

ACTUEL SANTÉ



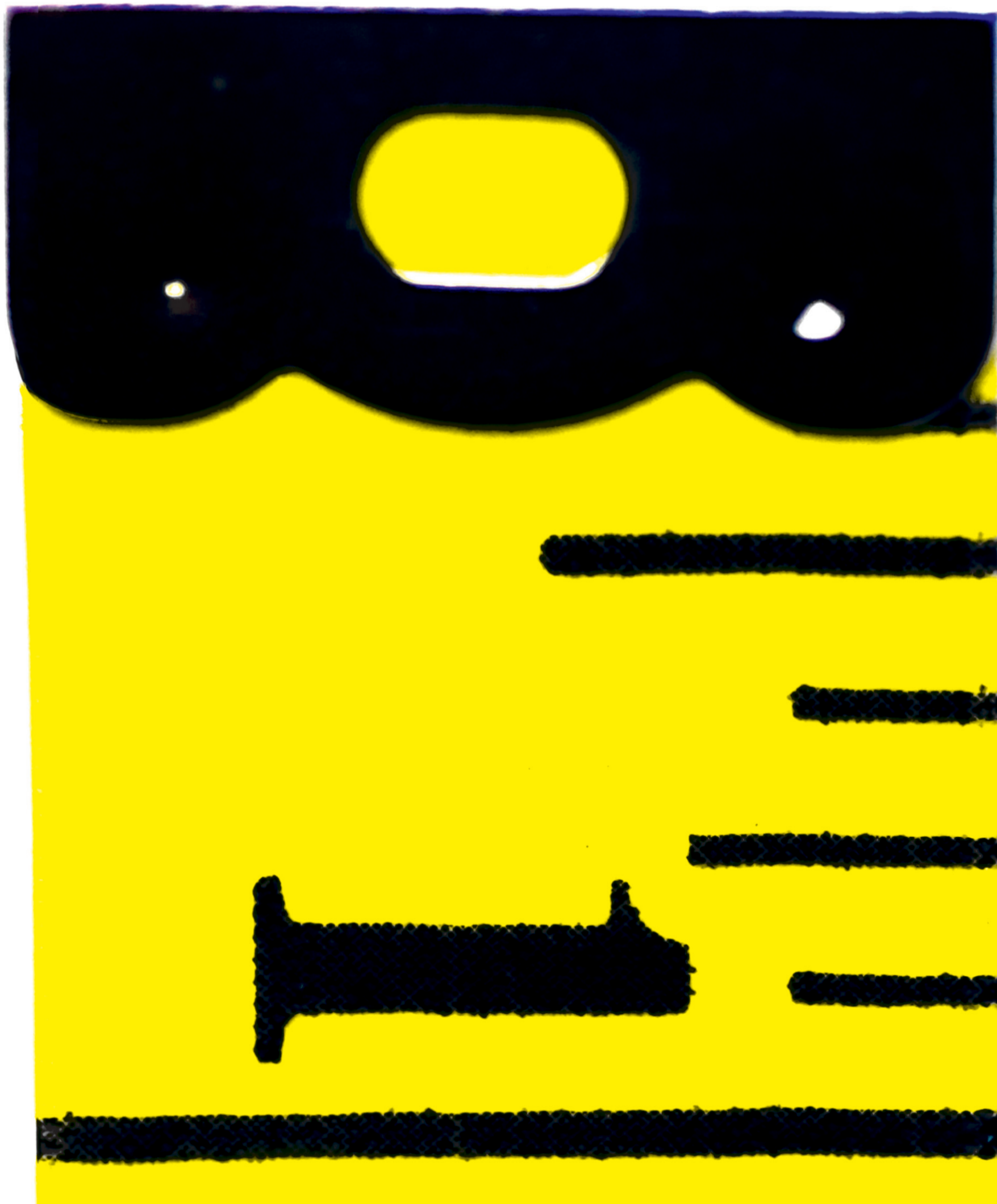
ÉLAN CERFS-VOLANTS DE PUISSANCE PAGE 6

NUTRITION LA SAISON DES FRUITS SÉCHÉS PAGE 8

MAIGRIR SANS FAIM

Jetez au panier tous vos livres de Montignac, oubliez Weight Watchers, Minçavi et toutes les autres recettes censées vous faire retrouver une silhouette d'enfer à coups de privations. Les experts sont formels : ces régimes vous amèneront presque toujours à reprendre tous les kilos perdus. La seule manière de perdre définitivement du poids, c'est de manger à sa faim, quand on a faim. Dans le cadre de notre dossier sur la santé des Québécois, coup d'oeil sur un sujet pesant, la minceur, et l'anti-diète qui nous fait découvrir notre «pondérostas». Aussi, des trucs pour mieux prendre soin de soi et des autres et un retour sur le passé, qui nous montre que Montréal n'a pas toujours été très santé.

TEXTES D'AGNÈS GRUDA, SILVIA GALIPEAU ET PHILIPPE MERCURE À LIRE EN PAGES 2 À 5



DE BELLES ET BONNES IDÉES
POUR RÉCHAUFFER L'HIVER



EN KIOSQUE MAINTENANT

Cuisinez avec Ricardo,
du lundi au vendredi, 11 h,
sur les ondes de Radio-Canada



Les Éditions
GESCA



«Lorsqu'une personne perd du poids à l'aide d'un produit, d'un service ou d'un accompagnant, elle tend à attribuer le succès au produit, au service ou à l'accompagnant. En écoutant les signaux, les personnes mangent généralement moins, ne se sentent pas privées et ne connaissent pas la frustration habituelle vécue lors de restrictions alimentaires. **Comme l'écoute de la faim et de la satiété ne peut dépendre que des personnes elles-mêmes, ces changements de comportement leur sont entièrement attribuables.**»

Tiré du Guide d'intervention de «Choisir de maigrir».



Karine Doucet a perdu une vingtaine de livres en mangeant à sa faim. Et en n'oubliant pas de prendre une collation entre deux repas. Des fruits, du fromage ou un morceau de chocolat.

MAIGRIR SANS FAIM

AGNÈS GRUDA

«En 30 ans, j'ai dû perdre 1000 livres», dit Francine Girardet, une quinquagénaire qui a passé sa vie à se battre contre son corps.

À son premier régime, elle avait 14 ans. Elle a perdu une dizaine de livres. En a regagné 25. Et ainsi de suite. Au fil des ans, elle a «fait» Atkins et Weight Watchers, consulté des diététistes, adopté Montignac. Chaque fois, elle finissait par reprendre tout le poids perdu. Et plus.

Elle n'est pas la seule. «Moins de 5% des personnes qui suivent un régime traditionnel maintiennent leur perte de poids au-delà de trois ans», dit Marielle Ledoux, professeure au département de nutrition à l'Université de Montréal.

Qu'ils limitent les hydrates de carbone ou les lipides, qu'ils obligent à compter les calories ou les rations, les régimes provoquent deux effets pervers. L'un est psychologique: immanquablement, on a une envie folle de ce dont on s'est privé.

L'autre est physiologique. L'organisme interprète les privations comme des signaux d'alerte: attention, famine. Le métabolisme ralentit pour se préparer à la disette. Forcément, dès

que l'on reprend un régime normal, on grossit.

Pourtant, la plupart des gens qui cherchent à maigrir se lancent encore, armés d'une nouvelle calculatrice, dans cette guerre perdue d'avance. Parfois avec l'encouragement d'un médecin, ou même d'un diététiste.

Sentiment d'échec, déprime et compulsions alimentaires poussaient Francine Girardet sans cesse vers de nouveaux sommets pondéraux. Puis de nouveaux régimes.

Quand elle s'est retrouvée chez Équilibre, un organisme québécois qui prône une approche sans régimes aux problèmes de surpoids, Francine Girardet venait de perdre 26 livres grâce à Montignac. Mais elle sentait qu'elle était sur le point de lâcher prise.

«J'ai d'abord pris une bonne dose de réalité», dit cette femme qui a aligné des poupées gigognes sur son téléviseur pour se rappeler qu'elle ne sera jamais la plus petite, mais pas la plus grosse

non plus. Que son poids naturel la place quelque part entre ces deux extrêmes.

Puis, Francine Girardet a entrepris de décortiquer ses signaux de faim et de satiété, et d'identifier les fringales qui camouflent d'autres besoins que celui de manger.

À LA CONDITION DE RESPECTER CES SIGNAUX, ELLE AVAIT LE DROIT À TOUT. DESSERTS. CHIPS. CHOCOLAT. AU DÉBUT, CETTE LIBERTÉ LUI A DONNÉ LE VERTIGE.

À la condition de respecter ces signaux, elle avait le droit à tout. Desserts. Chips. Chocolat. Au début, cette liberté lui a donné le vertige.

«Le plus difficile a été d'apprendre à faire une pause pour me demander de quoi j'avais réellement le goût», dit-elle.

Aujourd'hui, elle prend six petits repas par jour. Elle a retrouvé son énergie, fait baisser sa tension, réglé ses problèmes digestifs. Et maintenu le poids qu'elle avait atteint après son épisode Montignac. «Garder mon poids pendant plus de deux ans, ça ne m'était jamais arrivé de ma vie», dit-elle fièrement.

Chacun cherche son poids

Dès ses toutes premières expériences professionnelles, la nutritionniste québécoise Lyne Mongeau avait été confrontée à des groupes de femmes qui souhaitaient maigrir.

«Rapidement, j'ai compris que j'avais des skis sur une patinoire.

Que je n'avais pas le bon équipement pour répondre à leurs besoins», raconte-t-elle.

Avec une collègue, M^{me} Mongeau décide donc de mettre au point son propre équipement. Résultat: le groupe Équilibre qui prône une méthode de contrôle de poids appelée «Choisir de maigrir?»

Le point d'interrogation est important. «Aujourd'hui, les gens croient qu'il faut être très mince pour être en santé, c'est l'effet pervers des campagnes contre l'obésité», dénonce Diane Côté, présidente d'Équilibre.

«La santé se décline en plusieurs formes», insiste Lyne Mongeau. Et





PHOTOS PATRICK SANFAÇON, LA PRESSE®
Pour la première fois de sa vie, Francine Girardet a réussi à ne pas reprendre, pendant plus de deux ans, le poids perdu en suivant un régime. Et elle a retrouvé le plaisir de cuisiner.

Avez-vous faim?

AGNÈS GRUDA

Plongés dans l'abondance alimentaire, nous sommes nombreux à avoir perdu contact avec des sensations organiques aussi primaires que la faim et la satiété. Ce grand dérèglement contribue à l'épidémie d'obésité qui sévit en Occident, estiment de plus en plus de chercheurs. Corollaire: l'un des meilleurs moyens pour combattre le phénomène est de partir à la recherche de ces signaux perdus.

Au Québec, la grande pionnière du mouvement est Lyne Mongeau, une nutritionniste qui a fondé le groupe Équilibre et la méthode Choisir de maigrir? — qui offre des séances de groupe étalées sur 14 semaines axées sur l'acceptation de soi et l'écoute de signaux corporels.

L'approche émerge ailleurs en Occident. En France, le Dr Jean-Philippe Zermati, auteur de *Maigrir sans régime*, a l'impression de ramer à contre-courant en vantant les vertus de sa méthode «biopsychosensorielle».

Steve Hawks, professeur de santé publique à la Brigham Young University, dans l'Utah, est un «ancien gros» qui a perdu 50 livres en suivant cette même méthode. Aujourd'hui, dans son bureau, il garde de nombreux «en-cas». Des pommes, des noix, mais aussi des M&M et des chips. Steve Hawks parle de Intuitive Eating. Alimentation intuitive.

Toutes ces approches peuvent différer dans les détails. Mais elles reposent sur les mêmes prémisses. Un: l'alimentation a une dimension psychologique. Avant de manger moins, il faut comprendre pourquoi on mange trop...

Deux: pour retrouver notre poids, il faut faire confiance à notre corps. Difficile si on le considère comme un ennemi. Avant de maigrir, il faut donc accepter que notre corps n'est peut-être pas celui dont on rêve. Mais que lorsqu'on aura atteint notre poids génétique, il sera facile à maintenir.

Est-ce que ça marche? Guylaine Guèvremont affirme que la plupart de ses clients finissent par perdre du poids. Mais pas tous. «Il y a des gens qui n'arrivent pas à concevoir qu'une patate, ça ne fait pas grossir», constate-t-elle. Certains abandonnent sans avoir vraiment réussi à céder le contrôle de leur alimentation à leur pilote automatique. Et reviennent, penauds, après avoir repris du poids.

Quelques études cliniques, encore rares, indiquent que la méthode n'est pas infaillible. Plusieurs finissent par perdre du poids, d'autres gardent un poids stable mais améliorent leur état de santé.

Reste le sentiment prédominant de ceux qui ont été au bout de la démarche: celui d'une immense libération.

chacun d'entre nous a une forme qui est, véritablement, la sienne.

À moins de dérèglement métabolique majeur, nos signaux de faim et de satiété nous aident à maintenir naturellement le poids qui nous est propre.

Mais ce radar intérieur peut se dérégler, dit le médecin nutritionniste français Jean-Philippe Zermati, président du G.R.O.S. (Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids). Et l'une des raisons qui lui font perdre le nord, ce sont justement les régimes en série.

L'une des caractéristiques des régimes traditionnels, c'est d'interpréter la faim comme une victoire, dit Lyne Mongeau. J'ai faim donc je maigris, pense-t-on. Or, c'est le contraire qui se produit. Plus on s'affame, plus on s'expose à tourner en rond. Et en rond...

Le grand régulateur

Comme le groupe Équilibre, G.R.O.S. prône le recours aux signaux de faim et de satiété comme principale méthode de contrôle de poids. «C'est une approche relativement nouvelle, qui découle de connaissances récentes sur la physiologie de la régulation», dit le Dr Zermati.

Cela fonctionne, en gros, comme ceci. Des récepteurs mesurent le niveau de différents nutriments dans l'organisme. Ces informations sont envoyées au cerveau et se traduisent en sensations. Si notre dépense énergétique dépasse le nombre de calories que nous avons ingérées, nous avons faim. Lorsque nous avons comblé nos besoins énergétiques, nous sommes rassasiés.

Ce «pondérostas» est ultra sensible. Si on ne lui donne pas ce qu'il réclame, il prépare le corps pour la pénurie appréhendée. Il stocke. Mais si on lui en donne trop, il stocke aussi.

Si on mange au-delà de la «commande», pendant un jour ou deux, le système de régulation fera baisser notre appétit, jusqu'à ce que l'on revienne à notre point d'équilibre.

Mais attention: si on persiste à défier nos signaux, l'excédent de nourriture sera expédié dans des

cellules graisseuses qui augmenteront en taille. Puis en nombre. Le retour à notre poids de départ deviendra alors de plus en plus difficile.

Dure concurrence

Devant les échecs des régimes restrictifs, de plus en plus de nutritionnistes croient que l'écoute de nos signaux de faim et de satiété constitue le meilleur moyen de retrouver et maintenir notre poids. Mais cette méthode, qui exige un travail d'introspection laborieux, est encore peu pratiquée. Et elle se heurte à la concurrence féroce des régimes miraculeux.

«Je suis en compétition avec des régimes qui font maigrir en deux mois», déplore la diététiste Guylaine Guèvremont, qui s'inspire de la méthode de Lyne Mongeau dans sa pratique privée.

«J'ai commencé ma démarche en même temps qu'une amie qui s'est inscrite chez Weight Watchers, confie une de ses clientes, Karine Doucet. En moins d'un an, la copine a atteint la taille qu'elle recherchait. «Mais elle passe son temps à compter ses points. Moi, quand j'ai faim, je mange, et quand je n'ai plus faim, j'arrête», se console-t-elle.

