

À VOS AFFAIRES

SOUS LA LOUPE
JEUNES ET SAGES

PAGE 3

VIVRE EN SANTÉ

PETITES ANNONCES

SOYEZ BON!
ET SI LA BONTÉ
RÉDUISAIT LE STRESS?

PAGES 4 ET 5

VIVRE SANS CRÉDIT, EST-CE POSSIBLE?



ILLUSTRATION PHILIPPE TARDIF, LA PRESSE



CAROLINE RODGERS
COLLABORATION SPÉCIALE

Un jour, il y a cinq ans, Sylvie Chamberland a mis les ciseaux dans sa carte de crédit. Après avoir passé plusieurs semaines sans verser le paiement minimum, elle a constaté qu'elle n'arrivait pas à gérer cette dette et qu'il valait mieux qu'elle se passer de carte. Du moins, pendant quelques années.

«Il y a des gens qui ne comprennent pas le fait que je ne sois pas capable de gérer ça, dit-elle. Quand tu as des sous, la volonté, c'est plus facile. Mais je suis mère de famille monoparentale et je sais que, si j'ai une carte de crédit, la tentation est trop grande d'acheter pour moi ou pour mes enfants de petits luxes que je ne paierais pas autrement.»

Elle n'est pas la seule dans son cas. Si la majorité des Nord-Américains ont recours massivement au crédit, d'autres ont pour principe de ne jamais emprunter. C'était le cas de nos grands-parents, qui, souvent, n'achetaient rien sans avoir d'abord économisé l'argent nécessaire pour payer comptant.

En 1977, il y avait 8,2 millions de cartes de crédit en circulation au Canada. Aujourd'hui, il y en a 64 millions. Le crédit est partout. Est-il réaliste, et même souhaitable, de vouloir s'en passer?

Pas nécessairement, croit Jacques Roy, auteur du livre *Le budget réinventé*. «Il faut un équilibre dans tout, dit-il. Couper ses cartes constitue un sevrage rapide, mais c'est trop radical. Il faut plutôt apprendre à se maîtriser, car le problème, ce n'est pas le crédit, mais la façon dont on l'utilise.»

On doit aussi distinguer les bonnes et les mauvaises dettes, croit Paul Ouellet, coordonnateur général de la Caisse d'économie solidaire Desjardins. «Une bonne dette est celle qui permet de construire un actif, dit-il. Si je fais le choix de ne pas avoir d'hypothèque sous prétexte que c'est une dette, cela veut dire que je renonce à me constituer un patrimoine.»

Et aujourd'hui, se priver d'une automobile pendant des années parce qu'on économise pour la payer comptant n'est pas vraiment pertinent puisque les taux d'intérêt sont très bas, croit Jacques Roy.

Le crédit le plus dangereux demeure le crédit à la consommation, ajoute Paul Ouellet. «Si on emprunte pour acheter des biens qui ont une durée de vie plus courte que le temps qu'on mettra à les payer, on vit dangereusement.»

Par ailleurs, il faut tenir compte des conséquences néfastes qu'a sur un dossier de crédit le fait de ne jamais

emprunter. Aujourd'hui, ce dossier risque d'être consulté pour des raisons qui n'ont rien à voir avec votre capacité d'emprunter. Par exemple, par votre futur employeur, ou par le propriétaire de l'appartement que vous désirez louer.

Pour des raisons pratiques, mieux vaut également garder au moins une carte, si on a la discipline d'en payer le solde entier chaque mois. Pour les acheteurs impulsifs qui craignent de s'endetter, garder la carte à un endroit difficile d'accès, comme un bloc de glace au fond du congélateur, permet de résister à la tentation.

Ou encore, soyez sage comme Jacques Audet, préposé aux communications et à l'accueil de l'Association coopérative d'économie familiale de l'Est de Montréal. «La philosophie des ACEF, c'est d'avoir une carte, mais seulement en cas d'urgence, dit-il. Par exemple, si la voiture brise.»

M. Audet pratique ce qu'il prêche. Il possède une carte mais ne l'utilise que très rarement. «Quand on n'a pas les moyens de payer quelque chose, on ne l'achète pas, dit-il. On n'utilise pas le crédit pour combler des besoins qui n'en sont pas vraiment.»

Idéalement, votre endettement ne devrait jamais dépasser 30 % de votre revenu net, dit Jacques Roy. Mais beaucoup de gens sont incapables d'avoir cette discipline, admet-il.

«Il faut se reconnaître en tant qu'acheteur impulsif. Si on a toujours quelque chose à acheter et qu'on ne paie que le minimum dû, on va payer des intérêts toute sa vie.»

**UN DOSSIER À LIRE
EN PAGES 2 ET 3**

CERTAINS SONT OBLIGÉS DE RECEVOIR À NOËL.

La grande
guignolee

DES MÉDIAS

Si vous pouvez, donnez.

Vous avez jusqu'au 24 décembre pour faire votre don en denrées non périssables dans les endroits suivants: les pharmacies Jean Coutu, La Baie, Zellers, Déco Découverte et les succursales de la Banque Laurentienne.

Vous pouvez également faire un don en ligne au www.lagrandeguignoleedesmedias.com ou encore par téléphone en contactant Ticketpro au (514) 908-9090 pour la région de Montréal et au 1 866 908-9090 pour les autres régions du Québec. SOYEZ GÉNÉREUX!



À VOS AFFAIRES DOSSIER › VIVRE SANS CRÉDIT

DES VACANCES SANS CARTE DE CRÉDIT

Mission possible... mais compliquée

CAROLINE RODGERS
COLLABORATION SPÉCIALE

Louer une voiture ou réserver une chambre d'hôtel sans carte de crédit n'est pas impossible, mais c'est difficile. Et pour réserver certaines activités à la dernière minute, c'est parfois impossible.

Sylvie Chamberland en sait quelque chose. N'ayant pas de carte de crédit pour effectuer les réservations, la planification de ses dernières vacances familiales a été plus compliquée.

Pour réserver sa chambre d'hôtel, elle a dû s'y prendre longtemps à l'avance et faire parvenir un dépôt par la poste. Mais si elle avait voulu réserver une chambre pour le lendemain, on aurait pu le lui refuser.

« En temps normal, il est possible de faire des arrangements avec les hôtels pour réserver sans carte, si on paie, par exemple, la première nuit à l'avance, explique Danielle Chayer, directrice générale de l'Association des hôteliers du Québec. Mais si vous êtes en haute saison et que vous voulez une chambre pour le lendemain, ça risque d'être difficile de trouver un hôtel qui accepte. »

Une fois sur place, il est possible que l'hôtelier vous demande également de faire un dépôt en argent remboursable pour se protéger en cas de bris ou pour payer l'utilisation éventuelle du minibar.

Mais pour réserver des activités spéciales à la dernière minute, bonne chance. Au milieu de ses dernières vacances, M^{me} Chamberland a décidé d'amener ses enfants s'amuser le lendemain matin dans un parcours d'hébertisme de type « d'arbre en arbre ».

Pour réserver, on exigeait qu'elle donne un numéro de carte de crédit. Comme elle n'en a pas, elle a dû téléphoner à sa mère pour qu'elle fasse la réservation à sa place.

Ces complications ne sont rien, toutefois, comparative-ment à la difficulté de louer une voiture sans carte de crédit. À Montréal, *La Presse* n'a trouvé qu'un seul endroit où c'est possible. Il s'agit d'Auto Broadway Location, dans l'est de la ville. Et en parlant avec M. Donato, le propriétaire, on comprend pourquoi les compagnies de location sont si réticentes.

« J'ai souvent eu des pertes avec les clients qui n'avaient

pas de carte, dit-il. Ils ont eu des contraventions ou des accidents avec les voitures et n'ont pas payé. »

Selon lui, même si la majorité des clients sans carte de crédit sont des gens responsables, cette minorité de personnes malhonnêtes pénalise l'ensemble de la clientèle. Pour se protéger, M. Donato exige un dépôt de 500 \$ aux clients qui n'ont pas de carte de crédit. Il exige également que la location soit entièrement payée à l'avance.

« Quand la voiture nous est rendue, on l'inspecte et, si elle est intacte on rembourse 400 \$ immédiatement, dit-il. On conserve 100 \$ pendant 45 jours, parce que des contraventions pourraient arriver par la poste durant ce délai. »

Aux États-Unis, il existe aussi des loueurs de voitures que l'on peut payer comptant. Certains ont pignon sur rue dans des destinations populaires auprès des vacanciers, comme Orlando, ou Myrtle Beach, en Caroline-du-Sud, ainsi que dans plusieurs aéroports de villes importantes.

On en trouve une liste à cette adresse: www.bnm.com/cash.htm

Les cartes prépayées : une solution, sauf que...

CAROLINE RODGERS
COLLABORATION SPÉCIALE

C'est décidé: vous voulez vivre sans carte de crédit! Mais que faire lorsqu'il vous en faut absolument une pour louer une voiture ou acheter des billets pour le prochain spectacle de Céline Dion?

Vous pouvez bien sûr emprunter la carte d'un ami et lui remettre la somme utilisée. Mais certains se sentiront mal à l'aise d'agir ainsi. Les cartes prépayées émises par Visa ou MasterCard peuvent représenter une solution, à condition de les utiliser de manière à limiter les frais.

Elles procurent le côté pratique d'une carte de crédit tout en permettant de limiter ses dépenses. C'est le principe contraire du crédit: payez tout de suite, achetez plus tard!

Les cartes prépayées ne sont pas des cartes de crédit, mais simplement des cartes dans lesquelles vous versez une certaine somme d'argent à l'avance. L'avantage est qu'on peut les utiliser pour payer des achats ou des services partout où sont acceptées les cartes de crédit de

même marque, sans s'endetter ou sans avoir à transporter d'argent comptant. Visa offre même des cartes de voyage prépayées, dans lesquelles on peut déposer jusqu'à 9000 \$.

Peu connues, elles sont une option à envisager pour ceux qui refusent d'avoir recours au crédit, ou qui n'y ont pas accès. Aucune enquête de solvabilité n'est nécessaire pour les obtenir, et leur utilisation n'a pas d'impact sur votre dossier de crédit puisque vous dépensez votre argent, et non de l'argent emprunté. Mais attention! Elles ne conviennent pas à tout le monde. Car si vous ne payez pas d'intérêts, par contre, vous payez des frais. Beaucoup de frais!

