

ACTUEL

SANTÉ

À TIRE-D'AILE
PROLIFIQUE TOURTERELLE
PAGE 10

TOURTERELLES JUVÉNILES



MARIE-CLAUDE
LORTIE

CHRONIQUE

Aidons les fumeurs

Excellente nouvelle que la décision rendue lundi par la Cour supérieure de maintenir l'interdiction de fumer dans les bars. Bonne nouvelle pour les non-fumeurs, qui n'ont pas à endurer la fumée empoisonnée des autres. Et pour les fumeurs, que l'on aide à fumer moins.

Bonne nouvelle même pour les propriétaires de bars, qui sont des humains comme nous et devraient se réjouir de la disparition graduelle du tabac de nos vies.

Évidemment, à court terme, cet ajustement est peut-être douloureux pour ces commerçants. Mais au lieu d'investir dans des batailles juridiques, pourquoi ne pensent-ils pas plutôt à trouver de nouvelles façons d'aider les fumeurs à arrêter de fumer afin qu'ils retournent dans leurs établissements comme avant ?

Si on se fie aux recherches, il est clair que les fumeurs, pour la plupart, ne sont pas fiers de leur habitude. Ils se sentent coupables (surtout les femmes) et ils ont peur. Certaines études montrent que 75 % des fumeuses et 64 % des fumeurs craignent la cigarette leur donne un cancer.

Les interdictions de fumer pratiquement partout et les campagnes d'information sur les méfaits du tabac ont été utiles, comme le montre la baisse constante du nombre de fumeurs au Canada, particulièrement chez les jeunes. Reste un noyau dur. Ceux qui continuent de fumer parce qu'ils ont besoin consciemment ou inconsciemment de cette béquille pour des raisons profondes souvent douloureuses.

Il est temps de cesser la culpabilisation et les sermons. Et de commencer à réfléchir, avec les fumeurs, sur l'aide dont ils ont réellement besoin. Plusieurs ont peur de prendre du poids en remplaçant la cigarette par la nourriture pour combler un besoin qu'ils n'identifient pas, d'autres de ne pas être capable de gérer leur stress, d'être face à un gouffre émotionnel...

Serait-ce d'aide psychologique qu'ils ont besoin ? Après tout, ces gens font consciemment un geste qu'ils savent néfaste. Ce n'est pas une patch ou une énième image « dégueu » sur un paquet de cigarette qui va aider. Il faut sortir des sentiers battus.

Pourquoi est-ce que l'assurance-maladie du Québec et les assurances privées ne commenceraient pas à couvrir, par exemple, les frais de thérapie pour les accros au tabac qui ne s'en sortent pas ? Tout cela devrait être encadré à la fois par les médecins et les psychologues, afin d'éviter les abus.

Nous sommes chanceux, nous, les non-fumeurs et les ex-fumeurs. Beaucoup nous envient. Nous avons gagné. À notre tour de chercher des moyens d'aider les autres.

COURRIEL
Pour joindre notre chroniqueuse :
mlortie@lapresse.ca



PHOTO ÉRICK LABBÉ, LE SOLEIL ©

Monique Bilodeau fait partie des survivantes du cancer qui endurent une de ses complications peu connues, le lymphoedème. Retraitée sans assurance, cette résidente de la Beauce doit payer elle-même son hébergement à Québec, où elle reçoit des traitements décongestifs pour le bras droit, qui est trois ou quatre fois plus gros de l'autre. Le mal a eu le temps de progresser avant qu'elle entende parler des soins existants, explique-t-elle.

LE LYMPHOEDÈME, VOUS CONNAISSEZ ?

On estime que le mal touche 70 000 personnes au Québec. **Surtout des femmes qui ont survécu à un cancer du sein.** Un de leurs bras se met à enfler, au point de peser 10 kg de plus que l'autre. Très souvent, la douleur est intolérable. Le lymphoedème est une maladie chronique, mais elle se soigne avec des thérapies et des vêtements de compression. **Or, les frais ne sont pas couverts par la Régie de l'assurance maladie du Québec.** La D^{re} Anna Towers et l'Association québécoise du lymphoedème se battent donc pour que la maladie soit connue et... reconnue. Un dossier à lire en page 2.



FEUX SUR GLACE TELUS

Les samedis 2, 9, 16 et 23 décembre de 17h à 22h

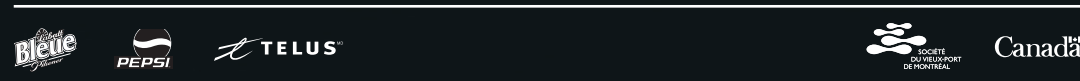
Spectacles pyromusicaux

Bar d'hiver • D.J. sur glace • Spectacles sur scène • Patinoire

www.quaisduvieuxport.com



QUAIS
DU VIEUX-PORT
MONTREAL



ACTUEL SANTÉ

L'enfer de Mary Jane

ÉMILIE CÔTÉ

Si elle avait écouté son médecin, Mary Jane Puiu serait morte. Elle aurait subi une chirurgie bariatrique. Or, ce n'est pas la nourriture qui a fait enfler ses jambes. Depuis 12 ans, la femme de 55 ans est aux prises avec le lymphœdème. Une maladie méconnue, du public comme des médecins.

Les doigts et les poignets de Mary Jane sont fins. La femme de 55 ans a des mains de musicienne. Quand elle palpe la grosse bosse qui s'accroche à son genou gauche, le contraste est frappant. Comme si elle touchait un ballon rempli d'eau. C'est plutôt une accumulation de liquide lymphatique. Les boursouflures sur ses jambes sont irrégulières. Pour reprendre ses mots, on dirait qu'elle a mis des coussins dans son pantalon. Il y a 10 ans, la professeure de

« Il est essentiel que le gouvernement reconnaisse le lymphœdème comme une condition médicale. Il doit rembourser le traitement physique et les vêtements de compression. »

chant est dans un camp musical lorsqu'un moustique la pique au mollet. Sa jambe se met à enfler, puis des ulcères apparaissent. Pendant des années, elle se rend à l'hôpital Royal-Victoria tous les jeudis pour recevoir des traitements. Mais les plaies se propagent d'une jambe à l'autre. Puis, au fil du temps, ses deux jambes se mettent à enfler. « J'avais des sacs, ça devenait de plus en plus gros. » Son docteur pense que l'obésité est en cause. Il lui suggère une opération pour réduire la taille de son estomac... au coût de 17 000 \$. Mieux vaut passer par le privé que de poireauter sur la liste d'attente, lui dit-on. « Sinon, vous ne guérirez pas. » Mais Mary Jane est convaincue que son alimentation n'a rien à voir avec les boulets que traînent ses jambes. Il y a deux ans, le directeur

de l'école où elle enseigne lui conseille d'arrêter de travailler. Il voit bien qu'elle a de la difficulté à marcher. « C'était difficile pour moi, car je suis une *workaholic*. Tous les soirs, je dirigeais une chorale différente. » En arrêt de travail, son état se détériore. « Je ne peux pas vous dire comme j'ai souffert. Je prenais de la morphine, je devenais folle. Je pleurais tous les soirs, alors que je suis une personne vivante de nature, qui adore les gens. » Après des mois de bataille, elle obtient un lit adapté de 15 000 \$, payé par le gouvernement, de même qu'une machine de 7000 \$ qui doit lui permettre d'éliminer du liquide lymphatique. Mais rien ne va plus. La nuit, elle est incapable de fermer l'oeil. Sa peau brûle au contact du lit. Même qu'un infectiologue lui dit qu'il faudra amputer sa jambe. Il y a environ un an, Mary Jane n'en peut plus de tous ces

traitements inefficaces. « Ça va faire », se dit-elle. Elle est forcée de remplacer le directeur d'une chorale à la dernière minute. Pour la convaincre d'accepter, les chanteurs lui achètent même une chaise spéciale. Après le concert, une dame vient la voir. C'est la D^{re} Anna Towers. « Je vois que vous avez un problème avec vos jambes. Venez me voir à mon bureau », lui propose-t-elle. « Une bénédiction », dit aujourd'hui Mary Jane.

La clinique de la D^{re} Towers
La D^{re} Towers tient la seule clinique du lymphœdème de la province, au Centre de santé de l'Université McGill. En 1999, une de ses patientes, Rachel Pritzker, a fondé l'Association québécoise du lymphœdème. « C'est une condition qui n'est pas reconnue par les médecins.

Et les traitements ne sont pas couverts par la RAMQ. Ailleurs au Canada, ils le sont, explique le médecin. Le traitement n'est pas un médicament. Il n'y a pas de compagnie pharmaceutique qui peut faire pression sur le gouvernement. » Le traitement est « physique ». Au Québec, 50 physiothérapeutes et thérapeutes en réadaptation physique ont suivi une formation spéciale (thérapie décongestive combinée), qui inclut notamment un drainage lymphatique naturel. Les gens qui souffrent de lymphœdème doivent également porter des vêtements de compression spécialisés qui peuvent coûter de 1500 à 5000 \$ par année. Ces frais peuvent être couverts par une assurance privée ou faire l'objet d'un crédit d'impôt. Mais Québec ne sort rien de ses poches.

« Il est essentiel que le gouvernement reconnaisse le lymphœdème comme une condition médicale. Il doit rembourser le traitement physique et les vêtements de compression », plaide la D^{re} Towers. « Nous sommes en train d'évaluer la possibilité que ce soit couvert », répond Geneviève Villemure-Denis, porte-parole au ministère de la Santé et des Services sociaux. « Les vêtements de compression ne sont pas considérés comme un médicament », confirme-t-elle. Peu de médecins posent le lymphœdème comme diagnostic, car ils ne connaissent pas la maladie. « Mais on fait de plus en plus de formation auprès des médecins et des étudiants » souligne la D^{re} Towers. En attendant, des gens atteints de lymphœdème se battent. Dont Mary Jane, qui organisait hier soir un spectacle-bénéfice, *Hope in a Song*, à l'église Saint-Enfant-Jésus. Aujourd'hui, la femme de 55 ans se porte mieux. Mais elle n'a plus de peau sur son mollet gauche. Cela suinte. Elle change ses pansements huit fois par jour. « Ma chambre est comme un hôpital. » Le fait qu'elle ait des ulcères en plus du lymphœdème complique son traitement. Elle



PHOTO RÉMI LEMÉE, LA PRESSE ©
Mary-Jane Puiu souffre de lymphœdème, dont le traitement n'est pas couvert par la RAMQ. Beaucoup de femmes en sont atteintes.

pourrait aller dans des cliniques spécialisées en Autriche ou en Allemagne. Mais avec tous les frais et les allers-retours, la facture s'élèverait à 108 000 \$. Ses jambes sont tellement enflées qu'elle devrait voyager en première classe. Heureusement qu'elle n'a pas subi de chirurgie bariatrique. Avec l'état de son système lym-

phatique, elle serait sans doute morte, lui a dit la D^{re} Towers. Mary Jane Puiu est une femme positive, vivante et blagueuse. Son travail lui manque. Elle se console en se disant que sa mère a rendu l'âme à 89 ans. « Alors qu'on devait la traiter pour des ulcères, elle est morte du *C. Difficile!* » lance-t-elle, en riant, tout de même.

Une maladie méconnue

ÉMILIE CÔTÉ

Au Québec, on estime que 70 000 personnes souffrent du lymphœdème. Les victimes sont surtout des femmes. Après un cancer du sein, on estime qu'une femme sur quatre en souffrira. Après avoir craint pour leur vie, elles peuvent être aux prises avec un membre hypertrophié jusqu'à la fin de leurs jours. Le lymphœdème est une accumulation de liquide lymphatique qui fait enfler surtout les tissus des bras et des jambes, mais aussi

d'autres parties du corps. La zone atteinte peut doubler, tripler ou même quadrupler de volume. Dans certains cas, le bras ou la jambe peut peser jusqu'à 10 kg de plus que l'autre.

Chirurgie ou radiothérapie
Dans la plupart des cas, les maux surviennent à la suite d'une opération chirurgicale ou de traitements de radiothérapie. Après quelques mois, après deux ans, mais parfois après 20 ans, le système lymphatique se dérègle. Le cancer du sein en est la

cause dans environ 85 % des cas. Le lymphœdème peut également apparaître après un cancer gynécologique, un cancer de la prostate ou des testicules, ou encore un mélanome. Outre l'enflure permanente, le membre atteint devient très vulnérable à l'infection au streptocoque, qui peut se développer de façon foudroyante. Il faut donc constamment surveiller les signes d'une infection : rougeur, sensation de chaleur ou gonflement. À long terme, les tissus du bras ou de la jambe atteints peuvent

devenir fibrosés et durs. Des plaies sont aussi susceptibles de faire leur apparition. Chez plusieurs personnes, le poids disproportionné du membre atteint cause un déséquilibre qui peut entraîner des douleurs au cou, à l'épaule, au dos, au genou, à la hanche et à la colonne. Elles sont donc forcées d'arrêter de travailler ou de changer d'emploi. Sentiments d'anxiété et de panique, atteinte à l'intégrité physique et à la qualité de vie, perte d'autonomie et de revenus, ce sont quelques « effets secon-

dares » vécus par les femmes aux prises avec le lymphœdème. À l'heure actuelle, aucun traitement ne permet de guérir. C'est une maladie chronique : le patient en souffrira toute sa vie, avec des périodes de crise et de rémission. Mais les patients peuvent faire quelque chose pour améliorer leur condition. Notamment par la thérapie décongestive complète (qui comprend un drainage lymphatique manuel) et un programme personnel d'exercices adaptés. Il faut aussi porter des vêtements de compression. Or, cela peut coûter jusqu'à 5000 \$ par année, car il faut les changer souvent. Et ce n'est pas couvert par la Régie de l'assurance maladie du Québec. – Avec la collaboration du Soleil

Pour en savoir plus : info.lympho.ca.

Be Noël
offrez une douceur à votre peau

Nous vous invitons à venir nous rencontrer à notre kiosque du 7 au 24 décembre, aux Galeries Rive-Nord de Repentigny ainsi qu'à celui de la Place Rosemère. Pour plus de détails, visitez notre site internet, venez nous voir ou contactez-nous.

www.huiledemeu.com 358, chemin Grande-Côte Sans frais: 1.866.974.3403
Saint-Eustache (Québec) Téléphone: (450) 974.3403

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.

PHYSIOTHÉRAPEUTES

ÉPINE DE LENOIR: Sachez, il existe des traitements sans douleurs d'iontophorèse ou Shock Wave. Résultats efficaces. www.physioextra.ca
Montréal 514-383-8389, Blainville 450-433-2635, Laval 450-969-2199, Lachenaie 450-964-5222

Si vous désirez annoncer dans cette rubrique, communiquez avec Louise Mathieu au (514) 285-6950 ou 1 800 667-5961.

RONFLEMENT
CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL
(514) 327-5060
TRAITEMENTS AU
LASER
PAR DES OTO-RHINO-LARYNGOLOGISTES
www.ronflement.qc.ca

J'AI L'ESPRIT TRANQUILLE

NOUS CHERCHONS POUR ÉTUDES CLINIQUES

- Hommes / 18 à 70 ans
- Fumeurs et non-fumeurs, en andropause ou souffrant de déficience en testostérone

Indemnité compensatoire jusqu'à 1 800 \$

Anapharm est une entreprise reconnue à travers le monde pour ses services de recherche clinique et de bioéquivalence de haute qualité. Elle s'acquitte de ses mandats dans le respect rigoureux des règles et des normes en vigueur. Elle fait de la sécurité des personnes sa principale préoccupation.