La jeune femme de 27 ans, qui a dépassé le cap des 200 livres, en a perdu une vingtaine avec sa nouvelle approche. Elle se donne trois ans pour retrouver son «vrai» poids. Mais déjà, elle a plus de plaisir à manger qu'avant, déguste mieux ses aliments. Surtout, cette fois, elle sent que c'est pour de bon.

«Je ne sais pas comment expliquer ça, mais ces 23 livres, je sens que c'est de l'acquis», dit elle. Les signaux de faim et de satiété, c'est comme le vélo. Une fois qu'on a compris, on ne peut plus oublier...

Un client de Guylaine Guèvremont, qui ne veut pas être identifié, a perdu 60 livres et n'en a pas repris une seule depuis trois ans. «Je mange de tout, du fromage triple crème, du chocolat. Je n'ai pas le sentiment d'avoir suivi un régime. J'ai plutôt réappris à manger», constate-t-il.



L'histoire d'une conversion...

AGNÈS GRUDA

D'abord, il y a eu cette amie, une jeune femme dans la vingtaine qui a pris 25 livres après avoir arrêté de fumer et qui voulait retrouver sa silhouette d'origine. Une diététiste lui conseillait de manger tout ce qu'elle voulait, des desserts, du pain ou du chocolat. Tout, à la condition de manger à sa faim. Mais attention: à sa faim seulement.

Sa mère et moi, nous n'en revenions pas. «Trop beau pour être vrai», avons-nous tranché autour de notre rituel saumon poché-salade. Pas de riz, pas de patates, pas de pain, avions-nous l'habitude de lancer à l'heure du lunch au garçon qui se prenait la tête avec un air d'horreur. Encore les filles sans féculents...

Mais on ne nous la faisait pas, à nous. Nous n'étions pas nées du dernier régime. Depuis saint Montignac, nous savions tout sur les dangers de certaines combinaisons alimentaires. Des frites avec ça? Non, merci. Arrière, Satan!

Les sceptiques que nous étions ont été rapidement confondus. Tranquillement, ma jeune amie a perdu ses rondeurs. En un an, elle s'était débarrassée de ses kilos superflus. Mais surtout, elle a appris à faire confiance aux signaux que lui envoie son organisme. Elle mange quand elle a faim. Et cesse de manger lorsqu'elle est rassasiée.

Cela semble simple, mais ne l'est pas du tout, ai-je constaté quand j'ai finalement pris rendez-vous avec la diététiste qui avait rendu mon amie au corps qui était le sien.

Première découverte au bureau de Guylaine Guèvremont, une diététicienne qui s'appuie

sur les signaux de faim et de satiété pour aider ses clients à retrouver leur poids: manger selon sa faim, c'est à la fois plus simple et plus compliqué qu'on le pense.

Plus simple, parce qu'on peut envoyer au diable bien des diktats. Non, il n'y a rien de mal à manger entre les repas. C'est même recommandé — pour arriver au repas suivant avant de tomber d'inanition. Non, aucun aliment n'a la propriété intrinsèque de faire grossir. Même pas le vin? Non, même pas le vin. Voilà qui est bien...

Mais c'est aussi diablement compliqué. Essayez un peu pour voir. Après les amuse-gueule et le potage, avez-vous encore vraiment faim? Ou mangez-vous seulement parce que c'est ce qu'on attend de vous? Puis essayez donc de convaincre votre hôtesse que vous avez adoré son risotto, mais qu'un tiers d'assiette vous a suffi. Socialement, ça se digère mal...

Finalement, à force d'essayer, une réalité finit par émerger, ronde et alléchante comme une boule de crème glacée: les saveurs que l'on déguste lentement, les plats qui nous font plaisir ont la propriété de nous satisfaire mieux que 10 assiettes de saumon poché dont, au fond, on n'a pas la moindre envie.

C'est que la satiété, ce n'est pas juste une affaire de mécanique, ce n'est pas comme remplir un sac, explique la diététicienne. L'odorat, les papilles gustatives, tout est mis à contribution. Résultat (testé!): quand on prend le temps de savourer, de plus petits plats suffisent pour nous rassasier. Finalement, on mange moins.

Avec le temps, on se sent comme libéré. Et finalement, eh oui, un peu allégé.



SÉRIE / ÊTES-VOUS EN SANTÉ ?

10 TRUCS POUR PRENDRE SOIN DES AUTRES

Il y a des petites choses comme ça, qui font si plaisir à recevoir, et qui sont si faciles à donner. Ça ne coûte (presque) rien. Et ça fait du bien. Parce que prendre soin des autres, c'est aussi prendre soin de soi.

1.  Un automobiliste fouille dans son portefeuille à la recherche d'une pièce de 25 cents? **Pourquoi ne pas lui en tendre une, comme ça, gratuitement?**

2. Quelqu'un peste en essayant de garer sa voiture en parallèle, dans un banc de neige? Prenez donc deux minutes pour l'aider, du bord du trottoir, en lui indiquant s'il peut ou non foncer.

3. Un voisin n'arrive plus à sortir sa voiture de son trou, ensevelie qu'elle est sous la neige? **Mettez vos mitaines et aidez-le à déblayer.** Une fois terminé, ne le laissez pas tout seul. Allez-y franchement: pour sortir, il faut pousser maintenant.



4. Assis dans le bus, vous apercevez quelqu'un qui arrive en courant? **Demandez au chauffeur d'attendre un instant.**

5. À l'épicerie, une vieille dame peine à pousser son chariot? Pourquoi ne pas l'accompagner pendant ses courses? **Un coup parti, aidez-la à porter ses sacs à sa voiture, ou encore chez elle.**

PRENDRE SOIN DE SOI

Pourquoi est-ce si difficile de s'arrêter pour prendre soin de soi? Pour souffler, bien manger, ou faire un peu d'exercice, comment trouver le temps quand on a des horaires déjà surchargés? Trois experts nous donnent quelques pistes, simples et logiques, à mettre à l'agenda sans plus tarder.

SILVIA GALIPEAU

Du temps pour soi

Danielle Fecteau, psychologue, auteure de *L'Effet placebo*, portant sur notre pouvoir inné de guérison.

Q On veut tous prendre soin de soi, mais par où commence-t-on? Existe-t-il des différences entre les hommes et les femmes à ce sujet?

R Pour moi, prendre soin de soi, c'est faire des choses que l'on aime. C'est avoir du temps pour faire ce qu'on aime. (...) Les hommes se sentent moins coupables. Ils se permettent de prendre du temps pour eux. Les femmes, à l'inverse, s'occupent d'abord de leur famille. Puis d'elles en dernier. (...) C'est typique. Prenez une femme fatiguée, qui rentre à la maison une heure plus tôt qu'à l'habitude. Est-ce qu'elle va prendre du temps pour elle? Non. Au lieu de prendre une heure pour elle — un *break* pour faire ce qu'elle aime —, elle va aller chercher les enfants plus tôt à la garderie. Parce qu'elle se sent coupable. Le gars n'aura peut-être pas ce réflexe-là de

toujours se sentir coupable et responsable. Il va plutôt penser: les enfants sont bien à la garderie, ils sont habitués de partir à cette heure-là, pourquoi aller les chercher plus tôt? Il va aller flâner et se permettre de faire quelque chose qui le tente. Je connais de plus en plus d'hommes qui commencent à ressembler aux femmes, mais c'est le contraire qu'il faudrait faire!

Q Prendre soin de soi, c'est avoir du temps pour soi. Mais où trouve-t-on ce temps-là?

R Le fait d'avoir du temps seul permet de se retrouver. Cela permet de savoir qu'est-ce qu'on est, qu'est-ce qu'on veut. Comment trouver ce temps-là? C'est nous qui décidons. Si on est seul ou sans enfant, c'est plus facile. Si on est en couple avec des enfants, on peut s'entendre entre nous. Se relayer: un soir pour moi, un soir pour toi. Le mardi soir, par exemple, c'est son tour à elle. Elle fait ce qu'elle veut. Elle va se baigner, marcher, voir un ami. Un autre soir, c'est son tour à lui. C'est parfait parce qu'on se retire de la famille, ce qui permet d'avoir du recul, et on fait ce qu'on veut.

Exit les mauvaises habitudes alimentaires

Marie Marquis, professeure agrégée au département de nutrition de l'Université de Montréal.

Q On veut tous manger santé. Pourquoi est-ce si difficile?

R Il n'est pas toujours facile de bien manger parce que nos routines sont installées. On a tous des routines de vie et on fait des mauvais choix: sauter des repas, repas non planifiés, sédentarité. Ces routines, on n'en a même pas toujours conscience. Donc, on ne se sent pas dans l'urgence de changer. Dans un premier temps, la difficulté, c'est de s'examiner de l'intérieur, dans notre ménage, notre famille.

Q L'examen de conscience est fait. On a pris des bonnes résolutions. Maintenant, on fait quoi?

R Première chose: manger en présence des autres. Parce que devant les autres, on mange habituellement mieux. Si on est en présence des enfants, on mange habituellement plus équilibré. Le défi, c'est d'augmenter la fréquence des repas avec les enfants dans un climat qui soit harmonieux. Trop souvent, le souper est un moment d'argumentation et de dispute. C'est le seul moment où on est tous réunis en même temps, alors on a l'impression qu'il faut tout régler. Mais laissons le règlement des sujets chauds en dehors des repas. (...)

Le deuxième objectif, ce serait d'augmenter la variété. Il faut regarder ce qu'on achète, semaine

après semaine. Trop souvent, c'est toujours la même chose. Il faut varier ses sources d'approvisionnement. On a l'habitude d'aller à l'épicerie? Alors on va maintenant vers les magasins plus spécialisés, tout cela pour aller chercher la diversité. (...)

Et troisième défi, il faudrait cuisiner. On n'est pas obligé de se mettre à faire son pain, mais de réapprendre à cuisiner: faire des soupes, son poulet, et un bouillon avec ce qui reste. Il faut se réapproprier des habilités culinaires de base.

Entraînement maison

Chantal Daigle, coordonnatrice de la formation pratique en kinésiologie à l'Université de Montréal.

Q Comment trouver le temps de faire du sport, quand nos journées semblent déjà surchargées?

R Tout dépend de l'objectif. Si l'on veut optimiser notre santé, il faut trouver le moyen de bouger dans notre journée: prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur, stationner sa voiture un peu plus loin du travail et marcher, ou bien descendre un arrêt plus tôt de l'autobus. On peut aussi s'acheter un podomètre: en augmentant ses déplacements, les bénéfices sont visibles. Le soir, en écoutant les nouvelles, on peut faire des étirements. On peut se servir de la télé pour mesurer son temps: les pubs durent deux minutes, alors à chaque pub, on peut faire une série d'abdos ou de *push up*. C'est toujours mieux que d'aller se chercher quelque chose à manger. Par ailleurs,

un litre d'eau, c'est un kilo. Si l'on veut faire de la musculation à la maison, on peut prendre quatre litres d'eau et faire ses exercices. L'entraînement maison, cela prend très peu de matériel et on peut faire beaucoup de choses.

Q On dit qu'il faut faire du sport de trois à cinq fois par semaine, de 30 à 50 minutes. Est-ce vrai?

R Cela dépend des objectifs de santé. C'est un minimum pour maintenir ce qu'on a acquis. Mais si on veut une amélioration, il faut augmenter la fréquence ou l'intensité de l'entraînement. L'important, c'est d'en faire régulièrement. Il faut restimuler le corps aux 48 heures. (...) Il faut aussi trouver quelque chose que l'on aime, et que l'on va être prêt à continuer: du ski, de la course ou de la danse. Enfin, il faut équilibrer les efforts, aux niveaux cardio, musculaire, et flexibilité.

Q Comment garder la motivation?

R Chaque individu fonctionne différemment. Certains aiment s'entraîner seuls, d'autres en groupe. Il faut trouver ce qui nous convient. Il est toujours bon de se trouver un collègue qui va nous demander, au moins une fois par semaine: pis, comment va ton entraînement? C'est important d'être appuyé, parce que cela prend un certain temps avant de devenir une habitude de vie. Il est aussi important de changer son entraînement. La monotonie peut nuire à la motivation. Et il ne faut pas oublier de s'amuser. Bien souvent, plaisir égale motivation.



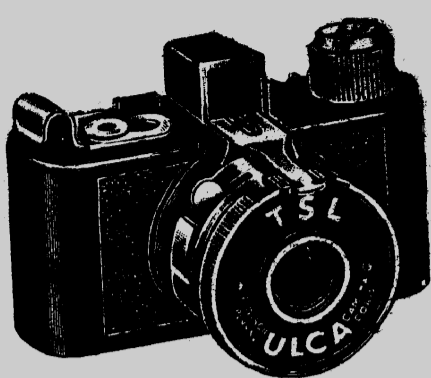
Pour optimiser sa santé, il faut bouger: prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur, stationner sa voiture un peu plus loin du travail et marcher, faire de l'exercice à la maison en écoutant la télé... PHOTO SAMANTHA REINDERS, THE NEW YORK TIMES



SÉRIE / 3. PRENDRE SOIN DE SOI

6. Toujours dans le bus ou le métro, regardez les gens autour de vous. Une femme enceinte? Une maman avec un jeune bébé? Une personne âgée? Laissez-leur donc votre place.

7. Des touristes sont en ville? Perdus? Indiquez-leur le chemin. L'appareil photo en main? Offrez-leur de les prendre en photo. Parce que des souvenirs de voyage sans visage, c'est nul.



8. Quelqu'un fouille dans ses poches devant un téléphone public? Tendez-lui votre portable.

9. Un sans-abri fouille dans les poubelles dans votre rue? Sortez vos bouteilles de bière vides.

10. À votre tour, maintenant, de penser à quelque chose de généreux. Vous ferez des heureux.



Montréal il y a un siècle

UNE DES VILLES LES PLUS MALSAINES EN OCCIDENT

PHILIPPE MERCURE

Les familles s'entassent dans des logements insalubres. Un enfant sur trois meurt avant d'avoir 1 an. Les épidémies de tuberculose, de scarlatine, de variole et de fièvre typhoïde déciment la population. Nous sommes à Montréal, il y a 100 ans. Une ville décrite par les historiens comme l'une des plus malsaines en Occident.

1885. La variole déferle sur Montréal. Aux autorités qui tentent d'imposer la vaccination et les quarantaines, les citoyens répondent par les émeutes. Bilan dans la métropole : 3000 morts. « C'a été la dernière grande épidémie dévastatrice de variole de tout le monde occidental », souligne François Guérard, professeur d'histoire à l'Université du Québec à Chicoutimi, et auteur d'un livre *Histoire de la santé au Québec*. Un signe, pour plusieurs, du retard accusé par Montréal en matière de santé publique.

Ce retard, ce sont surtout les bébés qui en font les frais. Entre 1897 et 1911, un tiers d'entre eux meurent avant l'âge de 1 an. « La situation était pire que pour les autres grands centres pour lesquels on a des chiffres. Pire qu'à New York, pire qu'à Toronto », dit M. Guérard.

« On croit que chez les francophones, les bébés étaient allaités moins longtemps par leur mère », poursuit l'historien. Nourris au lait non pasteurisé et à l'eau contaminée, plusieurs petits Canadiens français sont emportés par la diarrhée.

La porte ouverte aux épidémies
Il y a 100 ans, ce n'est ni le cancer ni les maladies cardiaques qui font frémir les Montréalais. Ce sont les maladies infectieuses. Elles couvent partout, et se transforment régulièrement en épidémies. Chez les adultes, le tueur numéro un est la tuberculose.

