, boul. St-Raymond  
Hull (Québec)

Fait à HULL, Québec le 9 janvier 2000.

**Lebel**

Jean-François **LEBEL**, L.L.L. D.D.N., CIP  
Syndic de faillite • Trustee in Bankruptcy

50, boul. St-Raymond, HULL (Québec) J8Y 1R7  
Tél. : (819) 595-1800 • Fax : (819) 595-0077

12544101

## AVIS DE LA PREMIÈRE ASSEMBLÉE DES CRÉANCIERS

DANS L'AFFAIRE DE LA FAILLITE DE  
3540618 CANADA INC.  
AYANT SON SIÈGE SOCIAL  
DANS LA VILLE DE GATINEAU  
DANS LA PROVINCE DE QUÉBEC

Avis vous est par la présente donné que la Société susmentionnée a fait cession de ses biens le 8 décembre 1999 et Jean François **LEBEL** a été nommé syndic à l'actif.

La première assemblée des créanciers sera tenue le

18 JANVIER 2000 À 13 H 30  
au 50, boul. St-Raymond, 2<sup>e</sup> étage  
Hull (Québec)

Fait à HULL, Québec le 9 janvier 2000.

**Lebel**

Jean-François **LEBEL**, L.L.L. D.D.N., CIP  
Syndic de faillite • Trustee in Bankruptcy

50, boul. St-Raymond, HULL (Québec) J8Y 1R7  
Tél. : (819) 595-1800 • Fax : (819) 595-0077

12544101

AVIS DE VENTE  
CANADA  
PROVINCE DE QUÉBEC  
DISTRICT DE HULL  
COUR DU QUÉBEC  
NO : 550-61-000019-998

MARC LEGAULT, es-qualité  
de Percepteur des amendes  
pour le Procureur Général,  
Partie demanderesse  
VS  
ALVARO JR ARRUDA,  
Partie défenderesse

Le 19<sup>ième</sup> jour de JANVIER  
2000 à 10:00 heures, au 12,  
Martin Pêcheur, Hull, district  
de Hull, seront vendus par  
autorité de justice, les biens  
et effets de la partie défend-  
eresse, saisis en cette cause,  
consistant en :

1 auto Honda Accord, imm.  
102 FJC, 1 Chevrolet Pick Up  
imm. FJ56441, 1 téléviseur  
écran géant Hitachi, le tout  
avec accessoires.

Conditions  
ARGENT COMPTANT  
et/ou CHEQUE VISE

Parution  
Bonjour dimanche

Daté à Gatineau  
ce 5 janvier 2000

Information  
DONALD J. BRAYLEY  
Huissier de Justice  
District de Hull

PARADIS, BRAYLEY,  
MONTPETIT  
Société en nom collectif  
Huissiers de Justice  
277 Notre-Dame, suite 203  
Gatineau (Québec) J8P 1K6  
(819) 643-1185/643-9202  
parabraymont@cacluscom.com

AVIS DE VENTE  
CANADA  
PROVINCE DE QUÉBEC  
DISTRICT DE HULL  
COUR MUNICIPALE  
NO : 99004855/B109674

CAROLE CHARTRAND,  
percepteur des amendes  
pour la Ville de Gatineau,  
Partie demanderesse  
VS  
JEAN COUSINEAU,  
Partie défenderesse

Le 21<sup>ième</sup> jour de JANVIER  
2000 à 10:00 heures, au 948,  
boul. St-René Est, Gatineau,  
district de Hull, seront vendus  
par autorité de justice, les  
biens et effets de la partie  
défenderesse, saisis en cette  
cause, consistant en :

1 camionnette Chevrolet  
Astro blanche imm. 879 EGO  
et accessoires.

Conditions  
ARGENT COMPTANT  
et/ou CHEQUE VISE

Parution  
Bonjour dimanche

Daté à Gatineau  
ce 5 janvier 2000

Information  
JEAN-MICHEL PROULX  
Huissier de Justice  
District de Hull

PARADIS, BRAYLEY,  
MONTPETIT  
Société en nom collectif  
Huissiers de Justice  
277 Notre-Dame, suite 203  
Gatineau (Québec) J8P 1K6  
(819) 643-1185/643-9202  
parabraymont@cacluscom.com

## Offre d'emploi Journaliste

Les Hebdom UniMédia, division de Compagnie UniMédia, sont à la recherche de candidats et candidates pour occuper la fonction de journaliste à l'Écho de La Tuque, journal hebdomadaire publié à La Tuque et en Haute-Mauricie.