« Les cartes prépayées ne sont pas une solution magique, car elles peuvent entraîner des frais d'utilisation élevés, dit Marie-France Lettre, agente de communication pour l'Agence de la consommation en matière financière du Canada. Il faut prendre le temps d'examiner ces frais en détail et déterminer votre profil d'utilisateur afin de savoir si elles sont pour vous. »

Comme il existe plusieurs types de cartes prépayées, les

frais varient énormément de l'une à l'autre. Il est donc très important de les comparer pour choisir la bonne. Certaines sont rechargeables, d'autres non. Et les frais s'accumulent vite: frais d'activation, frais de gestion mensuels, frais de recharge et frais de transaction, entre autres.

Par exemple, certaines ont des frais de 3,95 \$ par transaction chez un détaillant. Il n'est donc pas recommandé de les utiliser pour de petits achats. Elles sont avantageuses surtout si on les réserve aux transactions importantes, par exemple l'achat d'un billet d'avion.

De plus, la politique de responsabilité zéro s'applique à ces cartes. Si elles vous sont volées, vous ne devriez pas être tenu responsable des achats frauduleux.

Pour en savoir plus et comparer les frais d'utilisation de toutes les cartes prépayées au Canada, on peut télécharger gratuitement un document très détaillé sur le site de l'Agence de la consommation en matière financière du Canada.

www.fcac-acfc.gc.ca/fra/publications/Prepayees/PDFs/Prepaid-f.pdf



LE VRAI COÛT DU PAIEMENT MINIMUM

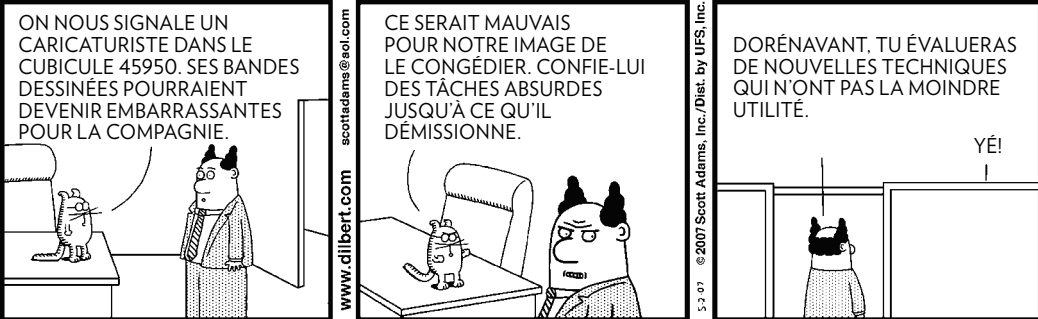
Prendre conscience du coût réel des achats par carte de crédit lorsqu'on n'a pas les moyens de régler le solde en entier aide à rester discipliné.

Thérèse vient de faire une séance de magasinage compulsif. Elle a acheté des choses dont elle n'avait pas vraiment besoin avec sa carte de crédit: un chandail, trois disques compacts et des produits de beauté de luxe. Combien ces objets lui coûteront-ils si elle ne paie toujours que le minimum sur sa carte? Le taux d'intérêt est de 18 %.

RÉPONSE: 401, 55 \$. Il faudra 41 mois à Thérèse pour régler le solde en entier.

Pour calculer le coût réel du minimum, on peut utiliser des calculatrices sur internet. Vous en trouverez une à cette adresse: www.bankrate.com/kip/calc/MinPayment.asp?nav=cc&page=calc_home

DILBERT



ÉCRIVEZ-NOUS!

Le cahier *À vos affaires* du dimanche traite de vos préoccupations en matière de consommation, de finances personnelles et de formation. N'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions et commentaires.

POUR NOUS JOINDRE

La Presse Affaires, 7, rue Saint-Jacques, Montréal (Québec) H2Y 1K9
lpa@lapresseaffaires.com

SUDOKU

			6		1		4	
				7				1
	4	3				2		
					4			
	3				5	9	1	
	8	9				7		
4			1		6			
		5					9	
		8						7

Niveau de difficulté : TRÈS DIFFICILE

1227

Placez un chiffre de 1 à 9 dans chaque case vide. Chaque ligne, chaque colonne et chaque boîte 3x3 délimitée par un trait plus épais doivent contenir tous les chiffres de 1 à 9. Chaque chiffre apparaît donc une seule fois dans une ligne, dans une colonne et dans une boîte 3x3.

Solution du dernier sudoku

6	4	7	9	8	2	3	5	1
9	5	1	7	6	3	2	8	4
3	8	2	1	4	5	6	7	9
4	3	9	8	7	6	1	2	5
1	6	8	2	5	9	7	4	3
2	7	5	3	1	4	8	9	6
5	2	4	6	3	7	9	1	8
7	1	6	5	9	8	4	3	2
8	9	3	4	2	1	5	6	7

Ce jeu est une réalisation de Ludipresse. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site www.les-mordus.com ou écrivez-nous à info@les-mordus.com

Par Fabien Savary

1226

PSYCHOLOGIE DU PLASTIQUE

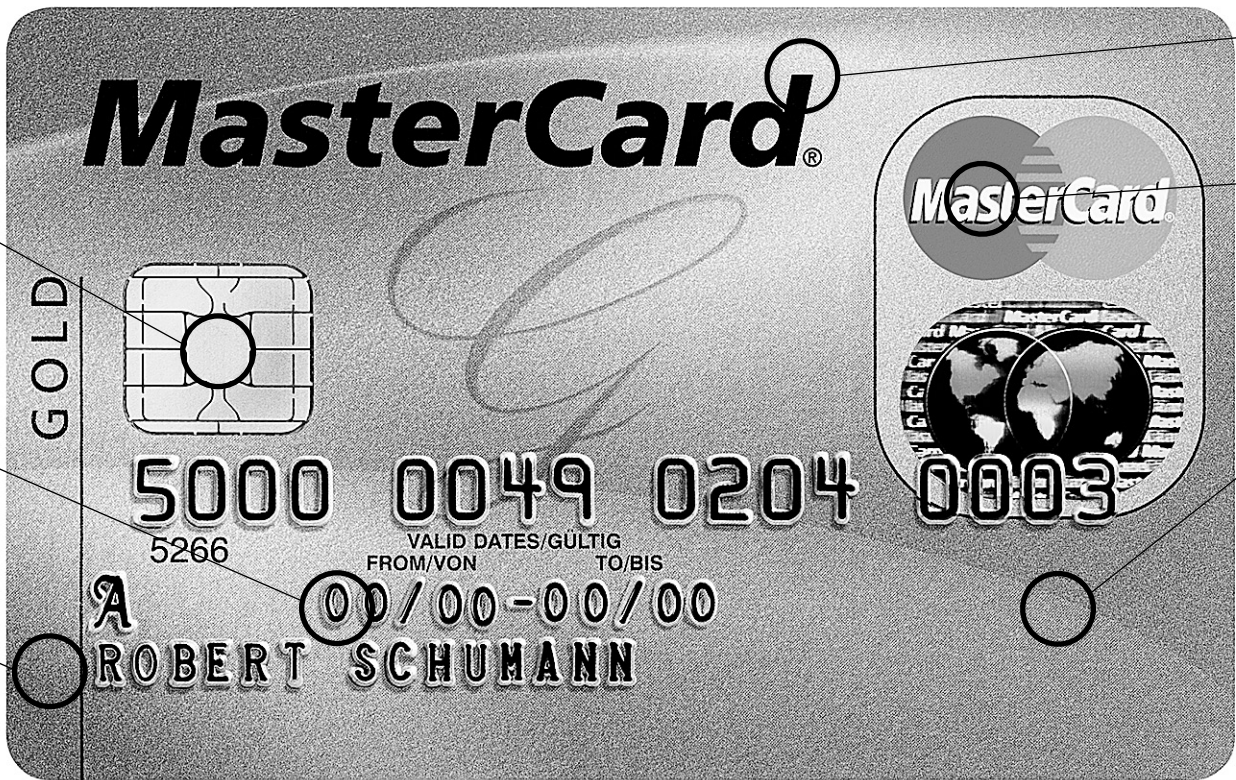
CAROLINE RODGERS
COLLABORATION SPÉCIALE

L'utilisation du crédit à la consommation est avant tout une question de psychologie. Des études ont démontré que le fait de payer un achat avec une carte de crédit incite l'acheteur à dépenser davantage. Pour certaines personnes, le crédit disponible est tout simplement une invitation à consommer au-dessus de leurs moyens. Le secret est donc de bien se connaître. Voici quelques indices qui devraient vous alarmer. Si ces situations vous semblent familières, c'est signe qu'il faut agir!

1. Votre carte est toujours remplie ou dépasse la limite.

2. Il vous arrive régulièrement de ne payer que le minimum sur votre carte.

3. Vos dettes sont une source de stress élevé.



4. Vous ne connaissez pas le taux d'intérêt de votre carte ou de votre marge.

5. Vous utilisez une carte de crédit pour payer le solde d'une autre.

6. Vous possédez plusieurs cartes à des fins de consommation personnelle (plus de trois).

À VOS AFFAIRES
FERA RELÂCHE DURANT
LA PÉRIODE DES FÊTES

DE RETOUR
LE 11 JANVIER AVEC
LES CHRONIQUES
HABITUELLES.

SOUS LA LOUPE

Jeunes et sages

MARC TISON

Pourquoi cette chronique ne présente-t-elle pas plus souvent des jeunes? ont demandé Judith et Francis, âgés de 27 et 28 ans. Nous les avons pris au mot. Conviés à présenter leurs préoccupations, ils ont décrit leur situation d'étudiants au doctorat.

« Nous obtenons, en plus de contrats de travail ou de charges de cours, un salaire qui nous est versé sous forme de bourse par des organismes subventionnaires en recherche, et qui est donc complètement exempt d'impôts – cadeau de notre cher premier ministre Harper », explique Judith.

En 2008, elle a touché un revenu contractuel imposable de 18 000\$ et une bourse non imposable de 20 000\$. Elle a déjà accumulé 6000\$ dans son REER, auquel elle ajoute 150\$ par mois. Elle réussit en outre à épargner 200\$ chaque mois. De son côté, Francis a reçu en 2008 une bourse de 18 000\$. Notamment grâce à un héritage, le couple a des économies de près de 55 000\$. « Comment l'investir à bon escient à notre âge? » s'interroge Judith.