Entre 1899 et 1909, la maladie fait 33 190 morts au Québec. L'équivalent, à l'époque, de la population de Trois-Rivières. En 1909, une commission royale



Il y a un siècle, ce n'était ni le cancer ni les maladies cardiaques qui faisaient frémir les Montréalais, mais les maladies infectieuses. Elles couvaient partout, et se transformaient régulièrement en épidémies. Entre 1899 et 1909, la tuberculose a d'ailleurs fait plus de 33 000 morts au Québec.

d'enquête blâme l'insalubrité de la ville pour les importants taux de décès liés à la tuberculose.

Montréal est alors un important port d'accueil d'immigrants, qui, selon le rapport de la commission, « se logent dans n'importe quelle maison, une à deux familles par chambre, vivent dans une malpropreté re-

poussante et, alimentant tous les germes morbides, contribuent ainsi à rendre des quartiers insalubres, véritables foyers de maladie ».

Déjà la malbouffe !
Les autorités qui cherchent à redresser la situation se heurtent aux résistances. « Quand on

discutait de pasteurisation, par exemple, beaucoup de francophones disaient : *Nous, ce qu'on aime, c'est le lait cru. Le lait pasteurisé, on n'en veut pas* », illustre Paul-André Linteau, professeur d'histoire à l'Université du Québec à Montréal.

La pauvreté, très répandue, accentue les problèmes. « Depuis

toujours, ça coûte moins cher deux litres de Coke que deux litres de lait », dit M. Linteau. Dans les milieux populaires, c'est ce qui se passait. Les eaux gazeuses, les pièces de viande les moins chères — beaucoup de gras et peu de viande — les patates bouillies, c'était le menu d'alors. »

Les défis du XXI^e siècle

En 1976, le journaliste Yanick Villedieu publiait un livre intitulé *Demain la santé*, où il dressait un bilan de l'état de santé des Québécois et du système chargé de les soigner. Il récidivait, 25 ans plus tard, avec *Un jour, la santé* — un titre qui laissait entendre que plusieurs des espoirs des années 70 avaient été relégués à un avenir indéterminé. Celui qui anime chaque semaine l'émission de culture scientifique *Les Années-lumière*, à la radio de Radio-Canada, a accepté de faire un exercice avec *La Presse* : sortir sa boule de cristal et de tenter de cerner, en matière de santé, les menaces qui planent sur l'avenir des Québécois.

Propos recueillis par PHILIPPE MERCURE

Q *La Presse* : L'espérance de vie des Québécois augmente sans cesse, la médecine progresse, les médicaments s'améliorent. Pourtant, dans votre livre, vous lancez une mise en garde : il ne faut pas considérer les progrès de la médecine comme des victoires définitives. Pourquoi un tel avertissement ?

R Yanick Villedieu : Cet avertissement nous est venu d'une maladie qui nous a éclaté en pleine figure en 1981 : le sida. La grande leçon du sida,

c'est qu'il y a encore des maladies infectieuses. À l'époque, on considérait que cette bataille était gagnée. En 1967, le Surgeon General des États-Unis — le médecin en chef de la santé publique américaine — avait d'ailleurs déclaré qu'il était temps de « fermer le dossier des maladies infectieuses ». Une affirmation qui figurera parmi les grandes gaffes de la prédiction !

Q Une leçon de modestie pour la médecine, en somme.

R Exactement. Depuis le sida, une trentaine de nouvelles maladies sont apparues sur la

planète. Les microbes — bactéries, virus, parasites, champignons et autres « bêtes » moins conventionnelles comme le prion — reviennent en force. On n'a qu'à penser à la grippe aviaire, au SRAS, au virus du Nil occidental, à la maladie de la vache folle. Ces menaces ne sont pas toujours aussi graves qu'on les dépeint dans les médias. Mais il reste qu'on est devant quelque chose d'inquiétant, et qui n'est pas en train de diminuer. Au contraire : on augmente les conditions qui peuvent permettre l'éclosion — et la diffusion — de nouveaux microbes.

Q De quelle façon ?

R Il y a je ne sais combien de millions de personnes qui prennent l'avion tous les jours. Ça aide les microbes à se propager. En parallèle, notre arme contre eux s'est effritée. On a abusé des antibiotiques, si bien que les bactéries leur sont devenues résistantes. On gagne la bataille en trouvant de nouveaux antibiotiques plus chers, plus difficiles à produire. Mais à un moment donné, on se dit qu'on arrivera peut-être à la fin du répertoire.

Q Le sida n'existait pas quand vous avez écrit votre premier livre, en 1976. Un autre phénomène a pris beaucoup d'ampleur depuis : l'obésité.

R Le surpoids, l'obésité et le diabète forment un gros problème de santé publique. On dit que le diabète sera l'épidémie du XXI^e siècle, et ça pourrait bien être vrai. On parle aujourd'hui de diabète de type 2 chez les adolescents. C'est hallucinant ! On ne voyait pas ça il y a 30 ans. Ce qui est inquiétant, c'est que les habitudes alimentaires et de sédentarité sont longues et difficiles à modifier.

Q Voyez-vous peser d'autres menaces sur la santé des Québécois ?

R Il y en a certainement un dans l'ampleur que prennent les problèmes de santé mentale. Il y a 30 ans, quand on parlait de santé au travail, on référait aux risques dans les industries : la poussière, le bruit, les accidents de travail. On a fait de sérieux progrès là-dessus, mais il y a eu un renversement : aujourd'hui, ces problèmes ne sont plus physiques, mais psychologiques.

Q Croyez-vous que ces menaces, notamment psychologiques, soient assez importantes pour freiner les progrès en matière de santé ?

R L'idée que l'espérance de vie va continuer d'augmenter de façon linéaire, je ne suis pas sûr que ce soit si vrai que ça. Nous sommes actuellement encore en période d'augmentation, et personne ne s'attend à ce que ça s'arrête la semaine prochaine. Va-t-on finir par observer un plafonnement ? Honnêtement, je ne le sais pas. Ce sont probablement nos enfants qui pourront nous le dire.

ÉLAN



PHOTO JANA CHYTILOVA, COLLABORATION SPÉCIALE

L'ABC DU PARASKI

POUR S'INFORMER

kitezone.ca

POUR APPRENDRE

Club de voile Memphremagog
819-847-3181
www.voilememphremagog.com

Absolute Air Addict, Montréal
(514) 806-7001
www.winddummy.com/formation.html

École de glisse Big Air, Pointe-du-Lac
819-228-9887
www.ecolebigair.com

Aéroport Carrefour Aventure, Îles-de-la-Madeleine
1-866-986-6677
www.aerosport.ca

École Mouvents, Magog et Sherbrooke
(819) 571-7022
www.mouvents.com

POUR VOIR DES PROS À L'OEUVRE

Championnats du monde World Ice and Snow Sailing Association
Trois-Rivières, du 6 au 12 février
www.wissa.org

Freestyle Attraction
Lac Memphremagog, 4 et 5 février

Festivent
St-Placide, 18 et 19 février

PARASKI

Au gré du vent



JEAN-SÉBASTIEN GAGNON

Skier à volonté sans jamais attendre le remonte-pente... Atteindre des vitesses folles dans un champ glacé près de chez soi... Selon ses adeptes, le cerf-volant de puissance est un sport plein de promesses. Une sorte de paradis pour amateurs de glisse. Et si on se laissait convertir ?

Pour les cobayes de *La Presse*, le baptême a eu lieu dans un champ poudreux en bordure de l'autoroute 50 à Hull. Sous la supervision de Joël Cloutier, de la boutique de plein air Camp de Base, nous avons appris à assembler et manoeuvrer nos voiles... plutôt rapidement. Une affaire, disons, de quelques heures.

La discipline se décline sous plusieurs angles, que l'on se déplace en ski, en surf des neiges ou même en buggy. Selon le véhicule et le type de voile utilisés, les noms changent : paraski, kite, kitewing. Une constante demeure : c'est le vent qui sert de moteur.

« C'est important de prendre un cours pour connaître les notions de sécurité de base, explique Joël Cloutier. Et aussi pour éviter un paquet de problèmes lorsqu'on veut démarrer sa journée de cerf-volant. »

Des problèmes ? Quels problèmes ?

Lorsque l'on retire le cerf-volant de son étui, il ressemble à un immense sac de noeuds. Ou à un hamac qu'un imbécile aurait enroulé. « Inutile de paniquer : s'il a été bien rangé lors de sa dernière utilisation, l'installation ne devrait prendre que quelques minutes », assure notre formateur. Du moins, ça, c'est la théorie.

En pratique, la séquence des gestes à poser pour amarrer la voile apparaît bien complexe aux yeux du débutant. Surtout qu'il doit ferrailler avec une panoplie de noeuds minuscules, les doigts gelés par le vent, plein de doute et la goutte au nez. Oui, au début, on sacre.

Pour savoir si le paraski vous convient, un test simple suffit : trouvez un champ dénudé et tentez d'y dénouer une douzaine de souliers aux lacets récalcitrants. Trente jurons et moins, c'est fait pour vous. Sinon, rentrez à la maison et songez aux souliers à velcro.

Lorsque la voile est enfin dans les airs, il ne faut que quelques instants pour arriver à bien la manoeuvrer. On enfle un ski, puis deux, et voilà qu'on glisse doucement vers l'horizon. Et contrairement à la planche à voile, où le retour au point A devient vite une impossibilité, le paraski se dirige à merveille. Nous avons pu zigzaguer, visiter des collègues dans le pétrin, puis regagner notre point de départ sans trop de peine.

Avec un peu d'expérience, on parvient à mieux s'arrimer au vent et à augmenter sa vitesse. L'accélération, d'ailleurs, est plutôt surprenante. Assez, en tout cas, pour se causer une belle petite frayeur.

Lorsqu'arrive le moment de freiner... Euh... Comment freine-t-on ce foutu cerf-volant déjà ? Dépassé le stade de la panique, on se rappelle les sages paroles du formateur : « Au pire, on lâche tout. Le cerf-volant se replacera lui-même en position neutre et il cessera de vous tirer. »

Une motoneige passe en trombe, tout juste derrière nous. Notre guide la montre du doigt : « Voyez : ça pollue, ça fait du bruit et ça coûte cher. Pour une fraction du prix, nous pouvons atteindre la même vitesse, sans un son et sans polluer. »

Combien ça coûte, justement ? « Pour un débutant, il faut prévoir entre 350 \$ et 700 \$ pour une petite voile de deux à

vingt mètres carrés et environ 150 \$ pour l'achat d'un harnais », dit Lionel Dion, un instructeur d'expérience qui forme près de 200 nouveaux cerf-volistes par année. Pour le reste, on utilisera des vieux skis ou une planche de surf, ainsi qu'un casque que l'on possède peut-être déjà.

« C'est bien, parce qu'ensuite, on n'a plus d'argent à débours », assure Joël Cloutier. Pas de billet de remonte-pente à payer, pas d'essence à mettre dans le moteur, etc. Ouais... Sauf que les amateurs de plein-air connaissent le phénomène : lorsque la passion s'accroît, les raisons d'acheter du nouveau matériel se multiplient : une plus grande voile, un meilleur harnais, voire une veste de flottaison et un pic à glace pour se sortir de l'eau lorsque le printemps rend les conditions plus extrêmes. Les meilleures voiles se détaillent facilement au-delà d'un millier de dollars.

Tous aux Îles

Il y a 10 ans, Éric Marchand a tout plaqué pour s'installer aux Îles-de-la-Madeleine. Double champion canadien de surf des neiges, il a goûté à tous les sports extrêmes, du deltaplane au motocross, avant de connaître le coup de foudre pour le cerf-volant de puissance. « C'est le sport qui m'amène le plus d'adrénaline, dit-il. Je peux sauter, rider à volonté... Mais c'est aussi une activité très familiale : on embarque les enfants dans un traîneau qu'on dire derrière soi et on peut partir en expédition pendant toute la journée. »

Dans son exil, Éric a fondé la première école de sports aérotactés au Canada. Pourquoi aux Îles ? « J'ai voyagé un peu partout dans le monde, et je pense qu'il n'y a pas de meilleur endroit pour le cerf-volant. Les Îles sont au kite ce qu'Hawaï est au surf. Le vent y souffle presque en permanence et l'hiver, les lagues sont ondulées comme d'immenses terrains de golf. »



Pourrez-vous continuer à pratiquer vos activités favorites dans 5, 10, 15 ou même 20 ans ?

Seul votre professionnel de la physiothérapie est en mesure de répondre à cette question. Compte tenu de votre condition physique actuelle et de vos habitudes de vie, le professionnel de la physiothérapie vous aide à maintenir votre autonomie et surtout votre capacité à pratiquer vos activités favorites encore longtemps. Les professionnels de la physiothérapie voient à ce que vous profitiez au maximum de la vie.

www.oppq.qc.ca



Profitez au maximum de la vie

Dépression, oméga-3 et exercice



RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

Plusieurs se souviendront du temps où les mamans faisaient avaler à leurs petits des gélules de foie de morue qu'il ne fallait surtout pas croquer... à cause du goût plutôt amer. Eh bien, ces gélules contenaient de grandes quantités d'oméga-3, la graisse — car c'en est une — à la mode ces temps-ci! En effet, on a beaucoup parlé dernièrement dans les médias du rôle possible des oméga-3 dans le traitement de la dépression, cet état psychique qui vous rend triste et sans entrain. Cela a du sens puisqu'en plus des facteurs héréditaires et des facteurs liés à l'environnement (perte d'un être cher, conflits familiaux, professionnels, solitude, etc.), le facteur biochimique favorise aussi la dépression.

Par conséquent, pour la première fois, une vaste étude portant sur le traitement de la dépression par le biais des oméga-3 sera conduite au Québec par des chercheurs de plusieurs universités canadiennes. Le but de cette recherche originale est d'établir de manière « définitive » si les oméga-3 sont efficaces ou pas pour traiter la dépression majeure, autant chez les patients prenant déjà des antidépresseurs que chez ceux qui refusent d'en prendre. Quelque 500 hommes et femmes atteints de

dépression sévère participent à cette étude. Ils devront prendre trois capsules par jour d'oméga-3, un supplément d'huile de poisson, ou trois capsules identiques d'un placebo fait d'huile de tournesol, faible en oméga-3, sur une période de huit semaines. À suivre donc, sans perdre de vue qu'il faut plusieurs études solides pour confirmer ou infirmer de manière définitive un effet thérapeutique. Il arrive même que les résultats se contredisent d'une étude à l'autre, comme on l'a constaté déjà avec les suppléments de vitamines.

L'exercice combat aussi la dépression

Quel est le rapport avec l'exercice? L'exercice, à l'instar des oméga-3, peut aussi combattre la dépression sauf que, dans le cas de l'exercice, on en est plus au stade de l'hypothèse: l'effet antidépresseur est confirmé. En effet, plusieurs études ont démontré que la pratique régulière de l'exercice diminuait de manière importante certains symptômes majeurs de la dépression tels la perte d'appétit, la dévalorisation de soi et la fatigue. Je vous en rappelle deux dont les résultats, aussi spectaculaires qu'inattendus, ont fait le tour de la planète.

