

Vieillir en santé



Photo Alain Roberge La Presse ©

MANON PIEKAREC
collaboration spéciale

Vieillir, ça, tout le monde sait le faire, mais vieillir en santé, ça, c'est déjà plus compliqué. Jacqueline Deslauriers, mamie riante de 77 ans, a trouvé le truc. Elle utilise pour son corps une recette maintenant éprouvée, basée principalement sur des fruits et légumes frais, tout en ne se privant pas de bonne chère à l'occasion, et pour sa tête, une recette moins étudiée, mais qui a l'air de très bien fonctionner: être ouvert, curieux, jouir de la vie, communiquer, rire et aimer.

Non, Jacqueline n'est pas du type «triste granola», à grignoter ses graines ou à brouter ses herbes en récitant des mantras, la peau sur les os, à essayer de vous convaincre que se priver, c'est la santé. Non, Jacqueline est plutôt du genre bonne vivante, et si elle a toujours mangé du «bon» vert, orange et rouge, c'est parce qu'elle aimait ça: «Quand j'étais petite, entre 5 et 12 ans, on avait ce qu'on appelait une "ferme de colonisation" en Abitibi. On mangeait les fruits du jardin. On allait à la cueillette des bleuets. On partait dans les bois. On était des vrais petits chevreuils! Pour un enfant, c'était vraiment merveilleux », raconte-t-elle, des souvenirs pleins les yeux.

«C'est une culture, l'alimentation. Mes parents m'ont appris à bien manger, et j'ai

appris à mes enfants à le faire aussi», affirme-t-elle. Sa fille Rachel, 40 ans, confirmera plutôt deux fois qu'une: «À l'école, quand j'étais petite, je devais me cacher dans les toilettes parce que pour mon lunch, j'avais des tomates, des poivrons. Les autres enfants, habitués au Paris-Pâté ne comprenaient pas qu'on puisse manger ça. J'étais triste d'être rejetée, mais j'ai quand même continué à adorer les légumes», assure-t-elle.

Jacqueline Deslauriers n'a jamais fait confiance aux mets «déjà tout préparés». Alors, quand un démonstrateur français est venu lui expliquer le principe de la centrifugeuse pour faire de délicieux jus de fruits frais, elle s'est précipitée pour l'acheter. Et quand la machine à yogourt est sortie, elle se l'est procurée. Tout pour le plaisir du palais et la santé de la maisonnée! Mais quand on écoute Jacqueline, qui aime beaucoup parler, on se rend compte qu'il faut peut-être aussi attribuer sa santé à autre chose: à son caractère autonome, ouvert et volontaire. «Avec un cerveau fermé, c'est déjà fini avant d'avoir commencé», dit-elle le plus sérieusement du monde. Issue d'une famille de 10 enfants, dont neuf filles, pensionnaire au couvent, c'est visiblement son père, athée et «très politisé», qui l'a influencée et lui a permis d'acquiescer une autonomie de pensée.

Voir **VIEILLIR** en C2



Si le vieillissement est inexorablement normal, il n'en demeure pas moins qu'on peut s'activer à le contrer.

Photo ci-dessus:
Pour le Dr
Judith Latour,
les personnes
âgées sont les
meilleurs
patients au
monde.

Santé



PHOTO THÉOQUE, La Presse ©

Rester actif, ne pas hésiter à s'adonner à des activités diverses tout en faisant fonctionner ses neurones, voilà qui contribue à bien vieillir.

La santé mentale passe par la santé physique

MANON PIEKAREC
collaboration spéciale

« Anxiété, dépression, paranoïa, démence, parfois, la maladie mentale est plus forte que nous », note le Dr Guy Léveillé, gériatro-psy-chiatre au CHUM (Hôpital Saint-Luc). « Mais la santé mentale passe par la santé physique, et dire cela, c'est dire aussi que l'on peut se prémunir. En mangeant bien, en bougeant bien, en se soignant bien. », réitère le Dr Léveillé.

Faire attention à sa santé physique, c'est donc essayer d'éviter la maladie, qui selon le Dr Léveillé va souvent être un « point tournant », le déclencheur d'une maladie mentale : quand on fait un accident cérébro-vasculaire (ACV) par exemple, et que l'on se retrouve handicapé, alors que l'on avait fait pleins de projets pour sa retraite : faire du golf, des voyages.

Avoir des rêves pour bien vieillir

Le danger, selon le Dr Guy Léveillé, c'est « la pensée opératoire » : quand on n'a pas

de fantasme, pas de rêve, que l'on est jamais dans la lune, que l'on est incapable de mettre des mots sur les émotions, ou que l'on est tout simplement incapable de les vivre. D'après son expérience, ce sont les « contemplatifs » qui vieillissent le mieux, car ils arrivent à « s'évader dans un livre, une émission de radio, de télévision. Ils parviennent à garder le contact avec leur environnement. »

Quant à ceux qui n'arrivent pas à rester assis cinq minutes sur une chaise, les « superactifs », ou ceux qui investissent énormément dans leurs corps « ils ont beaucoup de mal à accepter de vieillir », affirme le Dr Léveillé.

Selon le Dr Léveillé, si les hommes se suicident cinq fois plus que les femmes, ils ont aussi plus « mal à leur ego », pourrait-on dire. Ils se sentent inutiles, arrivés à la retraite. « Un problème dont est responsable la société » qui tend à valoriser uniquement les productifs.

« Ceux qui sont les plus sereins sont ceux qui s'acceptent comme ils sont, ce qu'ils ont pu être, ce qu'ils ont fait, ou pas fait. Et je re-

commande aux patients d'être tristes plutôt que de se sentir coupables. Ça ronge moins », conclut le gériatro-psy-chiatre.

Selon le Dr Latour, l'activité intellectuelle est aussi, sinon plus importante que l'activité physique, pour une raison simple : celle-ci va permettre la multiplication des contacts entre les neurones et la création de réseaux. Or, quand on vieillit, on perd des cellules, « si les réseaux sont très pauvres, ça va aller mal, tandis que s'ils sont riches, on va pouvoir compenser autrement », explique la gérontologue.

En pratique, ceux qui auront été habitués à faire travailler leurs méninges vont par exemple mieux vivre la maladie d'Alzheimer — non pas qu'elle soit alors moins sévère chez eux —, mais parce qu'ils vont réussir à mettre en place des « stratégies » de compensation. « Les gens qui gardent le contrôle de leur vie ne se sentent pas malades », de dire Judith Latour, « c'est ça, vieillir en santé mentale ».

La socialisation : une solution

L'isolement est aussi un facteur favorisant le déclenchement de la maladie mentale : « plus on est seul, plus on a tendance à faire de la paranoïa », explique le Dr Guy Léveillé. Chez les 65 ans et plus, on parle alors de « paraphrénie ». Elle touche surtout les femmes. « Recluses chez elles, elles commencent à croire que les voisins les espionnent, que l'on veut les voler, etc. », raconte celui qui a passé huit ans à faire des visites à domicile chez des personnes âgées. Le traitement proposé ? La socialisation, les centres de jour, les visites, etc. Le principal problème, c'est que « les gens âgés n'aiment pas être avec les gens âgés. On les entend souvent dire « quel gang de vieux ! », explique le Dr Léveillé.

« L'isolement est souvent dramatique pour les personnes âgées », confirme le Dr Latour, car il mène — sinon à la paranoïa, au moins au « narcissisme » : on se replie sur soi et l'on ne regarde que ses problèmes de santé. « Aider, par exemple, permet de garder le contact avec les gens. »

Vieillir en santé

VEILLIR / Suite de la C1

Au début de la guerre, en 1939, Jacqueline se marie avec Laurent. Ils ont tous les deux 17 ans et sortent ensemble depuis à peine un an. « C'est sûr que l'on ne savait pas ce que l'on faisait, mais ça a marché au bout, à 100 miles à l'heure ! »

Il aura malheureusement fallu qu'une vague traîtresse dans la mer de Floride entraîne son bien-aimé. « C'était il y a vingt ans, raconte Jacqueline, on nageait quand une vague nous a emportés mon mari et moi. » Jacqueline, dont le cœur est solide, est sauvée, mais son époux se noie. « Moi, je n'ai jamais fumé, raconte-t-elle, mais mon mari, lui, a fumé de l'âge de 12 ans jusqu'à trois ans avant sa mort. C'est un peu la cigarette qui l'a tué. », déplore-t-elle. A partir de ce moment, elle a une sorte de coup de vieux : « J'ai mis du temps à m'en remettre. J'étais un peu perdue. »

Triste de cette perte, elle le sera toujours, mais heureuse de vivre, elle reste et restera. « Moi, je l'aime la vie. Et je n'attends pas après les autres pour la rendre intéressante », assure-t-elle. « Je lis beaucoup, n'importe quoi : Marguerite Yourcenar, Simone de Beauvoir, Victor Hugo, Colette. J'aime le cinéma, les concerts, le théâtre, l'opéra...et les humoristes ! »

Elle n'a véritablement commencé à voyager qu'après la mort de son époux. Dès que ses enfants l'appellent pour l'inviter en vacances, elle part. Sa devise : la même que celle des guides : « Toujours prête ! ». « Mon prochain voyage, j'aimerais le faire dans le sud de l'Italie. J'aime bien les petits villages. Et puis, je suis une bonne fourchette ! »

Aujourd'hui, à 77 ans, Jacqueline Deslauriers commence seulement à ralentir un peu. Elle ne fait plus sans faute ses 6-7 milles de marche quotidienne et ne fréquente plus le centre de culture physique. Mais elle continue de conduire sa voiture pour aller voir ses enfants et ses petits-enfants. « J'aime la compagnie des jeunes et j'ai du succès avec eux », dit-elle en riant. Le plus important probablement, c'est qu'elle accepte d'être un peu diminuée. Cela ne la frustre pas. Comme cela ne l'effraie pas de mourir un jour : « Je n'ai pas peur de la mort », assure-t-elle, tout en précisant, « mais c'est sûr que quand t'es en forme, t'as pas envie de mourir. Tu as plutôt envie de continuer à t'émerveiller ».



PHOTO ANDRÉ FORGET, La Presse ©

Le fidèle compagnon de Jacqueline Deslauriers n'a pas sa chance. Il a tellement d'arthrite qu'il a du mal à marcher.

Qu'est-ce que le vieillissement ?

MANON PIEKAREC
collaboration spéciale

S'il est un phénomène que l'on a de la difficulté à circonscrire, et par conséquent à définir, c'est bien le vieillissement.

Personne n'a l'air de s'entendre sur la bonne formule. Entre la « conjonction de pathologies diverses », un « processus à causes multiples », une « accumulation de problèmes d'ordre métabolique », un « type d'usure ». C'est presque la définition de Monsieur Robert qui est la plus éclairante : « processus physiologique normal que subit tout organisme vivant au cours de la dernière période de sa vie ». Cette définition a au moins l'avantage d'employer le terme « normal », car oui, le vieillissement est normal et même inexorable.

Malheureusement, ou heureusement, l'être humain, parce qu'il n'aime pas le mot inexorable, cherche depuis des centaines voire des milliers d'années la fontaine de Jouvence. Peut-être davantage aujourd'hui, alors que l'on entre pompeusement dans le troisième millénaire. « Enzyme Cco qui provoque le vieillissement ? », ou « DHEA, hormone de jeunesse ».

Selon le Dr Judith Latour, du département de gériatrie à l'hôpital Saint-Luc à Montréal, « ce sont des pistes à suivre mais ça ne sera jamais des médicaments qui vont révolutionner. Le vieillissement est trop complexe pour que l'on trouve LA pilule. C'est bien enfantin de penser ça. »

Accepter le vieillissement

« Le rêve de tout le monde, c'est la rectangularisation de la courbe de survie : rester en santé jusqu'à 90 ans et puis là craquer, au lieu de passer plusieurs années à aller mal », note le Dr Judith Latour. Mais peu importe que l'on ait mené une vie dissolue ou monastique, cela ne reste qu'un rêve, la réalité étant que l'on va passer de longues et parfois belles années

avec des faiblesses, des handicaps, des maladies. Le Dr Latour déplore la résistance des personnes âgées à se faire appareiller. Il semble y avoir souvent une négation de la maladie, de la vieillesse. « Ma théorie, énonce le Dr Latour, c'est qu'il faut se conditionner. Il ne faut pas se débattre. »

Il y a donc plusieurs choses à faire pour que la vieillesse soit plus douce. Premièrement, il faut chercher l'aide des autres. Il peut s'agir d'acheter des services, si la personne a des ressources, de faire appel à la famille et les vieux d'aujourd'hui ont encore des familles. Pour nous, plus tard, ce sera différent. « Ou encore utiliser ce que propose le système de santé : « Il y a une panoplie de services pour les personnes âgées pour qu'ils restent dans la communauté, et c'est quand même notre objectif », insiste le Dr Latour, qui souligne néanmoins que le Québec continue d'avoir le taux d'institutionnalisation le plus élevé au monde.

Deuxièmement, il ne faut pas hésiter à aller consulter des professionnels : se faire vacciner contre la pneumonie et l'influenza ; suivre sa médication ; se faire enlever ses cataractes et soigner ses problèmes auditifs. « Ceux-ci peuvent mener à l'isolement puis finir par donner des idées paranoïdes », indique le Dr Latour.

La gérontologue note que 80 % des plus de 85 ans ne sont pas capables de traverser un carrefour pendant un feu vert, soit parce qu'elles sont plus lentes, soit parce qu'ils ont des troubles de l'équilibre.

« Au lieu de choisir de ne plus sortir, et de perdre encore plus sa mobilité, il ne faut pas hésiter de s'aider d'une canne », insiste le Dr Latour.

« Des fois, les vieux, je les gronderais », plaisante-t-elle avec tendresse, « et le Tai-Chi ! Tous les vieux devraient être condamnés au Tai-Chi ! Ça rétablit l'équilibre ça, comme il faut ! ».

Santé

Comment préparer sa visite chez le médecin

Il existe des moyens à prendre pour en tirer le maximum

LE COLLÈGE DES MÉDECINS VOUS INFORME

Certaines personnes sortent de chez leur médecin avec l'impression de ne pas avoir eu le temps de discuter de leurs problèmes de santé ou d'être incompris. Un bon moyen de s'épargner ce sentiment, qui peut tenir à la charge de travail du médecin, mais aussi aux oublis du patient, est de préparer sa visite.

« Je recommande aux gens de se faire une liste écrite des sujets qu'ils veulent aborder », affirme la Dr Johanne Blais, présidente du Collège québécois des médecins de famille, qui voit plusieurs avantages à une telle méthode. En plus d'éviter les oublis, très fréquents, la liste permet au patient et à son médecin d'établir ensemble des priorités et un programme de traitement des problèmes.

« C'est possible qu'on ne puisse pas aborder toutes les inquiétudes d'un patient en une seule rencontre, explique Johanne Blais. Mais en ayant une idée d'ensemble de ses préoccupations, on peut commencer par le plus urgent et fixer un autre rendez-vous, à une date pas trop lointaine, pour parler du reste. » On évite ainsi de voir la discussion de certains problèmes de santé reportée à l'année suivante.

L'élaboration d'une liste est d'autant plus pertinente qu'il est intéressant d'aborder des problèmes de divers ordres avec son médecin de famille. « On peut parler autant d'ennuis physiques que psychologiques, familiaux, financiers, conjugaux ou sexuels, souligne Johanne Blais. Si le médecin ne se sent pas apte à s'occuper lui-même du problème, il référera son patient à des professionnels compétents en la matière. »

Il ne faut pas hésiter à inclure dans la liste certains malaises relativement peu inconfortables. Ils peuvent être significatifs (par exemple, dans le cas d'un angineux qui s'essoufflerait davantage) ou avoir intérêt à être pris à leurs débuts, pour un traitement plus facile



PHOTO PIERRE CÔTÉ, La Presse ©

En dressant une liste des sujets à discuter et en apportant ses médicaments, on se prépare à une visite chez le médecin plus fructueuse.

(C'est le cas des douleurs à l'épaule ou au bras qui se transforment parfois en tendinites chroniques). L'existence d'antécédents familiaux de certaines maladies est aussi intéressant à noter avec précision, car il peut appeler certains moyens de prévention.

Le Dr Blais invite ensuite les gens à apporter avec eux leurs médicaments et documents médicaux, deux repères précieux pour un médecin.

« Souvent, on ignore que telle personne prend tel médicament, prescrit par un autre médecin ou trouvé sur les tablettes des pharmacies, déplore-t-elle. Les gens ne pensent pas à mentionner qu'ils en consomment ou ne se rappellent plus du nom du produit. »

L'inventaire des médicaments permet au médecin une connaissance plus poussée de l'état de santé de son patient ainsi que l'identification, s'il y a lieu, des in-

teractions et des erreurs dans la prise de la médication. Ainsi, chez les personnes âgées, l'oubli de prendre ses comprimés ou la surconsommation sont courants. Il est aussi très important de mentionner à son médecin si on est allergique à un médicament.

Les médicaments prescrits, ceux en vente libre et les produits soignants naturels (qui peuvent, par exemple, avoir un effet stimulant), sont tous susceptibles d'éclairer le médecin dans sa démarche.

Les patients qui souffrent de certaines maladies chroniques peuvent avoir intérêt à fournir un relevé écrit de tests faits chez eux ou à la pharmacie. Ainsi, si on est diabétique, tenir et soumettre à son médecin un carnet de glycémie lui permettra de se faire une meilleure idée de l'efficacité du traitement en cours. Il est aussi recommandé aux personnes hypertendues qui font vérifier leur pression artérielle dans

les pharmacies de noter par écrit les données obtenues.

Si la consultation chez le médecin de famille suit une hospitalisation, on devrait apporter avec soi une note résumant son séjour à l'hôpital.

Dans le cas des visites des enfants, les parents devraient s'assurer d'apporter leur carnet de vaccination, car de nouveaux vaccins ou des rappels peuvent être de mise.

Enfin, le médecin arrivera mieux à comprendre et à traiter un malaise spécifique s'il a une idée des circonstances dans lesquelles il apparaît. Par exemple, les migraines qui précèdent les menstruations n'appellent pas du tout la même intervention que les migraines chroniques.

Outre le fait de se préparer, celui de discuter avec son médecin contribue à plus de satisfaction et il ne faut pas, ici, hésiter à prendre l'initiative. Dans le domaine de la prévention, notamment, les échanges

permettent souvent de déterminer quelles approches seront les plus efficaces en fonction de la situation spécifique du patient.

Bref, en s'impliquant davantage dans une visite médicale, on donne toutes les chances au médecin consulté d'exploiter au mieux ses compétences.



COLLÈGE DES MÉDECINS DU QUÉBEC

Cette chronique qui paraît toutes les deux semaines est préparée par le Collège des médecins du Québec, en collaboration avec le Collège québécois des médecins de famille et avec le Conseil des directeurs de santé publique de la Conférence des régions régionales.

COMPRIMÉS

Grippe : c'est le temps des vaccins

■ Même si la plupart des gens se remettent complètement d'une grippe, cette dernière peut dégénérer en pneumonie ou autre maladie grave, entraînant l'hospitalisation et même la mort. Il faut parfois compter jusqu'à six semaines pour une guérison complète. La seule protection efficace dans la prévention de la grippe est de se faire vacciner à chaque automne, puisque de nouvelles souches du virus responsable, l'influenza, apparaissent chaque année. Le vaccin est particulièrement recommandé pour les personnes à risque, soient les adultes de 65 ans et plus et les gens atteints d'une des maladies suivantes : asthme, diabète, maladies cardiaques, emphysème, bronchite, maladies rénales, cancer, ainsi que de quelques autres conditions médicales sérieuses. Pour vous faire vacciner, consultez votre médecin, pharmacien ou infirmière.

Parlant vaccins...

