

ACTUEL SANTÉ

PETITES ANNONCES

ÉLAN
DES IDÉES
POUR BOUGER

PAGE 4



NUTRITION
DES FIBRES CACHÉES
DANS LE PAIN?

PAGE 4



MARIE-CLAUDE LORTIE
CHRONIQUE

Une tuque ou une seringue ?

Pendant qu'on se demande, à Montréal, s'il vaut mieux accoucher avec une sage-femme, une épidurale ou une césarienne planifiée, dans plusieurs régions d'Asie et d'Afrique subsaharienne surtout, les parturientes et les bébés meurent.

Pour être plus précis, chaque année, dans le monde, plus de 10 millions d'enfants de moins de 5 ans, de nouveaux-nés et de nouvelles mamans ne survivent pas à cause de maladies et problèmes divers qui sont évitables, ou à tout le moins traitables.

C'est énorme. Ça ne nous fera pas oublier la chambre d'hôpital déprimante, le médecin déplaisant ou cette épidurale qui, dans le fond, n'était peut-être pas nécessaire. Et le débat sur l'accouchement au Québec est loin d'être clos.

Mais aimeriez-vous accoucher au Sierra Leone où le taux de mortalité maternelle est de 21 par 1000 naissances? Ça, c'est plus d'une maman qui meurt à chaque 50 naissances...

J'étais en train d'oublier ces chiffres saisissants lorsque je suis tombée sur le dernier numéro de la revue médicale britannique *Lancet*, qui, à la veille de la tenue de la conférence « Compte à rebours 2015 » cette semaine au Cap, en Afrique du Sud, est consacré uniquement à la question de la mortalité infantile et maternelle.

Gros effet réveil-matin. Car selon les différents travaux publiés dans la revue, les trois quarts des 68 pays ciblés par l'ONU à cause de leurs très hauts taux de mortalité maternelle et infantile, ont fait très peu ou pas de progrès depuis le lancement dans les années 90 des Objectifs du millénaire pour le développement. Cette initiative des pays membres de l'ONU vise notamment à enrayer la pauvreté, l'inégalité et autres calamités, dont la mortalité infantile et maternelle. L'opération Compte à rebours a été lancée par différents organismes civils, gouvernementaux, médicaux, etc., pour surveiller l'atteinte des objectifs.

Donc peu de progrès. Et on est déjà en 2008 alors qu'on veut réduire des deux tiers la mortalité infantile et des trois quarts la mortalité maternelle pour 2015. Gros programme.

Le rédacteur en chef de *Lancet*, Richard Horton, trouve la situation particulièrement alarmante et lance un appel à la mobilisation des professionnels de la santé. Car malgré des efforts isolés, l'attention portée à la santé des mères, des nourrissons et des enfants est « remarquablement inadéquate », écrit-il.

› Voir LORTIE en page 2



COURIR, C'EST PLANANT

Grisante et enivrante, la course à pied ? Assurément ! La sensation de bien-être liée à cette activité sportive est si répandue qu'elle porte un nom : euphorie du coureur. Certains en deviennent même accros ! On pensait que les endorphines expliquaient ce *buzz*, sans toutefois pouvoir le démontrer. Des chercheurs allemands viennent de prouver le contraire : l'euphorie du coureur existe et, oui, les endorphines en sont responsables. Planer en souliers de course, c'est possible !
Le reportage de Sophie Allard, en pages 2 et 3.

ÊTES-VOUS DIABÉTIQUE DE TYPE 2 ?

- Êtes-vous un homme ou une femme de 25 ans et plus
- Êtes-vous diabétique de type 2 depuis au moins 3 mois ?
- Prenez-vous le Metformine (Glucophage^{MD}) comme antidiabétique oral ?

Si vous avez répondu « oui » aux trois questions ci-contre, vous pourriez participer à une étude de recherche clinique portant sur un médicament expérimental.

Compensation jusqu'à 1275 \$



Anapharm offre des services de qualité dans le domaine de la recherche clinique tout en se souciant du confort, du respect et de la sécurité de ses volontaires. Pour plus d'information contactez-nous.

Lundi au vendredi : 8 h à 21 h Samedi : 9 h à 17 h • 514-485-7555 / 1-866-ANAPHARM • www.anapharm.com

ACTUEL SANTÉ

BULLETIN DE SANTÉ

LE CHIFFRE DE LA SEMAINE

20 MINUTES C'est la quantité minimale d'activité physique hebdomadaire pour qu'un effet positif sur la santé mentale soit mesurable, selon une étude britannique. Les effets positifs grandissaient avec la quantité d'activité – qu'il s'agisse de sport, de promenade, de jardinage ou même de travaux ménagers. Le sport arrivait cependant en tête de liste, avec une diminution de 33% de la détresse psychologique chez ceux qui faisaient une à trois séances par semaine, contre 25% pour le ménage et 20% pour la promenade. L'étude, menée par des épidémiologistes du University College de Londres, comportait 20 000 cobayes.

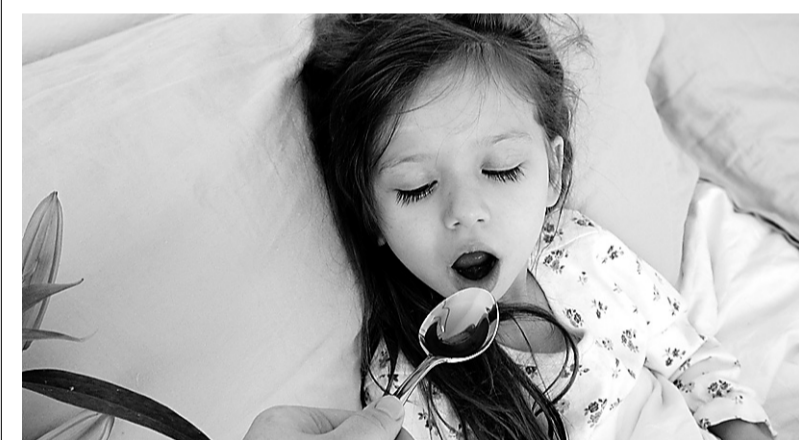


LA GÉNÉTIQUE DE LA PEUR

Les peurs sont génétiques, selon une nouvelle étude américaine. À partir d'un échantillon de 2500 jumeaux suédois, les chercheurs de la Commonwealth University de Virginie ont déterminé que les gènes déterminent lesquelles des trois catégories de peurs sont les plus importantes pour un individu. Il s'agit de peurs de situation, comme la claustrophobie, des animaux, et corporelles, comme la peur des dentistes, des injections et du sang. Le type de peur le plus important change toutefois durant l'enfance, et les bases génétiques n'apparaissent clairement qu'à l'adolescence.

À L'ÉCOLE MALGRÉ LA GRIPPE

Fermer les écoles durant une pandémie de grippe ne permettra de réduire le nombre de cas que de 15%, selon une étude britannique. À partir d'un échantillon français de cas normaux de grippe autour des vacances d'hiver, les épidémiologistes du Collège impérial de Londres ont estimé que la fermeture des écoles servira surtout à réduire la demande de pointe dans les hôpitaux. La pandémie sera plus longue, ce qui implique un pic 40% moins élevé de malades. Ils pensent donc que cette mesure devra être réservée aux régions les plus touchées, parce qu'en cas de fermeture prolongée des écoles, les enfants demeureront des vecteurs importants de la maladie parce qu'ils iront probablement jouer avec des camarades pour que leurs parents puissent aller travailler.



TEXTES : MATHIEU PERREAULT

SOURCES : The New York Times, EurekAlert, The New Scientist, Nature

J'AI LU

Être femme à 60 ans, par la D^{re} Johanne Blais et France Castel

Chaque femme voudrait vieillir en beauté et rester en santé le plus longtemps possible. Dans son livre *Être femme à 60 ans*, la D^{re} Johanne Blais aborde tous les tracas relatifs à cette tranche d'âge, pour désamorcer l'angoisse de vieillir. Le bouquin propose des jeux-questionnaires pour tester ses connaissances et des pages réservées aux notes personnelles. Il renferme une foule de conseils pratiques et d'informations utiles. Chaque chapitre se termine par une courte entrevue avec la comédienne France Castel, grand-maman sereine.

19,95\$ en librairie.

— JANIE GOSELIN



L'EUPHORIE DU COUREUR

LES COUREURS SAVENT DEPUIS LONGTEMPS QUE LA COURSE REND EUPHORIQUE. BONNE NOUVELLE : DES SCIENTIFIQUES VIENNENT DE PROUVER QU'IL S'AGIT BIEN D'UNE QUESTION D'ENDORPHINES. MAIS ATTENTION, CERTAINS NE PEUVENT PLUS SE PASSER DE CETTE SENSATION DE BIEN-ÊTRE...