Dans la première étude, 156 sujets dépressifs étaient divisés en trois groupes. Le groupe A était soumis à un programme de conditionnement physique, le groupe B était traité à l'aide d'antidépresseurs, et le groupe C suivait simultanément les deux approches (exercice et médicaments). Après 16 semaines, les chercheurs

ont constaté que tous leurs patients étaient beaucoup moins dépressifs, quelle que soit l'approche utilisée. « Prendre une pilule est une approche passive. On la prend et on attend l'effet. Avec l'exercice, c'est différent. Le patient a le sentiment de contrôler davantage son traitement, car il agit de façon concrète pour améliorer son état. De plus, l'exercice améliore l'estime de soi, qui est faible chez les gens dépressifs », avait écrit alors le Dr James A. Blumenthal, un des auteurs de l'étude, dans *Archives of Internal Medicine*.

La seconde étude, canado-américaine celle-là, confirme sans équivoque l'effet antidépresseur de l'exercice. Menée auprès de 80 personnes (des deux sexes) âgées de 20 à 45 ans qui souffraient de dépression modérée, cette étude révèle que 12 semaines d'exercices, à raison d'au moins trois séances par semaine, ont notablement réduit les symptômes de la dépression chez 46 % des participants et ont permis à 42 % d'entre eux de se sortir complètement de leur état dépressif. Selon les auteurs de l'étude, ces résultats sont aussi bons que ceux obtenus avec la médication!

En somme, en attendant que l'effet antidépresseur des oméga-3 se confirme peut-être un jour, vous pouvez vous fier à l'exercice pour remonter, souvent dès la fin de la séance, votre humeur ou encore la maintenir... à la hausse! Quant à l'amélioration des symptômes de la dépression, on l'a vu, il faut se donner quelques semaines d'exercices, de préférence de type aérobique, pour constater des changements notables.



PHOTO ALAIN ROBERGE, LA PRESSE ©

COURRIER

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

Q Nous projetons de faire un voyage de trois semaines en altitude (sommets entre 4200 et 5800 m) dans 15 mois et nous nous demandions si notre entraînement devrait aussi comprendre de la musculation. Nous nous entraînons présentement deux à trois fois par semaine en cardio uniquement. Nous serons âgés de 47 et 50 ans à ce moment. Nous connaissons déjà les effets de l'altitude pour avoir fait, il y a six ans, un trek en haute montagne. Merci de vos bons conseils.

— Sylvie

R Oui, il serait sage d'inclure un peu de musculation dans votre entraînement et en particulier des exercices d'endurance musculaire pour le haut du corps, puisqu'avec le cardio que vous faites déjà, vous améliorez l'endurance musculaire des jambes et des cuisses. Dans la série « Les exercices du mois », j'ai déjà proposé des exercices avec charges pour le haut du corps. Pour retracer ces articles, consultez les archives de Cyberpresse.

Q J'ai acheté un podomètre à ma mère pour Noël en pensant l'encourager à faire ses 10 000 pas par jour. J'ai fait une marche d'environ une heure avec elle sur une distance de 3,25 km. Son podomètre indiquait autour de 5000 pas. Je crois que ça l'a plutôt découragée de penser qu'elle devrait marcher deux heures par jour pour faire ses 10 000 pas. Quant à moi, j'avais plutôt l'impression que c'était une référence assez minimale et qu'une marche d'environ une heure plus les déplacements de la journée étaient suffisants. Suis-je dans l'erreur? Est-ce que le podomètre est défectueux? J'ai fait une marche de 30 minutes à mon rythme (6 km/h) et il indiquait autour de 3500 pas. J'espère de vos nouvelles, car mon cadeau qui se voulait un moyen de motivation va devenir, j'ai bien peur, une source de découragement.

— Andrée, Sherbrooke

R Vous n'êtes pas dans l'erreur. L'objectif de 10 000 pas par jour inclut TOUS les pas de la journée. Or, les experts estiment

que les personnes sédentaires font déjà, en moyenne, environ 3500 pas par jour. Il manque donc à votre mère quelque 6500 pas pour atteindre l'objectif de 10 000 pas. Or, 6500 pas représentent, grosso modo, une marche rapide (105-110 pas par minute) d'environ une heure. Votre mère, en faisant 5000 pas dans une heure, est en fait très près de la cible si on ajoute les 3500 pas qu'elle fait sans doute déjà en vaquant à ses activités de tous les jours. Il lui suffirait, éventuellement, de marcher un peu plus rapidement pour atteindre facilement les 10 000 pas. Quoi qu'il en soit, avec la marche qu'elle fait déjà, elle peut être considérée comme une femme physiquement active. En ce qui vous concerne, à 3500 pas en 30 minutes, vous marchez à une moyenne de 115-117 pas par minute (5,7 à 5,9 km/h). Votre marche est donc sportive, ce qui surpasse les recommandations des experts. Car les 10 000 pas par jour valent pour une marche de 105-110 pas/min.

SPORTS, TRUCS ET SORTIES

BOUGE! DONC!

CHRISTIAN GEISER

1 » PASSER À L'ACTE

Sans l'avouer, vous avez toujours envié les surfeurs. Que ce soit pour leur façon de glisser différemment ou pour leur style. Vous les enviez, mais aviez peur de passer à l'acte, craignant de froisser votre ego et... peut-être aussi votre derrière. Si ça vous tente toujours d'essayer, allez-y pour un forfait Inisurf. Il s'agit d'un programme d'initiation à la planche à neige offert dans plusieurs stations de ski du Québec. Après deux séances (trois pour les enfants), vous serez en mesure de dévaler les pentes sans (trop) tomber. Le forfait inclut une heure de cours en groupe, l'équipement et le billet pour les remontées. Par exemple, au mont Saint-Bruno, cela vous coûtera 34\$ pour quatre heures de glisse, tout compris.

C'est ce qu'on peut appeler une affaire! Le prix varie (de 34 à 75 \$) selon les stations. Inutile de choisir un centre de ski offrant un vaste choix de pistes: de toute façon, vous vous contenterez de celles pour débutants ou intermédiaires. Il existe aussi un programme Iniski.



PHOTO AP

www.quebecskisurf.com/fr/stations.asp

2 » ATTACHE TA TUQUE

L'hiver n'en est plus à ses débuts. Vous devriez donc être acclimatés. Samedi prochain, sur l'île Sainte-Hélène, vous pourrez prouver que vous avez dompté le monstre blanc et que vous êtes en forme en participant à la course de raquettes Défi attache ta tuque. Vous aurez le choix entre un parcours de 4 km ou 8 km.

Le samedi 4 février; inscriptions sur place de 8h30 à 9h45 au coût de 25\$ (il est aussi possible de le faire par Internet, 20\$).

www.effortplus.com/raquette/french/



3 » LES PATINEURS EN FÊTE

C'est pas parce qu'à Montréal on a la Fête des Neiges que, ailleurs au Québec, les autres s'empêchent de s'amuser. À Joliette non plus on ne s'ennuie pas ces jours-ci. Depuis vendredi soir, la rivière Assomption est officiellement ouverte aux patineurs. Ceux-ci en auront d'ailleurs plein les lames dès vendredi prochain, puisque ce sera l'inauguration du Festi-Glace. On peut évidemment y patiner et s'amuser en famille en participant aux nombreuses activités ou se la jouer un peu plus sérieux en participant au marathon sur glace (50, 25, 10, 4 ou 2 km). N'oubliez pas d'affûter vos lames! Du 3 au 19 février.

www.cara.qc.ca/festiglance



ACTUEL SANTÉ

Pourquoi des fruits séchés en hiver?



JACINTHE CÔTÉ
LA NUTRITION
 COLLABORATION SPÉCIALE

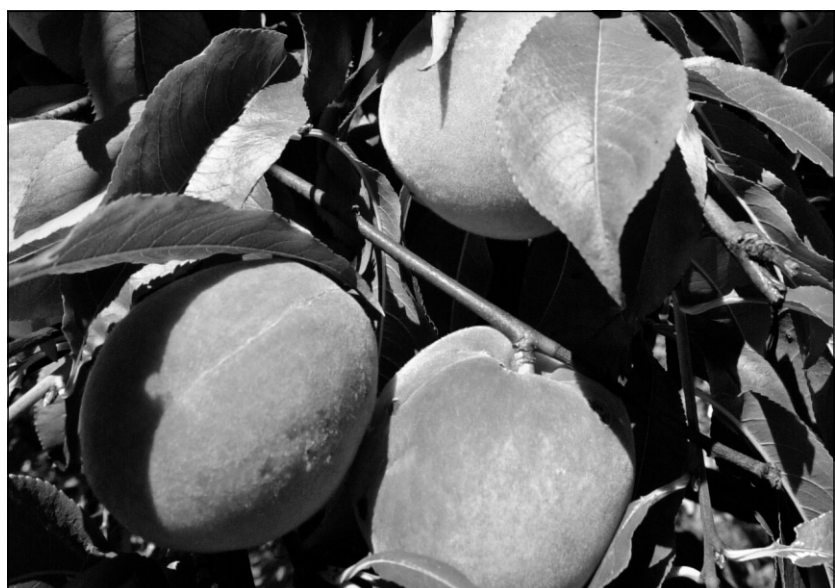


PHOTO ARMAND TROTTIER, ARCHIVES LA PRESSE

A ce temps-ci de l'année, il est difficile de s'approvisionner en fruits frais divers. Mises à part quelques variétés de pommes et d'oranges, la majorité des fruits que l'on trouve en magasin ont parcouru un long voyage pour se rendre jusqu'à nous. Il va s'en dire que leur fraîcheur et leur valeur nutritionnelle s'en ressentent.

C'est certainement le meilleur moment de l'année pour s'intéresser aux fruits séchés. Ceux-ci ont été préparés avec des fruits frais ayant atteint leur maturité. Ils ont donc accumulé un maximum de saveur et de nutriments.

D'ailleurs, les résultats d'une étude, publiée en février 2005 dans le *Journal of the American College of Nutrition*, suggèrent que l'on devrait consommer plus de fruits séchés. Nous pourrions ainsi bénéficier de leur riche teneur en composés polyphénoliques, en fibres, ainsi qu'en vitamines C et E.

Bain de soleil
 Dans les pays où le climat le permet, les fruits sont séchés au soleil. Cela nécessite une température au-dessus de 35°C (95°F) et un climat sec, durant une période de trois à cinq jours consécutifs. Les raisins, les figues, les abricots, les dattes, les pêches et les poires sont souvent séchés de cette manière dans les pays moins industrialisés.
 De plus en plus, les fabricants

En hiver, il est difficile de trouver des fruits frais, juteux et savoureux. Une bonne idée consiste à faire sécher les fruits lorsqu'ils sont à leur meilleur, bien mûrs et parfumés, comme ces appétissantes pêches de fin d'été.

industriels préfèrent utiliser de larges fours pour déshydrater les fruits. Cette méthode est très efficace et moins à risque de contaminations microbiologiques et d'insectes. Toutefois, elle a tendance à accentuer le brunissement et le durcissement des fruits. Pour éviter cela, il faut maintenir la température entre 49 et 66°C (120 et 150°F). Cette méthode est employée pour sécher les figues, les pommes, les canneberges, les abricots, les poires et les prunes.

En plus de ce traitement de chaleur, des agents de conservation sont ajoutés pour préserver la couleur des fruits, mais aussi éviter le brunissement, le durcissement et la contamination micro-biologique.

Ainsi, la plupart des fruits séchés offerts en magasin ont été traités avec divers agents de con-

servation : bisulfite de sodium ou de potassium, sorbate de potassium, acide ascorbique.

Ces agents de conservation aident également à minimiser les pertes de vitamines A et C occasionnées au contact de l'air et de la chaleur.

Malheureusement, la consommation de sulfite peut causer des problèmes respiratoires ou digestifs aux personnes asthmatiques (5 à 10 % d'entre elles) ou souffrant du syndrome de l'intestin irritable. Celles-ci devraient donc surveiller la liste des ingrédients des fruits séchés emballés pour les éviter (voir encadré).

Fruits séchés maison
 Sinon, il est possible de préparer ses propres fruits séchés à la maison. Pour ce faire, il est important de choisir des fruits en saison

bien mûrs. Ceux qui ont des moisissures en surface devraient être éliminés.

Les fruits qui ont des noyaux (pêche, prune, cerise, abricot) ou des pépins (pomme, poire, raisin, melon) devraient en être débarrassés avant de les couper en tranches de 0,3 à 1,3 cm d'épaisseur.

Afin de prévenir le brunissement, on recommande de faire tremper les fruits dans une solution à base de jus de citron ou de jus de fruits (voir encadré).

On peut ensuite les étendre sur une plaque à biscuits (une couche d'épaisseur), en plaçant la cavité où étaient situés le noyau ou les pépins vers le haut. La cuisson à 60°C (140°F) devrait être suffisamment longue pour permettre aux fruits de sécher complètement sans trop durcir. À cette température, par exemple, on peut compter cinq heures pour sécher des tranches de pommes ou 24 heures pour des pêches.

Cuisiner les fruits séchés
 On peut consommer les fruits séchés tels quels ou les faire tremper dans un jus de fruits pour ensuite les ajouter aux céréales, à un yogourt nature ou à une préparation de lait frappé. Ils s'incorporent aussi très bien aux recettes de biscuits, de pain ou de gâteau.

Si l'on veut que les fruits retrouvent leur forme originale, on peut les placer dans un bol et les recouvrir d'eau bouillante. On doit alors les laisser tremper pendant une heure ou jusqu'à ce qu'ils aient repris leur forme et qu'ils soient tendres. Ces fruits peuvent alors être utilisés pour préparer des croustades, des tartes, des puddings, etc.

L'auteure de cette chronique hebdomadaire est membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec.

DES FRUITS SÉCHÉS SANS AGENT DE CONSERVATION

On peut parfois trouver des fruits séchés sans agent de conservation dans certains magasins d'aliments naturel :

- > Rachel Berri
- > Tau
- > Les Aliments Laurier
- > Le Végétarien

Ces produits se repèrent facilement par leur couleur plus foncée qu'à l'habitude.

PRÉVENIR L'OXYDATION DES FRUITS SÉCHÉS MAISON

Jus de citron
 Mélanger une tasse de jus de citron et une tasse d'eau. Faire tremper les fruits pendant 10 minutes, égoutter et sécher.

Jus de fruits
 Faire tremper les fruits 3 à 5 minutes dans un jus de fruits riche en vitamine C (orange, citron, ananas, raisin, canneberge), égoutter et sécher.

Une fois par mois, la chronique Nutrition porte sur vos questions et commentaires. Adressez-les à : **Chronique nutrition, La Presse 7, rue Saint-Jacques Montréal, QC, H2Y 1K9** ou par courriel à : questiondenutrition@hotmail.com

COMPRIMÉS

Détection canine du cancer

Une étude révèle que le chien pourrait détecter le cancer des poumons et des seins dans des échantillons d'haleine. Sous la direction du Pine Street Foundation, un organisme à but non lucratif qui soutient les personnes atteintes de cancer, cinq chiens domestiques ont été entraînés, en trois semaines, à s'asseoir ou à se coucher en présence d'échantillons d'haleine de personnes souffrant d'un cancer du poumon ou du sein. On leur a ensuite soumis des échantillons d'haleine provenant de 86 personnes atteintes de tels cancers, à divers stades, et de 83 autres en santé. Dans 88 % à 97 % des cas, selon les chiens, ceux-ci ont été capables de repérer les échantillons provenant de personnes cancéreuses. Un vétérinaire de l'Université Auburn, en Alabama, travaille actuellement à quatre

projets de détection canine du cancer. Source : Health Scout News

Dysfonction érectile et coeur

La dysfonction érectile pourrait bien être un signal d'alarme de maladies cardiaques graves, ont déclaré des chercheurs de l'Université de Chicago. De précédentes études ont déjà établi une corrélation entre une telle dysfonction et les maladies vasculaires, mais une récente étude relie également la dysfonction érectile à des résultats anormaux lors d'évaluations cardiaques à l'effort. Des hommes en forme sexuellement au début d'une étude menée pendant sept ans, mais qui ont connu plus tard des problèmes de dysfonction érectile, avaient 25 % plus de risques d'avoir une crise cardiaque ou un accident cérébrovasculaire que ceux qui n'avaient jamais souffert de ce trouble pendant cette période. Les experts ne s'entendent toutefois pas sur les conclusions à tirer de cette donnée, sinon pour souligner que la dysfonction érectile pourrait



PHOTO ROBERT MAILLOUX, ARCHIVES LA PRESSE

Les cassis, de petites baies noires.