### FORMATION

Posséder un DEC en journalisme écrit ou une expérience équivalente ainsi qu'un excellent français.

### QUALITÉS REQUISES

Bon esprit critique, de l'entregent, disponibilité et souplesse à travailler sur horaire flexible, souvent le soir ou les fins de semaine.

### EXIGENCES

Posséder une automobile.

Les candidats et les candidates intéressés à ce poste devront faire parvenir leur curriculum vitae avant le lundi 24 janvier soit par la poste, par télécopieur ou par internet dont voici les adresses :

Offre d'emploi (journaliste)  
Att. : Gaston Martin  
Les Hebdom UniMédia  
525, av. Du Pont Sud  
Alma (Qc)  
G8B 5W1

Par télécopieur : (418) 668-3186

Courriel : gmartin@lelacstjean.com

7210191

130791181

## Avis public

### Admission des enfants à la maternelle pour l'année 2000-2001

**Pour qui?** Tous les enfants qui auront 5 ans avant le 1<sup>er</sup> octobre 2000.

**Où?** À l'école primaire de votre quartier.

**Quand?** Du lundi 17 janvier au vendredi 21 janvier 2000.

**Entre 8 h 30 et 11 h 30; 13 h et 15 h 30**

- Documents :**
1. Le certificat de naissance de l'enfant (grand format, copie originale) indiquant les noms des parents.
  2. La carte «soleil» (assurance-maladie).
  3. Le carnet de santé (facultatif).

P.S. -Il nous sera impossible d'admettre votre enfant si vous ne présentez pas les documents requis en 1 et 2.

**À NOTER :** Dans un premier temps, tel que stipulé dans la Loi sur l'instruction publique, la commission scolaire procède à l'admission de votre enfant. Dans un deuxième temps, il sera inscrit dans une école (probablement celle de votre quartier), mais la commission scolaire, à cause de surplus possible, ne confirmera l'école que vers le 16 juin 2000.

### CERTIFICAT DE NAISSANCE

Les certificats de baptême et de naissance émis par une paroisse au Québec AVANT 1994 sont encore valides. Maintenant, on s'adresse à la DIRECTION DE L'ÉTAT CIVIL pour obtenir un certificat de naissance du Québec. Chaque école a ces formulaires de « Demande de certificat » (se procurer le GRAND CERTIFICAT car le « format poche » est inacceptable).

**Robert Saumur**  
Directeur général



**Commission scolaire des Draveurs**

Découvrir, grandir, devenir

225, rue Notre-Dame, Gatineau, Québec, J8P 1K3, Téléphone : (819) 663-9221 Télécopieur : (819) 663-0178

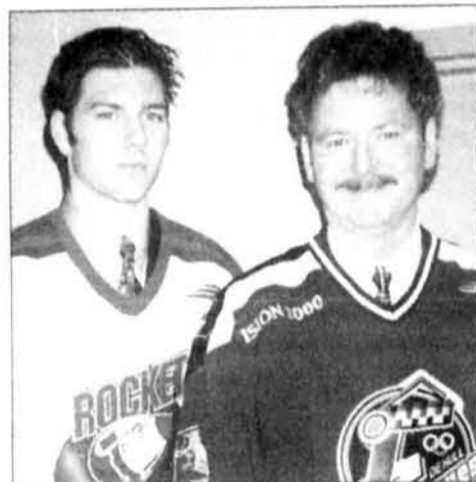
# Que des premières à l'aréna Robert-Guertin!

**FRÉDÉRIC PROJEAN**

Soirée de premières à l'aréna Robert-Guertin dimanche dernier. Première partie du millénaire (contre le Rocket de Montréal), premier but du millénaire des Olympiques (compté par Bruno Lemire), première (et dernière) joute avec un nouveau chandail et première présence depuis fort longtemps, au centre de la glace, de l'ancien attaquant des Festivals, Jim Montgomery.

Oubliez le pointage de 7 à 1, les nombreux combats de boxe et les superbes buts comptés entre autres par Ryan Lauzon et Alexandre Giroux. Ce qui a principalement retenu l'attention lors de la rencontre est l'uniforme conçu uniquement pour la rencontre par un artiste de la région, Jacques Drouin.

