



Prendre du temps pour soi pour bouger et décrocher du train-train quotidien, c'est ce que les mamans comme Lyne Mallette (badminton), Mylène Scott (aérobic) et Marie-France Pouliot vont chercher au programme « Madame prend congé » du Patro Le Prévoist.

Reprendre la forme après l'accouchement

MARIE-CLAUDE GIRARD
collaboration spéciale

Comme un marathon ou un grand sprint, la grossesse et l'accouchement laissent leurs marques sur le corps des nouvelles mamans. Les muscles abdominaux et du périnée sont relâchés, le dos et les jambes ont été mis à dure épreuve, les seins sont prêts à donner du lait. Si bébé n'épuise pas toutes les énergies, pourquoi ne pas prendre un peu de temps pour soi afin de s'aérer les esprits? Donner un coup de pouce à la nature afin de reprendre la forme?

Quelle belle mécanique tout de même que celle qui s'actionne avec l'arrivée du bébé. En six semaines, plus ou moins, selon qu'on allaite ou pas, le corps subit tout un bouleversement. L'utérus rétrécit à un rythme infernal, passant de 1,5 à 1,7 kilo à environ 70 grammes, plus vite encore si on allaite. La circulation sanguine se rétablit. Les muscles et ligaments du périnée reprennent leur tonus suivis par les muscles de l'abdomen.

Bébé a beau être l'objet de toutes les attentions, ces changements ne passent pas inaperçus, surtout quand le « baby blues » joue au yo-yo avec les émotions.

Dès les premiers jours après l'accouchement, il est possible d'effectuer des exercices simples pour favoriser la circulation, une bonne respiration et soulager l'enflure du périnée, la région en forme de hamac qui s'étend du pubis au coccyx. Après trois à six semaines, on peut passer à des activités plus exigeantes pour tonifier les muscles du plancher pelvien, les muscles abdominaux, surtout les plus profonds, de même que les pectoraux.

« Dès le lendemain de l'accouchement, si on se sent bien, on peut faire de la gymnastique simple, des rotations des épaules, des balancements des chevilles, des exercices pour le plancher pelvien », dit Louise Béliveau, professeur d'éducation physique à l'Université de Montréal et nouvelle maman depuis quelques mois. « Évidemment, s'il y a eu une césarienne, on doit y aller plus doucement. »

« Mais il faut pas espérer reprendre la forme dans les trois premières semaines, ni se décourager si le ventre est rond après trois mois. Ce n'est pas le moment de s'imposer de nouveaux stress. Il ne faut pas trop ambitionner », poursuit Mme Béliveau.

L'infirmière Pierrette Tanguay connaît bien les préoccupations des nouvelles mamans. Depuis une quinzaine d'années, elle les rencontre au Centre de consultation en maternité.

Voir **FORME** en C 2



Graphisme Sylvie Larouche Photos Robert Nadon, La Presse

PHYSIOTHÉRAPIE
du dos, du cou, blessures sportives et autres sont traitées à partir de la cause et non seulement du simple symptôme.
• Rééducation posturale (Mézières)
• Ostéopathie
• Thérapie manuelle
• Electrothérapie (laser, etc.)

MASSOTHÉRAPIE... PERTE DE POIDS... CONDITIONNEMENT PHYSIQUE
• Appareils Keiser, Cybex
• Poids et haltères
• Vaste choix d'appareils cardio-vasculaires
NOUVEAU : CLASSE SPINNING ET CLUB CYCLISTE



LE CLUB MEDICO SPORTIF

Heures d'ouverture
En sem. : de 7 h à 21 h 30
Fin de sem. : de 9 h à 17 h

Sous la supervision de Ginette Caron, physiothérapeute postgraduada en France et aux États-Unis. Le Club applique des méthodes modernes et globales traitant « la cause » et non seulement les symptômes. Membre en règle de O.P.P.Q.

LE CLUB MEDICO SPORTIF
possède une approche qui lui est unique. Nos principes en matière de traitements et d'entraînement sont avant-gardistes et surtout efficaces. Une visite vous convaincra de la qualité et de la classe de notre organisation.

Bienvenue à tous.
GINETTE CARON, ph.
propriétaire

LE CLUB MEDICO SPORTIF
4260, av. Girouard, bureau 310
Montréal (coin av. Monkland)



NOUS ACCEPTONS
ACCIDENTÉS CSST et SAAQ.

483-3993

Programme de réhabilitation cardiaque supervisé par des cardiologues

Santé

Retrouver son équilibre en retrouvant la forme



marie-claude girard

collaboration spéciale

Un moment pour soi pour bouger ou décrocher du train-train quotidien, c'est ce qu'offre le programme « Madame prend congé » du Patro le Prévost, rue Christophe-Colomb, à Montréal. Retrouver la forme, c'est aussi retrouver son équilibre personnel après des mois de bouleversements.

Tandis que la halte-garderie s'occupe des enfants de 0 à 5 ans,

les mamans pratiquent le badminton, le volleyball, la danse aérobie, la natation ou la relaxation. À leur guise, elles peuvent simplement échanger avec d'autres mères ou fabriquer des vitraux, de la céramique, des chapeaux. Une bouffée d'air frais bénéfique pour la santé mentale et physique.

« Nous sommes condamnées à nous amuser », dit Marie-France Pouliot, maman d'un bébé de 13 mois. « Cela me fait rencontrer d'autres mères en dehors de leur rôle de mère. On se retrouve dans le gymnase comme des adolescentes. » Pendant ce temps, les enfants de 3 à 5 ans sont occupés eux aussi à toutes sortes d'activités. Seule contrainte : les mamans des petits de trois ans et moins reviennent manger avec eux le midi.

Certaines femmes sentent un besoin urgent de bouger. « Je faisais presque du jogging avec la poussette ! raconte Mme Pouliot. Heureusement, j'ai un chien. Cela m'a obligée à sortir de la maison au moins deux fois par jour. » Plier une poussette trois fois par jour est, dit-elle, un exercice en soi.

Mère de quatre enfants de 3 à 11 ans, Michèle De Serres est retournée au Patro six semaines après la



Céline Guillon, à l'atelier de relaxation de « Madame prend congé », au Patro Le Prévost.

PHOTOS ROBERT NADON, La Presse

naissance de son petit dernier. C'est en cherchant une activité pour la plus grande qu'elle a appris l'existence du programme.

« C'est éprouvant psychologiquement d'être complètement responsable d'un nouvel être. En prenant part à un groupe de femmes, on décroche des contraintes. Et on se rend compte qu'on n'a pas perdu la forme », dit Mme De Serres.

« La relaxation, ça fait du bien ! Ça permet de retrouver où sont les abdominaux, de délier les vertèbres. » Le volleyball, l'aqua jogging, le badminton lui ont redonné de l'énergie.

« J'ai allaité intensivement. Juste ça, ça m'a permis de reprendre ma forme physique. » L'allaitement accélère le processus de contraction de l'utérus et diminue les risques d'hémorragie et de caillots.

Mais se concentrer sur l'aspect physique n'est pas suffisant, souligne Mme De Serres. En prenant part à un réseau de femmes, on peut échanger sur les joies et difficultés de la vie de parents, discuter des relations de couple. Car « c'est du sport aussi de « paqueter » les enfants pour prendre une journée pour soi. « À la fin de la journée, on est crevées. » Mais contentes.

Kegel et plancher pelvien

Il est des muscles qu'on découvre quand ils sont mis à l'épreuve. C'est souvent le cas des muscles du plancher pelvien.

Or, les femmes auraient intérêt à apprendre à les tonifier, car le raffermissement de ces muscles peut prévenir ou empêcher l'incontinence urinaire dont le quart des femmes souffrent à un moment ou l'autre de leur vie, souvent après l'accouchement, note la physiothérapeute Chantale Dumoulin, de l'hôpital Sainte-Justine.

De plus, le renforcement de ces muscles périnéens peut améliorer la qualité des rapports sexuels. « Ce muscle-là agit aussi sur les veines du clitoris et permet de le garder en érection », explique-t-elle.

Dans les années 40, le gynécologue californien Arnold Kegel a mis au point des exercices pour prévenir ou traiter l'incontinence urinaire. Pour aider ses patientes à contracter les muscles pelviens, il a mis au point le premier appareil à biofeedback.

Les exercices de Kegel sont de trois types : le robinet, la vague et l'ascenseur. On les pratique couchée sur le dos, les genoux fléchis. Une fois maîtrisés, ils peuvent être faits en position assise ou debout.

Le robinet : on contracte les muscles pendant 5 minutes comme pour retenir un jet d'urine en relâchant bien tous les autres muscles.

La vague : on resserre les muscles du plancher pelvien de l'anus vers le vagin. On garde la contraction 5 secondes.

L'ascenseur : on inspire puis contracte petit à petit les muscles en conservant la tension musculaire accumulée « à chaque étage ». On inspire à nouveau et on relâche graduellement jusqu'à ce que les muscles soient complètement détendus.

Un quatrième exercice, celui de la « geisha », peut être pratiqué dès la reprise des relations sexuelles. Il consiste à resserrer le vagin pendant cinq secondes lors de la pénétration. Le partenaire peut s'informer de l'intensité des contractions, note Mme Dumoulin, dans son guide à l'intention des nouvelles mamans.

Toutefois, la « visualisation » de ces exercices invisibles n'est pas toujours facile. « Il faut donner des images, faire appel à l'imagina-



La physiothérapeute Chantale Dumoulin a mis au point des programmes d'exercices post-natals à l'intention des femmes qui accouchent à l'hôpital Sainte-Justine.

tion », dit Johanne Bouchard, responsable des programmes aquatiques au centre sportif de l'Université de Montréal.

Massages

« C'est bien de faire les exercices de Kegel pendant la grossesse, mais on ne dit pas nécessairement d'assouplir aussi le périnée », déplore Mme Dumoulin. Or, « un gros muscle tonique mais pas souple va déchirer lui aussi ». Praticqué avant l'accouchement, le massage du périnée peut prévenir ou minimiser les déchirures ou le recours à l'épisiotomie.

À l'aide des pouces (ou des index si c'est le conjoint qui fait le massage), on exerce une pression à l'intérieur du vagin en direction du rectum. On remonte vers le haut en exerçant un mouvement en U. « C'est plus facile lorsque c'est le conjoint qui les fait », estime Mme Bouchard. Mais « pour que ce soit efficace, il faudrait le faire tous les soirs à partir d'un mois et demi avant l'accouchement », souligne-t-elle.

D'autre part, Mme Dumoulin suggère deux types de massage pour assouplir la cicatrice résultant d'une déchirure du périnée ou de l'épisiotomie — l'incision de la muqueuse vaginale et des muscles superficiels pratiqués par le médecin pour faciliter le passage du bébé.

Ces massages circulaires ou longitudinaux peuvent être faits avec une crème à base de vitamine E trois semaines après la sortie de l'hôpital ou lorsque la plaie n'est plus douloureuse. Le moment idéal : « dans un bon bain chaud » ou à la sortie de la douche. Les femmes qui ressentent toujours des douleurs cicatricielles lors des relations sexuelles peuvent tirer profit des exercices d'assouplissement. « Le massage pendant deux semaines règle habituellement le problème », dit Mme Dumoulin.

