



Ce détail de la muqueuse olfactive montre, en vert, les cellules olfactives (ou récepteurs olfactifs), se prolongeant en fibres nerveuses traversant l'os du crâne et allant se connecter au bulbe olfactif. En jaune: des cellules de soutien et une couche de mucus.

Voici un détail d'une cellule olfactive avec ses cils.

Faut-il vivre à cent milles à l'heure pour baigner dans un univers de sensations? Pas vraiment. Il n'y a qu'à regarder, écouter, toucher, sentir, goûter... Les organes des sens, de concert avec le système nerveux et le cerveau, nous font le prodigieux cadeau de notre présence au monde. Mais comment s'y prennent-ils donc? Dans une série sur les cinq sens dont voici le troisième maillon, essayons d'appréhender le mystère.

L'ODORAT

1. Des substances chimiques s'échappant du vin entrent dans la cavité nasale. Les flèches indiquent le trajet de l'air qui se dirige vers les poumons. L'air circule toutefois dans les six cornets nasaux, soient trois os fins de chaque côté du nez. Les substances odorantes peuvent aussi remonter dans le nez de la bouche et du pharynx.

2. L'air qui atteint la muqueuse olfactive, cet organe d'un centimètre carré situé dans le toit de la cavité nasale, doit effectuer un virage en épingle avant de gagner les voies respiratoires. Le reniflement, qui attire l'air vers cet endroit, augmente la sensibilité olfactive. Sans le reniflement, seulement 15% du flux aérien circule sur la région olfactive.

3-4. Le bulbe olfactif reçoit les influx nerveux en provenance de la muqueuse nasale et les envoie au cerveau. Les fibres nerveuses du bulbe conduisent au tractus olfactif (4).

5. Les influx nerveux provenant du tractus olfactif atteignent le thalamus pour se diriger ensuite vers les aires olfactives du cortex (uncus de l'hippocampe, face interne des hémisphères cérébraux), où les odeurs sont consciemment interprétées. Les influx nerveux se déplacent ensuite dans la région sous-corticale pour s'acheminer vers l'hypothalamus et d'autres régions du système limbique, qui analysent les aspects émotionnels des odeurs et y réagissent.

Ça tombe sous les sens!

CAROLE THIBAudeau

«**Q**uand... on découvre que toute une enfance est évoquée par le souvenir d'un parfum isolé, on comprend que l'odeur, dans une enfance, dans une vie, est, si l'on ose dire, un détail immense.» (Gaston Bachelard, *La Poétique de la Rêverie*.)

La littérature a largement exploré l'univers enchanté des arômes, exhalaisons et autres effluves odorantes ou malodorantes qui peuplent de saveurs l'air que l'on respire. Loin derrière, la science a encore beaucoup à découvrir sur ce sens si... aérien.

«L'odorat a été très négligé, affirme le docteur Raynald Ferland, président de l'Association d'oto-rhino-laryngologie et de chirurgie cervico-faciale du Québec, en regard des abondantes

recherches effectuées sur la vue et sur l'ouïe.»

Le Dr Ferland tient à établir une différence entre l'olfaction et l'odorat. L'olfaction se rapporte à toutes les perceptions du système olfactif tel que décrit ci-dessus. Ces sensations sont acheminées au cerveau par le nerf crânien numéro un. (Il y a douze nerfs crâniens. On les numérote d'après leur ordre d'apparition dans le développement du fœtus.)

L'odorat, en revanche, est plus global que l'olfaction, qu'il inclut. Il fait la synthèse des perceptions des nerfs 1, 5 (sensibilité aux odeurs d'ammoniac et de vinaigre, sensibilité du visage et des dents de sagesse), 9 et 10 (sensibilité du larynx et du pharynx, tous deux capables de perception chimique).

Voir **L'ODORAT** en C2

Santé

Les polypes : manque de pot pour un parfumeur !

CAROLE THIBAUDEAU

Au sortir de l'université avec un diplôme en chimie élémentaire, Marc voulait devenir *flavorist*, comme on dit dans le jargon de l'industrie alimentaire. Le terme signifie une sorte de « designer des saveurs », l'équivalent d'un parfumeur, mais pour les aliments. La profession demande à la fois une méticulosité scientifique et une sensibilité nasale impeccable.

Assez rapidement, ce jeune homme, dont on a changé le nom mais pas l'histoire, a décroché un emploi chez un fabricant et fournisseur de saveurs artificielles. « Je travaillais en laboratoire, relate-t-il, à la mise au point de nouveaux produits. Je sentais et goûtais constamment. Mon rêve se réalisait. »

Un an à peine après avoir obtenu cet emploi, Marc s'est mis à avoir le nez continuellement congestionné

et à perdre graduellement l'odorat. Son entreprise l'a recyclé dans les ventes et le marketing.

Quelque temps plus tard, il rencontrait en consultation le docteur Pierre Ste-Marie, oto-rhino-laryngologiste à l'Hôpital du Sacré-Coeur et au Centre hospitalier Saint-Eustache.

« Beaucoup de mes patients, comme Marc, sont atteints de polypes, lesquels obstruent la muqueuse olfactive, affirme ce dernier. Les polypes sont la principale cause d'une perte d'odorat durable. »

Les polypes sont ces petites tumeurs bénignes et molles qui se développent un beau jour sur les muqueuses, sans qu'on sache exactement pourquoi.

Lorsqu'il soupçonne des polypes (nez congestionné, perte d'odorat), le médecin examine le nez avec un endoscope, long tube mince muni de miroirs. Il peut aussi demander un examen au CT-Scan (tomodensitométrie assistée par ordinateur). Suivant la gravité de l'atteinte, il diagnostique des polypes de grade un à quatre.

Les grades un et deux sont considérés comme bénins. Ils se traitent avec de la cortisone par voie orale. Le patient recouvre en 24 heures la pleine jouissance de ses facultés olfactives.

Pour les polypes plus sévères, de grade trois et quatre, le Dr Ste-Marie procède à la chirurgie par endoscopie. « Une proportion de 80 % des patients récupèrent ainsi leur odorat, même après quinze ans d'anosmie », relate-t-il.

Cela a fonctionné pour Marc... du moins pendant trois ou quatre ans, après quoi les symptômes sont revenus.

Lorsqu'il y a ainsi récidence des polypes, le Dr Ste-Marie encourage ses patients à subir une deuxième opération. « Cela règle le problème de l'obstruction, d'une part, avec l'excès de sécrétions et la toux qui l'accompagne. En bonus, dans une proportion importante des cas, les patients retrouvent l'odorat et le goût. »

Mais le risque de perdre définitivement l'odorat existe aussi et Marc ne voulait pas le prendre. Il a donc accepté de participer à un programme expérimental. Ce dernier consiste à ingérer de la cortisone, en doses d'entretien minimales et fréquemment interrompues. « C'est très rare que l'on conseille cela, précise le médecin. Mais lorsque l'odorat a une aussi grande importance pour le patient, je lui propose cette avenue. »

Est-ce que ça marche ? « Plus ou moins, répond Marc. C'est vivable. »



PHOTO PIERRE McCANN, La Presse

Cornichon ? essence ? pizza ? lilas ? Diane se prête à un test d'identification des odeurs. Le carnet présente sur chaque feuille une bandelette qui dégage une fragrance lorsqu'on la gratte. Le test consiste à indiquer, dans un choix de réponses, l'odeur de 40 « gratteurs » répartis sur quatre livrets. Il est utile pour évaluer la sensibilité de l'odorat après un traumatisme.

Alphabet des odeurs

CAROLE THIBAUDEAU

Comment le cerveau sait-il s'il s'agit d'une odeur de lavande, d'essence ou de tarte aux pommes ? Délicieusement sensible et complexe, le sens de l'odorat demeure très difficile à élucider pour les scientifiques.

Comment le nez, pourvu d'un petit centimètre carré de cellules sensibles aux substances odorantes, parvient-il à faire la distinction entre quelque 10 000 odeurs ?

Pourquoi une même substance chimique embaume-t-elle à petite dose et écoeur-t-elle à dose plus élevée ?

Une équipe de chercheurs du Howard Hughes Medical Institute, de la Harvard Medical School, et leurs collègues du Japon ont levé le voile sur une part importante du mystère. Dans un numéro de *Cell* (mars 1999), une importante revue scientifique, les savants avancent que le sens de l'odorat chez les mammifères est basé sur une approche combinatoire, un peu comme un alphabet qui, avec toujours les mêmes 26 lettres, peut composer un nombre incroyable de mots et de phrases.

Plutôt que de dédier un récepteur à chaque odeur, le système olfactif utilise un nombre limité de récepteurs (les lettres), qu'il associe en nombreuses combinaisons (les mots) pour créer une large palette d'odeurs (le vocabulaire).

Concrètement, cela signifie que les cinq millions de neurones de la muqueuse olfactive (le fameux centimètre carré) contiennent seulement 1000 types de cellules olfactives, autrement dit un alphabet de 1000 lettres.

À l'Institut et hôpital neurologique de Montréal, la chercheuse Marilyn Jones-Gotman a découvert que les patients épileptiques ayant subi une résection dans le lobe orbito-frontal ou dans le lobe frontal présentent ensuite un déficit dans la discrimination des odeurs.

Fait très enthousiasmant, de nouvelles expériences, effectuées chez des sujets sains, ont apporté des résultats semblables. Les sujets étaient sous observation dans un PET-Scan (pour tomographie à émission de positrons) et devaient respirer huit odeurs différentes pendant 60 secondes. Une partie du cerveau activée par les odeurs était, cette fois encore, le cortex orbito-frontal. S'y ajoutait le cortex piriforme, à la frontière du lobe temporal, ce qui est cohérent avec l'expérience précédente.

Autre découverte faite par la même équipe : la partie droite du cerveau est davantage activée que la gauche lorsque le sujet hume ces odeurs.

L'acte de renifler pourrait servir de signal pour alerter le cerveau de l'arrivée imminente d'odeurs à analyser. Voilà l'hypothèse que proposent des chercheurs de l'Université Stanford, dans le numéro de mars 1998 de la prestigieuse revue *Nature*.

John Gabrieli et Noam Sobel ont examiné des volontaires par des techniques d'imagerie du cerveau dites RMNf (résonnance magnétique fonctionnelle). Ces derniers devaient respirer dans des masques imprégnés ou non d'odeurs.

Lorsque les volontaires respiraient en l'absence d'odeurs, une région du cerveau (le cortex piriforme) s'activait. Et quand les sujets détectaient une odeur, la même région, plus d'autres régions, dans le lobe frontal, présentaient une activité plus intense. « Cela suggère que la réponse au reniflement prépare le cerveau à recevoir le signal de l'odeur, avance Gabrieli. Contrairement aux yeux, on peut dire que le nez est toujours ouvert. Renifler, c'est comme ouvrir les yeux. »

« Aveugles » du nez : attention à la sécurité

CAROLE THIBAUDEAU

Sonia était encore une petite fille lorsqu'elle s'est rendu compte qu'elle ne percevait pas toutes ces odeurs parfumées, appétissantes ou dégueulasses que ses camarades mentionnaient parfois.

« Pour expliquer aux enfants mon anosmie, affirme-t-elle, je leur dis que je suis aveugle du nez. Je ne sais pas ce que c'est que l'odorat. Le concept d'odeur est pour moi aussi abstrait que celui de couleur pour un aveugle de naissance. »

Lorsqu'elle fait la cuisine — elle considère cette activité comme relaxante — elle suit les recettes à la lettre : pas question d'improviser ! L'odorat est une composante importante du goût des aliments.

Excellente fourchette, Sonia ne voit pas ce que le fumet des viandes et légumes pourrait apporter de plus à la variété des textures et des goûts. Elle perçoit ce qui se goûte avec la bouche : le salé, le sucré, l'amer et l'acide. Elle est très sensible aux textures des aliments, et préfère avoir sous la dent une nourriture consistante plutôt que de la crème fouettée.

« C'est le côté pratico-pratique de l'odorat qui m'a manqué parfois, relate-t-elle. Lorsque mes enfants étaient aux couches, je faisais mon inspection aux demi-heures. Lorsque j'ai à dormir à un nouvel endroit, je regarde instinctivement s'il y a des détecteurs de fumée. Et lorsque mon chum doit s'absenter pour la nuit, je teste systématiquement nos propres détecteurs, par sécurité. »

Un soir, alors qu'elle avait 12 ans, Sonia était seule pour un moment avec ses deux petits frères et un incendie s'est déclaré dans la cuisine. « C'était un appartement



PHOTO PIERRE McCANN, La Presse

« Vais-je ajouter un peu d'ail dans ma sauce? », se demande Manon. Cette créativité culinaire est refusée aux personnes qui n'ont plus ou n'ont pas d'odorat.

fait sur le long, relate-t-elle. La cuisine était à une extrémité, puis il y avait ma chambre et ensuite celle de mes frères, qui dormaient. Je n'ai rien senti d'anormal, forcément, mais comme je n'étais pas encore couchée, j'ai vu la fumée arriver dans ma chambre. Des flammes énormes étaient en train d'avaler la cuisine. Heureusement, nous avons réussi à sortir à temps, mes frères et moi. »

Un des avantages de l'anosmie est qu'on n'est pas incommodé par les parfums outranciers ou les miasmes de porcherie. Mais il y a des fois où Sonia préférerait percevoir les émanations importunes.

« Il y a dix jours, relate-t-elle, j'ai passé la journée à la maison. J'avais mal à la tête, sans y accor-

der d'importance. « Tu n'as pas passé la journée là-dedans ? s'est exclamé mon chum en rentrant, puis en ouvrant immédiatement portes et fenêtres. Les voisins étaient en train de sceller le mur mitoyen et les odeurs de solvants étaient intenable. »

Sonia, qui écrit des romans pour enfants, fait reposer l'intrigue de son dernier livre sur cette caractéristique bien particulière qui consiste à manquer d'odorat. *Panthère, civière et vive colère* paraîtra à la mi-avril aux éditions Courte Échelle.

Anosmique à 60 ans

Une autre histoire, celle d'Hélène Cevet, illustre comment certaines personnes perdent graduellement

l'odorat et le goût avec l'âge. « À 60 ans, j'ai cessé de fumer du jour au lendemain, relate-t-elle. Curieuse coïncidence, c'est à partir de ce moment que ma sensibilité aux odeurs et aux goûts a commencé à diminuer, jusqu'à disparaître complètement en un an. »

Est-ce que son odorat lui manque, après dix ans ? « Non, répond-elle. J'éprouve toujours du plaisir à manger. Cependant, il m'est arrivé d'être malade pour avoir consommé des pommes de terre suries, avant que mon mari ne se rende compte qu'elles l'étaient. J'ai une alimentation équilibrée, avec beaucoup de légumes, du riz, du poisson... Quand on ne goûte plus, il y a moins de tentations. »

L'odorat

L'ODORAT / Suite de la page C1

Le nouveau-né, en quittant le milieu aquatique maternel, se retrouve pour ainsi dire avec un « nouveau nez », puisque son organe d'olfaction est pour la première fois exposé à l'air et à tout ce qu'il contient : odeurs suaves ou puantes, substances volatiles irritantes ou toxiques, agents infectieux...

Pourtant, « il est hautement probable que le nouveau-né n'arrive pas au monde avec une mémoire totalement vierge d'impressions olfactives », soutiennent les auteurs de *L'Aube des sens*, un collectif sur les perceptions sensorielles foetales et néonatales, publié chez Stock.

En effet, les cellules du nez sensibles à la chimie pourraient percevoir les changements dans le liquide amniotique. Chez des mères palestiniennes, on a observé que le liquide amniotique pouvait sentir le curry, le cumin ou le fenugrec. Des expériences effectuées avec des rats ont démontré que des ratons de huit heures d'âge préfèrent l'odeur du liquide amniotique dans lequel ils ont baigné à celui d'une autre mère.

Le bébé apprend très vite à s'y retrouver dans les subtilités de cette planète odorante. Lorsqu'ils ont à choisir, dans le cadre d'une expérience, entre l'odeur du sein maternel et

celle du sein d'une autre mère, les nouveau-nés nourris au sein manifestent leur préférence pour l'odeur maternelle dès la première semaine de vie.

Une autre étude a démontré que le nouveau-né peut différencier, dès les âges de 3 à 10 jours, les parfums que la mère utilise quotidiennement, préférant un mouchoir imprégné de ces essences à un autre émettant des fragrances différentes.

Les odeurs provoquent très rapidement des réflexes appris par le cerveau. Associées au danger — fumée, gaz, moufette — elles déclenchent des réactions de fuite ou de lutte. Les fumets appétissants accroissent la salivation et stimulent le nerf digestif, alors que certaines émanations désagréables provoquent un réflexe de défense comme l'éternuement ou l'arrêt de l'inspiration.