■ Le Programme canadien de promotion de la vaccination, une initiative de neuf organismes de santé au pays, vous rappelle que vous pouvez protéger vos enfants contre des maladies graves et parfois fatales. Une personne atteinte, malheu-

reusement, peut en envoyer des milliers d'autres à l'hôpital. Le Programme recommande, à deux mois, quatre mois, six mois et 18 mois, le vaccin unique protégeant contre la diphtérie, la coqueluche, le tétanos, la poliomyélite et l'*Haemophilus influenzae* type B. À 12 mois et à 18 mois, le vaccin RRO protège contre la rougeole, la rubéole et les oreillons. Entre 4 et 6 ans, on donne un vaccin de rappel contre la diphtérie, la coqueluche, le tétanos et la poliomyélite. En quatrième année du primaire, on vaccine contre l'hépatite B et de 14 à 16 ans, contre la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite.

Le chocolat : une drogue ?


■ Les rages de chocolat représentent à elles seules près de la moitié de toutes les envies irrésistibles de grignoter, affirme un article du *Journal of The American Dietetic Association*. Comment le chocolat peut-il induire cet « effet de drogue » ? Une équipe de chercheurs de l'Université d'Arizona s'est penchée sur la question. Elle a passé en revue des douzaines d'études menées dans le domaine de la chimie, la biologie, la psychologie et les propriétés nutritionnelles du chocolat. On y avance des hypothèses sur les « caractéristiques de motivation chimiosensorielles du chocolat » ou sur « les déficiences

neurochimiques » que le chocolat viendrait combler. Bien qu'aucune explication exacte n'émerge de ces recherches, les chercheurs en concluent néanmoins que quelle qu'en soit la cause, l'envie dévorante de chocolat est bien réelle et très forte.

Sortir d'une secte religieuse

■ Marie Joly, mère de famille et chercheur en santé publique, nous tient en haleine tout au long de son livre *Il faut sauver Sara*, aux éditions Libre Expression. Inspiré d'une histoire véridique, le récit relate les mésaventures d'une jeune femme de 23 ans, Sara, malencontreusement mariée à un ministre important d'une secte religieuse. Sara a quitté sans avertissement la maison maternelle, laissant seulement un message sur le répondeur téléphonique : « Je t'aime, je vais me marier, c'est la volonté de Dieu... » Peu à peu, la vérité s'impose : Sara a subi un efficace lavage de cerveau et d'importants sévices. Elle est devenue une « servante muette », et sa vie est en danger, notamment parce qu'elle a cessé de s'occuper de son diabète. La conclusion sera néanmoins heureuse. Entrecoupé de courts extraits théoriques, le livre nous ouvre les yeux sur ce danger invisible mais bien présent des sectes religieuses.

Comment débloquer votre vraie personnalité
Avec la méthode René Sirois®



Info.: (514) 803-5722
(450) 646-1379

Lieu: Université du Québec à Montréal
En soirée

René Sirois
Psychothérapeute

L'épilation au laser



Profitez de l'automne et de l'hiver pour éliminer les poils indésirables! Découvrez l'épilation au laser : douce, rapide et efficace, faite par une femme médecin.

CLINIQUE SURGLASER

1575, rue Fleury Est
bureau 103
Montréal
(514) 385-5343

Aussi offerts :
• Le LaserPeel
• Traitement du ronflement au laser

RONFLEMENT

CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL

(514) 327-5060

TRAITEMENTS AU

LASER

PAR DES OTO-RHINO-LARYNGOLOGISTES

www.ronflement.qc.ca

ACADÉMIE CULINAIRE

COURS DE CUISINE SANTÉ
par Yvon Tremblay
auteur du livre
« La magie du tofu »

Cours de 12 heures
débutant le 10 novembre
à 13 h ou 18 h 30

360, rue du Champ-de-Mars, Montréal
② Champ-de-Mars • Stationnement public
Tél. : (514) 393-8111

Prothèse auditive informatisée

Bien entendre, mieux comprendre.

Faites l'essai de la nouvelle prothèse auditive informatisée.

Pour rendez-vous
composez sans frais
1 877 999-1222
service à domicile disponible

André Lamy, audioprothésiste
4 succursales pour mieux vous servir.

- Centre médical Fleury Wilson
2157, rue Fleury Est, Montréal
- Centre Médical Laval
1110, boul. Vanier, Laval
- Clinique Médicale St-Sauveur
70, rue Principale, Saint-Sauveur
- Bureau St-Jérôme
260, rue Montigny, Saint-Jérôme

Parents
d'aujourd'hui



La Capitale
VENTURE
LA MAXI MINI VAN

Samedi 16 h à Radio-Canada
Maman, je mange!

Notre animatrice Marie-Chantal Labelle vient de publier aux éditions Alexandre Stanké, *Maman, je mange!* un guide pratique sur l'alimentation des bébés. Les nouveaux parents, souvent désespérés quand il est question de nourrir leur enfant, trouveront avec plaisir des réponses à leurs questions.

Au menu de ce petit livre humoristiquement illustré par André Pijet : l'ordre d'introduction des aliments solides dans l'alimentation du nourrisson, l'art de faire des purées maison, la façon d'établir un horaire (très important!), les quantités de lait, les allergies alimentaires, des suggestions de menus, etc.

Marie-Chantal a tout lu sur l'alimentation des enfants et tous ses conseils ont dûment été « éprouvés » avec Rosemarie et Victoria, ses deux fillettes, bien en santé. *Maman, je mange!* est en vente chez tous les bons libraires au coût de 16,95 \$.

Un Web Jam? Qu'est-ce que c'est?

C'est nouveau, c'est unique et ce sera presque magique! Le 20 novembre prochain, c'est le grand Web Jam Bell présenté par Santé Canada et Parents d'aujourd'hui, à l'occasion de la Journée nationale de l'enfant. Durant 24 heures, assistez en direct sur le web à des conférences sur les vraies questions qui préoccupent les parents. Suivra chaque conférence, un « chat » avec le conférencier à qui vous pourrez poser vos questions. Pour l'horaire complet des conférences, la description des sujets et la présentation de tous nos conférenciers (notamment, Jacques Languirand, Hélène Laurendeau, Julie Bonapace, Joe-Ann Benoit et plusieurs autres), cliquez sur le bouton Web Jam Bell sur les sites suivants:

www.parentsaujourd'hui.com
www.petitmonde.qc.ca
www2.sympatico.ca
www.radio-canada.ca

A l'émission samedi prochain

Un reportage sur les tests de dépistage pratiqués à la naissance sur les bébés; le mégaspécial Jouets 2000 du Magazine Enfants Québec et une rencontre avec Manuel Tadros en compagnie de ses deux fils.

www.parentsaujourd'hui.com

Gouvernement du Québec
Ministère des Affaires municipales et de la Métropole

Gouvernement du Québec
Ministère de la Famille et de l'Enfance

Ser Métropole

Santé Canada Health Canada

Éducalo

La Presse

enfans

RADIO rock détente

CKAC 730
RADIO MEDIA
La radio de l'information
www.ckac.com

Santé

Les enfants des limbes

LA MÉDECINE

Si on les additionne à travers le pays, cela représente un très grand nombre de femmes.

Ma patiente soutient que plusieurs parmi elles sont des jeunes femmes aux yeux vitreux à force de se droguer à la cocaïne. Elles reçoivent 550 \$ d'aide sociale et elles s'en retournent chez elles avec l'intention non pas d'acheter des aliments, mais bien de la drogue. Beaucoup sont enceintes et chaque fois qu'elles donnent naissance à un autre enfant diminué par l'effet des drogues, elles reçoivent encore plus d'argent. Ma patiente se demande donc pendant combien de temps nous pouvons tolérer pareille situation. Et moi de même...

Le Dr Gideon Koren, professeur de pédiatrie à l'Université de Toronto, se voue au bien-être des femmes et de leurs bébés à naître. Il est l'auteur du livre *The Children of Newland*, traitant d'un désastre humain silencieux.

Le Dr Koren précise : « Les limbes sont l'endroit où beaucoup d'enfants résident en permanence, n'étant pas capables de réaliser toutes leurs possibilités. Quand des millions d'enfants à travers le monde sont affligés par les effets des drogues, la maladie ou la pauvreté, cela cesse d'être une question scientifique et se transforme en un désastre mondial. »

La cocaïne est produite à partir des feuilles de coca. Depuis des milliers d'années, les tribus indiennes connaissaient les effets phar-

macologiques des feuilles de coca quand on les mâche.

L'ingrédient actif, la cocaïne, a un effet puissant qui améliore l'humeur, rend optimiste, fait disparaître la fatigue et accroît la performance sexuelle.

Ces propriétés semblables à l'adrénaline ont rendu la cocaïne populaire parmi les jeunes des professions libérales durant les années soixante-dix. Reniffler de la cocaïne leur permettait de travailler efficacement pendant de plus longues heures, d'avoir des attitudes plus positives et optimistes et une pulsion sexuelle sans inhibition.

Mais, finalement, les mauvaises nouvelles sur les effets pervers graves de la cocaïne ont commencé à être rapportées dans les médias. Plusieurs incidents grandement publicisés firent état d'athlètes célèbres qui sont morts de crise cardiaque et de ruptures d'anévrisme au cerveau, conséquence de l'effet de la cocaïne sur le rythme cardiaque et la pression sanguine. Ces incidents ont fait peur aux utilisateurs des classes moyenne et supérieure. Et les effets néfastes de la cocaïne sur les enfants à naître ont amené beaucoup de yuppiés à cesser d'en consommer. Au cours des années quatre-vingt et quatre-vingt-dix, la cocaïne et la cocaïne-base (le crack) ont été utilisées de plus en plus par les adolescents et les jeunes adultes de la classe moyenne et de la classe populaire.

Des études effectuées dans divers quartiers défavorisés des villes américaines montrent que jusqu'à 40 % des jeunes femmes actives sexuellement ont utilisé de la cocaïne. Par conséquent, beaucoup de bébés à naître ont été exposés à cette drogue. Cela a soulevé de l'inquiétude relativement aux effets à long terme de la cocaïne sur des millions d'enfants.

Pendant quelques années, les milieux médicaux ont entretenu une conception erronée du problème. Ils croyaient que le placenta constituait une barrière empêchant les substances chimiques dangereuses d'atteindre le fœtus. Puis le désastre de la thalidomide a détruit cette théorie. Nous savons maintenant que l'on peut trouver de la cocaïne dans l'urine et le sang des nouveaux-nés dont les mères ont pris de la cocaïne.

Certaines personnes font valoir que faire passer des tests pour la cocaïne enfreint les droits des femmes. Mais la cocaïnomanie est-elle différente d'une autre toxicomanie ?

Comme le dit le Dr Koren : « Peu de personnes soutiendraient qu'il est erroné sur le plan éthique de radiographier les os d'un enfant dont on soupçonne qu'il a été agressé physiquement. »

Aujourd'hui, toutes les études montrent éloquentement que l'exposition à la cocaïne durant la grossesse comporte des risques graves pour la santé du fœtus.

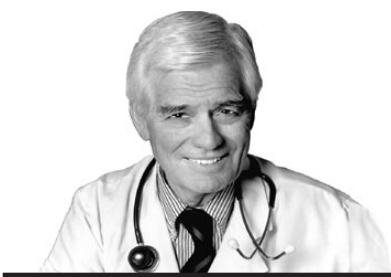
Par exemple, l'enfant en contact avec la cocaïne est plus prédisposé aux problèmes de croissance, à être extirpé de l'utérus mort-né et à être victime d'un décollement prématuré du placenta. Et les effets de la cocaïne sur le développement du cerveau du fœtus sont une source de grande préoccupation. Une étude effectuée à Chicago sur de tels enfants, une fois parvenu à l'âge de trois ans, donne des résultats qui ne laissent pas d'inquiéter. Les chercheurs ont constaté qu'ils avaient une tête à la circonférence atrophiée, ce qui est une mesure objective du développement du cerveau.

Les bébés ayant été exposés à la cocaïne doivent malheureusement affronter plus de risques. Bien trop souvent leurs mères fument, boivent avec excès, prennent d'autres drogues et contractent des maladies transmissibles sexuellement. Une étude récente sur un quartier défavorisé d'une ville américaine a montré que 15 % des utilisateurs de crack étaient porteurs du virus du sida.

Alors, que fera la société avec ces enfants des limbes ? Qui va arrêter ce désastre social et économique ? Personne, semble-t-il...

Ma patiente travailleuse sociale n'a aucun pouvoir pour faire cesser cela. Et peut-on imaginer que les politiciens actuels y mettront fin ? Qui dénoncera publiquement cet état de choses et affirmera que ces enfants au cerveau endommagé, c'est-à-dire atteints d'encéphalopathie néonatale, ont aussi des droits ? Et aussi que les femmes irresponsables qui ont un enfant affligé d'une encéphalopathie après l'autre doivent être stérilisées. Le ciel nous tombera sur la tête avant que cela ne se produise.

Si cette chronique ne vous inquiète pas, lisez le livre du Dr Koren. On peut se le procurer en envoyant 25 \$ à : Dr Gideon Koren, 555 University Avenue, Toronto, Ontario M5G 1X8.



Dr Kenneth Walker

collaboration spéciale

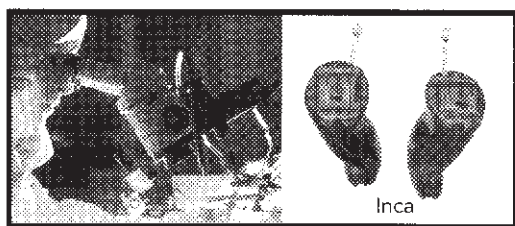
« **D**octor, vous ne croiriez pas ce que je vois chaque semaine », me fit observer une de mes patientes. Travailleuse sociale, elle déplorait que des jeunes femmes irresponsables dépendant de l'aide sociale agressent tout à la fois le système et leurs enfants à naître. Or, c'est cette personne, formée à prendre soin avec compassion des démunis de la société, qui s'interrogeait sur le caractère absurde de cette situation.

La patiente X s'occupe des cas de 200 femmes âgées de 16 à 29 ans. Dans son bureau torontois, il y a 16 autres travailleuses sociales comme elle qui veillent sur autant de cas.



Un ordinateur dissimulé dans votre oreille...

SCIENCE FICTION OU RÉALITÉ ?



Réalité ! Entendez mieux sans que cela paraisse grâce à une aide auditive miniaturisée de haute performance ! Complètement dissimulée au fond de votre conduit auditif, elle s'ajuste automatiquement et offre une grande pureté sonore. Qui a dit que la technologie de pointe était compliquée ? On insère l'Inca dans l'oreille et on entend, voilà !

N'ayez plus peur de ne pas comprendre ce qu'on vous dit. Grâce aux examens attentifs de nos audioprothésistes expérimentés, venez découvrir parmi plusieurs modèles l'aide auditive la mieux adaptée à vos besoins. Et retrouvez le plaisir d'entendre clairement !



Alyn Simard

AUDIOPROTHÉSISTES

Est de Montréal : 5864, rue Sherbrooke Est, 514 256 5757, métro Cadillac

Rosemère : Polyclinique médicale de Rosemère, 400 chemin de la Grande-Côte

Laurentides : C.L.S.C. des Pays-d'en-haut, 1390 boul. Sainte-Adèle, Sainte-Adèle

TÉLÉPHONE SANS FRAIS : 1 800 287 8110

Jean Hudon

AUDIOPROTHÉSISTE

Ville Mont-Royal : Clinique René Laennec, 1100, rue Beaumont, bureau 501, métro L'Acadie

Ville Saint-Laurent : 960, boul. Sainte-Croix, bureau 308, métro Côte-Vertu

Île-Perrot : 559, Grand Boulevard

Rosemère : Polyclinique médicale de Rosemère, 400 chemin de la Grande-Côte

UN SEUL NUMÉRO DE TÉLÉPHONE : 514 345 1919

Perdre l'usage de sa langue seconde

Vous vous souvenez de cet album d'Astérix dans lequel le druide Panoramix reçoit un menhir sur la tête et devient amnésique ? Il en découle une série de situations toutes plus rocambolesques les unes que les autres.

C'est drôle dans les bandes dessinées, mais dans la vie, un traumatisme crânien peut avoir des conséquences nettement moins rigolotes.

Lorsque le cerveau a été malmené dans une région qui traite le langage, par exemple, la personne atteinte peut souffrir d'aphasie. Ses facultés langagières sont alors touchées, de façon plus ou moins sévère, et avec toutes sortes de modalités possibles : perte de la faculté de lire, ou d'écrire, ou d'agencer des mots pour en faire des phrases, ou même de comprendre le sens des mots... Un phénomène fréquent et bien connu des spécialistes est celui du patient qui perd l'usage d'une langue seconde après un accident cérébrovasculaire ou avec une tumeur au cerveau.

Ce préambule nous amène au sujet de cet article : le cas du joueur de hockey Jean-Pierre Dumont, atteint d'une commotion cérébrale il y a trois semaines. L'attaquant des Blackhawks de Chicago est resté 45 secondes inconscient et de longues minutes allongé sur la glace d'un aréna de Pittsburgh.

Lorsqu'il a repris conscience, il répondait en français à ses coéquipiers, qui s'adressaient à lui en anglais comme à l'ordinaire. Ils ne comprenaient rien à ce nouveau comportement, pas plus que Dumont ne réalisait qu'il s'adressait à des anglophones. Il a fallu quelques heures à ce francophone, Montréalais d'origine, pour redevenir bilingue. Comment expliquer ce curieux phénomène ?

« Dans le cas de M. Dumont, on ne parlera pas d'aphasie, mais de signes aphasiques transitoires accompagnant une commotion cérébrale, explique Yves Joannette, orthophoniste de formation et directeur du Centre de recherche de l'Institut universitaire de gé-

riatrie de Montréal. Il faut faire la distinction entre l'aphasie, qui résulte de dommages durables faits aux neurones, et des symptômes aphasiques passagers. M. Dumont a été sonné, et certaines cellules du cerveau ont été plus sonnées que d'autres, mais se sont remises assez rapidement. »

Perdre son anglais après 37 ans

Très différente est l'expérience de Francoise Rheault, une Québécoise qui vit depuis 37 ans en Floride. Mme Rheault est devenue aphasique à la suite d'un accident cérébrovasculaire survenu en juin 1998. Lorsqu'elle est redevenue consciente, elle souffrait d'une paralysie du côté droit. Elle parlait avec beaucoup de difficulté, et surtout pas en anglais.

« J'ai appris l'anglais à l'âge de 46 ans, relate-t-elle maintenant avec une élocution normale. Je suis arrivée en Floride en vacances, et j'y ai trouvé un emploi, puis un mari. Alors je suis restée. » Le mari de Mme Rheault est cependant décédé il y a quelques années.

Après six mois de rééducation de la parole et de physiothérapie, Mme Rheault s'exprime maintenant clairement... en français. Elle peut également marcher, bouger son bras droit, et même conduire sa voiture. Mais pour ce qui est de parler anglais...

« Elle comprend cette langue, mais lorsqu'elle essaie de s'exprimer en anglais, les mots sortent en français, explique sa fille, Ghislaine Mathieu. C'est un handicap quand on vit aux États-Unis. Heureusement, elle peut jouer aux cartes avec d'autres franco-américaines installées ici. »

« Nous devons parfois recevoir en réadaptation des immigrants qui ne peuvent que comprendre le chinois ou le russe », explique Mme Renée Boisclair-Papillon, orthophoniste à l'hôpital Villa Médica, où on suit en réadaptation de nombreux aphasiques.



ALIMENTATION

S JOUR-SANT FLORIDE INSTITUT HIPPOCRATE:

acidifié, refaire système immunitaire : CANCER, ARTHRITE, CANDIDA, DIABÈTE, BURN OUT. Médecins et thérapeutes holistiques. Eden de guérison. Massage, yoga, 4 piscines à eau de mer et oxygène. Soutien émotionnel. Ateliers. 26 décembre -15 janvier. Pâques et été. (514) 288-0449

AMAIGRISSEMENT

MAIGRI Plus avez vécu plusieurs échecs. Vous voulez vraiment comprendre pourquoi par le démarrage plus psychologique. Vous voulez enfin réussir. Une équipe de professionnels vous attend. Clinique de Médecine et de psychothérapie. (514) 252-0898.