Après la troisième semaine, un exercice tout simple permet aussi d'assouplir le périnée et de réduire les douleurs. Il consiste à s'accroupir les jambes écartées en gardant le dos bien droit.

Quelques exercices postnatals

Voici quelques-uns des exercices tirés du programme d'exercices postnatals mis au point par la physiothérapeute Chantale Dumoulin. Mme Dumoulin travaille à l'hôpital Sainte-Justine et enseigne la physiothérapie à l'Université de Montréal.

Dès les premiers jours après l'accouchement

- Respirez ! Gonflez le ventre en inspirant profondément par le nez et en expirant lentement par la bouche.
- Pour réduire l'enflure des jambes et des bras et favoriser la circulation sanguine, faites de petits moulinets avec les chevilles et les poignets, en bougeant lesorteils et les doigts. Les membres enflés doivent être plus élevés que le coeur.
- Pour favoriser la guérison du périnée en augmentant la circulation sanguine, resserrez les muscles comme pour retenir l'urine jusqu'à il y ait un léger inconfort.
- Pour réduire l'enflure et la douleur, l'exercice précédent peut être effectué couchée sur le dos, le bassin élevé sur deux oreillers.

Dans les six premières semaines

- Quand le périnée n'est plus douloureux, les exercices de Kegel renforcent le plancher pelvien. (Voir autre texte.)
- Pour raffermir les muscles abdominaux et assouplir ceux du dos : couchée sur le dos, les genoux fléchis, on rentre le ventre en collant le dos au sol bien à plat. On répète dix fois, une fois par jour. Le même exercice peut être réalisé en imaginant qu'une ficelle tire sur la tête comme pour allonger le tronc.
- À quatre pattes, on rentre le nombril en gardant le dos bien droit.

Quand les grands droits sont replacés et qu'il n'y a plus de perte d'urine

- Pour raffermir le ventre, des demi-redressements assis pratiqués toujours en basculant le bassin (en rentrant le nombril). On touche les genoux avec les mains en soulevant la tête et les épaules. Pour retrouver la taille en faisant travailler les muscles obliques, on pratique le même exercice en touchant un genou après l'autre, en diagonale. On bascule toujours le bassin avant.
- Couchée sur le dos, on replie les jambes sur le ventre ou en alternant d'un côté ou l'autre. Ne pas oublier de rentrer le nombril.

S'il y a diastasis (séparation des grands droits)

- Couchée sur le dos, genoux fléchis, on croise les mains sur l'abdomen pour soutenir les grands droits ensemble. On contracte les muscles du plancher pelvien avant de soulever la tête et les épaules pendant deux respirations.

Les graisses de l'abdomen ne fondront pas en faisant des redressements assis, rappelle Louise Béliveau, professeur d'éducation physique à l'Université de Montréal. C'est la dépense d'énergie totale qui brûle les calories — et pas toujours dans l'ordre souhaité.

Reprendre la forme après l'accouchement

FORME / H 1

« Après l'accouchement, on retrouve un ventre de cinq mois de grossesse. Mais les filles sont tannées de porter des vêtements de maternité. C'est obsédant de ne pas savoir quand est-ce qu'on va reprendre sa forme physique et psychologique. Il y a un délai obligatoire. »

Avis aux maniaques de la taille fine et du ventre plat : s'il faut neuf mois pour perdre son ventre plat, vaut mieux en compter au moins autant pour le retrouver, note pour sa part Chantale Dumoulin, physiothérapeute à l'hôpital Sainte-Justine.

Mme Dumoulin, qui enseigne également à l'Université de Montréal, a rédigé pour les besoins de l'hôpital Sainte-Justine deux guides d'exercices postnatals à l'intention des femmes qui ont accouché par césarienne ou naturellement. Mme Dumoulin fait toutefois partie de l'exécution : elle a retrouvé un abdomen bien plat deux mois après l'accouchement.

Mais attention : tout programme d'exercices doit être graduel. Gare aux redressements assis trop hâtifs, avant que le plancher pelvien ait repris du tonus ou que les grands droits — ces muscles de l'abdomen qui se séparent chez les tiers des femmes avec la croissance du fœtus — ne soient revenus à la normale.

« Des articles scientifiques ont décrit des femmes avec des descentes de vessie ou d'utérus causées par des redressements assis », alors que les muscles du périnée n'étaient pas tonifiés, relate Mme Dumoulin. L'incontinence urinaire qui frappe plusieurs femmes après l'accouchement — surtout quand elles rient, toussent ou éternuent — doit être réglée impérativement avant de commencer à faire des redressements assis, car ceux-ci peuvent aggraver le problème. De plus, qu'il y ait fuite d'urine ou pas, Mme Dumoulin recommande fortement de faire les exercices invisibles de Kegel (voir autre texte).

Pour retrouver un ventre plat, il est primordial de tonifier d'abord les transverses, les plus profonds

des muscles abdominaux, la véritable « gaine » du ventre, indique-t-elle. Le ventre restera mou si les transverses sont relâchés. Vous voulez sentir vos transverses ? Faites « ssssss » très fort pendant plusieurs secondes. Ce sont ces mêmes muscles qui sont exercés quand on marche en rentrant le ventre et les fesses. Et ce sont eux qui « poussent » pendant l'accouchement.

En commençant à les développer pendant la grossesse, le ventre s'avancera moins vers l'avant, les risques de maux de dos dus à la posture seront réduits et les grands droits auront moins tendance à se séparer, note la physiothérapeute.

Prêtes à passer à l'attaque?

« Marcher, même si c'est très lentement, permet de sortir prendre l'air, de prendre un moment pour soi. On peut même transporter l'enfant dans un porte-bébé », note Louise Béliveau. Ainsi, le petit peut servir de « poids » — une évidence, diront les parents qui sortent fiston de la couchette vingt fois par jour. En autant qu'on adopte une bonne posture, la marche

constitue un exercice complet qui met à contribution les muscles du ventre, du dos et des jambes.

À partir d'un mois après l'accouchement, Mme Dumoulin préconise davantage la natation et ses mouvements d'étirement. Huit à dix semaines après l'arrivée de bébé, on peut sortir les skis de fond ou la bicyclette. Quant à la danse aérobie, la course et le ski alpin, les professionnels ne s'entendent pas sur le moment le plus approprié pour s'y remettre. Pour sa part, Mme Dumoulin suggère de recommencer lentement, après trois ou quatre mois.

Le retour à la forme d'antan dépendant du bébé que du déroulement de l'accouchement. Le travail a-t-il duré 24 heures ? Bébé dort-il bien ? A-t-il des coliques ? La mère était-elle épuisée avant l'accouchement ? Le secret : commencer avec modération quand on se sent prête.

« Le plus important, c'est de se reposer, insiste Pierrette Tanguay, soulignant que l'allaitement aussi pompe de l'énergie. « Quand ça prend tout son petit change pour s'occuper du bébé, il faut pas se

dire qu'en plus d'être une bonne mère, on doit se discipliner pour rentrer le ventre. »

Avant de passer à des exercices intenses, on suggère d'attendre de rencontrer le médecin pour l'examen postpartum, habituellement après un mois et demi. « Évidemment, les femmes actives qui faisaient de la course ou de l'aérobie peuvent recommencer quand elles se sentent prêtes », dit Louise Béliveau, professeur d'éducation physique à l'Université de Montréal. Pour les activités plus exigeantes, elle recommande de porter un soutien-gorge à support maximal. Celles qui allaient préféreront sans doute « secouer la madame » après avoir nourri l'enfant. « Il est très important de bien s'hydrater, encore plus quand on allaite. Il faut bien manger surtout. Ce n'est pas le temps de se mettre au régime », dit Mme Béliveau.

« Il n'est jamais question de manger pendant qu'on allaite, rappelle Mme Tanguay. L'exercice fait partie des plaisirs qu'on se donne. » Les femmes doivent bouger « pour se faire du bien », « pas pour s'entraîner ».

Santé

Le tabac diminue la qualité du sperme

CAROLE THIBAudeau

Viril, le tabac ? En tout cas, il n'est pas tendre envers la fertilité masculine. Après des décennies de recherche sur les liens entre le tabac et la santé pulmonaire ou la santé cardiovasculaire, la communauté scientifique s'intéresse maintenant à son impact sur la fertilité.

Déjà, les scientifiques ont démontré que le tabagisme diminue la qualité du sperme. Au campus Saint-Luc du Centre hospitalier de l'Université de Montréal, une équipe co-dirigée par le docteur François Bissonnette, obstétricien-gynécologue, et le biochimiste Gilles Bleau, spécialiste en reproduction humaine, se penche sur un aspect précis de la question : la relation entre l'intégrité du matériel génétique du spermatozoïde et l'exposition au cadmium.

Le cadmium est un métal toxique dont la production s'est beaucoup amplifiée après la seconde guerre mondiale. On le retrouve dans l'air, dans l'alimentation et dans la fumée de cigarette. Curieusement, la cigarette canadienne en contient 1,5 fois plus qu'une cigarette américaine. Le cadmium et la nicotine sont connus pour causer une atteinte au niveau testiculaire. Le cadmium s'accumule surtout dans les poumons, les reins, le foie, le pancréas, la glande thyroïde et les testicules.

Martin Sergery, étudiant au doctorat en toxicologie et membre de l'équipe Bissonnette-

Bleau, explique comme suit l'action du cadmium au sein du spermatozoïde. « Les atomes de cadmium peuvent déplacer les atomes de zinc, qui ont la propriété de stabiliser la « chromatine nucléaire », cet amalgame de la molécule d'ADN avec des protéines. Le matériel génétique devient alors plus fragile et se brise. »

Les extrémités des segments sont facilement identifiables par des techniques de marquage, ce qui permet aux scientifiques de déterminer les pourcentages de fragmentation de l'ADN chez les fumeurs et chez les non-fumeurs.

« Nous pensons trouver un plus haut pourcentage d'ADN fragmenté chez les plus gros fumeurs, explique le docteur Bissonnette. On sait déjà qu'il y a plus de fragmentation chez les personnes infertiles qui fument que chez les personnes infertiles qui ne fument pas. La présente recherche dira si c'est le cas dans la population en général. »

Les 120 sujets de l'étude seront répartis en quatre volets : un groupe de non fumeurs, un groupe de fumeurs légers (moins de 20 cigarettes par jour) un groupe qui fume plus de 20 cigarettes par jour et un quatrième groupe qui utilise des timbres transdermiques (patches) à la nicotine dans le cadre d'un programme pour quitter le tabagisme.

L'équipe n'a pas terminé le recrutement de ce quatrième et dernier groupe. Les personnes intéressées à s'y joindre peuvent téléphoner au Centre d'abandon du tabagisme du CHUM, au 281-6000, poste 3761. Ces hommes doivent avoir entre 18 et 40 ans, et devront se présenter à un seul rendez-vous d'environ 30 minutes.

« Nous allons voir également si la qualité



PHOTO JEAN MARCHI, CHUM

Martin Sergery, étudiant au doctorat au campus Saint-Luc du CHUM, utilise ici une technique de marquage de l'ADN des spermatozoïdes. Cette technique permet de mesurer le pourcentage de matériel génétique brisé.

de l'ADN s'améliore dès que l'on cesse de fumer. L'étude va également nous indiquer si la nicotine est un élément très important dans la baisse de qualité de l'ADN », résume le docteur Bissonnette.