Participer à une étude clinique chez Anapharm, c'est contribuer au progrès scientifique et à la mise en marché de produits efficaces et sécuritaires pour l'ensemble de la population.

Pour plus d'information:
(514) 485-7555 / 1 866 ANAPHARM
lundi au vendredi : 8 h à 21 h / samedi : 9 h à 17 h
www.anapharm.com

États-Unis : feu vert pour un riz « OGM »

AGENCE FRANCE-PRESSE

WASHINGTON — Le ministère américain de l'Agriculture a donné son feu vert au LL 601, estimant que ce type de riz transgénique ne menaçait ni la santé ni l'environnement, a-t-on appris hier auprès du ministère. Le groupe allemand Bayer Cropscience, qui a développé le riz LL 601 mais ne l'a jamais commercialisé, avait soumis au ministère une demande d'autorisation après la découverte de traces de ce riz dans des lots pourtant certifiés non-OGM exportés des États-Unis vers l'Union européenne.

La dérégulation de la culture et du commerce de ce riz génétiquement modifié pour résister à un herbicide de Bayer « ne devrait pas avoir de conséquences significatives sur la santé humaine ou l'environnement », a conclu vendredi un rapport du ministère. Bayer a abandonné les recherches sur le LL 601, mais le riz OGM s'est sans doute développé dans des champs voisins.

Beauté chimique

Depuis le 16 novembre, tous les produits de beauté vendus au Canada doivent afficher une liste d'ingrédients. Celle-ci révèle notamment qu'outre des extraits d'aloès, d'avoine et de fruits, les cosmétiques contiennent aussi un peu de methylchloroisothiazolinone et d'isobutylparaben. Entre autres choses.

JUDITH LACHAPELLE

Qu'ils moussent ou qu'ils lustrant, qu'ils hydratent ou qu'ils raffermissent, tous les cosmétiques et produits de beauté doivent afficher leur formule magique – pardon, chimique – sur l'étiquette. Les fabricants disposent de deux ans pour écouler les emballages non conformes. La majorité des produits affichent déjà leurs ingrédients puisque la réglementation est en place aux États-Unis, au Japon et en Europe depuis quelques années.

Les ingrédients sont inscrits selon la nomenclature INCI (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients) par ordre décroissant d'importance, comme la liste des ingrédients des aliments préparés. Les extraits de plantes sont indiqués par leur nom latin (*Camellia sinensis*, nom botanique du thé vert), les autres ingrédients le sont en anglais (*citric acid*, pour acide citrique).

La liste permet surtout de repérer facilement un produit désigné comme allergène par un dermatologue. «Une bonne partie des allergies sont dues soit aux parfums, soit aux agents de conservation», indique Élisabeth Fiquet, présidente d'Évalu-Lab, un laboratoire indépendant d'évaluation de produits cosmétiques.

Et parmi ces agents de conservation, il y a les fameux parabènes (parahydroxybenzoate d'éthyle et parahydroxybenzoate de méthyle). Qu'ils s'appellent butylparaben, isobutylparaben ou methylparaben, ils ont tous la même fonction: assurer la conservation du produit en le protégeant des microbes.

Si on n'y est pas allergique, faut-il avoir peur des parabènes? La science n'a pu, à ce jour, apporter une réponse qui satisfasse tout le monde. Des études ont montré que, chez les animaux, les parabènes traversent la peau et imitent les œstrogènes (hormones féminines) en incitant les cellules cancéreuses

à se multiplier. D'autres études ont montré la présence de parabènes dans les tissus cancéreux. Or, les déodorants et antiodorifiques appliqués près du sein contiennent des sels d'aluminium, membres de la famille des parabènes.

Renée-France Bergeron, porte-parole de Santé Canada, reconnaît que «cette découverte soulève une inquiétude» en raison du lien entre l'œstrogène et le cancer du sein, mais que des recherches supplémentaires sont nécessaires. «Bien qu'une étude ait permis de détecter des parabènes dans des tumeurs au sein, les quantités trouvées étaient largement inférieures à celles pouvant produire des effets comparables aux œstrogènes. Par conséquent, aucune donnée probante ne permet pour l'instant de supposer qu'il existe

« Il n'y a pas de recherche indépendante. »

un lien entre les parabènes et le cancer du sein. »

C'est d'ailleurs l'avis de la Société canadienne du cancer et de la majorité de la communauté scientifique. En 2002, une étude américaine menée auprès de 1600 femmes n'a montré aucun lien entre le cancer du sein et l'utilisation de déodorant et d'antiodorifique. «Santé Canada continue de surveiller les données scientifiques recueillies au sujet des parabènes et prendra les mesures appropriées pour limiter ou interdire l'utilisation de ces substances si un lien causal est établi entre celles-ci et le cancer du sein», dit M^{me} Bergeron.

Changer la formule

Alors, faut-il avoir peur des parabènes? Selon l'industrie des cosmétiques et les scientifiques, non. Par contre, ça ne veut pas dire que les compagnies sont insensibles aux craintes de leurs

clientes... «En ce moment, c'est la folie pour trouver de nouveaux conservateurs à base plus ou moins naturelle, dit Élisabeth Fiquet. Mais c'est très difficile. Quand on change un ingrédient, il faut travailler pendant des mois et des mois avant de mettre la nouvelle formule sur le marché. Alors, vous vous imaginez bien que, si c'était facile, tout le monde le ferait. Ça va prendre des années avant de pouvoir remplacer les parabènes par quelque chose qui, peut-être, un jour, causera autant de problèmes que les parabènes.»

Autre ingrédient dans la mire des critiques des cosmétiques: les éthers de glycol, des solvants qui servent d'agent de conservation. Certains ont été interdits à cause de leur toxicité; ceux qui restent seraient sans danger. «Les Européens n'en veulent pas, dit Mikaela Teris, biochimiste et cosmétologue chez MNK Recherches. Mais en même temps, si on n'a ni parabènes ni phénoxyéthanol (un éther de glycol utilisé notamment dans les crèmes), il ne reste plus grand chose pour faire des combinaisons gagnantes.»

Faute de preuves scientifiques, le risque à prendre est entre les mains des consommateurs. Certains préféreront éviter les ingrédients controversés, d'autres se fieront aux avis des organismes responsables de la santé publique. «J'aimerais que ce soit un organisme gouvernemental qui fasse la lumière en disant si, oui ou non, les parabènes ou autres ingrédients posent problème, dit Élisabeth Fiquet. Mais là, on laisse faire les gens qui sont soit payés par les compagnie qui fabriquent des parabènes, soit par les lobby comme Greenpeace, qui veulent qu'on arrête tout. Il n'y a pas de recherche indépendante.»

COURRIEL

Pour joindre notre journaliste: judith.lachapelle@lapresse.ca

LA CHIMIE SOUS LA DOUCHE /// QUELQUES INGRÉDIENTS

INGRÉDIENT (NOM INCI)	PRÉSENCE	NOTES
Sodium Laureth Sulfate, Cocamidopropyl Betaine, Cocamide Mipa	Shampoings	Généralement en tête de liste des ingrédients, il s'agit d'agents lavants.
Dimethicone, Cyclopentasiloxane	Shampoings et revitalisants	Agent conditionnant pour rendre les cheveux doux
Cetyl Alcohol, Stearyl Alcohol, Cetearyl Alcohol	Crèmes, revitalisants	Fait varier la viscosité du mélange et lie les molécules hydrosolubles (eau) et liposolubles (huile) pour créer un mélange homogène
Methylparaben, Isobutylparaben, Propylparaben	Dans la majorité des produits de beauté	Ces agents de conservation sont quelquefois responsables d'allergies cutanées. La présence des parabènes dans des tissus cancéreux suscite également des inquiétudes, même si le lien de cause à effet n'a jamais été clairement démontré
Phénoxyethanol, Ethoxydiglycol, Butoxyethanol, Butoxydiglycol	Selon leurs propriétés, ils sont utilisés tant dans les crèmes pour le visage que dans les colorants capillaires et les gels douche.	Ces éthers de glycol (utilisés comme agents de conservation) suscitent des questions en Europe. Certains éthers de glycols ont été reconnus comme toxiques, mais pas ces quatre ingrédients toujours utilisés et considérés comme sécuritaires.
Sorbitol, Xylol, Propylene, Glycol, ButylenGlycol, Pentylene Glycol	Dans les crèmes hydratantes, les crèmes à raser...	À ne pas confondre avec les éthers de glycol: il s'agit ici d'hydratants.

Sources: François Roberge, directeur des affaires réglementaires chez L'Oréal; Rita Stiens, auteure de La Vérité sur les cosmétiques (Leduc.S Editions)

Faire la vie dure à son cancer



JACINTHE CÔTÉ
LA NUTRITION
COLLABORATION SPÉCIALE

Le cancer est une bien vilaine maladie. Dans notre coin du monde, c'est la maladie qui frappe le plus, après les maladies cardiovasculaires. Heureusement, les recherches tendent à démontrer qu'il est possible prévenir son apparition et de ralentir sa progression en faisant des choix alimentaires judicieux.

Gilles Larose voudrait connaître quels sont les aliments qui pourraient favoriser l'immunité dans les cas de lymphomes ou de leucémie chronique lymphoïde.

La leucémie (aussi appelée cancer du sang) se caractérise par une multiplication excessive de globules blancs (leucocytes) anormaux et immatures. Les lymphomes, pour leur part, sont des tumeurs cancéreuses qui apparaissent surtout dans les organes lymphoïdes (la rate, le thymus, les ganglions lymphatiques et les amygdales).

Les globules blancs et les

organes lymphoïdes sont les principaux acteurs dans le fonctionnement du système immunitaire. Un dérèglement de leurs activités augmente donc les risques d'infection, mais il peut aussi entraîner des problèmes d'anémie et d'hémorragie.

Fruits, légumes et poissons

Pour stimuler votre système immunitaire et ralentir la progression du cancer, vous devrez miser sur les aliments d'origine végétale (les légumes et les fruits plus particulièrement) et le poisson. Ces aliments renferment plusieurs composés actifs, dont l'anthocyanidines, l'acide ellagique, les acides gras oméga-3, le limonène et la proanthocyanidines. Les meilleures sources alimentaires sont les épices (cannelle), les baies (framboise, canneberge, bleuets), les noix, le poisson (sardine, hareng, maquereau, saumon), les agrumes, les pêches, les pommes, les kiwis, les poires, les cerises, le chocolat noir et les légumineuses.

À cela vous pourriez ajouter une épice fort bien connue en Inde et au Proche-Orient, le curcuma. De couleur jaune, cette épice riche en curcumine entre dans la composition de plusieurs desserts et mélanges d'épices à cari.

Le thé vert, les produits à base de soja (farine, fève rôtie, miso,

tofu), les légumes crucifères (chou de Bruxelles, chou frisé, cresson, navet, chou pommé, brocoli, chou-fleur) ainsi que l'ail et les raisins sont également à rechercher. Les composés qu'ils renferment (catéchines, isoflavones, glucosinolates, diallyl sulfide, resvératrol) sont capables d'induire la mort des tumeurs.

Ensuite, il vous faudra limiter votre consommation d'aliments transformés (marinés, mis en conserve, frits, fumés) et éviter les excès de viande rouge et d'alcool. Ces produits renferment des substances associées à des risques accrus de cancer.

Tous les aliments contiennent des composés chimiques pouvant favoriser ou freiner l'évolution d'un cancer. Si vous limitez l'ingestion de substances pouvant causer le cancer ou l'aider à progresser, tout en augmentant votre apport alimentaire de composés anticancérigènes, vous ferez la vie dure à votre cancer.

Bon courage!

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

BULLETIN DE SANTÉ

LE CHIFFRE DE LA SEMAINE

5 MILLIONS

C'est le nombre de femmes qui sont hospitalisées chaque année à cause d'un avortement, dans 13 pays en voie de développement totalisant deux milliards d'habitants, selon une nouvelle étude de l'institut Guttmacher, aux États-Unis. De ce nombre, environ 68 000 en meurent. Le taux d'hospitalisation après des avortements dépasse 15 femmes sur 1000 en Ouganda et en Égypte, notamment parce que beaucoup d'entre eux sont faits clandestinement.

DU VIN ROUGE POUR LES SPORTIFS

Des doses élevées de resvératrol, une molécule contenue dans le vin rouge et la peau des raisins, améliore l'endurance musculaire des souris, selon une nouvelle étude publiée dans la revue *Cell*. Les biologistes de l'Institut de génétique moléculaire d'Illkirch, en Alsace, ont découvert que les cobayes prenant du resvératrol couraient deux fois plus vite que les autres sur le tapis roulant. Ils avancent que cette molécule pourrait éventuellement être utilisée par les sportifs et par les personnes âgées souffrant de faiblesses musculaires. Les doses nécessaires sont beaucoup trop grandes pour être tirées du vin rouge : elles équivalent à 100 verres de vin par jour.

LA VIANDE ROUGE NÉFASTE POUR LE SEIN

Manger plus de 150 g de viande rouge par jour double le risque de cancer du sein, selon une nouvelle étude de Harvard. Après avoir étudié le dossier de 90 000 femmes, les chercheurs américains ont découvert que le risque augmente graduellement avec la consommation : par exemple, il grimpe de 15 % chez une femme qui mange entre 20 et 40 g de viande rouge, par rapport à une femme qui en mange moins de 20 par jour (l'équivalent d'une seule portion par semaine). La consommation de viande rouge augmente probablement la sécrétion de certaines hormones, avancent les chercheurs, peut-être à cause des hormones de croissance utilisées dans l'élevage.

HOMMES ET FEMMES FACE AU STRESS

Les femmes sont plus susceptibles que les hommes de recevoir un diagnostic de désordre de stress post-traumatique, rapportent des psychologues de l'Université de Pennsylvanie. Les chercheurs ont analysé 290 études sur ce syndrome et avancent que le diagnostic dépend de symptômes émotionnels souvent absents chez les hommes. En moyenne, les hommes subissent davantage de traumatismes que les femmes, qui sont quant à elles plus souvent victimes d'inceste et de viol. Ces différences n'altèrent pas les conclusions de l'étude : pour un traumatisme de même nature et d'intensité comparable, les femmes sont plus susceptibles de recevoir un tel diagnostic.

J'AI TESTÉ

Crème tout en un

C'est écrit sur la bouteille : cette crème antirides signée Jouviance peut servir tant le jour et la nuit que pour le contour des yeux. Très fine, elle est effectivement fabuleuse au premier abord. Elle pénètre rapidement et laisse la peau douce et surtout très lisse. Après quelques jours toutefois, le contour de nos yeux s'est asséché. Pire, la crème, pourtant conçue pour les peaux sensibles, s'est mise à piquer (précisément là où la peau s'est asséchée). Pas fort pour un produit au prix aussi exorbitant. Applaudissons tout de même le format pompe du produit qui permet une consommation, disons, plus parcimonieuse. Quand vous passerez à la caisse, vous comprendrez l'importance de ce léger détail...

Crème antiâge de Jouviance, 93,50\$ en pharmacie.