Les chandails des joueurs, au logo à mi-chemin



Les Montgomery père et fils, Christopher et Jim, 25 ans de hockey.

entre celui des Olympiques et des Festivals (l'ancien nom de l'équipe) et, où le noir prédominait, ont tous été donnés aux spectateurs après la partie.

Même ceux qui ne jouaient pas, dont Patrick Lafrenière, ont fait tirer le chandail à leur nom. «C'est bon pour lui (le gagnant de son uniforme): il ne sentira pas la sueur!, s'est exclamé le robuste attaquant en riant. C'est la première fois que je vois ça. C'est bon pour les partisans, ça les incite à revenir.»

Bruno Lemire, du haut de ses 5 pieds 4, s'est quelque peu fait taquiner, alors que c'est un jeune d'environ 5 ans qui a gagné le sien. «Le gagnant est aussi grand que lui!», a-t-on entendu à la blague.

**Le retour de Jim Montgomery**

Avant la partie, les Olympiques ont invité l'ancien attaquant Jim Montgomery à effectuer la mise en jeu officielle. Cette cérémonie spéciale coïncidait avec le passage du fils de celui-ci, Christopher, qui s'aligne avec le Rocket de Montréal.

«Mon plus beau souvenir est lorsque j'ai compté huit points dans une partie, à Noël, pour me hisser au sommet des marqueurs de la ligue», s'est rappelé celui qui a porté l'uniforme des Festivals de Hull, durant la saison 1974-75.

«Chaque partie ici était spéciale. C'était toujours plein. Les partisans étaient derrière leur équipe à 100%».

Le gouverneur des Olympiques, Charles Henry, affirme que Montgomery était «un bon joueur, comme d'autres bons joueurs qui ont joué à Hull. Il était un joueur honnête et avait un immense talent.»

Selon Charles Henry, Christopher Montgomery est «comme son père». «Il est peut-être encore meilleur. C'est un compli-



La mise au jeu officielle de la première partie de l'an 2000 des Olympiques en présence de Jim Montgomery. Tous les fans ont très apprécié.

ment.» Jim Montgomery en rajoute. «J'étais un bon compteur. Mon fils est plus que ça. Il est très intelligent. Il est un meilleur joueur.» En 1975, il a récolté 150 points, pour terminer au troisième rang des meilleurs marqueurs de

la Ligue de hockey junior majeur du Québec. L'ancien des Festivals détient toujours, avec notamment Guy Rouleau, Sam Lang et Sébastien Bordeleau, le record d'équipe du plus grand nombre de buts comptés dans un match: cinq.

## Le bon coup de la semaine

présenté par **Ginsberg, Gingras**

**Gatineau**

160, boul. de l'Hôpital, bureau 200, Gatineau (Québec) J8T 8J1  
Tél. : (819) 243-1515  
Télec. : (819) 243-8686

**Hull**

145, Promenade du Portage, Hull (Québec) J8X 2K4  
Tél. : (819) 776-0283  
Télec. : (819) 776-1254

**Ottawa**

287, Richmond Road, Ottawa (Ontario) K1Z 6X4  
Tél. : (613) 729-4391  
Télec. : (613) 729-3929



Claude B. Gingras CIP-Syndic Robert P. Racicot CIP-Syndic

### Levée de fonds de la Maison de la famille de Gatineau

Parce que les besoins des familles ne cessent de grandir, la Maison de la famille de Gatineau procédait dernièrement à une campagne de levée de fonds. Près de 2000\$ ont alors été amassés pour les familles de Gatineau. Un gros merci à la population de l'Outaouais pour sa généreuse contribution. Également, un tirage d'un arbre de Noël décoré d'une valeur de 800\$, gracieuseté de Rona L'Entrepôt, clôturait la campagne. L'heureuse gagnante est Mme Georgette Desjardins de Gatineau.