Une baisse de 2,6 % par année

Plusieurs études indiquent une diminution de la qualité du sperme dans la population en général, ce qui fait craindre de sérieux problèmes de fertilité pour l'avenir. L'une des études les plus significatives est celle de l'équipe du docteur Pierre Jouannet, de l'Université de Paris.

Cette équipe a analysé, entre 1973 et 1992, les dons de sperme de 1750 sujets. Elle a mesuré une baisse de 2,1 % par an de la concentration moyenne des spermatozoïdes. Ces derniers sont tombés de 89 millions/ml en moyenne en 1973 à 60 millions/ml en 1992. Lorsqu'on remanie les données en fonction d'autres facteurs tels que l'âge, la diminution moyenne se chiffre à 2,6 % par année, civile de naissance.

L'être humain est celui des animaux qui a la plus mauvaise qualité de sperme. « 30 % des spermatozoïdes humains seulement ont une apparence normale, comparé à 99 % chez le hamster, par exemple », explique le docteur Bissonnette.

Plusieurs chercheurs, dont le docteur Neils Skakkebaek, du National University Hospital de Copenhague, estiment plausible l'hypothèse selon laquelle certains polluants chimiques, semblables à l'hormone féminine oestrogène, pourraient être responsables des problèmes de reproduction rencontrés chez l'homme. Mais il n'existe encore aucune preuve tangible des mécanismes en cause, soulignent-ils.

La fondation Pinocchio au Musée national de l'histoire américaine

STÉPHANIE MORIN
collaboration spéciale

Le centre de l'épanouissement de l'enfant Pinocchio, un organisme sans but lucratif de Saint-Lambert, verra son travail auprès des enfants cérébrolésés honoré au Musée national de l'histoire américaine, à Washington, en avril prochain.

Chaque année, la prestigieuse Smithsonian Institution, qui détient 16 musées, ajoute des réalisations particulièrement innovatrices à sa collection permanente de la recherche des technologies de l'information. Cette collection se veut un portrait actuel de la révolution technologique que nous traversons et de ses effets bénéfiques sur la société.

Les 442 projets choisis cette année par le Comité des présidents du Computerworld Smithsonian témoignent de « l'impact profond, positif et significatif des technologies de l'information pour la société. » La chose est particulièrement vraie pour la fondation québécoise Pinocchio, puisque l'organisme utilise l'informatique pour stimuler la croissance des connexions neurales dans le cerveau des enfants cérébrolésés.

La fondation a développé depuis huit ans sa propre méthode pour stimuler les neurones des enfants affectés d'une lésion cérébrale. Grâce à des images numérisées sur des cartons de fond bleu, les parents peuvent stimuler le langage auprès de leur enfant, qu'il soit atteint de trisomie, d'autisme ou d'hydrocéphalie. Trois fois par jour, l'enfant observe dix images, chacune d'elles accompagnée du nom de l'objet, indiqué en rouge, en français et en anglais. À chaque nouvelle image, le parent prononce à voix haute les noms indiqués.

Et dans 85 % des cas, la méthode porte fruit. « La stimulation à répétition aide grandement au développement du langage, soutient Rachel Léveillé, présidente de la fondation. Et ce qui est merveilleux, c'est que tous nos enfants apprennent les deux langues. » Cette méthode permet aux cérébrolésés de suivre la même évolution que celle suivie normalement par tous les enfants.

Chaque mois, l'enfant est mis en contact avec 300



PHOTO FONDATION PINOCCHIOS

Les images numérisées de la fondation Pinocchio permettront au petit Francis Lacombe-Tremblay de développer plus facilement ses habiletés langagières.

nouvelles images. « On assiste à de véritables petits miracles tous les six mois, lors de l'évaluation de l'enfant », souligne Mme Léveillé. Cette thérapie intellectuelle s'accompagne d'un programme physique exigeant pour élargir le registre souvent limité des mouvements de l'enfant.

L'année dernière, 500 familles ont eu recours aux services du centre d'épanouissement de l'enfant Pinocchio. Il faut dire que ce programme de stimulation sensori-moteur exige de la famille un engagement de huit à dix heures par jour, sept jours sur sept, pendant plusieurs années.

Pour Simone Ross, de la Computerworld Smithsonian Awards Program, « il est clair que le travail de la fondation Pinocchio est remarquable et qu'il apporte un changement social positif par le biais des technologies de l'information. »

En s'inscrivant dans la collection permanente de la Smithsonian Institution, le travail innovateur de la fondation québécoise passera donc à la postérité, tout comme les autres projets choisis qui proviennent de 19 pays différents. En avril, le Comité des présidents du Computerworld Smithsonian rendra publique les noms des finalistes en vue de l'obtention du grand prix pour le projet jugé le plus innovateur et dont l'impact positif sur la société est le plus important.

Gagnant ou non, le travail de la fondation Pinocchio, ainsi que tous les projets retenus, sera accessible au grand public à compter du 8 juin, par une simple visite du site Internet.

Innovation Network
innovate.si.edu.



LA THÉRAPIE PAR SIGNAL PULSATILE

Vous souffrez d'arthrite ou avez les articulations enflées ou douloureuses ?

♦ **Le Journal of Rheumatology** d'octobre 1994 signalait que 70 % des patients ont obtenu une amélioration sensible et durable de leur état avec la thérapie par signal pulsatile (TSP).

♦ **20 000 personnes** ont été traitées avec succès par la TSP dans plus de 100 cliniques à travers le monde.

♦ Traitement couvert par la plupart des régimes privés d'assurance médicale.

♦ Cinq cliniques nouvellement accréditées à Montréal accueillent **maintenant** des patients.

Pour plus de précisions sur la TSP et pour une évaluation gratuite, appeler au **(514) 736-6898**

PROBLÈMES DE JEU ?

- Thérapie individuelle ou de groupe
- Aussi disponibles :
- Soutien téléphonique
 - Aide sur le plan financier
 - Aide pour alcoolisme et toxicomanie

LA MISE

Centre d'intervention privé
(514) 929-2428

FIBROMYALGIE

VOUS DÉSIREZ EN SAVOIR PLUS

«Conférence sur les résultats d'une étude menée par Claude Breault, PhD, psychophysiologiste, Jocelyn Demers, psychothérapeute et Dr Paul-André Pelletier, rhumatologue et sur une démarche clinique qui permet une diminution de la douleur pouvant aller jusqu'à 96 %.»
Mercredi 25 mars et en reprise mardi 31 mars, à 19 h au 1231, rue Sainte-Catherine Ouest, 5e étage.
Sans frais, ouvert à tous, réservation requise :

Tel : **(514) 345-9996**

TOURNÉE DE SÉANCES DE Signature



Vous posez-vous des questions? Voulez-vous aller au fond des choses? Venez me rencontrer pour une signature et un message personnel. Venez rétablir la communication

« Quand il ne comprend pas qu'il doit changer, l'être devient impressionnable ou indifférent. Alors ce n'est pas sa vie mais sa misère qu'il rend éternelle. »
Sylvie

- Jeudi • 12h à 14h ... Librairie Gameau (288-4844) 26 mars 1998 Complexe Desjardins
- Jeudi • 19h à 21h ... Librairie Chapter (849-8825) 26 mars 1998 1171 Ste-Catherine ouest
- Samedi • 14h à 16h ... Librairie Renaud-Bray (342-1515) 28 mars 1998 5219 Côte-des-neiges
- Jeudi • 12h à 14h ... Librairie Gameau (286-0805) 2 avril 1998 Place Montréal Trust



SITE WEB : <http://www.architexte.qc.ca/bergeron.html>

ganti PRODUITS ET SERVICES

AMAIGRISSEMENT

MAIGRIR: Vous avez vécu plusieurs échecs. Vous voulez comprendre pourquoi. Vous voulez enfin réussir. Une équipe de professionnels vous attend. Clinique de Médecine et de psychothérapie 252-0898.

ATELIERS

IMMUNITÉ NATURELLE. secret de la longévité avec Francine Dallaire, naturopathe. Les 8 et 15 avril, coût: 50\$, inscription au Centre St-Pierre: 524-3561 poste 401.

INITIATION AU QI GONG: atelier de ressourcement énergétique avec Jacinthe Soucy, acupunctrice. Atelier de 6 heures le 4 avril, coût: 50\$ atelier de 12 heures débutant le 22 avril, coût: 95\$. Inscription au Centre St-Pierre: 524-3561 poste 401.

MÉDITATION

TAO DE LA SANTÉ: Cours de méditation taoïste, Sourire intérieur - Six sons de la guérison - Orbite microcosmique, selon Maître Mantak Chia, par Nicole Tremblay, Ph.D., Ac., 28 - 29 mars, Montréal, tél: 514-844-9841 ou 418-688-1711

Si vous désirez annoncer dans cette rubrique, communiquez avec Dominique Medevielle au (514) 285-6981 ou 1 800 361-0179

Santé

Une journée dans la vie d'une infirmière...

Édition Nouvelles

Pauline, une infirmière auxiliaire autorisée, passe rapidement d'une chambre à l'autre dans l'aile réservée aux malades chroniques adultes d'un hôpital. Sa journée commence à 7 h...

Elle se rend d'abord au chevet de tous ses clients. Elle évalue leur état de santé et détermine leurs besoins par le biais d'un examen et des plans de soins, des dossiers d'administration de médicaments et de ses notes. Les soins prodigués par Pauline englobent l'hygiène, des activités thérapeutiques et des traitements.

Ici, ce sont les clients qui dictent leurs soins; cette aile, c'est leur maison. À l'heure actuelle, une vingtaine de personnes résident dans ce service de 31 lits. Aujourd'hui, Pauline s'occupera en priorité de six clients, mais elle répondra aussi aux besoins de nombreux autres clients. Ces personnes souffrent de sclérose en plaques, de lésions cérébrales et de troubles cardiaques et pulmonaires.

Répondre aux besoins de tous en temps opportun: voilà le défi que Pauline doit relever. Ceci implique connaître l'horaire des traitements et les besoins qui exigent une attention immédiate. Sans oublier l'interaction avec les clients, un élément-clé.

Parfois, les choses se compliquent. Que faire lorsque le stress augmente? Selon Pauline, il faut savoir reconnaître ses propres signes avant-coureurs de stress et demander de l'aide afin de pouvoir soigner efficacement les clients.

L'entraide et une bonne communication avec d'autres professionnels de la santé sont également très utiles. L'équipe soignante facilite la résolution des conflits de travail. Une bonne alimentation, beaucoup de repos et un cours de gestion du stress sont aussi des atouts-santé.

«Ma récompense, à la fin de la journée, c'est de savoir que mes soins ont apporté un confort physique et soutien moral à mes clients. Savoir que j'ai aidé à répondre à leurs besoins me rend heureuse. Je me sens bien si j'ai réussi à faire sourire un client ou à soulager ses douleurs pendant quelques minutes,» a-t-elle dit.