Nettoyant pour le visage

Ce nettoyant de Olay contient de minuscules perles qui désincrustent tout en douceur. Idéal pour une utilisation quotidienne. Légèrement parfumé, il n'est malheureusement pas très onctueux, et absolument pas moussant. On nous promet sur le flacon une peau douce et hydratée après une première utilisation. Elle est douce, certes, mais requiert tout de même une bonne crème hydratante ensuite. Ne l'omettez pas.

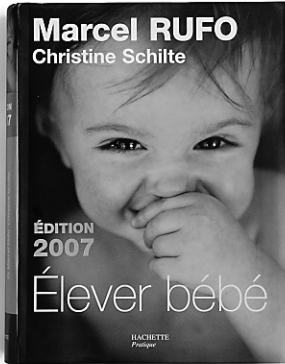
Hydrate et Nettoie de Olay, 11,99\$ en pharmacie.



J'AI LU

Si vous attendez un enfant ou que vous cherchez à offrir un cadeau à une future petite famille, n'hésitez pas. Cette très belle réédition du guide français *Élever bébé*, signée par le pédiopsychiatre français de l'heure Marcel Rufo, leur garantira des heures de bonheur. Pas à pas, du premier cri de l'enfant (la naissance) à ses 6 ans, chaque étape clé est analysée dans le détail (l'allaitement, l'évolution de l'alimentation, le pot, etc.). À chaque âge, un bilan est dressé : combien pèse votre enfant, ce qu'il mange, son comportement et ses jeux préférés. Un bémol: l'ouvrage étant français, certaines références (lois, modes de garde, etc.) ne diront rien aux lecteurs québécois.

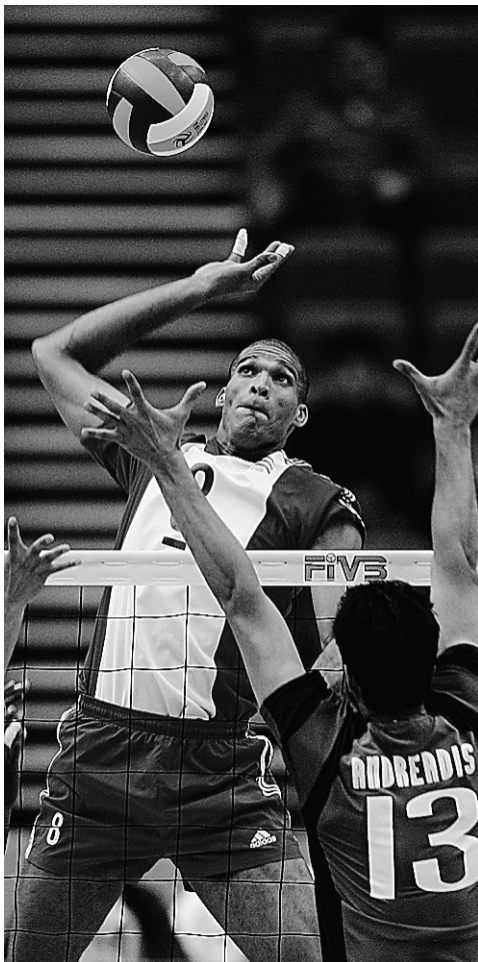
Marcel Rufo et Christine Schilte, *Élever bébé*, Édition 2007, Hachette pratique, 49,95\$ en librairie.



ÉLAN

BOUGE! DONC!

CHRISTIAN GEISER



AFP PHOTO / KAZUHIRO NOGI

1 ➤ À LA VOLÉE

Vous êtes du type bondissant plein de ressort ? Pourquoi ne pas canaliser cette énergie débordante dans un sport qui demande justement ces aptitudes? Montréal compte plusieurs ligues de volleyball qui seraient heureuses de voir des émules du marsupilami joindre leurs rangs. Bien qu'on joue souvent au volleyball l'été, au camping ou dans les *beach parties*, ce sport a été créé en 1895 pour occuper les athlètes durant les longs mois d'hiver. Avec les premiers froids qui commencent à nous rappeler qu'on habite bel et bien au Québec, autant rendre hommage à William G. Morgan (l'inventeur de ce sport) en remettant nos genouillères pour contrer et smasher comme à la belle époque.

www.montreal-volleyball.com
www.volleyballmontreal.com/lvbm
www.jolywood.com
www.vbq.ca/ligues.asp

2 ➤ PORTES OUVERTES

La semaine prochaine, pas un, mais deux parc nationaux vous invitent gratis. Tout d'abord, le samedi 2 décembre, le parc national du Mont-Mégantic offre l'accès gratuit à ses sentiers réservés aux raquetteurs et aux skieurs de fond. Le lendemain, et plus près de chez nous, le parc national du Mont-Saint-Bruno tient aussi sa journée porte ouverte. Les visiteurs bénéficieront d'un rabais de 10% sur les abonnements de ski. Par ailleurs, plusieurs exposants seront sur place pour vous conseiller tandis qu'un bazar vous permettra d'acheter de l'équipement de ski de fond, neuf ou d'occasion. Des guimauves seront également servies pour réchauffer petits et grands.

www.sepaq.com

3 ➤ LA BELLE MONTAGNE

Si la montagne et la peinture sont deux de vos passions, allez faire un tour au Montain Equipement Co-op du Marché central. La section montréalaise du Club alpin du Canada y tient une exposition de toiles représentant des paysages montagnards. Les Rocheuses, les Alpes, les Adirondacks, les Laurentides, les Chic Chocs en font partie.

http://accmontreal.ca/centennial_f.html



PHOTO MARTIN TREMBLAY, LA PRESSE ©

Sophie Rhéaume, 18 ans, passe un examen dans son cours d'éducation physique à l'Institut de technologie agroalimentaire de Saint-Hyacinthe. Elle terminera sa course de 1,8 km en huit minutes 37 secondes, améliorant suffisamment sa performance pour avoir la note de passage.

Faire bouger des jeunes sans gymnase, piscine ou aréna



MARIE ALLARD

Sans gymnase, aréna ni piscine, l'Institut de technologie agroalimentaire de Saint-Hyacinthe offre des cours d'éducation physique efficaces.

Faible au départ, la capacité aéro-bique de ses 550 élèves s'améliore au point d'être jugée bonne après les trois cours obligatoires. Au programme : course dans la rue ou dans un parc, aviron intérieur (sur des machines installées dans un auditorium!) et ski de fond dans un golf avoisinant. Peu importe s'il pleut ou s'il neige.

C'est en 2000 que ce virage a été entrepris. « On savait qu'une épidémie d'obésité et de sédentarité s'en venait, alors on a décidé d'ancrer nos cours dans le quotidien », explique Roger Paquette, l'un des deux professeurs d'éducation physique de l'Institut. Jusque-là, des sports d'équipe dans des gymnases loués ou des activités de type canot-camping étaient organisées. Il a été décidé de plutôt se consacrer sur place à la santé cardiovasculaire des élèves. Après tout, dans une ferme (leur futur lieu de travail), il n'y a pas de gymnase, a fait valoir M. Paquette.

Dès le premier cours, le volume de consommation maximale d'oxygène à l'effort (VO₂max) des étudiants est mesuré lors d'un « step test », qui consiste à monter et descendre des marches. Les jeunes apprennent ensuite qu'ils devront améliorer leur capacité aéro-bique (ou la maintenir pour les meilleurs) pour réussir le cours. Impossible de se défilier : les objectifs de chacun – et leurs résultats réels – sont affichés sur un grand tableau, bien en vue, dans un corridor de l'école.

Quatre épreuves ont lieu en automne : 1,6 et 5 km à la course, puis 2 et 6 km à l'aviron. L'hiver, le ski de fond est à l'honneur. Pour s'y préparer, deux séances d'entraînement sont prévues par semaine, sans compter une troisième que les étudiants doivent faire d'eux-mêmes. Un cardiofréquence-mètre est fourni à chacun, ce qui permet de connaître en tout temps son rythme cardiaque.

Prix canadien d'innovation

Ça marche. Au départ, le VO₂max des garçons est de 46,6, un chiffre inférieur à la moyenne. Après trois cours, il grimpe à 53,9, ce qui est jugé bon. Chez les filles, le VO₂max progresse encore davantage, passant de faible à bon (de 33,8 à 40,9). Saluant ce succès qui permet aux élèves « de devenir responsables de leur propre santé », l'Association canadienne du sport collégial a remis à l'Institut son Prix d'innovation 2005-2006. C'est la première fois que cet honneur est attribué à un collège québécois.

Gros avantage : la vaste majorité des élèves viennent du milieu rural. « Ils ne sont pas nécessairement en forme, mais il sont habitués de travailler physiquement et n'ont pas peur de l'effort », souligne M. Paquette.

Aux rares réticents, il montre la vidéo d'une opération laissant voir l'écoeurante graisse d'un patient. « Oui, c'est choquant, reconnaît-il. Mais une fois qu'on n'a plus la santé, avoir un beau business de 3 ou 4 millions (la valeur d'une ferme aujourd'hui) ne sert plus à grand-chose. »

« Je pensais que c'était plate »

Amélie Rémy, nouvelle élève de 17 ans, a rapidement eu la piqure. « Courir pour courir, je pensais que c'était plate », admet-elle. À la rentrée, elle courait 5 km en 24,2 minutes. Un mois plus tard, son temps a baissé à 22,3. Recrutée dans l'équipe de cross-country de l'Institut, la brunette a depuis participé à des courses à Québec, à Sherbrooke et à Montréal.

« Au secondaire, on faisait 20 minutes d'efforts dans les cours d'éducation physique, puis c'était : allez prendre votre douche et vous changer », indique-t-elle. Maintenant, elle court avec son prof – M. Paquette estime faire 20 km par jour avec ses élèves! – souvent une heure durant.

« Nous avons trois ans pour changer l'attitude de quelqu'un pour le reste de sa vie, dit Carole Simon, directrice de l'enseignement à l'Institut. Tous les élèves ne deviendront pas des coureurs, mais ils vont se rendre compte à quel point l'activité physique est bénéfique. »

COURRIEL
Pour joindre notre journaliste :
marie.allard@lapresse.ca

LE MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION REFUSE D'OFFRIR DU SPORT À L'ANNÉE

L'éducation physique n'est donnée qu'un semestre sur deux, au collégial technique. Résultat : la moitié du temps, plusieurs élèves sont inactifs. Pour éviter ce problème, l'Institut de technologie agroalimentaire de Saint-Hyacinthe a demandé d'étaler chacun des cours sur un an, en offrant une heure par semaine au lieu de deux. Le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport vient de refuser cette proposition. Étaler le programme « ne permettrait pas l'évaluation des apprentissages à la fin de chaque session et dérogerait à l'organisation même des cours », explique Marie-France Boulay, agente d'information au Ministère. Un cégépien qui souhaiterait changer d'établissement en milieu d'année n'aurait pas les crédits de son premier cours d'éducation physique, ce qui causerait un problème. « J'aurais aimé qu'on nous accorde une certaine souplesse, regrette Carole Simon, directrice de l'enseignement à Saint-Hyacinthe. On a eu un refus, mais pour moi ce n'est pas fini. »

CHAMPIONNAT CANADIEN DE CROSS-COUNTRY

Le championnat collégial canadien de cross-country a eu lieu pour la première fois au Québec, à Saint-Hyacinthe, le 11 novembre. Deux cent cinquante étudiants de 22 collèges ont couru cinq kilomètres (pour les femmes) ou huit kilomètres (pour les hommes), malgré la pluie abondante. Deux Québécois – Valérie Bélanger, du cégep de Chicoutimi, et Philippe Soucy, d'Ahuntsic – ont remporté l'épreuve (en 20 minutes 11 secondes et 28 minutes 28 secondes). Le cross-country est une course en terrain varié et difficile, avec des obstacles. « On court dans la bouette, les racines, les roches ou la neige, explique Amélie Rémy, une jeune adepte de 17 ans. Quand on est capable de faire du cross-country, on peut tout faire tellement c'est dur. »

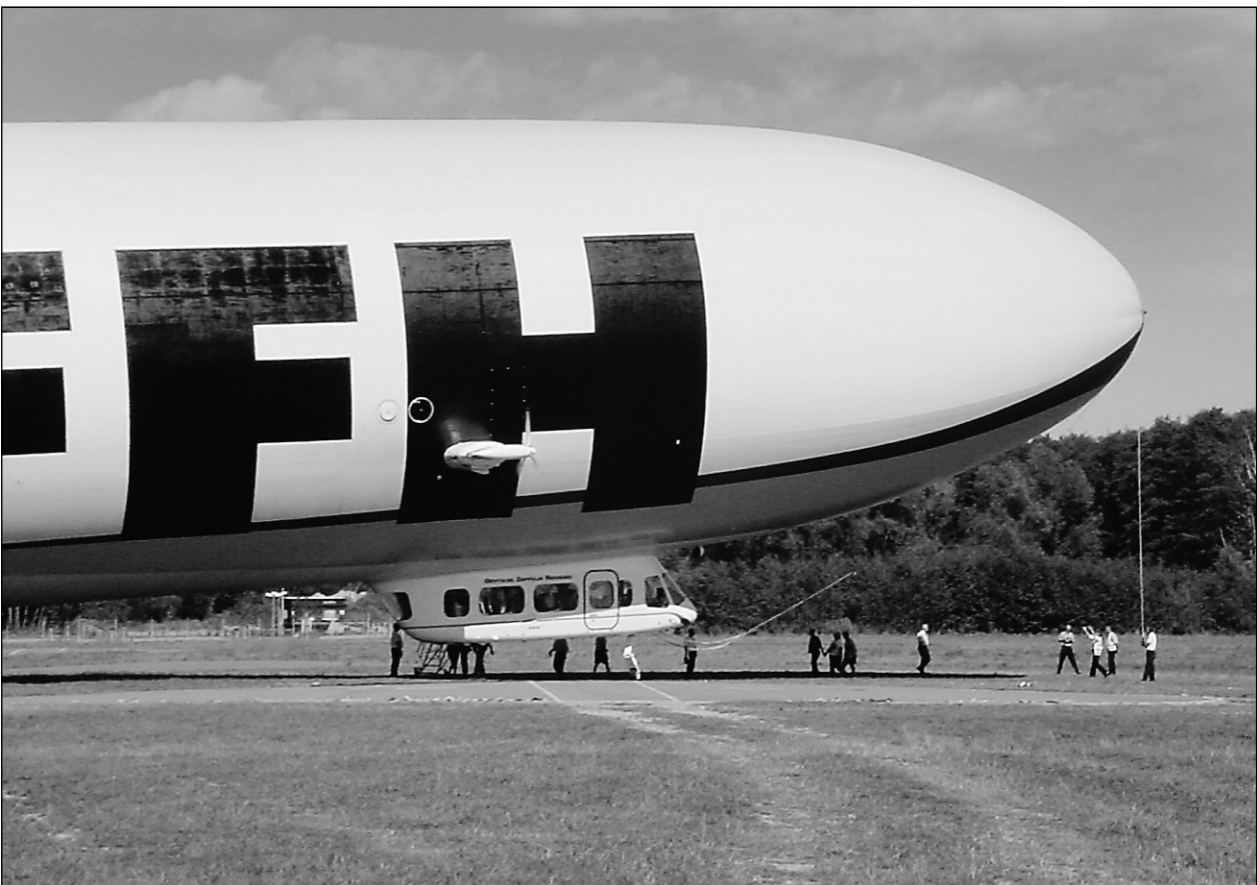


PHOTO FOURNIE PAR BARRY E. PRENTICE

Le Zeppelin NT07. Les dirigeables du XXI^e siècle seront-ils utilisés comme grues volantes?