« Étant donné notre situation atypique, qui devrait durer quelques années encore, nous nous demandons si nous sommes prêts financièrement à accéder à la propriété, poursuit-elle. Malgré des revenus familiaux de près de 70 000\$, dont 50 000\$ exempts d'impôts, les banques seront-elles intéressées à prêter à des étudiants? »

Ils ont aussi contracté des dettes d'études, « que nous devons commencer à rembourser à la fin de cette galère », souligne Judith. « Faut-il se presser de les rembourser avant d'acheter une propriété ou profiter de ce délai et des déductions fiscales que s'ensuivront? Et la cotisation à des REER, alors qu'on est encore étudiants, est-elle judicieuse ou inutile? »

Objectif maison

Nathalie Bachand, planificatrice financière et directrice, gestion de patrimoine, de BMO Banque privée Harris, a précisé avec Judith que l'objectif prioritaire du couple était d'acheter une maison. Ils en fixent la valeur à environ 250 000\$.

« Ils ne font pas vraiment de budget, observe M^{me} Bachand, mais j'ai estimé avec leur taux d'épargne et leurs revenus en 2008 que leur coût de vie devait s'élever autour de 50 000\$ par année. »

Ces dépenses incluent deux

loyers, respectivement de 800\$ et de 600\$ par mois. Ce dernier, qui prendra fin en janvier, était nécessaire pour un contrat d'études à l'extérieur.

Judith touchera encore sa bourse annuelle de 20 000\$ pendant les deux prochaines années. La bourse de Francis grimpera de 18 000\$ à 30 000\$ à compter de 2009, pendant deux ou trois ans, selon la durée de ses études postdoctorales. Judith a expliqué à notre planificatrice que ces bourses sont octroyées pour l'ensemble de ces périodes sans qu'il soit nécessaire d'en réitérer la demande. « Ce point est important pour son objectif d'acheter une maison et de contracter une hypothèque, observe M^{me} Bachand. Les institutions financières voudront une certaine garantie de revenu futur. »

En 2009, le couple touchera donc des revenus nets d'environ 64 000\$ et il verra ses dépenses diminuer de 600\$ par mois.

Le couple songe à consacrer à l'achat de sa future maison

« Je leur recommande de cotiser au maximum au REER dès qu'ils seront sur le marché du travail. »

les 55 000\$ de ses placements hors REER (les 15 000\$ d'épargnes de Judith et l'héritage de 40 000\$ de Francis). « C'est une excellente idée », commente M^{me} Bachand. En supposant un prêt hypothécaire de 200 000\$ amorti sur 25 ans et un taux d'intérêt de 5%, leurs mensualités s'établiraient à 1163\$, soit moins que le total de leurs deux loyers actuels.

« Si on suppose que la somme des autres frais liés à l'entretien d'une maison, les taxes, les assurances, l'électricité, les réparations, est de l'ordre de 8000\$ à 10 000\$ par année, ils ont les moyens d'acheter la maison puisque leurs revenus nets augmenteront de 12 000\$ l'an prochain », constate la planificatrice.

Mais encore faut-il qu'ils puissent soutenir ces dépenses quand ils arriveront sur le marché du travail et seront imposés sur l'ensemble de leurs revenus. Judith et Francis ont assuré à

M^{me} Bachand que leurs perspectives d'emploi étaient excellentes et qu'ils devraient toucher chacun un revenu d'environ 60 000\$. Après une cotisation maximale à leurs REER, Judith et Francis devraient pouvoir compter à eux deux sur un revenu net de 70 000\$, supérieur à celui de 64 000\$ prévu pour 2009. « Sur cette base, ils auront donc la possibilité de continuer d'assumer facilement l'emprunt hypothécaire ainsi que les frais liés à la maison », indique notre planificatrice.

La banque sera-t-elle du même avis? Fort probablement, selon M^{me} Bachand. « Leurs revenus sont réguliers, les bourses sont relativement garanties et il est raisonnable de penser qu'ils pourront avoir de bons revenus une fois sur le marché du travail, compte tenu de leurs études et des perspectives d'emploi dans leur domaine respectif. » Elle suggère au passage une hypothèque à taux variable puisque leur budget leur permettrait d'absorber les variations à la hausse.

Une précaution s'imposera tout de même. Judith et Francis sont conjoints de fait. Parce que leurs contributions à la mise de fonds de leur propriété ne seront pas égales, M^{me} Bachand leur conseille de mentionner cette situation dans l'acte notarié et de prévoir une reconnaissance de dette.

Doivent-ils cotiser au REER pendant leurs études? Notre planificatrice recommande à Judith de verser cette épargne dans un CELI (compte d'épargne libre d'impôt). En effet, parce que seuls ses revenus contractuels de 18 000\$ sont imposables, son taux d'imposition est présentement très bas. Mieux vaut réserver ses droits de cotisation REER pour son entrée sur le marché du travail, alors qu'elle aura à affronter un fisc plus en appétit. « Je leur recommande de cotiser au maximum au REER dès qu'ils seront sur le marché du travail », souligne la planificatrice.

Judith a une dette d'études de 11 000\$. Rien ne presse pour son remboursement: les intérêts ne seront comptabilisés qu'à partir de la fin des études, et ils seront déductibles de son revenu imposable. Il est préférable de consacrer les éventuels surplus budgétaires au remboursement de la marge de crédit étudiante de Francis, dont le solde s'élève à 8000\$.

L'avenir leur appartient.

LA SITUATION

Judith et Francis sont étudiants au doctorat. Ils touchent en même temps des revenus sous forme de contrats, de charges de cours et de bourses. Cette situation atypique et temporaire leur permet-elle de s'acheter une maison?

« Nous avons la chance d'être tous les deux financés par des organismes subventionnaires. »

— Judith

LES CHIFFRES

Judith, 27 ans

Revenus (2008): 18 000\$

Bourses (2008): 20 000\$

REER: 6000\$

Épargnes non enregistrées: 15 000\$

Dette d'études: 11 000\$

Francis, 28 ans

Bourse (2008): 18 000\$

Bourse (2009): 30 000\$

Épargnes non enregistrées: 40 000\$ (héritage)

Marge de crédit: 8000\$

L'ANALYSE

Leurs revenus combinés et leurs épargnes leur permettent déjà de se procurer une maison de 250 000\$ puis d'en assumer les dépenses. Une banque ne devrait pas trop se faire tirer l'oreille.



NATHALIE BACHAND

planificatrice financière, directrice
gestion de patrimoine,
BMO Banque privée Harris

PHOTO ALAIN ROBERGE, LA PRESSE

« Les éléments importants sont que les bourses sont récurrentes et qu'ils étudient dans des domaines dont les perspectives d'emploi sont rassurantes. »

— Nathalie Bachand

GRANDE LIQUIDATION
DE VÊTEMENTS
AUTOMNE-HIVER
POUR HOMMES

Mode de concepteurs européens supérieurs

Costumes Cour. : de 595\$ à 1695\$
Spécial : à partir de 175\$

Cuir - Chemises - Pulls - Pantalons - Vestons - etc.

Rabais jusqu'à 80%

Ouvert du lundi au vendredi de 10 h à 18 h
Samedi et dimanche de 10 h à 17 h

LIQUIDATION OMEGA
491, boul. Lebeau, Saint-Laurent, H4N 1S2
au sud de Côte-Vertu
514 788-5155

Écrivez-nous ! Vous aimeriez qu'un planificateur financier examine votre situation ? Investissement, immobilier, retraite, héritage, impôt, crédit, budget...
Quelle que soit la nature de vos questions, écrivez-nous ! Les dossiers retenus seront analysés par un spécialiste, dans le cadre de la chronique « Sous la loupe ».

Voici notre adresse : À vos affaires, 7, rue Saint-Jacques, Montréal (Québec) H2Y 1K9 ou notre courriel : avosaffaires@lapresseaffaires.com

VIVRE EN SANTÉ

BON POUR VOUS, BON



IL EXISTE UN MOYEN DE RÉDUIRE LE STRESS, TOUCHER AU BONHEUR ET ACCÉDER À LA RÉUSSITE. UNE MÉTHODE QUI, DE SURCROÎT, NE COÛTE RIEN. QUEL EST CE REMÈDE QUI NOUS ÉCHAPPE? LA GENTILLESSE. C'EST CE QUE SOUTIENT UN MÉDECIN SUÉDOIS, AUTEUR DU SUCCÈS LITTÉRAIRE *L'ART D'ÊTRE BON*. EN ENTREVUE À LA PRESSE, IL EXPLIQUE POURQUOI.

ISABELLE AUDET

Pour que l'homme survive, la nature a fait en sorte que manger et se reproduire lui procurent un grand plaisir. Toujours pour la pérennité de l'espèce, elle aurait aussi associé un sentiment euphorisant à la gentillesse. Au fil de l'évolution, la coopération est devenue aussi essentielle qu'agréable.

C'est ce que fait d'abord valoir le médecin Stefan Einhorn dans *L'art d'être bon*, un succès de librairie traduit dans 15 langues. Être gentil, c'est bon pour le moral. «Tenir une porte, saluer quel- qu'un et vraiment l'écouter, aider quelqu'un à porter des paquets,

toutes ces bonnes actions agissent comme une drogue, sans les effets secondaires, résume-t-il en entrevue. Il est dans notre intérêt d'aider les autres, finalement.»

C'est à la suite d'une conversation avec le fils d'une patiente que le médecin oncologue s'est intéressé de plus près au pouvoir de la bonté. Pendant la nuit, la mère de son interlocuteur est morte, succombant à un malaise cardiaque. Si elle était demeurée à l'hôpital après ses traitements de chimiothérapie, elle aurait probablement pu être sauvée. Mais le médecin n'avait pas insisté pour qu'elle reste.

Un collègue à l'hôpital, furieux, avait conseillé à la famille de por-

Dur dur, d'être toujours gentil

ISABELLE AUDET

Être bon, d'accord. Mais dans un stationnement bondé à la veille des Fêtes et dans une réunion familiale tendue, la gentillesse ne s'impose pas par elle-même. Et oups! on lâche une remarque assassine.

«La bonté ce n'est pas de la pureté. On peut essayer d'être un saint, mais ça ne marchera pas», tempère Martine Cinq-Mars, psychologue. Nous pouvons tous négliger de tenir une porte et passer devant un collègue sans le saluer. Personne n'est parfait.

Stefan Einhorn le concède aussi: le concept de la gentillesse est plutôt simple, mais dans la vie courante, son application l'est moins. Sur tout quand on a appris que pour faire sa place, il faut jouer du coude.

«Être quelqu'un de généralement bon, c'est un défi, c'est un long processus», concède-t-il.

Comment y arriver? D'abord en étant honnête, envers nous-mêmes et envers les autres, dit Stefan Einhorn. Quitte à dire à un collègue qu'il a mauvaise haleine, précise-t-il. Avec empathie, douceur et tact, mais le lui dire quand même parce «qu'il est possible qu'il se sente socialement isolé et qu'il finisse par perdre son emploi». Ça peut aller jusque-là, jure-t-il.