ATELIERS

ATELIER EFFICACE L'exploration personnelle, par la méthode René Sirois®. Comprendre et bloquer votre VRAIE personnalité. En soirée. Lieu: Université du Québec à Montréal. Info: René Sirois, Psychothérapeute (514) 803-5722(450) 646-1379

FOURNITURES THÉRAPEUTES

CORPORAILE Massage-kiné-kino-ostéo-ortho, etc. Nous avons des fournitures pour exécuter votre travail : draps, couvertures, housses, coussins, tables, GEL et huiles à massage, crèmes, uniformes, etc. (450) 437-1387 ou sans frais 1 877 737-1387. Catalogue.

PHYSIOTHERAPEUTES

PINE LENOIR / MAL AU PIED Découvrez à une fasciite plantaire, tendinite, etc. Sachez qu'il existe des techniques de traitement à l'ontophorèse. Physio Extra Montréal (514) 383-8389, Laval (450) 681-3621

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

Consommation

POUR NOUS JOINDRE? Téléphone: (514) 350-4923 Télécopieur: (514) 285-7339 Adresse postale: 7 rue Saint-Jacques Ouest Montréal (Québec) H2Y 1K9 / Courriel: consommation@lapresse.ca / Site internet: http://www.lapresse.infinet

La chronique du MÈDIATEUR

C'est pas moi, c'est lui !

Le bureau du médiateur de la Ville Montréal a été mis en place par l'administration municipale afin de venir en aide de façon indépendante aux citoyens qui s'estiment lésés par une décision de la Ville ou qui considèrent que leur dossier n'a pas été traité avec l'équité, la courtoisie et la diligence nécessaires. À toutes les deux semaines, La Presse relate dans cette chronique un exemple de cas réglé par le médiateur, M. Maurice Beauchamp, dont la solution pourrait être utile à d'autres citoyens dans la même situation.

En sortant de chez lui un beau matin, un résidant du Sault-aux-Récollets constate avec indignation que la nouvelle porte de garage qu'il avait installée le week-end précédent avec son beau-frère a été défoncée par la machinerie d'un entrepreneur à qui la Ville avait donné le contrat de refaire la section du trottoir d'en face. Le jour même, il transmet par écrit un avis de réclamation à la Ville.

Dès la réception de cette demande, un inspecteur du Bureau des réclamations se rend sur place afin d'examiner les dommages. Après avoir effectué les vérifications pertinentes, le Bureau des réclamations transmet la réclamation du citoyen à la compagnie impliquée et lui demande d'y donner suite. Elle transmet également au citoyen les coordonnées de cette compagnie afin qu'il effectue le suivi nécessaire. En effet, dans de telles circonstances, c'est au citoyen qu'il revient normalement de poursuivre le sous-traitant, même si ce dernier effectue des travaux pour le compte de la Ville.

Malheureusement, la compagnie ne réagit pas et néglige les appels du citoyen qui envoie plusieurs lettres en vain et ne sait comment s'y prendre. En désespoir de cause, il communique avec le médiateur. Ce dernier se rend sur place, constate les dégâts et communique avec la haute direction de la compagnie. Le médiateur trouve enfin une oreille attentive, fait valoir l'impact négatif d'une telle attitude pour l'image de la compagnie et deux jours plus tard, une petite équipe vient réparer les dégâts.

Le conseil du médiateur

Toutes les histoires ne se terminent pas aussi bien. Si une telle aventure vous arrive et que le montant des dommages subis n'excède pas 3000 \$, vous devez poursuivre l'entrepreneur privé à la Cour des petites créances. Le Bureau des réclamations de la Ville de Montréal vous fournira toutes les informations pertinentes concernant le sous-traitant impliqué. Règle générale, les sous-traitants ne bénéficient pas des courtes prescriptions et délais édictés par la Charte de la Ville de Montréal et vous disposez selon les circonstances d'un délai de trois ans pour poursuivre l'entrepreneur.

Si l'entrepreneur est impossible à localiser, il vous est toujours possible de poursuivre la Ville de Montréal, mais attention : la poursuite contre la Ville doit généralement s'exercer dans les six mois suivant la date du dommage. Il est également important de se rappeler qu'un avis écrit doit avoir été reçu par la Ville dans les 30 jours suivant l'événement. Cet avis doit informer la municipalité du dommage et de vos intentions. À défaut de déposer cet avis dans les délais requis, vous risquez de perdre votre droit de poursuite.

Trucs pour faire du ski à rabais



Marie-Andrée Amiot

Faire du ski alpin ou de la planche à neige coûte cher. Une famille de quatre personnes peut facilement engloutir 130 \$ par jour en billets de remontée seulement. C'est sans compter les repas, les chocolats chauds et les ajustements d'équipement (ou les remplacements de dernière minute). Si on peut économiser en apportant ses victuailles et en vérifiant l'équipement avant de partir, le billet de remontée est inévitable.

Les propriétaires de stations de ski ont compris que c'est en proposant des forfaits qu'ils réussiraient à conserver leur clientèle et en attirer une nouvelle.

Tandis que des stations de la région de Québec (Mont-Sainte-Anne, Stoneham et Le Massif) ont concocté un billet multistations s'adressant aux visiteurs de l'extérieur du Québec seulement, d'autres stations ont pensé aux gens d'ici. Voici quelques exemples.

Laurentides

Mont-Tremblant (1 800 461-8711, www.tremblant.ca) offre maintenant une carte de fidélité Tremblant Max au coût de 49 \$ pour les adultes et 36 \$ pour les étudiants de 13 à 25 ans. Elle permet d'économiser 20 % sur le prix d'un billet de weekend et 30 % en semaine. Après six visites, le détenteur obtient un billet gratuit. À surveiller aussi, les promotions offertes dans les journaux durant les congés scolaires. On peut aussi se procurer un abonnement saisonnier, mais il faut compter 19 visites avant de « rentrer dans son argent ». Une passe individuelle pour adultes coûte 989 \$. Un billet pour adulte le weekend coûte 54 \$.

La Vallée de Saint-Sauveur (450-227-4671 ou 514-871-0101 pour la région montréalaise, www.montsaintsauveur.com) compte cinq stations. Les prix des billets des monts Avila, Olympia, Gabriel et Ski Morin Heights sont les mêmes tandis que ceux du mont Saint-Sauveur sont plus cher. Quand on achète un billet d'une journée au mont Saint-Sauveur, on peut l'utiliser le même jour dans toutes les stations de la Vallée. Les stations offrent un mini-abonne-

ment pour 12 visites valide en tout temps pour 300 \$. L'abonnement, personnel et non transférable, s'applique aux cinq stations de la Vallée. On peut aussi acheter un livret de dix billets transférables pour adultes à 300 \$. Il coûte 225 \$ pour les 6 à 12 ans.

Lanaudière

La station Val Saint-Côme (1 800 363-2766 ou 819-424-2784, www.valsaintcome.qc.ca) vend une passe mini-saison qui peut être composée de billets d'adultes, d'étudiants ou d'enfants. Chaque billet offre des rabais de 3 \$ ou 4 \$ sur le prix régulier. Le billet permet de faire du ski en soirée sans frais.

Estrie

La station touristique Mont Orford (514-878-1411 ou 1-800-567-2772 pour les conditions, www.mt-orford.com) offre la Carte Orford Plus à 30 \$ jusqu'au 25 décembre (35 \$ par la suite). À l'achat, on obtient un billet gratuit d'une journée. Après cinq visites, la sixième est gratuite. Jusqu'au 25 décembre, chaque billet de remontée coûte 20 \$. Après, il en coûtera 25 \$. Les invités du détenteur paient 20 \$ du lundi au jeudi. Il existe aussi des billets multi-jours où les rabais atteignent 20 %.

Pour économiser

■ Surveiller les publicités dans les journaux. Des ententes promotionnelles seront annoncées durant la saison : presque toutes les stations ont indiqué qu'elles négociaient des ententes avec des partenaires.

■ Se procurer le livret à coupons Ski Passe-Partout vendu dans les boutiques Sports Experts et Podium Sports. On y trouve des rabais allant de 10 % à 100 % dans la plupart des stations de ski.

■ Les magasins entrepôts Costco offrent des billets rabais pour certaines stations de ski. Les rabais sont d'environ 20 % à 30 % sur le prix régulier.

■ Les enfants nés en 1989 peuvent se procurer un Passeport des neiges 5^e année offert par le Conseil canadien du ski pour 8 \$. Ils y trouveront trois billets de remontée gratuits pour chacune des stations participantes. Il y en a 48 au Québec. Dans 40 % des stations, l'enfant peut skier seul, sans être accompagné d'un adulte payant.

■ Les enfants de maternelle et première année qui ont suivi le programme « INISKI à l'école » de l'Association des stations de ski du Québec, reçoivent des coupon-rabais de 50 % pour eux et pour leurs parents dans les stations de la Vallée de Saint-Sauveur.



Tarifs des billets de remontée*

	Tremblant		
	Adultes (18-64)	Étudiants (13-17) et Séniors (65 et plus)	Enfants (6-12)
Weekend	54\$	40\$	30\$
Semaine	49\$	35\$	25\$

En semaine, le billet adulte de demi-journée (12h30 à 15h30) coûte 42\$. Le weekend, c'est 46\$.

	Mont Saint-Sauveur		
	Adultes	Étudiants (13-25) et aînés (60-69)	Enfants (6-12) et 70 et plus
Weekend	39\$	31\$	23\$
Semaine	33\$	27\$	20\$
Bloc 4 hrs (Weekend)	33\$	26\$	20\$
Bloc 4 hrs (Semaine)	28\$	23\$	16\$

	Autres stations de la Vallée de Saint-Sauveur		
	Adultes	Étudiants (13-25) et aînés (60-69)	Enfants (6-12) et 70 et plus
Weekend	32\$	28\$	21\$
Semaine	23\$	19\$	17\$
Bloc 4 hrs (Weekend)	27\$	23\$	18\$
Bloc 4 hrs (Semaine)	18\$	16\$	13\$

N.B. Au Mont-Gabriel, les 6 à 25 ans paient 12\$ les jours de semaine.

	Val Saint-Côme		
	Adultes	Étudiants (13 à 23)	Enfants (6 à 12)
Weekend	32\$	27\$	22\$
Semaine	25\$	22\$	18\$

	Mont-Orford		
	Adultes	Étudiants (14-21)	Enfants (6-13) et Séniors (65-69)
Weekend (Vend., Sam., Dim.)	36\$	28\$	21\$
Semaine	29\$	25\$	20\$
Demi-journée AM	30\$	24\$	18\$
Demi-Journée PM	28\$	22\$	17\$

Les enfants de moins de cinq ans et les adultes de 70 ans et plus paient 5\$.

*Les prix incluent les taxes

Pas facile de vérifier la solvabilité réelle d'une école de conduite

ISABELLE RIVEST
collaboration spéciale

Le CAS

de la semaine

Michèle Royer (nom fictif) suivait des cours de conduite dans une école de LaSalle. Elle avait acquitté tous les frais. Rendue à l'étape des cours pratiques, elle apprend

que l'école a fait faillite. Que peut-elle faire ?

En arrivant au Québec, Michèle Royer a été frappée par la grandeur de nos espaces. À l'âge de 33 ans, pour la première fois de sa vie, elle était déterminée à obtenir son permis de conduire. « À Paris, je me débrouillais en prenant le métro et le taxi, dit-elle. Mais dans la région de Montréal, les distances sont si grandes qu'une voiture est un outil quasi indispensable. »

Au Québec, les cours de conduite ne sont plus obligatoires depuis juin 1997. Mme Royer souhaitait tout de même passer par une école. « Je voulais être encadrée », dit-elle. En février 1998, la résidente de LaSalle s'est donc mise à la recherche d'une école de conduite dans son quartier. Son con-

joint lui a signalé l'existence de Protec-Plus. En se rendant sur place, elle a été enchantée par l'accueil du personnel. « La préposée m'a donné beaucoup d'informations, se souvient-elle. Je me suis tout de suite sentie en confiance. »

Pour s'assurer que son intuition était bonne, Mme Royer a téléphoné à la Ligue de sécurité du Québec, un organisme habilité à reconnaître les écoles de conduite. « Ils m'ont dit que cette école faisait partie de leur liste, dit-elle. J'avais l'impression qu'il s'agissait là d'une garantie de qualité. » Le jour même, notre consommatrice s'est inscrite et a versé un acompte de 150 \$. Le coût total du cours : 412 \$. « Ils ont accepté que je paie en trois versements, ce qui faisait mon affaire. »

Notre consommatrice a été très satisfaite des cours théoriques. « Je suivais ma formation le soir, après le boulot. » Le 17 mars, elle recevait son permis d'apprenti conducteur. Selon la nouvelle loi, Mme Royer devait dès lors attendre huit mois avant de se présenter à l'examen de la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ). Elle a donc décidé de suivre les cours pratiques un peu plus tard.

Mais, en novembre 1998, lorsque Mme Royer veut contacter l'école à nouveau, il n'y a plus de service au numéro composé. Elle se rend sur place : les locaux sont vi-

des et l'enseigne a disparu. Protec-Plus avait fermé ses portes le 11 mai 1998. « J'étais très embêtée, dit Mme Royer. J'ai rappelé la Ligue de sécurité du Québec : Protec-Plus ne figurait plus sur leur liste. Elle n'était pas non plus sur celle du CAA-Québec, que j'ai contacté par la suite. »

Ces deux organismes lui ont suggéré de s'adresser à la Cour des petites créances afin de récupérer l'argent destiné aux cours pratiques, une démarche qui aurait pris de quelques mois à un an. Ce faisant, Mme Royer devra payer une somme remboursable de 34 \$ pour l'inscription (c'est ce qui est demandé pour une réclamation de moins de 1000 \$), prendre le temps de bien préparer son dossier et s'absenter du travail durant, avec les inconvénients que l'on sait.

Autre chose qui rend son recours à la Cour des petites créances quelque peu difficile : c'est le mari de Mme Royer qui a fait le troisième versement. Et on ne lui a pas donné de reçu. « Comme j'ai payé comptant, je ne peux donc pas prouver exactement combien j'ai dépensé, dit notre consommatrice. Même si le juge me donne raison, je n'obtiendrai pas toute la somme à laquelle j'ai droit. »

Mme Royer a donc décidé de ne pas exercer de recours. Mais elle déplore qu'il soit si difficile de vérifier la solvabilité réelle d'une

école. La Ligue de sécurité du Québec et le CAA-Québec effectuent certaines vérifications, mais ne peuvent garantir qu'une école ne fera pas faillite. « Si les écoles de notre réseau paient bien leur cotisation annuelle, nous ne nous posons pas de question sur leur santé financière, dit Yvon Lapointe. Ce n'est que si elles oublient de payer que nous nous interrogeons. »

Mme Royer, quant à elle, a pris les moyens qu'il fallait pour obtenir son permis : elle est allée dans une autre école. Pour ce faire, elle a déboursé une somme supplémentaire de 250 \$.

« Vous savez, quand on arrive dans un nouveau pays, on ne met pas en doute ce que les gens nous disent, dit Mme Royer. On veut tellement faire confiance. Je ne crois pas qu'une telle histoire puisse m'arriver de nouveau. Car toute cette aventure m'aura servi à quelque chose : je suis devenue une consommatrice plus avertie ! »



Site internet:
<http://www.ville.montreal.qc.ca/mediateur/mediateur.htm>
Courriel:
mediateur@ville.montreal.qc.ca
275, rue Notre-Dame Est, Bureau R111
Montréal (Québec) H2Y 1C6
Téléphone: (514) 872-8358
Télécopieur: (514) 872-2379



Site internet:
<http://www.option-consommateurs.org>
Courriel:
consommation@option-consommateurs.org
2120 Sherbrooke Est,
bureau 604 Montréal (Québec) H2K 1C3
Télécopieur (514) 598-8511

Têtes d'affiche

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

Le secrétariat permanent de la Fédération internationale des traducteurs (FIT) s'établit à Montréal vendredi prochain. Pour l'occasion, Montréal International et l'OTIAQ (Ordre des traducteurs et interprètes agréés du Québec) tiendront un cocktail le jour même, dès 17 h 30, au 380, rue Saint-Antoine Ouest, bureau 3200.



Le Dr Eric Thorin

■ La Fondation des maladies du cœur du Québec a recueilli 6,2 millions cette année et devrait consacrer 3,5 millions en subventions et bourses à des chercheurs. Le Dr Eric Thorin, dont le projet de recherche a été jugé le meilleur chez les jeunes chercheurs canadiens, a remporté la bourse de recherche McDonald. Les docteurs Rhoda Blostein, Suzanne Demczuk et Ronald Schondorf, ont remporté les prix John J. Day, remis pour la première fois et destinés en priorité aux chercheurs de l'Université McGill. Le Dr Demczuk remporte également le prix Jonathan-Ballon destiné à un jeune chercheur qui se distingue parmi ceux qui posent leur candidature pour la première fois au concours de demande de subventions de la fondation. Un nouveau prix sera attribué l'an prochain pour une recherche dans le domaine de la cardiologie préventive.



Guylaine Legault

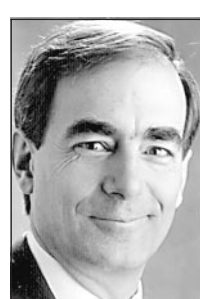
■ Le dixième tournoi de golf de la Fondation de l'hôpital Jean-Talon, qui s'est tenu grâce à la collaboration de la Fédération des caisses populaires Desjardins, secteur du centre de l'île de Montréal, a permis à la vice-présidente de la Fédération, Guylaine Legault, de remettre 42 000 \$ au président de la fondation hospitalière, Jacques McDonald et au président de l'hôpital, Jean-Paul Cadieux.

■ L'organisation Noël du bonheur invite la population à un spectacle-bénéfice de l'humoriste Jean-Guy Moreau, samedi à 19 h 30, à la salle Jean-Paul Tardif du Collège Saint-Charles Garnier à Québec (1150, boul. René-Lévesque). Les billets sont vendus au coût de 25 \$ au bureau de l'organisation, au (418) 687-6635 et dans tout le réseau Bilettech.



Pierre Marc Johnson

■ La Fondation du Festin de la Saint-Hubert célèbre ses 25 ans d'existence avec un banquet-bénéfice qui se tiendra vendredi le 19 novembre, dès 17 h 30, au 3500, boul. du Souvenir, à Laval. Sous la présidence d'honneur de Pierre Marc Johnson, ce repas de haute gastronomie, doublé de deux encans, permettra de recueillir des fonds pour le Centre canadien d'études et de coopération internationales (CECI) et la Fondation Mira. Billet : 250 \$. Informations et réservations : (514) 875-9911, demandez Louise Bleau.



Robert Panet-Raymond

■ Robert Panet-Raymond, premier vice-président, groupe entreprises, de la Banque CIBC, présidera le dîner-gala de la Fondation canadienne du rein, qui aura lieu le 18 novembre prochain, au Marriott Château Champlain (1, place du Canada). Christian Tétrault animera la soirée pendant laquelle on rendra hommage à un des membres fondateurs de l'organisme, Me Harold W. Ashenmil. Billet : 180 \$. Informations : (514) 938-4515.