Les paquebots de l'air

Les dirigeables pourraient bientôt servir à autre chose qu'à survoler les stades de foot. Les industries pétrolière et minière s'intéressent de plus en plus à ces énormes ballons si populaires il y a un siècle. Ils pourraient même rivaliser avec les avions dans le transport aérien de marchandises lourdes.

THOMAS GERVAIS
COLLABORATION SPÉCIALE

Même tout près de la côte de la Colombie-Britannique, la mine de zinc de Tulsequah pose de graves problèmes d'exploitation. Un énorme glacier sépare son riche minerai des navires vraquiers ancrés à peine 30 km plus loin. Pour contourner l'obstacle, la compagnie minière Redcorp devra investir 40 millions dans une route de 160 km serpentant à travers les Rocheuses.

Selon Richard Goodwyn, vice-président de Redcorp, ce genre de complication n'est pas rare au Canada. Plus de 70 % du territoire n'est accessible ni par camion ni par bateau. Et les coûts de transport du minerai par avion seraient absurdes. Si absurdes que l'idée d'utiliser des dirigeables s'impose naturellement.

« Les dirigeables pourraient ouvrir l'accès à plusieurs gisements qui ne sont simplement pas rentables en ce moment, dit M. Goodwyn. Tout ce que l'industrie demande, c'est une flotte aérienne d'une capacité de transport de 400 tonnes par jour. »

Le tristement célèbre zeppelin *Hindenburg* pouvait transporter près de 80 tonnes, dont 136 passagers. En 1936, il a traversé l'Atlantique 10 fois à une vitesse de croisière de 130 km/h avant de se consumer telle une boule de feu. C'est le plus gros dirigeable jamais construit jusqu'à ce jour.

Malgré sa fin tragique, les exploits de ce *Titanic* de l'air ont démontré la possibilité de transporter de lourdes charges sur de très longues distances. « Et tout ça, c'était avec une technologie et des matériaux des années 30 », s'exclame Barry E. Prentice, professeur d'économie du transport à l'université du Manitoba. Aujourd'hui, l'hydrogène – un gaz hautement inflammable – a été remplacé par de l'hélium. La toile cirée a cédé sa place au Spectra, un tissu 10 fois plus résistant que l'acier.

Selon une étude du P^r Pren-

tice, un dirigeable capable de transporter 50 tonnes serait plus efficace que la construction et l'entretien de routes d'hiver sur les rivières du Grand Nord. À partir de 250 tonnes, cette technologie devient plus efficace que le transport par camion. Les dirigeables consomment de 5 à 10 % du carburant d'un avion cargo pour le même chargement. Un baume pour l'environnement. Ils n'ont pas non plus besoin d'aérodromes coûteux.

Ces gigantesques ballons pourraient aussi servir de grues volantes, explique Hokan Colting, président de 21st Century Airships, une entreprise ontarienne émergente. Le plus gros hélicoptère de charge, le MI26, est capable de soulever 20 tonnes, alors qu'il en pèse lui-même

Les dirigeables consomment de 5 à 10 % du carburant d'un avion cargo pour transporter le même poids. Un baume pour l'environnement.

36. Il coûte 20 000 \$ l'heure. « Les dirigeables seraient idéaux pour soulever les derricks et les déplacer de quelques centaines de mètres sur les champs pétroliers », dit-il.

Pour l'instant, 21st Century Airships possède un prototype capable de soulever deux tonnes. Un dirigeable de 10 tonnes est actuellement en chantier.

L'un des plus grands défis, estime M. Colting, c'est de trouver comment amarrer le ballon pendant qu'on le décharge. À l'instar d'un ballon d'hélium quittant la main d'un enfant, tout poids libéré précipite le dirigeable vers le firmament.

Pour éviter qu'il ne se perde ou se déchire au point d'ancrage, il faut remplacer la charge par

un contrepoids, en pompant de l'eau dans la soute, par exemple. Cette méthode n'est pas toujours pratique. « Mais notre compagnie est sur le point de breveter un nouveau système beaucoup plus efficace », confie-t-il sans vouloir en dire plus.

Une idée farfelue?

Les usages des cargos-dirigeables ne semblent pas manquer. Les problèmes de fabrication ne sont pas non plus insurmontables. Et pourtant, les navires de l'air tardent à sillonner nos cieux. Pourquoi?

Le principe d'Archimède nous enseigne que, pour soulever 1 kg du sol, nous avons besoin de 1 m3 d'hélium. Un dirigeable d'une capacité de 250 tonnes doit donc occuper un volume de 250 000 m³, soit le volume d'un petit stade de football.

Construire de tels mastodontes ne demande pas une technologie beaucoup plus complexe, explique Ron Hochstetler, spécialiste en dirigeables de la Société internationale d'applications scientifiques (SAIC) à Washington. Malheureusement, la taille du ballon fait aussi gonfler les prix. Une douzaine de compagnies s'affairent dans le monde à peaufiner cette technologie, mais les capitaux sont rares. « Nous avons besoin d'investisseurs visionnaires qui reconnaissent les bienfaits de la technologie pour l'industrie, leur pays et le monde entier », dit M. Hochstetler.

Ensuite, il leur faudra convaincre les gouvernements de créer de nouvelles lois régissant l'espace aérien et démontrer aux compagnies d'assurances la sécurité de ce type de transport. La bataille n'est pas gagnée, mais elle est engagée. « À ses débuts, l'aviation était la risée de l'industrie ferroviaire, rappelle M. Hochstetler. Et voyez ce qu'elle est devenue. » L'invention du comte Von Zeppelin aura peut-être à son tour sa revanche.



PHOTO FOURNIE PAR BARRY E. PRENTICE

Pour l'heure, les dirigeables sont essentiellement utilisés à des fins récréatives ou publicitaires. Mais ils pourraient faire beaucoup plus.

FAITS ET SCIENCE

LE CHIFFRE

17%



MATHIEU PERREAULT, LA PRESSE ©

C'est la proportion de la population de la vallée du Nil qui est morte en 1784, à cause d'une famine causée par l'éruption de volcans en Islande. Ces éruptions ont tué 9000 Islandais et projeté 100 millions de tonnes de dioxyde de soufre dans l'atmosphère. Ce gaz a diminué la force de la mousson; le Nil a eu le plus faible niveau depuis le 7^e siècle, et n'a pas fertilisé les champs égyptiens. Des météorologues américains et écossais viennent d'établir les calculs théoriques expliquant l'effet domino entre l'Islande et l'Égypte.

LE MÉTHANE EN BAISSSE

Les émissions de méthane, un gaz à effet de serre 21 fois plus puissant que le dioxyde de carbone, sont stables depuis 1998, selon une étude de l'Université de Californie à Irvine. L'augmentation du cours du gaz naturel serait responsable de cette stabilisation : les fuites des pipelines et des réservoirs ont été colmatées pour limiter des pertes soudainement coûteuses. Le méthane est responsable de 18% de l'effet de serre.

DU COTON COMESTIBLE

Des biologistes texans ont mis au point un coton comestible. La graine de ce coton génétiquement modifié ne contient pas la toxine gossypol, qui permet à la plante de repousser les insectes. Les niveaux de gossypol ailleurs dans la plante demeurent stables. Selon les chercheurs de l'Université Texas A&M, le coton pourrait nourrir gratuitement 500 millions de personnes sur la planète, puisque ses graines n'ont pour le moment aucune valeur commerciale. Le gossypol diminue les niveaux de sel dans le sang, et peut mener à la paralysie.

LA MÉDITATION

Fusil et testostérone

Manipuler un fusil augmente le taux de testostérone des hommes, et les rend plus agressifs, selon une étude de psychologues du collège Knox en Illinois. Les chercheurs ont demandé à la moitié d'un groupe de 30 cobayes de manipuler un fusil, et aux autres de manipuler le jeu de société Mouse Trap. Ceux qui avaient touché au fusil ont eu une augmentation de 30% de leur niveau de testostérone, qui est resté stable chez les autres. Ensuite, ils ont demandé aux cobayes d'ajouter de la sauce très piquante à un verre d'eau, en leur expliquant qu'une tierce personne le boirait sans savoir qu'il contenait la sauce. Ceux qui avaient touché au fusil ajoutaient trois fois plus de sauce, 13,6 grammes contre 4,2 grammes.

Silvester Stallone dans *Rambo*.

PHOTO AP

EN HAUSSE, EN BAISSSE

LE DESSALEMENT DE L'EAU DE MER.

Il pourrait être réalisé avec les marées comme seule source d'énergie, selon des ingénieurs de l'Université d'Édimbourg. Une unité de production d'électricité marémotrice, testée en Écosse depuis les années 70, a été reconvertie avec succès pour fabriquer de l'eau douce. Cette technologie pourrait révolutionner le marché de l'eau douce en Afrique et au Moyen-Orient, où le coût de dessalement dépasse facilement 50 cents par mètre cube.

LE GOLF EN ORBITE.

La deuxième frappe de golf spatial n'a pas fonctionné comme prévu, jeudi à la Station spatiale internationale. Le cosmonaute russe Mikhail Tyurin a envoyé la balle en orbite, au lieu de la lancer vers l'atmosphère. Cela signifie qu'elle devient un projectile qui peut endommager des satellites. M. Tyurin a eu de la difficulté à se positionner pour la frappe, en équilibre sur une échelle à l'extérieure de la Station. Un collègue américain a dû lui tenir les pieds. À la suite de l'échec, deux autres essais ont été annulés. Le commanditaire de ce golf extraterrestre était une compagnie canadienne de produits de golf. En 1971, l'astronaute américain Alan Sheppard avait frappé un coup sur la Lune.



PHOTO AP

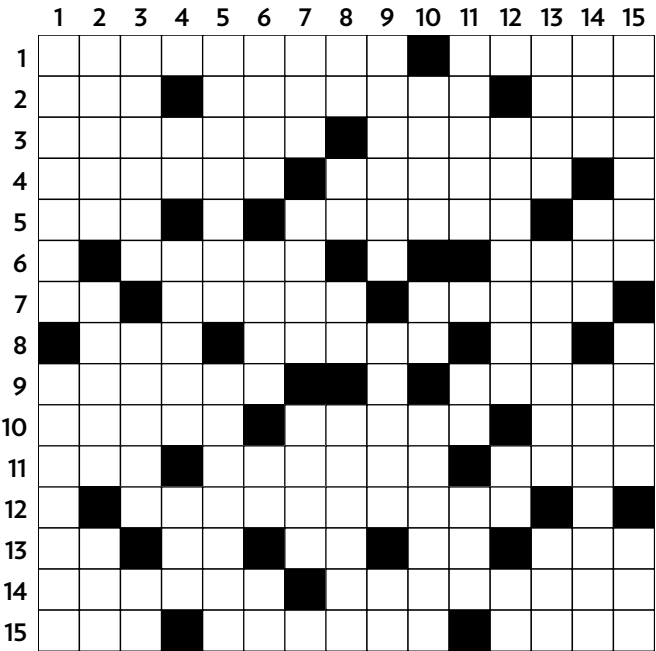
Mikhail Tyurin et son bâton de golf à bord de la station spatiale internationale

TEXTES : MATHIEU PERREAULT
SOURCES : EUREKALERT, *THE NEW SCIENTIST*, AFP

AMUSEZ-VOUS!

LA GRILLE THÉMATIQUE

Les insectes



HORIZONTALEMENT

- 1 Insecte aplati – Insecte carnassier.
- 2 Résine fétide – Papillon aux ailes gris-jaune – Officier de Louis XV.
- 3 Imaginaires – Guêpe sociale.
- 4 Insecte coléoptère sauteur – Peuple amérindien du Québec.
- 5 Roue à gorge – Marchandises vendues au rabais – Avant.
- 6 Use par une action lente – Insecte sans ailes.
- 7 Pas à vous – Prophète biblique – Axe principal de certaines algues.
- 8 Parasite de l'homme – Plante à fleurs jaunes – Rad.
- 9 Région d'Afrique – Abeille féconde.
- 10 Teigne – Qui a une saveur aigre – Prêt-à-monter.
- 11 Lisse – Coléoptère des chênes – Insecte des eaux stagnantes.
- 12 Insecte avec de longues antennes.
- 13 Marque la surprise – Dans la gamme – Répété, il exprime le rire – Il se fit piquer par les taons – Un soupçon.
- 14 Araignée de jardins – Insectes du midi de la France, ressemblant à une brindille.
- 15 Situé – Qui ne plie pas – Pas compliqué.

VERTICALEMENT

- 1 Blattes – Insectes qui pondent dans les fleurs du pois.

- 2 Mouche velue – Petit charançon phytophage – Mèche de cheveux.
- 3 Liquide apprécié par les insectes butineurs – Lieu qui procure du calme – Existes.
- 4 Titane – Lentes – Compagnon.
- 5 Sur la grappe – Briller.
- 6 Génie de l'air – Divinité grecque – C'était le do – Indique le moyen.
- 7 Bouquinés – Organe globuleux – Région d'Indonésie, dans le nord de Sumatra.
- 8 Actinium – Exprime l'admiration – Participe passé – Insecte coléoptère.
- 9 Grand moustique attiré par la lumière – Délice des larves de mites – Astate.
- 10 Déformeenpliant– Sélénium – Aliment exquis.
- 11 Insecte aux reflets métalliques – Île de l'Atlantique – Elle s'applique à tous.
- 12 Mû par un élan créateur – Négation – Indique un lieu précis.
- 13 Lac d'Écosse – Écrivain américain, on lui doit les Sorcières d'Eastwick – Levée, aux cartes.
- 14 À l'aube – Balle de service – Habillées.
- 15 Exaspéré – Éclate – Défraîchi.

Solution au prochain numéro
Michel Hannequart www.hannequart.com

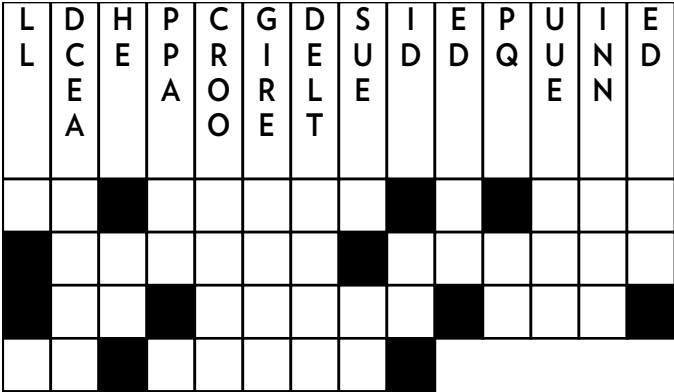


LA PHRASE SECRÈTE

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

Thème : Citation de Per Olof Sundman

SOLUTION du dernier numéro
La mauvaise plaie se guérit, la mauvaise réputation tue.