Certaines recherches, encore bien peu nombreuses, se penchent sur les émanations que nous ne pouvons percevoir consciemment mais auxquelles nous réagissons, par exemple par une attirance sexuelle. Chez les animaux, et possiblement chez l'homme, ces substances volatiles seraient captées par de fines cellules constituant l'organe « voméronasal », situé juste derrière les narines, donc assez loin du bulbe olfactif. « Cette structure serait reliée au cerveau par une autre voie que le système ol-

factif », affirme Rochelle Small, du *National Institute of Deafness and other Communication Disorders*, à Bethesda, Maryland. Elles court-circuitent le cortex du cerveau, échappant ainsi à la conscience. »

De l'anosmie à l'hyperosmie

De curieux désordres de l'odorat peuvent survenir. Le plus connu est l'anosmie, une absence totale de ce sens. On distingue aussi l'hyposmie, une diminution de la sensibilité aux odeurs, les parosmies, ou distorsions dans la perception, les phantasmes, ou le fait de percevoir une senteur en l'absence de celle-ci, et enfin l'hyperosmie, une sensibilité extrême aux arômes, un peu comme dans le cas de Grenouille dans *Le parfum*, de Patrick Süskind.

Plus de 200 maladies et une quarantaine de médicaments produisent potentiellement une atteinte à la sensibilité olfactive. Les infections des voies respiratoires sont la cause la plus banale d'anosmie, cette dernière étant alors temporaire. Viennent ensuite les polypes nasaux, une obstruction nasale (sinusite ou hypertrophie de la paroi), une sinusite chronique avec oedème important, un traumatisme crânien, l'âge, un facteur congénital, etc.

Les femmes ont l'odorat plus fin que les hommes, probablement pour des raisons hormonales, estime le Dr Ferland.

Santé

Fumeurs, cette chronique s'adresse à vous!

ÊTES-VOUS MALADE !



Dr Danielle Perreault

collaboration spéciale

Comment fonctionne le Zyban ?

M. Guy, courriel
Courte question, longue réponse !

Si vous me posez la question, c'est que vous êtes un fumeur qui aimerait, comme la plupart des fumeurs, arrêter de fumer. Vous avez probablement essayé par le passé, mais avez repris lors d'un coup dur. Monsieur, la nicotine contenue dans le tabac est une petite vicieuse. Il y a longtemps, quand vous aviez peut-être 15 ou 16 ans et que vous commenciez à fumer, la nicotine a infiltré le circuit associé à la perception du plaisir, dans le système limbique du cerveau. Elle y a stimulé la sécrétion de la dopamine, un neurotransmetteur qui procure la récompense attendue : sensation de bien-être et réduction du stress. Sauf que l'effet ne s'est pas arrêté là. À force de fumer, des cellules se sont altérées pour doré-

navant réclamer cette stimulation apportée par la dopamine. Aussi, des changements affectent ce qu'on appelle « la mémoire émotionnelle ». Même si vous êtes « tanné » de fumer et que la cigarette ne vous procure plus le même plaisir, vous ne pouvez vous empêcher d'y penser dans des circonstances précises. Par exemple, au moment de prendre une bière, un verre de vin ou à la fin d'un bon repas.

Où agit le Zyban ?

Le bupropion est un antidépresseur connu sous le nom de Wellbutrin. C'est accidentellement qu'on lui a découvert des vertus pour arrêter de fumer. Les patients traités avec ce produit perdaient le goût de s'allumer une cigarette. Le bupropion agirait en maintenant un niveau de dopamine suffisant pour saturer les récepteurs. Le sevrage s'en trouve automatiquement facilité. Entre autres, le besoin impérieux de griller une cigarette diminue. Pendant les sept à 12 semaines du traitement, le cerveau ne réclame pas ses doses habituelles de nicotine et vous permet de vous reprogrammer, de briser l'association entre une action et sa récompense.

À quel point est-il efficace ? Quand vous arrêtez de fumer, les symptômes de sevrage physique ne durent que quelques jours. Mais le désir intense de fumer mène trop souvent l'ex-fumeur à en prendre « juste une petite ». Sachez d'abord que seulement 10 % de ceux et celles qui arrêtent de fumer sont encore non-fumeurs après un an.

Voyons ce qu'on gagne à utiliser des aides pharmacologiques.



Les remplacements de nicotine en gomme ou en timbre dermique augmentent le nombre d'ex-fumeurs à 16 à 19 %. Le succès du Zyban est de 23 %. D'autres études portent sur l'utilisation du Zyban et du timbre dermique en même temps. Ces deux méthodes combinées font augmenter le taux de succès à 28 %. Il est important de savoir que ces deux statistiques ont été prises dans des groupes de personnes qui recevaient un soutien régulier de la part du fabricant.

Ces chiffres sont des moyennes et peuvent être plus élevés quand vous mettez tout de votre côté : pas de tentation au travail, soutien de l'entourage, rappel de votre médecin, personne-ressource particulièrement stimulante et convaincante. La posologie est de 150 mg une fois par jour pendant trois jours, puis deux fois par jour pendant 7 à 12

semaines. On arrête de fumer la deuxième semaine après le début du traitement.

Un récent rapport de la société Glaxo indiquait que le Zyban peut se prescrire pour une période d'un an aux récidivistes. Un des effets secondaires est l'insomnie (31 %). Cela pousse 15 % des patients à abandonner le Zyban. Pour minimiser cet inconvénient, on peut essayer de prendre un seul comprimé le matin.

Je termine avec les deux notes suivantes.

En premier lieu, il est faux de croire que ceux qui souffrent d'angoisse ne peuvent utiliser le timbre de nicotine. La quantité de nicotine véhiculée dans le sang par le timbre dermique est plus faible que par la cigarette.

En deuxième lieu, ma belle-sœur retarde l'arrêt de tabac. Elle préfère maigrir avant. Mais elle a tort. Les trois mois d'utilisation de timbres ou de Zyban repoussent les changements métaboliques qui mènent certaines personnes à prendre du poids. En moyenne, un kilo chez les hommes et trois chez les femmes. Cette prise de poids peut être contrôlée par une augmentation des exercices.

Diabète et sautes d'humeur

J'aimerais savoir s'il existe un site pour les conjoints des diabétiques car les sautes d'humeur de mon mari sont en train de me rendre dingue.

Bernadette, courriel

Des sautes d'humeur, des impatiences chez un homme qui n'avait pas l'habitude d'en avoir témoignent d'un problème sous-jacent que vous cherchez actuellement à clarifier. Il peut sans doute s'agir

du diabète, mais il ne faut pas écarter d'autres causes possibles comme des soucis au travail, des problèmes d'argent, une dépression, qui peuvent elles aussi s'extérioriser de cette façon.

Cela dit, il est vrai que l'homme atteint de diabète trouve souvent difficile de vivre avec les nouvelles exigences de sa maladie. Surveiller constamment ce qu'il mange, suivre sa glycémie, se piquer deux ou trois fois par jour a de quoi tomber sur les nerfs. Il rêve d'une journée « normale » sans tous ces moments qui lui rappellent sa maladie. De plus, il voit apparaître des complications qui sont très inconfortables et parfois difficilement avouables. Des troubles érectiles font partie de ces complications et touchent directement son identité d'homme.

Comme c'est le cas pour beaucoup d'hommes, exprimer en mots ce qu'il ressent ne vient pas facilement. Votre mari ne se sent pas bien et vous non plus. Je vous suggère donc de joindre au plus vite l'Association Diabète-Québec qui a mis au point plusieurs outils capables de venir en aide aux personnes diabétiques et à leur famille. Le numéro de téléphone de l'Association à Montréal est le (514) 259-3422. Les résidents de l'extérieur de Montréal devront faire le 1 800 361-3504.

On peut joindre le Dr Danielle Perreault à l'adresse suivante : C.P. 63082, Île-des-Sœurs, Qc H3E 1V6

Courriel : docdan@sympatico.ca.
Il faut cependant savoir que le Dr Perreault ne peut pas répondre personnellement à tous les messages reçus.

Les montagnes russes à l'origine de troubles neurologiques

Le Figaro

Les amateurs de sensations fortes trouvent sans doute leur bonheur dans les montagnes russes des parcs d'attractions. Les autres manifestent en général une certaine appréhension à l'idée de s'engouffrer dans ces rames de voitures qui déboulent à toute allure sur des rails au tracé accidenté.

Cette appréhension serait légitime si l'on en croit un article publié dans *La Presse médicale* ⁽¹⁾ relatant six cas de personnes ayant

présenté entre 1995 et 1998 des troubles neurologiques graves après un voyage dans ces montagnes d'un genre un peu particulier.

« Les accélérations brutales sont susceptibles d'entraîner étirement, cisaillement ou écrasement des lésions des structures déformables de la tête et du cou, expliquent les auteurs. Des accélérations de l'ordre de 3 ou 4 g (force d'attraction terrestre) sont affichées dans certaines attractions, valeurs exceptionnellement rencontrées dans la vie de tous les jours. Le succès et la surenchère à la puissance des nouveaux

parcs d'attractions expliquent probablement l'émergence d'une nouvelle pathologie traumatique : le mal des montagnes russes. » Des troubles qui surviennent en dehors d'accidents, de collisions ou du non-respect des consignes de sécurité.

Ainsi, l'article relate le cas d'une jeune danseuse de 29 ans, présentant des maux de tête et des vertiges deux jours après une virée dans le Space Mountain à Euro-Disney, les examens faisant alors apparaître différentes lésions et notamment

une dissection de l'artère cérébrale gauche. De même pour une patiente de 52 ans qui, huit jours après un séjour dans les montagnes russes, souffre d'une obstruction de la carotide interne droite, associée à une dissection de cette même artère. Deux autres cas concernent des personnes ayant présenté une hémiplegie avec séquelles vingt-quatre heures après être passées dans des montagnes russes.

Ces observations faites dans des hôpitaux de Paris ne traduisent sans doute qu'une partie du phénomène. L'analyse de la documenta-

tion médicale française permet de retrouver seize cas similaires entre 1979 et 1998. « Le dépistage des personnes à risque paraît illusoire et la prévention passe avant tout par le respect des panneaux d'avertissement », concluent les auteurs.

Notons toutefois que ces complications restent exceptionnelles et leur probabilité de survenir, inférieure à celle d'un accident de transport sur le trajet du parc d'attractions.

⁽¹⁾ Émergence d'un nouveau risque, le 5 février 2000.

Nous effectuons actuellement une étude de 6 mois pour juger de l'efficacité d'un antidépresseur pour le traitement des symptômes prémenstruels sévères.

Vous souffrez de symptômes prémenstruels sévères ?

Les participantes recevront :

- Une évaluation par un psychiatre certifié
- Un examen physique et gynécologique ainsi que des évaluations de laboratoire
- Le médicament gratuitement

Si vous êtes intéressée à participer contactez :
Hôpital Notre-Dame du CHUM
(514) 281-6000, poste 6543

Les patientes doivent :

- Rencontrer les critères psychologiques qui définissent les symptômes prémenstruels sévères
- Avoir un cycle menstruel régulier
- Être âgée entre 18 et 45 ans
- Ne pas utiliser de médicaments ou de produits naturels pour traiter les symptômes prémenstruels
- Ne pas utiliser la pilule anticonceptionnelle

Études cliniques
Recherchons volontaires

de 30 à 75 ans, ayant subi angioplastie ou pontage (Étude #1, fumeurs ou non) OU qui ont déjà été diagnostiqués comme faisant de la haute pression (Étude #2, non-fumeurs seulement), pour participer à une étude de cardiologie à l'hôpital Royal Victoria.

But de l'étude: Mesurer le potentiel d'un médicament à améliorer la fonction artérielle.

Contactez Jackie
en lui indiquant le numéro de l'étude qui vous intéresse au:
842-1231, poste 5661

2630680

Le Foyer de jeunes travailleurs, une entreprise sociale innovatrice

Tél.: (514) 522-3198

Vous désirez une vasectomie sans bistouri?

- Une nouvelle technique simple et efficace de stérilisation masculine
- Une intervention rapide (moins de 10 minutes)
- Une simple anesthésie locale en cabinet
- Une séance d'information planifiée

Pour renseignements :

Gilles Brunet, omnipraticien
505, boulevard Adoncour, bureau 200
Longueuil Tél. : (450) 646-4445

Pierre Boucher, omnipraticien
1991, Léonard de Vinci
Sainte-Julie Tél. : (450) 649-2490
Courriel : www.cmdhb.qc.ca

R992

2630620

Spoème
entre
vosre paume et vosre peau.

Gel Atout / 500 mL
Verveine / Agrume / Lavande

Crème Exfoliente / 200 mL

Lotion Auto-bronzante / 200 mL

Peau Éthique

1 PRODUIT = 24 \$ + 7 \$ (TRANSPORT)*
2 PRODUITS = 48 \$ + 7 \$ (TRANSPORT)*
3 PRODUITS = 72 \$ + 7 \$ (TRANSPORT)*
et recevez une magnifique serviette.
Un cadeau d'une valeur de 35 \$.

Importations Michèle Domingue inc
Tél. : (514) 933-1068 1-800-263-4898

*PLUS TAXES QUANTITÉ LIMITÉE

2634768

Clins d'œil futuristes sur le prochain siècle

À quand le surf des neiges volant ? Dans le cadre des Expo-sciences Bell 2000, Bell invite tous les jeunes du Québec à transmettre virtuellement leur vision d'avenir pour former une capsule temporelle digitale et du même coup laisser leur marque dans le XXI^e siècle. Comment ? En se rendant sur le site Internet www.expo-sciences.sympatico.ca et en répondant à la question suivante: Quelles sont les découvertes et innovations qui marqueront le XXI^e siècle ? Le 9 avril 2000, lors de la Super expo-sciences Bell, finale québécoise, les textes reçus seront insérés dans la Capsule temporelle Bell qui ne sera réouverte que dans 100 ans. Voici quelques clins d'œil futuristes écrits par des jeunes d'ici.

Audrey-Maude Baker, Montréal
Tous les sens en éveil !
Au XXI^e siècle, nous aurons trouvé les façons de soigner plusieurs maux et cela aura débuté avec ceux qui existent depuis toujours. Avec toutes les recherches que nous aurons effectuées, nous allons pouvoir utiliser la technologie pour faire en sorte qu'il n'y ait plus de non-voyants et de personnes mal entendantes. En fait, il nous sera possible d'effectuer des transplantations d'yeux artificiels qui redonneront la vue aux personnes qui seront nées avec une déficience. Dès la détection d'une malformation, les médecins pourront installer un implant pour permettre à un enfant d'entendre et ce, parfaitement ! Qui plus est, nous détendrons la façon dont l'être humain acceptera un corps étranger à l'intérieur du sien. Ce sera vraiment merveilleux de pouvoir dire que

les habitants de la planète ont la chance d'avoir tous les sens en éveil !

Philippe Magown, Collège André-Grasset
Résolvons le passé !
Dans le prochain siècle, je suis persuadé que l'on développera une voiture électrique totalement fonctionnelle et durable. De plus, sur le plan des sciences un peu plus fondamentales, j'espère que l'on trouvera un remède à plusieurs maladies présentement incurables comme la fibrose kystique et le sida et pourquoi pas aussi pour le cancer. Du côté de la physique, on aura peut-être même réussi à intégrer la physique quantique et une théorie unificatrice à l'éducation préuniversitaire.

Félix Demers, 2^e année, Montréal
Les fusées
Bonjour, dans le futur, j'aimerais voyager en fusée. J'aimerais

Reportage publicitaire

Martin Heaumoyd, Montréal
La folie des grands espaces
Peu avant la fin du deuxième millénaire, nous avons appris que nous sommes rendus plus de six milliards sur terre. Puisque la population continue de croître à un rythme effréné, nous pouvons facilement deviner que nous serons sept, puis huit milliards sous peu. Autrement dit, il n'y aura bientôt plus assez de place pour les humains et... les objets. Ce sera alors terrible ! L'heure de pointe durera une semaine et les sans-abri auront des colocataires. C'est à dormir debout dites-vous ? Oui, ça aussi nous devons le faire. Survivra alors l'invention qui nous donnera à nouveau, l'espace nécessaire pour respirer un bon coup ; l'unification des corps. En effet, les scientifiques trouveront le moyen de faire occuper le même espace à plusieurs masses de matière. Par exemple, un simple emplacement de stationnement permettra de garer les voitures d'un quartier entier et les magasins entrepôts n'occuperont plus que quelques mètres carrés. Ce sera alors le temps de renouer avec les activités qui se pratiquent à l'extérieur et de redécouvrir le monde dans lequel nous vivons.