■ Lupus Québec célèbre son 20^e anniversaire avec un grand bal masqué, le mercredi 17 novembre, à la salle de bal du Marché Bonsecours, dans le Vieux-Montréal. Ed-



PHOTO MARTIN CHAMBERLAND, La Presse ©

L'Encan de l'Espoir: un succès

Des dizaines d'objets ayant appartenu à de grands sportifs ou à des vedettes de la chanson ont été mis à l'encan jeudi dernier par le Groupe Action Nouvelle Vie, qui vient en aide aux familles monoparentales démunies. La vente d'articles aussi divers que les gants de boxe de Dave Hilton, les espadrilles d'Andre Agassi ou la robe de Céline Dion ont permis d'amasser 43 000 \$, montant qui sera réparti dans les huit différents programmes chapeautés par l'organisme. La Fondation Canadian Tire a de plus remis un chèque de 16 685 \$ pour l'achat d'une fourgonnette. Tout au long de la soirée, la porte-parole, Hélène Pelletier, a été secondée par Rodger Brulotte et Claude Mailhot, qui se sont improvisés encanteurs pour l'occasion. Sur la photo, on reconnaît Hélène Pelletier, entourée des deux présidents d'honneur: le maire de Longueuil, Claude Gladu, et Jacques Boucher, ancien vice-président à la programmation de RDS.



PHOTO ROBERT NADON, La Presse ©

Le prix Renaud-Cyr pour la bonne bouffe québécoise

Le ministre de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation, Rémy Trudel, s'est associé à la création et au lancement du Renaud-Cyr, un prix d'excellence créé à l'image de ce chef pionnier québécois qui a su valoriser l'utilisation et la promotion des produits bioalimentaires québécois, valoriser le travail exceptionnel de l'artisan et contribuer ainsi à la culture gastronomique québécoise. Le Renaud-Cyr honore le savoir-faire des professionnels de l'industrie agroalimentaire, qu'ils soient producteurs, transformateurs, chefs cuisiniers ou chefs pâtisseries. C'est par leur souci de valoriser l'utilisation des produits régionaux et de créer des liens avec leurs pairs que ces artisans font du Québec bioalimentaire un secteur d'excellence reconnu.

gar Fruiter, Monique Chabot, Geneviève Brouillette et plusieurs autres personnalités seront de la partie. La soirée débute par un cocktail, à 18 h 30. Surprises, spectacles et prix de toutes sortes sont aussi au menu. Billet : 150 \$. Informations : (514) 849-5715 ou (514) 849-0955.

■ « Augmenter les chances de succès du plus grand nombre d'élèves. » Voilà le thème de la conférence offerte par l'Association québécoise pour les troubles d'apprentissage (AQETA), le mercredi 17 novembre, à 19 h 30, à l'hôpital Sainte-Justine (3175, chemin de la Côte-Sainte-Catherine). Conférenciers : Marie-Danielle Lemieux, conseillère en intervention sociale et Yvon Rousseau, responsable du

dossier des clientèles à risque et en difficulté d'apprentissage au ministère de l'Éducation. Entrée gratuite pour les membres de l'AQETA, 5 \$ pour les non-membres. Informations : (514) 847-1324.

■ Le Centre canadien d'oecuménisme vient de se doter d'un nouveau directeur. C'est Gilles Bourdeau, membre de l'Ordre des Frères mineurs de la congrégation franciscaine depuis 1962, qui occupe dorénavant cette fonction.

■ Le Refuge pour les femmes de l'Ouest tiendra son gala-bénéfice le mercredi 24 novembre prochain au restaurant Les Trois Arches, de Pierrefonds (11 131, boul. Gouin Ouest). La soirée débute à 18 h. Un

encan et un spectacle sont prévus au programme. Billet : 75 \$. Réservations : (514) 620-9401.

■ Vendredi prochain, les huitres seront à l'honneur à l'école secondaire Félix-Leclerc de Pointe-Claire (311, rue Inglewood), alors que le Club Richelieu Pointe-Claire, en association avec le conseil des élèves de l'école, tiendra sa soirée-bénéfice. Le repas débute à 19 h. Billet : 30 \$. Informations : (514) 3950 poste 38.

■ Dimanche 14 novembre, de 9 à 17 h, les coiffeurs du salon Les Garçons (5272, boul. Saint-Laurent) manieront les ciseaux au profit de La Maison des femmes sourdes de Montréal. Tous les profits

de la journée seront en effet versés à l'organisme qui oeuvre à l'intégration des malentendantes de la grande région montréalaise, en plus d'offrir du soutien aux femmes sourdes victimes de violence. Réservations obligatoires : (514) 948-6206.

■ Au Canada, novembre est le mois du diabète. C'est pourquoi la Fondation du diabète juvénile procédera mercredi prochain au tirage Mise-Tôt, dans le cadre de son 25^e tirage annuel. Des prix en argent de 500 et de 1000 \$ seront attribués. Le grand tirage aura lieu quant à lui lundi le 13 décembre prochain, au Palais des congrès. À gagner : deux Mercedes Benz 2000, une croisière de luxe dans les Antilles, deux montres Cartier et plusieurs autres. Pour être admissible, il faut se procurer un billet chez Pharmaprix, Canada Trust ou en appelant à la Fondation, au (514) 744-5537, sans frais au 1 800 361-5727.

■ Le Fonds de charité Dunkin' Donuts et l'Association québécoise pour les enfants malades du cœur présenteront demain la toute nouvelle clinique mobile de cardiopédiatrie. Dotée d'un équipement de haute technologie, cette clinique permettra d'aller soigner les enfants cardiaques directement dans leur localité. Ce projet est financé par la vente du calendrier En Coeur, en vente dans les restaurants Dunkin' Donuts participants au coût de 1,25 \$.

■ La Commission scolaire de Montréal est à la recherche de trois candidats oeuvrant dans le domaine de l'immigration ou des relations interculturelles pour siéger bénévolement à son comité consultatif des relations interculturelles. Les personnes intéressées doivent soumettre leur curriculum vitae accompagné de deux lettres de recommandation avant le 12 novembre. Télécopieur, service des ressources éducatives : (514) 596-7035.

■ Porte ouverte aujourd'hui au cégep de Saint-Laurent (625, avenue Sainte-Croix, à Saint-Laurent). De midi à 17 h, parents et élèves sont donc conviés à visiter le campus, rencontrer les professeurs et échanger avec les collégiens actuels. Informations : (514) 747-6521, poste 308.

■ Spectacle-bénéfice pour la Fondation OLO, qui contribue à la naissance de bébés en santé, mercredi prochain à la salle Pierre-Mercure du centre Pierre-Péladeau. L'humoriste Pierre Légaré présentera alors son spectacle *Rien*. Le prix des billets est de 125 \$ au parterre, 60 \$ au balcon.

Marché aux puces

240 MARCHÉ AUX PUCES
4 MAGS 13 po de Mazda 32 avec Nokia, 400 \$, 4 roues 14 po. Mercedes ou Volvo, 300 \$, 450-641-3959.
ABONDANCE passe temps, réparation de meubles usés. Beaucoup de meubles à bon prix. 450-978-9191.
ACHÈTERAIS
souffleuse à neige rétractable, 1012 HP, 514-323-0241.
ACHÈTEUR cherche vélo stationnaire entraînement de qualité, comme neuf, 525-5669.
ANTENNE SATELLITE haute gamme, EXPRESS VU, amais déballée, 521-2583.
APPAREILS électrolyse, ordi-nateur Fischer, démonstrateur, 514-212-5544, 450-581-5242.
AQUARIUM 33 galons, entièrement équipé, avec filtre, 225 \$, 450-654-0066.
ASPIRATEUR Electrolux 3755, laveuse 190 \$, sècheuse 140 \$, 514-996-5367.
BASSINETte Montague, 2005, chaise H Perego, 750 \$, vêtements 450-690-6113.
BEAU set de chambre 3 ans, 1500\$ pour 790 \$, 950 \$, 450-655-4940.
BUREAU de travail, 405 \$, set de ch. en stratifié blanc + base lit queen, propre, 600\$ 685-8789.
CAMERA Nikon F601, 28 mm - 70 D, 70 mm 210. Etat neuf, prix 1050 \$, 450-655-4940.
CANAPE-LIT, 3 places IKEA, beau rayé beige, très bon état, propre, 350\$, 514-732-8943.
CAMERA Nikon F601, 28 mm - 70 D, 70 mm 210. Etat neuf, prix 1050 \$, 450-655-4940.
CANAPE-LIT, 3 places IKEA, beau rayé beige, très bon état, propre, 350\$, 514-732-8943.
CELLULOSE MICRO TAC LITE, Motorola, avec chargeurs et câble, 125 \$, 514-495-2941.
CHAISES Victorienne 4 chauffées, 514-934-3052.
CIGARS cubains, Montecristo #12 HP, 514-323-0241.
CLAVIER Roland F-66 avec disquettes et adaptateur, 780 \$, 514-384-3467.
CUSINIERE Jenn-Air, nég. Réfrigérateur, 514-323-0241.
CUSINIERE Jenn-Air, nég. Réfrigérateur, 514-323-0241.
DÉMENAGEMENT, on vend tout, meubles, etc. Lanoraie, Sylvie, 450-963-3725.
FAUTEUIL de couleur ou de motif, 350\$, masques et objets anciens, 514-338-1440.
FOURNAIS élect., 25 KW, 1050\$, thermopane, 31, 850\$, 1755, 943-260-1122.
FOYER 4 faces (au bois), Hôte en cuir Très beau, nég. in. (450) 447-2941.
FRIGIDAIRE 3 portes, poêle, vitre fumée, 550 \$, lav./séch. Maytag, 514-257-1441.
FRUIT, matériel, set cuisine, tables café en vitro, etc...Tout en bon état, 514-985-8857.
GRANDE OCCASION TOUT NOUVEAU JVC, caméra-video, 320 digital, zoom, 850\$, Panasonic fax fonction, 350\$, 999\$ système de surveillance canon, 350\$, Philips VCR stéréo, 190\$ 366-1008.
JAMBESJARDIN de but BRYANT, 29" lit en forme d'arc, 514-450-6912.
LAV-VAISS, Maytag et ensemble lav-séch. Bon état. In. (514) 930-2198.
LAVEUSE, 4 ans, blanche, 300\$. Set cuisine noir, dessus vitrés, 514-450-6912.
LAV-VAISS, Maytag et ensemble lav-séch. Bon état. In. (514) 930-2198.
LAVEUSE Inglis - sècheuse 350\$ pour les 2, poêle 125\$, poss. livraison, 514-327-1674.

La Presse MARCHÉ AUX PUCES 3 lignes d'annonces 7 jours consécutifs 2499\$ + taxes

(8,33 \$ par ligne additionnelle) Le Marché aux puces ne s'adresse qu'aux particuliers et exclut les annonces concernant l'immobilier, les services, les véhicules motorisés et les animaux. Vu les conditions particulières de cette offre, aucun changement ne peut être apporté au texte original en cours de publication. On peut d'autre part se prévaloir du privilège d'annulation en tout temps à partir de la première parution, mais une telle annulation n'altère en rien la facturation qui s'établira obligatoirement sur 7 jours de publication. Annonces classées 285-7111 Appels interurbains sans frais : 1 800 361-5013

200 Marchandises et services

257 TRANSPORT, DÉMÉNAGEMENT
A BAS PRIX, déménagement, assurance, (514) 944-6689.
259 GARDERIES, GARDIENNAGE
NOURRISE de nuit, triplés, 21h-7h, 5 jrs, 3-4 mois, exp., non-fumeuse, 514-272-2186.
260 PROFESSIONNELS
IMMIGRATION, visas + permis garanti 514-239-9988.
265 PRÉPARATION DE CV
PROFESSIONNEL Inc. CV professionnel. Votre CV fait effet 956-0666.
270 THÉRAPEUTIQUES ET MASSOTHÉRAPIE
ESALEN, oriental, européen. Sauna, 3 Cornwall, 738-7917.
EXCELLENT massage, propre, 800 Berni, 514-288-9111.
M. Magiques, agréable massage relaxation (514) 279-4203.
MASSAGE aromaveapeur thérapie 348-2184-8497.
MASSAGE COMPLET Afin de retrouver l'ultime bien-être d'un massage supérieur. Super agréable. Spécial du Doct. Recu. (514) 522-3243.
ALICIA massage japonais, chi-rois, suédois, (450) 445-8661 + centre-ville: (514) 933-8071.
AU Cris! Massage complet, relaxation 839-2249.
AUX SOIN DU CORPS La Détente Enr., suédois, californien, relaxation, sportif, 7j/ours/sem, 739-4302.
DIAMANT nouveau centre, assurances, 514-935-6888.

300 Offres d'emploi

300 OFFRES D'EMPLOI
CHARGÉ(E) DE PROJETS
Firme spécialisée dans l'aménagement commercial secteur de l'alimentation, implantée sur la Rive-Sud est à la recherche d'une personne dynamique ayant une expérience pertinente de 3 ans et plus dans la gestion de projets et dans la fabrication de meubles et de décors. Faire parvenir votre CV par télécopieur au: 450-347-9642 à EMA DESIGN inc. à l'attention de M. Jean-François Bessière. Poste disponible immédiatement. Demandez Michel Hébert. M. Bessière 514 725-8846 ou par Internet à: projets@emadesign.ca R 300
306 SANTÉ, SERVICES COMMUNAUTAIRES
PHARMACIEN(ne) poste temps plein ou partiel. Rive-Sud. Maxime Lemieux 450-359-9170.
307 ÉDUCATION
* BESOIN * ÉDUCATEUR(TRI)ÈS pour MFE CPE. A Anjou 355-4777.
CONSEILLER pédagogique, diplôme universitaire en petite enfance ou 3 ans et plus d'expérience. 514-355-4777.
308 GARDERIES
GPE travail général, temps plein, 450-678-6580.
310 BUREAUX
ADJOINTE ADMINISTRATIVE bilingue Word, Excel. Notions de comptabilité, sens d'organisation. Rive sud Mt. C.V. par. (514) 649-4036.
CIE de Ville St-Laurent cherche secrétaire réceptionniste avec connaissances informatiques, bilingue, 40\$/sem., salaire 90,000 km, 11,400 \$/mois. Angèle Fortin, 514-338-1114.
306 SANTÉ, SERVICES COMMUNAUTAIRES
PHARMACIEN(ne) poste temps plein ou partiel. Rive-Sud. Maxime Lemieux 450-359-9170.
307 ÉDUCATION
* BESOIN * ÉDUCATEUR(TRI)ÈS pour MFE CPE. A Anjou 355-4777.
CONSEILLER pédagogique, diplôme universitaire en petite enfance ou 3 ans et plus d'expérience. 514-355-4777.
308 GARDERIES
GPE travail général, temps plein, 450-678-6580.
310 BUREAUX
ADJOINTE ADMINISTRATIVE bilingue Word, Excel. Notions de comptabilité, sens d'organisation. Rive sud Mt. C.V. par. (514) 649-4036.
CIE de Ville St-Laurent cherche secrétaire réceptionniste avec connaissances informatiques, bilingue, 40\$/sem., salaire 90,000 km, 11,400 \$/mois. Angèle Fortin, 514-338-1114.

Les petites annonces (514) 285-7111

300 Offres d'emploi

310 BUREAUX
COMMIS AU DOUANES avec 1 an d'exp. min. français et anglais obligatoire. Tél. 514-844-8486 poste 239.
RECEPTIONNISTE personne dynamique, bilingue avec expérience. Très bon salaire. Se présenter au 8910 Lajeunesse (metro Crémazie).
SECRETARIAIRE JURIDIQUE 3 jours semaine, bonne connaissance du traitement de texte et du français. Envoyer c.v.: 514-334-0101.
316 ASSURANCE
RECHERCHE personne pour module ligne personnelle. Connaissances AS-400 et télévente un atout. Fax: 514-376-0789.
RECHERCHE un(e) représentant(e) de service chargé(e) d'un module d'assurance ligne personnelle, avec expérience. Personne dynamique, bilingue, être bilingue, seront des atouts. Envoyez votre CV à: Jocelyn Brunelle et ass. 2525, rue de la Vérité, 1119-818. Tél.: (514) 645-3064.
319 VENTE, COMMERCE
IMPORTATEUR d'articles de cadeaux. Offrons bonne commission. Expérience un atout, bilingue. Pour rendez-vous: 514-338-2022.
PERSONNE dynamique pour boutique haut gamme, très bon salaire. Se présenter 8910 Lajeunesse metro Crémazie.
REPRÉSENTANT(E) VENTES INTERNES Mascoutche, grossiste en outillage industriel recherche une personne dynamique, bilingue, connaissance en outillage et informatique sont des pré-requis. Contacter: Guy ou Pierre au: 450-442-4232.
VENDEUR(EUSE) bijouterie centre-ville, temps plein et partiel. 514-871-8528.
VENDEUR(EUSE) maisons neuves, expérience, projet de loi St-Hilaire. Mme Carrière 450-773-0072, 449-0081.
VTC CANADA Recherche des emplois et des postes de travail dans les divers secteurs de la région du Québec. Pour infos: (514) 744-0698.
322 CLUBS, HOTELS, RESTAURANTS
BARMAN(AID) Ecole des 8505, 450-2823, placement.
CUSINIERE(E) traitier, 5 ans d'expérience, cuisine française. Fax: 514-645-9680.
CUSINIERE(EUSE) demandée(e), temps plein. Minimum 2 ans d'expérience. Démarches de mandats. Demander Jacques, 526-1336.
PÂTISSIERE DUC DE LORRAINE, pour desservir les tables, mar. au ven., 10h30h à 15h. Se présenter au 5022 Côte-des-Neiges.
SUBWAY restaurant recherche employé(e)s temps plein et partiel. 514-878-1157.
323 ALIMENTATION
MANUFACTURIER de produits alimentaires, recherche:
CONTREMAÎTRE(E)SE DE LIGNE DE PRODUCTION COMPAGNIE DYNAMIQUE Expérience nécessaire. - Autonome et disponible. - Salaire selon expérience. 514-335-7495.
PERSONNE pour conseil pâtisseries-charcuterie St-Louis de France. Se présenter au 3575 Berni, M. Kadian, 849-5058.
324 IMPRIMERIE, INFOGRAPHIE
ENTREPRISE de découpage assiste de matrice recherche personnes et journaliers expérimentés pour travailler sur machine spéciale "Clam style". Expérience de mise en place des matrices requise. Salaire selon qualifications. S.V.P. vous présenter au 600 Hodge, Ville St-Laurent.
325 TECHNIQUE, MÉTIERS, SOUS-TRAITANCE
DESIGNER ROOFING de Kitchen cherche couvreurs d'expérience et journaliers expérimentés. M. Pierre Sirmard, 1999-2299, 519-748-5898.
325 TECHNIQUE, MÉTIERS, SOUS-TRAITANCE
ANGLAIS Anglophone Ph.D TOEFL 8h, 200 \$, 489-4222.
ANGLAIS groupe ou privé. Professeur diplômé Hilda 342-9906.
APPRENEZ à danser, 6 cours 3 \$ sur video. 514-523-1010.
325 TECHNIQUE, MÉTIERS, SOUS-TRAITANCE
ANGLAIS Anglophone Ph.D TOEFL 8h, 200 \$, 489-4222.
ANGLAIS groupe ou privé. Professeur diplômé Hilda 342-9906.
APPRENEZ à danser, 6 cours 3 \$ sur video. 514-523-1010.