Aille. Non seulement être bon impliquerait donc une bonne dose de gestion de l'agressivité, mais finalement, beaucoup de courage aussi.

«Je crois qu'il est bon de commencer par toutes sortes de petits gestes gentils, même s'ils nous paraissent mécaniques ou obligés au début, explique le cancérologue. Au bout d'un temps, ces actes deviennent plus naturels. On se met alors à écouter automatiquement les personnes qui nous entourent et on saisit alors des occasions de leur faire vraiment plaisir.»

Nous avons donc droit à l'erreur, s'accordent donc les spécialistes de la question. Ils vont même plus loin: nous avons le droit d'être gentil avec les autres parce que ça nous fait du bien. Point.

Sans tomber dans la flatterie ou, au contraire, dans la bonasserie, on peut très bien être bon pour éprouver soi-même de bons sentiments. C'est l'acte qui compte, soutient M. Einhorn.

Être altruiste... en pensant à nous? «Oui, on peut sentir qu'on fait du bien en partie pour soi et c'est correct aussi, croit M^{me} Cinq-Mars. Le bénévolat, c'est un bon exemple. Il ne faut pas avoir un jugement trop dur sur soi.»



PHOTO MARTIN CHAMBERLAND, LA PRESSE

Un bénévole de l'hôpital Notre-dame donne un coup de main à un malade, en vue du souper de Noël annuel.

BULLETIN DE SANTÉ

MATHIEU PERREAULT

LE CHIFFRE DE LA SEMAINE

378,49\$

C'est l'argent qu'ont en moyenne gagné les participants à un programme de perte de poids doté d'incitatifs financiers. Le programme, conçu par l'Université de Pennsylvanie, durait quatre mois, et la moitié des participants ont atteint l'objectif de perdre huit kilos. En comparaison, seulement 10% des participants d'un groupe contrôle où il n'y avait pas d'incitatifs pécuniaires ont atteint l'objectif.



Allô prof : des services GRATUITS d'aide aux devoirs offerts à la grandeur du Québec!



Montréal
514-527-3726
Québec
418-843-5355

Extérieur
1-888-776-4455
Internet
www.alloprof.qc.ca

POUR NOUS

ter plainte contre le D^r Einhorn. Malgré tout, le fils de la patiente a plutôt défendu le cancérologue. Pourquoi? Parce que sa mère le trouvait gentil. «Si je n'avais pas été inquiété, c'est parce que j'avais été perçu comme quelqu'un de bon», dit-il.

Ainsi, non seulement se sentait-il heureux d'être attentif aux autres, mais le fait d'être reconnu comme quelqu'un de gentil lui avait été bénéfique. Il y a donc, a-t-il constaté, plusieurs avantages à être attentif aux autres. Et il a décidé d'en faire un livre.

Au fil de ses recherches et en jetant un œil à des études sur l'altruisme, il a constaté qu'un simple petit geste entraînait une suite de bonnes actions pouvant avoir des conséquences beaucoup plus grandes.

Il explique notamment, dans son livre, que des chercheurs ont prouvé qu'après avoir reçu une petite attention comme une douceur sucrée, les médecins avaient tendance à prononcer des diagnostics plus précis. Ragailardis par un acte généreux, ils se montraient plus heureux et moins hâtifs dans leur travail. «Il est clair que (bénéficier de) la générosité nous conduit à de meilleures performances», écrit-il.

De la «vitamine»

Auteur de *Cessez d'être gentil, soyez vrai!*, le psychanalyste belge Thomas D'Ansembourg s'enflamme lui aussi lorsqu'on l'interroge au sujet des bienfaits

de la bonté sur la santé. «La gentillesse, c'est de la vitamine! C'est la vitamine des relations humaines!» s'exclame-t-il.

Même si le titre de son livre laisse présager une opinion contraire à celle du D^r Einhorn, l'auteur fait lui aussi l'éloge de la bonté. De la gentillesse que l'on distribue seulement pour faire plaisir, parce qu'on en a envie et sans calcul, précise-t-il.

«Le premier bénéfice que l'on retire de ces petits gestes, c'est un profond sentiment de bien-être, explique M. D'Ansembourg. On se sent moins tendu, moins crispé. Puis, les gens nous remarquent et ils font davantage attention à nous à leur tour. On profite de la gentillesse sur le coup et aussi à long terme.»

La productrice et animatrice québécoise Chantal Lacroix l'a pour sa part constaté à de nombreuses reprises. «J'ai compris assez vite dans ma vie que le fait de procurer des moments de bonheur aux autres, c'était essentiel à ma santé mentale, raconte-t-elle. J'en ai besoin.»

Voilà qui explique, selon elle, le succès de l'émission *Donnez au suivant*, qu'elle a animé sur les ondes de TQS jusqu'à l'année dernière. L'idée de faire plaisir gratuitement fait son chemin. «Oui, il y a des gens agressifs et négatifs, et c'est parfois déprimant, dit-elle. Mais de plus en plus, les gens ont compris que quand ils donnent un coup de main à quelqu'un, cette personne-là rayonne... et eux aussi!»

Euphorisant, presque toujours gratuit

Les personnes que nous avons interrogées dans le cadre de ce reportage nous ont raconté un instant où elles ont bénéficié de la bonté d'autrui, et un moment où elles se sont elles-mêmes montrées attentives. Des petits et grands gestes, question de s'inspirer un peu.

Chantal Lacroix, productrice et animatrice de télévision

Pour elle: «Quand mes ennuis financiers engendrés par les problèmes à TQS ont été ébruités dans les médias, une femme que je ne connais pas m'a envoyé un chèque. Un gros montant. Je l'ai appelée pour lui dire que je ne pouvais pas accepter son cadeau – ça n'avait pas de bon sens! –, mais elle a insisté. Je ne l'ai jamais encaissé, mais je l'ai gardé pour me rappeler qu'il y a des gens bons. Ça existe.»

Pour les autres: «Un jour, la dame qui me coiffe m'a raconté qu'elle collectionne les décorations de Noël. Je l'avais noté, et avant de la revoir, je me suis arrêtée dans une boutique pour lui acheter de belles boules. Ce n'était presque rien, mais elle a vraiment été touchée. Ça m'a fait plaisir de la voir heureuse comme ça.»

Thomas D'Ansembourg, psychothérapeute et auteur

Pour lui: «Tous les petits mots

du genre "merci" ou "bravo pour votre travail" me font un grand plaisir. Quand ça m'arrive, c'est toujours comme une belle surprise. Ceux qui le font ne savent pas le bien qu'ils font.»

Pour les autres: «Je reçois beaucoup de messages de personnes qui ont lu mes livres et qui me demandent mon avis. Je ne fais plus de consultations, alors j'ai une lettre un peu standard pour les référer à d'autres services que les miens. Mais hier, j'ai répondu plus longuement à l'une d'entre elles. J'ai pris près d'une heure. J'ai dérogé de ce que je fais d'habitude et je lui ai donné des pistes afin de l'aider.»

Stefan Einhorn, cancérologue et auteur suédois

Pour lui: «Cette semaine, le ministre de la Justice de la Suède est venu me voir après une émission de télé à laquelle nous participions. Il est venu me voir seulement pour me dire qu'il a aimé mon livre.»

Pour les autres: «C'est difficile de raconter un moment où nous avons été bon pour les autres! Mais si vous insistez... Après cette émission, je suis allé rencontrer la sœur de Raoul Wallenberg (un diplomate qui a sauvé des milliers de vies durant l'Holocauste) et je lui ai dit que son frère avait orchestré le plus grand geste de bonté et de courage qui soit: sauver des vies.»



Il y aura quatre ans le 28 janvier prochain, des inondations ont frappé à Laval des dizaines de résidents. Des bénévoles sont rapidement passés à l'action.

Les Canadiens prompts à aider

D'après l'Enquête canadienne sur le don, le bénévolat et la participation, menée en 2004 par Statistique Canada, il y aurait au pays une grande majorité de citoyens prêts à aider leurs semblables par des petits gestes. Plus de huit personnes sur 10 ont déclaré s'être rendues utiles à des proches. Les activités les plus souvent mentionnées? La cuisine, le nettoyage, le jardinage, l'entretien de la maison, la peinture, le déneigement, la réparation de voitures, le soutien émotionnel et la garde d'enfants non rémunérée.

Dévoués, et en meilleure santé

Le bénévolat serait non seulement bon pour le moral des aînés, mais aussi, dans la majorité des cas, excellent pour leur santé, d'après un rapport de la Gerontological Society of America cité par l'Agence de santé publique du Canada. Une étude menée en 2005 par l'organisme américain précise que ces bienfaits pourraient comprendre une diminution de l'incidence des maladies du cœur, du diabète et des maladies cardiovasculaires, de même que l'amélioration de la santé mentale.

EXCÈS ANTI-ALLERGIQUES

La peur des allergies aux noix tourne parfois à la psychose, affirme un interniste et sociologue de l'Université Harvard. Dans un essai publié par le *British Medical Journal*, Nicolas Christakis affirme que «rien ne permet d'affirmer que les mesures les plus extrêmes, comme l'interdiction de toute nourriture maison des écoles», permettent d'éviter des décès dus aux allergies aux noix, quand on les compare à des mesures plus restreintes comme la simple interdiction des noix. En moyenne, 150 personnes meurent d'allergies alimentaires chaque année aux États-Unis, comparativement à 50 décès dus aux allergies aux abeilles, et 100 décès dus à la foudre.

Sources : The New Scientist, The New England Journal of Medicine, Eurekalert

LES SPORTS
PLONGEZ DANS L'ACTION

Tous les jours dans **LA PRESSE**

RONFLEMENT
CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL
514.327.5060
TRAITEMENT AU **LASER**
PAR DES OTO-RHINO-LARYNGOLOGISTES
WWW.RONFLEMENT.QC.CA

VIVRE EN SANTÉ

Comment améliorer sa lipidémie



JACINTHE CÔTÉ

LA NUTRITION

COLLABORATION SPÉCIALE

En vieillissant, les risques de souffrir de maladies cardiovasculaires augmentent, plus particulièrement pour les hommes de 45 ans et plus et les femmes de 55 ans et plus. Cela peut se manifester par différents symptômes qui affectent le cœur, l'intégrité des vaisseaux sanguins et la circulation sanguine: athérosclérose, hypertension artérielle, accident vasculaire cérébral, thrombose, crise cardiaque.