Expo sciences Bell 2000

La Presse

Santé

COMPRIMÉS

Aphasiques : communiquer par l'image

■ Un couple de Cumberland, en Ontario, vient de lancer un album de communication par l'image pour aider les personnes qui ont perdu l'usage du langage, généralement à la suite d'un accident cérébral vasculaire. *Tu vois ce que je dis ?*, par Rita et Richard Turgeon, est divisé en dix chapitres présentant autant de catégories d'illustrations, soient des repas-types, des catégories d'aliments, des collations en tous genres et un choix de types de restaurants. Il vient avec une fiche-éclair plastifiée identifiant les besoins les plus fréquents dans une journée ainsi que les besoins d'urgence. Les aphasiques —environ 20 000 au Québec— comprennent tout mais ne parviennent pas à utiliser les mots pour s'exprimer. On peut communiquer avec Rita Quesnel-Turgeon au (613) 833-2817.

Parents

d'aujourd'hui

Une présentation de

VENTURE

LA MAXI MINI VAN

Samedi 16 h à Radio-Canada

Radio-Canada

Notre fabuleux concours CAMPS DE VACANCES
A quel type de camp de vacances votre enfant aimerait-il aller? Préfère-t-il les camps de plein air et de sports? Les camps de culture, d'arts ou de sciences? Les camps de langue seconde? Demandez-lui et participez à notre concours! Gagnez pour lui l'un des 37 séjours d'une semaine au camp. Choisissez parmi 35 camps accrédités par l'Association des camps de vacances du Québec, dont 28 camps de vacances et sept camps de jour. Vous trouverez la liste complète avec la description de chacun dans notre site Internet. Inscrivez-vous au tirage d'autant de camps que vous le désirez (maximum une fois par jour chacun) en remplissant le coupon électronique correspondant à chacun dans la section concours de notre site Internet : www.parentsdaujourd'hui.com ! Le concours se termine le 31 mars. Profitez-en!

En cas d'empoisonnement...
Si votre enfant avale un produit toxique, appelez aussitôt le Centre Anti-poison ou le service d'urgence le plus près de chez vous.
Pour empêcher que le produit ne soit absorbé, on vous dira alors si vous devez ou pas faire vomir l'enfant avec du sirop d'ipéca ou lui faire boire du charbon activé, (deux produits que vous devriez garder dans votre pharmacie). Il est important de toujours téléphoner au Centre Anti-poison avant d'administrer ces produits, pour ne pas causer d'effets toxiques plus graves lors d'empoisonnements dues à des produits corrosifs, à des produits dérivés du pétrole ou des produits causant de la sédation ou des convulsions.
Centre Anti-poison:
1 800 463-5060
ou (418) 656-8090 (Québec et ses environs)

A l'émission samedi prochain
Avez-vous des problèmes de discipline avec vos enfants? Avez-vous de la difficulté à assumer votre rôle d'autorité auprès de vos enfants? Ne manquez pas notre reportage pendant lequel un expert répond aux questions que vous, les parents, nous avez envoyées. Ne manquez pas non plus notre passionnante rencontre avec Camil Bouchard, auteur du rapport *Un Québec fou de ses enfants*.

www.parentsdaujourd'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

la Métropole

Canada

Santé

Canada

Health

Canada

Educa

la

Éducation

la

RADIO

rock

730

La Presse

enfants

CKAC 730

RADIO-MÉDIA

La radio de l'information

Le traitement du cancer de la prostate

LA MÉDECINE

Dr Kenneth Walker

collaboration spéciale

«Quelle est la meilleure façon de traiter le cancer de la prostate ? » C'est une question que des hommes inquiets me posent fréquemment. Des médecins de famille conseillent souvent une méthode. Les urologues une autre. Puis un deuxième praticien recommande une autre approche. Et quand certains hommes naviguent sur Internet, la confusion devient totale. Le problème est de savoir qui croire.

Voilà le scénario habituel. Le patient se sent bien. Il a passé les tests habituels au cours d'un examen général annuel. Mais en raison de son âge, un test sanguin appelé PSA (antigène spécifique prostatique) a été ordonné pour diagnostiquer le cancer de la prostate. Et le test se révèle positif, décelant une tumeur maligne.

Ces patients ont plusieurs choix. S'ils ont plus de 70 ans, certains médecins conseillent de ne rien faire. Pourquoi ? Parce qu'à cet âge, le cancer de la prostate est un peu comme les cheveux grisonnants.

À 50 ans, par exemple, les autopsies montrent que 33 % des hommes ont des cellules cancéreuses dans la prostate. À l'âge de 70 ans, c'est 45 %. Mais la grande majorité de ces hommes sont morts d'autres causes longtemps avant que la tumeur maligne ne les tue.

Comme l'a fait observer un grand spécialiste mondial, « vieillir est invariablement fatal, mais le cancer de la prostate est fatal seulement parfois ».

Aujourd'hui, la prostatectomie est con-

sidérée comme la meilleure méthode de traitement si la tumeur maligne ne s'est pas répandue à d'autres organes. Ce traitement donne un bon taux de guérison. Mais les conséquences peuvent être graves.

Les techniques chirurgicales visant à protéger les nerfs prostatiques se sont améliorées considérablement au cours des années. Mais certains hommes en restent encore impuissants. D'autres se retrouvent avec une incontinence urinaire et finissent leur vie en couches. Je suis enclin à être d'accord avec certains praticiens qui estiment que ces complications sont minimisées.

Les radiations externes sont une autre solution. Des salves de radiations courtes et puissantes administrées sur une période de deux mois. Il s'agit d'une autre méthode pour les hommes âgés qui ont d'autres maladies, ce qui rend une intervention chirurgicale risquée. Ou dans les cas où l'on doute que le cancer puisse être complètement retiré par intervention chirurgicale.

Désormais, on utilise une autre méthode appelée « brachythérapie », aussi connue sous le nom de « Seed Therapy ». Dans certaines régions de l'Amérique du Nord, c'est la méthode qui devient rapidement la plus appliquée pour le traitement du cancer de la prostate. Les défenseurs de cette thérapie soutiennent qu'elle est moins susceptible de causer l'impuissance, l'incontinence fécale et urinaire ou la proctite (inflammation du rectum).

La brachythérapie attaque également la tumeur maligne en utilisant la radiothérapie. Mais contrairement à la radiation externe elle est administrée directement à la prostate.

Des dizaines de minuscules grains d'iode radioactif sont implantés dans la prostate. Le but est que le matériel radioactif fournisse une dose constante de radiation dirigée sur la tumeur maligne. Mais comme cela est confinée à la prostate, c'est moins susceptible d'abîmer les tissus environnants et d'entraîner des complications.

Cette approche thérapeutique est préférée pour une autre raison. L'administration du traitement ne prend qu'une heure et peut souvent être fait en consultation externe. La durée de la convalescence est courte et les patients peuvent habituelle-

ment reprendre leurs activités normales quelques jours plus tard.

Un rapport récent de l'Université Johns Hopkins, toutefois, affirme que la thérapie d'ensemencement est moins propre à apporter une guérison. Il explique que les grains d'iode radioactif risquent de détruire une grande partie du tissu cancéreux, mais de laisser également des endroits où certaines cellules cancéreuses survivent et deviennent ensuite une menace pour la vie du patient.

Les défenseurs de la brachythérapie répliquent qu'il y a eu des améliorations dans le placement des grains d'iode radioactif. Cela, soutiennent-ils, a augmenté les taux de survie. Le Dr Theodore De Weese, chargé de cours en oncologie à Johns Hopkins, met en doute cette affirmation.

Dans l'étude, 77 patients traités par ablation radicale de la prostate ont été comparés à 122 hommes qui ont reçu des grains d'iode radioactif. Les taux de PSA dans le sang furent utilisés pour déterminer le degré d'efficacité de ces façons de procéder. Une augmentation de PSA indiquait que la tumeur maligne n'avait pas été guérie.

Le Dr De Weese a constaté que 98 % avaient été guéris par intervention chirurgicale et seulement 79 % par éléments radioactifs.

D'autres études montrent que les tumeurs très malignes du cancer de la prostate risquaient deux fois plus de ne pas guérir quand on les traitait par radiothérapie.

Les patients atteints d'un cancer de la prostate doivent accepter le fait qu'aucun traitement n'est exempt de complications possibles.

Certains gros cancers de la prostate, par exemple, ont été traités par grains d'iode radioactif. Cela signifie automatiquement un nombre accru de semences, une augmentation des radiations et une lésion possible à l'urètre, le petit canal qui livre passage à l'urine. C'est une complication grave.

Il faut la sagesse de Salomon pour savoir quel est le meilleur traitement pour ce type de cancer. La meilleure précaution est d'être bien informé. Il est prudent d'obtenir les opinions de deux spécialistes. Et n'oubliez jamais d'étudier les questions de « qualité de vie » avec vos médecins.

Alimentation Santé

Les gras trans omniprésents!

page C12

Danielle Bonneau

Évadez-vous

CHAQUE SAMEDI DANS

La Presse

AVEC LE CAHIER

Vacances voyage

Santé

PRODUITS ET SERVICES

AMAIGRISSEMENT

MAIGRIREZ VOUS

Vous avez vécu plusieurs échecs. Vous voulez comprendre pourquoi. VOUS VOULEZ RÉUSSIR. Une équipe de professionnels (médecin-psychothérapeute, diététiste, éducateur physique) vous attend. Clinique de Médecine et de psychothérapie (514) 252-0898.

PSYCHOTHERAPEUTES

COMMENT DEVENIR SON PROPRE THÉRAPEUTE

proches. Session d'avril. Lieu : Université du Québec à Mt. Info. : (450) 646-1379 (514) 803-5722

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

COMMENT FRANCIS FAIT-IL POUR BIEN MANGER MÊME SUR LE POUCE?

Entre les studios, les répétitions et sa famille, la vie de Francis Reddy est une incessante course contre la montre.

BON METS, vite fait!
MOIS DE LA NUTRITION
MARS 2000

GRAND PRIX D UNE VALEUR DE 3 000 \$ EN ARGENT GAGNER!

Vous avez vous aussi des recettes pour bien manger en quelques minutes ? Envoyez-les nous avec le formulaire **Concours de recettes BON METS, VITE FAIT !** ci-dessous ou en remplissant un formulaire de participation que vous retrouverez sur le site internet du Mois de la nutrition 2000 www.bonmets.qc.ca. Vous pourriez gagner le grand prix d'une valeur de 3 000 \$ en argent et des prix hebdomadaires de 500 \$ offerts par les Producteurs laitiers du Canada.*

* Les règlements du concours sont disponibles en envoyant une enveloppe préaffranchie à l'adresse suivante : **CONCOURS DE RECETTES BON METS, VITE FAIT !** 2101, boul. Saint-Laurent, Montréal (Québec) H2X 2T5. Résidents du Québec seulement. Aucun achat requis. La valeur totale des prix est de 5 000 \$ canadiens. Pour être admissibles les formulaires doivent être reçus au plus tard le 31 mars 2000 à minuit. Les fac-similés ne sont pas acceptés.

MARS, MOIS DE LA NUTRITION

présenté par

Ordre professionnel des diététistes du Québec

en collaboration avec

Nos produits laitiers
Nutritifs, naturellement

Le 15 mars, composez le 1-877-500-METS pour parler à une diététiste/nutritionniste et obtenir gratuitement des conseils sur la nutrition !

PARTICIPEZ AU CONCOURS DE RECETTES BON METS, VITE FAIT!

BULLETIN DE PARTICIPATION AU CONCOURS DE RECETTES BON METS, VITE FAIT !

Nom : _____ Prénom : _____
Adresse: _____ App. : _____
Ville : _____ Code postal : _____
Téléphone : () _____ Poste : _____

Veuillez nous envoyer le formulaire dûment rempli accompagné des informations suivantes : titre de la recette, ingrédients et quantités requises, temps de préparation, temps et mode de cuisson, temps de refroidissement si nécessaire, nombre de portions.
Postez votre formulaire accompagné des informations à l'adresse suivante :
CONCOURS DE RECETTES BON METS, VITE FAIT ! 2101, boul. Saint-Laurent, Montréal (Québec) H2X 2T5
Les formulaires doivent être reçus au plus tard le **31 mars 2000 à minuit**.

+

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.net>

Le COURRIER de la semaine



Contrat renouvelé sans consentement

En novembre 1998, je me suis inscrite dans un centre de conditionnement physique pour une période de 12 mois. J'ai effectué mes paiements par le biais de débits pré-autorisés. Ainsi, chaque mois, l'entreprise retirait un certain montant de mon compte de banque. Je croyais que le dernier retrait serait effectué en novembre 1999, soit à la fin de mon contrat. Ça n'a pas été le cas, et je ne m'en suis rendu compte que récemment. J'ai alors communiqué avec le centre de conditionnement physique. On m'a répondu que mon contrat avait été renouvelé automatiquement, car il contenait une clause à cet effet. Pour que cette clause ne s'applique pas, il aurait fallu que j'avise le centre de mon intention de mettre fin à mon contrat avant la fin de celui-ci. Finalement, le centre a accepté d'annuler mon abonnement pour le reste de l'année 2000, mais a refusé de me rembourser les sommes payées en décembre 1999 ainsi qu'en janvier et février 2000. Cette procédure est-elle légale ? Ai-je le droit d'exiger un remboursement des sommes payées en trop ?

Lise Marcl Brossard

■ Vous avez tout à fait le droit d'exiger le remboursement des sommes payées en trop. En vertu de la Loi sur la protection du consommateur, un contrat d'abonnement avec un centre de conditionnement physique ne peut excéder une durée d'un an. Il ne peut non plus être renouvelé automatiquement, et ce, même si une clause du contrat le prévoit. Lorsqu'une telle clause existe, elle est tout simplement invalide.

Pour faire rembourser les sommes payées en trop, nous vous suggérons de communiquer avec le commerçant et de tenter de vous entendre avec lui. Si cela s'avère impossible, portez plainte à l'Office de la protection des consommateurs (OPC). Les propriétaires de centres de conditionnement doivent détenir un permis et verser une caution à l'Office. Il est donc possible que vous puissiez être remboursée via cette caution. Par ailleurs, si le commerçant avec lequel vous avez fait affaire ne possède pas de permis, vous n'aurez d'autre choix, pour obtenir un dédommagement, que de vous tourner vers la Cour des petites créances.

Votre centre de conditionnement physique aurait pu renouveler votre contrat. Mais, pour cela, il aurait fallu qu'il vous fasse parvenir un avis écrit vous faisant connaître les conditions du renouvellement. Pour qu'une telle offre soit valable, il faut qu'y soient mentionnés le coût total demandé (en proportion, celui-ci ne peut être plus élevé que ce qui avait demandé dans le contrat initial), les modalités de paiement ainsi que la durée du renouvellement (elle ne peut être de plus d'un an). Il aurait aussi fallu que vous acceptiez l'offre par écrit avant l'expiration du contrat initial. Si le commerçant n'avait reçu aucune réponse de votre part, le contrat n'aurait pu être renouvelé.

Selon la Loi sur la protection du consommateur, vous devriez notamment trouver sur un contrat de ce type le numéro de permis du commerçant, vos nom et adresse ainsi que ceux du commerçant, le lieu et la date auxquels le contrat a été signé, l'objet du contrat, sa durée, le total des sommes à payer, les modalités de paiement ainsi que la date à laquelle vous pourrez commencer votre activité.

À noter : le commerçant doit annexer au double du contrat un formulaire de résiliation. La loi prévoit qu'un consommateur peut mettre fin à un tel contrat avant que le commerçant n'ait commencé à exécuter son obligation principale (le consommateur n'a alors rien à débours), ou dans un délai égal à un dixième de la durée du contrat (le consommateur risque alors d'avoir à payer jusqu'à un dixième du prix total prévu au contrat).



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



Pour les 5-7 ans, bien s'informer du ratio moniteur/campeurs.

Les jolies colonies de vacances...



Stéphanie Bérubé

En fin de semaine, environ 250 000 foyers ont reçu dans leurs publisacs le *Répertoire des camps de vacances et camps de jour* de l'Association des camps du Québec (ACQ). Pour les adultes qui n'ont pas d'enfant, ce guide passera illico du sac au bac à recyclage : pour les parents, il s'agit d'une mine d'informations bien précieuses.