310 BUREAUX
COMMIS AU DOUANES avec 1 an d'exp. min. français et anglais obligatoire. Tél. 514-844-8486 poste 239.
RECEPTIONNISTE personne dynamique, bilingue avec expérience. Très bon salaire. Se présenter au 8910 Lajeunesse (metro Crémazie).
SECRETARIAIRE JURIDIQUE 3 jours semaine, bonne connaissance du traitement de texte et du français. Envoyer c.v.: 514-334-0101.
316 ASSURANCE
RECHERCHE personne pour module ligne personnelle. Connaissances AS-400 et télévente un atout. Fax: 514-376-0789.
RECHERCHE un(e) représentant(e) de service chargé(e) d'un module d'assurance ligne personnelle, avec expérience. Personne dynamique, bilingue, être bilingue, seront des atouts. Envoyez votre CV à: Jocelyn Brunelle et ass. 2525, rue de la Vérité, 1119-818. Tél.: (514) 645-3064.
319 VENTE, COMMERCE
IMPORTATEUR d'articles de cadeaux. Offrons bonne commission. Expérience un atout, bilingue. Pour rendez-vous: 514-338-2022.
PERSONNE dynamique pour boutique haut gamme, très bon salaire. Se présenter 8910 Lajeunesse metro Crémazie.
REPRÉSENTANT(E) VENTES INTERNES Mascoutche, grossiste en outillage industriel recherche une personne dynamique, bilingue, connaissance en outillage et informatique sont des pré-requis. Contacter: Guy ou Pierre au: 450-442-4232.
VENDEUR(EUSE) bijouterie centre-ville, temps plein et partiel. 514-871-8528.
VENDEUR(EUSE) maisons neuves, expérience, projet de loi St-Hilaire. Mme Carrière 450-773-0072, 449-0081.
VTC CANADA Recherche des emplois et des postes de travail dans les divers secteurs de la région du Québec. Pour infos: (514) 744-0698.
322 CLUBS, HOTELS, RESTAURANTS
BARMAN(AID) Ecole des 8505, 450-2823, placement.
CUSINIERE(E) traitier, 5 ans d'expérience, cuisine française. Fax: 514-645-9680.
CUSINIERE(EUSE) demandée(e), temps plein. Minimum 2 ans d'expérience. Démarches de mandats. Demander Jacques, 526-1336.
PÂTISSIERE DUC DE LORRAINE, pour desservir les tables, mar. au ven., 10h30h à 15h. Se présenter au 5022 Côte-des-Neiges.
SUBWAY restaurant recherche employé(e)s temps plein et partiel. 514-878-1157.
323 ALIMENTATION
MANUFACTURIER de produits alimentaires, recherche:
CONTREMAÎTRE(E)SE DE LIGNE DE PRODUCTION COMPAGNIE DYNAMIQUE Expérience nécessaire. - Autonome et disponible. - Salaire selon expérience. 514-335-7495.
PERSONNE pour conseil pâtisseries-charcuterie St-Louis de France. Se présenter au 3575 Berni, M. Kadian, 849-5058.
324 IMPRIMERIE, INFOGRAPHIE
ENTREPRISE de découpage assiste de matrice recherche personnes et journaliers expérimentés pour travailler sur machine spéciale "Clam style". Expérience de mise en place des matrices requise. Salaire selon qualifications. S.V.P. vous présenter au 600 Hodge, Ville St-Laurent.
325 TECHNIQUE, MÉTIERS, SOUS-TRAITANCE
DESIGNER ROOFING de Kitchen cherche couvreurs d'expérience et journaliers expérimentés. M. Pierre Sirmard, 1999-2299, 519-748-5898.
325 TECHNIQUE, MÉTIERS, SOUS-TRAITANCE
ANGLAIS Anglophone Ph.D TOEFL 8h, 200 \$, 489-4222.
ANGLAIS groupe ou privé. Professeur diplômé Hilda 342-9906.
APPRENEZ à danser, 6 cours 3 \$ sur video. 514-523-1010.

310 BUREAUX
COMMIS AU DOUANES avec 1 an d'exp. min. français et anglais obligatoire. Tél. 514-844-8486 poste 239.
RECEPTIONNISTE personne dynamique, bilingue avec expérience. Très bon salaire. Se présenter au 8910 Lajeunesse (metro Crémazie).
SECRETARIAIRE JURIDIQUE 3 jours semaine, bonne connaissance du traitement de texte et du français. Envoyer c.v.: 514-334-0101.
316 ASSURANCE
RECHERCHE personne pour module ligne personnelle. Connaissances AS-400 et télévente un atout. Fax: 514-376-0789.
RECHERCHE un(e) représentant(e) de service chargé(e) d'un module d'assurance ligne personnelle, avec expérience. Personne dynamique, bilingue, être bilingue, seront des atouts. Envoyez votre CV à: Jocelyn Brunelle et ass. 2525, rue de la Vérité, 1119-818. Tél.: (514) 645-3064.
319 VENTE, COMMERCE
IMPORTATEUR d'articles de cadeaux. Offrons bonne commission. Expérience un atout, bilingue. Pour rendez-vous: 514-338-2022.
PERSONNE dynamique pour boutique haut gamme, très bon salaire. Se présenter 8910 Lajeunesse metro Crémazie.
REPRÉSENTANT(E) VENTES INTERNES Mascoutche, grossiste en outillage industriel recherche une personne dynamique, bilingue, connaissance en outillage et informatique sont des pré-requis. Contacter: Guy ou Pierre au: 450-442-4232.
VENDEUR(EUSE) bijouterie centre-ville, temps plein et partiel. 514-871-8528.
VENDEUR(EUSE) maisons neuves, expérience, projet de loi St-Hilaire. Mme Carrière 450-773-0072, 449-0081.
VTC CANADA Recherche des emplois et des postes de travail dans les divers secteurs de la région du Québec. Pour infos: (514) 744-0698.
322 CLUBS, HOTELS, RESTAURANTS
BARMAN(AID) Ecole des 8505, 450-2823, placement.
CUSINIERE(E) traitier, 5 ans d'expérience, cuisine française. Fax: 514-645-9680.
CUSINIERE(EUSE) demandée(e), temps plein. Minimum 2 ans d'expérience. Démarches de mandats. Demander Jacques, 526-1336.
PÂTISSIERE DUC DE LORRAINE, pour desservir les tables, mar. au ven., 10h30h à 15h. Se présenter au 5022 Côte-des-Neiges.
SUBWAY restaurant recherche employé(e)s temps plein et partiel. 514-878-1157.
323 ALIMENTATION
MANUFACTURIER de produits alimentaires, recherche:
CONTREMAÎTRE(E)SE DE LIGNE DE PRODUCTION COMPAGNIE DYNAMIQUE Expérience nécessaire. - Autonome et disponible. - Salaire selon expérience. 514-335-7495.
PERSONNE pour conseil pâtisseries-charcuterie St-Louis de France. Se présenter au 3575 Berni, M. Kadian, 849-5058.
324 IMPRIMERIE, INFOGRAPHIE
ENTREPRISE de découpage assiste de matrice recherche personnes et journaliers expérimentés pour travailler sur machine spéciale "Clam style". Expérience de mise en place des matrices requise. Salaire selon qualifications. S.V.P. vous présenter au 600 Hodge, Ville St-Laurent.
325 TECHNIQUE, MÉTIERS, SOUS-TRAITANCE
DESIGNER ROOFING de Kitchen cherche couvreurs d'expérience et journaliers expérimentés. M. Pierre Sirmard, 1999-2299, 519-748-5898.
325 TECHNIQUE, MÉTIERS, SOUS-TRAITANCE
ANGLAIS Anglophone Ph.D TOEFL 8h, 200 \$, 489-4222.
ANGLAIS groupe ou privé. Professeur diplômé Hilda 342-9906.
APPRENEZ à danser, 6 cours 3 \$ sur video. 514-523-1010.

310 BUREAUX
COMMIS AU DOUANES avec 1 an d'exp. min. français et anglais obligatoire. Tél. 514-844-8486 poste 239.
RECEPTIONNISTE personne dynamique, bilingue avec expérience. Très bon salaire. Se présenter au 8910 Lajeunesse (metro Crémazie).
SECRETARIAIRE JURIDIQUE 3 jours semaine, bonne connaissance du traitement de texte et du français. Envoyer c.v.: 514-334-0101.
316 ASSURANCE
RECHERCHE personne pour module ligne personnelle. Connaissances AS-400 et télévente un atout. Fax: 514-376-0789.
RECHERCHE un(e) représentant(e) de service chargé(e) d'un module d'assurance ligne personnelle, avec expérience. Personne dynamique, bilingue, être bilingue, seront des atouts. Envoyez votre CV à: Jocelyn Brunelle et ass. 2525, rue de la Vérité, 1119-818. Tél.: (514) 645-3064.
319 VENTE, COMMERCE
IMPORTATEUR d'articles de cadeaux. Offrons bonne commission. Expérience un atout, bilingue. Pour rendez-vous: 514-338-2022.
PERSONNE dynamique pour boutique haut gamme, très bon salaire. Se présenter 8910 Lajeunesse metro Crémazie.
REPRÉSENTANT(E) VENTES INTERNES Mascoutche, grossiste en outillage industriel recherche une personne dynamique, bilingue, connaissance en outillage et informatique sont des pré-requis. Contacter: Guy ou Pierre au: 450-442-4232.
VENDEUR(EUSE) bijouterie centre-ville, temps plein et partiel. 514-871-8528.
VENDEUR(EUSE) maisons neuves, expérience, projet de loi St-Hilaire. Mme Carrière 450-773-0072, 449-0081.
VTC CANADA Recherche des emplois et des postes de travail dans les divers secteurs de la région du Québec. Pour infos: (514) 744-0698.
322 CLUBS, HOTELS, RESTAURANTS
BARMAN(AID) Ecole des 8505, 450-2823, placement.
CUSINIERE(E) traitier, 5 ans d'expérience, cuisine française. Fax: 514-645-9680.
CUSINIERE(EUSE) demandée(e), temps plein. Minimum 2 ans d'expérience. Démarches de mandats. Demander Jacques, 526-1336.
PÂTISSIERE DUC DE LORRAINE, pour desservir les tables, mar. au ven., 10h30h à 15h. Se présenter au 5022 Côte-des-Neiges.
SUBWAY restaurant recherche employé(e)s temps plein et partiel. 514-878-1157.
323 ALIMENTATION
MANUFACTURIER de produits alimentaires, recherche:
CONTREMAÎTRE(E)SE DE LIGNE DE PRODUCTION COMPAGNIE DYNAMIQUE Expérience nécessaire. - Autonome et disponible. - Salaire selon expérience. 514-335-7495.
PERSONNE pour conseil pâtisseries-charcuterie St-Louis de France. Se présenter au 3575 Berni, M. Kadian, 849-5058.
324 IMPRIMERIE, INFOGRAPHIE
ENTREPRISE de découpage assiste de matrice recherche personnes et journaliers expérimentés pour travailler sur machine spéciale "Clam style". Expérience de mise en place des matrices requise. Salaire selon qualifications. S.V.P. vous présenter au 600 Hodge, Ville St-Laurent.
325 TECHNIQUE, MÉTIERS, SOUS-TRAITANCE
DESIGNER ROOFING de Kitchen cherche couvreurs d'expérience et journaliers expérimentés. M. Pierre Sirmard, 1999-2299, 519-748-5898.
325 TECHNIQUE, MÉTIERS, SOUS-TRAITANCE
ANGLAIS Anglophone Ph.D TOEFL 8h, 200 \$, 489-4222.
ANGLAIS groupe ou privé. Professeur diplômé Hilda 342-9906.
APPRENEZ à danser, 6 cours 3 \$ sur video. 514-523-1010.

310 BUREAUX
COMMIS AU DOUANES avec 1 an d'exp. min. français et anglais obligatoire. Tél. 514-844-8486 poste 239.
RECEPTIONNISTE personne dynamique, bilingue avec expérience. Très bon salaire. Se présenter au 8910 Lajeunesse (metro Crémazie).
SECRETARIAIRE JURIDIQUE 3 jours semaine, bonne connaissance du traitement de texte et du français. Envoyer c.v.: 514-334-0101.
316 ASSURANCE
RECHERCHE personne pour module ligne personnelle. Connaissances AS-400 et télévente un atout. Fax: 514-376-0789.
RECHERCHE un(e) représentant(e) de service chargé(e) d'un module d'assurance ligne personnelle, avec expérience. Personne dynamique, bilingue, être bilingue, seront des atouts. Envoyez votre CV à: Jocelyn Brunelle et ass. 2525, rue de la Vérité, 1119-818. Tél.: (514) 645-3064.
319 VENTE, COMMERCE
IMPORTATEUR d'articles de cadeaux. Offrons bonne commission. Expérience un atout, bilingue. Pour rendez-vous: 514-338-2022.
PERSONNE dynamique pour boutique haut gamme, très bon salaire. Se présenter 8910 Lajeunesse metro Crémazie.
REPRÉSENTANT(E) VENTES INTERNES Mascoutche, grossiste en outillage industriel recherche une personne dynamique, bilingue, connaissance en outillage et informatique sont des pré-requis. Contacter: Guy ou Pierre au: 450-442-4232.
VENDEUR(EUSE) bijouterie centre-ville, temps plein et partiel. 514-871-8528.
VENDEUR(EUSE) maisons neuves, expérience, projet de loi St-Hilaire. Mme Carrière 450-773-0072, 449-0081.
VTC CANADA Recherche des emplois et des postes de travail dans les divers secteurs de la région du Québec. Pour infos: (514) 744-0698.
322 CLUBS, HOTELS, RESTAURANTS
BARMAN(AID) Ecole des 8505, 450-2823, placement.
CUSINIERE(E) traitier, 5 ans d'expérience, cuisine française. Fax: 514-645-9680.
CUSINIERE(EUSE) demandée(e), temps plein. Minimum 2 ans d'expérience. Démarches de mandats. Demander Jacques, 526-1336.
PÂTISSIERE DUC DE LORRAINE, pour desservir les tables, mar. au ven., 10h30h à 15h. Se présenter au 5022 Côte-des-Neiges.
SUBWAY restaurant recherche employé(e)s temps plein et partiel. 514-878-1157.
323 ALIMENTATION
MANUFACTURIER de produits alimentaires, recherche:
CONTREMAÎTRE(E)SE DE LIGNE DE PRODUCTION COMPAGNIE DYNAMIQUE Expérience nécessaire. - Autonome et disponible. - Salaire selon expérience. 514-335-7495.
PERSONNE pour conseil pâtisseries-charcuterie St-Louis de France. Se présenter au 3575 Berni, M. Kadian, 849-5058.
324 IMPRIMERIE, INFOGRAPHIE
ENTREPRISE de découpage assiste de matrice recherche personnes et journaliers expérimentés pour travailler sur machine spéciale "Clam style". Expérience de mise en place des matrices requise. Salaire selon qualifications. S.V.P. vous présenter au 600 Hodge, Ville St-Laurent.
325 TECHNIQUE, MÉTIERS, SOUS-TRAITANCE
DESIGNER ROOFING de Kitchen cherche couvreurs d'expérience et journaliers expérimentés. M. Pierre Sirmard, 1999-2299, 519-748-5898.
325 TECHNIQUE, MÉTIERS, SOUS-TRAITANCE
ANGLAIS Anglophone Ph.D TOEFL 8h, 200 \$, 489-4222.
ANGLAIS groupe ou privé. Professeur diplômé Hilda 342-9906.
APPRENEZ à danser, 6 cours 3 \$ sur video. 514-523-1010.

310 BUREAUX
COMMIS AU DOUANES avec 1 an d'exp. min. français et anglais obligatoire. Tél. 514-844-8486 poste 239.
RECEPTIONNISTE personne dynamique, bilingue avec expérience. Très bon salaire. Se présenter au 8910 Lajeunesse (metro Crémazie).
SECRETARIAIRE JURIDIQUE 3 jours semaine, bonne connaissance du traitement de texte et du français. Envoyer c.v.: 514-334-0101.
316 ASSURANCE
RECHERCHE personne pour module ligne personnelle. Connaissances AS-400 et télévente un atout. Fax: 514-376-0789.
RECHERCHE un(e) représentant(e) de service chargé(e) d'un module d'assurance ligne personnelle, avec expérience. Personne dynamique, bilingue, être bilingue, seront des atouts. Envoyez votre CV à: Jocelyn Brunelle et ass. 2525, rue de la Vérité, 1119-818. Tél.: (514) 645-3064.
319 VENTE, COMMERCE
IMPORTATEUR d'articles de cadeaux. Offrons bonne commission. Expérience un atout, bilingue. Pour rendez-vous: 514-338-2022.
PERSONNE dynamique pour boutique haut gamme, très bon salaire. Se présenter 8910 Lajeunesse metro Crémazie.
REPRÉSENTANT(E) VENTES INTERNES Mascoutche, grossiste en outillage industriel recherche une personne dynamique, bilingue, connaissance en outillage et informatique sont des pré-requis. Contacter: Guy ou Pierre au: 450-442-4232.
VENDEUR(EUSE) bijouterie centre-ville, temps plein et partiel. 514-871-8528.
VENDEUR(EUSE) maisons neuves, expérience, projet de loi St-Hilaire. Mme Carrière 450-773-0072, 449-0081.
VTC CANADA Recherche des emplois et des postes de travail dans les divers secteurs de la région du Québec. Pour infos: (514) 744-0698.
322 CLUBS, HOTELS, RESTAURANTS
BARMAN(AID) Ecole des 8505, 450-2823, placement.
CUSINIERE(E) traitier, 5 ans d'expérience, cuisine française. Fax: 514-645-9680.
CUSINIERE(EUSE) demandée(e), temps plein. Minimum 2 ans d'expérience. Démarches de mandats. Demander Jacques, 526-1336.
PÂTISSIERE DUC DE LORRAINE, pour desservir les tables, mar. au ven., 10h30h à 15h. Se présenter au 5022 Côte-des-Neiges.
SUBWAY restaurant recherche employé(e)s temps plein et partiel. 514-878-1157.
323 ALIMENTATION
MANUFACTURIER de produits alimentaires, recherche:
CONTREMAÎTRE(E)SE DE LIGNE DE PRODUCTION COMPAGNIE DYNAMIQUE Expérience nécessaire. - Autonome et disponible. - Salaire selon expérience. 514-335-7495.
PERSONNE pour conseil pâtisseries-charcuterie St-Louis de France. Se présenter au 3575 Berni, M. Kadian, 849-5058.
324 IMPRIMERIE, INFOGRAPHIE
ENTREPRISE de découpage assiste de matrice recherche personnes et journaliers expérimentés pour travailler sur machine spéciale "Clam style". Expérience de mise en place des matrices requise. Salaire selon qualifications. S.V.P. vous présenter au 600 Hodge, Ville St-Laurent.
325 TECHNIQUE, MÉTIERS, SOUS-TRAITANCE
DESIGNER ROOFING de Kitchen cherche couvreurs d'expérience et journaliers expérimentés. M. Pierre Sirmard, 1999-2299, 519-748-5898.
325 TECHNIQUE, MÉTIERS, SOUS-TRAITANCE
ANGLAIS Anglophone Ph.D TOEFL 8h, 200 \$, 489-4222.
ANGLAIS groupe ou privé. Professeur diplômé Hilda 342-9906.
APPRENEZ à danser, 6 cours 3 \$ sur video. 514-523-1010.