GÉNIES EN HERBE

DRAMATURGES ANGLAIS

- 1 Depuis les années 80, à quel dramaturge anglais est consacrée la première revue scientifique chinoise vouée à un auteur non-Chinois?
- 2 Quel acteur et dramaturge anglais du 16e siècle, principal rival de Shakespeare, est mort assassiné dans une taverne à l'âge de 29 ans, probablement en raison de ses activités d'espionnage?
- 3 De quel théâtre de style élisabéthain située sur la rive sud de la Tamise Shakespeare possédait-il des parts en tant que principal auteur et acteur de la compagnie théâtrale King's Men?
- 4 Quelle ville du centre de l'Angleterre, ayant vu naître, grandir et mourir Shakespeare, est le lieu de pèlerinage des admirateurs du barde d'Avon?
- 5 Laquelle des pièces suivantes de Shakespeare n'est pas une tragédie : Macbeth, Le marchand de Venise, Jules César et Othello?

ACTUALITÉ

- 1 Quel parti israélien fondé par Ariel Sharon il y a 5 mois a remporté les élections législatives de mars dernier?
- 2 Quel ex-Premier ministre canadien d'allégeance conservatrice a été désigné le plus « écolo » par le jury du magazine canadien Corporate Knights?
- 3 Dans quel pays d'Europe de l'est le journaliste pigiste Frédéric Lavoie a-t-il été arrêté et condamné à 15 jours de prison pour avoir rapporté les troubles politiques ayant suivi l'élection présidentielle de mars 2006?
- 4 Quel comédien et humoriste québécois s'est vu offrir un rôle dans la prochaine adaptation cinématographique de la bande dessinée Astérix, intitulée Astérix aux Jeux olympiques?
- 5 Quel gardien d'origine française du Canadien de Montréal a réalisé plusieurs blanchissages la saison dernière?

ANCIEN TESTAMENT

- 1 Lequel des douze fils de Jacob est vendu par ses frères comme esclave et se retrouve au service du pharaon égyptien dont il interprète les rêves?
- 2 Combien de plaies Dieu provoque-t-il sur l'Égypte afin de forcer le pharaon égyptien à libérer son peuple de l'esclavage?
- 3 Quelle ville voit ses murailles s'écrouler au son des trompettes et des cris des Israélites en route vers la Terre promise?
- 4 Ce sont eux qui, avant l'époque des rois d'Israël, gouvernaient les différentes tribus et administraient la justice. Certains des plus connus sont Samson, Ehud, Gédéon et Débora.
- 5 Quel peuple voisin et rival d'Israël convainc Dalila de trahir Samson en découvrant et détruisant le secret de sa force?

ASSOCIATIONS

Reformez les couples ou ex-couples de politiciens suivants.

- 1 Hillary Rotham a- Pierre Casgrain
- 2 Belinda Stronach b- Bill Clinton
- 3 Eleanor Roosevelt c- F. D. R.
- 4 Thérèse Forget d- Peter MacKay
- 5 Emmeline Goulden e- Richard Pankhurst

IDENTIFICATION PAR INDICES

- Légende : Le plus célèbre comédien noir du 19e siècle
- 1 Il naît à New York en 1807 et décède en 1867 en Pologne.
- 2 Il prend goût au théâtre dès sa jeunesse et émigre en Angleterre à l'âge de 17 ans dans l'espoir d'y entamer une carrière.
- 3 Il joue dans plusieurs villes anglaises dans les

années 1820 et se forge une réputation solide après sa prestation dans *Othello*. Il interprète également divers rôles blancs dans des tragédies shakespeariennes, tels que *Richard III* et *Macbeth*.

4 Par la suite victime de discrimination raciale à l'encontre des théâtres londoniens, il entreprend des tournées européennes qui le mènent aussi loin qu'en Prusse, en Pologne et en Russie.

5 Ardent militant du mouvement abolitionniste, ce récipiendaire de nombreux prix dont l'Ordre de Malte, la Médaille de Première classe prusse et la Médaille du mérite suisse est un important symbole.

CHARADE

- 1 Mon premier est un préfixe signifiant *entre*.
- 2 Mon second est une opération postale.
- 3 Mon troisième vous donne droit à 200\$ à chaque fois que vous le croisez.
- 4 Mon tout est une inflammation cutanée fréquente chez les personnes souffrant d'obésité.

MOTS COMMENÇANT PAR LA LETTRE « H »

- 1 C'est la femelle du lièvre.
- 2 Cette branche de l'agriculture se divise elle-même en deux grandes branches, vivrière et comestible.
- 3 C'est un synonyme de charbon.
- 4 C'est le mot anglais pour désigner le poisson « églefin » et le nom du capitaine de la série des Tintin.
- 5 C'est le nom associé au « H » dans le nom du politicien canadien-français Louis H. Lafontaine.

PAIN

- 1 Outre la farine et l'eau, quels deux autres ingrédients entrent dans la fabrication du pain?
- 2 Ce type de pain originaire du nord de l'Inde est traditionnellement cuit dans un four d'argile chauffé au feu de bois.
- 3 Dans quel conte des frères Grimm deux enfants sont-ils emprisonnés par une sorcière dans une maison en pain d'épice?
- 4 Quel pays européen a pour spécialité un pain noir composé de seigle, de lin, de tournesol, de blé, de babeurre et de sirop de betterave sucrière?
- 5 En France, c'est l'appellation populaire d'une rôtie ou d'une « toast » québécoise.

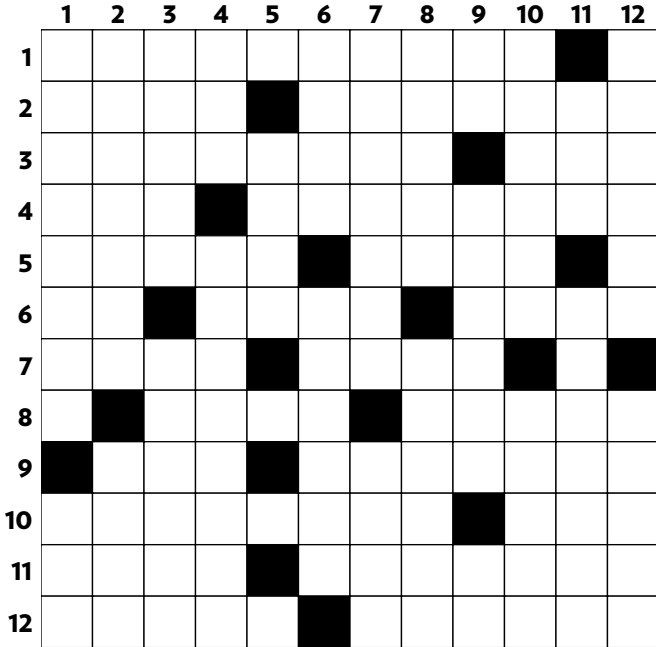
En collaboration avec
Génies en herbe Panthologie inc.
ghpanto@videotron.ca

SOLUTION



MOTS CROISÉS 7/7

WWW.HANNEQUART.COM



HORIZONTALEMENT

- 1 Placer côte à côte.
- 2 Affaiblie – Amine cyclique.
- 3 Poisson dépourvu d'écaillés – Club de golf.
- 4 Moitié de fils – Étroitesse d'un espace.
- 5 Sa mère cacarde – Fait défaut aux nonchalants.
- 6 Première personne – Marque la similitude – Possessif.
- 7 On y parle irlandais – Qui provient.
- 8 Monnaie d'Éthiopie – Sur le matelas.
- 9 A cours en Bulgarie – Juristes musulmans.
- 10 Empereur japonais – Lentilles.
- 11 Chef arabe – Mobilise.
- 12 Appuyer fortement – Instruments agricoles.

VERTICALEMENT

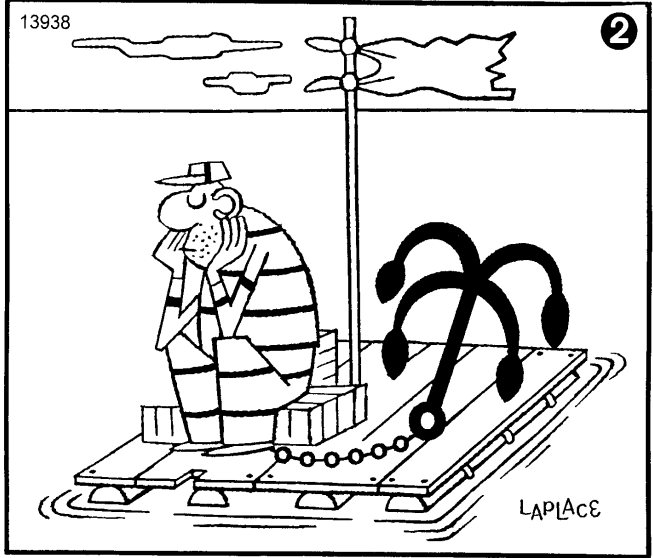
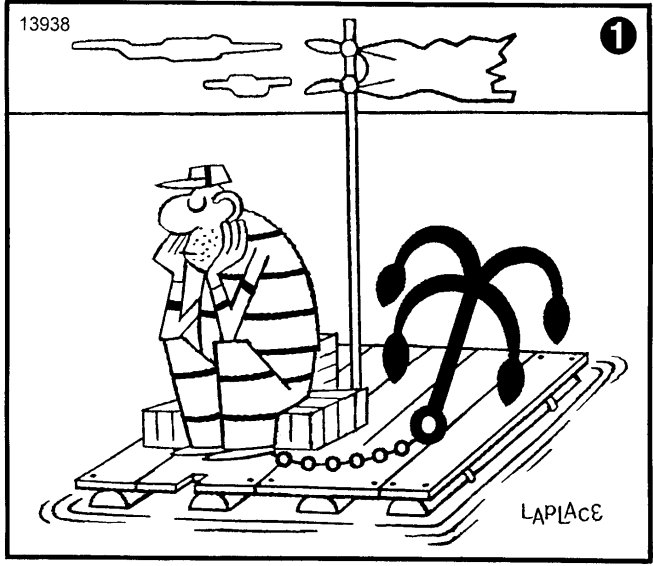
- 1 Gros-porteur – Sert à héler.
- 2 Il prête de l'argent – Fruit ou outil.
- 3 Voisin de l'écureuil – Corbeille-d'argent.

- 4 On le fixe en terre – Qui mange de tout.
- 5 Sein.
- 6 Sérénité de l'esprit – Il réfléchit.
- 7 Génies des eaux – Fait partie des États-Unis.
- 8 Banc – Princesse juive.
- 9 Article étranger – Sainte martyre – Fin de verbe.
- 10 Échauffourée – Oiseaux ratites.
- 11 Bien distinct – Arrache des broussailles.
- 12 Paisible – Ouvertures d'un violon.



ÊTES-VOUS OBSERVATEUR

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



entre les deux attaches. 1 Oreille de l'homme. 2 Son coude droit plus long. 3 Dessus de la coiffe de gauche. 4 Plancher incomplet au pied du mât. 5 Branche droite de l'ancre plus longue. 6 Une attache en moins sur le rondin de droite. 7 Deuxième rondin de gauche incomplet. 8 Drapeau modifié

MOT MYSTÈRE

ROME ANTIQUE | Un mot de 9 lettres



ANNONE	ESQUILIN	MERCURE	SCIPION
ASCAGNE	ETRURIE	NERON	SENAT
AUTUN	FAUNE	NERVA	SICILE
CELTES	FEU	NIMES	SPORTULE
CESAR	GAULE	NUMITOR	STRIGILE
CHAR	GENS	ONAGRE	THEODOSE
CURIE	GERMAINS	OSQUES	TRAJAN
DACIE	GETA	OSTIE	TREVES
DECIUS	ITALIE	PATRICE	TRIBU
EDILE	IULE	PLINE	ULPIEN
EMPIRE	JANUS	QUIRITE	VESTA
EPEE	LANCE	REMUS	VULCAIN
EPULON	LARES	RHETIE	
ESCLAVE	LATINE	ROI	

SOLUTION du dernier numéro | SOLDAT

LES PETITES ANNONCES

HEURES DE TOMBÉE

MARDI AU SAMEDI
17H, LA VEILLE DE LA PARUTION

DIMANCHE ET LUNDI
17H, LE VENDREDI PRÉCÉDENT

ANNONCES ENCADRÉES
48H, AVANT LA PARUTION

ABONNEMENTS
(514) 285-6911
1 800 361-7453

À VENDRE À LOUER

IMMOBILIER

À VENDRE

Immobilier (couleur)	099
Visites libres	100
Île de Montréal	101
Centre-ville	102
Vieux-Montréal	103
Maisons de prestige	104
Laval Rive-Nord	105
Rive-Sud	106
Banlieue Ouest	107
Banlieue Est	108
Laurentides, Lanaudière	109
Estrie	110
Extérieur de Montréal	111
Bord de l'eau	112
Extérieur du Québec	113
Temps partagé, échange	114
Condominiums, copropriétés	115
Maisons de campagne, domaines	116
Chalets	117
Maisons mobiles	118
Propriétés à échanger	119
Propriétés demandées	120
Fermes, terres	121
Terrains résidentiels	122
Hypothèques, prêts résidentiels	123
Divers	129

À LOUER

Île de Montréal	131
Centre-ville	132
Vieux-Montréal	133
Logements à échanger	134
Laval, Rive-Nord	135
Rive-Sud	136
Banlieue Ouest	137

MARCHANDISES & SERVICES

Audiovisuel	203
Instruments de musique	205
Meubles, électroménagers	206
Équipements, articles maison	207
Chauffage, climatisation	209
Vêtements, fourrure	210
Collections	211
Antiquités, œuvres d'art, bijoux	212
Livres	214
Informatique	217
Animaux	220
Perdu	221
Trouvé	222
Piscines	224
Bureau, téléphonie	228
Imprimerie	229
Machinerie, outils	231
Équipements commerciaux	232
Construction, rénovation, décoration	233

OFFRES D'EMPLOI

Offres d'emploi (encadrées seulement)	300
Programmes de formation	303
Postes cadres et professionnels	304
Santé, services communautaires	306
Éducation, enseignement	307
Gardiennes, gardiennage	308
Bureaux	310
Informatique	313
Assurance	316
Secteur automobile	317
Vente, commerce	319
Immobilier	320
Transport, camionnage	321
Hôtellerie, restauration, alimentation	322
Imprimerie, infographie	324

TECHNIQUE, MÉTIERS, sous-traitance, Construction, Coiffure, esthétique, Industrie du vêtement, Industriel, manufacturier, Entretien, sécurité, conciergerie, Services domestiques, Musiciens, artistes, Mannequins, modèles, Emplois divers, Emplois divers à temps partiel, Méthodes de recherche d'emplois, Bénévolat

Technique, métiers, sous-traitance	325
Construction	326
Coiffure, esthétique	327
Industrie du vêtement	328
Industriel, manufacturier	329
Entretien, sécurité, conciergerie	331
Services domestiques	334
Musiciens, artistes	337
Mannequins, modèles	339
Emplois divers	340
Emplois divers à temps partiel	342
Méthodes de recherche d'emplois	348
Bénévolat	349

SERVICES PERSONNELS

Souhaits, événements	401
Aide de recherche	402
Compagnies, compagnons	403
Agences de rencontres	404
Clubs de rencontres	405
Lignes de rencontres	406

VÉHICULES AUTOMOBILES

Automobiles	501
Véhicules 5000 \$ et moins	502
Camions, 4 x 4, fourgonnettes	504
Machinerie divers	510
Véhicules lourds	505
Autos, camions antiques et de collection	506