La semaine de relâche scolaire est à peine terminée que déjà il faut songer aux vacances d'été ! Environ 85 000 jeunes Québécois se rendront dans un camp de vacances cet été et la période d'inscriptions bat son plein. En ce moment, environ 20 % des inscriptions sont déjà faites ; à la fin du mois, cette proportion passera à 33 %. Il en reste tou-

jours les deux tiers, direz-vous ; certes, mais certaines périodes de l'été sont plus demandées que d'autres, le mois de juillet étant la période la plus achalandée pour les colonies de vacances.

Les coûts varient : en moyenne, le tarif quotidien est de 30 \$ pour un camp de jour et 49 \$ pour le camp de vacances, donc environ 350 \$ pour une semaine en pension complète. Évidemment, plus la colonie offre des services, plus ses tarifs seront élevés. Le camp maritime Ulysse de Rimouski demande 475 \$ pour six nuitées.

Les parents qui magasinent les colonies en appellent généralement quatre ou cinq choix préalable- ment. Que faut-il demander ? Selon Louis Jean, directeur général de l'ACQ, la première question à poser serait « êtes-vous membre de l'Association ? » On l'aurait deviné...

Mais effectivement, un camp qui est accrédité par l'ACQ doit respecter certaines normes. Ses moniteurs auront reçu une formation d'une soixantaine d'heures et 80 % seront âgés de plus de 18 ans. Les camps membres doivent aussi avoir un nombre minimum de responsables pour chaque groupe d'enfants, variant selon l'âge des campeurs. Pour les enfants de 5 ans ou moins,

le ratio doit être d'un moniteur pour cinq campeurs ; dans le cas d'adolescents de 15 à 17 ans, ce ratio passe à un moniteur pour dix campeurs.

Cela dit, un camp qui n'est pas accrédité par l'ACQ n'est pas nécessairement un mauvais camp. Les parents n'ont qu'à se renseigner sans être gênés de poser toutes les questions concernant la sécurité. Et ne pas oublier de vérifier la politique de remboursement en cas d'annulation. Normalement, le camp gardera les frais d'inscriptions et remettra, à sa discrétion, une partie ou la totalité des frais de séjour payés à l'avance.

Mais avant même de s'informer, les parents devraient sonder... l'enfant ! En 1997, pour la première fois, l'ACQ faisait une enquête auprès des campeurs. Environ 500 enfants auraient participé à l'étude qui répertorie quatre types de campeurs.

■ L'enfant performant. Celui-là voudra bouger, relever des défis. Un camp où l'activité physique est une priorité est tout indiqué pour ce type de campeur.

■ L'enfant touriste. Il aimera le changement : camp de magie une année, camp d'anglais la suivante.

■ L'enfant social. Pour lui, le camp est une bonne occasion de se faire

des nouveaux copains. On devra donc choisir un camp où règne une atmosphère familiale, où il y aura moins d'activités sportives et plus de jeux de groupe ou de périodes de rassemblement, comme des feux de camp.

■ L'enfant conformiste. À caractère plus individualiste, ce campeur aime avoir un bon lit. Son espace vital est très important. On conseille donc à ses parents de privilégier un lieu plus confortable, d'abandonner l'idée du camping sauvage pour ce jeune.

Mais n'est-il pas mieux, justement, d'envoyer un enfant nul en sports dans un camp sportif ? De le pousser un peu ? Selon Claire-Élise Tremblay, psycho-éducatrice, il vaut mieux partir des forces de l'enfant pour travailler ses limites. « Un timide pathologique ne devrait pas nécessairement se retrouver dans un camp social », explique-t-elle. Si l'enfant n'est pas valorisé dans son milieu, il ne socialisera pas beaucoup. Il faut être à l'écoute des besoins réels du campeur et non souhaiter faire d'un camp une thérapie.

On peut également se procurer le *Répertoire des camps* dans les CLSC, ainsi que dans certaines bibliothèques. Le site Internet de l'Association (www.camps.qc.ca) devrait être terminé dans deux semaines.

Un mariage à planifier ?

FRANÇOISE RUBY
collaboration spéciale

Le GUIDE D'ACHAT de PROTÉGEZ-VOUS

Si la tendance se maintient, plus de 20 000 couples québécois vont se marier cette année. Les spécialistes recommandent de préparer l'événement un an à l'avance, sinon, vous devrez travailler

vite et fort pour organiser votre journée !

Voici quelques conseils qui vous permettront d'éviter de mauvaises surprises :

■ fixez-vous un budget maximal avant de commencer à magasiner ; il vous sera plus facile ainsi de garder la tête froide devant les nombreuses offres qu'on vous fera ;

■ demandez des références à votre entourage. Le prix des produits et services peut varier beaucoup ; prenez des notes afin de pouvoir ensuite comparer ;

■ une recherche dans Internet peut donner un coup de main. Certains couples ayant déjà dit « oui » y partagent conseils, trucs et mises en garde ;

■ enfin, faites inscrire le plus de détails possible sur les contrats et factures que vous signerez et prévoyez une clause écrite précisant les conditions d'annulation.

Les vêtements de la mariée

Le prix de la robe neuve n'inclut pas les retouches et les accessoires, des ajouts qui peuvent faire doubler la facture ! Si vous louez, la facture sera moins élevée, mais vous devrez rendre la robe le lendemain.

D'autres avenues méritent d'être explorées : la confection sur mesure, les manufactures, les boutiques virtuelles dans Internet, les magasins de robes d'occasion ou les petites annonces. Durant l'essayage, gardez à l'esprit que vous allez porter votre robe toute la journée et toute la soirée : privilégiez le confort et les tissus peu froissants.

Les vêtements du marié

La location d'un smoking coûte autour de 100 \$, mais sensiblement plus si vous choisissez un modèle dernier cri. Vous pouvez négocier un rabais de groupe si plusieurs membres du cortège louent au même endroit. Demandez à prendre livraison du smoking loué la veille du mariage plutôt que le jour même : si jamais les retouches ont été mal faites, vous aurez plus de temps pour réagir.

La réception

C'est généralement la plus grosse dépense d'un mariage. Si vous louez une salle sans service, prenez le temps de vérifier si l'endroit est équipé : tables, chaises, vaisselle, linge de table, éclairage, plancher de danse, installations électrique, etc., sinon, vous devrez les louer et la facture grimpera rapidement.

Assurez-vous aussi que le sta-

tionnement est suffisant pour tous vos invités. Quant au traiteur, comptez un minimum de 20 \$ par personne pour un repas complet avec vin. Dans le cas d'une salle avec services, prévoyez de 30 \$ à 40 \$ par personne. Pour économiser, faites simplifier les menus, optez pour un buffet ou pour un dîner ou encore mariez-vous en début de soirée et régalez vos invités d'un simple goûter en fin de soirée. Évitez les menus contenant des aliments allergènes comme les arachides ou les noix.

Les photos

Les services offerts par les photographes sont loin d'être uniformes. Un ensemble de base (de 150 à 200 épreuves, un album pour les mariés et un plus petit pour les parents ainsi qu'un nombre variable d'agrandissements) peut coûter entre 500 \$ et 2500 \$! Demandez à voir des albums déjà réalisés. Pour économiser, vous pouvez retenir les services d'un photographe pour un nombre d'heures limitées ; pour le reste de la journée demandez à des amis de prendre des photos plus spontanées.

La musique

Si vous désirez réserver un disc-jockey (de 400 \$ à 1000 \$), rencontrez l'animateur de votre soirée afin de voir si ses services vous conviennent. Si vous optez pour un groupe (au moins 800 \$ pour cinq heures), demandez à voir une bande vidéo ou à entendre une cassette de démonstration.

Les fleurs

Si vous vous en tenez à un bouquet de fleurs coupées pour la mariée, à un nombre restreint de boutonnières et à des bouquets de corsage simples, la facture finale pourrait être d'environ 200 \$. Testez votre fleuriste en lui commandant un bouquet incognito. Pour faire des économies substantielles, remplacez le bouquet traditionnel par des fleurs coupées disposées en gerbe. Vous pouvez aussi acheter directement d'un producteur : consultez les Pages Jaunes.

Et le reste

Plusieurs autres dépenses vous attendent : les cartes d'invitation (n'oubliez pas les frais de poste), le gâteau (environ 2 \$ par personne), les honoraires de l'officiant (de 100 \$ à 300 \$), les cours de préparation au mariage souvent obligatoires (environ 100 \$), les bagues et la cérémonie au palais de justice (192 \$). Si vous tenez à une limousine, prévoyez au moins 200 \$ pour quatre heures de service.

Total si vous organisez un « grand mariage » avec 100 invités : au moins 7000 \$. En mettant la main à la pâte, toutefois, vous pourriez réduire considérablement vos dépenses.

Prêts pour l'aventure ?

PROTÉGEZ-VOUS

Site internet: <http://www.protegez-vous.qc.ca>
Courriel: courrier@protegez-vous.qc.ca

Têtes d'affiche

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



Le retour de Marilyn

La comédienne Louise Dussault a ressorti son plumage et ses gants de caoutchouc pour faire revivre Marilyn, la célèbre femme de ménage du téléroman de Lise Payette, qu'elle a incarnée de 1991 à 1994. En effet, le personnage de Marilyn est maintenant porte-parole des « entreprises d'économie sociale » Coup de main à domicile et Répit-Ressource de l'est de Montréal, qui offrent des services d'aide domestique à prix modiques. Lors d'une conférence de presse qui avait lieu le 21 février dernier, les deux organismes à but non lucratif dressaient un bilan de leurs activités après deux ans d'existence. Entre janvier 1998 et janvier 2000, ils ont répondu à 2650 demandes de services et ont effectué 29 902 visites à domicile. Leurs services sont disponibles pour les personnes âgées de 65 ans et plus ou les personnes de 64 ans et moins qui vivent avec une perte d'autonomie temporaire ou permanente. Le service est offert aux résidents des territoires des CLSC Rosemont, Saint-Léonard en ce qui concerne Coup de main à domicile et Hochelaga-Maisonneuve, Mercier-Est/Anjou, Pointe-aux-Trembles/Montréal-Est et Olivier-Guimond pour Répit-Ressource. Ces programmes veulent permettre aux bénéficiaires de demeurer à la maison le plus longtemps possible et de prévenir les accidents. Pour renseignements : Coup de main à domicile : 353-2929 ; Répit-Ressource de l'est de Montréal : 353-1479.



Une chambre blanche à l'école Joseph-Charbonneau

United Parcel Service du Canada (UPS) a remis un don de 36 000 \$ à la Fondation des écoles Victor-Doré et Joseph-Charbonneau, deux établissements scolaires fréquentés par des élèves ayant des handicaps physiques ou intellectuels. Le don de UPS aura notamment permis à l'école Joseph-Charbonneau de terminer son projet de « chambre blanche ». Qu'est ce qu'une chambre blanche ? Il s'agit d'une salle thérapeutique équipée d'accessoires ayant pour objet de stimuler les sens. L'école devient la première de la région de Montréal à être équipée d'un tel espace. Sur la photo, de gauche à droite, Enrica Uva, de la Fondation UPS Québec, Normand Auclair, président de la Fondation des écoles Victor-Doré et Joseph-Charbonneau ainsi que Miran Pristovnik, directeur des opérations pour UPS au Québec, lors de la remise du précieux don, le 23 février dernier.

L'organisme l'Oasis présente une soirée d'informations sur les maladies du syndrome de fatigue chronique ou de fibromyalgie. La rencontre veut démythifier la maladie et donner des conseils à ceux qui en sont atteints. La conférence débute à 18 h, le mercredi 8 mars, au 155, boul. Saint-Joseph Est. Réservations et renseignements : 277-5541. Le coût d'inscription est de 5 \$.

■ La chaire Bombardier en gestion des entreprises transnationales présente une série de quatre conférences gratuites. La première a lieu mercredi prochain, le 8 mars. Le conférencier invité est Pierre Lortie, président et chef de l'exploitation chez Bombardier International. Le 15 mars, Guy Savard, président du conseil des opérations au Québec de Merrill Lynch, prendra la parole. Le mois suivant, le 6 avril, Guthrie J. Stewart, vice-président à la direction du développement mondial de Téléglobe Entreprise Média, est le conférencier invité. Finalement, le mercredi 20 septem-

bre, la conférence met en vedette Louise Roy, présidente et chef de la direction de Télémédia Communications. Cette série de conférences a pour objet de rapprocher le monde des affaires et le milieu universitaire. La participation des auditeurs est d'ailleurs fort appréciée. Les places étant limitées, il est recommandé de réserver en communiquant avec la chaire Bombardier au 987-0333. Toutes les présentations débutent à 18 h, au pavillon Athanase-David (local D-R200), à l'UQAM.

■ L'Institut neurologique de Montréal présente « Les soirées neuro », des conférences qui ont lieu à l'amphithéâtre Jeanne Timmins de l'Institut (3801, rue University). Demain, le lundi 6 mars, la conférence portera sur la biologie et la génétique de l'épilepsie, ainsi que sur les traitements actuels de cette maladie. La conférence débute à 19h30 et elle se déroulera en anglais. L'entrée est gratuite.

■ Robert Panet-Raymond, premier vice-président Groupe Entreprises de la Banque CIBC, sera le prési-

dent d'honneur de la soirée-bénéfice du 16 mars prochain au profit de la Maison grise de Montréal. Le spectacle aura lieu au Théâtre Maisonneuve de la Place des arts où les Grands Ballets canadiens présentent *Les Grands Classiques du XX^e siècle*. Le coût des billets est de 100 \$ et tous les profits de la soirée seront remis à la Maison, qui est un lieu d'hébergement pour les femmes en difficulté. Pour informations : 722-0099.

■ Duo engagé. Tel est le titre du souper-concert-bénéfice organisé par Médecins du monde qui aura lieu le 27 mars prochain à la salle du Lion d'or (1676, rue Ontario Est). La soirée débutera à 19 h, avec un repas servi par le restaurant Au Petit Extra. Laurence Jalbert et Dan Bigras assureront la partie musicale de la soirée et Audrey Benoit fera l'animation. La ministre d'État à la Santé et aux Services sociaux, Pauline Marois, est la marraine d'honneur de l'événement qui souhaite recueillir des fonds pour soutenir les activités humanitaires de Médecins du monde. Les billets coûtent 100 \$. Informations ou réservations : 843-7875.



Raymond Gervais honoré par la Croix-Rouge

Les bénévoles de la Division Québec de la Croix-Rouge ont de quoi être fiers : l'été dernier, leur président sortant, Raymond Gervais, est devenu le premier Québécois à recevoir la médaille de l'Ordre de la Croix-Rouge, la plus haute distinction de la Société de la Croix-Rouge canadienne. Raymond Gervais fut président de l'organisme de 1996 à 1998. Lors de son mandat, il a piloté des projets d'importance capitale, dont deux interventions humanitaires majeures : lors des inondations du Saguenay en 1996 et de la crise du verglas en 1998. S'il a laissé la présidence il y a deux ans, M. Gervais est toujours un bénévole actif au sein de l'organisme, ce qui lui fait plus de 35 années de bénévolat à la Croix-Rouge où il a débuté avec des groupes-jeunesse. Il est reconnu par ses pairs comme un homme d'équipe, d'une grande disponibilité : « un pilier », dit la présidente actuelle, Lisette Tremblay. Ses coéquipiers veulent lui rendre hommage et le féliciter de cet honneur. À l'été 1999, moment où M. Gervais a été récompensé de l'Ordre de la Croix-Rouge, il était le seul Québécois à avoir cette médaille. Depuis, Monseigneur Couture, évêque de Chicoutimi, a aussi reçu cet honneur.