310 BUREAUX
COMMIS AU DOUANES avec 1 an d'exp. min. français et anglais obligatoire. Tél. 514-844-8486 poste 239.
RECEPTIONNISTE personne dynamique, bilingue avec expérience. Très bon salaire. Se présenter au 8910 Lajeunesse (metro Crémazie).
SECRETARIAIRE JURIDIQUE 3 jours semaine, bonne connaissance du traitement de texte et du français. Envoyer c.v.: 514-334-0101.
316 ASSURANCE
RECHERCHE personne pour module ligne personnelle. Connaissances AS-400 et télévente un atout. Fax: 514-376-0789.
RECHERCHE un(e) représentant(e) de service chargé(e) d'un module d'assurance ligne personnelle, avec expérience. Personne dynamique, bilingue, être bilingue, seront des atouts. Envoyez votre CV à: Jocelyn Brunelle et ass. 2525, rue de la Vérité, 1119-818. Tél.: (514) 645-3064.
319 VENTE, COMMERCE
IMPORTATEUR d'articles de cadeaux. Offrons bonne commission. Expérience un atout, bilingue. Pour rendez-vous: 514-338-2022.
PERSONNE dynamique pour boutique haut gamme, très bon salaire. Se présenter 8910 Lajeunesse metro Crémazie.
REPRÉSENTANT(E) VENTES INTERNES Mascoutche, grossiste en outillage industriel recherche une personne dynamique, bilingue, connaissance en outillage et informatique sont des pré-requis. Contacter: Guy ou Pierre au: 450-442-4232.
VENDEUR(EUSE) bijouterie centre-ville, temps plein et partiel. 514-871-8528.
VENDEUR(EUSE) maisons neuves, expérience, projet de loi St-Hilaire. Mme Carrière 450-773-0072, 449-0081.
VTC CANADA Recherche des emplois et des postes de travail dans les divers secteurs de la région du Québec. Pour infos: (514) 744-0698.
322 CLUBS, HOTELS, RESTAURANTS
BARMAN(AID) Ecole des 8505, 450-2823, placement.
CUSINIERE(E) traitier, 5 ans d'expérience, cuisine française. Fax: 514-645-9680.
CUSINIERE(EUSE) demandée(e), temps plein. Minimum 2 ans d'expérience. Démarches de mandats. Demander Jacques, 526-1336.
PÂTISSIERE DUC DE LORRAINE, pour desservir les tables, mar. au ven., 10h30h à 15h. Se présenter au 5022 Côte-des-Neiges.
SUBWAY restaurant recherche employé(e)s temps plein et partiel. 514-878-1157.
323 ALIMENTATION
MANUFACTURIER de produits alimentaires, recherche:
CONTREMAÎTRE(E)SE DE LIGNE DE PRODUCTION COMPAGNIE DYNAMIQUE Expérience nécessaire. - Autonome et disponible. - Salaire selon expérience. 514-335-7495.
PERSONNE pour conseil pâtisseries-charcuterie St-Louis de France. Se présenter au 3575 Berni, M. Kadian, 849-5058.
324 IMPRIMERIE, INFOGRAPHIE
ENTREPRISE de découpage assiste de matrice recherche personnes et journaliers expérimentés pour travailler sur machine spéciale "Clam style". Expérience de mise en place des matrices requise. Salaire selon qualifications. S.V.P. vous présenter au 600 Hodge, Ville St-Laurent.
325 TECHNIQUE, MÉTIERS, SOUS-TRAITANCE
DESIGNER ROOFING de Kitchen cherche couvreurs d'expérience et journaliers expérimentés. M. Pierre Sirmard, 1999-2299, 519-748-5898.
325 TECHNIQUE, MÉTIERS, SOUS-TRAITANCE
ANGLAIS Anglophone Ph.D TOEFL 8h, 200 \$, 489-4222.
ANGLAIS groupe ou privé. Professeur diplômé Hilda 342-9906.
APPRENEZ à danser, 6 cours 3 \$ sur video. 514-523-1010.

310 BUREAUX
COMMIS AU DOUANES avec 1 an d'exp. min. français et anglais obligatoire. Tél. 514-844-8486 poste 239.
RECEPTIONNISTE personne dynamique, bilingue avec expérience. Très bon salaire. Se présenter au 8910 Lajeunesse (metro Crémazie).
SECRETARIAIRE JURIDIQUE 3 jours semaine, bonne connaissance du traitement de texte et du français. Envoyer c.v.: 514-334-0101.
316 ASSURANCE
RECHERCHE personne pour module ligne personnelle. Connaissances AS-400 et télévente un atout. Fax: 514-376-0789.
RECHERCHE un(e) représentant(e) de service chargé(e) d'un module d'assurance ligne personnelle, avec expérience. Personne dynamique, bilingue, être bilingue, seront des atouts. Envoyez votre CV à: Jocelyn Brunelle et ass. 2525, rue de la Vérité, 1119-818. Tél.: (514) 645-3064.
319 VENTE, COMMERCE
IMPORTATEUR d'articles de cadeaux. Offrons bonne commission. Expérience un atout, bilingue. Pour rendez-vous: 514-338-2022.
PERSONNE dynamique pour boutique haut gamme, très bon salaire. Se présenter 8910 Lajeunesse metro Crémazie.
REPRÉSENTANT(E) VENTES INTERNES Mascoutche, grossiste en outillage industriel recherche une personne dynamique, bilingue, connaissance en outillage et informatique sont des pré-requis. Contacter: Guy ou Pierre au: 450-442-4232.
VENDEUR(EUSE) bijouterie centre-ville, temps plein et partiel. 514-871-8528.
VENDEUR(EUSE) maisons neuves, expérience, projet de loi St-Hilaire. Mme Carrière 450-773-0072, 449-0081.
VTC CANADA Recherche des emplois et des postes de travail dans les divers secteurs de la région du Québec. Pour infos: (514) 744-0698.
322 CLUBS, HOTELS, RESTAURANTS
BARMAN(AID) Ecole des 8505, 450-2823, placement.
CUSINIERE(E) traitier, 5 ans d'expérience, cuisine française. Fax: 514-645-9680.
CUSINIERE(EUSE) demandée(e), temps plein. Minimum 2 ans d'expérience. Démarches de mandats. Demander Jacques, 526-1336.
PÂTISSIERE DUC DE LORRAINE, pour desservir les tables, mar. au ven., 10h30h à 15h. Se présenter au 5022 Côte-des-Neiges.
SUBWAY restaurant recherche employé(e)s temps plein et partiel. 514-878-1157.
323 ALIMENTATION
MANUFACTURIER de produits alimentaires, recherche:
CONTREMAÎTRE(E)SE DE LIGNE DE PRODUCTION COMPAGNIE DYNAMIQUE Expérience nécessaire. - Autonome et disponible. - Salaire selon expérience. 514-335-7495.
PERSONNE pour conseil pâtisseries-charcuterie St-Louis de France. Se présenter au 3575 Berni, M. Kadian, 849-5058.
324 IMPRIMERIE, INFOGRAPHIE
ENTREPRISE de découpage assiste de matrice recherche personnes et journaliers expérimentés pour travailler sur machine spéciale "Clam style". Expérience de mise

C 10

Voici notre adresse Internet pour trouver VÉHICULES À VENDRE (rubriques 511 à 555) www.lapresse.ca/annonces Pour annoncer: (514) 285-7111



610 SÉJOURS, EXCURSIONS 665 REMORQUES

COMPAGNE/compagnon de voyage avec hétérosexuelle(s), croisière, approx. 2000\$ US. Départ le 15 décembre 99. Porto Rico, St-Thomas. Message au 382-6868.

667 VÉHICULES RÉCRÉATIFS 22', 91, livré Floride, 10 500\$, parc québécois, 1300\$/an. Aubaine! 450-229-5591

655 MOTOCYCLETTES POUR collectionneur 1969 et 71, Honda 250, mini-trail, en très bon état, avec 63, Magna V45, 819-336-2965

658 BATEAU-MOTEUR, YACHTS, VOILIERS PNEUS (4) Toyo d'hiver, 205/50R15 sur jantes, 6 Jkt154, pour Volks, VR6; 2 pneus 1 mois usure 175\$/ch; 2 pneus 1 saison usure 160\$/ch, 600\$ pour les 4. 450-646-5561

675 ENTREPOSAGE DE VÉHICULES ENTREPOTS récents, chauffés ou non. Motorisé, classe C, 27 etc., 30 m. Hippolyte, site Expo Agricole, St-Hyacinthe et Sorel. Michel 450-773-3352

661 MOTONEIGES, VÉHICULES, TOUT TERRAIN MX-2 583, 97, condition 'show room', 4600\$, 514-232-9501

675 ENTREPOSAGE DE VÉHICULES ENTREPOTS récents, chauffés ou non. Motorisé, classe C, 27 etc., 30 m. Hippolyte, site Expo Agricole, St-Hyacinthe et Sorel. Michel 450-773-3352

700 Affaires

710 OCCASIONS D'AFFAIRES URGENT, A VENDRE Retraite. Petite entreprise établie 24 ans, produits plastiques, présentoirs, publicités, etc. Labo complet pour produits encastres, photo, monnaie, etc. Sérigraphie. Bas prix. Fin de bail. 514-733-0134, 450-687-4514

718 ARGENT À PRÊTER OU DEMANDE PROBLÈMES FINANCIERS 1re-2e HYP. 450-448-5632

714 FRANCHISES INTERNET: Gagnez 100\$/s / mois. Aucune vente. Investissement. (514) 333-2569

725 TENUE DE LIVRES, IMPÔT C.A., tenue de livres, impôts, plan d'affaires, 514 338-4509

714 FRANCHISES INTERNET: Gagnez 100\$/s / mois. Aucune vente. Investissement. (514) 333-2569

725 TENUE DE LIVRES, IMPÔT C.A., tenue de livres, impôts, plan d'affaires, 514 338-4509

714 FRANCHISES INTERNET: Gagnez 100\$/s / mois. Aucune vente. Investissement. (514) 333-2569

725 TENUE DE LIVRES, IMPÔT C.A., tenue de livres, impôts, plan d'affaires, 514 338-4509

714 FRANCHISES INTERNET: Gagnez 100\$/s / mois. Aucune vente. Investissement. (514) 333-2569

725 TENUE DE LIVRES, IMPÔT C.A., tenue de livres, impôts, plan d'affaires, 514 338-4509

714 FRANCHISES INTERNET: Gagnez 100\$/s / mois. Aucune vente. Investissement. (514) 333-2569

725 TENUE DE LIVRES, IMPÔT C.A., tenue de livres, impôts, plan d'affaires, 514 338-4509

714 FRANCHISES INTERNET: Gagnez 100\$/s / mois. Aucune vente. Investissement. (514) 333-2569

725 TENUE DE LIVRES, IMPÔT C.A., tenue de livres, impôts, plan d'affaires, 514 338-4509

714 FRANCHISES INTERNET: Gagnez 100\$/s / mois. Aucune vente. Investissement. (514) 333-2569

725 TENUE DE LIVRES, IMPÔT C.A., tenue de livres, impôts, plan d'affaires, 514 338-4509

714 FRANCHISES INTERNET: Gagnez 100\$/s / mois. Aucune vente. Investissement. (514) 333-2569

725 TENUE DE LIVRES, IMPÔT C.A., tenue de livres, impôts, plan d'affaires, 514 338-4509

714 FRANCHISES INTERNET: Gagnez 100\$/s / mois. Aucune vente. Investissement. (514) 333-2569

725 TENUE DE LIVRES, IMPÔT C.A., tenue de livres, impôts, plan d'affaires, 514 338-4509

714 FRANCHISES INTERNET: Gagnez 100\$/s / mois. Aucune vente. Investissement. (514) 333-2569

725 TENUE DE LIVRES, IMPÔT C.A., tenue de livres, impôts, plan d'affaires, 514 338-4509

714 FRANCHISES INTERNET: Gagnez 100\$/s / mois. Aucune vente. Investissement. (514) 333-2569

725 TENUE DE LIVRES, IMPÔT C.A., tenue de livres, impôts, plan d'affaires, 514 338-4509

714 FRANCHISES INTERNET: Gagnez 100\$/s / mois. Aucune vente. Investissement. (514) 333-2569

725 TENUE DE LIVRES, IMPÔT C.A., tenue de livres, impôts, plan d'affaires, 514 338-4509

714 FRANCHISES INTERNET: Gagnez 100\$/s / mois. Aucune vente. Investissement. (514) 333-2569

725 TENUE DE LIVRES, IMPÔT C.A., tenue de livres, impôts, plan d'affaires, 514 338-4509

714 FRANCHISES INTERNET: Gagnez 100\$/s / mois. Aucune vente. Investissement. (514) 333-2569

725 TENUE DE LIVRES, IMPÔT C.A., tenue de livres, impôts, plan d'affaires, 514 338-4509

714 FRANCHISES INTERNET: Gagnez 100\$/s / mois. Aucune vente. Investissement. (514) 333-2569

725 TENUE DE LIVRES, IMPÔT C.A., tenue de livres, impôts, plan d'affaires, 514 338-4509

714 FRANCHISES INTERNET: Gagnez 100\$/s / mois. Aucune vente. Investissement. (514) 333-2569

725 TENUE DE LIVRES, IMPÔT C.A., tenue de livres, impôts, plan d'affaires, 514 338-4509

714 FRANCHISES INTERNET: Gagnez 100\$/s / mois. Aucune vente. Investissement. (514) 333-2569

725 TENUE DE LIVRES, IMPÔT C.A., tenue de livres, impôts, plan d'affaires, 514 338-4509

714 FRANCHISES INTERNET: Gagnez 100\$/s / mois. Aucune vente. Investissement. (514) 333-2569

725 TENUE DE LIVRES, IMPÔT C.A., tenue de livres, impôts, plan d'affaires, 514 338-4509

714 FRANCHISES INTERNET: Gagnez 100\$/s / mois. Aucune vente. Investissement. (514) 333-2569

725 TENUE DE LIVRES, IMPÔT C.A., tenue de livres, impôts, plan d'affaires, 514 338-4509

714 FRANCHISES INTERNET: Gagnez 100\$/s / mois. Aucune vente. Investissement. (514) 333-2569

725 TENUE DE LIVRES, IMPÔT C.A., tenue de livres, impôts, plan d'affaires, 514 338-4509

714 FRANCHISES INTERNET: Gagnez 100\$/s / mois. Aucune vente. Investissement. (514) 333-2569

725 TENUE DE LIVRES, IMPÔT C.A., tenue de livres, impôts, plan d'affaires, 514 338-4509

714 FRANCHISES INTERNET: Gagnez 100\$/s / mois. Aucune vente. Investissement. (514) 333-2569

725 TENUE DE LIVRES, IMPÔT C.A., tenue de livres, impôts, plan d'affaires, 514 338-4509

714 FRANCHISES INTERNET: Gagnez 100\$/s / mois. Aucune vente. Investissement. (514) 333-2569

725 TENUE DE LIVRES, IMPÔT C.A., tenue de livres, impôts, plan d'affaires, 514 338-4509

550 AUTOMOBILES

BEEBLE 1973, jaune, A-1, moteur refait, factures, 4500 \$ nég. 514-277-8803 le soir

BMW 93, 325i, verte, très propre, équipée, pneus neufs, 13 900\$, 450-625-2127

BMW 525, 95, Aut. 84 000km Location 24 mois, 0 \$ comptant 399 \$/mois + taxes. Jean-HONDA BOUCHERVILLE 450-448-5050 514-895-1456

BMW 318i, 93, 52 000 km, 15 500 \$, comme neuve, un seul propriétaire, 450-670-2372

BMW 255-1989, 6 cyl. Blanche, aut. Comme neuve. 5995\$ 865-7765, Julien Autos

BMW 740i 1997, grise, comme neuve, seulement 41 700 km. Continental Auto 733-3955

BMW 318i 1998, gris métal; 17 000 km, équipé, bijou 30 000\$, 514-332-8510

BMW 323i, 2000, argent, 4500 km, 39 000\$, 450-446-7675

BMW 325i, 88, pneus neufs, peinture originale, 160 000 km, 3900 \$, 514-521-0880 soir

BMW 525i-92, noir/cuir/noir, 159 000 km, 25 000\$, 15 500 \$, 514-255-8624

BMW 318i 92, 4 portes, 5 vit., blanche, 128 000 km, 97 000 \$, 514-573-8484

BMW 325i 94, bleu/bleu, 55 800 km, 25 500\$, Park Avenue BMW, 450-445-4555

BMW 325i 94, gris/noir, 5 vit., 89 500 km, 24 500\$, Park Avenue BMW, 450-445-4555

BMW 325i 94, vert/cuir gris, 5 vit., 71 000 km, 25 000\$, Park Avenue BMW, 450-445-4555

BMW 318i 95, moteur complet et transmission M42, 90 000 km, exc. état, 514-594-1805

BMW 323ic Cabriolet, 99, 3500 km, bleu marine et tan, man. Jour: 514-420-4000 #2428

BMW 328ie 96, aut., groupe lubr. 55 000 km, gar. 2001, 29 800 \$, 450-667-7852

BMW PARK AVENUE

99, 328i, 5 vit., rouge, 17 800 km, 36 mois, 484 76 \$

99, 328i, 5 vit., rouge, 36 mois, 881 29 \$

* 99, 328i, 5 vit., rouge, 36 mois, 589 13 \$

98, 740i, aut., blanc, 37 300 km, 36 mois, 436 68 \$

98, 318i, aut., noir, 12 753 km, 36 mois, 1001.42 \$ taxes spécial 3 mois, 490 46 \$

* 97, 328i, aut., noir, 54 314 km, 36 mois, 481 85 \$

Location ou financement à 7,95% ou + 24 000 km./an. Calculé avec 5000 \$ comptant + taxes ou échange équivalent

* PNEUS D'HIVER INCLUS

GROUPE PARK AVENUE 40 ans d'expérience 450-445-4555

BMW ST-MARTIN

97, 23 i4, noir, 41 000 km

99, 318 i4, bleu, 16 000 km

99, 328i, argent, 2500 km

99, 328i, argent, 18 000 km

96, 328i, vert, 69 000 km

96, 328i, bleu, 21 000 km

96, 328i, noir, 70 000 km

94, 325i, blanc, 22 500 km

93, 325i, noir, 20 000 km

CONVERTIBLE

98, 328ic, argent, 33 000 km

97, 328i, argent, 28 000 km

95, 325ic, noir, 35 900 km

96, 23, bleu, 32 000 km

Location disponible

(450) 667-4343 (514) 343-3412 www.bsauto.com 450-667-4345

BMW 318i 95, aut., blanc, air, alarme, gar. 140 000 km, état neuf, 16 900 \$, 450-622-6411

BMW 23 97, rouge, 6 cyl., man. A-1, pas d'hiver, 35 000 \$ + taxes 450-646-6535

550 AUTOMOBILES

BMW 23 97, 2.8 l, 43 000 km, 37 950 \$, (514) 327-9000

BREEZE 97, 86 000 km, A/C, 'cruise', 8 pneus, 10 500 \$ -1-819-233-2197 (soir)

BREEZE 99, toute équipée, 15 950 \$, (514) 327-9000

CADILLAC 84, bas km, cuir, tout équipée, toi, bonne condition, bas prix, 331-0677

CADILLAC Brougham 94, traction arrière, bleu foncé, toi ouvrant, pas d'hiver, 115 000 km, 16 000 \$, 514-984-9642

CADILLAC Concours 94, 60 000 km, tout équipée, 19 800 \$, 944-7434

CADILLAC de Ville 1984, 8 cyl., 4 portes, très bonne condition, 3000 \$, 514-354-1713

CADILLAC Deville 89, propre, gris charcoal, 5200 \$ ou meilleure offre, 453-0206

CADILLAC, sedan de ville, 92, V6, aut., cuir, bon état, 8 000\$, 514-722-7770

CADILLAC ST9, démo, très bas mileage, prendrais échange 514-594-0222 ctr

CAMARO 99, 228, cabriolet, automatique, Montréal Auto 341-5050

CAVALIER 98, aut., 2 portes, gar. GM, 45 000 km, 10 500 \$, Desrosiers Autos 450-743-0270

CAVALIER 97, aut., 2 portes, toi, CD, roues 15, po, 60 000 km, 10 000 \$, 450-971-1118

CAVALIER 94, 222, man., rouge, 127 000 km, femme proprio, 4500 \$ nég., 514-385-6546 soir

CHEVROLET Beretta GT 93, V6, aut., air, 110 000 km, 6950 \$, 450-681-8272

CHEVROLET Cavalier 97, aut., 4 portes, 222, noir, 159 \$ / mois #24

HAMEL PONTIAC 327-3540

CHEVROLET Cavalier Z24 99, noir/gris, 5 vit., 24 600 km, 16 955\$, Park Avenue BMW, 450-445-4555

CHEVROLET Cavalier Z24 99, noir/gris, 5 vit., 24 600 km, 16 955\$, Park Avenue BMW, 450-445-4555

CHEVROLET Cavalier Z24 99, noir/gris, 5 vit., 24 600 km, 16 955\$, Park Avenue BMW, 450-445-4555

CHEVROLET Cavalier Z24 99, noir/gris, 5 vit., 24 600 km, 16 955\$, Park Avenue BMW, 450-445-4555