être un indice d'autres problèmes de santé. Source : Health Scout News

Du cassis contre l'Alzheimer

Certains composants du cassis pourraient prévenir la maladie d'Alzheimer ou, à tout le moins, en ralentir la progression. Une étude publiée dans le dernier numéro de la revue *Chemistry and Industry* révèle que

deux de ces composants, soit l'anthocyanine et le polyphénol, ont eu un effet protecteur sur des cellules neurales cultivées en laboratoire. Le cassis le plus noir semble contenir plus d'anthocyanine et être encore plus efficace. Ces composants ont le même effet protecteur sur des cellules de l'hippocampe prélevées directement d'un cerveau, ont également constaté les chercheurs de l'Université Tufts, dans le Massachusetts. Source : Health Scout News

L'échinacée ne prévient pas le rhume

Si l'échinacée peut aider à réduire la durée et la gravité des symptômes du rhume, elle ne peut toutefois prévenir le rhume lui-même, affirment des chercheurs allemands, dans le dernier numéro de la revue médicale *Cochrane Library*. L'équipe de l'Université technique de Munich a analysé les résultats de 16 études cliniques qui, dans la majorité des cas, comparaient l'efficacité de l'échinacée à celle d'un placebo ou à l'absence de traitement spécifique contre le rhume. Les produits faits à partir de la partie aérienne de l'échinacée pourpre pourraient être efficaces dans le traitement d'un début de rhume chez les adultes, ont constaté les chercheurs, mais les résultats sont tellement fluctuants qu'il est impossible de conclure vraiment qu'elle peut prévenir le rhume. <http://nccam.nih.gov/cgi-search/htsearch>

Café et exercice

Boire un café juste avant une séance d'exercice n'est peut-être pas une bonne idée. Des chercheurs suisses ont démontré que la caféine ralentissait le flux sanguin du coeur. Or, quand on fait de l'exercice, le flux sanguin myocardique doit augmenter en raison du besoin accru d'oxygène de l'organisme. La caféine n'est pas un bon stimulant du point de vue myocardique, et ce même si elle peut donner l'impression aux sportifs d'être plus éveillés, alertes et performants. Les athlètes, en particulier, ne devraient pas boire de café avant de s'entraîner. Source : Health Scout News

Insecticides et leucémie

Les enfants régulièrement exposés aux insecticides domestiques contenus dans les shampoings contre les puces et les produits pour le jardin et la pelouse pourraient courir deux fois plus de risques de développer la leucémie infantile. Ainsi en conclut une étude menée en France sur 280 enfants atteints de leucémie sévère et 288 enfants en santé, et publiée dans la revue *Occupational and Environmental Medicine*. Les chercheurs ont interrogé les mères des enfants sur l'utilisation d'insecticides et de fongicides à la maison, l'emploi de shampoings anti-poux et l'historique professionnel des parents. Ils ont établi une corrélation entre d'une part l'utilisation d'insecticides et fongicides pendant et après la grossesse et, d'autre part, le risque deux fois plus élevé pour leurs enfants de souffrir de leucémie infantile. Source : Health Scout News

SERVICE DE Blanchiment des dents 1 heure

- Rapide
- Efficace
- Sécuritaire

399\$

~~799\$~~

Promotion jusqu'au 28 février 2006

Dr. Kim Nguyen
 Dentiste généraliste
 Polyclinique Maisonneuve Rosemont
 5345 boul. de l'Assomption
 Suite 185 (1er étage)
 Montréal (Métro l'Assomption)

INFORMATIONS ET RENDEZ-VOUS
(514) 253 2533

www.dentiste.ca

Courez-vous un risque cardiovasculaire?

La clinique de l'Institut de recherches cliniques de Montréal vous propose un bilan de santé cardiovasculaire gratuit. Cet examen pourrait vous permettre de participer à une étude non-rémunérée portant sur la diminution des risques de maladies cardiaques.

Cette offre s'adresse aux personnes âgées de 35 à 70 ans qui n'ont jamais eu de maladies cardiovasculaires mais qui présentent certaines des caractéristiques suivantes :

- Tabagisme
- Taux de cholestérol élevé
- Hypertension
- Diabète
- Histoire familiale de maladie cardiaque

Si vous souhaitez obtenir plus d'informations, veuillez composer le 514-987-5650

3368542

EXPERTISE NeuroSciences
EXPERTISE • RECHERCHE • CLINIQUE SPÉCIALISÉE

Êtes-vous triste ?
 Est-ce que vous manquez d'énergie et de motivation pour accomplir les choses que vous appréciez auparavant ?
 Est-ce que vous vous sentez inquiet(e) ?

VOUS SOUFFREZ PEUT-ÊTRE DE DÉPRESSION.

Si vous êtes âgé(e) d'au moins 18 ans et éprouvez ces symptômes, contactez Expertise Neurosciences pour obtenir de l'information au sujet d'une étude clinique présentement en cours sur un médicament expérimental.

(514) 526-1648, poste 24

Santé

PRODUITS ET SERVICES

ESTHÉTIQUE ET ÉLECTROLYSE

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

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

TÊTES D'AFFICHE

La BN donne 500 000\$ à l'hôpital du Sacré-Coeur



PHOTO FOURNIE PAR LA BANQUE NATIONALE

Bénévolement engagés en faveur de l'hôpital du Sacré-Coeur de Montréal, des dirigeants de la Banque Nationale se sont retrouvés aux côtés de leur grand patron, Réal Raymond, pour remettre un don de 500 000 \$. Dans l'ordre habituel : Lévis R. Doucet, de la Banque Nationale, président du conseil d'administration de la Fondation de l'Hôpital du Sacré-Coeur ; Gabriel Groulx (Raymond, Chabot, Grant et Thornton), président du conseil d'administration de l'hôpital ; Lino Saputo J' (Saputo), coprésident de la campagne majeure 2005-2009 de la fondation hospitalière ; Réal Raymond, président et chef de la direction de la Banque Nationale ; Paule Doré (CGI), coprésidente de la campagne majeure 2005-2009 ; Mario-Olivier Massie, président-directeur général de la fondation et Tony Meti (Banque Nationale), président du comité des dons majeurs de la fondation.

Brault & Martineau donne au CHUM



PHOTO FOURNIE PAR LE CHUM

Grâce à des dons totalisant 100 000 \$, provenant tant de la Fondation Brault & Martineau que de la Fondation du CHUM, le Centre hospitalier de l'Université de Montréal a pu se procurer un appareil échographique utilisé notamment dans les chirurgies et greffes du foie. Sur notre photo : M^{me} Marie-Berthe Des Grosseillers, présidente de la Fondation Brault et Martineau, le D^r Luigi Lepanto, chef adjoint du département de radiologie du CHUM, le D^r Réal Lapointe, chef de l'unité de chirurgie hépato-biliaire et pancréatique de l'hôpital Saint-Luc, Nicole Beaulieu (directrice des communications du CHUM), Ekram Rabat, président-directeur général de la Fondation du CHUM, et Claire Raymond, infirmière-chef responsable de la salle de chirurgie hépato-biliaire du CHUM.

Cancer du sein: 242 642\$

Les clients des pharmacies des magasins Wal-Mart ont contribué à amasser 242 642 \$ pour la Fondation du cancer du sein du Québec en y achetant des bracelets roses. Les pharmacies des magasins de Repentigny et de Mascouche se sont démarquées en vendant respectivement 7649 et 5764 bracelets.

Enfants en difficulté: 55 000\$

Les Montréalais se sont montrés si généreux pour les enfants démunis, par le biais de l'organisme Assistance d'enfants en difficulté (AED), qu'ils ont finalement donné plus de 55 000 \$ à l'oeuvre du D^r Gilles Julien. En effet, après avoir donné plus de 31 000 \$ la journée de la Guignolée du D^r Julien, en plus d'une bonne quantité de jouets, de jeux et de livres, les gens ont continué de faire des dons, y compris des billets pour le Jardin botanique, le Centre des sciences, le cinéma, etc. Renseignements : www.doc-teurjulien.org

AMRAC: 10^e anniversaire

L'Atelier de meubles et de recyclage Ahuntsic-Cartierville ou AMRAC, soulignera son dixième anniversaire lors d'un concert-bénéfice devant se tenir sous la présidence d'honneur de Claude Bernier (Rona) et mettant en vedette l'Orchestre Métropolitain, le lundi 6 février, au théâtre Maisonneuve de la Place des Arts. Coût : 85 \$. Renseignements : 514-388-5338, poste 0. Soulignons que cet organisme d'insertion sociale et professionnelle est venu en aide à un millier de jeunes et peut compter sur une championne du ski comme porte-parole, Mélanie Turgeon.

Royal-Victoria: cocktail-bénéfice

Cocktail-bénéfice, au Parquet (édifice CDP Capital, place Jean-Paul-Riopel), sous la présidence d'honneur de Pierre Fitzgibbon (Banque Nationale), le 9 février. Organisée par les Auxiliaires de cet hôpital, cette activité-bénéfice servira à financer l'achat d'équipement d'échographie pour le service de cardiologie.

La générosité dans les pubs

Si la tendance se maintient, on verra de plus en plus d'annonces de dons dans des messages publicitaires plutôt que dans notre page d'actualités communautaires. De plus en plus de bénéficiaires utilisent la publicité pour leurs campagnes de souscription. Et les donateurs en font autant pour faire état de leur générosité. C'est par le biais d'une page publicitaire que le Salon international de l'auto de Montréal annonçait la remise de 250 644 \$ à trois fondations hospitalières (Maisonneuve-Rosemont, CHUM et CUSM) dans La Presse de lundi.

Don de La Presse pour la musique au secondaire

Les employés de La Presse, qui ont choisi d'appuyer des organismes communautaires qui ne bénéficient pas du soutien de Centraide, ont remis une partie des profits de leur encan de bienfaisance à la Fondation Joseph-François-Perreault, qui soutient le programme de musique de l'école secondaire Joseph-François-Perreault dans le quartier Saint-Michel à Montréal. Le taux de réussite de ce programme est de 100 %. Renseignements : www.csdm.qc.ca/jfp/consol/musique.html.

Une institution méconnue

Plus ancien centre d'action bénévole au Canada, le CABM (Centre d'action bénévole de Montréal) serait peu connu des Montréalais, bien que le nombre d'organismes qui font appel à ses services ait plus que doublé (de 386 à 815) entre 1998 et 2005. Un sondage « a permis de constater que le CABM n'était connu que par 7 % de la population montréalaise », nous apprend le bulletin d'information de l'organisme communautaire. Renseignements : www.cabm.net

Hommage et spectacle pour les maladies du coeur

Spectacle-bénéfice pour rendre hommage au choriste Luther Vandross (David Bowie, Barbra Streisand, Bette Midler, Roberta Flack, etc.), victime d'un AVC à l'âge de 54 ans, au profit de la Fondation des maladies du coeur, mercredi, 19 h, au Lion d'or (1676, rue Ontario Est). Coût : 25 \$. Renseignements : 514-871-8038, poste 254.

Cancer: un concert pour l'OMPAC

Concert-bénéfice de l'OMPAC (Organisation montréalaise des personnes atteintes du cancer), présenté par l'orchestre l'Harmonie du Lakeshore avec comme soliste invitée Cicela Mansson, le mercredi 8 février, 20 h, à la cathédrale Christ Church (635, rue Sainte-Catherine Ouest). Coût : 25 \$. Renseignements : 514-729-8833.

Chic Resto Pop

Spectacle de financement du Chic Resto Pop, mettant en vedette Bob Walsh et son trio, le 11 février à 19 h 30 (1500, rue Orléans). Coût : 40 \$. Renseignements : 521-4089, poste 226 ou financementcrp@hotmail.com.

École Peter Hall: 39 000\$

La Fondation de l'école Peter Hall est heureuse du succès de son tournoi de golf qui a rapporté 39 000 \$, soit environ 10 000 \$ de plus que l'an dernier.

Fonds d'études Maman Dion

Le tournoi de golf Thérèse Tanguay Dion de la Fondation Achille-Tanguay a rapporté 35 000 \$ pour le Fonds d'études Maman Dion, qui vient en aide aux écoliers de familles défavorisées.

26 000\$ pour Bonne mine

Porte-parole de la Société de Saint-Vincent de Paul, la comédienne Élise Guilbault a enrôlé des amis artistes, dont Marc Labrèche, Lulu Hughes, Macha Grenon et Kevin Parent, pour un spectacle qui a rapporté l'automne dernier 26 000 \$ à la SSVF, pour l'Opération Bonne mine, un programme d'encouragement des écoliers en milieu défavorisé.

INLB: 50 000\$

Le spectacle-bénéfice de la Fondation Institut Nazareth et Louis-Braille (aide aux personnes ayant une déficience visuelle) a rapporté 50 000 \$ grâce à ses commanditaires : Pratt & Whitney, Centria commerce, la Banque Nationale et le groupe PharmEssor.

André-Grasset: 1,3 million

Le spectacle de clôture de la campagne 2000-2005 de la Fondation collège André-Grasset, mettant en vedette Angèle Dubéau, a permis d'annoncer qu'on avait recueilli 1 351 246 \$ pour le fonds de bourses et pour des travaux d'amélioration de l'auditorium et des laboratoires.

Respirez le bonheur!

Il ne s'agit pas de magie! En fait, les études démontrent que les acides gras oméga-3, et plus particulièrement l'EPA, peuvent contribuer à améliorer votre état d'esprit en combattant la dépression et les troubles affectifs saisonniers.

Pour la meilleure des sources, faites confiance à o3mega+ joy, car il :

- contient de l'EPA concentré, éprouvé par la recherche;
- est dérivé d'huiles de poisson sauvage pures, traitées par distillation moléculaire et de qualité pharmaceutique seulement;
- est soumis à des tests rigoureux pour garantir l'absence de toxines, de métaux lourds et de pesticides.

Et grâce à notre revêtement gastrorésistant unique, vous profitez d'une absorption maximale, et ce, sans odeur ni reflux, ni goût de poisson.

Procurez-vous o3mega+ joy là où l'on vend les grandes marques de suppléments de santé, y compris dans les magasins d'aliments naturels, dans les épicerie et dans les pharmacies.



GESTION DU STRESS




AU DÉTAILLANT : Genuine Health vous remboursera la valeur nominale de ce bon-rabais ainsi que nos frais habituels de manutention, pourvu qu'il vous ait été présenté par votre client au moment de l'achat du produit indiqué. Toute autre demande de remboursement peut être considérée frauduleuse. Si l'on ne peut présenter, sur demande, des factures prouvant l'achat d'un stock suffisant, au cours des 90 jours précédents, pour couvrir les bons-rabais à rembourser, ceux-ci seront sans valeur. Les bons-rabais soumis deviennent la propriété de Genuine Health. Toute reproduction de ce bon-rabais est expressément interdite. Pour remboursement, postez à : Redemption House, B.P. 1600, Pickering (Ontario) L1V 7C1.