Pour une bibliothèque virtuelle au cégep Maisonneuve

Le mois dernier, Xerox Canada remettait un chèque de 62 000 \$ à la Fondation du cégep Maisonneuve pour soutenir l'implantation d'une bibliothèque virtuelle. Sur la photo, de gauche à droite, Monique Devost Rivard, coordonnatrice du Centre des médias du collège, Normand Gendron, vice-président, secteur public et affaires externes, Xerox Canada, Howard J. Kaufman, vice-président, affaires juridiques et externes, Xerox Canada, Pierre Labonté, président de la Fondation du collège de Maisonneuve, et Guy Lefebvre, directeur général du collège.

les petites annonces

Des 8 heures

La Presse

prenez le bon numéro

514-285-7111

HEURES DE TOMBÉE
Les petites annonces régulières
 Mardi au samedi : 17 h la veille de la parution
 Dimanche et lundi : 17 h le vendredi précédent
Annonces encadrées
 48 h avant la parution

HEURES D'OUVERTURE
 Lundi au vendredi : 8 h à 17 h 30

INTERURBAIN SANS FRAIS
 1 800 361-5013
 TÉLÉCOPIE : (514) 848-6287



100
Immobilier
RÉSIDENTIEL
Achat - Vente - Échange

Visites libres.....	100
Île de Montréal.....	101
Centre-ville.....	102
Vieux-Montréal.....	103
Laval, Rive-Nord.....	105
Rive-Sud.....	106
Banlieue ouest.....	107
Banlieue est.....	108
Laurentides.....	109
Estrie, Cantons de l'Est.....	110
Extérieur de Montréal.....	111
Bord de l'eau.....	112
États-Unis, hors frontières.....	113
Temps partagé.....	114
Condominiums, copropriétés.....	115
Maisons de campagne, domaines.....	116
Chalets, terrains.....	117
Maisons mobiles.....	118
Propriétés à échanger.....	119
Propriétés demandées.....	120

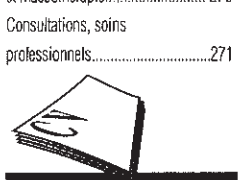
On demande à partager.....	154
Sous-location.....	155
Appartements meublés.....	156
INVESTISSEMENT COMMERCIAL	
INDUSTRIEL	
Achat - Vente - Échange	
Propriétés à revenus.....	160
Propriétés comm. / industrielles.....	162
Fermes, terres.....	168
Commerces.....	170
Copropriétés, espaces comm. / industriels.....	172
Terrains comm. / industriels.....	173
Location	
Espaces comm. / industriels à louer.....	180
Commerces à louer.....	182
Entrepôts à louer.....	184
Bureaux à louer.....	186
Magasins à louer.....	188
Divers.....	192



200
Marchandises et services

Marchandises	
Équipements téléphoniques.....	202
Audiovisuel.....	203
Instruments de musique.....	205
Appareils électroménagers.....	206
Mobilier, articles maison.....	207
Vêtements, fourrure.....	210
Collections.....	211
Antiquités, artisanat, oeuvres d'art, bijoux, objets précieux.....	212
Livres.....	214
Le coin de l'ordinateur.....	217
Animaux.....	220
Perdu.....	221
Trouvé.....	222
Piscines.....	224
Bois de foyer.....	225
Santé, produits naturels.....	227
Équipements de bureau.....	228
Imprimerie.....	229
Machine, outils.....	231
Équipements commerciaux.....	232
Matériaux de construction.....	233
Marchandises diverses.....	235
On demande à acheter.....	236
Encans.....	237

Vente de garage.....	238
Vente de charité.....	239
Marché aux puces.....	240
Les trouvaillies du dimanche.....	245
Services	
Entretien, rénovation.....	250
Entrepreneurs.....	252
Peinture, décoration.....	255
Paysagistes, déneigement.....	256
Transport, déménagement.....	257
Gardiennes, gardiennage.....	259
Professionnels.....	260
Esthétique, coiffure.....	262
Rédaction, traduction.....	263
Traitement de textes.....	264
Travail de bureau.....	264
Préparation de C.V.....	265
Services divers.....	268
Soins thérapeutiques et massothérapie.....	270
Consultations, soins professionnels.....	271



300
Emploi

Offres d'emploi (encadrées seulement).....	300
Programmes de formation.....	303
Postes cadres et professionnels.....	304
Santé, services communautaires.....	306
Éducation, enseignement.....	307
Gardiennes.....	308
Bureaux.....	310
Informatique.....	313
Assurance.....	316
Secteur automobile et de collection.....	317
Vente, commerce.....	319
Immobilier.....	320
Clubs, hôtels, restaurants.....	322
Alimentation.....	323
Imprimerie, infographie.....	324
Technique, métiers, sous-traitance.....	325
Coiffure, esthétique.....	327
Santé, produits naturels.....	328
Industrie du vêtement.....	328
Industriel, manufacturier.....	329
Entretien, sécurité, conciergerie.....	331
Services domestiques.....	334
Musiciens, artistes.....	337
Mannequins, modèles.....	339
Emplois divers.....	340
Emplois hors Québec.....	341
Emplois divers à temps partiel.....	342



400
Services personnels

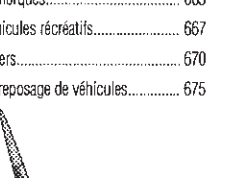
Naissances, graduations, fiançailles, mariages.....	401
Avis de recherche.....	402
Compagnes, compagnons.....	403
Agences de rencontres.....	404
Clubs de rencontres.....	405
Lignes de rencontres.....	406
Astrologie, occultisme.....	410
Consultations.....	415
Billets de sport / spectacles.....	419
Activités sociales.....	420
Escortes, rencontres, etc.....	440
Studios de massage.....	445
Divers.....	450
Souhaits.....	460



500
Transport et véhicules automobiles

Machinerie diverse, véhicules lourds.....	501
Camions, 4 x 4, fourgonnettes.....	511
Véhicules 2998 \$ et moins.....	548
Automobiles.....	550
Autos, camions antiques et de collection.....	555
Autos - camions à louer.....	557
Services divers.....	560
Pièces et accessoires.....	568
Ferraille.....	569

Emplois demandés.....	343
Méthodes de recherche d'emplois.....	348
Bénévoles.....	349
Cours	
Cours.....	350



600
Loisirs et véhicules récréatifs

Loisirs.....	605
Articles / équipements de sport.....	605
Camping, chasse et pêche.....	606



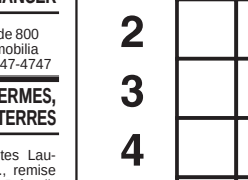
700
Affaires

Propositions d'affaires (encadrées seulement).....	700
Financement.....	705
Occasions d'affaires.....	710
Associés demandés.....	712
Franchises.....	714
Services financiers.....	715
Services spécialisés.....	717
Argent à prêter ou demandé.....	718
Tenue de livres, impôt.....	725
Immobilier.....	735
Divers.....	750



800
Avis

Avis légaux.....	801
Avis divers.....	805
Communiqués.....	810
Avis de dissolution, changements de nom.....	850



900
Décès, prières, remerciements

Remerciements.....	995
Prières.....	997
Décès.....	999

La Presse

Marché aux puces

3 lignes 7 jours consécutifs

24⁹⁹\$

(1,19\$ par ligne additionnelle, par jour)

Vu les conditions particulières de ces offres, 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. Ces annonces sont payables avant publication par carte de crédit ou à nos bureaux.

R538M

La Presse

Les petites annonces

(514) 285-7111

Appels interurbains sans frais :

1 800 361-5013

AVIS : Nos annonceurs sont priés de vérifier la teneur de leurs annonces lors de leur première parution. Advenant qu'une annonce soit reproduite incorrectement, l'annonceur doit en aviser aussitôt *La Presse* qui convient de publier dans la prochaine édition du journal une version corrigée de celle-ci. Toute erreur ou plainte visant la teneur d'une annonce doit être signalée le jour de sa parution avant 17 h, pour fins de correction lors de la prochaine édition du journal. De même, en cas d'annulation d'une annonce, l'avis à cette fin doit être donné avant 17 h, le jour qui précède sa parution.

OFFRES D'EMPLOI : Tous les postes sont ouverts également aux femmes et aux hommes.



100
Immobilier

100 VISITES LIBRES	101 ÎLE DE MONTRÉAL	102 CENTRE-VILLE	105 LAVAL, RIVE-NORD	112 BORD DE L'EAU	116 MAISON DE CAMPAGNE, DOMAINES
---------------------------	----------------------------	-------------------------	-----------------------------	--------------------------	---

101 ÎLE DE MONTRÉAL	102 CENTRE-VILLE	105 LAVAL, RIVE-NORD	112 BORD DE L'EAU	116 MAISON DE CAMPAGNE, DOMAINES
----------------------------	-------------------------	-----------------------------	--------------------------	---

102 CENTRE-VILLE	105 LAVAL, RIVE-NORD	112 BORD DE L'EAU	116 MAISON DE CAMPAGNE, DOMAINES
-------------------------	-----------------------------	--------------------------	---

105 LAVAL, RIVE-NORD	112 BORD DE L'EAU	116 MAISON DE CAMPAGNE, DOMAINES
-----------------------------	--------------------------	---

112 BORD DE L'EAU	116 MAISON DE CAMPAGNE, DOMAINES
--------------------------	---

116 MAISON DE CAMPAGNE, DOMAINES

117 CHALET, TERRAINS	119 PROPRIÉTÉS À ÉCHANGER	121 FERMES, TERRES	122 TERRAINS RÉSIDENTIELS	123 PRÊTS HYPOTHÉCAIRES RÉSIDENTIELS	131 À LOUER ÎLE DE MONTRÉAL
-----------------------------	----------------------------------	---------------------------	----------------------------------	---	------------------------------------

117 CHALET, TERRAINS	119 PROPRIÉTÉS À ÉCHANGER	121 FERMES, TERRES	122 TERRAINS RÉSIDENTIELS	123 PRÊTS HYPOTHÉCAIRES RÉSIDENTIELS	131 À LOUER ÎLE DE MONTRÉAL
-----------------------------	----------------------------------	---------------------------	----------------------------------	---	------------------------------------

119 PROPRIÉTÉS À ÉCHANGER	121 FERMES, TERRES	122 TERRAINS RÉSIDENTIELS	123 PRÊTS HYPOTHÉCAIRES RÉSIDENTIELS	131 À LOUER ÎLE DE MONTRÉAL
----------------------------------	---------------------------	----------------------------------	---	------------------------------------

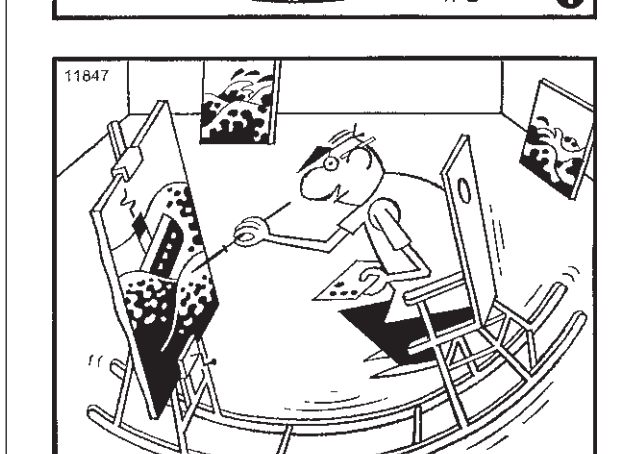
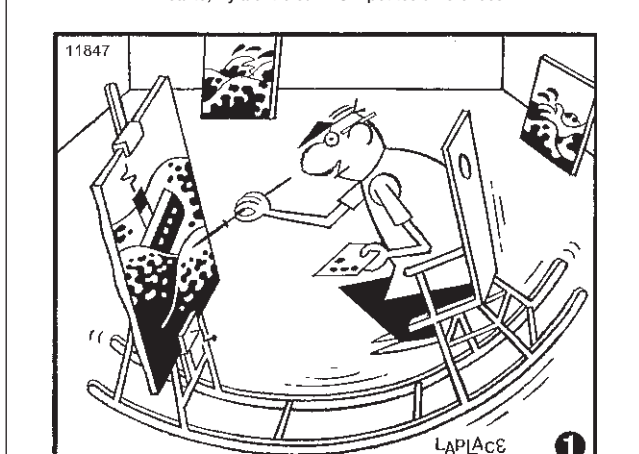
121 FERMES, TERRES	122 TERRAINS RÉSIDENTIELS	123 PRÊTS HYPOTHÉCAIRES RÉSIDENTIELS	131 À LOUER ÎLE DE MONTRÉAL
---------------------------	----------------------------------	---	------------------------------------

122 TERRAINS RÉSIDENTIELS	123 PRÊTS HYPOTHÉCAIRES RÉSIDENTIELS	131 À LOUER ÎLE DE MONTRÉAL
----------------------------------	---	------------------------------------

123 PRÊTS HYPOTHÉCAIRES RÉSIDENTIELS	131 À LOUER ÎLE DE MONTRÉAL
---	------------------------------------

ÊTES-VOUS OBSERVATEUR?

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



VOIR SOLUTION À LA FIN DES PETITES ANNONCES

109 LAURENTIDES

10 KM ST-SAUVEUR, fermette, 10 acres, maison, garage, 185 000\$. 450-431-4122.

BORD lac Des Sables, plafond cathédrale, 4 s/bains, garage, maison bateau, 325 000\$. Val Morin, bord lac, 2 s/bains, 2 logis, 115 000\$. 514-946-0573

ST-ADOLPHE, D'HARWAD, bord eau, 3 ch., 2 1/2 s/bain, 2 toyers, 129 000\$. 514-944-1499; 819-327-2762

ST-SAUVEUR (2 min. pentes) semi-dét. privé, grande pièce vitrée au sud, 3 ch., 2 s/bains, s/sol fini. 227-5008

ST-SAUVEUR village, burg, 3 ch., 2 + 2, bachelier 3/4 s/sol, 135 000\$ ferme. 450-227-0095

À WATERLOO maison, 4 ch., 2 cul., 68 500\$. 450-539-0721

CHALET, Compton, près du ruisseau, oasis de 6 acres boisées, 35 500\$. 819-849-6574

SHERBROOKE quartier Nord, cottage semi-dét., garage, grand terrain aménagé, 105 000\$. 1-819-823-6778

ST-ARMAND, maison de campagne, boisée, lot cathédrale, très ensoleillé, garage et plus. Terrain 9000 car., 104 000\$. Venez visiter au 1328 chemin Dutch. 450-248-0030

STANSTÉAD, secteur Beebe. Ancienne église baptiste, 14 pces; emplacement parfait pour B & B, auberge ou resto-bar. 819-876-5254

ST-GABRIEL, très belle propriété, 49 900\$. 450-835-2922

112 BORD DE L'EAU

BORD du fleuve, Lanoraie, 8½, vernier, garage, foyer, rénovation, 450-586-6000 + 887-1543 dir. Mtl. cel: 514-945-4944

110 ESTRIE, CANTONS DE L'EST

PLATEAU, 83 000 \$ 3% climatisé, 2e étage. Pas d'agent. Serge 514-205-9694

PLATEAU, copropriété indivise, 2 étages, un bijou, 1000 pi car., aubaine 125 000 \$. 514-529-0454 Vincent Bussière, Royal de Mtl ctt.

PLATEAU, magnétique 6%, rue Esplanade, foyer, bois franc. 514-335-9841; 514-924-0046

PLATEAU ADJ., grand 3½, 69 000 \$, plat, foyer, terr., garage, 69 000 \$. 514-524-6024

ST-LAMBERT, superbe 4½, 3e étage, foyer, stat. ext., 2 b. bains, vue sur magnifique jardin, près de tous les services, occ. rapide. Le Groupe Excel ctt. imm. S. Labbé, 450-465-4608.

ST-LEONARD, luxueux 1 ch., stat. int. 79 900\$. Faut voir. Charles Vaccaro 514-355-8770 Royal LePage ctt

VILLERAY, 7557 St-Gérard, vaste dim. 14h à 16h, 2e 5½ rénové, bois franc; 514-272-7037

VILLE ST-LAURENT, (Bois Franc) unique, 2 ch., foyer, terr., cathédrale, garage, 149 000 \$ Sérieux seulement. 514-336-5175

131 ÎLE DE MONTRÉAL

3157 FLEURY E 5½-475\$, 3½-300\$. 514-739-8861, 486-5536

A 1615 Sauvé est, 2½-3½, juill., chauffé, 514-383-3502

AHUNTSIC, 10615 Francis, 4½, chauffé, pool, frigo, eau, 550 \$, jardin. (514) 387-0693

AHUNTSIC, 1325 Henri-Bourassa est, 4½, 1er, 470 \$, juill., 514-334-6048

AHUNTSIC, 3½, 4½, insonorisé, impeccable, 514-956-8827

AHUNTSIC, 4½, style condo, haut de triplex, face à un parc, tranquille, foyer, juill., 675 \$. 514-382-1627; 514-335-1530

ACADIE 10 500, super 1½-5½, condo prix d'arg., 514-335-3377

AHUNTSIC, 3200 Gouin E, 4, 5, chauffé, 388-4217, 748-5764

AHUNTSIC, 3½, 4½, pool, frigo, métro H-Bourassa, tranquille, mai, juill., 514-335-1530

AHUNTSIC, 3½, haut triplex, près Parc Visitation, entrée lav./séc., 385\$, 514-383-6859

AHUNTSIC, 623 Chabanel, r.-de-ch. rénové 100%, 1200 pi car., 2 ch., libre, 514-388-6106

AHUNTSIC, Domaine St-Sulpice, luxueux quadruplex 6½, foyer, 935 \$, 3½ rde-c., 485 \$. 3½, 375 \$. 514-648-1731

AHUNTSIC, 3½, 4½, insonorisé, impeccable, 514-956-8827

AHUNTSIC, terr. Fleury, 4½, chauffé, propre, 450-863-5519

AHUNTSIC 2½, 3½, 4½, chauffés, 514-384-8982, 696-3109.