CHEVROLET Cavalier Z24 99, noir/gris, 5 vit., 24 600 km, 16 955\$, Park Avenue BMW, 450-445-4555

CHEVROLET Cavalier Z24 99, noir/gris, 5 vit., 24 600 km, 16 955\$, Park Avenue BMW, 450-445-4555

CHEVROLET Cavalier Z24 99, noir/gris, 5 vit., 24 600 km, 16 955\$, Park Avenue BMW, 450-445-4555

CHEVROLET Cavalier Z24 99, noir/gris, 5 vit., 24 600 km, 16 955\$, Park Avenue BMW, 450-445-4555

CHEVROLET Cavalier Z24 99, noir/gris, 5 vit., 24 600 km, 16 955\$, Park Avenue BMW, 450-445-4555

CHEVROLET Cavalier Z24 99, noir/gris, 5 vit., 24 600 km, 16 955\$, Park Avenue BMW, 450-445-4555

CHEVROLET Cavalier Z24 99, noir/gris, 5 vit., 24 600 km, 16 955\$, Park Avenue BMW, 450-445-4555

CHEVROLET Cavalier Z24 99, noir/gris, 5 vit., 24 600 km, 16 955\$, Park Avenue BMW, 450-445-4555

CHEVROLET Cavalier Z24 99, noir/gris, 5 vit., 24 600 km, 16 955\$, Park Avenue BMW, 450-445-4555

CHEVROLET Cavalier Z24 99, noir/gris, 5 vit., 24 600 km, 16 955\$, Park Avenue BMW, 450-445-4555

CHEVROLET Cavalier Z24 99, noir/gris, 5 vit., 24 600 km, 16 955\$, Park Avenue BMW, 450-445-4555

CHEVROLET Cavalier Z24 99, noir/gris, 5 vit., 24 600 km, 16 955\$, Park Avenue BMW, 450-445-4555

CHEVROLET Cavalier Z24 99, noir/gris, 5 vit., 24 600 km, 16 955\$, Park Avenue BMW, 450-445-4555

CHEVROLET Cavalier Z24 99, noir/gris, 5 vit., 24 600 km, 16 955\$, Park Avenue BMW, 450-445-4555

CHEVROLET Cavalier Z24 99, noir/gris, 5 vit., 24 600 km, 16 955\$, Park Avenue BMW, 450-445-4555

CHEVROLET Cavalier Z24 99, noir/gris, 5 vit., 24 600 km, 16 955\$, Park Avenue BMW, 450-445-4555

CHEVROLET Cavalier Z24 99, noir/gris, 5 vit., 24 600 km, 16 955\$, Park Avenue BMW, 450-445-4555

CHEVROLET Cavalier Z24 99, noir/gris, 5 vit., 24 600 km, 16 955\$, Park Avenue BMW, 450-445-4555

CHEVROLET Cavalier Z24 99, noir/gris, 5 vit., 24 600 km, 16 955\$, Park Avenue BMW, 450-445-4555

CHEVROLET Cavalier Z24 99, noir/gris, 5 vit., 24 600 km, 16 955\$, Park Avenue BMW, 450-445-4555

CHEVROLET Cavalier Z24 99, noir/gris, 5 vit., 24 600 km, 16 955\$, Park Avenue BMW, 450-445-4555

CHEVROLET Cavalier Z24 99, noir/gris, 5 vit., 24 600 km, 16 955\$, Park Avenue BMW, 450-445-4555

CHEVROLET Cavalier Z24 99, noir/gris, 5 vit., 24 600 km, 16 955\$, Park Avenue BMW, 450-445-4555

CHEVROLET Cavalier Z24 99, noir/gris, 5 vit., 24 600 km, 16 955\$, Park Avenue BMW, 450-445-4555

550 AUTOMOBILES

DYNASTY AUTO Volks à vendre Grand spécial

Golf 97, 1.8, 5 vit., 53 000 km, Passat 96, V6, aut., 29 000 km

Passat 96, aut., 29 000 km, Jetta 96, aut., 29 000 km

Golf 96, GTI 2.0L, 75 000 km, Cabriolet 93, ac, 5 vit., Passat 92, Sincro 4x4, 5 vit., Passat 93, turbo diesel, 1.9L

450-699-9111 (514) 983-0828 6618, Industriel, Châteauguay

EAGLE Vision 97, 4 portes, tout équipé, aubaine, 11 950 \$, Autocass, 514-952-7873

EAGLE Vista fam, 97, 7 pass., 155 000 km, 3595 \$, Linco auto 514-855-1545

ESCORT Fam 94, 5 vit., 72 700 km, 5500 \$, 450-677-8599

ESCORT GT 93, 150 000 km, très bien équipée, jamais accident

Les nerfs sont à fleur de peau à Chandler

ANDRÉ PEPIN
CHANDLER

Depuis une semaine, le CLSC Pabok de Chandler offre des services d'aide psychologique jour et nuit, sept jours sur sept.

« L'inquiétude grandit depuis la fermeture définitive du moulin. La population vit un stress épouvantable devant l'avenir incertain. Et ce n'est qu'un début, il faudra faire plus dans quelques semaines », explique la directrice générale, Chantal Duguay. Une opinion que partage son adjoint, Bruno Leblanc.

« Les problèmes de pauvreté apparaissent. Des citoyens, incapables de payer les emprunts hypothécaires remettent les clés de leur maison aux institutions financières. Un vendeur d'automobiles confiait cette semaine avoir repris plus de 20 voitures en quelques jours », ajoute Mme Duguay.

« Nous rencontrons de plus en plus de cas de violence conjugale. Des citoyens sont dépressifs, les nerfs sont à fleur de peau. Les enfants sentent cette insécurité, il faut intervenir dans les écoles pour calmer les écoliers », poursuit Bruno Leblanc qui travaille dans le milieu depuis de nombreuses années. « Il faut maintenant distribuer des repas gratuits aux enfants, durant la dernière semaine du mois », précise-t-il, ajoutant : « Nous avons

maintenant une soupe populaire, depuis deux ans, à Chandler. Nous n'aurions jamais imaginé une telle situation. »

Les responsables du CLSC n'ont pas encore à déplorer de cas de suicide reliés à la fermeture de la papeterie, mais ils craignent pour les prochains mois. « Les travailleurs touchent encore des prestations d'assurance-chômage. Mais pour combien de temps ? » s'interroge encore Mme Duguay.

Ce qui sauve la communauté, pour l'instant, c'est l'espoir. « Il reste encore de l'espoir. Des rencontres se tiennent, des manifestations s'organisent, le gouvernement intervient. Mais si une solution n'est pas trouvée, si Chandler sombre dans l'oubli, nous ne savons pas ce qu'il adviendra. Nous sommes nous aussi très préoccupés. Lorsque les voix se tairont, que les médias ne s'intéresseront plus à nous, nous serons ici, avec des cas dramatiques. Notre rôle est capital », analysent les deux responsables.

Les citoyens de Chandler mettent beaucoup d'espoir dans les interventions du gouvernement du Québec pour dégager de réelles solutions. Tous savent que l'usine est l'épine dorsale économique. L'industrie des pêches est épuisée, ici comme ailleurs en Atlantique.

Jean Chrétien part pour l'Afrique et la Turquie

Presse Canadienne
OTTAWA

Le premier ministre fédéral Jean Chrétien part aujourd'hui pour un voyage officiel de deux semaines en Afrique et en Turquie, où il doit participer à des discussions portant notamment sur la situation politique explosive qui prévaut au Pakistan ainsi qu'en Tchétchénie.

M. Chrétien assistera au sommet des leaders du Commonwealth, qui se déroulera à Durban, en Afrique

du Sud, à compter de vendredi, avant de se rendre à Istanbul pour une rencontre de l'Organisation pour la sécurité et la coopération en Europe, débutant le 18 novembre.

À Durban, les pays du Commonwealth examineront la possibilité de suspendre ou d'expulser le Pakistan, où un coup d'État sans effusion de sang a renversé le gouvernement élu, le mois dernier.

Le voyage de M. Chrétien débutera par une visite de deux jours au Sénégal.

900

INDEX DES DÉCÈS

- ANCTIL, Marie
Montréal
- BROUSSEAU, Jacques
Laval
- DANNAVINO, Francis
Montréal
- HABASHI, Georges
Drummondville
- MARANDA, Fernand
Boisbriand
- MOQUIN, Jules
La Prairie
- PAPASIAN, Étienne
Montréal
- TREMBLAY, Hubert
Montréal

DÉCÈS

ANCTIL, Marie
1936 - 1999
À Montréal, le 5 novembre 1999, à l'âge de 63 ans, est décédée Marie Anctil, fille de feu Bernadette Michaud et de feu Adalbert Anctil. Elle laisse dans le deuil ses frères et sœurs: Paul-Eugène, Madeleine, Thérèse (Antonio Voyer), Laurent (Georgette Aubé), Hélène, Jacqueline (André Georges), Céline (Roger Marotte), Fernand (Sylvie Duguay), Jean-Claude (Diane Pruneau), ainsi que plusieurs neveux et nièces, parents et amis. La famille recevra les condoléances au: **Complexe funéraire St-François-d'Assise Urgel Bourgie** 6700, rue Beaubien Est, Montréal. Une messe commémorative aura lieu à l'intention de la défunte au Sanctuaire Marie-Reine-des-Coeurs (5875 Sherbrooke Est, Montréal), le mardi 9 novembre 1999 à 13 h 30. Parents et amis sont priés d'y assister sans autre invitation. Heures de visite: lundi de 14 à 17 h et de 19 à 22 h, mardi de 11 à 13 h. S.V.P., compensez l'envoi de fleurs par des dons à la Société canadienne du cancer ou à l'Entraide Ville-Marie.

BROUSSEAU, Jacques
À Laval, le 5 novembre 1999, à l'âge de 68 ans, est décédé Jacques Brousseau, époux de Céline Bigras. Outre son épouse, il laisse dans le deuil ses enfants: Stéphane (Sylvie Bernard) et Catherine (Serge Brunet), ses petits-enfants: Charles et Florence, sa sœur Jacqueline ainsi que parents et amis. La famille recevra les condoléances au: **Complexe funéraire Urgel Bourgie** 3845, boul. St-Martin Ouest, Chomedey. Les funérailles auront lieu le lundi 8 novembre 1999 à 14 h, en l'église St-Martin, 4080 boul. St-Martin Ouest, Chomedey et de là au cimetière Jardin Urgel Bourgie de Laval. Parents et amis sont priés d'y assister sans autre invitation. Heures de visite: dimanche de 14 à 17 h et de 19 à 22 h et lundi à compter de 12 h.

DANNAVINO, Francis
À Montréal, suite à une courte maladie, le 6 novembre 1999, à l'âge de 88 ans, est décédé Francis Dandavino, époux de Matilde Marchi. Outre son épouse, il laisse dans le deuil ses enfants: Dr Adrien (Nicole Hamel), Dr Raymond (Elisabeth Vatoux), Dr André-H. (Johanne Fortin), Me Louise (Ronald Forget) et Rita, architecte (Gaétan Tardif), ses petits-enfants: Mylène, Frédéric, Simon, Vanessa, Érika, Raphaël, Xavier, Alexandre, Pascal, Chloé, Audrey, David et Laetitia, ses sœurs: Marie-Louise et Marguerite et son beau-frère, ses belles-sœurs et plusieurs neveux et nièces. La famille recevra les condoléances au: **Complexe funéraire Urgel Bourgie** 175, Jean-Talon Est, Montréal. Les funérailles auront lieu le mardi 9 novembre 1999 à 11 h, en l'église Madonna Della Difesa et de là au cimetière Notre-Dames-Neiges. Heures de visite: dimanche et lundi de 14 à 17 h et de 19 à 22 h, mardi dès 9 h 30. Au lieu de fleurs, vous pouvez faire un don en sa mémoire à l'organisme de votre choix.

Décès, prières, remerciements

MARANDA, Fernand

1926 - 1999
À Boisbriand, le 5 novembre 1999, à l'âge de 73 ans, est décédé Fernand Maranda, époux de Marielle Falardeau. Outre son épouse, il laisse dans le deuil ses deux fils: Jean (Sylvie Lamontagne) et Yves (Claude Viens), ses huit petits-enfants: Valérie, Sébastien, Katherine, Guillaume, Olivier, Pierre-Alexandre, Elisabeth et Jean-Christophe, ses deux frères: Marcel (Carmen Cadieux) et Robert (Léona Arsenault), sa sœur Monique (Raymond Kendall), beaux-frères, belles-sœurs, neveux, nièces et de nombreux amis. Exposé au: **Complexe funéraire Régional Guay inc.** 418, boul. Labelle (angle autoroute 640) Rosemère.

Les funérailles auront lieu le mardi 9 novembre à 11 h, en l'église Notre-Dame-de-Fatima à Boisbriand et de là retour en la chapelle du complexe funéraire Régional Guay inc. Heures des visites: dimanche de 19 à 22 h, lundi de 14 à 17 h et de 19 à 22 h, mardi dès 9 h. Des dons à la Fondation PALLI-AMI, seraient appréciés.

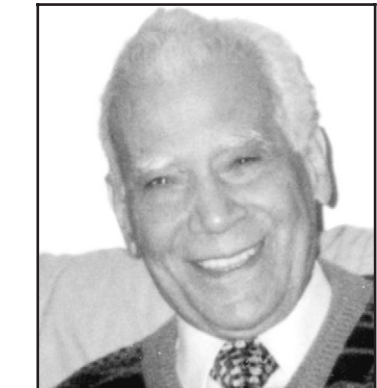
MOQUIN, Jules

1947 - 1999
À La Prairie, le 6 novembre 1999, à l'âge de 52 ans, est décédé Jules Moquin, époux de France Grenier. Outre son épouse, il laisse dans le deuil son fils Pierre-Luc, sa fille Véronique, sa mère Mme Marcelle Gagnon (feu Germain Moquin), sa sœur Pauline, son frère Jean-Paul, sa belle-mère Emilia Grenier, ses beaux-frères, ses belles-sœurs, ses neveux et nièces, ses oncles, ses tantes et autres parents et amis. Exposé à: **Henri Guérin inc.** 425, chemin St-Jean, La Prairie. Les funérailles seront célébrées le mardi 9 novembre à 11 h, en l'église La Nativité et de là au cimetière La Prairie, lieu de la sépulture. Heures des visites: lundi de 14 à 17 h et de 19 à 22 h, mardi dès 9 h.

PAPASIAN, Étienne

À Montréal, le 5 novembre 1999, à l'âge de 74 ans, est décédé M. Étienne Papasian, époux de feu Lucette Papazian. Il laisse dans le deuil son fils Claude (Liza), sa sœur Lucette Gargour, son frère Edgar, ainsi que de nombreux neveux et nièces, parents et amis. La famille recevra les condoléances au: **Complexe funéraire Urgel Bourgie** 790, boul. Ste-Croix, Ville St-Laurent. Les funérailles auront lieu le lundi 8 novembre 1999 à 11 h, en l'église St-Laurent, 805 boul. Ste-Croix et de là au cimetière St-Laurent. Parents et amis sont priés d'y assister sans autre invitation. Heures de visite: dimanche de 14 à 17 h et de 19 à 21 h 30 et lundi dès 9 h. Au lieu de fleurs, des dons à la Fondation des maladies du coeur, seraient appréciés.

TREMBLAY, Hubert
1917 - 1999
À Montréal, le 5 novembre 1999, à l'âge de 82 ans, est décédé M. Hubert Tremblay, retraité du C. N., époux de Fleurette Lapierre. Outre son épouse, il laisse dans le deuil ses enfants: Robert (Monique), Claudette (Giovanni), Gaston (Ginette), ses petits-enfants: Jean, Myriam et Stéphanie, sa sœur Irène, plusieurs neveux et nièces, ainsi que de nombreux parents et amis(es). Exposé au: **Complexe funéraire Alfred Dallaire inc.** 12 415, Sherbrooke Est, P.A.T. Le dimanche 7 novembre de 14 à 17 h et de 19 à 22 h, le lundi 8 novembre de 9 à 17 h. Une cérémonie liturgique aura lieu à 16 h au même endroit.



HABASHI, Georges
1913 - 1999

À Drummondville, le 4 novembre 1999, à l'âge de 86 ans, est décédé M. Georges Habashi, époux de Dame Iris Banoub, demeurant à Drummondville. M. Habashi repose au: **Centre funéraire Yves Houle et Frère** 130, rue Lindsay, Drummondville. Tél.: 819-477-2662, Téléc.: 819-477-4289. Info-décès: 1-800-405-4777. samedi de 14 à 17 h et de 19 à 22 h et au: **Centre funéraire Alfred Dallaire inc.** 2750, route Marie-Victorin, Longueuil 514-270-3111. dimanche de 14 à 17 h et de 19 à 22 h.

Les funérailles auront lieu le lundi 8 novembre à 12 h 30, en l'église Copte Orthodoxe Saint-Mark, 7395 rue Garnier, Montréal. Inhumation au cimetière Saint-Maxime de Ville-Lemoyne. M. Habashi laisse dans le deuil outre son épouse Mme Iris Banoub, ses fils: Nagui Habashi (Monette Martin) de Drummondville, Michel Habashi (Christine Habashi) de Toronto, Wagdi Habashi (Yvette Hanna) de La Prairie, ses petits-enfants: Jenny, Jonathan, Amira, Stéphanie, Geoffrey, Andrew, Martin, Erick, Brian, ses arrière-petits-enfants: Nicolas, Daniel et Jolyan et autres parents et amis(es). Des dons à la Fondation Frédéric George Hériot et à l'église Copte Orthodoxe, seraient appréciés.

MAILLOUX, Lucien
1907 - 1999
À Laval, le 3 novembre 1999, à l'âge de 92 ans, est décédé M. Lucien Mailloux, veuf de Mme Sylvia Monty. Il laisse dans le deuil ses enfants, Monique, Jean Claude (Jacqueline Boucher), Pierrette (René Marcoux), Philippe (Suzanne Duguay), Adrienne (Réal Boucher), Roseline, Georges-H. (Francine de-Tilly), feu Jacqueline, ses petits-enfants, ses arrière-petits-enfants, sa sœur Angèle Benoit, son frère Adrien, neveux et nièces, parents et amis. Exposé au: **Complexe funéraire Alfred Dallaire inc.** 2159, boul. St-Martin Est, Duvernay, Laval le lundi 8 novembre 1999 de 14 à 17 h et de 19 à 22 h, mardi à partir de 11 h. Les funérailles auront lieu le mardi 9 novembre à 14 h en l'église Saint-Noël Chabanel, 8560, rue de L'Église, Laval et de là au cimetière St-Vincent-de-Paul. Prière de ne pas envoyer de fleurs.

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

PRIÈRES
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. M.L.



MAILLOUX, Lucien
1907 - 1999

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

PRIÈRE A LA SAINTE VIERGE
La plus belle fleur de Mont-Carmel, vigne pleine de fruits, splendeur du ciel, Mère bénie du Fils de Dieu, Mère immaculée, assis-té-moi, Étoile que tu es ma Mère, Sainte Marie Mère de Dieu, Reine du ciel et de la terre, je vous demande humblement, du fond de mon coeur, de me secourir dans ma demande, je sais que vous pouvez m'accorder cette demande. Ô Marie, qui avez conçu sans péché, priez pour nous qui avons confiance en vous (3 fois). Bonne Sainte Vierge, je remets cette cause entre vos mains (3 fois). Récitez cette prière 3 jours de suite et faites-la publier, vous serez exaucé. L.S.

1er ANNIVERSAIRE



MICHELLE LEGAULT
décédée le 7 novembre 1998

Nous avons été lourdement touchés par la perte de Michelle, la sincérité de votre sympathie, votre présence, vos offrandes nous ont profondément émus. Nous sommes très reconnaissants. Un doux souvenir de vos attentions demeurera. Les familles Gauthier et Legault remercient le personnel des soins intensifs de la Cité de Santé de Laval. Son époux Yves, sa mère Pierrette, ses frères et sœurs, Alain, Daniel, Chantal, Manon ainsi que Alain et Jean-François Gauthier. Pour une photo souvenir Yves 450-966-1553. Notre entente sera toujours renouvelable.