Afin d'évaluer le risque de souffrir de maladies cardiovasculaires, les professionnels de la santé font un suivi périodique de plusieurs marqueurs, dont la concentration des transporteurs de lipides sanguins appelés lipoprotéines. Parmi ceux-ci, les plus connus sont certainement le LDL (Low Density Lipoprotein) et le

HDL (High Density Lipoprotein), deux transporteurs de cholestérol. Le premier est souvent surnommé «mauvais cholestérol» parce qu'il a tendance à échapper le cholestérol durant son transport. Le HDL fait le contraire et ramène au foie le cholestérol qui traîne, d'où son surnom «bon cholestérol».

Mario Gascon essaie de comprendre pourquoi son taux sanguin de HDL baisse, bien qu'il soit actif physiquement presque au quotidien et surveille son alimentation. Il a éliminé les gras trans et utilise maintenant de l'huile d'olive.

Les gras trans se trouvent encore dans certains aliments transformés, mais ils tendent à diminuer depuis la nouvelle réglementation.

En étant actif physiquement tous les jours, vous faites déjà quelque chose de bien pour vous aider. Le fait de couper les gras trans de votre alimentation est également bénéfique, car ceux-ci provoquent une élévation du taux sanguin de LDL,

mais causent aussi une réduction des HDL. Les gras trans se trouvent encore dans certains aliments transformés (frites, beignes, produits panés, muffins, biscuits, craquelins, pâte à tarte, gâteaux, pâtisseries). Mais ils tendent à diminuer depuis la nouvelle réglementation qui oblige les manufacturiers à déclarer leur présence dans le tableau d'information nutritionnel.

La plupart des gens qui surveillent leur consommation de matières grasses dans le but de réduire leur cholestérol vont réduire leur consommation de beurre, de viande et le pourcentage de matières grasses des produits laitiers pour les remplacer par des huiles végétales et des aliments faits à partir de ces huiles. C'est très bien, mais si les huiles utilisées pour remplacer les gras saturés sont principalement riches en oméga-6 (huiles d'arachide, de maïs, de tournesol, de graines de coton, de sésame et de soja), et que cette augmentation de leur consommation se fait aux dépens de celles des aliments riches en gras mono-insaturés (huiles d'olive, de canola et noix), cela peut causer une réduction du cholestérol HDL sanguin. D'où

l'importance d'avoir une consommation de matières grasses variée et modérée.

Finalement, il peut être pertinent d'indiquer que la prise de certains types de médicaments peut entraîner, comme effet secondaire, une hausse du cholestérol HDL sanguin. C'est entre autres le cas des benzodiazépines, un type de médicaments souvent utilisés pour soulager, à court terme, les symptômes d'anxiété et d'insomnie.

Certains médicaments bêtabloquants (ceux sans activité sympathique intrinsèque) utilisés pour prévenir l'angine de poitrine ou stabiliser une hypertension, peuvent également avoir cet effet secondaire. Si vous prenez un de ces médicaments, vous devriez peut-être en discuter avec votre médecin.

L'auteure de cette chronique est membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec. Chaque semaine, elle répond à vos questions et commentaires. Adressez-les à: Chronique nutrition, La Presse, 7, rue Saint-Jacques, Montréal, H2Y 1K9 ou par courriel à: questiondenutrition@hotmail.com

Allez! on bouge en famille!

RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

Les enfants sont en vacances. Beaucoup de parents aussi. Que faire alors? Bouger en famille! Pratiquer une activité physique avec vos enfants vous donne une belle occasion d'échanger avec eux dans une atmosphère détendue. La recherche a démontré que les habitudes de vie saines acquises dans le milieu familial ont de fortes chances de durer toute la vie. Voici donc quelques suggestions d'activités que peuvent faire ensemble parents et enfants.

La glissade du week-end

«On va glisser?» Lancez cette invitation à vos jeunes enfants et pariez que la réponse sera un oui retentissant. Une heure ou deux de glissade deviennent aussi pour vous une belle occasion de prendre l'air et de faire, à peu de frais, de l'exercice, car vous devrez bien remonter la côte quelques fois! Rien qu'à Montréal, vous trouverez plusieurs lieux où vous pouvez glisser en famille. Et pour de longues glissades, par un beau dimanche après-midi, rendez-vous au pied du mont

Royal. Beaucoup d'ambiance et de joie de vivre vous attendent!

Patinage au grand air

Pour les parents de jeunes enfants, c'est l'activité familiale par excellence. En chaussant vous-mêmes des patins, vous suivez de près l'évolution technique de votre marmaille. Un bon truc pour initier votre enfant au patinage tout en ménageant votre dos: apportez une chaise sur la glace. Votre enfant pourra s'appuyer sur le siège lorsqu'il tentera ses premiers coups de patin. Vous avez le choix entre plus de 100 patinoires extérieures éclairées à Montréal et dans les environs. Vous pouvez également patiner en famille au son d'une musique d'ambiance sur des pistes glacées magnifiquement aménagées. Je vous recommande en particulier celles du lac aux Castors et du Vieux-Port. Au Centre de la nature, à Laval, après avoir patiné ou glissé ou même skié, vos enfants pourront admirer de nombreux animaux dans la ferme aménagée sur place. Enfin, pourquoi ne pas essayer avec les enfants une des plus longues patinoires

extérieures au monde: celle du canal Rideau, à Ottawa?

Dans la poudreuse, raquettes ou skis de fond?

Si vous demeurez à proximité d'un parc ou d'un petit bois pas trop accidenté, amenez les enfants marcher dans la neige épaisse, raquettes aux pieds (une idée de cadeau de Noël peut-être?). Vous ferez un exercice aérobique modéré et vos enfants s'amuseront à marcher, voire à courir dans la neige sans trop s'y enfoncer. Il faut dire aussi que les raquettes sont légères, maniables et, surtout, 50 % plus petites que celles d'antan. Une belle activité cardio de plein air à découvrir en famille. Mais n'en faites pas trop, car les enfants n'ont pas la même capacité physique qu'un adulte. Et si toute la famille est équipée pour le ski de fond, sachez qu'à Montréal seulement, on trouve plus de 150 km de pistes pour pratiquer ce sport aérobique par excellence!

Allons maintenant, on va dehors toute la famille! Au retour, on pourra toujours regarder *Shrek* ou *Les chroniques de Narnia*...



PHOTO ARCHIVES LA PRESSE

Les vacances de Noël commencent. La neige est au rendez-vous partout au Québec. C'est le temps de fêter et de jouer dehors.

LA GRILLE BLANCHE

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1																					1
2																					2
3																					3
4																					4
5																					5
6																					6
7																					7
8																					8
9																					9
10																					10
11																					11
12																					12
13																					13
14																					14
15																					15
16																					16
17																					17
18																					18
19																					19
20																					20
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	

HORizontalement

- Fines guirlandes d'arbre de Noël – Se donnent et se reçoivent à Noël.
- Grands oiseaux échassiers – Avoir pour résultat – D'une couleur jaune dorée.
- Diminue la surface d'une voile – Fruit violet foncé – Appeler l'attention sur.
- Masse de pierre – Opérations militaires rapides – Sélectionnée – Division d'un échiquier.
- Peuple chinois – Opinion – Estoniens – Vient au monde.
- Sentiment de convoitise – Groupe de trois vers – Ver carnassier.

- Organe globuleux – À elle – Construit – Ville de Mésopotamie.
- Fait tort à quelqu'un – Chlorure de sodium – Paresseuse invétérée.
- Armée irlandaise – Renflé en forme de grelot – Appareils de gymnastique – Qualifie des rayons.
- Entourer – Répétée sans cesse – N'a ni feu ni lieu.
- Signe de l'écriture japonaise, à valeur syllabique – Ministre de Dagobert – Vocabulaire – Le cavalier y met son pied.
- Article au pays de la paella – Zigouillée – Elles ne sont pas grandes.

- Souverain éthiopien – Lèvent les pattes – Est très attachée à sa soeur.
- Grand palmier d'Asie – Nouvel An vietnamien – Riches.
- Obstacle de jumping – Recule – Face postérieure du thorax.
- Astate – Petit poème narratif ou lyrique – Obtenue – Il préfère la montagne à la mer.
- Papier de luxe – La littérature en est un – Femelle du verrat – Carabosse, Mélusine et Morgane.
- Dégradation progressive – Baie nipponne – Sommet montagneux pointu – Durent douze mois.
- Arbres d'Afrique – On y fait le commerce d'oeuvres d'art – Immobilisé.
- Navire de guerre – École mixte – Plus allumées.

VERTICALEMENT

- Il a écrit des contes de Noël – Avant la fête de Noël.
- Substance psychotrope – Galère du roi – Mesurer un tas de bois.
- Prénom de Clapton – Se dit d'un enfant qui n'est pas gentil – Écart entre des choses – Petit perroquet.
- À vous – Entre la cuisse et l'abdomen – Empailler.
- Exaspéré – Direction que prennent les oiseaux à l'automne – Banal – Aromatisé avec une plante.
- Coutumes – Bradype – Trop ajustée – Clameur.
- Chemin rudimentaire – Tenir secret – Il y en a presque toujours un au dessus de la crèche.
- Organe pointu de la guêpe – Crochet en forme de S – Ne pas pouvoir attendre.
- Exagérer, dépasser la mesure – Matière colorante rouge – Brille d'un vif éclat.
- Il n'en est pas question! – Fermé hermétiquement – Fils de Poséidon – Monnaie d'Extrême-Orient.
- Épier pour surprendre – Ils vivent loin du monde – Indique la multiplication par un million de millions.

- Indique une addition – Récalcitrant – Oxonium – Ivan IV le Terrible.
- Déesse égyptienne – Gigantesques – Escamotée.
- Parle très fort – On aime qu'il y en ait à Noël – Titre britannique – Personne bavarde.
- Embarrassé – Garnit un voilier – Séance d'un tribunal.
- Terme de judo – Aire sablée d'un amphithéâtre – Il est utilisé pour absorber, faire pénétrer ou étaler un liquide – Pronom personnel.
- Très amaigri – Huitième fils de Jacob – Qui n'a pas grand-chose à faire – Indium.
- Action d'enlever un organe – Son huile est employée comme purgatif – Convenable.
- Boeufs sauvages – Coud une plaie – Jugement.
- Vin au pays d'Almodovar – Pensées vagues – Ouvertures d'un violon.