SOPHIE ALLARD

Véronique Decoste, 30 ans, est mordue de course à pied. Quatrième femme au fil d'arrivée lors du dernier Marathon international de Montréal, cette enseignante dit courir uniquement pour le plaisir. Pas de chronomètre, pas d'entraîneur. Plus les conditions sont extrêmes, plus elle se sent bien. Insatiable, elle a couru 125 km dans les montagnes d'Alberta lors de la Course de la mort en 2006. «Un bonheur immense!»

« Quand je cours, je ressens une poussée d'énergie, une espèce d'euphorie et un sentiment d'accomplissement. »

« Quand je cours, je ressens une poussée d'énergie, une espèce d'euphorie et un sentiment d'accomplissement. Je suis dans ma bulle, tout devient facile. C'est comme une méditation », raconte M^{me} Decoste, qui court une centaine de kilomètres par semaine. Pierre Bourassa, qui participera à son 118^e marathon la semaine prochaine à Boston, abonde dans

le même sens. Ça lui arrive de se sentir dans un « état second » lorsqu'il court. « Je ressens un bien-être général, je supporte bien l'effort, je bouge aisément, avec le sentiment de plein contrôle de soi, en pleine liberté, comme un oiseau qui plane », décrit-il.

Un mythe brisé

Cette sensation de bien-être associée à la course à pied est tellement répandue qu'on lui a attribué un nom : euphorie du coureur, ou *runner's high* en anglais. Découvertes en 1975,

seure réputée de neurosciences et psychiatrie à l'Université Michigan, en 2002. Elle se ravise aujourd'hui.

Grâce aux plus récents progrès, des chercheurs allemands viennent de prouver, par imagerie cérébrale, que l'euphorie du coureur est bien affaire d'endorphines. Les résultats de leur étude ont été publiés en février dans le journal *Cerebral Cortex*. Ces experts en médecine nucléaire, neurologie et anesthésie de la Technische Universität München et de l'Université de Bonn, ont réussi à démontrer pour la première fois qu'il y a, lors de la course à pied, un afflux d'endorphines dans certaines régions du cerveau liées à l'humeur et l'émotion.

« Dans les années 80 et 90, des chercheurs ont observé une augmentation d'endorphines dans le sang de joggeurs. Pour des raisons techniques, il était cependant impossible de prouver l'effet sur le cerveau, d'où la controverse que suscitait cette hypothèse. Nous venons de confirmer que les coureurs se sentent euphoriques parce qu'il y a libération d'endorphines dans

les endorphines ont rapidement été associées au phénomène. Opiacés naturels produits par le corps, les endorphines agissent entre autres comme un analgésique. Mais devant l'absence de preuve directe, des experts ont prétendu au mythe. « C'est une pure invention de la culture pop », déclarait au *New York Times* la D^{re} Huda Akil, profes-

Un buzz similaire à celui de la drogue

SOPHIE ALLARD

Dans sa version extrême, l'euphorie du coureur se présente comme un « buzz » subit, très intense et passager, similaire à ce que produit la drogue, selon le D^r Henning Boecker, de l'Université de Bonn. « C'est assez rare. La plupart des coureurs parlent plutôt d'une sensation de détente et de liberté, d'un regain d'énergie. »

Pour Martin Fontaine, entraîneur de course à pied, l'euphorie du coureur se traduit par une sensation de grand calme. « Quand je suis arrivé au fil d'arrivée, à mon premier marathon, les gens me parlaient, mais j'avais l'impression d'être dans un tunnel, dans un autre monde. J'étais dans ce qu'on appelle "la zone" et j'avais un sentiment de joie et de légèreté, même si j'étais pas mal poqué. »

Plus la distance parcourue est longue, plus la sensation d'euphorie est profonde, souligne le D^r Boecker. Mais pas besoin d'enchaîner les foulées pendant deux heures pour flotter sur un nuage. « Un exercice modéré de 20 à 30 minutes, pas nécessairement de la course à pied, suffit pour ressentir les effets bénéfiques liés à la libération d'endorphines », explique le D^r Guy Drolet, professeur de neurosciences à l'Université Laval.

Les endorphines, libérées lors de stress ou de douleur, ont un effet comparable à celui de la morphine, en atténuant la perception de la douleur. « Quand on commence à courir, on a mal un peu partout. Les articulations sont très sollicitées, on peut aussi ressentir des douleurs musculaires. Le corps libère donc des endorphines et ça crée un état d'euphorie qui fait qu'on res-

sent le besoin de recommencer », explique le D^r Drolet.

« C'est aussi vrai lors d'un accouchement ou d'une fracture ouverte. Voilà pourquoi certains blessés graves ne ressentent plus la douleur. Le choc est si important qu'il y a libération massive d'endorphines. C'est un analgésique très puissant », explique le spécialiste.

Plus grande tolérance à la douleur?

Le D^r Henning Boecker, qui s'intéresse maintenant à la perception de la douleur chez les coureurs, avance que les adeptes de course à pied développent avec le temps une plus grande tolérance à la douleur. « L'effet sur le cerveau reste à démontrer », souligne-t-il. Son équipe travaille là-dessus. Une thérapie de jogging contre la douleur chronique? Pourquoi pas!

Une tuque ou une seringue?

LORTIE

suite de la page 1

« Des enfants et des mères meurent parce que ceux qui ont le pouvoir d'empêcher ces morts choisissent de ne pas agir. Cette indifférence – des politiciens, des décideurs, des donateurs, de ceux qui financent la recherche et de la société civile – est une trahison de notre espoir collectif pour une société plus juste, qui accorde la même importance à toutes les vies... »

Il faut plus d'argent et plus de médecins, dites-vous?

Dans une région isolée de l'Inde, explique un des articles de la revue, on a réduit la mortalité infantile de moitié.

Savez-vous comment? En montrant aux villageois que lorsque le bébé vient tout juste de naître, il faut le garder au chaud. Avec une tuque. Et une petite couverture.

COURRIEL

Pour joindre notre chroniqueuse: mlortie@lapresse.ca



yoga

méditation, pilates et mise en forme

le yoga pour tous:

cours d'initiation, prénatal, postnatal, 55 ans +

cours de yoga matinal

mise en forme circuit montagne

informez-vous de nos classes d'essai, les 21, 22, 23, 27 avril et 8 mai, ainsi que de nos cours à la carte.

4416, boul. Saint-Laurent, espace 103
Montréal (Qc) H2W 1Z5
Tél.: 514-277-1586 / 1 877-977-1586
www.lynestroch.com

Clinique de dépistage pour problèmes de dos du 14 au 21 avril 2008

EXAMEN COMPLET GRATUIT

- Maux de dos
- Entorse lombaire
- Lumbago
- Torticolis
- Arthrose
- Disques
- Scoliose
- Engourdissements
- Sciatique
- Maux de cou
- Maux de tête
- Migraines

Traitements assistés par ordinateur

NOUS POUVONS VOUS AIDER.

Appelez maintenant au 514 335-4040 pour un examen complet sans frais, 40\$ seront exigés pour des radiographies si nécessaire

Centre chiropratique Bois-de-Boulogne
1600 Henri-Bourassa Ouest, bureau 202, Montréal
514-335-4040 • www.chiroexcellence.com



ARRÊT TABAGIQUE

LASÉROTHÉRAPIE 3001: CESSEZ DE FUMER avec un traitement en auriculothérapie au laser doux en moins de 2 heures c'est possible. Incluant contrôle du stress et de l'appétit, test de monoxyde de carbone, suivis et assistance garantie d'un an. Également offert traitements d'arrêt de drogue et d'alcool et contrôle de stress et d'appétit. www.laserothérapie3001.com sur rendez-vous 1-866-687-3001.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

GYM SUR TABLE THÉRÈSE CADRIN PETIT: Bougez dans un corps heureux • Remise en forme, contrôle total du dos • prévention de blessures, spécial golf • 12-16 ans, musiciens, posture et performance. Crédit d'impôt aux parents • 514-274-3110 • www.gymnastiquesurtable.com

ESTHÉTIQUE ET ÉLECTROLYSE

ACADÉMIE ÉDITH SEREI: Vous voulez des soins en esthétique ou en électrolyse à prix raisonnable? Appelez l'Académie Édith Serei pour vous faire gâter par nos étudiantes. Soins sur rendez-vous seulement. (514) 849-6171.

VACANCES SANTÉ

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN: CAMP DE SANTÉ GLOBALE. Ce camp innovateur vous plonge dans le site unique et enchanteur du parc national du Bic. Notre équipe multidisciplinaire expérimentée est prête à vous accueillir durant des séjours de 3-6 semaines. et à vous accompagner dans la transformation de vos habitudes de vie, de votre corps et de votre esprit. Nous vous offrons une multitude d'activités spécialisées qui favorise la perte de poids et améliore votre santé globale. Pour en savoir plus, visitez www.sante2000leclub.com ou téléphonez au 1-800-374-2738.