Génies en herbe
En collaboration avec Génies en herbe Pantologie Inc., 3535, boul. Rosemont, Montréal H1X 1K7

- A OLIVIER**
 - 1 Benoît Brière.
 - 2 Judas.
 - 3 Le ski acrobatique.
 - 4 La bataille de Roncevaux.
 - 5 La paix.
- B HABITAT**
 - 1 L'aire.
 - 2 Le plateau Mont-Royal.
 - 3 La domotique.
 - 4 Moshe Safdie.
 - 5 L'urbanisme.
- C ABEILLE**
 - 1 Le faux bourdon.
 - 2 Le nectar.
 - 3 Karl von Frisch.
 - 4 L'apiculture.
 - 5 Les alvéoles.
- D FONTAINE**
 - 1 Juan Ponce de Leon.
 - 2 Rome.
 - 3 Une rosignol.
 - 4 Une naïade.
 - 5 Marcel Duchamp.
- E TRAIN**
 - 1 Le Japon.
 - 2 Le pont Victoria.
 - 3 Richard Trevithick.
 - 4 La gare Windsor.
 - 5 L'aiguilleur.
- F BASEBALL**
 - 1 Les Mariners de Seattle.
 - 2 Hank Aaron.
 - 3 New York.
 - 4 Pedro Martinez.
 - 5 Le numéro 42.
- G DRAPEAU**
 - 1 Le cèdre.
 - 2 Israël.
 - 3 1948.
 - 4 La Croix du Sud.
 - 5 Le drapeau à damiers.
- H CONCERT**
 - 1 Glenn Gould.
 - 2 « Live Aid ».
 - 3 Dorotheé Berryman.
 - 4 Une aubade.
 - 5 Offenbach.



— 66 —

— Il faut mettre votre échelle là-haut, indiquait Stéphane aux sapeurs en montrant les fenêtres de la bibliothèque et en leur répétant qu'il y avait là un homme inconscient qui risquait de brûler vif.

Mais les hommes de la caserne Saint-Jean-Baptiste ne l'entendaient pas ainsi et s'occupaient uniquement de mettre en batterie leurs lances à l'angle sud-ouest de l'immeuble. Soudain, Stéphane aperçut un orangiste chauve, à la moustache roussie, qui escaladait une échelle vers une des fenêtres de la bibliothèque, en portant à bout de bras une torche de résine. Stéphane le ratrapa, lui agrippa les chevilles et lui fit sauter les pieds de leur appui sur l'échelle. L'émeutier tomba comme une masse vers la place d'Youville, où ses complices amortirent sa chute et lui évitèrent de se fracasser le crâne sur les pavés.

Stéphane venait de sauver — pour quelques instants — la bibliothèque, mais il s'était trahi. Des poings se levèrent dans sa direction et on lui lança des pierres. On repoussa l'échelle à coulisses, qui bascula vers l'arrière et se disloqua sur le sol juste au moment où Stéphane bondissait sur l'étroite corniche. Il s'adossa au mur du bâtiment et repoussa le dernier barreau d'un solide coup de pied. L'échelle coulissante s'abattit avec fracas sur les pavés et se disloqua. Stéphane venait de gagner quelques précieuses minutes, car les sapeurs avaient récupéré la seule autre grande échelle disponible et l'emportaient du côté de l'aile droite, où se portaient toujours leurs efforts. Protégées par les forces policières,

Jour de feu

les lances d'incendie se mirent enfin à vaporiser deux puissantes colonnes d'eau sur le brasier de l'Assemblée nationale. Des huées saluèrent ce premier succès des pompiers, qui s'avéra bien éphémère puisque les jets faiblirent, se raréfièrent puis se tarirent tout à fait. Un officier de la caserne courut vérifier la pression d'eau en dévissant un des tuyaux: les robinets d'incendie, grands ouverts, ne laissaient plus s'échapper qu'une mince rigole entre les pavés du macadam. L'aqueduc municipal lui-même venait de tomber en panne!

Stéphane ouvrit sans difficulté une fenêtre laissée entrouverte, l'espagnolette maintenant seule les deux châssis l'un contre l'autre. Il effectua un rétablissement à partir de l'appui de la fenêtre et se retrouva à l'intérieur. À la lueur bleutée des lampes, il constata que l'air ambiant contenait une forte concentration de gaz: la moindre étincelle, le moindre tison transformeraient la pièce en bombe incendiaire. Il prit une grande bouffée d'air pur, puis s'avança dans la salle comme un plongeur nage sous l'eau. Les livres étaient disposés en trois cercles concentriques, réunis par des allées qui convergeaient vers une aire centrale de lecture. Il se mit à courir le long du cercle extérieur. Tous ces ouvrages qui défilaient sur sa droite allaient bientôt disparaître. Stéphane s'engagea dans le deuxième cercle et accéléra: soudain, il sentit un objet qui craquait sous sa semelle droite. Il stoppa et se pencha vers le pince-nez de Gustave Hamelin, dont il venait de fracasser le verre gauche à l'intérieur de sa monture métallique.

Stéphane continua sa visite. En traversant l'aire de lecture, il avisa le registre relié en maroquin rouge qu'Alphonse Bertrand avait laissé sur un pupitre et il le prit machinalement sous son coude. De l'intérieur, la porte céda à ses coups d'épaule et elle pivota sur ses gonds jusqu'à frapper les lambris en marbre du couloir. Incapable de retenir sa respiration plus longtemps, Stéphane dut inspirer l'air enfumé. Une quinte de toux le saisit

et Alphonse Bertrand surgit de l'autre extrémité du corridor, où il s'était posté à une fenêtre fracassée qui lui fournissait un peu d'oxygène.

— Je savais que vous arriveriez à nous ouvrir la bibliothèque. Je vois que vous avez pris le catalogue des œuvres en péril.

— Il faut partir. La bibliothèque va exploser!

— La Providence ne permettra pas l'anéantissement de toutes ces créations de l'esprit.

Stéphane comprit que l'autre n'avait plus toute sa tête. Il décida d'entrer dans son jeu pour l'amener le plus loin possible.

— Nous reviendrons chercher le reste tout à l'heure, dit-il en confiant à l'archiviste l'ouvrage qu'il tenait à la main et en amorçant la descente de l'escalier. Il jeta un rapide regard derrière lui et constata que l'archiviste le suivait à contrecœur, les yeux larmoyants, le livre serré contre sa poitrine malingre.

à suivre



Alimentation / Santé

L'ORDRE PROFESSIONNEL DES DIÉTÉTISTES
VOUS INFORME

Les phytoestrogènes

D'après le dictionnaire, c'est simple: phyto pour plante et oestrogènes pour hormones sexuelles de la femme. Les phytoestrogènes sont des substances végétales ayant une structure et une activité métabolique semblable aux oestrogènes fabriqués par le corps. Cette similitude en fait des substances intéressantes dans le traitement de certains cancers et des inconforts associés à la ménopause. Les aliments sources de phytoestrogènes sont les légumineuses, les produits céréaliers à grain entier et les légumes.

Les deux principales catégories de phytoestrogènes alimentaires sont les isoflavones et les lignanes. Même si l'intérêt pour ces substances est récent, les isoflavones se seraient développées, il y a plus de 120 millions d'années. Ce n'est qu'en 1940 que des moutons australiens, devenus infertiles après avoir brouté du trèfle rouge, ont fait ressortir leur effet particulier. Cette action du trèfle rouge sur le système reproducteur des moutons suggérait la possibilité d'un mécanisme semblable chez l'humain. En 1980, des chercheurs finlandais ont finalement identifiés des phytoestrogènes dans le sang et l'urine d'humains ayant consommé du soya et des graines de lin. Ils ont pu ainsi établir le lien entre les phytoestrogènes et le métabolisme des oestrogènes humains.

Dans la catégorie des isoflavones, la fève de soya sort grande gagnante, qu'elle soit nature, sous forme de tofu ou de lait. Son contenu en isoflavones est plus de 50 fois supérieur à celui de la luzerne, des germes de trèfle ou de la levure de bière. Le groupe des lignanes place la graine de lin en tête de liste. Il s'agit d'une toute petite graine brune oléagineuse que l'on peut facilement introduire dans l'alimentation quotidienne. Elle s'ajoute aux recettes de pains et muffins maison, aux céréales à déjeuner, à des compotes ou du yogourt. La graine de citrouille, le son de blé et d'avoine sont également de bonnes sources de lignanes. En plus d'être riches en phytoestrogènes, ces aliments ajoutent des fibres à l'alimentation et préviennent la constipation.

Il y a plusieurs générations, le corps humain était confronté à de nombreux obstacles: famine, froid, épidémie. Le bon fonctionnement des organes reproducteurs était essentiel pour perpétuer la race. Dans notre société de consommation, la diminution de la pratique de l'activité physique et l'alimentation abondante font que le corps n'a plus vraiment à se débattre pour survivre. Les hormones sexuelles sont alors produites en trop grande quantité et il en découle une surexposition de l'organisme à ces hormones que l'on a reliées aux cancers dits: «hormonodépendants» comme le cancer du sein et de la prostate.

Une fois consommés, les aliments riches en phytoestrogènes subissent de nombreuses transformations dans le système digestif qui résultent en composés semblables ou sosies des oestrogènes. Leur effet protecteur provient de cette ressemblance qui leur permet de se substituer aux hormones fabriquées par le corps. Comme ils sont moins actifs dans l'organisme, le phénomène de surexposition est moins important. On peut comparer leur action au changement qui s'opère dans une pièce lorsque l'on substitue une ampoule de 100 watts par une 60 watts. L'éclairage ambiant devient moins agressant et plus propice à la détente. Les effets bénéfiques des phytoestrogènes sur le corps humain ne s'arrêtent pas là. Ils sont également de bons antioxydants, donc ils ont la capacité de neutraliser les molécules toxiques formées par le contact de l'air avec des molécules de gras dans le sang, ce qui représente un avantage dans la prévention des maladies cardiovasculaires.

Une autre fenêtre s'est récemment ouverte sur les bienfaits des phytoestrogènes. Lors de la ménopause, les oestrogènes cessent graduellement d'être produits. Les phytoestrogènes peuvent être de nouveaux alliés dans le traitement de certains problèmes de santé reliés à la ménopause. Il semble en effet que les femmes asiatiques, grandes consommatrices de produits du soya, ne souffraient pas autant, sinon pas du tout, des grandes chaleurs. Il s'agit encore d'une hypothèse, puisqu'il y a toujours un effet placebo dans les études sur la ménopause. Les phytoestrogènes deviennent par contre, une solution de rechange naturelle intéressante pour les femmes ne pouvant bénéficier de l'hormonothérapie de remplacement. L'effet n'est pas garanti, mais ajouter des aliments riches en phytoestrogènes est, de toute façon, bénéfique du point de vue nutritionnel.

Même si la testostérone est l'hormone sexuelle principale chez l'homme, la présence d'oestrogènes est essentielle au bon fonctionnement du corps. Le cancer de la prostate, troisième cause de décès chez l'homme, est un cancer hormonodépendant influencé par les oestrogènes. Des études sur l'effet des phytoestrogènes dans la prévention et le traitement de ce cancer sont en cours et suggèrent un effet protecteur d'une alimentation riche en phytoestrogènes.

À l'heure actuelle, même si ces aliments semblent avoir un effet dans la prévention de certaines maladies, l'efficacité de ces substances est encore controversée et aucun consensus n'est établi quant aux quantités précises à recommander.



**Ordre professionnel
des diététistes du Québec**

LES SPÉCIALISTES DE LA NUTRITION
1425, boul. René-Lévesque Ouest, bur. 703
Montréal (Québec) H3G 1T7
Tel. (514) 393-3733 • Téléc. (514) 393-3582
1 888 393-8528
Courriel: opdq@opdq.org
Site Internet: http://www.opdq.org

FRANÇOISE KAYLER

Elles étaient enceintes toutes les deux, toutes les deux diététistes et toutes les deux, malgré une formation professionnelle précise, aux prises avec des questions sans réponse sur un sujet commun à toutes les femmes qui attendent un enfant.

Hélène Laurendeau et Brigitte Coutu ont décidé de profiter de cette expérience vécue pour publier un livre aussi complet que possible pour rejoindre toutes les femmes qui veulent avoir des enfants. Un livre qui traite exclusivement d'alimentation pendant la grossesse. Et pas de cuisine (1).

Pourquoi, en 1999, publier un livre aussi important sur un sujet... aussi naturel? La grossesse est un état normal... il suffit de bien manger!

Mais, «bien manger», cela veut dire quoi? Et cela veut dire quoi quand l'appétit est fluctuant, quand on a des nausées, des brûlures d'estomac? Hélène Laurendeau et Brigitte Coutu mangent bien. Elles savent ce que cette expression veut dire. Elles ont cependant constaté qu'elles ne satisfaisaient pas aux besoins nutritionnels requis. Dans leur livre, elles recommandent donc aux femmes enceintes de prendre des suppléments. Mais ce n'est pas une prescription qu'elles donnent. Elles expliquent tout, le pourquoi et le comment, à partir de faits concrets, à partir de toutes les situations possibles. Celles qu'elles ont elles-mêmes vécues et celles que leurs recherches, menées du Dispensaire diététique de Montréal aux cliniques privées, leur ont révélées.

Si ce livre paraît aujourd'hui, c'est qu'aucun autre n'est disponible, traitant, exclusivement, d'alimentation pendant cette période précise de la vie d'une femme. Depuis *La Mère canadienne et son enfant*, les réponses ne se trouvent pas dans les livres. Elle ne se trouvent pas, non plus, dans les cabinets des obstétriciens qui peuvent prescrire des suppléments pour pallier des carences, mais qui ne peuvent donner de conseils nutritionnels pratiques.

Or, enceinte aujourd'hui, une femme n'est plus du tout dans les conditions de

Pendant la grossesse Manger deux fois mieux

vie qu'ont connues sa mère ou sa grand-mère. La société a changé. Que faire lorsque l'on est enceinte et au travail, quand on mange au restaurant ou sur le pouce, ou quand on n'a pas le temps de manger? Si le rythme de vie a changé, l'offre aussi a changé: le *fast-food* omniprésent, les sushis et les tartares à la mode, le vin qui n'est plus décrié, le fromage au lait cru et ses sous-entendus...

Si tout a changé autour d'elle, les besoins nutritionnels d'une femme enceinte sont toujours les mêmes. Elle doit construire un être humain dans un temps précis, un être totalement dépendant d'elle, relié en ligne direct... pour le meilleur en évitant le pire. Neuf mois, c'est peu. C'est une grande responsabilité. Et ce n'est pas le moment de prendre des risques.

Cette responsabilité commence d'ailleurs,

Bien s'alimenter pendant la grossesse, malgré un rythme de vie plus trépidant, est aussi une affaire de couple.



Photo Denis Courville, La Presse

Prendre du poids

FRANÇOISE KAYLER

À une époque où l'on ne parle que de régimes pour maigrir, où la mode n'habille que des silhouettes filiformes, où le kilo de trop devient une hantise, il est normal que la question de la prise de poids se pose pour celles qui commencent une grossesse.

Pendant neuf mois, les femmes s'inquiètent de voir leur corps se «déformer». Ce mot, Brigitte Coutu et Hélène Laurendeau ne l'aiment pas. «N'est-il pas en train de se transformer en même temps que celui de leur bébé est en train de se former?» font-elles remarquer...toutes deux ayant repris leur taille de jeune femme! Pourquoi faut-il prendre du poids, et combien faut-il en prendre?

L'une des raisons fondamentales est qu'une prise de poids adéquate réduit les risques d'accoucher d'un bébé de petit poids. C'est à ce problème que s'attaquent le Dispensaire diététique de Montréal et OLO qui interviennent auprès de femmes en situation financière «critique».

La prise de poids n'est pas la même

pour toutes les femmes. Règle générale, elle dépend du poids avant la grossesse. La prise de poids souhaitable varie selon l'indice de masse corporelle (IMC). Pour un poids-santé, elle oscille de 25 à 35 livres. Dans le cas de maigrreur avant la grossesse, elle sera supérieure, dans le cas de surpoids, elle sera moindre. Mais dans ce cas, il est imprudent de suivre un régime amaigrissant. Il suffira de s'alimenter «comme il faut».

Quotidiennement, une femme enceinte devrait augmenter son régime alimentaire de 100 calories pendant le premier trimestre et de 300 calories pendant les deuxième et troisième trimestres... en choisissant bien ses aliments pour que le fer, le calcium, la vitamine C, l'acide folique, les acides gras essentiels, les fibres, les protéines soient de la fête tout en bénéficiant d'un nombre suffisant de calories.

Ces recommandations prévalent dans toutes les circonstances. Elles peuvent être démotivantes lorsque les nausées, la constipation, les brûlures d'estomac, altèrent la qualité de la vie, ou lorsque l'alitement est préférable; ou encore quand l'hypertension gravidique, l'oedème, le diabète de grossesse viennent compliquer la situation. À chacun de ces grands maux, correspond un grand «remède»...souvent très simple.

En revenant à la maison après l'accouchement, il sera important de continuer à bien se nourrir. Dans leur livre, Brigitte Coutu et Hélène Laurendeau ont tout prévu... pour perdre les kilos en trop, pour soulager les problèmes de constipation, pour préparer l'allaitement... Mais elles n'iront pas plus loin dans cette voie, laissant la parole à leur consœur Louise Lambert-Lagacé, auteur de *Comment nourrir son enfant, du lait maternel au repas complet*.

Prendre du poids...ce sera, aussi, le lot du père. L'ennui, c'est qu'il ne le perdra pas! Sauf, s'il profite de cette grossesse pour manger...deux fois mieux.

Carrés aux dattes
et aux figues

Photo: Robert Skimmer, La Presse

Cette collation fournit deux fois plus de fer et de fibres qu'un muffin au son. Chaque petit carré est, aussi, une source de calcium et pourrait l'être davantage en utilisant du jus d'orange enrichi en calcium, en l'accompagnant d'un grand verre de lait (pourquoi pas de lait de chèvre) ou de boisson de soya enrichie.

Ingrédients

- 125 ml (1 tasse) de lait en poudre
- 375 ml (1 tasse) de jus d'orange
- 500 ml (2 tasses) de dattes dénoyautées
- 250 ml (1 tasse) de figues sèches
- 175 ml (3/4 tasse) de beurre non salé, mou
- 250 ml (1 tasse) de cassonade légèrement tassée
- 625 ml (2 tasses) de flocons d'avoine (gruau)
- 250 ml (1 tasse) d'amandes tranchées

Préparation

- Préchauffer le four à 350 degrés F (180 degrés C).
- Hacher les dattes et les figues.
- Dissoudre le lait en poudre dans le jus d'orange.
- Dans une casserole, mélanger les dattes, les figues et le mélange de jus d'orange. Porter au point d'ébullition et laisser mijoter à feu doux pendant une quinzaine de minutes, en remuant fréquemment.
- Dans un bol, mélanger le beurre amolli, la cassonade, les flocons d'avoine et les amandes.
- Presser la moitié de cette garniture dans un moule carré de 20 cm (8 pouces). Étendre la préparation aux dattes et aux figues. Couvrir avec le reste de la garniture en appuyant légèrement.
- Faire cuire au four pendant 25 minutes environ ou jusqu'à coloration dorée.
- Laisser tiédir et réfrigérer avant de découper en carrés. On obtiendra 9 gros ou 16 petits morceaux qui se congèlent bien.

* Cette recette a été préparée par Ricardo Larrivière, chroniqueur gastronomique, selon les recommandations de Brigitte Coutu et Hélène Laurendeau.