AHUNTSIC O, 3½, 4½, 5½, élect. Réf. (514) 382-1663.

AHUNTSIC O, grands 4½, 3½, tout compris, commodités, As-censeur, béton, 514-956-8425.

SOLUTION AU PROCHAIN NUMÉRO

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

VERTICALEMENT

1 Que l'on ne peut comprendre.
 2 Sert à soutenir la prétention d'un plaideur - Petit homme.
 3 Récompense - Pour désigner des personnes - .../ou.

www.hannequart.com

Q5670

200

Marchandises et services

203 AUDIOVISUEL

ACHETERAIT appareils photo + accessoires.514-898-5351
CHERCHE Leica, "Blad, Nikon, professionnel. 726-5318

205 INSTRUMENTS DE MUSIQUE

PIANO antique, droit, Heintzman, banc, nég., 450-378-6840
PIANO à queue Baldwin, modèle C157, 450-656-2242

PIANOS, Baldwin, Yamaha, Heintzman, appl. studio, à queue + garantie. Bouthillier Musique, 722-8741

Achat Vente et Location
Italmelodie, 514-273-3224

206 ÉLECTROMÉNAGERS

A BAS PRIX - SPECIAL, poêles, frigos, lav. / séch. etc, très propre, a partir de 95 \$, 2 ans de garantie

Electro PJ, 1530 Beaubien Est
ACHAT (514) 273-1881 **VENTE**

POÊLE HotPoint, four auto-nettoyant, très propre, 4505, 514-899-0934

207 MOBILIERS, ARTICLES MAISON

SET de 3 tables moderne pour laurier, vitre et bois (com et salon), causeuse italienne Jaymar en cuir, ensemble blanc impeccable pour 1500\$ ou séparé, 500\$ 665-9533

UNITÉ murale bois de sons, 3 sections, 500 \$. Li simple, teck avec tablettes 500 \$. Doit vendre en fin sem. 514-486-6716

220

ANIMAUX

220 ANIMAUX

ACCOUPLEMENT petites races 100 \$ +. Réservez débites: shih-tzu, bichon maltais, cocker, caniches, 450-434-5638

BEAGLE femelle, vacc., gar., 300\$, Club Animal 450-677-4717

BÉBÉS Boston terrier, noir et blanc, né 27 janv. 300 \$. maison privée. 450-649-4866

CANICHES Royal, chiot, enr., tatoués, vacc., vermifugés, 514-830-3839; 450-434-3568

CHATONS Skelkire Rex, 10 semaines, 125 \$ chaque, 514-344-9033

CHATONS siamois, Blue point, Seal point, vaccinés, 514-721-8750, 514-781-5706

CHATONS siamois, flame point, 2½ mois, affectueux, 175\$, 450-649-6187

CHIENS à vendre, Labrador, Nor. Colley Stand, Caniche, Lhasa Apso, 450-825-2862.

CHIOTS Caniche Royal, enr., vacc., vermifugés, gar., prêts. Pour personnes sérieuses seulement. Élevage familial Hélène, (819) 845-1964

CHIOTS Husky, garantis à vie, enr., tatoués, vaccinés, 175\$, 450-649-6187

CHIOTS Husky, garantis à vie, enr., tatoués, vaccinés, 175\$, 450-649-6187

228 ÉQUIPEMENTS DE BUREAU

ACHAT-VENTE-LOCATION Fabrication, Mobilier Du solide. Tout pour le bureau, magasin, école. Aussi usagé. Recouvrement de partitions. Gestion C.L.C. 278-7614

A.B.C. INC. 514-685-4051
 Tout pour bureau neuf / usagé. Salle de montage. Agencement.

232 ÉQUIPEMENTS COMMERCIAUX

BAR LAITIER: tout équipement et mobilier d'état neuf. Tout déménagement. 418-877-5903

ÉQUIPEMENT, et outillage de gouttières. 418-875-0349

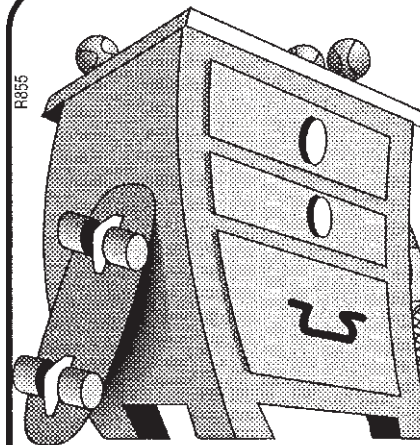
LITS d'hôpital ajustables, toutes positions, 50% du prix, 1-450-547-8740

233 MATÉRIAUX DE CONSTRUCTION

LOT de plomberie, 10 000 \$ car en inventaire. 450-474-0175

LOT foncière, 40% à 50%. Revêtement vinyle 0.38\$ pi car. P.E.F. (514) 254-8113

Vous voulez vendre...



Vendez de tout dans la rubrique LES TROUVAILLES DU DIMANCHE (245)

N.B. Les annonces sont payables avant parution par carte de crédit ou à nos bureaux.

les petites annonces

245-7411

300

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

ARCHITECTE ET TECHNICIEN(NE) pour projet industriel: très bonne maîtrise Autocad 14 ou 2000; min. 7 ans d'expérience. S.V.P. télécopier C.V. 450-682-0823 R 304

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

ASSISTANT(E) ACHETEUR(ES)
 Bilingue et expérimenté(e): connaissance: vaisselle, coutellerie et verrierie, articles cadeaux et articles ménagers exigées. FAXER C.V. AU 514 626-6047 A/S: M. KRAM R 304

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

AVIS OFFRES D'EMPLOIS
 Merci à tous les annonceurs de bien vouloir retourner un accusé de réception aux postulant.s.

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

AMNISTIE (514) 254-8113

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNEL

C 10



500 véhicules automobiles

Transport et véhicules automobiles

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES

TOYOTA Previa 4X4, 95, tout équipé, 148 000 km
BROSSARD TOYOTA
450-445-0577 514-951-9624

TOYOTA Previa LE 92, 7 pass., tout équipé, très propre, 9900 \$ nég. Raymoud, Châteauguay
 514-875-1933

TOYOTA Previa LE, 4WD, 91, 7 pass., transmission neuve, 135 000 km, 7900\$, Nicolas
 514-935-6351, 514-909-1210

TOYOTA Rav4, 97, 4 portes, 44 000 km, tout équipé, 19 500 \$. Options. 514-726-3607

TOYOTA 4Runner 95, 4 portes, 4 cyl, man, état 127 000 km, 15 500 \$, 514-528-9730

TOYOTA Sienna CE 98, 4 portes, 57 000 km, tout équipé, 17 800 \$. 514-239-4003

TOYOTA Tacoma 96, pick-up, 4 cyl, extra cab, gar, 35 000 km, 25 500 \$, 514-528-9730

TRANS SPORT 98 équipé, 32 000 km, cuir, 4 portes, bal, 468.61\$ + taxes jusqu'au 15 mai 01, gar. 500-585-9050

VILLAGER Nautica, 62, 96, 55 000 km, équipée, toil, cuir, 8 pneus, 12 900 \$ 514-241-4439

VILLAGER 95 tout équipée, 7 pass., bijou, aubaine, 19 500\$. Jean cur, 450-61-0200

VOLKS Transporteur 96 Cargo, aut, 5 cyl, roulant, 13 995 \$
Northest Volks 325-3422

VOYAGER 86, 7 pass., A/C, spécial 12 995 \$ Ctr., (514) 238-8942

VOYAGER 97, équipée, 45 000 km, cuir, 4 portes, bal, 14 500 \$ nég. 514-996-6035 ctr.

VOYAGER (Série 93 : 4950 \$, 1994 LE tout équipée : 8150 \$, P.M.C., (514) 523-5050.

VOYAGER 93, 4950 \$, 1994 LE tout équipée : 8150 \$, P.M.C., (514) 523-5050.

WESTALIA 84, a/c, aut., crui-se, 136 000 mi, prix à discuter 514-600-5614

WESTALIA Eurovan, blanc, 1992, 142 000 km, aut., exc. état, 23 000 \$, 540-964-1215.

WINDSTAR GL 96, 3.8L, 2 a/c, sièges capitaine, 10 900 \$ MSK AUTO 514-946-9200

WINDSTAR GL 96, 67 000 km, A-1, 514-334-0715

WINDSTAR GL 98, 3.8L, 78 000 km. Sièges capitaines, équipé, 13 950\$, ctr 951-4073

548 VÉHICULES 2998\$ ET MOINS

ACCLAIM 89, 100 000 km, blanche, aut., excellent entretien, 2800 \$, 450-963-7273

BUICK Century LTD, 1987, seulement 70 000 km, 2950 \$, 514-334-0715

CAVALIER 92, 170 000km, 4 ptes., rouge, 1900\$. 450-978-9229.

CAVALIER RS 1990, V-6, 3.1 l, man, 5 vit., très bon état, 2500 \$, 450-565-0028, André

CHRYSLER Le Baron 87, coupé, 2 portes, 2 ptes., 150 000 km, 2350 \$, 450-566-5595

JETTA GL 86, 195 000 km, 5 vit., bon état 900 \$, 450-562-0582

JETTA, GTX 89, Argent, A/C, bon état, 2900\$, 514-488-091

MAZDA GLC sport 1985, 140 000 km, aut., état A-1. Faut voir, 450-444-8320.

MAZDA 626 LX 90, 4 ptes, aut, 132 000km, très économe, très bon, 2900\$, nég., 577-6886

MAZDA MX6 1988 automatique, 2 000 \$ 514-767-8280

MAZDA Protégé SE 91, 5 vit., 4 ptes, toil, grise, 188 000 km, 2995\$, 450-434-4209

NISSAN Pulsar 86, 900 \$, 514-924-8056

NISSAN Accord 86, 800 \$, 514-924-8056

NISSAN Sentra SE 1987, aut., 147 000km, A1, 1500\$. 514-722-5080

SAAB 900S 88, man, 2 ptes, tout équipé, 183 000km, faut voir! 2500\$, 514-697-1973

SEBRU 91, 850\$, brune, peinture neuve, mécanique A-1, bijou! 1950\$, (514) 888-5191.

SUBARU 88, Loyale, 4 x 4, fam, aut, propre, 1850 \$, crr., (514) 238-8942

TEMPO 93, 4 ptes, aut., besoin d'un moteur, 1550 \$ nég. 450-969-8241, 514-994-8241.

TOYOTA 87 Corolla, 4 portes, aut., 98 000 km, 1 proprio, 1500 \$, crr., (514) 238-8942

548 VÉHICULES 2998\$ ET MOINS

VENTE AVANT ENCAN
 87 Blazer V6, 4X4, 2 ptes., 9958
 88 Cherokee 4X4, 4L.....9958
 89 Voyager aut., 7 pass.....9958
 89 Taurus LX, V6 équipé.....9958
 89 Civic DS A1, 4 ptes.....9958
 92 Cavalier RS aut équipé.....9958
 94 Samara A1, bas km.....9958
 87 SAAB S au équipé.....9958
 89 Cougar aut équipé.....9958
 89 Volvo 244 DL, 4 ptes.....9958
 90 Euphoie A1, équipé.....9958
 92 Aérostar aut, V6 long.....12958
 92 Shadow XLT King Cab.....14958
 93 Shadow turbo sport.....14958
 92 Firefly aut, convertible.....14958
 92 Crestida aut équipé.....14958
 93 Geo Metro 4 ptes, A1.....15958
 92 Dynastie V6 équipée.....18958
 92 Golf Diesel A1, 2 ptes.....29958
 92 Explorer 4X4, 4 ptes.....34958

AUTOS LOCARRA
 9171 Lequessie, 514-384-8555, ouvert 7 jrs

VOLVO 83 familiale, encore beaucoup de jus. Faut voir! 700 \$ 514-849-7915

TOYOTA 4Runner 95, tout équipé, antirouge, gar km illimité, 17 800 \$, 514-239-4003

TOYOTA Sienna CE 98, 4 portes, 57 000 km, tout équipé, 17 800 \$. 514-239-4003

TOYOTA Tacoma 96, pick-up, 4 cyl, extra cab, gar, 35 000 km, 25 500 \$, 514-528-9730

TRANS SPORT 98 équipé, 32 000 km, cuir, 4 portes, bal, 468.61\$ + taxes jusqu'au 15 mai 01, gar. 500-585-9050

VILLAGER Nautica, 62, 96, 55 000 km, équipée, toil, cuir, 8 pneus, 12 900 \$ 514-241-4439

VILLAGER 95 tout équipée, 7 pass., bijou, aubaine, 19 500\$. Jean cur, 450-61-0200

VOLKS Transporteur 96 Cargo, aut, 5 cyl, roulant, 13 995 \$
Northest Volks 325-3422

VOYAGER 86, 7 pass., A/C, spécial 12 995 \$ Ctr., (514) 238-8942

VOYAGER 97, équipée, 45 000 km, cuir, 4 portes, bal, 14 500 \$ nég. 514-996-6035 ctr.

VOYAGER (Série 93 : 4950 \$, 1994 LE tout équipée : 8150 \$, P.M.C., (514) 523-5050.

VOYAGER 93, 4950 \$, 1994 LE tout équipée : 8150 \$, P.M.C., (514) 523-5050.

WESTALIA 84, a/c, aut., crui-se, 136 000 mi, prix à discuter 514-600-5614

WESTALIA Eurovan, blanc, 1992, 142 000 km, aut., exc. état, 23 000 \$, 540-964-1215.

WINDSTAR GL 96, 3.8L, 2 a/c, sièges capitaine, 10 900 \$ MSK AUTO 514-946-9200

WINDSTAR GL 96, 67 000 km, A-1, 514-334-0715

WINDSTAR GL 98, 3.8L, 78 000 km. Sièges capitaines, équipé, 13 950\$, ctr 951-4073

AUDI 93 à 98 PLUSIEURS EN STOCK AUTO STRASSE 514-748-6961

AUDI A4, 2.8, 98, aut tout équipé, toil, cuir, CD, bal de gar, 29 000 \$, 514-924-9292

AUDI 97 A4, 2.8, Quattro, perle, cuir, toil, CD, toil, manuelle, 8 700\$, 71 000 km, 23 000\$, 514-765-9032

AUDI 99 A6Q fam, noir, tout équipé, 150 000 km, 23 000 \$, Continental Auto 514-733-3955

AUDI A4, 97, Quattro, 1.8 T, grise, "sport package", gar, 8 roues, 25 000 \$, 450-969-1517.

AUDI A6 fam, 1997, aut., bleu, toil, 92 000 km, gar, transfère, 24 500 \$, 514-453-3763

AUDI/A4, Quattro, 97, 2.8, man, A1, A1, 25 500 \$, 514-592-4676, M.G.B. inc.

AUDI, Porsche, Volks, spécialiste, Acha/Vente autos et pièces, Kraft Auto 514-944-9292

Audi V6 1997, noir/noir, 5 vit., exécutif, non fumeur, jour: 514-389-8256, soir: 450-227-5293

BMW 318i 1995, blanc, a/c, 97, 50 000 km, 1 proprio, Riv-Sud Pontiac, 514-877-4955.

CADILLAC de Ville 97 blanc perle, toil, cuir, bal, gar. CADILLAC Catera 97, 26 000 km, toil, cuir, traction arr., bal, gar.

CADILLAC Catera 98 99 000 km, 1 seul propriétaire, traction avant.

CADILLAC Fleetwood 97 99 000 km, 1 seul propriétaire, traction avant.

CADILLAC Eldorado Biarritz, 99, 69 000 km, condition collection, proprio, 450-347-2102

CADILLAC Eldorado Touring 94, 112 000km, blanc perle, pneus roués, chromés, bijou, garantie 1 an, 14 500\$, Autos J.R., 514-947-4289

CADILLAC STS 94, cuir, moteur Nortair, gar, prolongée de 40 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 450-347-3989.

BMW 325i 1992, noire / cuir noir, 141 000 km, impeccable, 13 500 \$, 45

LE BRIDGE

André Trudelle

À une carte de la réussite

Le meilleur contrat n'est pas toujours atteint par les meilleurs joueurs. Voici une main tirée d'un important tournoi par équipes de quatre où le camp Nord-Sud s'arrête à 3 SA alors que le petit chelem à K, grâce au partage 2-2 des atouts, est toujours réalisable. Comment l'auriez-vous gagé ?