Si vous désirez annoncer dans cette rubrique, composez le (514) 285-7163 ou 1 800 667-5961.



PHOTO ANDRÉ PICHETTE. ARCHIVES LA PRESSE

La sensation de bien-être associée à la course à pied a longtemps été considérée comme un mythe par les experts, devant l'absence de preuve scientifique. Cependant, des chercheurs allemands viennent de prouver que l'euphorie du coureur est bel et bien affaire d'endorphines. Notre photo: les coureurs au départ du Marathon de Montréal en 2004, sur le pont Jacques-Cartier.

le système nerveux central», a expliqué à *La Presse* le D^r Henning Boecker, auteur principal.

Les chercheurs ont injecté, dans le sang de 10 coureurs, une substance radioactive permettant de révéler la présence d'endorphines au cerveau lors d'un PET scan (tomographie d'émission par positrons). Les sujets, qui n'étaient pas au courant des objectifs de la recherche, sont passés sous le scanner avant et après

deux heures de course. Ils ont aussi dû se prêter à un test psychologique pour déterminer leur humeur avant et après l'épreuve. Plus il y a d'endorphines, plus le sentiment d'euphorie est intense, ont constaté les chercheurs.

« Résultats intéressants »

« Les résultats sont intéressants parce que ça permet de localiser un apport d'endorphines dans une région précise du cerveau,

déjà observé lors d'études sur le stress post-traumatique, la dépression et la perception de la douleur. Ça a du sens par rapport à ce qu'on sait déjà », indique le D^r Guy Drolet, directeur scientifique du Centre de recherche en neurosciences de l'Université Laval. Il s'intéresse aux rôles des endorphines dans les processus d'adaptation au stress.

« Cette étude manque néanmoins de spécificité, note le

D^r Drolet. Les chercheurs ont observé l'apport d'endorphines dans leur ensemble. Or, il existe plusieurs familles d'endorphines qui ont des rôles différents. » En activant les récepteurs opioïdes mu et delta, l'enképhaline et la bêta-endorphine produisent des sensations agréables et euphoriques. La dynorphine, elle, active le récepteur kappa et crée un effet aversif. « J'imagine que, s'ils poursuivent les recherches, ils

utiliseront des outils plus précis pour déterminer quel type d'endorphines est particulièrement sollicité dans le cas de la course à pied. »

Quoi qu'il en soit, les coureurs savent désormais qu'ils ne déliront pas: l'euphorie du coureur est bien réelle. La preuve est là. « Tant mieux! Je veux tellement que les gens comprennent à quel point ça fait du bien de courir », dit Véronique Decoste.

Accros... à la course à pied

SOPHIE ALLARD

Dès qu'ils ratent une séance de jogging, certains coureurs sont en manque. Même blessés, ils sont incapables de ranger leurs chaussures de sport. La course à pied peut-elle engendrer une dépendance? Il semble que oui, au même titre que le jeu compulsif ou l'internet. Dans les cas extrêmes, des accros en viennent à sacrifier leur famille, leur travail et, paradoxalement, leur santé.

« En fait, c'est une dépendance au bien-être. Pour la majorité des gens, c'est très positif, affirme le psychologue Bruno Ouellette, spécialisé en performance humaine et sportive. L'activité physique, particulièrement la course à pied, a un effet euphorisant et relaxant sur le cerveau. Quand on arrête, on se sent léthargique. Comme un grand buveur de café qui est subitement privé de sa dose, il y a manque. »

« La course à pied crée une dépendance, c'est sûr! » lance Véronique Decoste, qui court six fois par semaine. « Pour retrouver la sensation d'euphorie, il vient un temps où on doit pousser davantage. On en veut toujours plus. Même quand il y a du verglas ou une tempête de neige, je ne me pose pas la question: je sors courir. J'en ai besoin pour affronter les

problèmes du quotidien, avancer dans ma vie. C'est le lot de beaucoup d'athlètes. Plusieurs craignent les préjugés des gens qui ne connaissent pas ça. Ils nous trouvent excessifs, un peu *weirds*. »

La faute aux endorphines? « Peut-être, mais il est encore trop tôt pour l'affirmer avec certitude, souligne le D^r Henning Boecker, de l'Université de Bonn. Je crois que la dépendance au sport existe, mais elle est sûrement causée par plusieurs facteurs. »

« Certains coureurs exagèrent au point où ça en devient néfaste. »

Bruno Ouellette, consultant chez Action Sport physio, est aussi de cet avis. « Quand on pratique un sport, on se sent mieux dans sa peau, on a une meilleure estime de soi. On aime la dimension sociale qui vient avec le sport, le réseau d'amis. On se crée une routine. Tout ça contribue à créer une petite dépendance. »

Rosaire Gagné, qui a participé à 119 marathons, ne passe jamais plus de deux jours sans courir. « Les jambes deviennent trop raides et je me sens mal, dit-il. J'ai

beaucoup de plaisir à courir, je ne peux plus m'en passer. J'aime réussir ce qui est impossible pour le commun des mortels. J'aime retrouver mes partenaires de course. Ça fait partie de ma vie. »

Après une blessure à la hanche, le sexagénaire a dû s'arrêter pendant deux mois. « J'étais tellement malheureux! Avant d'être complètement guéri, j'ai décidé de participer au Marathon de Chicoutimi. Je boitais lors des premières foulées, mais la douleur est finalement disparue. »

Dépendance problématique

« La dépendance au sport commence à être problématique quand il y a surentraînement. Le seuil varie énormément d'un individu à l'autre », précise Bruno Ouellette. Ça va trop loin, selon lui, lorsqu'apparaissent les symptômes suivants: troubles du sommeil, maux de tête, perte d'appétit, fatigue, blessures à répétition et maladies virales plus fréquentes. « On doit sonner l'alarme dès les premiers signes », dit-il.

Ça devient également suspect quand l'entourage est affecté et que le besoin de courir devient si grand qu'il éclipsé le plaisir. Geneviève a fréquenté un triathlète qui, selon les apparences, souffrait

de dépendance. « Il n'en avait que pour l'entraînement, c'était le centre de sa vie. Des vacances de rêve? Pour lui, c'est un camp d'entraînement ou une course. Le pire, c'est qu'il n'était jamais satisfait de ses performances. Après une compétition, il s'entraînait deux fois plus. Il était incapable de s'arrêter, même que ça le rendait malheureux. Nous deux, ça n'a pas duré. Ça aurait été très pénible à vivre. »

« Certains coureurs exagèrent au point où ça en devient néfaste. On doit parfois leur faire entendre raison, explique l'entraîneur Martin Fontaine. J'imagine que l'euphorie liée à la course amène inévitablement ce côté négatif. C'est une drogue positive, tant mieux, mais les excès ne sont jamais bons. Si on surmène notre corps au point où on ne peut plus courir du tout, on n'est pas plus avancé, non? »

Nous recherchons **présentement** des **hommes** et des **femmes**, non-fumeurs de **18 à 55 ans**, pour participer à la recherche sur des médicaments connus.

Du 23 au 25 avril et du 7 au 9 mai

1160 \$*

Visites de retour: 26-27-28 avril • 10-11-12 mai
* Indemnité compensatoire

ALGORITHMHE Pharma **APPELEZ MAINTENANT!**
(514) 381-2546 (ALGO) www.algopharm.com

Fondation canadienne des maladies inflammatoires de l'intestin
Crohn's and Colitis Foundation of Canada

La FCMII vous invite à une conférence: **LES RÉPONSES À VOS QUESTIONS SUR LES MALADIES INFLAMMATOIRES DE L'INTESTIN**

CONFÉRENCIERS:
Docteur Louis-Charles Rioux, gastro-entérologue à l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont
Lise Gagnon, nutritionniste
INVITÉE: Geneviève Albert, une jeune femme atteinte de la colite ulcéreuse, témoignera de son vécu.
Entrée et stationnement gratuits

Maladie de Crohn et colite ulcéreuse: comprendre les maladies inflammatoires de l'intestin

Date: le jeudi 17 avril
Heure: de 19 h à 21 h
Lieu: Hilton Laval
Salle: Lavoie ABC
2225, autoroute des Laurentides Laval, Québec
R.S.V.P.: 514-342-0666

Cette conférence est rendue possible grâce à la généreuse contribution de Schering-Plough

Un cadeau enchanté!

MERCREDI 16 AVRIL 2008 À 20H

Le Temple Emanu-El-Beth Sholom a l'honneur de vous présenter une soirée musicale pour les amateurs d'opéra. Un « must » à offrir ou à s'offrir pour démarrer la saison en beauté!