Un objectif commun

Les ordres d'infirmières et infirmiers ont pour objectif de veiller à ce que les membres vous prodiguent les meilleurs soins possibles. Ceci implique d'appuyer chacun des membres et d'élaborer des normes d'exercice pour la profession. Mais cet objectif englobe aussi la protection de la qualité des soins, démarche qui peut s'accomplir de concert avec des regroupements d'infirmières et d'autres organismes.

En Ontario, l'Ordre et quatre regroupements d'infirmières ont soumis un mémoire



PHOTO ANDRÉ FORGET, La Presse

Avec le virage ambulatoire, les visites à domicile deviendront de plus en plus nombreuses et de plus en plus importantes pour la santé de la population.

à la Commission de restructuration des services de santé en réponse à son rapport sur les soins non urgents. Ce secteur englobe les soins de longue durée, psychiatriques et à domicile, les services de réadaptation et le traitement des maladies subaiguës. La réforme hospitalière accroîtra le rôle que jouent ces services au sein du réseau de santé.

Les cinq regroupements ont réitéré leur engagement envers l'application de normes élevées en matière de responsabilité, d'accès aux services et de santé des patients, et ce, à l'échelle du réseau de santé. Ils ont également exhorté le gouvernement à ne pas oublier d'analyser les besoins en matière de soins infirmiers professionnels dans le secteur non hospitalier et à inclure à ses objectifs de planification le financement des soins infirmiers.

Les regroupements craignent aussi que les programmes de soins à domicile ne puissent absorber le surplus de clients qu'engendrera la fermeture de nombreux hôpitaux. Ils exigent que le gouvernement protège la qualité des soins et l'accessibilité.

Respect et dignité

«À l'hôpital, on m'avait branchée à un appareil quelconque... J'attendais qu'on me dise ce qui n'allait pas. Je me sentais assez bien, sauf pour quelques étourdissements. J'espérais que mon médecin avait tout de même exagéré un peu en m'admettant à l'hôpital. À mon avis, ce n'était pas nécessaire et c'est ce que j'ai dit à une des infirmières.»

La priorité numéro un des infirmières et de infirmiers est le client. S'occuper d'un client, c'est non seulement tenir compte de son état de santé physique, mais aussi de ses besoins psychosociaux. Et une façon de répondre à ces besoins consiste à cultiver sa relation avec le client.

Le respect est un des éléments de cette relation; les clients veulent et doivent être traités avec respect et dignité.

Communiquer

Dans le cas présent, on pourrait interpréter

les propos de la cliente comme une critique involontaire. En fait, elle cherchait simplement à comprendre sa situation et était probablement inquiète. Elle se refusait à croire qu'elle était malade et voulait qu'on la rassure.

Plutôt que de réagir de manière défensive (une réaction possible), l'infirmière écouterait et respecterait les inquiétudes de la cliente et profiterait de l'occasion pour discuter avec elle de sa maladie. Elle saisirait aussi cette chance de parler de promotion de la santé. Elle pourrait également discuter avec la cliente de ses émotions afin de dissiper certaines de ses craintes.

Les infirmières se sont engagées à prodiguer des soins de manière efficace, sécuritaire et conforme au code déontologique. Pouvoir interagir et communiquer efficacement est un élément-clé de cet engagement et d'une bonne relation avec le client.

Ne buvez pas le scotch, humez-le!

LA MÉDECINE



Dr Kenneth Walker

collaboration spéciale

Que faut-il faire si l'on a des nausées et qu'on se sent sur le point de vomir? On peut aller voir le pharmacien ou téléphoner à son médecin pour obtenir un médicament. Pourtant, le remède pour cette affection courante pourrait bien être à portée de votre main.

Le Dr Paul Langevin, professeur adjoint d'anesthésiologie à l'Université de Floride, à Gainesville, a rapporté à la Société américaine des anesthésiologistes que l'un de ses patients qui éprouvait des nausées a réclamé de l'alcool. L'infirmière de service a pensé tout

d'abord que le patient réclamait un verre de spiritueux. Et elle lui répondit simplement qu'on ne servait pas d'alcool à l'hôpital, du moins pas à celui-ci.

Le patient lui expliqua alors qu'il ne voulait nullement un scotch mais plutôt un remède presque familial. Il désirait simplement humer le contenu d'une bouteille de spiritueux.

Au lieu de s'en offusquer, comme l'auraient fait nombre de ces consocieurs devant une demande aussi incongrue, du moins en apparence, l'infirmière finit par trouver de l'alcool isopropyl, a plongé une éponge dedans, et le patient l'a porté à ses narines et pris deux respirations profondes. À sa grande surprise, les nausées disparurent rapidement.

Il va sans dire que cela fut une révélation pour l'infirmière. En fait, elle était surtout offusquée que personne ne lui ait appris ce remède simple et elle l'essaya avec succès sur d'autres personnes. Elle expliqua ensuite ce qui s'était produit à plusieurs médecins sceptiques. Ils acceptèrent avec réticence d'effectuer une étude scientifique sur 30 sujets qui venaient de subir une opération.

Un groupe de patients a reniflé des tampons de coton ouaté trempés dans une solution saline. Les

autres ont été traités avec des tampons d'ouate humectés d'alcool. Aucun de ceux qui avaient reniflé la solution saline n'eut de soulagement de ses nausées, tandis que les 25 autres qui avaient respiré les exhalaisons d'alcool s'en trouvèrent guéris presque instantanément. D'autres médecins ont utilisé ce traitement depuis lors et trouvent les résultats incroyables.

Une étude plus importante est nécessaire pour déterminer la validité de cette recherche et les raisons pour lesquelles le fait de respirer des émanations d'alcool produit des résultats aussi spectaculaires.

À une époque où tout le monde essaie de réduire les coûts des soins médicaux, il ne faut négliger aucune solution, aussi banale puisse-t-elle paraître. Les nausées et les vomissements s'avèrent plus importants qu'on pourrait le croire, et entraînent des coûts de traitement qui eux n'ont rien de banal!

Il suffirait donc pour soulager les nausées d'avoir une bonne bouteille de scotch à portée de la main. Mais il faudrait y accoler une étiquette indiquant «Seulement pour renifler!»

Mais supposons que vous êtes né en terre écossaise. Je ne connais pas un seul Écossais qui pourrait se résigner à humer une bouteille de Johnnie Walker! Malheureusement, j'ai de bonnes et de mauvaises

nouvelles pour les amateurs de scotch. Le Dr Jos Kleinjans et des collègues de l'Université de Maastricht, aux Pays-Bas, ont effectué des travaux de recherche intéressants. Ils ont écrit dans la revue médicale britannique *Lancet* que les buveurs de whisky sont plus susceptibles de contracter le cancer de l'intestin, de la bouche et de la gorge. Ils ont analysé les marques de whisky pour en déterminer la raison exacte.

Le Dr Kleinjans a établi que toutes les marques contenaient des hydrates de carbone aromatiques polycycliques, qui sont des substances chimiques cancérigènes, donc propres à causer le cancer.

Je suis convaincu qu'aucun Écossais digne de ce nom serait tenté d'acheter une bouteille de scotch de mauvaise qualité. Je me souviens par exemple que mon père n'hésitait jamais à choisir les meilleurs scotchs, même s'il fallait y mettre le prix.

Mais voilà l'aspect le plus terrible de cette histoire. Le Dr Kleinjans a démontré que plus le whisky est bon marché, meilleur il est pour la santé. Le brave docteur dit que les malts de scotch whisky sont les pires substances car la fumée de tourbe utilisée pour adoucir le goût contient des taux élevés de ces substances chimiques.

Les whiskys irlandais fabriqués

sans fumée de tourbe contenaient des quantités faibles d'hydrates de carbone polycycliques. Les whiskies et les bourbons américains se situaient entre les deux.

Conclusion: si vous voulez réduire les risques qu'il y a pour votre santé de boire du whisky, il vaut mieux l'acheter le moins cher possible. Votre portefeuille ne s'en plaindra pas!

Autre bonne nouvelle toutefois. Nous savons depuis de nombreuses années que les personnes buvant modérément vivent plus vieux que les abstinentes ou les alcooliques. On le constate surtout dans la réduction des risques d'affections cardiaques. Mais il existe d'autres effets bénéfiques.

Le Dr Mary Jane Ashley est professeur des sciences de la santé publique à l'Université de Toronto. Elle a dirigé une étude qui montre que les personnes qui boivent d'une façon modérée ont également un risque moins élevé d'être sujets à une thrombose coronaire ou à un infarctus. Ces constatations sont d'ailleurs si importantes qu'on les distribuera dans tous les magasins de spiritueux du Canada.

Mais qu'est-ce que boire modérément? C'est consommer 12 onces de bière, 3 onces de spiritueux ou 5 onces de vin par jour. Cela facilite la circulation sanguine et empêche la formation de caillots sanguins.

Eros

& compagnie

Sexe, amour et «ados»

vendredi 21h
27 mars
samedi 22 h 30

CANAL VIE

Têtes d'affiche

Adressez vos communiqués à:
Têtes d'affiche
La Presse
7, rue St-Jacques
Montréal H2Y 1K9

Peu de temps avant sa mort, Yves Landry a visité son alma mater, l'université Laval, où l'attendait le recteur François Tavernas, afin de dévoiler une plaque en reconnaissance d'un don de 250 000 \$ de Chrysler Canada. On a du même coup donné le nom de Chrysler Canada à une salle du pavillon Alphonse-Desjardins. Peut-être pourrait-on songer maintenant à rendre hommage à ce Québécois qui a fait sa marque à la tête d'une grande entreprise.

Les Lavallois sont invités à participer à une corvée de collecte de denrées non périssables, afin de regarnir les réserves la banque alimentaire du Centre de bénévolat de Laval, qui distribue tous les mois 9000 boîtes de nourriture aux Lavallois dans le besoin. Et c'est sans compter les secours d'urgence auxquels on doit également répondre. Comme s'est ajouté à tout cela la crise du verglas de janvier, le Centre de bénévolat après avoir aidé tant de gens, a à son tour besoin de l'aide de la communauté lavalloise. Un regroupement d'organismes lavallois a donc mis sur pied une semaine de collecte de denrées non périssables, et le maire Gilles Vaillancourt invite ses concitoyens à se montrer généreux, tous les édifices municipaux (bibliothèques, arènes, postes de police, postes de pompiers, etc.) servant de dépôt pour les dons de nourriture, à compter de demain et jusqu'à dimanche prochain. Renseignements : 978-8000 ou 681-6164.

La Société d'arthrite, région Laval, Laurentides, Lanaudière, présentera le mardi 31 mars à 18h30, au magasin Les Ailes de la mode, son deuxième défilé de mode *Entre-Ailes*, marquant le 50^e anniversaire de la société. C'est sous la présidence d'honneur du conseiller municipal de Laval (Vimont) Normand Girard, que se tiendra cette

activité-bénéfice. Coût : 50 \$. Renseignements : 682-4537, ou 846-8840, ou 666-1639.

Conférence portant sur la persévérance scolaire, une vertu qui s'effrite face à une société désespérante, avec trois personnes du monde du travail et de l'éducation, présentée le mercredi 25 mars, à 7h30, à l'hôtel de l'Institut de tourisme et d'hôtellerie (3535, rue Saint-Denis). Les conférencières seront : Marie Des Roches, chargée de recherche au service du développement économique de la Ville de Montréal; Carole Dupuis, professeure en éducation de choix de carrière; Sandra Salessas, coordonnatrice du programme alternance travail-études à la CEPGM. Coût : 30 \$. Renseignements : 677-5597.