Donneur: Sud			
Vulnérabilité: aucune			
NORD			
♠ A V 10 8			
♥ D 9			
♦ R 7 6 5 4 3			
♣ A			
QUEST		EST	
♠ 5 2		♠ 9 6 4 3	
♥ V 6 4 3		♥ 10 5 2	
♦ A 10		♦ V 2	
♣ R D V 10 5		♣ 9 7 4 2	
SUD			
♠ R D 7			
♥ A R 8 7			
♦ D 9 8			
♣ 8 6 3			
Les enchères:			
SUD	QUEST	NORD	EST
1 Tr	passee	1 K	passee
1 Co	passee	1 Pi	passee
1 SA	passee	3 SA	passee
passee	passee		
Entame: Roi de Tr			

Infographie La Presse

Contre 3 SA, Ouest entame de son Roi de Tr. L'As gagne au mort. Trois fois Pi. Sur le troisième Pi, Ouest se défait de son 10 de K. Retour K. Ouest prend de son As et défile ses Tr affranchis. Moins un.

Où est l'erreur ? Si le déclarant joue son quatrième Pi, il squeeze Ouest dans les trois autres couleurs. Il doit garder ses quatre Co et son As de K. Il défause donc un petit Tr. Remis en main par l'As de K, Ouest encaisse trois Tr, mais son retour Co assure la réalisation du contrat.

Avec la même main, les adversaires, en Nord-Sud, ont demandé et réussi le petit chelem à K. Une différence de 14 IMPs.



— 89 —

« Quoi qu'il en soit, agressif ou nostalgique, Jacques Normand c'est Jacques Normand — unique et imprévisible, à tout prendre inchangé parce qu'il ne changera jamais. Car d'une certaine façon, il n'est pas un "artiste". Il n'a jamais fait un numéro. Il était pour ceux qui le connaissaient, quand il est arrivé à Montréal de son Québec natal, le même qu'il fut au micro ou sur les scènes, quand il s'y retrouvait en liberté. À la ville comme à la scène, ou à la scène comme à la ville : Jacques Normand, homme d'esprit, essentiellement, critique par vocation et terriblement verbal.

« Il a fait carrière de chansonnier, dans le sens pratique du mot, mais les chansonniers parisiens, eux, sont des "artistes", qui écrivent des numéros, les polissent et les repolissent, et les débitent tous les soirs ou plusieurs fois par jour, durant des mois et des années, sans en changer une virgule, sans jamais renoncer à un geste, un regard, un temps.

« Cela ne les empêche pas d'avoir du talent, d'être drôles et méchants, et même d'avoir de l'esprit, mais pour eux, ce Jacques Normand a toujours été un "cas". Rigaux disait: "Comment il fait, ce mec, pour improviser tous les soirs, je ne comprends pas. C'est inhumain !" »

Jacques Normand ne remplit pas la salle autant que d'autres peuvent le faire, mais la clientèle qui vient l'entendre se révèle beaucoup plus payante pour le cabaret. C'est peut-être moins que les deux cents personnes qu'attirent d'autres artistes comme Paolo Noël — on ne compte en effet que cinquante personnes —, mais quelle clientèle ! Des « grosses

PlayStation 2 fait fureur

Associated Press
TOKYO

À peine arrivée dans les magasins japonais, la PlayStation 2 a fait fureur hier matin auprès des amateurs de jeux électroniques, dont les plus impatients avaient campé toute la nuit pour pouvoir s'offrir la dernière-née des consoles Sony.

Vendue 39.800 yens (environ 350 \$US), la PS2 produit un son de qualité stéréo, propose un excellent rendu graphique, lit les CD-ROM, les DVD et permet la connexion à Internet. Les quelques 2600 jeux de la PS1, sauf 16, sont compatibles. Les jeux spécialement créés pour la PS2 se vendront environ 50 \$US.

Sony compte écouler un million

de consoles au Japon dans un premier temps, puis environ 500 000 par mois. La console attaquera les marchés américain et européen à l'occasion des achats de Noël.

À Akihabara, quartier branché nouvelles technologies de Tokyo, plusieurs milliers de personnes attendaient pour se procurer la petite merveille. La plupart des magasins ont été dévalisés en une heure tandis que d'autres avaient distribué des tickets pour éviter la cohue.

« Je suis tellement content d'en avoir une ! Banzai ! J'ai dû faire la queue pendant neuf heures mais cela valait vraiment la peine. Vous savez, c'est beaucoup plus qu'une simple console de jeux », expliquait un mordu de 21 ans.

ÊTES-VOUS OBSERVATEUR?

RÉPONSES

- Pied droit du peintre déplacé.
- Blouse incomplète sous le cou du peintre.
- Épaisseur de l'accoudoir du fauteuil.
- Palette du peintre plus grande.
- Un longeron incomplet sous la grande toile.
- Moins d'écume à gauche du bateau.
- Montant supérieur du chevalet plus court.
- Moins d'écume sur la petite toile de droite.

Génies en herbe

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

A AVENTURE

- Géo Plein Air
- Trois-Pistoles
- Claude Dubois
- Musique Plus
- Edgar Allan Poe

B DISQUE

- IBM
- Le sillon
- Hugo Plus
- 78 tours
- Le disque compact

C NEIGE

- François Villon
- Yéti
- Dominic Champagne
- Boule de Neige
- Voltaire

D POISSON

- L'exocet
- Les arêtes
- Maskinongé
- Un banc
- Le rémora

E IMMIGRATION

- La Grosse-Île
- Alain Stanké
- Le Canadien Pacifique
- Roy Romanow
- New York

F PONT

- La mer Noire
- Paris
- Le Rhône
- Le pont de Québec
- Le Nouveau-Brunswick

G VOLLEY-BALL

- Deux
- Une manchette
- Les Jeux d'Atlanta (1996)
- Gino
- Quinze points

H BIÈRE

- La Glops
- Munich
- Clint Eastwood
- La 1837
- La Belgique

900

INDEX DES DÉCÈS

BISAILLON, Marguerite
Montréal
BOUCHARD, Jean-Claude
Laval
DA COSTA, Frederic K. P.
Montréal
DINIACOPOULOS, Hélène Olga
Montréal
DUBUC, Denise
Montréal
LACASSE, François
Montréal
LACROIX (Cazelais), Maria
Montréal
PARÉ (Blanchard), Bernadette
St-Hyacinthe
POULIN (Nadeau), Laurette
Montréal
ST-ANDRÉ (Amireault), Irène
St-Roch-de-L'Acigan

DÉCÈS



BISAILLON (née Laviolette), Marguerite
1907 - 2000

À l'hôpital St-Luc, le 2 mars 2000, à l'âge de 92 ans, est décédée Mme Marguerite Laviolette, épouse de feu Ernest Bisailon. Elle laisse dans le deuil ses enfants: Jean pss. Hélène (Guy St-Pierre), Lise (Guy Paquette), Denise (feu Paul Turcotte), André (Lise Gouin), Guy (Monique Provost), Robert (Patricia Voyer), Suzanne (feu Julien Jean), Michel (Diane Benoît), Paul (Régent Lafèche), ses petits-enfants: Diane et Manon St-Pierre, Cécile Aubuchon, Louis et Carole Turcotte, Brigitte et Patrick Bisailon, Luc, Pierre et Marie-Josée Bisailon, Jean-Robert et Martine Bisailon, Robert, Christianne et Pierre Jean, Éric et Marc Bisailon et conjoints, conjointes, de nombreux arrière-petits-enfants ainsi que Tchad son arrière-arrière-petit-fils. Elle était aussi la sœur de feu Nora (feu René A. Charbonneau), feu Cécile (feu Armand Beauchamp) et la belle-sœur de feu Antime Bisailon (feu Maria Langlois), feu Berthe (feu Jos. Renaud). Exposée au:

Centre funéraire Côte-des-Neiges
4525, chemin de la Côte-des-Neiges
Montréal (Québec), H3V 1E7
Tél.: 514-342-8000

Les funérailles auront lieu le mardi 7 mars à 11 h, en la chapelle du Centre funéraire Côte-des-Neiges. Heures de visite: lundi 6 mars de 19 à 22 h et mardi, jour des funérailles à compter de 10 h. Des dons peuvent être remis à la Fondation du Centre hospitalier Jacques Viger, 1051, rue St-Hubert, Montréal, Québec, H2L 3Y5, en guise de sympathie.



BOUCHARD, Jean-Claude
1935 - 2000

À Laval, le 1er mars 2000, est décédé subitement à l'âge de 64 ans, Jean-Claude Bouchard, époux de Marie-Thérèse Maheu. Outre son épouse, il laisse dans le deuil ses enfants: Bertrand, Marjolaine et Myriam, son frère André et sa sœur Louise ainsi que beaux-frères, belles-sœurs, neveux et nièces. La famille accueillera parents et amis(es) au salon funéraire:

Sylvie Fillion inc.
1310, boul. Curé-Labelle
Chomedey, Laval
stationnement à l'arrière du salon
mercredi le 8 mars de 19 à 22 h et jeudi dès 9 h, suivi des funérailles à 10 h en l'église St-Martin. S.V.P. ne pas envoyer de fleurs, des dons à la Fondation des maladies du coeur du Québec, seraient appréciés.
Direction funéraire: Poirier inc.
(450) 687-6286

DA COSTA, Frederic K. P.

À Montréal, le 4 mars 2000, à l'âge de 91 ans, est décédé M. Frederic K. P. Da Costa, époux de feu Colombe Trottier. Il laisse dans le deuil ses enfants: Huguette (Louis Firmini), Véronique Da Costa, Jacques, Carole (Richard Provost), ses petits-enfants: Chantal et Josée Firmini, Pascal Chouinard, Isabelle Chouinard, Alexandre Da Costa, Jonathan et Kevin Provost, ses 7 arrière-petits-enfants ainsi que plusieurs autres parents et amis. La famille recevra les condoléances au:

Complexe funéraire Urgel Bourgie
4848, Papineau, Montréal
Les funérailles auront lieu le mardi 7 mars à 11 h, en l'église St-Pierre-Claver et de là au cimetière Notre-Dame-des-Neiges. Parents et amis sont priés d'y assister sans autre invitation. Heures de visite: dimanche de 19 à 22 h, lundi de 14 à 17 h et de 19 à 22 h, mardi dès 9 h. Sincères remerciements à l'équipe du 10-médical et à l'équipe des soins palliatifs du Centre hospitalier Royal Victoria.

DINIACOPOULOS, Hélène Olga
(née Nicolas)
Décédée paisiblement dans sa quatre-vingt-treizième année à l'hôpital général juif. Épouse de feu Vincent Diniacopoulos et mère de feu Denis Diniacopoulos. Elle laisse dans le deuil sa belle-sœur Doris Nicolas, ses neveux et nièces, ainsi que de nombreux ami(e)s. La famille et les amis recevront les condoléances en la chapelle du: **Campus Loyola (Université Concordia)**

7141 rue Sherbrooke Ouest
le lundi 6 mars 2000 à compter de 10 h, suivi d'un service à 10 h 30. De là, au cimetière Notre-Dame-des-Neiges pour l'incinération. La famille remercie sincèrement les docteurs, résidents, infirmières et le personnel du 7ième de l'hôpital général juif. Veuillez compenser l'envoi de fleurs par des dons à l'organisme de charité de votre choix. Arrangements funéraires: **Kane & Fetterly**



Décès, prières, remerciements

DUBUC, Denise

À l'hôpital du Sacré-Coeur, le 3 mars 2000, à l'âge de 57 ans, est décédée Denise Dubuc, fille de feu Georges-Henri Dubuc et de feu Alda Lapointe. Elle laisse dans le deuil ses soeurs et son frère: Micheline (André Massé), René (Suzanne), feu Jacques (France Tétreault), Michèle (Pierre Émond), Johanne (Alain Hétu), ses neveux, nièces, parents et amis. La famille recevra les condoléances au:

Complexe funéraire Urgel Bourgie
3517, boul. Lévesque Ouest
Chomedey, Laval

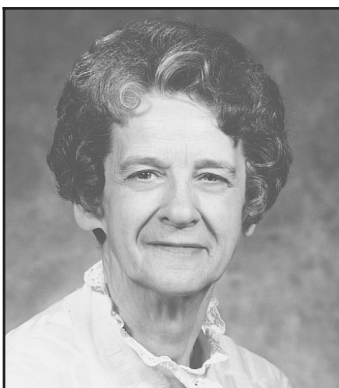
Les funérailles auront lieu le mercredi 8 mars à 13 h, en l'église St-Norbert et de là au cimetière Notre-Dame-des-Neiges. Parents et amis sont priés d'y assister sans autre invitation. Heures de visite: mardi de 14 à 17 h et de 19 à 22 h, mercredi à compter de 10 h.



LACASSE, François
1918 - 2000

À Montréal, le 2 mars 2000, à l'âge de 82 ans, est décédé entouré des siens, M. François Lacasse, époux d'Antoinette Charbonneau. Outre son épouse, il laisse dans le deuil ses enfants: Claire (Lionel Lizée), Pierre (Denise Guilbault), Diane et Jean (Francine Fréchette), ses petits-enfants: Marie-Josée, Chantal, Elaine, Caroline et Marc-André, ses frères et sœurs: Jérôme (Marthe Lamarche), Cécile (Germain Benoît), Joseph, Gabriel (Denise Laporte), feu Rémi (Françoise Simard), Rosaire (Marie-Rose Benoit), Germain (Thérèse Lauzon), Jacques (Alice Léveillé) et Roger, ses belles-sœurs: Mariama Saint-Jean et Simone Charbonneau, neveux et nièces, parents et amis. Exposé au complexe funéraire:

Alfred Dallaire inc.
2159, boul. St-Martin Est, Duvernay, Laval
le dimanche 5 mars de 14 à 17 h et de 19 à 22 h. Les funérailles auront lieu le lundi 6 mars à 10 h, en l'église Sts-Martyrs-Canadiens, angle Sauriol et Parthenais, Montréal et de là au mausolée St-Martin (édifice à l'arrière du complexe). Des dons à la Société canadienne du cancer ou à la Fondation du Centre hospitalier Fleury, seraient appréciés. La famille remercie le personnel de l'urgence du Centre hospitalier Fleury pour son dévouement.



LACROIX (Cazelais), Maria
À Montréal, le 3 mars 2000, à l'âge de 78 ans, est décédée Mme Maria Cazelais, épouse de feu Jean-Charles Lacroix, mère de Pierre (Claudette Cossette), Michel, grand-mère de Jean-François et Luc. Elle laisse également ses frères, sa sœur, belles-sœurs, neveux et nièces ainsi que plusieurs autres parents et amis. La famille recevra les condoléances au:

Complexe funéraire Urgel Bourgie
3503, Papineau, Montréal
Les funérailles auront lieu le lundi 6 mars à 11 h, en l'église Immaculée-Conception et de là au cimetière Notre-Dame-des-Neiges. Parents et amis sont priés d'y assister sans autre invitation. Heures de visites: dimanche de 14 à 17 h et de 19 à 22 h, lundi dès 9 h.

PARÉ (Blanchard), Bernadette

À St-Hyacinthe, le 2 mars 2000, à l'âge de 90 ans, est décédée Mme Bernadette Blanchard, veuve de Napoléon Paré, demeurant à St-Hyacinthe, autrefois de Drummondville Sud. Elle laisse deux fils et deux filles: Denise (Paul-Émile Lachapelle) de St-Hyacinthe, Monique (Gilles Gaudette) de St-Hyacinthe, Claude (Suzanne Marcotte) de Burlington Ontario, Jacques (Bernadette Miron) de Verdun ainsi que 8 petits-enfants et 5 arrière-petits-enfants. Exposée aujourd'hui même de 14 à 17 h et de 19 à 22 h, à la:

Résidence funéraire Mongeau Ltée
1115, Girouard Ouest, St-Hyacinthe
Funérailles le lundi 6 mars 2000 à 14 h 30, en l'église St-Simon de Drummondville suivies de l'inhumation. Lundi, ouverture à midi.