AU CONSOMMATEUR : Les lois provinciales peuvent exiger du détaillant qu'il facture les taxes applicables sur le plein montant de l'achat/des achats avant la réduction du montant du bon-rabais. La TPS, la TVQ, la TVP et la TVH sont comprises dans la valeur nominale là où il y a lieu. La reproduction non autorisée de ce bon-rabais est illégale. Non valide avec toute autre offre de bon-rabais.

Limite d'un seul bon-rabais par achat. Cette offre n'est valide qu'au Canada. Ce bon-rabais expire le : 28 février 2006. Code du bon-rabais : 62477312

sur o3mega+ joy (tous les formats)

www.genuinehealth.com

☛ Pour une vie plus saine et plus dynamique, naturellement

☛ Pour une vie plus saine et plus dynamique, naturellement

Visitez www.genuinehealth.com pour vous inscrire à notre infolettre Health & Happiness.

Notre principe de qualité intégrale est votre gage de satisfaction, ou argent remis. 1 877 500-7888



100 Immobilier BUREAUX À LOUER 186 BIEN EN PLACE

186 BUREAUX À LOUER 5181 AMIENS près Pie-XII, 3200 pi r-de-ch, chauffé, éclairé, a/c, 2250 pi, 2e étage, 1er mars; 514-526-2419.

AU 3818 boul. ST-LAURENT 2500 pi, 2e étage, libre. 514-702-5500

188 MAGASINS À LOUER 925 OU 1850 pi Longueuil, boul. Tachereau/Curé P500 pi, atelier arrière de 2200 pi (ch. à peinture); 514-914-1954

203 AUDIOVISUEL ACHETERAIS appareils photo + acc. Leica, Hasselblad, Nikon et autres 514-956-9351

205 INSTRUMENTS DE MUSIQUE PIANO à queue, Wurliizer 2000, 5 pi 11 po, ébène poli, exc. condition, 4800 \$ et transport; 514-276-7400.

211 COLLECTIONS TIMBRETS, achète collection, accumulation, 514-626-2850, cougarcq@videotron.ca

212 ANTIQUITES, OEUVRES D'ART BIJOUX ACHAT ANTIQUITES meubles, vaisselle, sculpture. Ernest; 514-817-5536

214 LIVRES ACHAT À DOMICILE notre librairie achète vos livres en tous genres. 514-265-5994

220 ANIMAUX A.B.L. 514-256-7997. Bichon, Schnauzer, Cocker, Shih Tzu, Jack, Caniche, Terrier.

229 IMPRIMERIE PRESSE Aurelia-Harris, 20x26, convertir 220, 3000 \$, 450-474-5086.

233 CONSTRUCTION RENOVATION DECORATION RENOVIATIONS tous genres 25 ans d'expérience. 819-378-3344

255 COURS/FORMATION AIDE-INFORMIER(ÈRE) Cours d'accréditation. Réussite à l'examen garantie. Placement d'emploi. Financement du cours. Cours en anglais. 514-383-9000

255 COURS/FORMATION AIDE-INFORMIER(ÈRE) Cours d'accréditation. Réussite à l'examen garantie. Placement d'emploi. Financement du cours. Cours en anglais. 514-383-9000

255 COURS/FORMATION AIDE-INFORMIER(ÈRE) Cours d'accréditation. Réussite à l'examen garantie. Placement d'emploi. Financement du cours. Cours en anglais. 514-383-9000

255 COURS/FORMATION AIDE-INFORMIER(ÈRE) Cours d'accréditation. Réussite à l'examen garantie. Placement d'emploi. Financement du cours. Cours en anglais. 514-383-9000

255 COURS/FORMATION AIDE-INFORMIER(ÈRE) Cours d'accréditation. Réussite à l'examen garantie. Placement d'emploi. Financement du cours. Cours en anglais. 514-383-9000

255 COURS/FORMATION AIDE-INFORMIER(ÈRE) Cours d'accréditation. Réussite à l'examen garantie. Placement d'emploi. Financement du cours. Cours en anglais. 514-383-9000

255 COURS/FORMATION AIDE-INFORMIER(ÈRE) Cours d'accréditation. Réussite à l'examen garantie. Placement d'emploi. Financement du cours. Cours en anglais. 514-383-9000

255 COURS/FORMATION AIDE-INFORMIER(ÈRE) Cours d'accréditation. Réussite à l'examen garantie. Placement d'emploi. Financement du cours. Cours en anglais. 514-383-9000

240 Marché aux puces MEUBLES de luxe etc., à Hampstead, accessoires, tapis, bar Sur r-vss14-488-6738

3 MANTEAUX: 1/4 renard, 1 long suède et fourrure, cape création exclusive Blue Fox, valeur 2500\$ à 6000\$. Faites offre! 1-800-698-2343.

BIBLIOTHEQUE comme neuve! 72 po de large, rayée 1000 \$, vendrait 500 \$, 514-329-5207, 514-886-6350

BOULE miroirs disco diamètre 40 po, avec moteur, étal. neuf, 1200 \$, 514-402-7991

CAMERA numérique Canon Rebel XT 18-55mm, + kit rotor, neuf, 1000\$. 514-977-5004

GENERATRICES Deutz diesel 5KW, 16000 \$ 514-977-6015

LAPTOPS PIII avec CD DVD ou CD-RW. 270 \$ - 450 \$ Disque dur 160 gb - 70\$. Ecran 17". 305 514-703-9528

LAV. Whirlpool, branchement robinet, chargement dessus, gar. 15 juil 06. 57x57x85cm. Pour 550 \$. 514-220-9408

MACHINE à Espresso Moka neuve, moulin café intégré. Accessoires, incl. Vaut 700\$ pour 550 \$. 514-220-9408

MANTEAU vision foncé 16-18, exc. qualité, entreposé, 175 ch. 514-843-3720

MANTEAU fourrure, renard crystal, 10 ans, presque neuf. 650 \$. 514-259-6706

MANTEAU VISON foncé 16-18, exc. qualité, entreposé, 175 ch. 514-843-3720

MEUBLE de bureau, corbeille, 2 tiroirs, 200\$. 514-256-5092

MEUBLE de bureau, corbeille, 2 tiroirs, 200\$. 514-256-5092

MEUBLE de bureau, corbeille, 2 tiroirs, 200\$. 514-256-5092

MEUBLE de bureau, corbeille, 2 tiroirs, 200\$. 514-256-5092

MEUBLE de bureau, corbeille, 2 tiroirs, 200\$. 514-256-5092

MEUBLE de bureau, corbeille, 2 tiroirs, 200\$. 514-256-5092

MEUBLE de bureau, corbeille, 2 tiroirs, 200\$. 514-256-5092

MEUBLE de bureau, corbeille, 2 tiroirs, 200\$. 514-256-5092

7995 Windstar LX 2003, Ford Focus (514) 353-4444

NISSAN Murano SL AWD 2005, état neuf, 11 500km. 35 000\$. Pierre 514-297-7267

NISSAN Pathfinder LE 2002, aut., tout équipé, toil. bal. gar. 15890\$. 450-625-7333. lavaultodepot.com

NISSAN X-Terra XE 01, roug. 127 000 km, arg. tout équipé, 14 500\$ nég. 450-449-4477.

ODYSSEY EX 99, tout équipé, 145 000km, démar., arg. 2 DVD, 2 pneus, pneus, 15 250 \$. 514-718-1587

OLDS Bravada 99, tout équipé, cuir, bas km, extra propre. 6950\$ 514-668-6610

PACIFICA 05, U3422 CONCORDIA AUTO 514-324-9100

PONTIAC Montana 01 à 03 tout équipée, bas mileage, 6950\$. 514-891-9650

PONTIAC Montana ED. sport. 02, 75 000km, équipé, 7995\$. 1-877-973-1401 prxdirect.ca

SATURN Vue V6 AWD 2002, tout équipée, bas km, 14 995\$. 1-877-973-1401 prxdirect.ca

NISSAN Altima '95, très bon état, a/c, aut., pneus d'hiver, d'été, 3499 \$. 514-802-5562.

NISSAN Sentra 95, noire, 2 ptes., 155 000 km, noire, anti-rouille, aucune rouille, très impressionnante, une proprio, 3950 \$. 514-996-6180

OLDS Intrique 99, tout équipé, argente, extra propre, 4950\$. 514-668-6610

PONTIAC Sunfire GT 99, aut., tout équipé, toil. CD, noir/noir, 3995\$. 514-668-6610

SAAB 900 S 94, A-1, man., toil. cuir, 5 CD, 4 pneus, pneus. 2400 \$. 514-913-2456

SATURN SL2 98, 4 ptes., aut., man. 138 000 km, tout équipée 4500\$, 514-886-0463

TOYOTA Camry 95, 5 vit., 203 000 km, pas de rouille, 3200\$. 514-975-9731

TOYOTA Corolla SD 97, man., a/c, 135 000 km, 4 ptes., 4500\$. 514-716-6623

TOYOTA Tercel 94, 5 vit., 4 ptes, verte, 214 000 km, 8 ptes., 1500\$. 514-816-6886

VOLVO 960 93, sedan, blanc, A1 antirouille, toil. 3950\$, nég. 2700 \$. 514-886-0463

CAVALIER 02, bourgeoise, 4 ptes, aut. cd, 57 000km, gar. 5695 \$ 514-971-7611

CHEV MALIBU LS 2004, tout équipé, 14 995 \$ Duval Mazda 514-990-9164

CHEVROLET Cavalier sedan '03, 4 ptes, 76 761 km, 2005. 514-731-0612, 514-591-0099

CHRYSLER 3000, 5 vit., 27 000 km, toil. ouvrant, V6 3.5, mags 177 24 995\$. 514-256-5092

CONCORDIA AUTO 514-324-9100

CHRYSLER Crossfire 04 presque neuve, 29 983 \$ 01 555 85000km 4500\$ 02 S430 74000km 38950\$ 01 S500 74000km 38950\$ 01 SLS00 77000km 46950\$ 03 CLK230 57000km 34900\$ 02 ML320 54000km 32450\$ 04 ML350 49000km 39500\$ 02 ML500 77000km 31950\$

CHRYSLER Epica LS 05, tout équipé, bas km, 11 995 \$. 1-877-973-1401 prxdirect.ca

CHRYSLER Intrepid SXT 04, tres propre, aubaine, 10 900\$ UPTOWN VOLVO (514) 737-4321

CHRYSLER Sebring LD 05, 11 000km, cuir, trois mags chromes, sièges chauffants, 20 995 \$. 514-256-5092

CIVIC 2001 à 2005 Grand chèque 514-7161

DODGE Magnum SXT 2005, 27 000 km, 3.5 ton, tout équipé, 19 995 \$. 514-256-5092

FERRARI Spider F430, F1, tout équipé, 3.5 ton, tout équipé, 06 à l'usine De Maranello. Faites offre. 514-347-2966

FORD Five-Hundred, SEL 2005, 16 000km, 24 895 \$. "ouvert 7 jours" Fortier Auto (514) 353-4444

FORD Focus SE fam. 2002, aut., a/c, CD impec. 8495 \$. Avoir! 514-945-2224

FORD Focus ZX5 03, aut., toil. A-1, gris, 145 000 km, 8 pneus/jantes, gar. 44 700 km, 13 300\$. 514-715-9310

FORD Taurus SLE 2001, 120 000 km, 3L, équipée, gar. 12 mois 61500\$ cptr 514 386-6973

HONDA Accord 2002, ES, aut., 96 000 km, tout équipée, a/c, 16 000\$. 514-284-3444

HONDA Accord LX 1998, aut., 4 ptes, 111 000 km, vert foncé, pneus hiver, démarreur électrique, 9495\$. Privés 514-744-8280, 514-239-3510

HONDA Accord LX 2001, aut., tout équipée, 97000 km, 11 780\$. 450-625-7333. lavaultodepot.com

HONDA Civic EX 98, 89 000 km, a/c, 5 vit., très bon état, 6900\$. 514-692-1275

500 VOLVO particulier \$40, noir 2005, man., équipé, 40 000 km, 27 900 \$. + tx. 8 pneus, 514-917-4058 Catherine

VOLVO D'OCCASION CERTIFIÉE Plusieurs modèles Révisés et garantie Garage Blainville 450-434-1169 www.servicevolvo.com

VOLVO XC90, V6, exécutif arg. 05, S40, T5 AWD démo, arg. 05, S60, AWD, noir, 25000 km, 05, S60, 2.5T, gris 34 900 \$ 05, S60, 2.5T, arg. 31 900 \$ 05, S60, 2.5T, arg. 15 200 km 05, S60 AWD, choix de 2 05, V70 AWD, arg. 23 500 km 05, V70, ASR, choix de 3 05, V50 ASR, aut. toil. 31 900 \$ 04, XC-90 T6, bleu foncé 04, V70, 5 vit., 35 500 km 04, V40 noir, équipée, 22 900 \$ 03, XC 90, T6, choix de 2 01, S60-2.4T, or, 20 900 \$ 01, S60A, noir, 18 900 \$

FINANCEMENT À PARTIR DE 2.8% GARANTIE 160 000 KM DISPONIBLE 25 Volvos + en inventaire Et + de 10 véhicules AWD DISPONIBLE MAINTENANT

FINANCEMENT À PARTIR De 2.8% sur modèles Certifiés 2002 à 2006 et gar. jusqu'à 160 000km www.volvoointelclair.com

VOLVO S40, 2003, aut., roug., 23 000 km, toil. cuir, équipée, 15 900 \$. 514-892-7777

VOLVO S60 2001, équipée, cuir, toil, bas km, aubaine 14 900\$, garantie, échange financement. 514-591-4431

VOLVO S70 2000, 130 000 km, argent, très bonne condition, 13 000\$. 450-742-6594

VOLVO XC-70, 2002, 135 500 km, pneus hiver, été, 21 700 \$. 450-224-4876.

VOLVO XC 90-T6, 2004, 50 000 km, arg., très bon état, toil. équipée. Doit vendre vite. 40 500 \$. 450-458-2782

VOLKS Eurovan '97, V66 camper, argent, 22 800 \$, 450-449-5009, 514-617-6500

VOITURE de location, 1000\$/semaine, 514-383-9000

VOITURE de location, 1000\$/semaine, 514-383-9000

VOITURE de location, 1000\$/semaine, 514-383-9000

VOITURE de location, 1000\$/semaine, 514-383-9000

VOITURE de location, 1000\$/semaine, 514-383-9000

VOITURE de location, 1000\$/semaine, 514-383-9000

VOITURE de location, 1000\$/semaine, 514-383-9000

VOITURE de location, 1000\$/semaine, 514-383-9000

VOITURE de location, 1000\$/semaine, 514-383-9000

Offres d'emploi 300

303 HÔTELLERIE, RESTAURATION, ALIMENTATION SUSHI CHEF, 3 ans d'expérience, haut niveau, permis, spécial: 26 995\$. Auto-mag Gabriel 514-952-2341

304 IMPRIMERIE, INFOGRAPHIE AIDE-PRESSIER en flexographie. Praticien de soir et de jour. Appelez Philippe 514-355-2020 ext. 106

305 MECANICIEN(NE) AUTO ou apprenti mécanicien, avec exp., cartes données, connaissance en élect. et électronique si poss., 514-721-6812

306 VENTE, COMMERCE CHERCHONS vendeur(euse) de publicité à la page. Domaine du design et de tarifs. 514-743-3530

307 HÔTELLERIE, RESTAURATION, ALIMENTATION BARMAN(aid), serveur, aide placemant, cours, 849-2828 EcoleDesMaitres.com

308 RESTAURANT (AIDE-CUISINIER(ÈRE) avec expérience cuisine française, 5 jours/sem. Centre-ville. Restaurant La Raprière, tél. après 15h, 514-871-8529

309 PATISSIER(ÈRE), avec expérience, très plein, pour une pâtisserie renommée à Côte St-Luc. Appelez Jacob au 514-484-7485

310 ENTRETIEN, SECURITE, CONCIERGERIE (Métro Square-Victoria) Pers. d'entretien de nuit, 5 à 40h par sem. Pers. fiable avec réf. Envoyez CV au: 514-954-1722 darcy.mcgee@videotron.ca

311 COUPLE concierge résident pour entretien (nég. de 41 log secteur U de M 514-738-3020

312 BÉNÉVOLAT VOTRE PRÉSENCE FAIT LA DIFFÉRENCE! Les Déprimés Anonymes recherchent des bénévoles pour de l'animation de groupes et la ligne d'écoute. Formation offerte. 514 278-2124.