Associée à la lutte contre la faim à Montréal depuis des années, à titre de coprésidente d'année en année de l'activité-bénéfice annuelle La Table de partage, Mila Mulrony peut compter cette année sur le populaire animateur Patrice L'Écuyer pour assurer le succès de cet activité gastronomique qui repose au premier chef sur la contribution des maîtres queux des plus réputés restaurants de Montréal. Trois organismes luttant contre la faim ici même, dont la soupe populaire de la fondation Aide et partage, destinée aux écoliers de Pointe-Saint-Charles; et dans la rue, qui aide les jeunes de la rue; et ailleurs, tel Oxfam, se partageront les revenus de cette activité qui aura lieu le 7 avril, à l'hôtel Reine-Elizabeth. Coût : 75 \$.

Les *médicins de 2001* que sont virtuellement les étudiants de 1998 de la faculté de médecine de l'université McGill, ont le sens de la solidarité et font déjà preuve d'humanitarisme, ayant choisi de prendre fait et cause pour l'aide aux jeunes de la rue, en organisant un spectacle amateur dont les profits seront remis à l'organisme d'aide aux jeu-

nes Le Bon Dieu dans la rue. Spectacle de variétés comportant des numéros de danse, de musique et de théâtre, la revue des « apprentis médecins » se déroulera en français et en anglais. Le tout aura lieu le dimanche 29 mars, à la salle du Gesù, 1200, rue Bleury, à 20h. Coût : 10 \$. Renseignements : 485-1627.

La jeune chambre de commerce de Montréal vient de lancer son 21^e concours provincial Arista-Sun Life menant à la consécration de la réussite de jeunes entrepreneurs, cadres, professionnels et travailleurs autonomes du Québec. La catégorie jeune professionnel ou travailleur autonome vient en effet s'ajouter cette année à ce concours ouvert aux gens d'affaires de 18 à 40 ans. Une mention honorifique pour souligner la responsabilité sociale s'ajoutera cette année. Renseignements : 845-4951.

Représentation théâtrale de l'équipe d'animation théâtrale Mise au jeu, au profit de la fondation Kateri, un organisme qui appuie des projets d'éducation de femmes en Amérique du Sud. La pièce, *Le temps de resserrer les rangs*, traite des effets de la mondialisation. C'est pour dimanche prochain, le 29 mars, à 16h, au Lion d'or, 1676, rue Ontario Est. Coût : 15 \$. Renseignements : 845-0172.

Steven Applebaum, professeur à la faculté de commerce et d'administration de l'université Concordia, vient de remporter le prix d'excellence en enseignement de la gestion, remis par le *Financial Post*. Ce prix vise à reconnaître tant les qualités de pédagogue que la contribution des lauréats à l'amélioration des pratiques de gestion dans les entreprises canadiennes.

Les Petits Chanteurs du Mont-Royal, sous la direction de Gilbert Patenaude, interpréteront *La Passion selon saint Jean*, de Jean-Sébastien Bach, à l'occasion de leur concert-bénéfice qui sera présenté dans le cadre du Vendredi saint, le 10 avril, à 20h, à la basilique Notre-Dame, 116, rue Notre-Dame Ouest. Coût : 20 \$ et 50 \$. Renseignements : 733-8211.



Don du CN au programme d'études irlandaises

Le Canadien National vient de remettre 25 000 \$ à la Fondation canadienne d'études irlandaises, qui projette d'encourager l'étude de l'histoire et de la culture irlandaise à l'université Concordia. Dans l'ordre habituel : Francis Fox, donateur et président pour l'est du Canada de Rogers Cantel; Brian O'Neil, président de la fondation; Wes Kelley, vice-président aux affaires publiques et à la publicité, au CN; et Michael Kenneally, de la fondation.



PHOTO ROBERT NADON, La Presse

Astra : 750 000 \$ pour la santé respiratoire

Grâce à une contribution de 750 000 \$ de la compagnie pharmaceutique Astra, l'Université de Montréal vient d'annoncer la création d'une chaire pharmaceutique en santé respiratoire pour assurer une meilleure formation des pharmaciens dans le domaine de l'asthme et autres maladies respiratoires. Dans l'ordre habituel : Maurice Saint-Jacques, vice-recteur de l'UdeM; soeur Claire Houde présidente du CA de l'hôpital du Sacré-Coeur; Gerry Doyle, président d'Astra; Robert Goyer, doyen de la faculté de pharmacie; et le docteur Louis-Conrad Pelletier, directeur de la recherche à l'hôpital du Sacré-Coeur.



Défi sportif : 100 000 \$ pour les athlètes handicapés

Le gala du Défi sportif, qui affichait cinq étoiles de la scène québécoise pour son 15^e anniversaire (Robert Charlebois, Claude Dubois, Luce Dufault, Daniel Lavoie et Pierre L'Égaré) a permis de recueillir 100 000 \$ pour les athlètes handicapés. Dans l'ordre habituel (debout) : Pierre Bibeau, président d'honneur; Monique Lefebvre, de l'Association régionale pour le loisir des personnes handicapées; et le ministre des Affaires municipales Rémy Trudel. Devant, Chantal Peticlerc, et Yvon Deschamps, porte-parole.



PHOTO PIERRE CÔTÉ, La Presse

Certificats du débarquement à Dieppe

Arthur Fraser (à droite) président de l'Association des prisonniers de guerre de Dieppe, est venu porter à Pierre Vennat (pour son père André Vennat, mort à Dieppe) un des 579 certificats de reconnaissance de la France envers les soldats des Fusiliers Mont-Royal qui ont participé au raid de Dieppe, sous le commandement de Dollard Ménard. Avis aux survivants et ayants droit de s'adresser à : Arthur Fraser, 1646, Grandes Piles, Laval (Québec) H7E 4N2. Noter par ailleurs que le défilé



Hydro-Québec : 1 million à Centraide

Hydro-Québec, ses employés et retraités ont été les plus importants donateurs à Centraide (2,8 millions). Les employés de l'île de Montréal, représentés par leur directeur régional Michel Hudon, viennent de remettre plus d'un million de dollars à Michelle Thibodeau-DeGuire, présidente et directrice générale de Centraide du Grand Montréal.



PHOTO ROBERT NADON, La Presse

Petit déjeuner des célébrités

C'est par un « Petit déjeuner des célébrités », sous la présidence d'honneur de Mme Lise Thibault, lieutenant gouverneur du Québec, qu'a été souligné vendredi matin le 50^e anniversaire de la Société d'arthrite, seul organisme à but non lucratif au Canada voué exclusivement au financement et à la promotion de la recherche sur l'arthrite, des services aux arthritiques et de l'éducation du grand public. Un Québécois sur sept, ou une famille sur trois, doit vivre avec l'arthrite et ses conséquences. Sur la photo, Mme Thibault jette un coup d'oeil à l'édition spéciale de *La Presse* distribuée aux participants du Petit déjeuner des célébrités, en compagnie de M. Louis Roberge, président du conseil d'administration de la Société, et de Louise Deschâtelets, vedette de la télévision et animatrice de la rencontre.



Don de GM à Centraide

La campagne de Centraide Laurentides a permis de recueillir plus de 1,1 million, General Motors ayant versé 48 500 \$, somme qui comprend une contribution de 26 500 \$ des employés de l'usine de Boisbriand. Dans l'ordre habituel : Pierre-André Éthier, Daniel Bélanger (TCA), Suzanne Piché (Centraide) et Robert Anderson, directeur général de l'usine.