La prochaine grille blanche paraîtra le dimanche 18 janvier 2009

La SOLUTION de cette grille blanche sera publiée le dimanche 18 janvier 2009

Michel Hannequart
www.hannequart.com

SOLUTION DU DERNIER NUMÉRO

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	A	P	O	C	A	L	Y	P	S	E	E	P	I	G	R	A	P	H	E	1
2	P	E	R	O	N	E	L	E	G	E	R	B	E	A	G	L	E	S	2	
3	P	L	E	B	I	S	C	I	T	E	I	S	A	R	D	A	R	T	3	
4	E	V	E	M	E	R	E	R	E	G	I	N	E	M	I	S	E	4		
5	N	I	T	P	E	S	O	A	I	M	E	R	E	V	A	S	E	5		
6	D	E	S	I	R	N	A	G	E	U	R	P	S	I	I	A	6			
7	T	N	N	E	T	O	T	O	S	O	L	O	B	O	R	I	S	7		
8	C	O	R	A	I	S	O	N	S	N	A	T	U	R	I	S	M	8		
9	E	M	B	R	U	N	N	I	E	R	C	I	R	E	S	P	9			
10	O	E	S	T	E	S	C	A	L	E	N	E	I	G	U	E	10			
11	F	I	L	T	E	N	I	A	T	E	R	E	F	F	O	R	T	11		
12	E	N	U	M	E	R	E	N	A	U	S	E	R	E	R	U	12			
13	U	S	T	E	R	E	S	T	E	R	R	E	P	E	S	T	13			
14	T	I	R	E	S	C	E	R	E	S	R	E	M	U	E	E	14			
15	L	I	N	O	T	E	S	T	R	O	P	I	E	T	E	15				
16	L	R	S	D	N	A	R	E	A	A	E	R	U	D	I	T	16			
17	E	R	A	T	O	N	U	E	T	R	I	E	R	R	A	C	E	17		
18	T	I	M	O	R	E	E	P	O	E	E	M	E	T	L	E	T	18		
19	E	T	A	M	E	N	I	A	I	S	E	I	S	O	G	O	N	E	19	
20	R	E	S	E	R	V	E	S	E	T	T	E	R	N	E	T	T	E	20	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

514.987.VENDU (8363) • petitesannonces@lapresse.ca

LES PETITES ANNONCES

CVENDU
C'EST GRATUIT !

à visiter aujourd'hui



MTL > VIEUX-MONTREAL-LE PROFIL O
Voisins Tropiques Nord-Habitat 67. Condos disponibles 1-2-3 c à c, de 996 à 3114 p. Unités de coin avec très grandes terrasses. Vues fleuve et ville. Sem. sur R.-V. 514-931-2292, 514-220-7199. Visite dim. de 13h à 16h.

À VENDRE À LOUER
IMMOBILIER

101 ÎLE DE MONTREAL

MTL-NORD, 11 840 Brunet, 3plex détaché (4½-5½-5½), pl. latines, rev. 12 420\$, rde-ch. libre à l'acheteur, 289 500 \$ nég. C. Carrière RYL 514-351-4392

105 LAVAL RIVE-NORD

À CHOMEDEV, par propriétaire. Bon prix! 1485, Balmrain 2 + 4 c.à.c. + 7 000 p., piscine creusée. 514-809-1230

106 RIVE-SUD

AU BORD de l'eau, naviguable, belle résidence Suisse 2002, région Sorel Est, 819-478-8507

109 LAURENTIDES LANAUDIÈRE

ST-SAUVEUR, chalet hiver/été, très propre, tout meublé, à côté des pentes ski Mt-Habitant, 721 rue du Rousseau, 514-366-5707.

113 EXTÉRIEUR DU QUÉBEC

SUNNY ISLE, Collins av., beau condo, vue magnifique, accès à la plage. 418 806-1805

115 CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS

DUVERNAY, Le Val des Arbres, 7e étage, 155 J.J. Joubert, 3 cacs, 2 espaces de garage, MLS 1476867. Prix réduit. Bernard LaFramme, agent imm., La Capitale Rive Nord, 514-862-2029.

PLATEAU, très beau 3½, tout rénové, face parc occ. rapide, 189 500 \$. Visite en tout temps. RYL, G. Carrière 514-351-4392.

131 ÎLE DE MONTREAL

10 500 boul. l'Acadie, 1½ à 4 c. à c. condo distingué au prix d'un app. béton, sécur. 514-335-3377

4½, r.-de-ch. frais petit, salon double, les entrées, 650 \$, cour, non-fumeur, près métro, marché Atwater, face parc 514-916-8355

5½, L.-HÉMON, 3e, 2 ch. fermées, entrées lav/séc., près métro, libre imm., 514-890-1968.

AHUNTSC, 5½ haut duplex rénové, 850 \$ non chauffé, libre 9471 Parthenais, 514-726-5948

AHUNTSC, grand 4½, 2 ch., poêle/frigo/eau chaude, 2, près métro, Promenade Fleury, piste cyclable, 595 \$ 514-892-0316

AV. DU PARC / Beaubien, tout incl., 1½, 440\$, 514-735-3146

C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½, semi-meublés, près U de M, 514-223-9924.

C.D.N. 4806 Lacombe, Grand 6½, ensol., pl. bois franc, foyer. Près métro, Mins 514-739-8075

C.D.N., 5 min. UdeM, bonne qualité, 840\$ 514-458-9616 2475@aon.net (photos)

C.D.N. FAUT VOIR ! 4½, 5½, non chauffés. Près tous services, parcs, hôpitaux, métro, écoles, UdeM/HEC 514-739-5652

PLATEAU, Fabre coin Laurier, 3½ propre, bois franc, ensol., 625 \$ Janv. 514-523-8275

PLATEAU, Gascon/Sherbrooke, grand 4½ réno. éclairé, 660 \$ non chauffé. 514-856-3216

PLATEAU, grand 3½, Cartier/Sherbrooke, 1 ch. fermée, entrées lav/séc., 2e étage, libre, 585 \$, 514-349-9955.

PLATEAU, Messier/Sherbrooke 4½ chauffé + électros, très propre, 585\$ LIBRE 514-963-3001

PLATEAU, rue Parthenais, grand 4½ s/meublé, 2e entrées lav/séc. Janv. 514-776-4606

ROSEMONT, Bellechasse Beaux 1½, 3½, poêle/frigo, ascenseur, buanderie, garage, 514-721-8206, 514-727-6224

ROSEMONT, Jeanne-d'Arc, 3½, s/sol, non chauffé, 495 \$, 514-729-6023, 514-276-2557

ROSEMONT, près Pie IX, 3½, 625 \$, 4½, 725 \$ à 775 \$ chauff. eau chaude incl., bois franc, rénos, l'avoir s/sol 514-979-8434

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

À VENDRE À LOUER
IMMOBILIER

131 ÎLE DE MONTREAL

PLATEAU, Gascon/Sherbrooke, grand 4½ réno. éclairé, 660 \$ non chauffé. 514-856-3216

PLATEAU, grand 3½, Cartier/Sherbrooke, 1 ch. fermée, entrées lav/séc., 2e étage, libre, 585 \$, 514-349-9955.

PLATEAU, Messier/Sherbrooke 4½ chauffé + électros, très propre, 585\$ LIBRE 514-963-3001

PLATEAU, rue Parthenais, grand 4½ s/meublé, 2e entrées lav/séc. Janv. 514-776-4606

ROSEMONT, Bellechasse Beaux 1½, 3½, poêle/frigo, ascenseur, buanderie, garage, 514-721-8206, 514-727-6224

ROSEMONT, Jeanne-d'Arc, 3½, s/sol, non chauffé, 495 \$, 514-729-6023, 514-276-2557

ROSEMONT, près Pie IX, 3½, 625 \$, 4½, 725 \$ à 775 \$ chauff. eau chaude incl., bois franc, rénos, l'avoir s/sol 514-979-8434

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

ROSEMONT, 29^e Av, 4½ chauffé eau chaude, libre, bois franc, 675 \$ Poêle/frigo. 514-735-3146

147 CHALETS

À 5 MIN. MONT BLANC, St-Faustin, 2 ch. foyer, ambiance. 15 déc /15 mars 2008\$. Saison: 3950\$, 514-305-9938 / 514-758-2860

À MONT TREMBLANT, bord lac, 3 ch., 819-688-3347, 350 \$ et +/sem. www.chaletsfjb.ca

A Mt Sutton, semaine Noël, superbe 4 ch., foyer, près du ski, 450-671-5763 www.lpbiovin.com

À N.-D. de la Merci, 12 min. de St-Côme, chalet suisse, 3 ch., 2 foyers, bord lac, tout équipé, ski de fond/ski/du tout près. Noël, mois, saison: Chauf. élect. Bois disp. 450-661-7661

À STE-ADELE, cachet, foyer, en retrait, et près de tout, 5 ch., au meilleur prix. 514-274-5867

À TREMBLANT, 20 chalets, foyer, plage, vélo, 819-682-2809 www.chaletslauzon.qc.ca

ESTRIE, Eastman, chalet à louer, vue Mt Orford, 514-914-0412, 450-763-0885, 819-572-7575

MAISONS tout confort, bord du fleuve ou Appalaches, vue exceptionnelle, dépaysement et tranquillité. Week-end d'amoureux, sem. de vacances et mois. www.berthiersumer.com 418-469-2802

VAL-D'AUD, chalet 2 c. à c., 4 janv. au 15 av. 3900 \$ chauffé, vue magnifique, merne et tout équipé. 514-592-2309

CHAMBRES PENSIONS

L.D.R., quiétude, propriété, ch. dans grand 4½, non fumeur, pers. honnête. réf. 510-663-6605

ACHETONS coutellerie, cristal, bijoux, articles religieux, Sylvain 514-869-0794

ANTITIQUES

OEUVRES D'ART BIJOUX

ACHAT ANTIQUITÉS, bijoux, meubles, tableaux, cristal, etc., Ernest 514-817-5536

LIVRES

Librairie Bonheur d'Occasion Achat à domicile au meilleur prix. Pignon sur rue: 4487 de La Roche-Mt-Royal. 514-914-2142.

LIVRES PRESTIGIEUX L'Opinion Publique, journal illustré, 1871 à 1877. 450-378-6840

ANIMAUX

AVONS mignone bébés Yorkshire pour le 5 janvier. 450 \$ et plus. 450-434-5638.

CANICHE Royal, chiots mâles noirs. King rept à partir élevage privé, vaccinés, vermifugés queues et ergots coupés, 514-322-7044

CHIOTS CANICHE Royal, plusieurs couleurs disponibles, enrg., vacc. gar., 450-473-8563

GRIFFON Bruxellois. Chiots vaccinés, stérilisés, enr CKC, micro-puce, gar. 1500\$. 450-826-1131

SIAMOIS, bébé 2 mois, adultes dégriffés, enr, vacc. bleus, Seal, choco, 450-671-7959.