# 2

## X plus de chances de réussir!

- Apprenez : l'anglais, l'espagnol ou une autre langue
- Programmes : privés, semi-privés ou de groupe (6 à 9 personnes)
- Cours privés : disponibles en tout temps
- Notre priorité : la conversation en milieu de travail
- Début des cours de groupe : 17 janvier 2000

**20 centres CLIC au Québec et plus de 20 années d'expérience**

*CLIC, parce que vous n'avez pas de temps à perdre!*

**CENTRE DE LANGUES INTERNATIONALES CHARPENTIER**

197, boul. St-Joseph, Hull  
**772-2542**

• Formateur agréé Emploi-Québec Franchises disponibles : (819) 772-2542

## Prochain match Aréna Robert-Guertin

**Le mercredi 12 janvier 2000 - 19 h 30**

**LES CATARACTES DE SHAWINIGAN VS LES OLYMPIQUES DE HULL**



## CALENDRIER JANVIER 2000 Aréna Robert-Guertin

**Le vendredi 14 janvier 2000 - 19 h 30**  
Screaming Eagles du Cap Breton VS Les Olympiques de Hull

**Le mardi 18 janvier 2000 - 19 h 30**  
L'Océanic de Rimouski VS Les Olympiques de Hull

**Le lundi 24 janvier 2000 - 19 h 30**  
Les Foreurs de Val d'Or VS Les Olympiques de Hull

**Le vendredi 28 janvier 2000 - 19 h 30**  
Le Rocket de Montréal VS Les Olympiques de Hull



# Éducation permanente

## Liste des cours crédités offerts cet hiver

Pour obtenir une copie du guide ou pour obtenir des renseignements composez le (613) 742-2483



### SOIRÉE D'INFORMATION

C'EST GRATUIT

Le mercredi 12 janvier 2000

à la cafétéria de La Cité collégiale

801, promenade de l'Aviation, pavillon G

### Learn French in a French environment

- Learn at your own pace! *La Cité collégiale,*
- Evening credit courses 801 Aviation Parkway
- Weekend conversational courses Ottawa, Ontario K1K 4R3  
(613) 742-2483

### INFORMATIQUE/MULTIMÉDIA

#### Certificats

Gestionnaire Internet et intranet  
Programmation générale d'applications informatiques  
Spécialiste en conception de logiciels (multimédia)  
Spécialiste en Windows NT  
Support technique en informatique  
Techniques de dépannage et d'entretien de systèmes informatiques

#### Cours crédités offerts cet hiver

Autoroute électronique  
Cobol  
Développement d'applications I (Access)  
Développement d'applications II (Visual Basic)  
Équipements périphériques I  
Initiation à la micro-informatique  
Internet/Java Script/HTML  
Introduction à la programmation en C  
Java II  
Langage C++  
Le micro-ordinateur et ses composantes  
Logiciels d'application I  
Logiciels d'application II (multimédia)  
Mathématiques de base  
Outils de développement (Powerbuilder)  
Périphériques II  
Réseau I  
Réseau II  
Système d'exploitation DOS 6.22  
Système d'exploitation DOS 6.22 (avancé)  
Système d'exploitation II  
Système de gestion de bases de données  
Utilitaires DOS  
Windows 95

#### Cours spécialisés et d'intérêt général

Access  
Accpac Simple comptable I et II  
AutoCAD - Version 14 (intermédiaire)  
Corel Presentation  
Director  
Excel  
HTML - Créez votre propre page Web  
HTML - niveaux I et II  
Initiation à Internet  
Initiation à l'informatique  
Photoshop  
PowerPoint  
Premiere  
Quicken  
Word 97 - Introduction  
WordPerfect - Version 8

### ADMINISTRATION DES AFFAIRES

#### Certificats

Adjoint(e) administratif  
Administration des affaires  
Comptabilité  
Conseils financiers  
Gestion de projets  
Gestion des ressources humaines  
Gestion des ressources bénévoles  
Marketing  
Supervision

#### Cours crédités offerts cet hiver

Applications comptables sur micro-ordinateur  
Art de vendre  
Administrative Writing  
Comportement organisationnel  
Comportement du consommateur  
Comptabilité de management II  
Comptabilité I  
Comptabilité II  
Comptabilité III  
Direction du commerce de détail  
Droit  
Éthique et valeurs professionnelles  
Finance personnelle I  
Formation et perfectionnement  
Gestion de projets  
Initiation à la micro-informatique  
Initiation aux mathématiques financières  
Marketing I  
Marketing II  
Principes de gestion  
Publicité  
Statistiques I

#### Cours spécialisés et d'intérêt général

Accpac Simple comptable I et II  
Ateliers en entrepreneuriat  
Finances personnelles  
Fonds d'investissement  
Quicken  
Service à la clientèle (attestation)