Transport et véhicules automobiles

550 AUTOS À VENDRE

CAVALIER 2-24 '96, 5 vit., CO. équipé, 45 000 km, bal. gar. 15 800\$ nég. 922-3470
CAVALIER 93, 4 portes, air, 93 000 km, très propre, bleu auto, 5950 \$ 781-4029
CAVALIER 96, man., 2 ptes, 40 000 km, anti-dém., CD, 11 900 \$ nég. 638-9197
CAVALIER 97, 2 ptes, noir, 5 vit., 2800 km, aileron, radio, cassette, 10 750 \$, 651-3681
CHEVROLET Camaro convertible '95, V8, 16 000 km, Lefebvre Chevrolet 745-4153
CHEVROLET Lumina LS 95, exc. 2000 \$ de comptant 2159 \$/mois-951-9612, 445-9811
ROSSARD NISSAN CHEVROLET Z24 96, A-1, sur, ac, 2590 \$, gar. 6 mois incluse, Auto Québec 594-8177
NISSAN Cirrus LX 1995, tout équipée, 28 000 km, A1, 14 900 \$, 445-7853
NISSAN Cirrus LX 95, noie, tout équipée, 70 000 km., 582-0787
NISSAN Cirrus LXI 95, V6, noie, 4 ptes, 73 000 km, Auto Québec 652-2910, 943-7106
NISSAN Concorde 95, tout équipée, A-1, 147 000 km, cuir, 15 600 \$, 463-2111
NISSAN Concorde 95, V6, 3.3i, équipée, 20950\$, Ville-Marie auto - 586-8666
NISSAN CIRRUS LXI 95 gar. plan O. Impeccable 1 659-9487
NISSAN Intrepid ES 95, V6, mag. équipée, 20950\$, Ville-Marie auto - 586-8666
CIVIC 93, air, 80 000 km, possibilité de garantie, 2000\$. Brossard Honda 445-7161
CONTOUR LX V-6, aut., air, 29 000 km, toit, 13 999 \$. D. Auto, 582-9906.
COROLLA 97, air, 4 portes, 32 000 km, 11 litro. Brossard Toyota 445-0577, 951-9824
CORONA 92, blanche, 4 portes, tout équipée, 81 000 km, 995 \$, 582-1322
COUGAR XRT '94, tout équipé, 93 000 km, impeccable, 9900 \$, nég. 466-7011
CROWN Victoria de luxe 89, bleu, 148 000 km, équipé, mag., impeccable, 8000\$ Coit, 364-4242
DODGE Colt '92, rouge; moteur, freins neufs, 150 000 km. Meigs Auto 586-9666
DODGE Grand Caravan '96, 96 équipé, 7 pass, air, 96 TOYOTA DUVAL 655-2350
DODGE Neon '95 verte, 4 ptes, élect. alarme, A-1, Bal. 3200 \$, 6 mois, 922-9906. 5 abtainer, 9000 \$, 276-1311.
DODGE Shadow 94, aut., 4 portes, 4850\$. Femme proprio, 983-3971 / S. Autos.
DODGE Stealth RT turbo 95, bleu royal, 125 000 km, d'river, 39 000 \$, 967-2551
DYNASTY, LE 90, tout équipé, Mécanique A1 Air traité l'huile. Biju, 435-92, 92-92
EAGLE Summit 94, 75 000 km, aut., gar. 6 mois, 11 900\$. Brossard Honda 445-7161
EAGLE Vision TS1 94, noir, cuir, équipé, laser, 133 000 km, 11 900 \$, 368-3767
EAGLE Vision TS1 95, A-1, Super équipée, 125 000 km, 4593-9833 pagette, 920-9667
ESCORT Fam, 97, air, 48 000 km, 10 950 \$. Auto Moza 664-1131, 952-7325
ESCORT LX wagon 97, aut., 31 000 km, 12 500 \$. S.D. Auto 952-9908
ESCORT LX 95, 5 vit., 37 000 km, Garantie, 9503\$. 672-0692, pagette 853-7498
ESCORT LX 97, 4 ptes, 5 vit., 31 000 km, 12 500 \$. S.D. Autos, 952-9908
ESCORT 93 4 ptes, 5 vit., ac, 82 000 km, superbe condition, 5 500\$, 461-0200
ESCORT 94, 2 ptes, aut., air, 31 000 km, 12 500\$. 664-1131, 952-7325
FESTIVA 92, aut., très propre, très économique, 2950\$, 993-5757
FIREFLY convertible 91, bleu, 100 000 km, 877-4955
FIREFLY 88, man. moteur et freins refaits, 140 000 km, 2000 \$. Femme, 255-9482
FIREFLY 94, man. exc. état, bal. gar. 6 mois, 5800\$. 928-9451
FORD Aspire SE 94, 5 vit. Vn vgr. Biju, 54 000 km seulement, Metro Nissan Lasalle 366-8434
FORD Aspire 94, verte, aut., ac, antidém., 95 000 km, 4500 \$, nég. 455-7527.
FORD Contour 95, SE, V6, 24V, aut., tout équipée, gar. 3 ans/120 000 km, 11 900\$.
FORD Crown Victoria 'wagon' 97, man., 156 000 km, Equipée, 4500 \$, 682-1897.
FORD Escort fam, 95, aut., air, blanc, comme neuve, Lallier Repentigny, 875-1975
FORD Escort SW 97, air, ac, 26 000 km, 13 295 \$. HL Autos, 1-888-438-8168
FORD Festiva L, 93, 5 vitesses, 66 000 km, air, 3 250\$. C.A. Inc., 947-2323
FORD Festiva 93, 80 000 km, gar. Ford, 5 vit., 2700 \$. Autos Québec 594-6177
FORD Mustang 4.6i, 93, édition spéciale, noie, rouge, 63 000 km, 14 900\$. 922-9217
FORD Probe GT noie, 1993, tout équipée, int. cuir, 10 500\$ nég. Soir 425-4248
FORD Probe 93, 125 000 km, 4 cyl., grs agrég, très propre, 6 300\$. 486-6228
FORD Probe 93, 5 vit., alarme, 85 000 km, vitres teintées, bju, 8995 \$, 661-6959
FORD Taurus GL 1992, V-6, tout équipée, 6995 \$. Carrière Autos, Pierre Langlois, 632-2220 ou 878-9621
FORD Taurus GL 93, 175 000 km, 7000 \$. S.D. Auto, 582-9906
FORD Taurus 90, bleu, ac, antidém., air, 120 000 km, 335-0361.
FORD Taurus 96, V6, air, mag. ségés, élect. 25950\$, Ville-Marie auto - 586-8666
FORD Tempo 88, blanc, 4 portes, 120 000 km, neufs, 1500 \$, nég. 678-1110
FORD Tempo 92, aut., bourgogne, 78 000 km, impeccable, 4995\$ nég. 957-7277
GEO Metro 4 ptes 93, blanc, aut., 29 000 km, état neuf, Houle Toyota, 640-5010
GEO Metro 93, 4 ptes, aut., 3 cyls, 60 000 km, Très propre, 4 700\$. 781-4029
GOLF '95, JETTA - VAN 97
NISSAN d'occasion. Prix durs à battre. Vente et location, SYNNOIT AUTO 658-6645
GOLF 90, aut., air, 2 portes, 3500 \$. 432-0136
GOLF et Jetta 92 à 97, gar. ou Turbo Diesel, couleurs et équipements variés, toutes garanties, prix à discuter. SYNNOIT AUTO 658-6645
GOLF GL 1995, 5 vit., 4 portes, air, gar. prolongée, 14 800 \$. 493-6693
GOLF GL 93, comme neuve, Fair Valley Tel Barbara, 341-3200, soir 340-9718
GOLF GL 95, 4 ptes, blanche, 52 000 km, man., gar. 10 ans, 10 999 \$. 337-9670
GOLF GL 96, 64 000 km, 9 pneus, radio cassette, 12 999\$. 922-9906
GOLF GL 93, 5 vit., diesel, blanche, 4 ptes, bon état, 9600 \$. 495-8255.
GOLF GL 94, 42 000 km, man., 4 ptes, toit, mag., 12 999\$. 525-4730

Vous voulez vendre... Autos, camions, 4 x 4, fourgonnettes, motoneiges, motocyclettes, véhicules tout terrain... et même le covoiturage. 3 lignes d'annonce 7 jours consécutifs pour seulement 28,98 \$ + taxes (1,38 \$ par ligne supplémentaire par jour).

La Presse Les petites annonces 285-7111 Appels interurbains sans frais: 1 800 361-5013

600 Loisirs et véhicules récréatifs

658 BATEAUX-MOTEUR, YACHTS, VOLIERS

700 Affaires

710 OCCASIONS D'AFFAIRES

714 FRANCHISES

717 SERVICES SPÉCIALISÉS

718 ARGENT À PRÊTER OU DEMANDE

800 Avis

600 Loisirs et véhicules récréatifs

850 AVIS DE DISSOLUTION, CHANGEMENTS DE NOM

610 SÉJOURS, EXCURSIONS

655 ACHAT, VENTE, LOCATION, ÉCHANGE

600 Loisirs et véhicules récréatifs

610 SÉJOURS, EXCURSIONS

655 ACHAT, VENTE, LOCATION, ÉCHANGE

550 AUTOS À VENDRE

550 AUTOS À VENDRE

550 AUTOS À VENDRE

550 AUTOS À VENDRE

550 AUTOS À VENDRE

550 AUTOS À VENDRE

550 AUTOS À VENDRE

550 AUTOS À VENDRE

550 AUTOS À VENDRE

550 AUTOS À VENDRE

550 AUTOS À VENDRE

550 AUTOS À VENDRE

550 AUTOS À VENDRE

550 AUTOS À VENDRE

550 AUTOS À VENDRE

550 AUTOS À VENDRE

550 AUTOS À VENDRE

550 AUTOS À VENDRE

550 AUTOS À VENDRE

550 AUTOS À VENDRE

550 AUTOS À VENDRE

550 AUTOS À VENDRE

550 AUTOS À VENDRE

550 AUTOS À VENDRE

550 AUTOS À VENDRE

550 AUTOS À VENDRE

550 AUTOS À VENDRE

550 AUTOS À VENDRE

550 AUTOS À VENDRE

550 AUTOS À VENDRE

REPORTAGE PUBLICITAIRE

Genies en herbe

Genies en herbe



PHOTO MARTIN CHAMBERLAND, La Presse

Citoyens du rapprochement

Jeffrey Melchers et Claire d'Eau montrent les mehndis (décorations indiennes peintes sur les mains) qu'ils se sont fait faire hier à la Cité du rapprochement. Cette cité est une exposition temporaire installée au marché Bonsecours jusqu'à 17 h, aujourd'hui. Elle a été organisée dans le cadre de la Journée internationale pour l'élimination de la discrimination raciale, qui avait lieu hier. On peut notamment voir à la Cité du rapprochement des spectacles, des ateliers et des expositions interactives.

Le réseau collégial réclame une rencontre avec Marois

Presse Canadienne

À la veille du dépôt des crédits, les intervenants du Forum collégial, les étudiants ainsi que le personnel enseignant et non enseignant, demandent une rencontre d'urgence avec la ministre québécoise de l'Éducation Pauline Marois.

Les représentants de la Fédération étudiante collégiale du Québec, l'Association des syndicats des professionnelles et professionnels des collèges du Québec, la Fédération autonome du collégial, la Fédération des employées et des employés du secteur public, la

Fédération des enseignant(e)s des cégeps, la Fédération nationale des enseignantes et des enseignants du Québec, la Fédération du personnel professionnel des collèges, la Fédération du personnel de soutien, le Syndicat canadien de la fonction publique et le Syndicat des professeurs de l'État du Québec, qui regroupent plus de 150 000 personnes, espèrent convaincre la ministre de l'importance de ne plus couper au niveau du collégial.

Selon eux, de nouvelles compressions auraient des conséquences désastreuses pour le réseau

puisque'elles mettraient en jeu l'avenir de la qualité des services et des ressources disponibles sans compter celle de l'accessibilité de l'éducation collégiale, déjà sous le coup de compressions de 261,7 millions, imposées entre 1982 et 1995.

Depuis l'avènement du gouvernement du premier ministre Lucien Bouchard, plus de 140 millions additionnels ont été retranchés au budget de fonctionnement des collèges, a-t-on rappelé hier par voie de communiqué.

Le réseau collégial craint de nouvelles compressions de 56 millions.

Les débardeurs du Port de Québec rejettent les offres patronales

Presse Canadienne

Réunis en assemblée générale, hier matin, les débardeurs du Port de Québec ont rejeté dans une proportion de 96 % les dernières offres patronales, à par la suite fait savoir le Syndicat canadien de la fonction publique (SCFP-FTQ).

L'employeur exige des baisses salariales en taux horaires pour les employés des quarts de nuit et de fin de semaine, sans garantie d'un minimum d'heures de travail pour l'ensemble des quarts de travail, a indiqué la section locale 2614 du SCFP, représentant les quelque 100 débardeurs en grève depuis trois mois.

« Les analystes du Fonds de solidarité de la FTQ ont effectué une évaluation de la situation économique au

Port de Québec et des efforts nécessaires pour en assurer la relance. C'est sur la base de cette évaluation réaliste que nous avons déposé à l'employeur une proposition salariale touchant les quarts de soir, de nuit et des fins de semaine, tout en assurant une certaine flexibilité de la main-d'oeuvre », a déclaré Claude Héту, directeur adjoint du SCFP au Québec, par voie de communiqué.

« Avec ce vote sans équivoque, nos membres ont voulu démontrer qu'ils sont plus déterminés que jamais à poursuivre la lutte, non seulement pour leurs conditions de travail, mais pour la survie même et la relance du Port de Québec dont ils semblent les seuls à se préoccuper », a pour sa part souligné André Gauvreau, président du syndicat des débardeurs.

Le nouvel ordre mondial de l'eau est inauguré

Agence France-Presse PARIS

Objectif atteint pour la Conférence sur l'eau et le développement durable, qui s'est déroulée à Paris de jeudi à hier: ses participants ont approuvé la déclaration finale et conçu un programme d'actions prioritaires, sur dix ans, inaugurant ainsi un véritable « nouvel ordre mondial » de l'eau.

Les participants ont admis qu'on

pouvait parler des eaux douces transfrontalières (plus de 215 fleuves dans le monde) et de leur gestion « partagée », dès lors qu'était pris en compte l'intérêt des pays concernés.

Il en va de même pour le « dogme » de la gratuité de l'eau, « don du ciel ».

La conférence a aussi proposé d'approfondir les recherches sur les relations entre l'eau, la santé, la sécurité alimentaire et la pauvreté.