Étoile montante, le ténor vedette **JOSEPH KAISER**, de Montréal, a très rapidement prouvé qu'il était l'un des artistes les plus talentueux de sa génération. Avec ses nombreux concerts d'opéras et d'oratorios à travers l'Amérique du Nord et l'Europe, Kaiser s'est également produit au Festival de Salzbourg, au Met de New York et au Covent Garden de Londres. On le verra prochainement dans le film de Kenneth Branagh, « The Magic Flute ».

JOSEPH KAISER SERA ACCOMPAGNÉ PAR **MICHAEL MCMAHON** AU PIANO.
Ne ratez surtout pas cette soirée exclusive d'arias et d'airs célèbres,

Les billets sont maintenant disponibles.
Veuillez téléphoner au 514-937-3575 pour faire vos réservations aujourd'hui!
Temple Emanu-El-Beth Sholom - 4100, rue Sherbrooke Ouest, Westmount (Québec) H3Z 1A5

ÉLAN

Comment faire 200 à 300 minutes d'exercice par semaine



RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

Dans ma dernière chronique, je vous ai expliqué que l'effet protecteur de l'exercice contre la maladie commence à se faire sentir à 200 minutes d'exercice modéré par semaine. À 300 minutes, cet effet est encore plus marqué et à 400 minutes, il est optimal. Je vous présente aujourd'hui différents scénarios pour atteindre ces niveaux en commençant par la durée minimale. Les 200 minutes peuvent être réparties en parts égales chaque jour. Vous faites dans ce cas 30 minutes par jour, en continu ou en deux blocs de 15 minutes. Vous pouvez aussi en faire plus certains jours et moins d'autres jours, comme le montre le tableau. Mais pour que l'exercice devienne une habitude, voire un réflexe, comme se brosser les dents le matin, je vous suggère au début la formule des 30 minutes par jour.

Si vous ne pratiquez pas un sport ou une activité physique particulière, je vous propose d'accumuler vos 200 minutes d'abord en marchant d'un pas rapide pour entrer dans la zone aérobie modérée (vous avez chaud un peu, mais vous pouvez converser s'il y a lieu).

Autrement, il y a le vélo, la natation, le patin à roulettes (c'est le temps de les sortir du placard!) ou le jogging léger. Après avoir fait pendant au moins un mois vos 200 minutes d'exercice modéré par semaine, vous pouvez passer en seconde vitesse, si vous en avez envie, avec des exercices plus vigoureux (par exemple, marcher à 125 pas par minute plutôt qu'à 110). En faisant de temps à autre de tels exercices, cela vous prendra moins de temps pour obtenir le même degré de protection qu'avec les exercices modérés. Ainsi, 120 minutes d'exercice vigoureux équivalent, grosso modo, à 200 minutes d'exercice modéré.

Si vous faites déjà de l'exercice et que vous voulez en faire plus, visez les 300 minutes par semaine. L'effet « anti-maladie » est alors plus marqué qu'à 200 minutes. Le tableau présente différents scénarios pour atteindre ce niveau d'exercice. Enfin, si vous faites partie de la minorité de gens qui aiment faire beaucoup d'exercice, il est probable que vous atteignez déjà vos 400 minutes par semaine. Il vous suffit de continuer alors sur le chemin des grands routards de l'exercice!

Les exercices sont adaptés de *Pour prévenir le cancer, bougez!*, Éditions La Presse, pages 141 et 162.

Vous voulez poser une question à Richard Chevalier? Il attend votre courrier à actuel@lapresse.ca ou à Richard Chevalier, Actuel La Presse, 7, rue Saint-Jacques, H2Y 1K9.

DIFFÉRENTS SCÉNARIOS POUR ATTEINDRE 200 OU 300 MINUTES PAR SEMAINE

POUR ATTEINDRE 200 MINUTES D'EXERCICE MODÉRÉ OU L'ÉQUIVALENT

› 30 minutes par jour en continu ou en deux blocs de 15 minutes

› 5 x 40 minutes par semaine en continu ou en plusieurs blocs d'au moins 15 minutes

› 4 x 50 minutes par semaine en continu ou en plusieurs blocs d'au moins 15 minutes

ou

› 4 x 30 minutes par semaine d'exercice plus vigoureux.

POUR ATTEINDRE 300 MINUTES D'EXERCICE MODÉRÉ OU L'ÉQUIVALENT

› 45 minutes par jour

› 5 x 1 heure par semaine

› 6 x 50 minutes par semaine

ou

› 4 x 45 minutes par semaine d'exercice plus vigoureux

› 3 x 1 heure par semaine d'exercice plus vigoureux



PHOTO ROBERT SKINNER, LA PRESSE

On peut toujours commencer son programme par la promenade, comme Éric, qui profite des premiers beaux jours du printemps au Vieux Port avec ses trois filles, les jumelles Victoria et Charlize, 4 ans, et Alexandra, 11 ans.

Manger des fibres sans le savoir



JACINTHE CÔTÉ
LA NUTRITION
COLLABORATION SPÉCIALE

Si vous voulez profiter des nouveautés mises en marché, prêtez attention aux emballages des produits alimentaires.

C'est ce qu'a fait Delphine Gascon en achetant le nouveau pain le Moelleux Plus, de Weston, pour ses enfants qui n'aiment que le pain blanc. Sur l'emballage, on indique qu'il contient autant de fibres qu'un « pain brun » (pain de blé entier), bien qu'il ait l'apparence d'un pain blanc. Elle se demande toutefois comment cela est possible.

Il faut savoir que dans un « pain brun » traditionnel, les fibres proviennent du son de blé, qui donne aussi la couleur brune à la pâte du pain. Le son de blé n'est toutefois pas le seul ingrédient pouvant être utilisé comme source de fibres. Car le terme « fibre alimentaire » désigne tous les glucides qui donnent la charpente aux aliments d'origine végétale. Cette sous-catégorie de glucides comprend la

cellulose, l'hémicellulose, la lignine, la pectine, etc. Le son, soit l'enveloppe des grains de céréales (avoine, blé, riz, sarrasin, etc.), tout comme les légumineuses, les noix, les légumes et les fruits, est extrêmement riche en fibres. Des ingrédients nouveaux peuvent aussi être considérés comme une source de fibres.

Dans le cas du pain Moelleux Plus, en lisant la liste des ingrédients, on peut identifier lesquels contribuent à fournir les quatre grammes de fibres par portion de deux tranches de pain: la fibre de cosse d'avoine et la farine de soja dégraissée. Comparée au son de blé, qui renferme 43 g de fibres par 100 g, la farine de cosse d'avoine en contient 90 g par 100 g. La farine de soja dégraissée est aussi une source de fibres – elle en contient 16 g par 100 g –, mais on l'utilise surtout à cause de sa haute teneur en protéine. La farine de cosse d'avoine (aussi appelée farine de bale d'avoine) est un nouvel ingrédient approuvé par l'Agence canadienne d'inspection des aliments comme source de fibres. Cet ingrédient, qui a subi une étape de décoloration, a l'avantage d'avoir une couleur blanc crème qui s'incorpore mieux au pain blanc.

Cela dit, certains lecteurs peuvent se demander pourquoi il est important de

manger des aliments riches en fibres et d'en faire consommer à vos enfants. Tout d'abord, il est important de savoir que, contrairement à la plupart des glucides (amidon, sucre, fructose), les fibres alimentaires ne sont pas digérées par les enzymes digestives intestinales. Notre corps ne peut donc pas s'en servir comme source d'énergie.

Malgré cette nature indigeste, les fibres jouent un rôle important dans la satiété (sensation d'avoir assez mangé). La consommation de fibres aide aussi à prévenir la constipation. Finalement, elle favorise le ralentissement des processus de digestion et d'absorption, tout particulièrement celui des aliments riches en amidon (produits céréaliers, pommes de terre, légumineuses, pâtes) et en sucre. C'est un atout pour les personnes diabétiques ou hypoglycémiques qui doivent surveiller leur taux de glucose sanguin.

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 (QC) H2Y 1K9 ou par courriel à: questiondenutrition@hotmail.com

BOUGE! DONC!