LOISIRS ET VÉHICULES RÉCRÉATIFS

Sports, plein air	605
Séjours, excursions	610
Motocyclettes	655
Bateaux, sports nautiques	658

AVIS

Site Internet	704
Occasions d'affaires	710
Franchises	714

DECÈS, PRIÈRES, REMERCIEMENTS

Index des décès	901
Décès	910
Anniversaires, In Mémoire	920

COMMERCES À LOUER

REMERCIEMENTS		200
Index des décès	901	
Décès	910	
Anniversaires, In Memoriam	920	
Remerciements	930	
Prières	950	
POMPAU , 1½ béton, coin, 2e étage, éclairé, récent, golf, pétanque... Doit vendre 954-428-6481		
CLARK/St-Zotique , Occ. déc., type 3½, entrée lav./sac., insa, supérieure 695 \$, 514-832-0217		
VILLAS DE PLAGE , Margarita (Ile), Complexe condos vacance de 90 000 \$ et +, 416-875-3185		
CÔTE-ST-LUC , 3½, 4½, récent, chauffé, eau chaude inclu, près tout, 514-973-3218		
PLATEAU , 5½ St-Joseph, r.-de-ch., 5 électros, super, vitraux, th-pompe, 985\$, 514-389-6878		
3-2-1-0 , 1500 pi, 12' x 12',		

MARCHANDISES & SERVICES

200

233

CONSTRUCTION
RÉNOVATION
DÉCORATION

233

CONSTRUCTION
RÉNOVATION
DÉCORATION

233

CONSTRUCTION
RÉNOVATION
DÉCORATION

-70%

40 VANITÉS HAUT DE GAMME

Surplus de commande pour hôtel et Club privé

3 dessus:

• Corian • Marbre • Granit

3 finis:

• Naturel • Caramel • Bourgogne

Regulier : 2950 \$

Liquidation: 810 \$

Dessus et lavabo inclus

SAMEDI ET DIMANCHE SEULEMENT

LAVAL

(514) 926-6752

MONTREAL

(514) 572-6961

235

MARCHANDISES
DIVERSES

240

MARCHE
AUX PUCES

270

MASSOTHÉRAPIE
SOINS, PRODUITS-
NATURELS

TABLE de billard, bois massif, accessoires, ardoise encadrée 1 pouce, valeur: 4800 \$, prix: 2300 \$. Livraison Possible, 514-989-7841.

LAPTOPS P4 comme neuf, avec DVD-CD-RW, 4508, Laptop P3 200 \$-Ecran 17"-25\$, caméra surveillance par internet, 200\$, 514-703-9528.

MAC G3, OS 10.3, cd-rom 256 mo de mémoire, 400 \$ 514-354-0025

ORDI PIII / 256 MB, complet + écran 70 \$. Tour Pentium IV / 256MB / 40G complet, 155 \$, graveur/DVD 40\$ 514-703-9528

PIANO, classique, bois couleur noyer, 58 longx24 profondx40H Impec. 2500 \$, 450-582-3246

PIN BALL machine reconditionnée, très bon état, 1195 \$, table billard 4x8 tapis neuf, 1295 \$, 514-235-7284, 514-342-9111

R. DOULTON, 48 verres, 1640\$ modèles Hampstead, Parfaits Valeur 2650 \$ 1-450-229-8097

SET DE CHAMBRE BÉBÉ (enfant), 6 mcs, blanc, très propre, 175 \$, 514-354-1352.

TÉLÉVISIONS (2). Sony 32 po avec base, 215 \$, RCA Victor 20 po, écran plat, neuve, 135 \$, Magnétoscope JVC, complet, 75 \$, Maniaco vision moderne, 10-12, foncé, 875\$, comme neuf. 514-598-1467

1 LAVEUSE et 1 SÉCHEUSE Heavy Duty Frigidaire, exc. état. 250 \$ chaque, 514-844-8263.

4 PNEUS d'hiver PIRELLI 195-55 R15, 250 \$, 514-389-4548.

4 PNEUS D'HIVER sur jantes, 195/55R14 (320S), 2 PNEUS sur jantes, 4 saisons, 195/50R14 (90S), 514-498-4187.

4 PNEUS D'HIVER, 215-60R17, 750 \$, 2 PNEUS d'hiver 215-60R17-15, 50 \$. 450-371-9101.

4 PNEUS PIRELLI+mags 55x16, 1200 \$, 514-343-3383.

1 LAVEUSE et 1 SÉCHEUSE Heavy Duty Frigidaire, exc. état. 250 \$ chaque, 514-844-8263.

4 PNEUS d'hiver PIRELLI 195-55 R15, 250 \$, 514-389-4548.

4 PNEUS D'HIVER sur jantes, 195/55R14 (320S), 2 PNEUS sur jantes, 4 saisons, 195/50R14 (90S), 514-498-4187.

4 PNEUS D'HIVER, 215-60R17, 750 \$, 2 PNEUS d'hiver 215-60R17-15, 50 \$. 450-371-9101.

4 PNEUS PIRELLI+mags 55x16, 1200 \$, 514-343-3383.

1 LAVEUSE et 1 SÉCHEUSE Heavy Duty Frigidaire, exc. état. 250 \$ chaque, 514-844-8263.

4 PNEUS d'hiver PIRELLI 195-55 R15, 250 \$, 514-389-4548.

4 PNEUS D'HIVER sur jantes, 195/55R14 (320S), 2 PNEUS sur jantes, 4 saisons, 195/50R14 (90S), 514-498-4187.

4 PNEUS D'HIVER, 215-60R17, 750 \$, 2 PNEUS d'hiver 215-60R17-15, 50 \$. 450-371-9101.

4 PNEUS PIRELLI+mags 55x16, 1200 \$, 514-343-3383.

236

ON DEMANDE
À ACHETER

240

MARCHE
AUX PUCES

270

MASSOTHÉRAPIE
SOINS, PRODUITS-
NATURELS

ACHÈTE
ESKIMATEU
Sculptures, gravures, ivoire
Payons comptant.
W. Strauss 515-95-2345

1 LAVEUSE et 1 SÉCHEUSE Heavy Duty Frigidaire, exc. état. 250 \$ chaque, 514-844-8263.

4 PNEUS d'hiver PIRELLI 195-55 R15, 250 \$, 514-389-4548.

4 PNEUS D'HIVER sur jantes, 195/55R14 (320S), 2 PNEUS sur jantes, 4 saisons, 195/50R14 (90S), 514-498-4187.

4 PNEUS D'HIVER, 215-60R17, 750 \$, 2 PNEUS d'hiver 215-60R17-15, 50 \$. 450-371-9101.

4 PNEUS PIRELLI+mags 55x16, 1200 \$, 514-343-3383.

1 LAVEUSE et 1 SÉCHEUSE Heavy Duty Frigidaire, exc. état. 250 \$ chaque, 514-844-8263.

4 PNEUS d'hiver PIRELLI 195-55 R15, 250 \$, 514-389-4548.

4 PNEUS D'HIVER sur jantes, 195/55R14 (320S), 2 PNEUS sur jantes, 4 saisons, 195/50R14 (90S), 514-498-4187.

4 PNEUS D'HIVER, 215-60R17, 750 \$, 2 PNEUS d'hiver 215-60R17-15, 50 \$. 450-371-9101.

4 PNEUS PIRELLI+mags 55x16, 1200 \$, 514-343-3383.

236

ON DEMANDE
À ACHETER

240

MARCHE
AUX PUCES

270

MASSOTHÉRAPIE
SOINS, PRODUITS-
NATURELS

ACHÈTE
ESKIMATEU
Sculptures, gravures, ivoire
Payons comptant.
W. Strauss 515-95-2345

1 LAVEUSE et 1 SÉCHEUSE Heavy Duty Frigidaire, exc. état. 250 \$ chaque, 514-844-8263.

4 PNEUS d'hiver PIRELLI 195-55 R15, 250 \$, 514-389-4548.

4 PNEUS D'HIVER sur jantes, 195/55R14 (320S), 2 PNEUS sur jantes, 4 saisons, 195/50R14 (90S), 514-498-4187.

4 PNEUS D'HIVER, 215-60R17, 750 \$, 2 PNEUS d'hiver 215-60R17-15, 50 \$. 450-371-9101.

4 PNEUS PIRELLI+mags 55x16, 1200 \$, 514-343-3383.

1 LAVEUSE et 1 SÉCHEUSE Heavy Duty Frigidaire, exc. état. 250 \$ chaque, 514-844-8263.

4 PNEUS d'hiver PIRELLI 195-55 R15, 250 \$, 514-389-4548.

4 PNEUS D'HIVER sur jantes, 195/55R14 (320S), 2 PNEUS sur jantes, 4 saisons, 195/50R14 (90S), 514-498-4187.

4 PNEUS D'HIVER, 215-60R17, 750 \$, 2 PNEUS d'hiver 215-60R17-15, 50 \$. 450-371-9101.

4 PNEUS PIRELLI+mags 55x16, 1200 \$, 514-343-3383.

236

ON DEMANDE
À ACHETER

240

MARCHE
AUX PUCES

270

MASSOTHÉRAPIE
SOINS, PRODUITS-
NATURELS

ACHÈTE
ESKIMATEU
Sculptures, gravures, ivoire
Payons comptant.
W. Strauss 515-95-2345

1 LAVEUSE et 1 SÉCHEUSE Heavy Duty Frigidaire, exc. état. 250 \$ chaque, 514-844-8263.

4 PNEUS d'hiver PIRELLI 195-55 R15, 250 \$, 514-389-4548.

4 PNEUS D'HIVER sur jantes, 195/55R14 (320S), 2 PNEUS sur jantes, 4 saisons, 195/50R14 (90S), 514-498-4187.

4 PNEUS D'HIVER, 215-60R17, 750 \$, 2 PNEUS d'hiver 215-60R17-15, 50 \$. 450-371-9101.

4 PNEUS PIRELLI+mags 55x16, 1200 \$, 514-343-3383.

1 LAVEUSE et 1 SÉCHEUSE Heavy Duty Frigidaire, exc. état. 250 \$ chaque, 514-844-8263.

4 PNEUS d'hiver PIRELLI 195-55 R15, 250 \$, 514-389-4548.

4 PNEUS D'HIVER sur jantes, 195/55R14 (320S), 2 PNEUS sur jantes, 4 saisons, 195/50R14 (90S), 514-498-4187.

4 PNEUS D'HIVER, 215-60R17, 750 \$, 2 PNEUS d'hiver 215-60R17-15, 50 \$. 450-371-9101.

4 PNEUS PIRELLI+mags 55x16, 1200 \$, 514-343-3383.

236

ON DEMANDE
À ACHETER

240

MARCHE
AUX PUCES

270

MASSOTHÉRAPIE
SOINS, PRODUITS-
NATURELS

ACHÈTE
ESKIMATEU
Sculptures, gravures, ivoire
Payons comptant.
W. Strauss 515-95-2345

1 LAVEUSE et 1 SÉCHEUSE Heavy Duty Frigidaire, exc. état. 250 \$ chaque, 514-844-8263.

4 PNEUS d'hiver PIRELLI 195-55 R15, 250 \$, 514-389-4548.

4 PNEUS D'HIVER sur jantes, 195/55R14 (320S), 2 PNEUS sur jantes, 4 saisons, 195/50R14 (90S), 514-498-4187.

4 PNEUS D'HIVER, 215-60R17, 750 \$, 2 PNEUS d'hiver 215-60R17-15, 50 \$. 450-371-9101.

4 PNEUS PIRELLI+mags 55x16, 1200 \$, 514-343-3383.

1 LAVEUSE et 1 SÉCHEUSE Heavy Duty Frigidaire, exc. état. 250 \$ chaque, 514-844-8263.

4 PNEUS d'hiver PIRELLI 195-55 R15, 250 \$, 514-389-4548.

4 PNEUS D'HIVER sur jantes, 195/55R14 (320S), 2 PNEUS sur jantes, 4 saisons, 195/50R14 (90S), 514-498-4187.

4 PNEUS D'HIVER, 215-60R17, 750 \$, 2 PNEUS d'hiver 215-60R17-15, 50 \$. 450-371-9101.

4 PNEUS PIRELLI+mags 55x16, 1200 \$, 514-343-3383.

236

ON DEMANDE
À ACHETER

240

MARCHE
AUX PUCES

270

MASSOTHÉRAPIE
SOINS, PRODUITS-
NATURELS

ACHÈTE
ESKIMATEU
Sculptures, gravures, ivoire
Payons comptant.
W. Strauss 515-95-2345

1 LAVEUSE et 1 SÉCHEUSE Heavy Duty Frigidaire, exc. état. 250 \$ chaque, 514-844-8263.

4 PNEUS d'hiver PIRELLI 195-55 R15, 250 \$, 514-389-4548.

4 PNEUS D'HIVER sur jantes, 195/55R14 (320S), 2 PNEUS sur jantes, 4 saisons, 195/50R14 (90S), 514-498-4187.

4 PNEUS D'HIVER, 215-60R17, 750 \$, 2 PNEUS d'hiver 215-60R17-15, 50 \$. 450-371-9101.

4 PNEUS PIRELLI+mags 55x16, 1200 \$, 514-343-3383.

1 LAVEUSE et 1 SÉCHEUSE Heavy Duty Frigidaire, exc. état. 250 \$ chaque, 514-844-8263.

4 PNEUS d'hiver PIRELLI 195-55 R15, 250 \$, 514-389-4548.

4 PNEUS D'HIVER sur jantes, 195/55R14 (320S), 2 PNEUS sur jantes, 4 saisons, 195/50R14 (90S), 514-498-4187.

4 PNEUS D'HIVER, 215-60R17, 750 \$, 2 PNEUS d'hiver 215-60R17-15, 50 \$. 450-371-9101.

4 PNEUS PIRELLI+mags 55x16, 1200 \$, 514-343-3383.

300

OFFRES
D'EMPLOI

400

SERVICES
PERSONNELS

500

VÉHICULES
AUTOMOBILES

310

BUREAUX

419

BILLETTS SPORT
SPECTACLES

501

AUTOMOBILES

TÉLÉPHONISTES

Parfaitement bilingues, demandé(e)s pour compagnie dans sud-ouest de Montréal. Disponibles immédiatement. Fax: 514-933-0936 info@placementsergakis.com

319

VENTE
COMMERCE

321

TRANSPORT
CAMIONNAGE

310

BUREAUX

419

BILLETTS SPORT
SPECTACLES

501

AUTOMOBILES

TÉLÉPHONISTES

Parfaitement bilingues, demandé(e)s pour compagnie dans sud-ouest de Montréal. Disponibles immédiatement. Fax: 514-933-0936 info@placementsergakis.com

319

VENTE
COMMERCE

321

TRANSPORT
CAMIONNAGE

310

BUREAUX

419

BILLETTS SPORT
SPECTACLES

501

AUTOMOBILES

TÉLÉPHONISTES

Parfaitement bilingues, demandé(e)s pour compagnie dans sud-ouest de Montréal. Disponibles immédiatement. Fax: 514-933-0936 info@placementsergakis.com