PHOTO ROBERT SKINNER, La Presse

Manifestation contre l'AMI

Plus d'une centaine de manifestants sont descendus dans la rue hier, afin de dénoncer l'Accord multilatéral sur l'investissement (l'AMI) qui, selon eux, menace la démocratie dans son entier. Selon les manifestants, le nouvel accord paralysait la capacité du Canada de créer des emplois, mettrait sa culture à la merci des géants américains du divertissement et plus de miner ses mesures de protection environnementales.

900

Décès, prières, remerciements

INDEX DES DÉCÈS

- BEAUCHAMP, Rolland
Haut-Richelieu
- BELANGER, Alexandra
Montréal
- BILODEAU, Jean-Louis
Montréal
- CAMPEAU, Lise
Montréal
- GUILLAUME, Jacques
Ste-Dorothee
- HARVEY-CLOUTIER, Juliette
Montréal
- MAHEU, Mme Renée
Victoriaville
- VERNIER (Vien), Gilberte
Laval



BELANGER, Alexandra
1909 - 1998

À Montréal, le vendredi 20 mars 1998, est décédée à l'âge de 89 ans, Madame Alexandra Garceau, épouse de feu Adélaïde Bélanger. Elle laisse dans le deuil sa fille Nicole, diététiste, son gendre le Colonel Michel W. Drapeau, son petit-fils Maître Daniel S. Drapeau ainsi que parents et ses ami(e)s du Manoir Outremont. La famille accueillera parents et ami(e)s au **Complexe funéraire Magnus Poirier Inc.** 6520, rue St-Denis, Montréal. Les funérailles auront lieu le mardi 24 mars 1998 à 11 h en l'église St-Viateur d'Outremont et de là au crématorium Magnus Poirier Inc. Heures des visites: dimanche et lundi de 14 à 17 h et de 19 à 22 h. Ouverture du salon mardi dès 9 h 30.

DÉCÈS



BEAUCHAMP, Rolland
(frère Omer-Louis)

À l'hôpital du Haut-Richelieu, le 20 mars 1998, à l'âge de 85 ans et 11 mois, est décédé frère Rolland Beauchamp, mariste. Il a passé sa vie dans l'éducation des jeunes par l'enseignement et l'animation des mouvements de jeunesse. Une carrière bien remplie d'un dévouement joyeux et d'une présence attentive aux personnes. Mentionnons, entre autres, La Tuque, Iberville (juvénat), Val-Brillant, Saybec, Ste-Anne-des-Monts, Laval qui ont apprécié son action bienfaisante dans leur milieu.

Outre ses confrères maristes, il laisse dans le deuil son frère Denis, sa sœur Huguette (Charles Parent), quelques neveux et nièces, cousins, cousines, des anciens et des amis qui le garderont dans leurs souvenirs et dans leurs affections. La dépouille mortelle sera exposée à la:

MAISON PROVINCIALE DES FRÈRES MARISTES
14 BORD-DE-L'EAU, IBERVILLE Qc
à compter du dimanche 22 mars à 14 heures. Les funérailles seront célébrées le lundi 23 mars à 19 h 30 en la chapelle de la Maison Provinciale. Inhumation au cimetière de la communauté.

BILODEAU, Jean-Louis
1967 - 1998

À Montréal, le 12 mars à 23h59 à l'âge de 30 ans, est décédé Jean-Louis Bilodeau, après un long séjour dans les limbes de l'inconscience, son âme s'est libérée enfin de son corps prison, rejoignant celle de sa mère Isabelle Bernier dans une éternité éternelle. Il laisse dans le deuil son père Jacques, ses sœurs Marie-France et Mylène, sa nièce Vanessa ainsi que parents et amis. Une réunion joyeuse en présence de ses cendres aura lieu au 430 Duluth est, Montréal, lundi le 23 mars de 14 à 22 h.

CAMPEAU, Lise

À Montréal, le 20 mars 1998, est décédée à la suite d'une longue maladie, Lise Campeau à l'âge de 59 ans. Elle laisse dans le deuil ses frères et sœurs: René, Frère du Sacré-Coeur, Jeannette (Jean-Jacques Paré), Rolande (Gaétan Ross), Denise, Héléne (Guy Normandeau), Monique (Jean-Marc Ross), Marcel (Gertrude Bouchard), Jean-Jacques (Madeleine Ferron), Noël (Dino Santa Maria), Pierre (Astrid Coulombe) et André (Micheline Cloutier) ainsi que sa très proche amie Claire Lemay et de nombreux neveux et nièces, parents et amis. Exposée au **Complexe funéraire St-François d'Assise Urgel Bourgie Ltée**

6700, Beauharnois Est, Montréal. Les funérailles auront lieu le mardi 24 mars à 10 h en l'église St-Fabien, 6455 de Renty, Montréal, et de là au cimetière St-Agapit de Deux-Montagnes. Parents et amis sont priés d'y assister sans autre invitation. Heures de visite: lundi de 14 à 17 h et de 19 à 22 h et mardi dès 8 h 30.

GUILLAUME, Jacques

À Ste-Dorothee, le 21 mars 1998, à l'âge de 54 ans, est décédé M. Jacques Guillaume, époux de Monique Jobin. Outre son épouse, il laisse dans le deuil sa fille Anouk (Sylvain Carrière), ses parents Paul Guillaume et Denise Pointe, ses frères, ses sœurs ainsi que de nombreux parents et amis. La famille accueillera parents et amis au **Complexe funéraire Urgel Bourgie Ltée** 625, Principale, Ste-Dorothee. Une réunion de prière aura lieu le mardi 24 mars à 20 h à la chapelle du complexe. Parents et amis sont priés d'y assister sans autre invitation. Des dons à la Fondation de l'hôpital Hôtel-Dieu de Montréal seraient appréciés. Heures de visite: mardi de 14 à 17 h et de 19 à 21 h.

HARVEY-CLOUTIER, Juliette

À Montréal-Nord, le 19 mars 1998, à l'âge de 88 ans, est décédée Dame Juliette Cloutier, épouse de feu Alfred Harvey. Elle laisse dans le deuil ses enfants Jacques (Angèle Frederick), Claude (Louise Bélanger) et Monique, ses petits-enfants Daniel, Julie, Nicolas; Paul, Marie-Claude, Sébastien, Sylvie et Stéphane ainsi que sept arrière-petits-enfants, son frère Jean-Noël (feu Germaine Courtemanche) ainsi que de nombreux parents et ami(e)s. Exposée mardi le 24 mars 1998 dès 14 h au **Salon Alfred Dallaire Inc.** 3254, Bellechasse, Montréal.

Un service religieux aura lieu mercredi le 25 mars 1998 à 11 h en l'église Notre-Dame du Foyer, coin Bellechasse et 40e avenue (5999, 40e avenue), Montréal, et de là au cimetière Repos St-François d'Assise. Heures de visite: mardi de 14 à 17 h et de 19 à 22 h. Mercredi dès 9 h. Que toutes offrandes de fleurs se traduisent par un don à l'Association du diabète du Québec, 5635 Sherbrooke Est, Montréal, H1N 1A3.

MAHEU, Mme Renée

À l'Hôtel-Dieu d'Arthabaska, le 20 mars 1998, à l'âge de 56 ans, est décédée Mme Renée Maheu, conjointe de Guy Nobert, domicilié à Victoriaville. Les funérailles auront lieu lundi à 11 h en l'église Ste-Victoire de Victoriaville. La famille reçoit dimanche de 14 à 16 h et de 19 à 22 h et lundi, journée des funérailles, à partir de 9 h au

Salon funéraire Louis Bergeron Inc. 620, boul. Bois-Francis Sud, Victoriaville (secteur Arthabaska). Mme Renée Maheu laisse dans le deuil, outre son conjoint M. Guy Nobert, ses frères et sœurs: Mme Suzanne Maheu, épouse de Jean Boulianger de Montréal, Mme Claire Maheu, épouse de Eliu Toupin de Victoriaville, M. André Maheu, conjoint de Denise Henrichon de Victoriaville, Mme Louise Maheu, épouse de Jean-Guy Drolet de Montréal, Mme Mylène Maheu, épouse de Gilles Drolet de Victoriaville, M. Pierre Maheu, conjoint de Lucille Dion de Montréal. Mme Renée Maheu laisse également dans le deuil plusieurs neveux et nièces, autres parents et amis: Pour souligner votre sympathie, la famille apprécierait des dons pour la Fondation de l'Hôtel-Dieu d'Arthabaska dont les formules seront disponibles au bureau du salon funéraire. La direction des funérailles a été confiée au **Salon funéraire Louis Bergeron Inc.** 620, boul. Bois-Francis Sud, Victoriaville (secteur Arthabaska).



VERNIER (Vien), Gilberte

À Laval, le 20 mars 1998, à l'âge de 85 ans, est décédée Mme Gilberte Vernier (née Vien), épouse de M. Paul Vernier. Outre son époux, elle laisse dans le deuil ses filles Claudette (Marcel Tremblay), Nicole (Pierre Beaudry), Raymonde (Clermont Ferland), son fils Robert Vernier, ses petits et arrière-petits-enfants, neveux et nièces, parents et amis. Exposée au **Complexe funéraire Alfred Dallaire Inc.** 2159 boul. St-Martin Est, Duvernay, Laval lundi le 23 mars 1998 de 14 à 19 h 30 suivi d'une cérémonie religieuse à 19 h 30 en la chapelle du même endroit. Au lieu de fleurs, des dons à la Société Alzheimer de Laval seraient appréciés.

LE BRIDGE

André Trudelle

Un optimisme récompensé

Sud s'est montré fort optimiste en poussant les enchères jusqu'au petit chelem à Pi alors que les deux mains combinées de Nord et de Sud ne totalisent que 28 points d'honneur. L'entame se fait du 6 de Tr. Y a-t-il espoir de succès ?

Donneur: Sud			
Vulnérabilité: tous			
NORD			
♥ R964			
♠ A5			
♦ A93			
♣ V9			
OUEST		EST	
♥ aucun		♥ 10 8 5 2	
♠ V10 7 6		♠ 3	
♦ R874		♦ V10 5	
♣ 10 8 7 6 4		♣ A R 5 3 2	
SUD			
♠ A D V 7 3			
♥ D 9 8 4 2			
♦ 6 2			
♣ D			
Les enchères:			
SUD	OUEST	NORD	EST
1 Pi	pas	2 K	pas
2 Co	pas	3 Pi	pas
4 Tr	pas	4 K	pas
4 Sa	pas	6 Pi	pas
pas	pas		
Entame: 6 de Tr			

Infographie La Presse

L'enchère de 4 Tr et les suivantes sont des cuebids. Est gagne de l'As de Tr et rejoue le Roi que le déclarant coupe. L'As de Pi est joué. Ouest ne fournit pas. Sud se dit alors que si son flanc gauche détient quatre Co et quatre K au Roi, il pourra peut-être le squeezer. Il joue en conséquence.

Petit K vers la Dame qui tient. As de K et petit K coupé. Dame de Pi et Valet de Pi sont encaissés. Petit Co vers l'As et Roi de Pi. Ouest a gardé trois Co au Valet et le Roi de K. Sur le Roi de Pi, il opte pour abandonner sa garde à Co. Roi de Co, petit Co vers la Dame et le dernier Co de la main fermée représente la 12^e levée. L'optimisme de Sud a été récompensé.