JANIE GOSSELIN

1> SKI DE PRINTEMPS

Les skis ont pris le chemin du remisage et les accessoires d'été ont pris leur place? Pourtant, qui dit printemps dit ski de printemps, pour prolonger une saison exceptionnelle de quelques semaines encore. Plusieurs centres de ski ont arrêté leurs remontées-pentes, mais la station Saint-Sauveur se targue d'être la dernière à fermer. Il est encore possible d'y skier les week-ends, au moins jusqu'à la fin avril. Et la station vient de confirmer son ouverture en semaine, du 14 au 18 avril, de 9 h à 16 h.

www.montsaintsauveur.com



2> CLINIQUE DE VÉLO

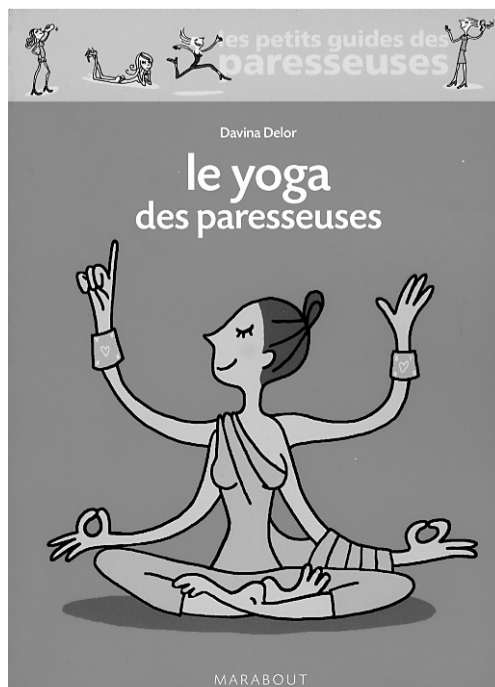
Ça y est, votre résolution est prise, cette année votre mode de transport sera le vélo. Quelques petits ajustements, et la bicyclette sera prête à rouler. La boutique Le Maillot Jaune, en collaboration avec Bougex, offre des cliniques de vélos pour les débutants et les intermédiaires qui aimeraient en savoir plus sur l'entretien de leur bécane, de l'ajustement des freins au changement de pneu. Le prochain atelier aura lieu le 15 avril, à 18 h. Nul besoin d'apporter votre vélo. Il est nécessaire de s'inscrire pour participer. Il en coûte 20 \$.

www.bougex.com, www.lemaillotjaune.ca

3> LE YOGA DES PARESSEUSES

Dans la série ludique des petits guides des paresseuses, Davina Delor a écrit un bouquin à l'intention de celles qui remettent constamment à plus tard leurs bonnes intentions de faire du yoga. Les exercices proposés sont expliqués clairement et avec humour. Étape par étape, la paresseuse est prise en main pour corriger son vilain défaut et se sentir mieux dans son corps grâce aux techniques yogiques.

Environ 10,95 \$ en librairie.



LES PETITES ANNONCES 514-987-VENDU (8363)

à visiter aujourd'hui



MTL > 5034-5038, 17E AV., ROSEMONT

Dim. 14-16 h. Triplex rénové avec r.-de-ch., en style loft, cour intime avec spa, revenus des loyers : 14 700 \$.
Prix: 319 000 \$. Jocelyne Perron • S.I. Versailles • (514) 238-1627

MTL > D.D.O.

274 rue Maupassant, dimanche 14 h à 16 h.
Cottage 4 + 2 chambres, planchers de bois, granit, marbre, piscine creusée, 675 000 \$.
Stéphane Bolly, Royal LePage Global, 514-882-6656

MTL > MERCIER 9360 DE TECK

Dim 14-16h. unique dans le secteur, duplex + bachelor, pl. lattes et marbre, garage double, piscine hors-terre semi-creusée, th.-pompe, près métro H-Beaugrand et des services. Linda Couillard 514-867-3237 Century 21 Summum. MLS 1409494

MTL > NOUVEAU-ROSEMONT

4022, rue Duquesne, Mtl (à côté du métro Cadillac)
Condo 2004, r.-de-ch., 2 ch., 2 min. métro Cadillac, const. Rodrigue, stat. ext., 289 000\$ nég.
www.duproprio.com 81296 • 514-750-1214
Visite libre dim. 14-16 h agents s'abstenir

MTL > ROSEMONT

DIMANCHE 14 H À 16 H
Duplex double occupation, 3 chambres, rénové avec cachet d'époque, vitraux, boiserie, sous-sol fini.
• 5919, 24E AVENUE •

MTL > A AHUNTSIC - DIM. 14 H - 16 H

8865 MARCEL CADIEUX
Grand condo, 4e étage, 5 1/2, 2 salles de bains, pl. bois, ascenseur, a/c, garage !
GUY MARCOUX 514 381-8278
Re/Max courtier

MTL > DIM. 14H-16H - 133, BROUGHTON

MTL-Ouest. Cott. 100% réno. 4 ch., 2 s/bains, s/fam., s/sol fini, entrée double pavé uni, grand patio avec auvent fixe donnant sur magnifique jardin, cour clôturée. La vie de banlieue à 10 min. du centre-ville!
Normand Deshaies, Royal LePage Gr. Newton, 514-481-0241

MTL > MERCIER - DIM. 14-16 H

2550 Honoré-Beaugrand # 203. Condo, près métro Honoré-Beaugrand, 3 chambres, const. 2007, ascenseur, rampe pour handicapé, garage. **249 900 \$.**
FRANCINE LAVOIE 514 353-9942
La Capitale de l'Est de Montréal

MTL > OUTREMONT - DIM. 14H À 16H

45 Av. Courcelette. Cottage dans le Haut Outremont, 4 ch., salon s/manger portes françaises. 779 000 \$
GINETTE CLÉMENT 514-927-0722
Royal LePage Dynastie

MTL > ST-LAURENT - 600 DEGUIRE

Dim. 14h-16h. 349 000 \$. Joli bung. dét. avec garage, 3 ch., 1 s/bains, 1 s/d'eau, toiture et fenestration nouvelles, grande cour clôturée, immense s-sol.
WILFRID GAGNON 514-943-1437
La Capitale Action crtr.

MTL > AHUNTSIC

429 000 \$ 2131-35 SAURIOL EST
WOW! 5 1/2 au r.-de-ch. + 5 1/2 au s/sol, gar. haut 2x3 1/2. Dim. 14-17 h
Dim. de 14 h à 16 h. Re/Max crtr
LOUISE GAGNON, 514-385-3464

MTL > DIM. 14H-16H - 5, FENWICK

Mtl-Ouest. Clé en main dans quartier calme près centre-ville et transports. 4 + 1 ch., 2 s/bains, grenier, s/sol fini, atelier, gar.+1 stat. ext., repeint int./ext., solarium, terr. privée au 2°. Terrain nécessitant peu d'entretien. R. Viollette, Royal LePage Gr. Newton, 514-234-7366

MTL > MILE-END - DIM. 14-16 H

5644-48 St-Urbain. TRIPLEX. Double occ. Près de tout. Grande cour + cabanon + véranda. 6 1/2 + 2X3 1/2. Plusieurs rénos. **430 000 \$. Bienvenue !**
CÉLINE BERNIER 514 402-4840
Royal LePage Dynastie courtier

MTL > OUTREMONT - SANCTUAIRE

6000 Deacon #3H - Dim. 14h-16h
Lumineux 2 ch., 2 s/bains, garage. Vue sur boisé. Tranquillité, sécurité et confort. 399 000 \$. **RYL Dynastie**
MARIE DUFRESNE 514-814-3260

MTL > ST-LAURENT

Visite libre 14h-16h 825 Du ruisseau #A5. Superbe condo, unité de coin, 3 c. à c., 2 1/2 s/bain, planchers de lattes, piscine int., sauna, gym, 2 stat. int. Faut voir!
Esther Dayan. Groupe Sutton Royal 514-831-4457

MTL > AHUNTSIC DIM. 14 H À 16 H

8790-92 rue Berri. Joli duplex, beaucoup de potentiel. Face métro Crémazie. MLS 1401858. 319 000 \$. Danièle Béland. La Capitale Avantage. Courtier 514-382-8000.

MTL > FACE PARC LAFONTAINE

Condo 1550pi² dernier étage de belle Victorienne, luminosité, fenestration multiple, 6 puits de lumière. Foyer, terrasse. Alliage d'ancien/moderne, aire ouverte, vue. 1239, *Rachel Est, dim. 13 avril, 14 à 17h.* MLS 1404734
Danyele Lefebvre Gr. Sutton Acces 514-992-0079

MTL > MONTRÉAL-NORD

Visite libre dim. 13 avril, de 14h00 à 16h00:
6141 Dagenais, très joli cottage, 3+1 c. à c., s/sol entièrement fini, superbe jardin. 187 000 \$,
Raymond l'Italian Re/Max 3000.
514-915-3003.