### SANTÉ - MIEUX-ÊTRE

#### Certificats/Diplôme

Préposé(e) aux services de soutien personnels  
Sciences infirmières pour infirmier(ère)  
auxiliaire autorisé (diplôme)  
Soins palliatifs - Le mourant et la relation  
d'aide - multidisciplinaire  
Soins spécialisés

#### Cours crédités offerts cet hiver

Aide à l'hygiène personnelle  
Dimension psychosociale des soins spécialisés  
Individualité personnelle  
Mobilité  
Monitoring hémodynamique  
Moyens d'améliorer le bien-être dans la  
suppression des symptômes  
Relations interpersonnelles  
Rôle  
Secourisme général et RCR  
Sécurité  
Soins aux patients souffrant de maladies des  
systèmes gastro-intestinal, rénal et  
endocrinien  
Soins neurologiques  
Soins respiratoires  
Soins palliatifs intégrés  
Soins palliatifs : techniques de communication

#### Cours spécialisés et d'intérêt général

Cuisine-santé  
Démystifiez la ménopause  
Évaluation physique  
Initiation à la massothérapie I et II  
Intervention non violente en situation de crise  
Le toucher d'accompagnement  
Massage pour bébé  
Nutrition I et II  
Polarité  
Réussir grâce à une meilleure estime de soi  
Secourisme général et RCR  
Techniques de massage (attestation)

### TOURISME ET HÔTELLERIE

#### Attestation

Guide en tourisme

#### Cours crédités offerts cet hiver

Compétences requises pour devenir guide  
Les sites du boulevard de la Confédération  
Techniques d'animation

#### Cours spécialisés et d'intérêt général

Cuisine-santé sans se priver  
La cuisson du canard  
Smart Serve



### LANGUES/LANGUAGE TRAINING

#### Cours crédités offerts cet hiver

Anglais langue seconde (trois niveaux)  
Communication anglaise (trois niveaux)  
Espagnol (trois niveaux)  
Français langue maternelle (trois niveaux)  
French as a second language (three levels)

#### Cours spécialisés et d'intérêt général

Allemand juste pour le plaisir  
Conversation anglaise (deux niveaux)  
Espagnol juste pour le plaisir  
French for busy people (two levels)  
Révision de la grammaire (français)



### POUR LE PLAISIR D'APPRENDRE

Activités pour les retraités  
Art canadien  
Art contemporain  
Art européen  
Conférences : Histoire des Franco-Ontariens  
Cuisine internationale  
Cuisine-santé  
Cuisson du canard  
Décoration  
Massage pour bébé  
Massothérapie  
Menuiserie  
Modelling  
Nutrition  
Photographie  
Polarité

### TECHNOLOGIE ET MÉTIERS

Entretien de base du vélo  
Entretien de petits moteurs  
Initiation à la menuiserie  
Menuiserie-fabrication de meuble  
Ozone Alerte  
Sécurité des carburants  
Sécurité nautique  
Système d'alarme et de protection incendie  
Technicien en gaz II  
Technicien en gaz I  
Technicien en gaz III

### FORMATION À DISTANCE

Alcoolisme et toxicomanie - consultation  
et intervention  
Certificat en Webmestre  
Formation des intervenant(e)s en  
alphabétisation  
Garde éducative à l'enfance  
Gestion des petites entreprises  
Programme général d'arts et sciences

### COURS OFFERTS À HAWKESBURY ET À CORNWALL

#### Certificats/attestations

Conseils financiers  
Gestion des affaires  
Soins palliatifs - le mourant et la relation  
d'aide

#### Cours crédités offerts cet hiver

Analyse en placement  
Micro-informatique I  
Initiation aux mathématiques financières  
Principes de gestion  
Gestion des ressources humaines  
Initiation aux soins palliatifs intégrés

#### Cours spécialisés et d'intérêt général

Anglais langue seconde (deux niveaux)  
Chariot élévateur  
Enfant à clé  
French as a second language (deux  
niveaux)  
Peux-tu garder ce soir ?  
Secourisme général et RCR  
SIMDUT (WHIMUS)  
Smart Serve  
Soins des pieds

#### Appelez-nous

Hawkesbury : (613) 632-2483  
Cornwall : (613) 938-2483



La Cité collégiale,  
801, promenade de l'Aviation, Ottawa (Ontario) K1K 4R3  
(613) 742-2483 • www.lacitec.ca.on

# La vente de l'année

Aucun paiement ni intérêt avant juillet 2000

## CONTINUE!

FINANCEMENT disponible!