313 LIGNES DE RENCONTRES LAVALIFE Là où les gens cliquent Appelez maintenant pour rencontrer des centaines de personnes dans la région de Montréal Spécial des nouveaux-venus 1er achat - 20 \$ pour 80 min! 514-840-2999. Introduisez le code 150, donc il y a beaucoup de chat. Personnes de 18 ans et +

314 ESCORTES, RENCONTRES DOUCES COMPLICES Centre-ville 514-914-1146 FEMME TRÈS ÉLÉGANTE Te reçoit (605) 514 933-1866

315 CAMIONS, 4x4, FOURGONNETTES 05 GRAND CARAVAN Stow + Go, U3381, 22 900 \$ CONCORDIA AUTO 514-324-9100

316 BUREAUX BMW X5 2001, 4.4 litres 50 000 km, 3.9% noir Park Avenue BMW 450-445-4555 514-875-4415

400 SERVICES PERSONNELS 406 LIGNES DE RENCONTRES LAVALIFE Là où les gens cliquent Appelez maintenant pour rencontrer des centaines de personnes dans la région de Montréal Spécial des nouveaux-venus 1er achat - 20 \$ pour 80 min! 514-840-2999. Introduisez le code 100, donc il y a beaucoup de chat. Personnes de 18 ans et +

406 LIGNES DE RENCONTRES LAVALIFE Là où les gens cliquent Appelez maintenant pour rencontrer des centaines de personnes dans la région de Montréal Spécial des nouveaux-venus 1er achat - 20 \$ pour 80 min! 514-840-2999. Introduisez le code 100, donc il y a beaucoup de chat. Personnes de 18 ans et +

406 LIGNES DE RENCONTRES LAVALIFE Là où les gens cliquent Appelez maintenant pour rencontrer des centaines de personnes dans la région de Montréal Spécial des nouveaux-venus 1er achat - 20 \$ pour 80 min! 514-840-2999. Introduisez le code 100, donc il y a beaucoup de chat. Personnes de 18 ans et +

406 LIGNES DE RENCONTRES LAVALIFE Là où les gens cliquent Appelez maintenant pour rencontrer des centaines de personnes dans la région de Montréal Spécial des nouveaux-venus 1er achat - 20 \$ pour 80 min! 514-840-2999. Introduisez le code 100, donc il y a beaucoup de chat. Personnes de 18 ans et +

406 LIGNES DE RENCONTRES LAVALIFE Là où les gens cliquent Appelez maintenant pour rencontrer des centaines de personnes dans la région de Montréal Spécial des nouveaux-venus 1er achat - 20 \$ pour 80 min! 514-840-2999. Introduisez le code 100, donc il y a beaucoup de chat. Personnes de 18 ans et +

406 LIGNES DE RENCONTRES LAVALIFE Là où les gens cliquent Appelez maintenant pour rencontrer des centaines de personnes dans la région de Montréal Spécial des nouveaux-venus 1er achat - 20 \$ pour 80 min! 514-840-2999. Introduisez le code 100, donc il y a beaucoup de chat. Personnes de 18 ans et +

406 LIGNES DE RENCONTRES LAVALIFE Là où les gens cliquent Appelez maintenant pour rencontrer des centaines de personnes dans la région de Montréal Spécial des nouveaux-venus 1er achat - 20 \$ pour 80 min! 514-840-2999. Introduisez le code 100, donc il y a beaucoup de chat. Personnes de 18 ans et +

406 LIGNES DE RENCONTRES LAVALIFE Là où les gens cliquent Appelez maintenant pour rencontrer des centaines de personnes dans la région de Montréal Spécial des nouveaux-venus 1er achat - 20 \$ pour 80 min! 514-840-2999. Introduisez le code 100, donc il y a beaucoup de chat. Personnes de 18 ans et +

406 LIGNES DE RENCONTRES LAVALIFE Là où les gens cliquent Appelez maintenant pour rencontrer des centaines de personnes dans la région de Montréal Spécial des nouveaux-venus 1er achat - 20 \$ pour 80 min! 514-840-2999. Introduisez le code 100, donc il y a beaucoup de chat. Personnes de 18 ans et +

500 VÉHICULES AUTOMOBILES 00, 3231 Premium, aut., 33 000km 24 900 \$ 00, 328 M Pack 5 vit., 51 000km 26 900 \$ 01, X5 Sport Premium, 73 000km 34 900 \$ 02, 325 Cab, 36 900 \$ sport 02, 3201 Copertone, 39 900 \$ 5 vit 71 000km 35 900 \$

500 VÉHICULES AUTOMOBILES 00, 3231 Premium, aut., 33 000km 24 900 \$ 00, 328 M Pack 5 vit., 51 000km 26 900 \$ 01, X5 Sport Premium, 73 000km 34 900 \$ 02, 325 Cab, 36 900 \$ sport 02, 3201 Copertone, 39 900 \$ 5 vit 71 000km 35 900 \$

500 VÉHICULES AUTOMOBILES 00, 3231 Premium, aut., 33 000km 24 900 \$ 00, 328 M Pack 5 vit., 51 000km 26 900 \$ 01, X5 Sport Premium, 73 000km 34 900 \$ 02, 325 Cab, 36 900 \$ sport 02, 3201 Copertone, 39 900 \$ 5 vit 71 000km 35 900 \$

500 VÉHICULES AUTOMOBILES 00, 3231 Premium, aut., 33 000km 24 900 \$ 00, 328 M Pack 5 vit., 51 000km 26 900 \$ 01, X5 Sport Premium, 73 000km 34 900 \$ 02, 325 Cab, 36 900 \$ sport 02, 3201 Copertone, 39 900 \$ 5 vit 71 000km 35 900 \$

500 VÉHICULES AUTOMOBILES 00, 3231 Premium, aut., 33 000km 24 900 \$ 00, 328 M Pack 5 vit., 51 000km 26 900 \$ 01, X5 Sport Premium, 73 000km 34 900 \$ 02, 325 Cab, 36 900 \$ sport 02, 3201 Copertone, 39 900 \$ 5 vit 71 000km 35 900 \$

500 VÉHICULES AUTOMOBILES 00, 3231 Premium, aut., 33 000km 24 900 \$ 00, 328 M Pack 5 vit., 51 000km 26 900 \$ 01, X5 Sport Premium, 73 000km 34 900 \$ 02, 325 Cab, 36 900 \$ sport 02, 3201 Copertone, 39 900 \$ 5 vit 71 000km 35 900 \$

500 VÉHICULES AUTOMOBILES 00, 3231 Premium, aut., 33 000km 24 900 \$ 00, 328 M Pack 5 vit., 51 000km 26 900 \$ 01, X5 Sport Premium, 73 000km 34 900 \$ 02, 325 Cab, 36 900 \$ sport 02, 3201 Copertone, 39 9



Décès, prières, remerciements

900

INDEX DES DÉCÈS

- CYR, Jeannine**
Montréal
- FAUCHER (née Guy), Thérèse**
Laval
- GAGNON, Sr Gertrude, M.I.C.**
Pont-Viau
- HENRI, Marie-Marthe, s.p.**
Montréal
- LALIBERTÉ, Roger**
Laval
- LEFEBVRE-BARBEAU, Bella**
St-Donat
- LE SOURD, Roger**
- PERRIER, Stanley**
Laval

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

HENRI, Marie-Marthe, s.p.

En religion: S. Anne-Germaine
À la Maison mère des Soeurs de la Providence de Montréal, le vendredi 27 janvier 2006, à l'âge de 84 ans, est décédée Soeur Marie-Marthe Henri, s.p., fille de feu Théodore Henri et de Marie-Anne Laframboise de Black Lake, Qc. Outre sa famille religieuse, elle laisse dans le deuil 2 soeurs: Soeur Léonie Henri, C.N.D. et Antoinette Henri (feu Marcel Paradis) ainsi que des neveux et nièces, parents et amies. La défunte sera exposée le lundi 30 janvier 2006 à 14 h à la

Maison mère des Soeurs de la Providence
5655, rue de Salaberry
Montréal (Qc) H4J 1J5

La célébration de la Parole le lundi soir 30 janvier 2006 à 19 h 30. Les funérailles auront lieu à la chapelle le mardi 31 janvier 2006 à 13 h 30. Inhumation au cimetière Repos St-François d'Assise, 6893, rue Sherbrooke Est, Montréal.

Direction

Alfred Dallaire
MEMORIA

www.memoria.ca 514 277.7778

LALIBERTÉ, Roger

1931 - 2006
À Laval, le 24 janvier 2006, à l'âge de 74 ans, est décédé Monsieur Roger Laliberté, époux de Madame Marie-Rose Beaudoin. Outre son épouse, il laisse dans le deuil son fils Alain (Marilyn Laliberté), Karine et Audrey (Laliberté, fille de Normand et Céline), ainsi que Johanne Martel, ses soeurs Lucille (Rosaire Beaudoin), Carmen, ainsi que neveux, nièces, parents et amis. La famille recevra les condoléances au Complexe funéraire

Alfred Dallaire
MEMORIA

2159, boul. Saint-Martin Est, Laval
www.memoria.ca 514 277.7778

le lundi 30 janvier de 14 h à 18 h. Une cérémonie religieuse sera célébrée à 18 h dans le salon du complexe funéraire. Au lieu de fleurs, la famille apprécierait des dons à la Fondation québécoise du cancer. La famille désire remercier sincèrement tout le personnel du 6B et 5E de l'hôpital Jean-Talou de Montréal pour leur dévouement et bons soins prodigués.

LEFEBVRE-BARBEAU, Bella

Mme Bella Lefebvre Barbeau de St-Donat est décédée le 27 janvier, à l'âge de 97 ans. Elle était l'épouse de feu Jules Barbeau. Elle laisse dans le deuil ses enfants: Ronald (Madeleine) et Claude (Agathe); quatre petits-enfants: Sylvain (Marie), France (Gilles), Pascal (Geneviève), Jean, François; quatre arrière-petits-enfants ainsi que sa belle-soeur Stella (feu Gilbert Lefebvre). La direction des funérailles a été confiée au

Salon funéraire Lavoie
1151, Labrosse
St-Eugène, Ontario

Les funérailles auront lieu le lundi 30 janvier à 14 h, en l'église de St-Eugène, Ontario. Inhumation au cimetière paroissial. Heure d'ouverture: le lundi 30 janvier de 11 h à 13 h 40.

LE SOURD, Roger

1928 - 2006
Il laisse également dans le deuil son beau-frère Gilles Bastien, son gendre Claude Lamoureux et ses neveux et nièces, enfants de feu Dr. Godefroy et feu Maurice Bastien ainsi que plusieurs autres parents et amis.



PERRIER, Stanley

1925 - 2006
À l'hôpital Cité de la santé de Laval, le 26 janvier 2006, à l'âge de 80 ans, est décédé monsieur Stanley Perrier, époux de feu madame Rolande Duquette. Monsieur Stanley Perrier était un policier à la retraite de la Ville de Montréal de 1948 à 1959. Il a été promu sergent de 1960 à 1967. Il laisse dans le deuil ses enfants Pierre (Manon Ranger), Michel, Carole (Claude Gravel), Benoit (Céline Barbier), ses petits-enfants Isabelle, Eric, Patrick, Sébastien, Cynthia, Katy, ses soeurs Doris (Half Alfret) et Ruth (Ray Wellman) ainsi que beaux-frères, belles-soeurs, neveux, nièces, parents et amis et grand-maman Pierrette. Il sera exposé au complexe funéraire

Alfred Dallaire
MEMORIA

2159, boul. Saint-Martin Est, Laval
www.memoria.ca 514 277.7778
le lundi 30 janvier de 14 h à 17 h et de 19 h à 22 h, le mardi 31 janvier à compter de 10 h suivi des funérailles à 14 h en l'église St-Gilles, 231, des Sables, Pont-Viau, Laval. Inhumation à une date ultérieure au cimetière St-Vincent-de-Paul de Laval.

DÉCÈS



CYR, Jeannine

1929 - 2006
À Montréal, le 25 janvier 2006, à l'âge de 76 ans, est décédée Jeannine Cyr, conjointe de Gérard Hébert. Outre son conjoint, elle laisse dans le deuil ses deux soeurs Lilianne et Noëlla, ses neveux et nièces, le fils de son conjoint Bruno (Nicole) ainsi que plusieurs autres parents et amis. Les funérailles auront lieu à une date ultérieure à déterminer.

Direction
URGEL BOURGIE
www.urgelbourgje.com



FAUCHER (née Guy), Thérèse

1925 - 2006
À Laval, le 28 janvier 2006, est décédée Mme Thérèse Guy, épouse de feu Roméo Faucher. Elle laisse dans le deuil ses deux fils Guy (Maryse) et Serge (Chantal), ses trois petits-enfants Marc-André, Stéphanie et Sabrina, ses frères et soeurs, beaux-frères, belles-soeurs, neveux et nièces ainsi que de nombreux parents et amis. Elle sera exposée au complexe

Alfred Dallaire
MEMORIA

2159, boul. Saint-Martin Est, Laval
www.memoria.ca 514 277.7778
le lundi 30 janvier 2006 de 14 h à 17 h et de 19 h à 22 h, le mardi 31 janvier dès 12 h. Les funérailles auront lieu en l'église St-Vincent-de-Paul, le mardi 31 janvier à 14 h suivra l'inhumation au Repos St-François d'Assise. Au lieu de fleurs, des dons à la Fondation des maladies du coeur du Québec seraient appréciés.

GAGNON, Sr Gertrude, M.I.C.

(Joseph-Armand)
Au Pavillon Délia-Tétrault des SS. Missionnaires de l'Immaculée-Conception, 100, Place Juge-Desnoyers, Pont-Viau, Laval, est décédée, le 27 janvier 2006, à l'âge de 88 ans, Sr Gertrude Gagnon, m.i.c., fille de feu Arthur Gagnon et de feu Lydia Desgagné. Outre sa famille religieuse, elle laisse dans le deuil ses soeurs: Mme Gilberte Gagnon, Mme Charlotte Tremblay-Gagnon, Mme Cécile Gagnon, Mme Paula (Sylvio) Collard-Gagnon, ses belles-soeurs: Mme Fabiola Boily, Mme Teresa O'Farrell, ses cousines: S. Armandine Gauthier, m.i.c., S. Eliette Gagnon, m.i.c., plusieurs neveux et nièces, cousins, cousines et amies. Elle sera exposée à la Maison

Les SS. Missionnaires de l'Immaculée-Conception
100, Place Juge-Desnoyers
Pont-Viau, Laval (Québec)

le dimanche 29 janvier de 18 h à 21 h, temps de prières à 19 h 30. Les funérailles auront lieu le lundi 30 janvier à 14 h à la chapelle de la communauté. L'inhumation se fera au cimetière de la congrégation à Pont-Viau. Parents et amis sont priés d'y assister sans autre invitation.