MTL > PIERREFONDS

PIERREFONDS Ouest, 18034 Addison, beau cotage, 3 ch., ensoleillée, 354 900 \$, dim. 14 h- 16 h
Catherine Kempton-Jones
RE/MAX Royal (Jordan) Inc.
514-865-0355

MTL > VILLE MONT-ROYAL

1550-52, av. DUNKIRK, dimanche 14 à 16 heures
Duplex. Logements avec foyer, 5 1/2 + 6 1/2 livres. Bien situé et bien entretenu, pergola et jardin fleuri.
Me Jocelyn Langlois notaire
514-340-1552

MTL > AHUNTSIC - DIMANCHE 14 - 16H

11825 B Norwood #301. Rare sur le marché, grand condo face rivière + vue panoramique. 449 000 \$. Re/Max Ambiance MR crtr, **MICHEL RAFFA** 514 233-3611 www.michelraffa.com

MTL > HOMA - 2600, BENNETT # 310 - C42

Dim. 14 h à 16 h. Récentement réduit, magnifique condo dans ancienne usine, plafond 11 pi, fenestration abondante, gar., rénos 06.2 ch., 1010 pi², 229 000 \$.
Jean-Robert Benoit, Century 21 Innovation, 514-725-2121. jeanrobertbenoit.com

MTL > N.D.G. - 5403 VAN HORNE

1750 pi car. du s-sol au r.-de-ch. Garage accès intérieur. Charme et confort! Nouveau prix: 269 000 \$!
Dimanche de 14 à 16h
La Capitale du Mont-Royal
Patrice Dansereau 514-999-9495

MTL > PLATEAU - 1586 Laurier est, 14-16h

Immense loft 1600 pi² + 2 c.àc., terrasse privée, haut plafond, bien rénové, très lumineux, 3 ptes patios 429 000 \$. **Y. Dupas / N. Roverselli**
514-787-1234 Plateau Immobilier

MTL > VILLE MONT-ROYAL

271, TRENTON, dimanche 13 à 17 heures
Charmant cottage détaché, 4 niveaux, foyer, boiserie de chêne, vivre sur jardin.
Me Jocelyn Langlois notaire
514-340-1552

MTL > AHUNTSIC - DIMANCHE 14 À 16H

Magnifique condo 2005, 1500 pi² net, 3 c.àc., 2 s-bain, a/c. Cuisine très design. Terrasse privée, garage. Accès handicapé. 465 000 \$. 8560 Raymond-Pelletier # 103, 1ère rue à l'ouest de Ch.-Colomb. Re/Max du Quartier **DANIELLE LANDRY 514-281-5501**

MTL > KIRKLAND

3069, rue Daniel, dim. 14h-16h. Cottage 2+1 chambres, planchers de bois francs, beaucoup de potentiel. **Nouveau prix 1 235 000 \$.**
Stéphane Bolly, Royal LePage Global, 514-882-6656.

MTL > N.D.G., 5505 CÔTE ST-ANTOINE

De 14h-16h. Près Village Monkland. Cottage Lambert, 4 + 3 ch., rénové, face au parc, boiserie, fenêtres plomb, 3 foyers, garage, Youppy! Courtage Olivier Charue 514-951-6546

MTL > Plateau - 2116 Marie-Anne E. 14-16h

Superbe condo-cott. 349 000 \$, sur 3 niveaux, comme une petite maison. 3 c.àc., très lumineux, beaucoup de cachet. **N. Roverselli / Y. Dupas** 514-787-1234 Plateau Immobilier

MTL > VILLERAY, 7955, FABRE

Près Jarry. Dimanche 14 à 16 heures.
4 plex, rez-de-chaussée 5 1/2 livres, grande cour, 439 000 \$.
514-339-9647
Clémentina Silva • Re/Max

MTL > AHUNTSIC DUPLEX

10140 Christophe-Colomb, 14-16h, impeccable, r.-de-ch. libre, terrain 5871 pi car. piscine creusée, plusieurs rénos, 2 + 2 ch. S/sol totalement aménagé, poss. bach. 449 000\$. Voir: sia.ca 1415865. **Yves Charest** agent affilié Royal LePage du Quartier crtr. **514-916-6190**

MTL > LACHINE 983, 25E AVENUE

Dim. 13h à 16h. Mar. au ven. 15h-20h. Superbe condo neuf 4 1/2. Faut voir! À 45 min. du métro Angrignon, 15 min. du centre-ville, 10 min. de l'aéroport de Dorval. Garantie des maîtres bâtisseurs.
514 996-5908

MTL > N.D.G. DIMANCHE DE 13 H À 16 H

Au 4352, Coolbrook
Bas de duplex
410 000 \$
514-489-9860
DuProprio.com/80668

MTL > PLATEAU 4054 DROLET

Belle résidence de 1885 entièrement remise à neuf. R.-de-ch. : app. 5 1/2 pièces style loft, rev. 10 000\$. 2e et 3e : coll. de 7 1/2 pièces libre à l'acheteur. 649 000\$. 14h-16h. **duproprio.com/8444791** 514-844-4791

MTL > VILLERAY - DIM. 14-16 H

Dim. 14h - 16 h : 6990 Chabot
Duplex jumelé, 30 pi de façade, occ. 1er juillet.
399 000 \$
GÉRARDO DI FEO 514 374-4000
Re/Max Alliance courtier

MTL > AU BORD DE L'EAU

3845 Gouin E., dimanche 14 à 16h.
Bung.dét. 9 pces, foyer, garage, solarium **399 000 \$.** Re/Max Ambiance MR crtr, **MICHEL RAFFA** 514 774-4566 www.michelraffa.com

MTL > LASALLE - DIM. 14 H - 16 H

156 8e AVENUE - DUPLEX
Très beau carré à 33X35. plancher bois franc, très éclairé, sous-sol pleine hauteur.
M. PÉPIN 514 918-0215
Re/Max Courtier

MTL > N.D.G. (VILLAGE MONKLAND)

5427, rue Brodeur (Près Girouard) Dim. 14h à 16h.
Superbe r.-de-ch. de duplex (75 pces), foyer, boiserie, plafonds hauts, moulures, terr. accès exclusif à la cour, stat., s/sol. **SYLVIE POTVIN 514-705-7447 GASTON LAMBERT 514-239-2069.** Immeubles Stuart Inc.

MTL > PLATEAU - 4469 Christophe-Colomb

Magnifique condo rénové, 3e, 1400pi², garage 3 voitures, 2 ch., s/bain de rêve, pl. bois, foyer. 449 000 \$. Dim. 14h-16h. **N. Roverselli / Y. Dupas** 514-787-1234 Plateau Immobilier

MTL > VILLERAY DIM. 14 H À 16 H

8155 Papineau
Triplex rénové, bachelor, garage, 389 000 \$ nég.
C. Agostino Re/Max
514-374-4000

MTL > CANAL LACHINE

2678, Ste-Cunegonde # 8, magnifique penthouse, vue époustouflante de Mtl, 2 ch., foyer, balcon, terrasse, toit, garage, ascenseur, 2 pas marché Atwater.
429 000\$ Dim. 14-16h MLS #1358043
Alain Boisvert Royal LePage Héritage 514-862-6300

MTL > LASALLE - DIM. 14 H - 16 H

176, 6e AVENUE - DUPLEX
SOUS-SOL - EN BONNE CONDITION
OCCUPATION 30 JOURS - **289 000 \$**
M. PÉPIN 514 918-0215
Re/Max Courtier

MTL > NOTRE-DAME DE L'ÎLE PERROT

11 Estelle Mauffette, dim. 14h à 16h. 408 000 \$.
Magnifique cott. const. 2002, 4+1 ch., 3 s/bains complètes, foyer, pl. bois franc, gar. double, s-sol fini.
WILFRID GAGNON 514-943-1437
La Capitale Action crtr.

MTL > PLATEAU MONT-ROYAL

PLATEAU 4450 De Bordeaux Dimanche 13h-16h. Condo, rénové 1990, 2 c. à c., mur brique, pl. latte, vue arrière parc, impeccable! 238 000 \$
Royal LePage Select Crtr
450-433-2500

MTL > WESTMOUNT - 3 CHURCH HILL

Dim. 13 avril 13h-15h. Magnifique condo 3 ch., 2 1/2 s/bains, grandes fenêtres, hauts plafonds, s-sol complètement aménagé. Près parc et services. 569 000 \$
JEFFREY LORENZETTI 514-979-9139
Royal LePage Groupe Newton

**VÉHICULES
AUTOMOBILES**
500

501 AUTOMOBILES

ACURA TL 2004, Dynamic, argent, tout équipé, 93 000km, gar. 21. 23 900\$. 514-880-8001

AUDI A4, 02, 3 L, 6 vit., tout équipé, 160 000km, 13 900\$ 514-769-2945; 514-577-1271.