**GE** Téléphone sans fil 900 MHz



- Balayage automatique
- Système de sécurité numérique
- Mémoire de 10 numéros
- Chargement rapide de la batterie

Rég.: 98\$  
**78\$**

**Panasonic**



- Téléphone sans fil à 900 MHz
- Clavier illuminé

Rég.: 168\$  
**138\$**

**Emerson**



- Écouteurs sans fil
- Transmission RF
- Distance de 100 pieds
- 50 Hz - 18 000 Hz
- Fonctions avec 2 batteries AAA

Rég.: 68\$  
**38\$**

**JVC**



- Casque d'écoute stéréo sans fil 900 MHz
- Promenez-vous... Même à l'extérieur!
- Fonction d'appel vocal
- Recharge sur le support

Rég.: 168\$  
**128\$**

**SAMSUNG**



- Magnétoscope 4 têtes Hi-Fi stéréo
- Télécommande

Rég.: 198\$  
**148\$**

**RCA**



- Magnétoscope 4 têtes Hi-Fi stéréo VCR Plus
- Verrouillage de sécurité
- "Commercial Advance"
- Télécommande universelle

Rég.: 198\$  
**198\$**



**RCA**

- Téléviseur stéréo 27"
- Filtre en peigne
- Télécommande universelle

Rég.: 498\$  
**448\$**

**Panasonic GA00**



**Téléviseur 32" stéréo**

- 800 lignes de résolution
- Écran ultra plat
- Entrée vidéo à composants
- Décodeur de sous-titres intégré
- Télécommande multimarques
- Filtre peigne numérique 3D
- Image sur image à 2 syntoniseurs
- Ajustement d'image automatique (Image IA)

Rég.: 1598\$  
**1398\$**



**SONY**

**Téléviseur 27" Série "S"**

- Filtre peigne numérique
- Amplificateur de tube image amélioré
- Stéréo MTS avec réduction de bruit dbx
- Emulation de son ambiophonique
- Télécommande universelle

Rég.: 498\$  
**688\$**

**SONY**



**Ensemble cinéma maison**

- Récepteur prêt pour Dolby Digital
- Syntoniseur MA/MF numérique
- 5 X 80 watts • 3 modes DSP
- Sortie pour ultra grave
- Télécommande universelle
- Lecteur 5 disques
- Échangeur à 4 disques
- Sortie numérique optique
- Capacité de télécommande
- 2 enceintes avants • Enceinte centrale
- 2 enceintes arrières

Rég.: 798\$  
**698\$**

**DENON/ENERGY**



**Ensemble cinéma maison**

- DOLBY DIGITAL
- DENON Récepteur Dolby Digital intégré
- 5 X 60 watts
- Syntoniseur MA/MF numérique
- Télécommande
- Lecteur DC 5 disques
- Échangeur 4 disques
- Prise pour casque d'écoute
- Télécommande

**ENERGY**

- 2 enceintes avants à 2 voies
- 2 grave de 5.5" • Tweeter 3/4" • 150 watts
- 2 enceintes arrières à 2 voies
- Grave de 5.5" • Tweeter 1/2" • 100 watts
- 1 enceinte centrale
- Tweeter 3/4" • 2 grave de 4 1/2" • 100 watts

Rég.: 1988\$  
**1988\$**



**Mini-chaîne Hi-Fi avec changeur 3 disques**

- 100 watts par canal
- Radio MA/MF
- Double cassette à auto-inversion
- Télécommande

Rég.: 298\$  
**248\$**

**JVC** Mini-chaîne Hi-Fi avec changeur 3 disques



- 120 watts par canal • Radio MAMF
- Double magnéto-cassette à auto-inversion
- Système de graves à 2 niveaux
- Sortie numérique optique
- Entrée et sortie auxiliaire
- Haut-parleurs à 4 voies • Télécommande

Rég.: 398\$  
**348\$**

Les illustrations peuvent différer. Offre pour un temps limité. \*Détails en magasin. Quantité limitée.

550, boul. de la Gappe (voisin de Piscidelle)  
Gatineau • Tél.: 246-2533

# Dumoulin

Toujours branché sur l'électronique et l'informatique