POULIN (Nadeau), Laurette
1922 - 2000

À Montréal, le 2 mars 2000, à l'âge de 77 ans, est décédée Mme Laurette Nadeau, épouse de feu Dominique Poulin. Elle laisse dans le deuil ses enfants: Martin (Élyse Tremblay), Pierre (Martine Deschênes), Claude (Jocelyne Payette) et Bruno ainsi que ses huit petits-enfants, ses sœurs: Gertrude, Marguerite, Madeleine, Thérèse et Rita, beaux-frères, belles-sœurs, neveux et nièces. La famille accueillera parents et amis(es) au:

Complexe funéraire Magnus Poirier inc.
7388, boul. Viau, St-Léonard

Les funérailles auront lieu le lundi 6 mars à 14 h, en l'église St-Léonard et de là au cimetière de Dorval. Heures de visite: dimanche de 14 à 17 h et de 19 à 22 h, lundi de 10 à 13 h 30.

ST-ANDRÉ (Amireault), Irène
1905 - 2000
Au Centre Drapeau Deschambault, le 4 mars 2000, à l'âge de 94 ans, est décédée Irène Amireault, épouse de feu Victor St-André. Elle laisse dans le deuil ses enfants: Jean-Paul (Louise Brunelle), Solange (Henri Marion), feu Monique, Normand (Luce Robert), feu Germain, Gérard (Louise Dumontier), Ruben (Nina Carochia), Lise (Robert Guindon), Francine (Jésus Rivera), Michel (Martine Bergeron) ainsi que sa sœur Jeanne (feu Ruben Allard), plusieurs petits-enfants et arrière-petits-enfants, neveux et nièces, parents et amis. La dépouille sera exposée à la résidence funéraire:

Jean-Denis Beauchamp
1203, rue Principale
St-Roch-de-L'Acigan

Les funérailles auront lieu le mardi 7 mars à 14 h, en l'église St-Roch-de-L'Acigan et de là au cimetière du même endroit. Heures de visite: lundi de 19 à 22 h, mardi à compter de 13 h.

Alimentation / Santé

L'ORDRE PROFESSIONNEL DES DIÉTÉTISTES VOUS INFORME

Bien manger sur le pouce... un voeu pieux?

Si vous êtes comme la plupart des gens, vous vous dites qu'il n'y a pas assez d'heures dans une journée pour tout faire; que le petit dernier a grandi bien trop vite; que vous aimeriez avoir plus de temps pour des activités familiales, plus de temps pour votre détente, plus de temps avec votre conjoint... Au milieu de ce tohu-bohu qu'est devenue la vie au XXI^e siècle, vous croyez qu'il est irréaliste de bien nourrir sa famille? Les diététistes/nutritionnistes sont convaincues du contraire. C'est pourquoi l'Ordre professionnel des diététistes du Québec lance le 20^e Mois de la nutrition sur le thème *Bon mets, vite fait*. Quand il ne reste que quelques minutes entre la journée de travail, les cours en soirée, la partie de soccer ou la leçon de piano des enfants, sommes-nous condamnés à mal manger? Pas du tout. Mais il faut penser V.I.T.E.!

V pour vivres – On peut préparer rapidement des repas nutritifs et variés si on dispose des vivres nécessaires dans ses armoires, frigo et congélateur : poissons et légumineuses en conserve, riz, pâtes alimentaires, sachets de sauce, soupes condensées, pain, beurre d'arachide, oeufs, fruits frais, légumes pré-lavés et pré-coupés, fromage râpé (au congélateur), légumes surgelés, côtelettes de porc congelées, etc.

I pour incomparable – Le goût et le plaisir des aliments passent avant tout. La nature offre une panoplie d'aliments incomparables, savoureux et prêts à manger sur-le-champ: noix, lait, fruits, yogourt, légumes, etc. Expérimentez, variez, osez! Le bon goût et la saine alimentation vont naturellement de pair.

T pour temps – Passez du temps avec ceux que vous aimez. Partagez la préparation des repas ou de la boîte à lunch avec les enfants et profitez de ces moments pour les écouter raconter leur journée.

E pour entrain – C'est connu: une vie active et une saine alimentation aident à se sentir mieux. Bougez! Ça permet de se détendre et la dépense calorique fait qu'on peut se permettre un petit extra, à l'occasion.

Concours santé pour gens pressés

Vous connaissez des raccourcis vers une bonne bouffe? Ne soyez pas timide et faites connaître vos meilleurs trucs: ça pourrait vous rapporter. Cette année, l'Ordre professionnel des diététistes du Québec innove en lançant le concours provincial *Bon mets, vite fait!* Faites parvenir vos recettes express et vos petits trucs pour bien manger à la volée : remplissez le formulaire publié dans le cahier Santé de *La Presse*, du 27 février au 19 mars, ou visitez le site Internet du Mois de la nutrition. Vous pourriez gagner un des prix hebdomadaires de 500\$ ou le grand prix de 3000\$, offerts par Les Producteurs laitiers du Canada. Si, au contraire, vous êtes en panne d'idées rapides et nutritives, allez surfer sur ce site: les trouvailles (de votre voisine ou de vos amis, qui sait?) y paraîtront pendant tout le mois de mars.

Mois de la nutrition: grand cru 2000

Pour souligner le 20^e anniversaire du Mois de la nutrition au Québec, l'Ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ) a choisi un porte-parole apprécié et bien connu de tous: Francis Reddy. animateur et comédien, Francis partage son temps entre les répétitions, les studios et sa famille. Avec un rythme de vie aussi actif et pour garder tout son entrain, il a développé au fil des ans des trucs santé et des recettes rapides qu'il vous fera connaître. Pour en savoir plus, n'hésitez pas à aller visiter sa page sur notre site du Mois de la nutrition.

La diététiste est... là

Étant donné la popularité de la Journée des diététistes/nutritionnistes du Québec l'année dernière, l'OPDQ a décidé de reprendre la ligne. Le mercredi 15 mars, de 9h30 à 16h30, faites sans frais le 1 877 500-METS et discutez gratuitement avec une diététiste/nutritionniste de tous les sujets qui touchent la nutrition et qui vous préoccupent. À quoi servent les antioxydants et où les retrouver? Quels sont les aliments riches en calcium? Comment augmenter la quantité de fibres de son alimentation? N'hésitez pas: le 15 mars, appelez-nous et c'est avec plaisir que nous répondrons à vos questions.

Professionnels passionnés, experts en nutrition

Les diététistes/nutritionnistes sont les spécialistes de la nutrition. Pour obtenir le titre et le droit de pratiquer, il faut avoir obtenu un baccalauréat en sciences de la nutrition ou de la diététique qui inclut des stages en milieu de travail et qui est donné au Québec par les universités de Montréal, Laval ou McGill.

Les diététistes/nutritionnistes sont de vrais mordues de la nutrition et vous pouvez vous fier à leur expertise. Leur formation universitaire est basée sur des données scientifiques rigoureuses et touche les caractères chimique et organique des aliments, de même que les aspects biochimique et physiologique de la nutrition humaine. Pour pouvoir exercer leur métier, elles doivent nécessairement être membres de l'OPDQ et se soumettre ponctuellement à une inspection professionnelle. Pour savoir si une personne est membre de l'Ordre consultez l'OPDQ. C'est dans votre intérêt. Et n'oubliez pas qu'il est possible de manger V.I.T.E. ... et bien!

Site du Mois de la nutrition: www.bonmets.qc.ca



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>

Les gras trans omniprésents



Danielle Bonneau

Pour préparer plus rapidement les repas, nous adoptons beaucoup de raccourcis. Vive les bases pour les soupes et les sauces et les mets surgelés que nous n'avons qu'à réchauffer avant de servir. Vive aussi les frites et le poulet frit des établissements de restauration minute, qui figurent plus ou moins souvent au menu.

Il y a toutefois un hic. Dans plusieurs de ces produits se cache un type de gras qui contribue à augmenter les risques de maladies cardiovasculaires. Il faut donc y aller mollo.

Les coupables? Les gras trans, qui résultent du processus d'hydrogénation utilisé par l'industrie alimentaire pour durcir des huiles végétales et en faire des «shortenings» ou de la margarine. Ce procédé augmente la durée de conservation et rend les gras plus résistants aux températures de cuisson élevées.

Ces huiles végétales partiellement hydrogénées sont utilisées par les grandes chaînes de restauration rapide (pour la friture) et par beaucoup de fabricants pour faire un nombre effarant de produits: de la margarine, mais aussi des biscuits, des craquelins, des croustilles, des beignes, des muffins, des pâtisseries, des croissants, des préparations à gâteau et à crêpes, des bases de soupe, du beurre d'arachide, des gaufres surgelées et plusieurs aliments que l'on fait chauffer au four à micro-ondes (dont du pop corn), dénonce Bruce Holub, professeur en sciences de la nutrition à l'Université de Guelph, en Ontario, qui suit ce dossier depuis une vingtaine d'années.

Comme les huiles les plus fréquemment employées sont les huiles de canola et de soja, les fabricants écrivent en grosses lettres sur les emballages de leurs produits: «faibles en gras saturés» et «sans cholestérol». Mais ils passent sous silence le fait que les aliments contiennent des quantités souvent appréciables d'acides gras trans.

Les acides gras dans les graisses partiellement hydrogénées, tout comme les acides gras saturés (que l'on trouve dans la viande, les produits laitiers et les huiles tropicales comme l'huile de palme), augmentent le taux de mauvais cholestérol sanguin (LDL). Mais contrairement aux gras saturés, ces gras trans diminuent aussi le taux de bon cholestérol (HDL). Ce qui contribuerait à augmenter encore davantage les risques de maladies cardiovasculaires.

Des études ont aussi démontré que durant la grossesse, la consommation de ces acides gras trans pourrait affecter la croissance et le développement du fœtus. Elle pourrait également nuire à la croissance et au développement des jeunes enfants, en limitant leur apport en acides gras essentiels, nécessaires notamment au développement du cerveau et du système nerveux, met en garde Bruce Holub. Les enfants qui ont une consommation élevée d'acides gras trans provenant de graisses végétales partiellement hydrogénées mangent moins d'aliments renfermant de bons gras (comme de l'huile d'olive, de l'huile de canola ou du poisson). Ces acides gras trans, par ailleurs, pourraient ralentir le métabolisme des acides gras essentiels.

Or, a-t-il constaté avec stupéfaction en analysant des céréales et des biscuits pour bébés, ceux-ci contiennent respectivement jusqu'à 23% et 37% d'acides gras trans de graisses partiellement hydrogénées. «Je n'en donnerais pas aux bébés, dit-il. Pourquoi les exposer à quelque chose qui

n'est pas naturel et dont nous ne connaissons pas les effets à long terme?»

Il trouve inacceptable que la teneur en acides gras trans des aliments ne figure pas sur les emballages. Pour l'instant, la seule façon de savoir si un produit en contient, c'est de lire la liste des ingrédients. Attention si vous voyez: **shortening**, **shortening végétal**, **hydrogéné** ou **partiellement hydrogéné**.

«Sur les étiquettes, on indique en milligrammes la teneur en cholestérol des produits. On devrait faire de même avec les gras trans. Les gens consomment de 300 à 350 mg de cholestérol par jour... et 8000, 10 000, 12 000 mg d'acide gras trans (8, 10, 12 g et plus). Soyons sérieux!»

Aux États-Unis, en novembre dernier, la FDA (Food and Drug Administration) a proposé un projet de réglementation qui exige que la teneur en acides gras trans des aliments apparaisse sur les étiquettes, avec la teneur en acides gras saturés. Au Canada, le projet de loi C-319 a été déposé le 17 novembre dernier pour modifier la Loi sur les aliments et drogues. Il propose que la quantité d'acides gras trans par portion fasse partie de l'information nutritionnelle apparaissant sur les emballages.

Santé Canada, revoit présentement sa politique d'étiquetage nutritionnel. Les acides gras trans figurent sur la liste des éléments nutritifs de base qui ont été retenus et font l'objet de consultations pour déterminer ce qui apparaîtra sur les étiquettes.

C'est à suivre.

Moins, c'est mieux

DANIELLE BONNEAU

Pas encore quelque chose qu'il ne faut pas manger! pensez-vous, excédé. Avant d'abdicquer, ouvrez vos armoires et votre congélateur et lisez la liste des ingrédients apparaissant sur les emballages des aliments que vous aimez. Vous serez surpris de voir revenir aussi souvent les mots «**shortening**», «**shortening végétal**», «**hydrogéné**» et «**partiellement hydrogéné**».

Plusieurs études ont démontré que plus la consommation d'acides gras trans provenant de graisses végétales partiellement hydrogénées est importante, plus grands sont les risques de maladies coronariennes.

Deux études récentes suggèrent que la consommation d'acides gras trans est plus élevée au Canada qu'ailleurs dans le monde (même qu'aux États-Unis!). Dans l'une d'entre elles, la teneur en acides gras trans du lait maternel de 198 Canadiennes représentait en moyenne 7,2% des matières grasses du lait (la proportion variait de 0,1 à 17,2%). Des niveaux si élevés n'ont été décelés dans aucun autre pays.

Quelle consommation d'acides gras trans est acceptable? Seul le Danemark, pour l'instant, a émis des recommandations. Pour diminuer les risques de maladies cardiovasculaires et parce que les effets des acides gras trans sur le développement du fœtus sont encore incertains, on y recommande de ne pas en prendre plus de deux grammes par jour. Bruce Holub, professeur en sciences de la nutrition à l'Université de Guelph, en Ontario, l'expert en la matière en Amérique du Nord, estime que les acides gras trans devraient représenter moins de 4% de notre consommation totale de gras. Voyons, concrètement, ce que cela veut dire.

Santé Canada recommande que 30% de nos calories

proviennent de matières grasses.

Ce qui représente 65g de gras pour une femme modérément active qui mange environ 2000 calories par jour et 90g de gras pour un homme modérément actif qui consomme environ 2800 calories par jour. Une femme qui correspond à ce profil devrait donc se limiter à un maximum de 2,6 g d'acides gras trans (4% de 65 g) et un homme, à 3,6 g (4% de 90g).

Or selon une étude, les Canadiennes de 18 à 34 ans consomment en moyenne 7 g d'acides gras trans par jour (jusqu'à un maximum de 22 g par jour), tandis que les hommes de 18 à 34 ans ingèrent en moyenne 12,5 g d'acides gras trans par jour (jusqu'à un maximum de 39 g par jour). La consommation d'acides gras trans diminue avec l'âge. Les femmes de 50 à 64 ans en consomment en moyenne 5,6 g par jour (jusqu'à un maximum de 18 g par jour), tandis que les hommes de 50 à 64 ans en ingèrent en moyenne 9,1 g par jour (jusqu'à un maximum de 28 g par jour).

C'est facile d'accumuler les gras trans: un muffin en contient 3g; 10 petits craquelins en fournissent 4,4 g; un croissant en renferme 4,7 g; un beigne en contient 4,8 g; deux ou trois biscuits en contiennent 10,3 g (!!!); une petite portion de frites en offre 4,4 g; et un petit sac de croustilles, 5,3 g.

Comment limiter notre consommation d'acide gras trans? En mangeant le moins possible d'aliments faits par l'industrie, indique Louise Desaulniers, diététiste associée à la Clinique de nutrition Louise Lambert-Lagacé et associées. «Moins les aliments sont transformés, mieux c'est. Plus on mange des aliments frais comme des fruits, des légumes, du poulet et du poisson frais, du lait et des produits laitiers, plus c'est facile de rester à l'abri des acides gras trans.»



Pouding aux pommes



Ingrédients

- 5 ou 6 pommes tranchées
- 180 ml (3/4 de tasse) de sucre
- 2 oeufs
- 125 ml (1/2 tasse) de sucre
- 125 ml (1/2 tasse) d'huile végétale
- 180 ml (3/4 de tasse) de farine tout usage
- 7 ml (1 1/2 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de vanille

Préparation

- Prendre un plat carré de 20 ou 23 cm (8 ou 9 po), y mettre les pommes tranchées et saupoudrer de 180 ml (3/4 de tasse) de sucre.
- Pour faire la pâte, mélanger les oeufs, l'huile et 125 ml (1/2 tasse) de sucre dans

un bol, en utilisant un batteur électrique, jusqu'à ce que le tout soit bien lisse.

- Tamiser la farine et la poudre à pâte et ajouter au premier mélange en pliant la pâte. Ajouter la vanille.
- Verser sur le mélange de pommes.
- Faire cuire au four à 180 degrés C (350 degrés F) pendant 25 minutes, puis baisser à 120 degrés C (250 F) pour 15 minutes.

Conseil

Pour varier, on peut utiliser les fruits que nous avons sous la main. Lorsque les fruits sont très juteux, mélanger 30 ml (2 c. à table) de fécule de maïs avec le sucre avant de le saupoudrer sur les fruits.

Source: L'Actuelle, le magazine des Cercles de fermières du Québec. Téléphone: (450) 442-3983.