NOUVEAU! 450-933-0708 1708 des Laurentides nord coin autor. 440, Laval, chinois, thal

NOUVEAU! détente, élégance, exc. massage, 400\$ Notre-Dame O, stat. 514-656-6988

NOUVEAU personnel, massage, relaxation, rasage, épilation 6927 av du Parc, 514-271-7721

MASSAGE CHINOIS 450-448-7575, 514-759-8222 Bain chinois, www.smnvie.ca

MASSAGE 514-223-3589 NOUVELLE équipe, meilleur service, reçu. 4823, Métropolitain

EXCELLENT massage, spécial 1/2h gratuite, reçu, 3751 De Bullion/Des Pins 514-315-9696

EXCELLENT massage VIP. Rasage, relaxation, promotion 30 min. gratuit. 514-728-2662

MASSAGE CHINOIS 450-448-7575, 514-759-8222 Bain chinois, www.smnvie.ca

MASSAGE 514-223-3589 NOUVELLE équipe, meilleur service, reçu. 4823, Métropolitain

EXCELLENT massage, spécial 1/2h gratuite, reçu, 3751 De Bullion/Des Pins 514-315-9696

EXCELLENT massage VIP. Rasage, relaxation, promotion 30 min. gratuit. 514-728-2662

MASSAGE CHINOIS 450-448-7575, 514-759-8222 Bain chinois, www.smnvie.ca

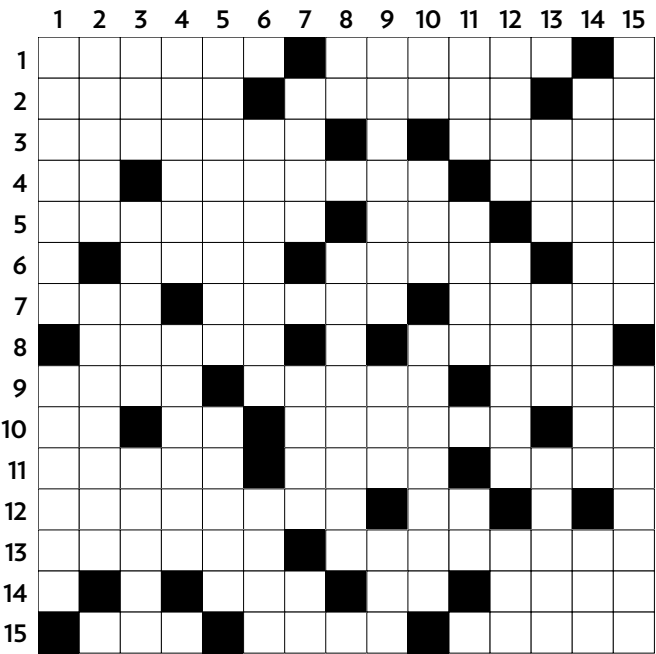
MASSAGE 514-223-3589 NOUVELLE équipe, meilleur service, reçu. 4823, Métropolitain

EXCELLENT

AMUSEZ-VOUS!

LA GRILLE THÉMATIQUE

La mythologie



HORIZONTALEMENT

- Une des trois Gorgones, la seule dont le regard était mortel – Fils de Zeus et de Danaé.
- Il fut enfermé dans le Labyrinthe avec son père sous l'ordre de Minos – Déesses vengeresses – Interjection.
- Quatre-vingt-dix, en Suisse – Les 9 déesses qui président aux arts libéraux.
- Article au pays de Dali – État second, dans la pensée bouddhiste – Petit reptile fousseur.
- Difficile à atteindre – Force cosmologique dans la pensée taoïste chinoise – Lettre grecque.
- Déesse égyptienne, modèle de l'amour conjugal – Déesse romaine des Moissons – Symbole de l'or.
- Fleuve d'Allemagne – Vêtements des Romains – Il enleva Hélène, provoquant ainsi la guerre de Troie.
- Fluide subtil qui, selon les Anciens, emplissait les espaces situés au-delà de l'atmosphère – Frère jumeau de Romulus.
- Joua un rôle important durant la guerre de Troie – Supportée à contrecœur – Mousseux italien.
- Ses enfants étaient les Cyclopes et les Titans – Feuilleté – C'était un breuvage divin – Ancien oui.
- Après vous – Messagère ailée des dieux de l'Olympe – Crochet double.
- Petite grenouille à doigts adhésifs – Prêtresse aimée de Zeus.
- Fille incestueuse d'Oedipe et de Jocaste – Courant majoritaire de l'islam.
- Mise en ordre – Sodium – Ivan le Terrible.

- Pas cuit – Dieu grec de la Guerre – Eau stagnante.
- ### VERTICALEMENT
- Déesse italique de la Sagesse et de l'Intelligence – Nymphes qui étaient censées conseiller en secret le roi Numa.
 - Ensemble des partisans d'une doctrine philosophique – Il poussa les Grecs à la guerre contre Troie pour reprendre sa femme.
 - Degré, au judo – Coffret porté notamment lors des mystères de Déméter – Dégrossir.
 - Au-delà de Saturne – Son enlèvement fut à l'origine de la guerre de Troie.
 - Affaiblissement produit par la vieillesse – Érodent.
 - Ensembles d'objets précieux – Préfixe qui multiplie.
 - Plante potagère – Rappro-
- che – Iridium.
- Du verbe pouvoir – Gardiens intraitables.
 - Déesses grecques de la Vengeance – Adverbe de lieu – Avant les autres.
 - Rigolé – Mélange gazeux – Vin grec résiné.
 - C'était l'aîné de Cham – Scorpion d'eau – Pronom indéfini.
 - Un des trois grands dieux gaulois – Graine ailée – International Telephone and Telegraph Corporation.
 - Tête de serpent – Ruissellets – Tamisa.
 - Dieu du Feu et de la Métallurgie – Larve du hanneton.
 - Partie inférieure de quelque chose – On n'en voit qu'une partie.

Solution au prochain numéro
Michel Hannequart www.hannequart.com

SOLUTION du dernier numéro

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	R	O	S	A	P	A	R	K	S	C	O	S	B	Y	
2	O	B	A	M	A	H	O	O	K	E	R	A	A		
3	L	I	V	I	D	E	L	U	I	G	I	L			
4	L	A	S	O	B	A	L	N	E	A	I	R	E		
5	I	N	N	U	S	E	G	I	N	E					
6	N	A	N	A	A	C	R	E	D	I	A	N	A		
7	S	T	A	D	E	H	U	G	H	E	S	O	R		
8	T	H	O	N	I	E	R	O	R	E	S	M			
9	J	E	R	S	T	A	E	L	R	O	S	S			
10	A	H	E	L	E	L	O	I	S	L	O	T			
11	C	H	A	R	L	E	S	C	D	P	E	U	R		
12	K	I	R	A	A	L	E	A	S	N	E	O			
13	S	L	Y	N	C	H	N	Y	L	O	N				
14	O	S	E	O	B	E	S	E	I	D	E	G			
15	N	M	E	S	L	I	E	P	E	L	E				

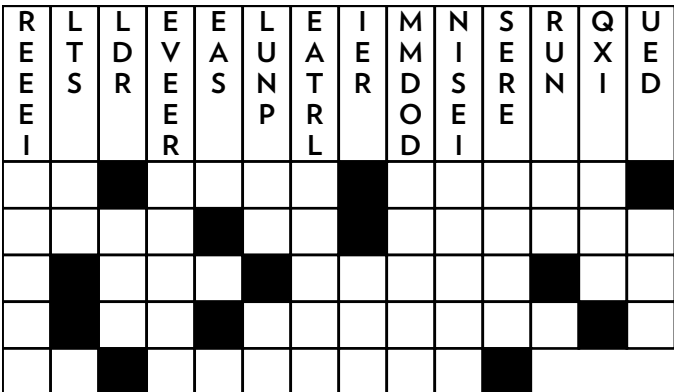
CITATION SECRÈTE

Placez les lettres de chaque colonne dans la case appropriée de manière à former une phrase complète. Les mots sont séparés par une case noire.

Thème : Proverbe grec moderne

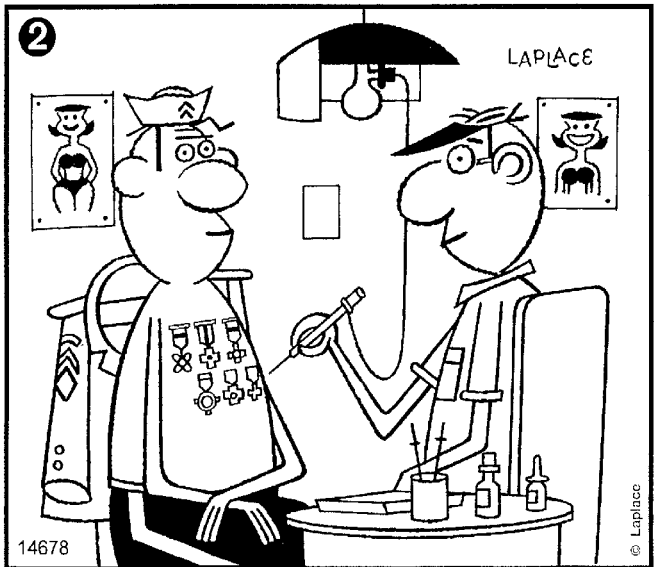
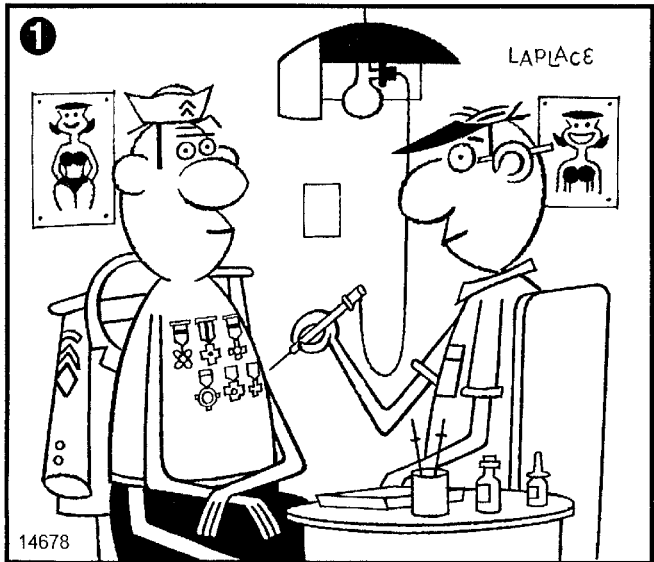
SOLUTION du dernier numéro

La mort, ou son allusion, rend les hommes précieux et pathétiques.