La Presse

La Jeune Presse est une initiative du service de l'information de La Presse. Cette page paraît chaque dimanche, durant l'année scolaire. Son objectif est d'initier les adolescents à l'écriture journalistique en leur permettant de s'exprimer sur les divers sujets qui les intéressent. Le choix des thèmes et des chroniques est du ressort d'un comité de rédaction sous la direction de Alain de Repentigny, adjoint au directeur de l'information. Les élèves du cours secondaire et du cégep qui font de la photo sont également invités à participer à La Jeune Presse en communiquant avec M. de Repentigny. Téléphone : 285-7070 (télécopieur : 285-6808). Adresse : La Jeune Presse, 7 rue Saint-Jacques, Montréal, H2Y 1K9.

La Jeune Presse

VOYAGES

«Nous sommes tous des fous!»

Quand je repense au Brésil, il y a des chansons joyeuses qui me viennent en tête, des danses que les Nord-Américains trouveraient un peu osées sinon primitives.

Je me rappelle comment, au début, j'étais choquée par ces danses lascives. Le but de l'exercice me semblait être d'exhiber le corps de la jolie demoiselle pour que l'on puisse contempler cet objet d'art.

Quel genre de danse? Dança do bum-bum (danse des fesses, pour ne pas dire autre chose!), dança do Poe Poe (danse du balai, avec les hanches qui balancent)... Il y a aussi la danse sandwich qui, vous le devinez, n'a rien à envier à la lambada! Une fille entre deux gars et... imaginez le reste. Sans oublier la samba que tous les Brésiliens savent danser ou presque.

De passage dans ce pays, allez dans une salle de danse brésilienne où se danse la samba... Vous aurez l'impression de vous retrouver sur le plateau de tournage du film *Dirty Dancing*. Comme moi, vous aurez peut-être l'air piteux, spectateur passif devant tant de grâce et d'agilité.

Les Brésiliens sont fiers; fiers de leur culture, fiers de leur pays et de ses beaux paysages, fiers des plages et des belles filles, fiers de leur peuple chaleureux et souriant... Lorsqu'on apprend à connaître ces gens, on ne comprend plus le reste du monde. Au début, j'avais l'impression que les Brésiliens vivaient dans une bulle tellement leur culture différait de la nôtre.

À la radio, on n'entend que de la musique brésilienne. Et certaines chansons sont très nationalistes.

Ainsi, dans un succès de l'heure, le chanteur du groupe SPC raconte les beautés du coin de pays d'où vient le groupe, comment leur fromage est bon, comment ils l'ont l'affaire! Je m'imagine mal écouter Kevin Parent vantant les vertus des crevettes de Matane!

Le peuple brésilien est très amical. Il a fallu m'intégrer graduellement pour apprécier leur amabilité puisque chez moi je ne souris pas aux étrangers et, surtout, je n'ai pas l'habitude de croiser dans la rue des personnes souriantes. C'est en allant sur ce coin de terre que j'ai compris comment la chaleur humaine pouvait apporter beaucoup aux gens. Un simple sourire peut changer bien des choses. Les gens sont toujours prêts à aider, à converser. Les personnes se saluent au son du klaxon à deux heures du matin s'il le faut.

D'ailleurs, leur cri de ralliement lors des matches de soccer - «Nous sommes tous des fous!» - révèle la légèreté d'âme de ces bons vivants. Leur secret réside dans la danse. Regardez-les danser. Ils sont heureux, souriants, grouillants d'énergie, complètement épanouis. Comme me disait mon amie brésilienne: «La vie est courte, faut en profiter pendant que tu es jeune et belle!» Les Brésiliennes l'ont compris, elles dansent à la vie, à la jeunesse... Elles n'ont pas de complexes; elles sont jeunes, folles et heureuses de l'être!

C'est, je crois, ce qui a le plus touché mon cœur froid de Nord-Américaine.

Mélanie Clouâtre
Collège Édouard-Montpetit

BRÈVES

Le site Internet de la Jeune Presse

L'équipe de la Jeune Presse est fière d'annoncer son retour sur le World Wide Web, à l'adresse suivante: www3.sympatico.ca/brou.pouliot. Depuis plusieurs semaines, l'équipe du site Internet, composée des jeunes journalistes Cédric Sam et Vincent Brousseau-Pouliot ainsi que d'Augustin Denis, concepteur Internet pour Faubourg Conception Internet, a mis la main à la pâte pour vous offrir un site qui saura intéresser les lecteurs de la Jeune Presse. Vous y trouverez notamment tous les articles parus dans cette page dominicale depuis le début de février et vous pourrez également faire part de vos commentaires à nos jeunes journalistes via le courrier électronique. C'est donc un rendez-vous pour tous les internautes!

ÉCRITURE

Écrire, c'est du sport!

Lecteurs de la Jeune Presse, je vous soumetts humblement quelques-uns des textes que j'ai rédigés lors du Marathon d'écriture qui se tenait les 13 et 14 mars au cégep André-Laurendeau, à LaSalle. Veuillez mettre sur le compte de la fatigue les quelques accros au style journalistique qui pourraient s'y trouver...

Samedi 14 mars, 2h36

Je suis seul devant ma feuille. C'est le vide plat à 2h36 du matin, en ce 14 mars 1998. Je participe au Marathon d'écriture intercollégial de 24 heures du cégep André-Laurendeau, qui se termine dans moins de 12 heures. Je me rends compte qu'il y a trois conditions préalables pour participer à un marathon du genre: 1) aimer écrire; 2) aimer la nuit; 3) être un petit peu cinglé.

Ce qui est motivant par contre, c'est que nous ne sommes pas seuls. Environ 200 jeunes créateurs de tous les coins du Québec (réunis non seulement au cégep André-Laurendeau, mais aussi aux cégeps de Rimouski, de Chicoutimi et de Victoriaville) ont décidé de relever ce défi hors du commun. On s'échange des textes, on se lance des commentaires. Bref, le simple fait de se savoir lu est un puissant remontant.

Tantôt, nous avons participé au concours de rédaction du Marathon dont le titre était «L'instant d'après, j'étais déjà ailleurs». J'ai peut-être des chances de gagner, mais comme disait le baron: «L'important ce n'est pas de gagner, mais de participer.» Ce qui est aussi très agréable, c'est la visite de personnalités connues du monde des arts. Tout à l'heure, le réalisateur Michel Poulette, l'écrivaine Sylvie Massicotte (qui a écrit notamment des chansons pour Dan Bigras et Luce Dufault) ainsi que l'écrivain-scripteur Stéphane Bourguignon (qui a signé le roman *L'Avaloir de sable* ainsi que des textes pour les humoristes Marie-Lise Pilote et Patrick Huard) ont animé des ateliers assez intéressants sur le synopsis, la rédaction de chansons et l'écriture humoristique.

Samedi, 14 mars, 9h04

L'ambiance est vraiment indescriptible. Des gens commencent à «cogner des clous» et il est de plus en plus difficile de trouver des idées inspirantes. Tout à l'heure, j'ai lu toutes sortes de textes, de la dissertation sur les réveillin-matin jusqu'au poème sur les tondeuses à gazon. Et j'ai découvert que le café ne faisait pas que nous tenir éveillés.

J'ai vu tout à l'heure la caméra de RDI se pointer là où nous

écrivons. «Zut! La caméra de RDI vient d'entrer! Je dois faire semblant d'écrire! Mais quoi? Je ne sais pas! Peut-être cette histoire que je vais vous conter.» Et c'est ainsi que ma plume et moi avons recommencé à créer après 36 heures sans sommeil!

Tout à l'heure, le lecteur de poèmes Christian Vézina a offert toute une performance. Il a même eu droit à une ovation debout! Il va repasser plus tard et tout le monde a bien hâte. Nous aurons droit à d'autre visite tantôt. Franco Nuovo, chroniqueur au *Journal de Montréal*, et Tristan Demers, le dessinateur de BD, viendront animer des ateliers. On va être beau à voir!

Samedi, 14 mars, 13h35

J'ai presque passé au travers! Encore une heure et ça sera terminé! Il faut continuer à créer malgré tout. Ce n'est pas fini tant que ce n'est pas fini, comme disait Yogi.

Enfin, j'ai terminé les 24 heures et je n'ai rien gagné, si ce n'est un beau prix de présence. Malgré tout, j'ai vécu une belle expérience. Seriez-vous assez fou pour en faire autant?

Dominic Samoïsette
Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu



VOYAGES

Allo Stop: économie et sécurité

À l'approche de la saison estivale, beaucoup d'étudiants décideront de voyager.

Certains choisiront d'aller à l'extérieur du Québec, d'autres voudront visiter la Belle Province. Mais ils devront tout de même tenir compte de leur budget: ils veulent voyager, mais sans se ruiner. Que faire? Appeler Allo Stop.

Allo Stop est un service de covoiturage offert au Québec, mais aussi à certains endroits en Ontario. Il existe depuis 1983 et compte environ 60 000 membres dans ses 10 bureaux. Il permet aux automobilistes comme aux passagers de bénéficier des avantages de son service. Il est donc possible de voyager en toute sécurité et à prix modique à Chicoutimi, Québec, Montréal, Ottawa, Rimouski, Sherbrooke ou ailleurs.

Ce service professionnel de covoiturage comporte plusieurs avantages. On l'a dit, les passagers peuvent faire un voyage sans y investir toutes leurs économies. De

plus, il n'y a aucun risque car il y a toujours un minimum de deux passagers avec l'automobiliste. Pour leur part, les automobilistes inscrits à Allo Stop ont l'avantage de rouler avec des compagnons de voyage, mais aussi de réduire leurs frais de déplacement. Marc-André Lafond doit souvent faire le trajet Montréal-Ottawa, il a donc décidé de participer à Allo Stop. «Je préfère avoir des passagers avec moi dans ma voiture que de les voir faire de l'auto-stop et courir des risques inutiles», affirme-t-il.

Il ne faut pas considérer Allo Stop comme un service de taxi. Son but principal est d'établir un service de liaison entre automobilistes et passagers qui ont comme point commun la même destination. Toutefois, il faut s'inscrire à Allo Stop pour en profiter. Il en coûte 6\$ par année pour les passagers, 7\$ pour les automobilistes. De plus, les automobilistes doivent produire un permis de conduire valable des 15 ans au moins deux ans ainsi que des

pièces d'identité officielles.

Pourquoi utiliser Allo Stop plutôt qu'un autre moyen de transport? Pour Annie Caron la réponse est bien simple: «Allo Stop me permet de voyager en tout temps, surtout pour moi qui viens de Québec et qui ai décidé d'étudier à Montréal. Je peux retourner dans mon coin assez souvent et cela ne me coûte que 15 \$. C'est beaucoup moins cher qu'un billet d'autobus, c'est sûr!» En moyenne, il en coûte une vingtaine de dollars à un passager, tout dépendant de la destination.

Il y a plusieurs moyens de joindre Allo Stop. Dans la région de Montréal, il suffit de composer le 985-3032 pour savoir où se trouve le bureau le plus proche. Pour en savoir davantage sur les bureaux en province, on peut visiter le site Internet au www.allostop.com.

Stéphanie Beauchamp
Cégep Marie-Victorin