AUDI A4 2004 Quattro fam. aut., 66 000 km, 22 995 \$ Financement 2.9% AC04075

POPULAR AUDI.com
(514) 270-3566

AUDI A4 2005 aut. 69 700 km, 18 995 \$ Financement à 2.9% AC02056

POPULAR AUDI.com
(514) 270-3566

AUDI A4 2006, 63 000km, gar. 80 000km, "Frontrac", argent sur noir, toit, sièges chauffant, 8 pneus, non fumeur. impec. 27 000 \$. 514-594-0231

AUDI A6 2007 24 000 km Location 48 mois, 689 \$, 0 comptant AC03064

POPULAR AUDI.com
(514) 270-3566

AUDI Allroad 2005 aut. 65 000 km, 31 995 \$ Financement à 3.9% AC03072

POPULAR AUDI.com
(514) 270-3566

AUDI LAUZON

Audi

2400 Boul. Chomedey, Laval
1-866-781-1696

S4 AVANT 2004 man. 6 vit., bleu, #UA427, 73 024 km, 33 995 \$

A4 CAB. 3.0L QUATTRO 2004 Bleu, # UA432, 62 535 km, 35 995 \$

A4 2.0T MAN 6 vit. 2006 Argent, # UA419, 60 790 km, 25 995 \$

A6 3.2 QUATTRO 2005 Bleu, # UA399, 75 000 km, 31 995 \$

Q7 3.6 S-LINE 2007 gris, # UA431, 10 600 km, 49 995 \$

80 unités en inventaire
LAUZON.QC.CA

BMW 323i 07, fin de bail (26 mois), balances 80 000 km, 560 \$/mois 514-715-8090.

BMW 325i 06, aut., toit ouvrant, rouge, 50 000 km, 27 500 \$ avant 22h: 450-667-9011.

BMW 325Xi, 2005, 54 000 km, de luxe, noire métallique, 8 pneus, 29 800 \$. **514-962-7078**

BMW 328 2007, 25 426 km, aut., 39 900 \$. Certifié 2.9%. **Park Avenue BMW** 450-445-4555 514-875-4415

BMW 545i 2005, 67 119 km, 44 900 \$. Certifié 1.9%. **Park Avenue BMW** 450-445-4555 514-875-4415

BMW 745 i 05, 35 185 km, 53 900 \$. Certifié 1.9%. **Park Avenue BMW** 450-445-4555 514-875-4415

BMW M3 05, noire, 6 vit., tout équipée, cuir, 54 000 km, gar. 49 500 \$ nég. **450-654-0304**.

BMW M3 Cabrio 2004, 40 000km, carbone black/int. rouge, 6 vit man., très propre, pas d'hiver, incl. toit rigide, un seul proprio, entretien BMW, 51 500 \$. **450-278-6546**

BMW Z4, 2003, 2.5 L, 74 269 km, 28 900 \$ **Park Avenue BMW** 450-445-4555 514-875-4415

COROLLA CE 2004, AC, aut., 80 000 km, A1, taupe, 10 500\$, particulier, 450-449-3604

DODGE 03, 2.0 SX (Neon) aut. a/c, 63 000 km, 4 ptes, superbe. 5500\$. **ACN 514-515-8229**

HONDA Accord EX 2000, V6, aut., 118 000km, tout équipé, 2 ptes. 10 995\$. 514-796-3103

HONDA Accord EXL 2005, gris foncé/cuir noir, toit, 67 800 km, 6 CD, 19 900 \$, 514-354-2502.

HONDA ACCORD LX G 2004, Berlina 4 ptes, 65 000 km, impeccable, 15 900 \$, aut., A/C, pneus d'hiver. 514-620-4187

HONDA Civic 01, aut., 4 ptes, sil-ver, radio am-fm, 8 pneus, 143 000km. A1. **6700 \$ 514-965-9903**

HONDA Civic 02 coupé, A-1, seule proprio, aut. a/c, plusieurs options, 8500\$, 450-641-7903

HONDA Civic 2007, 286\$/mois transfert de bail, très propre. **www.quebecleasing.com**

HONDA Civic SE 04, coupé, noir, man. 5 vit., a/c, 39 000km, 10 500 \$ 514-353-2067.

LEXUSLAVAL.CA
ES 330 2004, Groupe Premium Certifié 4.9% 24650km, 26995\$ 1-866-215-8865

LEXUSLAVAL.CA
IS 250 AWD 2007 Cuir de luxe, Certifié 4.9% 12020km, 38995\$ 1-866-215-8865

LINCOLN Town Car Executive 00, 205 000 km. Une classique! A1, 8 000 \$. **514-251-7502**

LINCOLN Town Car Signature 03, 325 000 km, transmission neuve, 7 000 \$ **514-251-7502**

MAXIMA GLE 00 impec., équipée/cuir, pneus d'hiver, 8875 \$, 150 000 km, **450-445-2240**

MAZDA 3 GS 2005 toute équipée, bal. gar./août A/C toit ouvrant, aut., 47 000 km, 13 000 \$. 514-791-3407

MAZDA RX-8, 2004, 43 600 km, gar., 4 pneus neufs, bleue, équipée, ferme proprio, comme neuf 15 995\$ **FAUT VENDRE VITE!** 514-919-5328.

MAZDA Tribute 2005, aut. 56 700 km, charcoai int. noir, A-1, 17 300\$. 514-927-7885

MERCEDES 2002, C240, noire, 51 000 km, exc. état, 19 000 \$, dame proprio, **450-467-7517**

MERCEDES 92, 300 CE, 2 ptes, tout équipé, 137 000 km, pas d'hiver. **ACN 514-515-8229**

MERCEDES C230 Kompresor 2005, au équipement complet, 35 000 km, entposéée d'hiver, exc. noir, int. cuir beige, impeccable, 514-953-2141.

MERCEDES CLK 320 2003, 62 000 km, ext. noir, int. beige. Prix: 32 500 \$. 514-754-2969.

MINI COOPER 07, convertible, man., 15706 km, 32 600 \$. Certifié Mini. 4.9%. **Mini Brossard 514-875-4415**

NISSAN 350Z 03, 21 000 km, tout équipé, 8 pneus, exc. état, 24 000 \$ nég., 514-298-7528.

NISSAN Altima 07, 422 \$/mois, transfert de bail. Très propre. **www.quebecleasing.com**

NISSAN Altima SL 02, 94 500 km, champagne, A-1, pneus été neufs. 9900 \$. 514-353-0074

AVIS
La Presse se réserve le droit de refuser l'insertion de toute annonce contraire aux normes et traditions établies dans notre société.

DÉCÈS, PRIÈRES, REMERCIEMENTS
900

INDEX DES DÉCÈS

DESORMEAUX (Hollingdrake), Darrell

L'ECUYER, Jeannine
Repentigny

N'oubliez pas de commander votre signet.
Laissez vos coordonnées au
514-285-6816
(un signet par annonce)
cyberpresse.ca/necrologie

Décès

subaruCAR.net
Outback, Impreza, Forester, Tribeca, Legacy 1-877-822-7805

TOYOTA Camry LE 02, 5 vit, 100 000 km, 8 pneus, titane, a/c, 10 300 \$ 514-481-7270.

TOYOTA Camry LE 03, 6 cyl. gris, 107 500 km, a/c, vitres élect., 11 950\$ 450-430-6727

TOYOTA Camry LE 2001, 4 cyl., aut., gris foncée, + 4 pneus d'hiver, 58 000 km, exc. cond., un proprio, tout équipée, 13000\$. 514-524-2720.

TOYOTA Camry XLE V6, 2007, cuir, toit, tél. Blue tooth, 27 000 km, 25 500 \$, 514-946-0742.

TOYOTA Echo 04, 4 ptes Sedan, aut., a/c, 52 000 km, pneus 4 saisons/hiver, 9 500\$, 514-948-1960

TOYOTA ECHO hatchback 05, or, 18 000 km, aut., a/c, anti-démarr., 12 800\$, 514-384-9433

TOYOTA Matrix 07, aut., a/c, 44 000 km, mags, rég., vit., 16 200 \$. **514-968-9888** Ctr.

TOYOTA Prius 2004, gar prol., 6 ans, 73 000 km, 1 seul proprio, 21 900 \$, 514-739-6737

VOLKS New Beetle TDI 03, G.I.S. charcoai, aut., a/c, mags, 10 500 \$. 819-424-2272.

VOLVO 01 V40 fam. aut., équipé, 1 proprio, superbe, 7500\$. **ACN 514-944-9511**

VOLVO S60 04, 2.5T AWD, 70 000 km, Premium, 19 995 \$ Auto Sélection 514-791-7026

VOLVO S60 2.5T AWD 04, méc. certifiée, tout équipé, 100 000km 16 500\$. 514-278-2467.

VOLVO S80 2002, aut., 94 000 km, noir, tout équipé, 8 roues, 2 CD, 18 000 \$. 514-458-1174.