ÊTES-VOUS OBSERVATEUR

Ces deux dessins sont en apparence identiques. En réalité, il y a entre eux HUIT petites différences.



1 Mèche de cheveux sur le front du soldat. 2 Ceinture du soldat non indiquée. 3 Bas de la veste du soldat plus large. 4 Main gauche du tateur plus courte. 5 Le crayon, sur l'oreille du tateur. 6 Fil déplacé sous l'aiguille. 7 Fil incomplet sous la visière du tateur. 8 Bouchon de la fiole du milieu.

GÉNIES EN HERBE

COMMENT DIT-ON NOËL EN...

- ... anglais?
- ... allemand?
- ... espagnol?
- ... italien?
- ... espéranto?

DÉCEMBRE

- À l'origine, le mois de décembre était le com-bientième du calendrier romain?
- Quelle tradition commerciale annuelle a habi-tuellement lieu le 26 décembre, le lendemain de Noël, et offre aux consommateurs de nombreux rabais?
- Quel groupe de musique est derrière la chan-son *My December*, tirée de leur album *Hybrid Theory*?
- Une journée internationale contre quel fléau planétaire a lieu le 1er décembre de chaque année?
- Quels sont les deux seuls pays où la Fête des Mères est célébrée en décembre?

MOTS COMMENÇANT PAR « S »

- Arbre de Noël que l'on aime pas se faire passer.
- Nom d'un récipient utilisé en cuisine, ce mot est également utilisé pour désigner le trophée de la Coupe Davis.
- Arme utilisée en escrime.
- Père Noël chez nos voisins du Sud.
- Peut-être dégusterez-vous, la veille de Noël, une délicieuse tarte à la capitale constitutionnelle de la Bolivie.

CADEAU

- Quel sordide cadeau Salomé demanda-t-elle à Hérode après avoir dansé pour lui?
- À l'occasion du centenaire de la Déclaration d'Indépendance, la France offrit la Statue de la Liberté aux États-Unis. Cependant, quel est le nom complet de cette sculpture de Frédéric Auguste Bartholdi?
- Quel site Internet, fondé par Mark Zuckerberg en 2004, possède une application qui permet notamment d'envoyer un « cadeau » virtuel à un ami?
- Quel système économique, proposé par les anarcho-communistes, voit ses membres donner leur richesse pour le bien de la collectivité plutôt que de vendre et acheter les biens?
- « Quel « cadeau » Vincent Van Gogh fait-il à une prostituée en 1888; incident immortalisé par un célèbre auto-portrait? »

ASSOCIATION

Associez la fête ou pratique religieuse à la religion.

- | | |
|----------------|------------------|
| 1 Aïd el-Kebir | A- Hindouisme |
| 2 Hanoukka | B- Christianisme |
| 3 Noël | C- Judaïsme |
| 4 Holî | D- Bouddhisme |
| 5 Vassa | E- Islam |

MAGIE

- Quel magicien est généralement associé au cycle des légendes arthuriennes?
- Sous quel nom connaissions-nous mieux l'illus-tre Erich Weiss?
- Comment s'appelle l'école de magie où étu-dient Harry Potter, Hermione Granger et Ron Weasley?
- Dans quel parc thématique du complexe Walt Disney World à Orlando peut-on retrouver le

château de Cendrillon, inspiré à l'origine du Neuschwanstein, en Bavière?

5 Les « cartes Magic », qui ont occupé l'adole-scence de toute une génération, ont été créées en 1993 par Richard Garfield. De quelle matière ce dernier était-il un professeur?

CHARADE

- Mon premier est l'équivalent latin de la lettre grecque « alpha ».
- Mon deuxième était particulièrement remar-quable chez Cyrano de Bergerac.
- Mon troisième est à la lettre ce que le nombre est au chiffre.
- Mon quatrième correspond à la distance par-courue par la lumière pendant une durée d'envi-ron un trois cent millionième de seconde.
- Mon tout permettra au Père Noël de mesurer la vitesse du vent avant de décoller pour entre-prendre son grand voyage!

IDENTIFICATION PAR INDICES

- Né le 6 juillet 1945 à Philadelphie, il sera tou-jour un fier fils de la ville de l'Amour fraternel.
- Il est apparu dans six films entre 1976 et 2006.
- Boxeur de renommée internationale, ses adversaires les plus notables furent Apollo Creed, James « Clubber » Lang et Ivan Drago.
- L'un des personnages les plus célèbres inter-prétés par Sylvester Stallone, il était surnommé « The Italian Stallion ».

No 1334

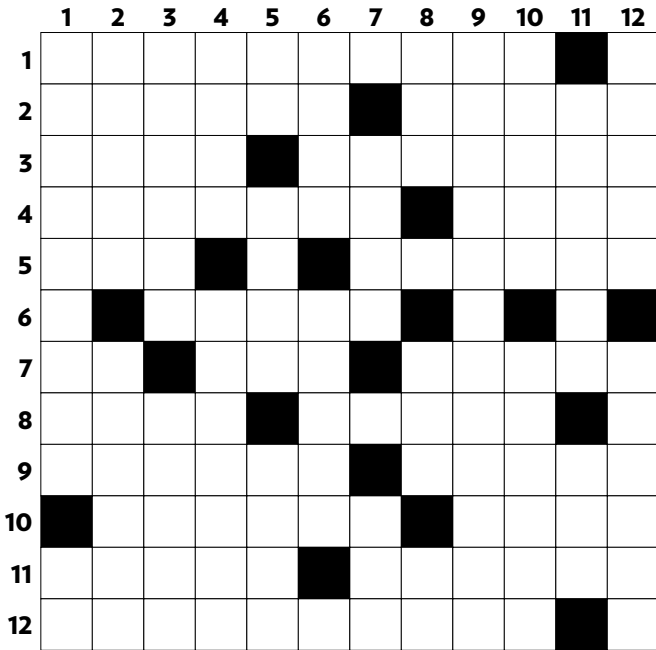
En collaboration avec
Génies en herbe Pantologie inc.
lapresse@mpghp.ca

SOLUTION

1 La tête de Saint Jean	2 La liberte	3 Facebook	4 Economie
Baptiste	éclatant le monde	Rocky Balboa	
CADEAU			
1 Sapin	2 Saladier	3 Sabre	4 Santa Claus
5 Sucré			
CHARADE			
1 Anémomètre			
MOTS PAR « S »			
5 Mathématiques			
4 Magic Kingdom			
3 Poudlard (Hogwarts)			
2 Harry Houdini			
1 Merlin l'Enchan-			
MAGIE			
5 Kristnasko			
1E 2C 3B 4A 5D			
ASSOCIATION			
1 Christnas	2 Weihnach-	3 Navidad	4 Natale
gauche			
de don	5 Son oreille		
COMMENT DIT-ON			
1 Noël	2 Noël	3 Noël	4 Noël
5 Noël			

MOTS CROISÉS

Du lundi au dimanche
WWW.HANNEQUART.COM



HORIZONTALEMENT

- C'était un pirate.
- Commencement – Élément chimique.
- Eclairage – Garantir.
- Vêtement – Génévrier du midi de la France.
- Unité de mesure de surface – Faire comme le duc.
- Rond.
- Antimoine – Plante bulbeuse – Cessation.
- On en fait une teinture – La loi de Moïse.
- Démesuré – Devant une baie.
- Cuite – Chef religieux.
- Mise – Peur.
- Espace entre deux lignes.

VERTICALEMENT

- Goût bizarre et passager – Peuple chinois.
- Clarté faible – Friandise.
- Principe odorant de la racine d'iris (pl.) – Auriculaire.

- Bénéfice – Mise en éveil.
- Abraham y serait né – Pronom interrogatif – Changer de voix.
- Il a une anse – En Suisse.
- Abandonné – A des grains.
- Restent verts – Point d'union équin – Mercure.
- Divagation.
- De la campagne – Instru-ment de musique rituel d'Océanie.
- Éléphantiasis – Genre musical.
- Trainasser – Sujets.

SOLUTION du dernier numéro

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	H	U	M	O	R	I	S	T	I	Q	U	E
2	O	B	E	I	R	I	E	N	L	A		
3	N	A	U	S	E	S	D	E	C	U		
4	O	C	T	E	T	E	T	I	R	E		
5	R	E	U	R	O							
6	I	M	S	E	R	M	O	N	N	E		
7	S	A	K	E	M	I	C	A				
8	C	L	A	S	S	E	S	P	E	N	E	
9	A	R	O									
10	U	T	I	L	I	S	E	L	I	A	S	
11	S	E	T	E								
12	A	L	E	V	I	N	S					

MOT MYSTÈRE

ETATS ET CAPITALES | Un mot de 7 lettres

O	L	I	B	Y	E	Q	I	B	E	N	I	N	K	M
L	K	A	T	O	U	I	O	E	I	R	Y	S	N	A
S	O	A	V	I	E	N	N	E	B	O	N	N	I	S
O	I	T	T	E	A	G	A	T	I	I	Z	N	O	M
E	M	O	N	A	R	H	H	H	M	S	O	G	A	A
C	A	A	N	E	R	A	O	A	A	D	R	R	H	R
I	Z	R	N	I	M	I	W	D	N	A	G	A	U	O
L	U	A	C	M	L	A	E	O	L	A	C	R	E	C
L	D	A	A	C	L	L	R	E	I	L	A	T	I	L
E	A	N	A	T	A	L	I	C	O	H	M	I	P	N
I	V	I	A	I	H	G	P	N	A	A	E	N	O	R
K	R	I	D	S	H	A	D	A	L	S	C	O	I	E
E	M	E	L	A	S	R	T	E	R	S	Q	R	H	G
N	A	V	E	R	E	A	J	U	B	A	U	O	T	I
A	I	F	O	S	E	O	U	L	A	Y	E	M	E	N

ABUJA	GHANA	MALE	QUITO
ACCRA	GRENADE	MAROC	RALEIGH
ACRE	GROZNYI	MECQUE	REVAL
ADELAIDE	HAITI	MINSK	RONDONIA
AGRAM	HANOI	MORONI	SACRAMENTO
ALTAI	ILLINOIS	NASSAU	SALEM
AMMAN	IOWA	NATAL	SEOUL
ARGOS	ISRAEL	NIGER	SOFIA
BENIN	ITALIE	OAHU	SYRIE
BONN	KATAR	OHIO	UTAH
CAIRE	KIEL	OMAN	VADUZ
ELLICE	LHASSA	OSLO	VIENNE
EREVAN	LIBYE	PARA	YEMEN
ETHIOPIE	LONDRES	QINGHAI	

SOLUTION du dernier numéro | CREPUSCULE