319

VENTE
COMMERCE

321

TRANSPORT
CAMIONNAGE

TÉLÉPHONISTES

Parfaitement bilingues, demandé(e)s pour compagnie dans sud-ouest de Montréal. Disponibles immédiatement. Fax: 514-933-0936 info@placementsergakis.com

319

VENTE
COMMERCE

321

TRANSPORT
CAMIONNAGE

310

BUREAUX

419

BILLETTS SPORT
SPECTACLES

501

AUTOMOBILES

TÉLÉPHONISTES

Parfaitement bilingues, demandé(e)s pour compagnie dans sud-ouest de Montréal. Disponibles immédiatement. Fax: 514-933-0936 info@placementsergakis.com

319

VENTE
COMMERCE

321

TRANSPORT
CAMIONNAGE

TÉLÉPHONISTES

Parfaitement bilingues, demandé(e)s pour compagnie dans sud-ouest de Montréal. Disponibles immédiatement. Fax: 514-933-0936 info@placementsergakis.com

319

VENTE
COMMERCE

321

TRANSPORT
CAMIONNAGE

310

BUREAUX

419

BILLETTS SPORT
SPECTACLES

501

AUTOMOBILES

TÉLÉPHONISTES

Parfaitement bilingues, demandé(e)s pour compagnie dans sud-ouest de Montréal. Disponibles immédiatement. Fax: 514-933-0936 info@placementsergakis.com

319

VENTE
COMMERCE

321

TRANSPORT
CAMIONNAGE

TÉLÉPHONISTES

Parfaitement bilingues, demandé(e)s pour compagnie dans sud-ouest de Montréal. Disponibles immédiatement. Fax: 514-933-0936 info@placementsergakis.com

319

VENTE
COMMERCE

321

TRANSPORT
CAMIONNAGE

310

BUREAUX

419

BILLETTS SPORT
SPECTACLES

501

AUTOMOBILES

TÉLÉPHONISTES

Parfaitement bilingues, demandé(e)s pour compagnie dans sud-ouest de Montréal. Disponibles immédiatement. Fax: 514-933-0936 info@placementsergakis.com

319

VENTE
COMMERCE

321

TRANSPORT
CAMIONNAGE

TÉLÉPHONISTES

Parfaitement bilingues, demandé(e)s pour compagnie dans sud-ouest de Montréal. Disponibles immédiatement. Fax: 514-933-0936 info@placementsergakis.com

319

VENTE
COMMERCE

321

TRANSPORT
CAMIONNAGE

310

BUREAUX

419

BILLETTS SPORT
SPECTACLES

501

AUTOMOBILES

TÉLÉPHONISTES

Parfaitement bilingues, demandé(e)s pour compagnie dans sud-ouest de Montréal. Disponibles immédiatement. Fax: 514-933-0936 info@placementsergakis.com

319

VENTE
COMMERCE

321

TRANSPORT
CAMIONNAGE

TÉLÉPHONISTES

Parfaitement bilingues, demandé(e)s pour compagnie dans sud-ouest de Montréal. Disponibles immédiatement. Fax: 514-933-0936 info@placementsergakis.com

319

VENTE
COMMERCE

321

TRANSPORT
CAMIONNAGE

300

OFFRES
D'EMPLOI

400

SERVICES
PERSONNELS

500

VÉHICULES
AUTOMOBILES

310

BUREAUX

419

BILLETTS SPORT
SPECTACLES

501

AUTOMOBILES

TÉLÉPHONISTES

Parfaitement bilingues, demandé(e)s pour compagnie dans sud-ouest de Montréal. Disponibles immédiatement. Fax: 514-933-0936 info@placementsergakis.com

319

VENTE
COMMERCE

321

TRANSPORT
CAMIONNAGE

310

BUREAUX

419

BILLETTS SPORT
SPECTACLES

501

AUTOMOBILES

TÉLÉPHONISTES

Parfaitement bilingues, demandé(e)s pour compagnie dans sud-ouest de Montréal. Disponibles immédiatement. Fax: 514-933-0936 info@placementsergakis.com

319

VENTE
COMMERCE

321

TRANSPORT
CAMIONNAGE

TÉLÉPHONISTES

Parfaitement bilingues, demandé(e)s pour compagnie dans sud-ouest de Montréal. Disponibles immédiatement. Fax: 514-933-0936 info@placementsergakis.com

319

VENTE
COMMERCE

321

TRANSPORT
CAMIONNAGE

310

BUREAUX

419

BILLETTS SPORT
SPECTACLES

501

AUTOMOBILES

TÉLÉPHONISTES

Parfaitement bilingues, demandé(e)s pour compagnie dans sud-ouest de Montréal. Disponibles immédiatement. Fax: 514-933-0936 info@placementsergakis.com

319

VENTE
COMMERCE

321

TRANSPORT
CAMIONNAGE

TÉLÉPHONISTES

Parfaitement bilingues, demandé(e)s pour compagnie dans sud-ouest de Montréal. Disponibles immédiatement. Fax: 514-933-0936 info@placementsergakis.com

319

VENTE
COMMERCE

321

TRANSPORT
CAMIONNAGE

310

BUREAUX

419

BILLETTS SPORT
SPECTACLES

501

AUTOMOBILES

TÉLÉPHONISTES

Parfaitement bilingues, demandé(e)s pour compagnie dans sud-ouest de Montréal. Disponibles immédiatement. Fax: 514-933-0936 info@placementsergakis.com

319

VENTE
COMMERCE

321

TRANSPORT
CAMIONNAGE

TÉLÉPHONISTES

Parfaitement bilingues, demandé(e)s pour compagnie dans sud-ouest de Montréal. Disponibles immédiatement. Fax: 514-933-0936 info@placementsergakis.com

319

VENTE
COMMERCE

321

TRANSPORT
CAMIONNAGE

310

BUREAUX

419

BILLETTS SPORT
SPECTACLES

501

AUTOMOBILES

TÉLÉPHONISTES

Parfaitement bilingues, demandé(e)s pour compagnie dans sud-ouest de Montréal. Disponibles immédiatement. Fax: 514-933-0936 info@placementsergakis.com

319

VENTE
COMMERCE

321

TRANSPORT
CAMIONNAGE

TÉLÉPHONISTES

Parfaitement bilingues, demandé(e)s pour compagnie dans sud-ouest de Montréal. Disponibles immédiatement. Fax: 514-933-0936 info@placementsergakis.com

319

VENTE
COMMERCE

321

TRANSPORT
CAMIONNAGE

310

BUREAUX

419

BILLETTS SPORT
SPECTACLES

501

AUTOMOBILES

TÉLÉPHONISTES

Parfaitement bilingues, demandé(e)s pour compagnie dans sud-ouest de Montréal. Disponibles immédiatement. Fax: 514-933-0936 info@placementsergakis.com

319

VENTE
COMMERCE

321

TRANSPORT
CAMIONNAGE

TÉLÉPHONISTES

Parfaitement bilingues, demandé(e)s pour compagnie dans sud-ouest de Montréal. Disponibles immédiatement. Fax: 514-933-0936 info@placementsergakis.com

319

VENTE
COMMERCE

321

TRANSPORT
CAMIONNAGE

astrologie@astro-communications.com



DÉCÈS, PRIÈRES, REMERCIEMENTS

900

INDEX DES DÉCÈS

AMYOT, Albertine, S.S.A. <i>Lachine</i>
BOLDUC, Annette s.p. (soeur Paul-Raphaël) <i>Montréal</i>
CARFAGNINI DAOUST, Emma <i>Montréal</i>
CHOUINARD, André-Marie <i>Langley</i>
DE TREMBLAY, Michèle <i>Montréal</i>
DOUCET, Jean <i>Montréal</i>
GUIARD, Arnold <i>Lachine</i>
LEMAY, Lucie (née Houde) <i>Montréal</i>
PHAM, Thuy <i>Montréal</i>
WHISSELL, Serge <i>St-Hubert</i>
<i>N'oubliez pas de commander votre signet. Laissez vos coordonnées au 514-285-6816 (un signet par annonce) cyberpresse.ca/necrologie</i>



AMYOT, Albertine, S.S.A.
S. M. Claire-Alma
1914 - 2006

À la Maison mère des soeurs de Sainte-Anne, à Lachine, le 24 novembre 2006, à l'âge de 91 ans, est décédée Albertine Amyot, originaire de St-Etienne-de-Beauharnois. Elle était la fille de feu Emery Amyot et de feu Clara Dagenais. Elle laisse dans le deuil, outre sa famille religieuse, son frère Gérard, sa soeur Antoinette, sa belle-soeur Yvette Montpetit Amyot et de nombreux neveux et nièces. Elle sera exposée à la

**Maison mère
des Soeurs de Sainte-Anne
Pavillon Sainte-Anne
745, av. Esther-Blondin (18e Av.)
Lachine**

le dimanche 26 novembre 2006 de 15 à 17 heures et de 19 heures à 20 h 30. Il y aura célébration de la Parole à 19 h 30 au salon funéraire. Les funérailles auront lieu en la chapelle de la Maison mère le lundi 27 novembre à 10 h 15. Prière de ne pas envoyer de fleurs.

Direction
YVES LÉGARE
Alfred Dallaire
www.adyl.com • **514.595.1500**

BOLDUC, Annette s.p.
en religion soeur Paul-Raphaël

À la Maison mère des Soeurs de la Providence de Montréal, le 24 novembre 2006, à l'âge de 97 ans, est décédée Soeur Annette Bolduc, fille de feu Joseph-Protas Bolduc et de Anaïs Jammes de Roberval. Outre sa famille religieuse, elle laisse dans le deuil deux nièces Françoise Laplante-Mercier et Huberte Lancôt-Palardy ainsi que d'autres parents et ami(e)s. La défunte sera exposée le 27 novembre 2006 à 14 h à la

**Maison mère des Soeurs
de la Providence
5655, rue de Salaberry
Montréal, QC H4J 1J5**

La célébration de la Parole le lundi 27 novembre à 19 h 30. Les funérailles auront lieu à la chapelle le 28 novembre 2006 à 13 h 30. Inhumation au cimetière Repos St-François d'Assise, 6893 rue Sherbrooke Est, Montréal. Direction :

Alfred Dallaire
MEMORIA
514 277.7778
www.memoria.ca

CARFAGNINI DAOUST, Emma
1925 - 2006

Veuve d'Adélar Daoust, est décédée le 23 novembre à son domicile. Elle laisse dans le deuil ses enfants Béatrice (Pierre Lortie), Jean-Pierre (Lise Rivest), Diane (Michel Boivin), Charles (Catherine Rideau), ses petits-enfants Jocelyn, Véronique, Alexandre, Marie-Line, Dominic, Cédric, Daniel et Alexiane, ses arrière-petits-enfants Mariane et Bastien, ainsi que de nombreux neveux, nièces et amis. Elle sera exposée le dimanche 26 novembre de 13 à 17 heures et de 19 à 21 heures au salon funéraire

YVES LÉGARE
Alfred Dallaire
4500, rue Verdun, Verdun
www.adyl.com • **514.595.1500**

Les funérailles auront lieu à l'église Notre-Dame Auxiliatrice, sur la rue Bannantyne, le lundi 27 novembre à 13 heures. La famille remercie sincèrement toute l'équipe du département d'hémodialyse du Centre hospitalier de Verdun pour tous les soins prodigués. Au lieu de fleurs, un don à la Fondation du rein serait apprécié.



CHOUINARD, André-Marie
1935 - 2006

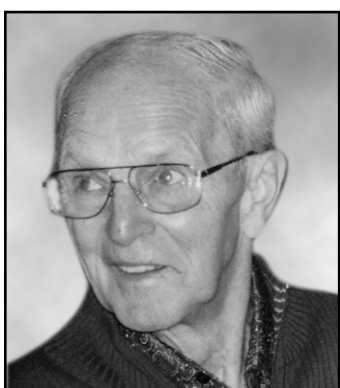
À Langley, le 22 novembre 2006, à l'âge de 71 ans, est décédé Monsieur André-Marie Chouinard, époux de Mme Jean Perry. Il laisse dans le deuil ses enfants Danièle Chouinard (Paul), Lysane Chouinard (Daniel), ses petits-enfants Éric, Louis-Philippe et Jonathan, ses frères Pierre (feu Denise) et Jean (Louise) ainsi que neveux et nièces, plusieurs parents et ami(e)s. Les funérailles auront lieu le mardi 28 novembre, à 14 h 15, en la Chapelle de la Résurrection, sise au cimetière Notre-Dame-des-Neiges, 4601 ch. Côte-des-Neiges.

DE TREMBLAY, Michèle
1958 - 2006

Paisiblement, entourée de sa famille, à l'Hôpital général juif de Montréal, à l'âge de 48 ans, est décédée Michèle de Tremblay, conjointe de Lorraine Drolet. Outre sa conjointe, elle laisse dans le deuil son père Raymond (feu Madeleine Marchand) et la conjointe de celui-ci, Lucie Tremblay, ses soeurs Louise et Suzanne, ses oncles, ses tantes, cousins et cousines et ses nombreux amis. La famille recevra parents et amis le dimanche 26 novembre 2006 de 14 h à 17 h et de 19 h à 22 h et le lundi 27 novembre 2006 dès 11 h au

Centre funéraire Côte-des-Neiges
4525, ch. de la Côte-des-Neiges
Montréal 514-342-8000
Réseau Dignité

Les funérailles auront lieu en la chapelle du centre funéraire le 27 novembre 2006 à 13 h. Sa conjointe Lorraine ainsi que la famille tiennent à souligner et à remercier le personnel de l'unité coronarienne du 2 Nord Est de l'Hôpital général juif de Montréal pour le dévouement, l'attention et les soins prodigués avec respect. Des dons peuvent être faits dans un compte ouvert au nom de Michèle de Tremblay - Fonds d'hypertension pulmonaire à la Fondation de l'Hôpital général juif de Montréal 514-340-8251.



DOUCET, Jean
1930 - 2006

À C.H.N.D. de la Merci, le 23 novembre 2006, à l'âge de 75 ans, est décédé Jean Doucet, conjoint de Denise St-Pierre. Outre sa conjointe, il laisse dans le deuil sa fille Nicole, ses fils Normand, Robert (Céline) et Alain (Krystelle), ses petits-enfants Jérémie, Jonathan, Letycia, Noémi, ses frères René (Amélia), Claude, ses soeurs Lucille (Luciano), Claire (Claude), neveux et nièces, parents et amis. Selon sa volonté, il ne sera pas exposé, la famille vous accueillera dimanche le 26 novembre de 14 h à 17 h et de 19 h à 22 h, lundi à compter de 9 h au Complexe Alfred Dallaire Memoria, 2159, boul. St-Martin Est, Laval

Alfred Dallaire
MEMORIA
514 277.7778
www.memoria.ca

Le service funèbre aura lieu le lundi 27 novembre 2006 à 11 h en l'église St-Claude, 80, rue Meunier à Laval et de là au cimetière St-Georges à Longueuil. Au lieu de fleurs, des dons à la Société canadienne du cancer seraient appréciés.

GUIARD, Arnold
1928 - 2006

Au centre hospitalier de Lachine, le 24 novembre 2006, à l'âge de 77 ans, est décédé M. Arnold Guizard, époux bien-aimé de Laurette Marquis. Il laisse également dans le deuil ses filles Parise (François) et Sylvie (Yvan), ses deux petits-enfants Stéphanie et Danick ainsi qu'autres parents et amis. Le service sera célébré en la chapelle du

Salon funéraire Rideau
4275, boul. des Sources
Dollard-des-Ormaux
514-685-3344

le lundi 27 novembre à 14 h. La famille vous accueillera à compter de 13 h 30.