VOLVO V70 AWD 05, cuir, transfert bail 55\$/mois pour 4 mois ou 29 995\$ **819-425-0844**

VOLVO S60 04, 2.5T AWD, 70 000 km, Premium, 19 995 \$ Auto Sélection 514-791-7026

VOLVO S60 2.5T AWD 04, méc. certifiée, tout équipé, 100 000km 16 500\$. 514-278-2467.

VOLVO S80 2002, aut., 94 000 km, noir, tout équipé, 8 roues, 2 CD, 18 000 \$. 514-458-1174.

VOLVO V70 AWD 05, cuir, transfert bail 55\$/mois pour 4 mois ou 29 995\$ **819-425-0844**

502 VÉHICULES 5000 \$ ET MOINS

HYUNDAI Elantra GL 2002, 4 portes, man., 92 000 km, 4900 \$. 514-519-1417

PONTIAC Sunfire 02, aut. 4 ptes 112 000 km, comme neuf, très propre 4900 \$. 514-892-6359

PONTIAC SUNFIRE SE 01, Aut., 2 ptes, a/c, CD, beige, 85 000 km, 4995 \$ (0 taxe), 514-792-7288

SATURN 00 fam. aut., tout élect., 148 000 km, 1 proprio, 4500 \$. **ACN 514-515-8229**

TOYOTA Camry LE V6 93, 277 000 km, 4 portes, aut., 8 pneus, tout équipée, entretenue. Peinture récente: marine. Seul proprio 2500 \$. **450-651-1033**

TOYOTA Paseo '92, 183 000 km, propre, démar., toit, pneus, batterie, pcs neuves, 1750 \$ **450-674-2072, 514-705-5138**.

VOLKS Cabrio 95, 245000km, méc. A1, propre. Freins, pneus, radio et beaucoup d'autres neufs. 3450\$. **514-219-5991**

BMW X3, 05, 2.5 i 50 731 km 30 900\$. Certifié 2.9%. **Park Avenue BMW** 450-445-4555 514-875-4415

CHEVY VAN 2000, adapté pour handicapés, 32 000km, très propre. 12 000 \$. 819-752-2467

CHRYSLER Town & Country 07, "stow n go", équipé, 21900\$ vaut 24400\$. 514-816-6081

DODGE Ram diesel 2001, 8 roues, 240 000 km/vrai millage A1. 16 000 \$. **450-454-4841**.

FORD Econoline 02, 250 allongé, 140 000 km. Bien entretenue. (factures). **11 000 \$ 514-567-8664**

HYUNDAI Santa Fe 2003 noir, v6, 4x4, 105 000 km, anti-démarr. et démar. à distance, 9200\$. 514-926-2430

JEEP Grand Cherokee 01, 155 000km, 4x4 tout équipé, 6 850 \$, nég. 514-945-2518

JEEP Grand Cherokee 07, SRT8, rouge 15 000 km, GPS, gar. fin de bail. 514-947-1550

JEEP Liberty 03 Sport aut. noir, 128 000 km, freins/pneus neufs, équipé, A1 9950\$ 514-695-3791

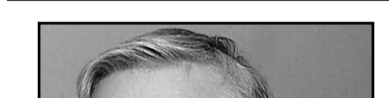
TOYOTA Highlander 2001 V6 AWD, 128 000 km, 8 pneus + 8 jantes, 12 000 \$ 514-631-6787

508 SERVICES DIVERS

IMPORTATION automobile USA + inventaire virtuel. Livraison rapide. Altitude: 514-573-8404

IMPORTATION véhicules des USA, 1-877-834-6789 www.courtierauto1erchoix.com

1er ANNIVERSAIRE



DESMARCHAIS, Yvan
1946 - 2007

Une année a passé depuis que tu nous as quittés. Ton départ a laissé en nous un vide immense que seuls de doux souvenirs peuvent apaiser.

Mille mercis à vous tous qui nous avez apporté réconfort et espérance par votre présence chaleureuse et vos paroles d'encouragement depuis le départ d'Yvan.

Son épouse Doris, ses fils Louis-Philippe (Geneviève), Jean-Michel (Magalie), Pierre-Olivier (Véronique) et Charles-Alexandre, ses petits-enfants Émilie, Gabriel-Alexandre et Audrey-Anne.

658 BATEAUX SPORTS NAUTIQUES

GLASTRON sx 175, V6 4.3, 60 heures, pte pliable, 20200 \$ (sans taxe), 450-756-0906

TANZER 31, couche 4 à 6 personnes, Lac Memphregog, 45 000 \$ nég. 819-843-8156

667 VÉHICULES RECRÉATIFS

CARAVAN SELLETTE, 2006, Copper Canyon, 25 pi, avec extension, comme neuve, extras. 26900\$. 450-667-5780

PLEASURE WAY 2000, 21 pi, 78 000 km, très très propre, un bijou! TV ACL, DVD, lecteur CD (12), radio Sirius. A voir! 40 000 \$. 514-694-3392.

WESTFALIA EUROVAN, 1994, exc. cond. 200 00km, pas d'hiver, 26 500\$. 514-212-2414

AFFAIRES
700

725 TENUE DE LIVRES, IMPÔT

SPÉCIAL IMPOT. 25\$ et moins, remboursement fédéral sur place, 3300 Rosemont. 514-729-5078

ON FAIT APPEL À VOTRE 

Tél.: 450 357-2740 - www.paralysiecerebrale.com
Sans frais: 1 866 849-2740 ou 1 800 311-3770



moncinerna.ca

Un site du réseau Cyberpresse

cyberpresse.ca

AVIS LÉGAUX - APPELS D'OFFRES - SOUMISSIONS - ENCANS

REPORTAGE PUBLICITAIRE

PLAISIR DE BOIRE ET MODÉRATION

Si vous êtes un adulte, homme ou femme, et buvez entre 15 et 35 consommations par semaine, si vous vous interrogez sur l'impact de l'alcool dans votre vie, **Alcochoix+** pourrait répondre à vos questions. Il est possible que votre façon de boire vous inquiète, que vous éprouviez parfois des difficultés reliées à l'alcool et que vous croyiez que la modération a bien meilleur goût, si tel est le cas, le programme **Alcochoix+** est tout indiqué pour vous!

Fondé sur une prise de conscience progressive de la personne et sur sa capacité à trouver des solutions sur mesure, Alcochoix+ s'inscrit parfaitement dans la philosophie d'Éduc'alcool qui prône une consommation responsable. Les adultes qui apprécient les bienfaits de l'alcool, mais qui éprouvent certaines difficultés à tenir les rênes, y apprendront comment modifier leurs habitudes de vie sans pour autant devenir abstinentes.

Soucieux de faire la promotion d'une consommation équilibrée de l'alcool, Éduc'alcool les invite donc à s'inscrire à **Alcochoix+**. Ce programme, dispensé par des Centres de santé et de services sociaux (CLSC) de la région, a été conçu pour soutenir les buveurs qui désirent diminuer leur consommation d'alcool tout en continuant à profiter du plaisir lié à la modération.

Alcochoix+, un programme qui a fait ses preuves.
Le programme Alcochoix+ s'est avéré très efficace depuis son lancement en 1993. Les expériences passées nous démontrent qu'en moyenne, trois mois après le début du programme, les hommes avaient diminué leur consommation de 44 % passant de 34 consommations hebdomadaires à 19, alors que les femmes accusaient une baisse moyenne de 41 % et réduisaient leur consommation de 27 à 16. Un an plus tard, les hommes avaient conservé leurs nouvelles habitudes et les femmes avaient diminué encore un peu plus, soit à 14 consommations par semaine.

Alcochoix+ est-il pour vous?
Alcochoix+ est un programme de boire contrôlé se déroulant sur six semaines et dont l'approche vise un changement d'habitude de vie. Il s'adresse aux buveurs qui ont l'habitude de prendre

entre 15-35 consommations par semaine et qui commencent à y percevoir un problème. Le programme vise à conscientiser les participants sur leur consommation et les aide à trouver leurs propres stratégies de diminution.

Un programme adapté aux besoins des individus.
Les séances du programme Alcochoix+ sont gratuites. Les personnes intéressées doivent, au préalable, participer à une évaluation téléphonique complète et confidentielle. Subséquemment, s'ils sont sélectionnés, ils pourront choisir le format de participation qui leur convient le mieux, soit: la formule autonome à l'aide d'un document, la formule guidée en rencontres individuelles ou la formule de groupe.

À votre santé!
Éduc'alcool, en s'associant à Alcochoix+, se préoccupe de votre santé. Si vous croyez que ce programme peut vous aider, inscrivez-vous à la **prochaine session**. Premier arrivé, premier servi.

Renseignements:
Montréal : (514) 273-5600, poste 3360
Laval : (450) 622-4478, poste 4005
Pour les autres régions, svp contactez votre Centre de santé et de services sociaux (CLSC).

Educ'alcool
La modération a bien meilleur goût.