LEMAY, Lucie (née Houde)
1929 - 2006

À Montréal, le 25 novembre 2006, à l'âge de 77 ans, est décédée Mme Lucie Houde, née à Lotbinière, veuve de M. Joseph Lemay. Elle laisse dans le deuil ses enfants Line, Jean (Carole Martin) et Martine, ses frères et soeurs, beaux-frères et belles-soeurs ainsi que parents et amis. La famille vous accueillera au

MAGNUS POIRIER
Complexe Sherbrooke
6825, rue Sherbrooke Est
Montréal
T: 514 727-2847
www.magnuspoirier.com

Les funérailles seront célébrées le mercredi 29 novembre à 11 heures en la chapelle du complexe. Heures des visites: mardi 28 novembre de 19 à 22 heures, mercredi dès 9 heures. Au lieu de fleurs, des dons à l'Institut de cardiologie de Montréal seraient appréciés.

PHAM, Thuy
1951 - 2006

À Montréal, le 24 novembre 2006, à l'âge de 55 ans, est décédée Mme Thuy Pham. Elle laisse dans le deuil son époux Trinh Pham, ses fils Kim-Nam (Geneviève), Philippe, ses quatre frères, ses quatre soeurs, ses beaux-frères et belles-soeurs, ses nièces et neveux, ainsi que parents et amis. Exposée au salon funéraire Alfred Dallaire Memoria, 1120, Jean-Talon Est, le lundi 27 novembre et le mardi 28 novembre de 14 à 22 heures et le mercredi dès 9 heures. Les funérailles seront célébrées le mercredi 29 novembre à 11 heures en l'église Saints-Martyrs du Vietnam (1420, Bélanger Est, Montréal). Un don à la Société canadienne du cancer serait apprécié.

Alfred Dallaire
MEMORIA
514 277.7778
www.memoria.ca



WHISSELL, Serge
1960 - 2006

Subitement, à St-Hubert, le 23 novembre 2006, à l'âge de 46 ans, est décédé M. Serge Whissell. Il laisse dans le deuil sa conjointe Diane Cappiello, son fils Matthieu (Caroline), son petit-fils Nicolas, ses parents Hélène et Denis, ses soeurs Josée (Daniel) et Sophie (Ciro) ainsi que ses filleuls Julien et Virginie. Il laissera également un grand vide dans la vie de sa belle-mère Cécile, ses chères belles-soeurs, ses chers beaux-frères, ses neveux, nièces, tantes, oncles, cousins, cousines et collègues de travail ainsi que ses amours de chiennes Gitane et Muscade. La famille recevra les condoléances le mardi 28 novembre de 14 à 17 heures et de 18 à 21 heures ainsi que le mercredi 29 novembre de 9 à 11 heures à la

**COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE
DE LA RIVE-SUD DE MONTRÉAL**
Résidence Curé-Poirier
635, boul. Curé-Poirier Ouest
Longueuil (QC) J4J 2H8
Tél. : (450) 677-5203 Téléc. : (450) 677-6221

Une liturgie de la Parole aura lieu le mercredi 29 novembre à 11 heures en la chapelle de la Résidence funéraire.



REMERCIEMENTS à St-Jude pour faveur obtenue. A.D.

REMERCIEMENTS au Sacré-Coeur pour faveur obtenue. G.T.



MERCI MON DIEU
Dites 9 fois Je vous salue Marie par jour durant 9 jours. Faites trois souhaits, le premier concernant les affaires, les deux autres pour l'impossible. Publiez cet article le 9e jour, vos souhaits se réaliseront même si vous n'y croyez pas. Merci mon Dieu. C'est incroyable mais vrai. J.L.

1er ANNIVERSAIRE



Michel Bélanger
1942 - 2005

Souriant, rayonnant de vie et de détermination pour tes projets africains, tu nous as quittés depuis un an. Ta force démontrée à travers la maladie nous aide à continuer sans toi. Exceptionnel, tu nous manques énormément. Irremplaçable, tu es toujours aussi présent dans le coeur et les pensées de tous ceux que tu as connus, entre autre par l'entremise de ton dévouement. On t'adore

Ta conjointe Nicole, Kim et Kevin

**Besoin
d'information ?**
**Besoin
de support ?**

**Allergique ?
Pas de panique !**



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DES ALLERGIES ALIMENTAIRES

Tél./Télec. : (514) 990-2575
www.aqaa.qc.ca

PM004A

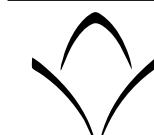


Pour vous abonner et profiter
des offres spéciales, visitez

cyberpresse.ca/abonnement

LA PRESSE

(514) 285-6911

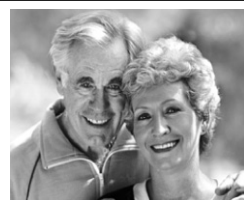


SERVICES
COMMÉMORATIFS
MONT-ROYAL

www.mountroyalcem.com

3421745A

**FAIT: Saviez-vous que les Services commémoratifs Mont-Royal offrent
les commodités d'un cimetière, d'un complexe funéraire, d'un crématorium
ainsi que tous les autres services commémoratifs en un seul emplacement?
BÉNÉFICE: Simplicité et commodité pour vous et votre famille.
Pour votre pochette d'information GRATUITE, appelez-nous au 514 279 7358**



3428577

L'éloge de la famille



PHOTO BEN CHRISMAN, AP

Une tourterelle triste au clair de lune.



PIERRE GINGRAS
À TIRE-D'AILE

Quel est l'oiseau le plus prolifique au Québec? Difficile à dire. En fin de compte, c'est le nombre d'oisillons à l'envol qui devrait fournir une réponse valable, des données qui ne sont pas évidentes à obtenir. Le bruant chanteur, le merle bleu et le merle d'Amérique peuvent produire deux nichées par année, parfois trois si les conditions estivales sont propices. Le cardinal rouge, la mésange à tête noire, l'étourneau sansonnet ou le moqueur chat, par exemple, se reproduisent invariablement deux fois au cours de la belle saison. À l'échelle mondiale, c'est le diamant mandarin qui détient le record de prolificité. Cette espèce australienne, devenue une des plus populaires en cage, peut se reproduire en nature une vingtaine de fois par année. Inimaginable! Mais combien de ces jeunes survivent assez longtemps pour se reproduire?

Plus près de nous, la tourterelle triste n'est pas en reste elle non plus. En territoire québécois, elle peut élever annuellement trois nichées et exceptionnellement quatre, comme en témoigne Claude Boisclair, de Sainte-Élisabeth, près de Joliette. « Observer une couvée de tourterelles tristes n'est pas inusité. Mais que dire quand le couple niche et donne des petits à

quatre reprises? » écrit-il. À moins d'être chercheur, il est plutôt rare que l'on suive l'évolution d'un couple d'oiseaux durant tout un été afin de calculer le nombre de petits nés au cours de la période de reproduction. C'est justement ce qu'ont fait Claude Boisclair et trois de ses amis.

C'est que le nid était construit dans une gouttière où les exploits reproducteurs du couple pouvaient être suivis aisément. Dans le carnet de nos observateurs, on peut lire que les deux oisillons de la première nichée ont quitté le nid le 6 juin, alors que la marmaillle de la seconde nichée s'est envolée le 18 juillet.

Croyant que les tourterelles ne nichaient qu'à deux reprises en été, le nid a été détruit immédiatement afin de dégager la gouttière. Mais dans les heures qui ont suivi, le couple de tourteraux a recommencé un nouveau nid, exactement au même endroit, et trois jours ou quatre jours

plus tard, la couvaison reprenait de plus belle. Les deux petits ont finalement quitté leur douillet logement le 18 août. Quant au départ de la quatrième couvée, il a eu lieu le 22 septembre.

70 millions d'oiseaux abattus chaque année

Si la tourterelle triste a commencé à s'établir au Québec dans les années 50, le moins que l'on puisse dire c'est qu'elle n'a pas perdu de temps. Aujourd'hui, elle niche presque partout sur le territoire, même au nord-ouest de Kuujjuak, dans le Nouveau-Québec, ce qui serait le cas de nidification le plus nordique chez cette espèce. Mais c'est au Mexique, de même que dans le centre et dans le sud des États-Unis, qu'elle

est la plus prolifique. Dans ces régions, l'oiseau produit régulièrement cinq à six nichées par année, une fécondité qui lui est d'ailleurs bien nécessaire.

Répandue du sud du Canada jusqu'au Panama en passant par les Antilles et certaines îles du Pacifique de la côte mexicaine, la tourterelle triste est considérée avec le carouge à épaulettes comme l'oiseau le plus abondant sur le territoire américain, et le plus largement répandu. Les populations nordiques sont habituellement migratrices, bien qu'une foule d'oiseaux vivent à longueur d'année dans les régions froides, comme c'est le cas dans le sud du Québec.

C'est aussi l'oiseau le plus chassé sur le continent. La tourterelle triste est abattue au fusil au Mexique, dans certaines régions de la Colombie-Britannique et dans une quarantaine d'États américains (exception faite de la plupart des États de la Nouvelle-Angleterre).

Aux États-Unis seulement, le tableau de chasse est estimé à 70 millions d'oiseaux par année, plus que tous les autres oiseaux gibiers réunis. Même si le chiffre semble effarant, la mortalité naturelle serait de quatre à cinq fois plus élevée, nous dit l'ouvrage *The Birds of North America OnLine*. Les soubresauts climatiques, les pré-

dateurs, les maladies, les parasites ou encore, les divers polluants retrouvés dans l'environnement figurent parmi les causes régulières de mortalité.

Presque essentiellement végétarienne (90 % de son régime alimentaire est composé de matière végétale), la tourterelle triste peut se reproduire durant toute l'année, là où le climat le permet. Chaque femelle pond deux œufs, la couvaison dure 14 jours et les petits quittent le nid une quinzaine après l'éclosion. Souvent, les parents vont s'occuper de leurs ados durant une semaine ou deux après avoir délaissé le nid. Normalement, dans les cas de couvaisons fréquentes, il se déroule une trentaine de jours entre chaque ponte. Aux États-Unis, chaque couple donne en moyenne 3,6 jeunes à l'envol annuellement. Si la chance leur a permis de survivre à l'hiver, à la chasse et autres calamités naturelles ou pas, les oiseaux vont revenir nicher dans le même territoire que l'année précédente. Les liens du couple ne durent qu'une saison.

Les jeunes tourterelles atteignent l'âge de se reproduire habituellement avant un an. D'ailleurs, elles n'ont guère de temps à perdre puisque la longévité d'un jeune tourtereau est estimée à un an. Ce destin irrévocable explique peut-être la plainte incessante qui lui a valu le nom de tourterelle triste... Mais certains oiseaux sont manifestement plus chanceux que d'autres puisque les ornithologues nous parlent d'un spécimen qui a vécu en liberté 19 ans et quatre mois, sans doute un oiseau d'une banlieue chaude du Sud.



PHOTO FOURNIE PAR CLAUDE BOISCLAIR

Deux jours après sa sortie du nid, voici un des bébés tourterelles de la quatrième couvée observée par Claude Boisclair.

Donner du sang à l'Hôpital vétérinaire? Denise Bombardier proteste!



FRANÇOIS LUBRINA
LES ANIMAUX
COLLABORATION SPÉCIALE

Le vendredi 17 novembre dernier, *La Presse* titrait à la une : « Une collecte de sang pour le chien et son maître ». L'Hôpital vétérinaire Rive-Sud, fondé par le Dr Yves Gosselin, annonçait en effet une première au Québec : une collecte de sang pour les bêtes et les moins bêtes. Afin d'éviter toute confusion de genre, le message du communiqué de presse était on ne peut plus clair : « Pendant que le personnel de l'Hôpital vétérinaire Rive-Sud prendra soin de prélever le sang de Pitou, le propriétaire pourra, lui aussi, donner du sang pour Héma-Québec. » La collecte devait se faire dans des locaux bien distincts, d'une propreté totale, les lares toutous et leurs maîtres étant alors séparés. La salle d'Héma-Québec est, en effet, inaccessible aux animaux. Alors que tant d'hôpitaux vétérinaires et humains man-



PHOTO FOURNIE PAR HÔPITAL VÉTÉRINAIRE RIVE-SUD

L'hôpital vétérinaire Rive-Sud, fondé par le Dr Yves Gosselin (pratiquant ici une endoscopie), est sûrement le mieux équipé du Québec, tout en étant d'une propreté rigoureuse.

quent cruellement de sang (selon Héma-Québec, seulement 3 % des Québécois admissibles au don de sang contribuent à la réserve collective), cette heureuse et fort originale initiative permettait d'aller chercher de nouveaux donateurs par l'entremise de leur compagnon. Chaque don de sang peut aider,

respectivement, quatre personnes ou quatre chiens. Cette collecte de sang était prévue, sur rendez-vous, le vendredi 1er décembre prochain, de 15 h à 20 h, au 7415, boulevard Taschereau Ouest, à Brossard; téléphone : 450-656-3660.

La collecte de sang canin aura lieu comme prévu. Par contre,

et bien que le local destiné aux donneurs humains soit parfaitement conforme aux standards d'Héma-Québec (sinon supérieur, en matière de propreté, à certains locaux sélectionnés par cet organisme), la collecte vient d'être annulée à l'Hôpital vétérinaire Rive-Sud. Elle se tiendra au Centre socioculturel de Brossard.

La réaction très vive, et assez surprenante, de Denise Bombardier le vendredi 17 novembre aux nouvelles de TVA, à 22 h, n'a pas aidé la cause. Interviewée par la très profes-

« Les employés de notre hôpital se sont sentis rejetés par notre société. »

sionnelle journaliste Sophie Thibault, Mme Bombardier, sans connaître visiblement les détails et le contexte très particulier de cette collecte, s'est empressée de grogner et de s'indigner : « Cette promiscuité des animaux et des hommes... Autrement dit, ce qui me gêne là-dedans, c'est qu'on organise une campagne de sang et qu'on dit : «Vous allez donner

le sang avec votre animal! » ». Et la mère-la-morale de la Closerie des Lilas d'ajouter, dans une veine plus religieuse et presque mystique : « Je trouve même ça choquant, je vais vous dire, qu'on fasse ça parce que, en plus, donner son sang, ça a une valeur... Vous savez, c'est sacralisé... C'est comme une liturgie, quand on va donner son sang... »

Décus et blessés

C'est peu dire, donc, si le personnel de l'Hôpital vétérinaire Rive-Sud est déçu par cette décision d'Héma-Québec et par les propos méprisants et déphasés de Denise Bombardier. Selon Nathalie Talbot, coordonnatrice du service à la clientèle de l'Hôpital vétérinaire Rive-Sud : « Les employés de notre hôpital se sont sentis rejetés par notre société. Ils trouvent inconcevable que les gens puissent donner du sang chez les concessionnaires automobiles, dans les centres commerciaux et les écoles, mais pas dans un local connexe à notre hôpital, tellement propre qu'on pourrait même y manger par terre! » Mais pour Denise Bombardier, une telle collecte, ça n'a vraiment pas de bon sang!