Direction funéraire
CHARLES E. RAJOTTE
1350 rue BEAUBIEN E.

(angle De Lanaudière), Montréal
514-271-4533

0900_4

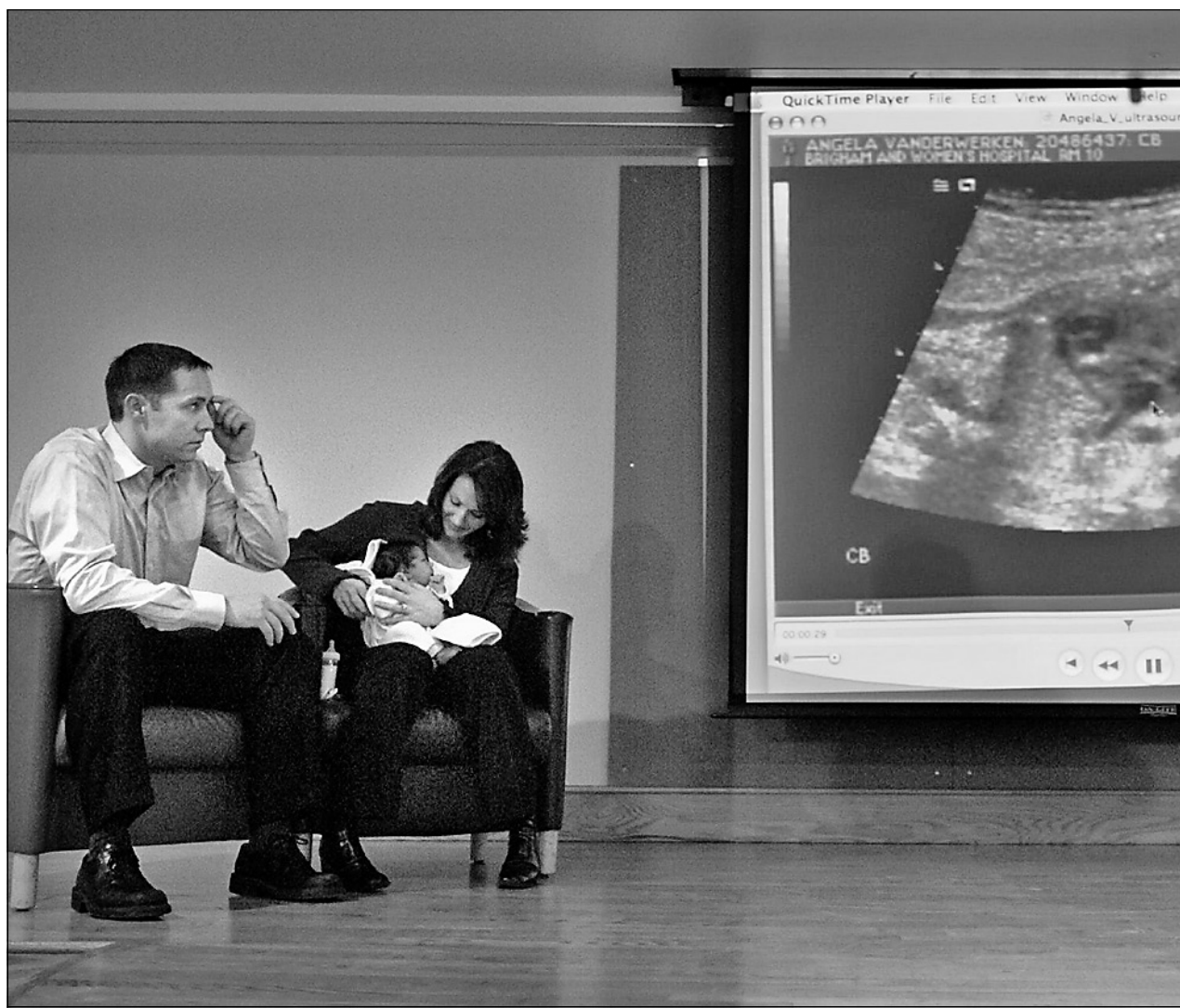


PHOTO JOSH REYNOLDS, AP ©

Jay et Angela VanDerwerken protègent précieusement leur fille Grace, née le 10 janvier dernier, en étudiant minutieusement la vidéo de la chirurgie.

Première implantation d'une endoprothèse dans le coeur d'un fœtus

AGENCE FRANCE-PRESSE

WASHINGTON — Des chirurgiens américains ont procédé avec succès à la première implantation d'une endoprothèse dans le coeur d'un fœtus de 30 semaines souffrant d'une malformation congénitale, a-t-on appris hier auprès de l'Hôpital des enfants de Boston, au Massachusetts.

Cette première mondiale a été réalisée le 7 novembre 2005 par une équipe de 16 chirurgiens et autres spécialistes de l'hôpital Brigham and Women.

La petite fille, Grace VanDerwerken, est née le 10 janvier et est sortie de l'hôpital vendredi, précise un communiqué publié sur le site internet du Children's Hospital de Boston (www.childrenshospital.org).

Les pédiatres avaient détecté la

malformation, une hypoplasie du coeur gauche, au cours d'une échographie de routine.

Ce défaut, qui empêche le développement du ventricule gauche, nécessite trois interventions chirurgicales dans les premières années de vie de l'enfant pour littéralement reconstruire son coeur.

Mais la cloison séparant les deux oreillettes cardiaques (septum interauriculaire) rendait la situation encore plus précaire en provoquant un reflux du sang dans les poumons de Grace.

Les médecins avaient alors estimé que l'enfant n'avait que 20 % de chances de survie même avec l'intervention chirurgicale à coeur ouvert qui devait être faite juste après la naissance, selon le communiqué.

La seule solution alors retenue par l'équipe médicale fut d'insérer une endoprothèse, un petit tube métallique (9 mm de long sur 2,5 mm de diamètre) pour maintenir ouvert un

orifice dans le septum. Pour ce faire, les médecins déclenchent le gonflement d'un petit ballon qui se trouve dans le tube (stent).

Cela a permis de rétablir le flot sanguin dans le coeur du fœtus et d'améliorer considérablement les chances de survie après la naissance.

Pour guider le très fin cathéter dans l'abdomen de la mère jusqu'à l'intérieur du coeur du fœtus — de la taille d'un gros raisin — les chirurgiens ont utilisé un système d'imagerie par ultrason.

Peu après sa naissance, le bébé d'un poids normal de 4,2 kg a subi sans problème la première des trois opérations visant à reconstruire le ventricule gauche malformé de son coeur.

Grace subira la seconde opération à environ six mois et la dernière vers deux ou trois ans avec les meilleures chances de vivre une vie normale.

MOT MYSTÈRE

JARDINAGE - Un mot de 8 lettres

A L I A R E L L I U E F F E G
I N C I S I O N R O S I E R R
R H U A E A M P E P I N A R D
E E L A T C U B N F O G F A R
L I M E Y O R G R Y L I N C A
L I V R R U I O E I T E R O I
I A S T E R T R C A N P E E N
N E D L O G E A H E S I T Y C
E V E F R E Y I A E E N A E E
H M L A S E P A L E M E L L L
C E I N U I R I O S E I L L E
E N N E N E O R T E R N E I R
R U E T U T N P E N D I V E I
T R O S E E U Q I T O X E R P
F U M I E R A D I S V E R T A

- | | | | |
|------------|-----------|----------|---------|
| ACHE | EFFEULLER | INCISION | ROSE |
| AIL | ENDIVE | LIERRE | ROSIER |
| API | ENTER | LILAS | SAUGE |
| ASTER | EPINARD | LIS | SEMER |
| BRIN | EPINE | MUR | SEPALE |
| CARRE | ETOILE | NAVET | TALLE |
| CAYEU | EXOTIQUE | NEFLE | TERRER |
| CELERI | FANE | NOYER | TREILLE |
| CERNER | FEVE | ORIGNON | TRONE |
| COURGE | FUMIER | ORNE | TUTEUR |
| CYTISE | GERMER | OSEILLE | TUYAU |
| DRAIN | GIROFLEE | PEPIN | VERT |
| ECHALOTE | GOLDEN | POIRE | |
| ECHENILLER | GRAIN | POIS | |
| ECORCE | HATIF | RADIS | |

Solution du dernier problème : CULMINER

29/01/2006

12276

Grippe aviaire Coopération étroite pour éviter la pandémie

AGENCE FRANCE-PRESSE

DAVOS — Une coopération s'avère plus que jamais nécessaire au niveau international entre les pouvoirs publics et la société civile pour éviter, sinon contenir, une pandémie de grippe aviaire, ont estimé hier des experts.

Le coordinateur des Nations unies pour la grippe aviaire, David Nabarro, a travaillé avec l'ensemble des parties pour faire avancer cette coopération internationale dans les coulisses du Forum économique mondial.

« Ce que nous avons fait à Davos c'est une simulation de ce qui arriverait si un pays, en fait un pays européen, était touché » par une pandémie et sur la façon dont ce pays gère la situation.

Après ces rencontres, M. Nabarro a « trouvé un vrai potentiel de synergies et de coordination entre les gouvernements, les entreprises, les organisations non gouvernementales et les médias pour s'assurer que lorsque la pandémie frappe nous soyons prêts ».

Le président du groupe pharmaceutique GlaxoSmithKline, David Stout, a indiqué que l'industrie pharmaceutique « travaillait dur pour sortir un vaccin efficace et que nous pourrions produire à une large échelle ».

700

Financement

715
PRÊTEUR PRIVÉ, 1^{ère}, 2^e hypothèque, cas spéciaux, promoteurs etc. 50 000\$ à 2 millions. 514 609-2985 Acceptation rapide.

Visite rare d'une bernache nonnette écossaise



PIERRE GINGRAS

La chasse et l'observation des oiseaux font rarement bon ménage. Il arrive cependant qu'un coup de fusil fasse progresser la connaissance de certaines espèces, surtout la sauvagine. La récupération des bagues par les chasseurs permet notamment de mieux connaître leur aire de distribution, les distances parcourues durant la migration ou leur longévité.

À la fin novembre, par exemple, Henri Poupart chassait l'outarde à Hawkesbury, en Ontario, à trois ou quatre kilomètres de la frontière québécoise. À sa grande surprise, un des oiseaux abattus au cours de l'excursion était une bernache nonnette, une espèce d'origine européenne semblable à la bernache du Canada. Autre coup de chance, l'oiseau portait une bague à chaque patte, dont l'une indiquait le nom d'une institution scientifique du Royaume-Uni.

Ex-journaliste (il a été rédacteur de la chronique de chasse et pêche durant plusieurs années à *La Presse*), recyclé dans le domaine de la pourvoirie, Henri Poupart est toujours resté un grand amateur d'oiseaux. En 1998, il avait signalé la nidification d'un couple de tourterelles tristes, à deux pas de Tasiujaq, sur le bord de la baie d'Ungava à 160 km au nord-ouest de Kuujuaq, une première dans ce coin de pays. Cette fois-ci, la bague permet de confirmer officiellement que « sa » bernache nonnette est la première à nous arriver d'Europe. La situation est d'autant plus cocasse qu'il semble bien que le même individu ait été signalé à la même époque à Saint-Thimothé, près de Valleyfield, à environ 30 km de l'endroit où elle fut abattue. Une observation inscrite sur site Les oiseaux rares du Québec (www.oiseauxrares.qc.ca).

À chaque année, une ou deux

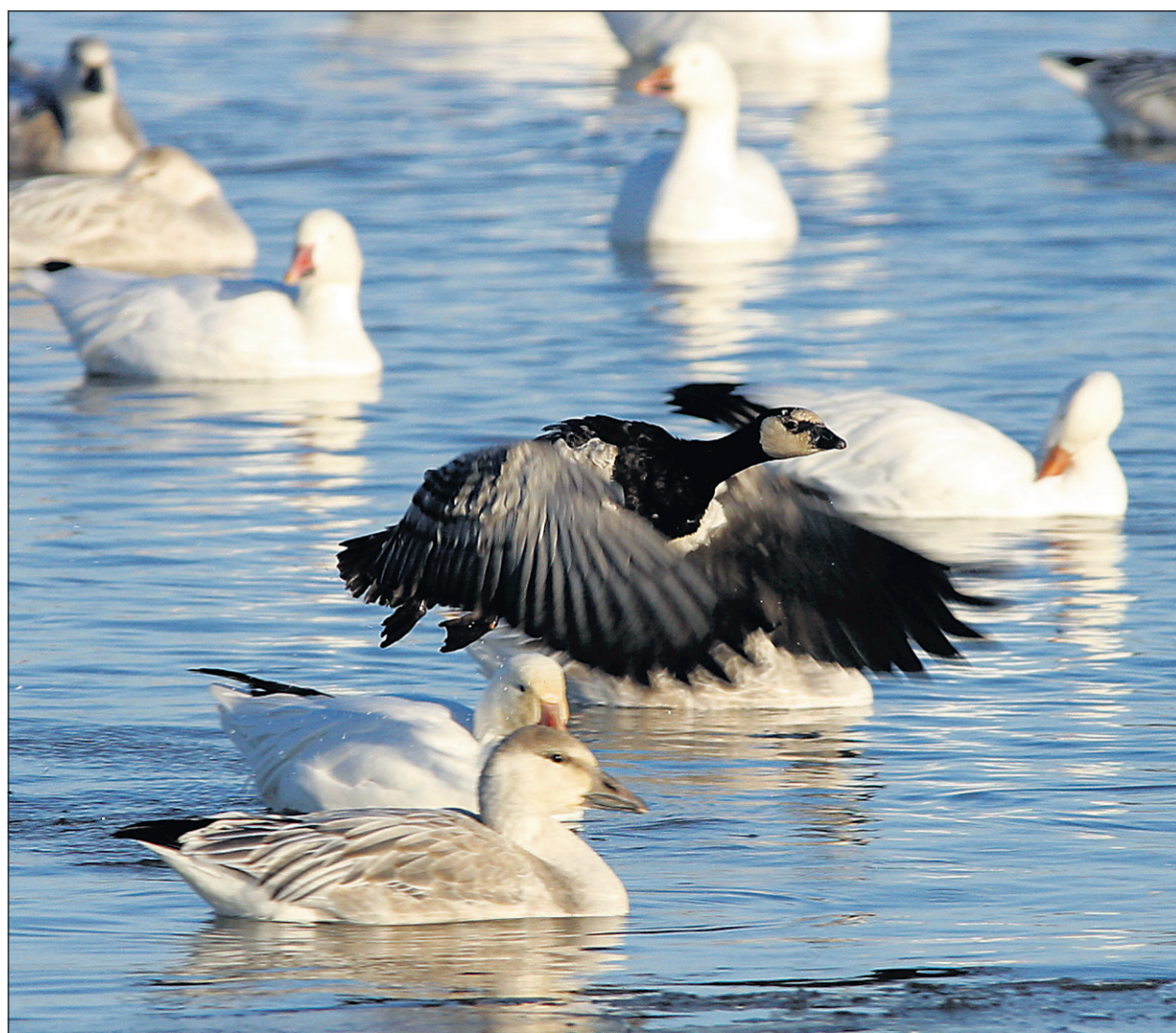


PHOTO ALAIN CÔTÉ, COLLABORATION SPÉCIALE

D'origine européenne, la bernache nonnette a été signalée à quelques reprises chaque année en Amérique du Nord. Mais jusqu'ici, on croyait qu'il s'agissait d'oiseaux d'élevage échappés de captivité.

bernaches nonnettes sont observées au Québec, comme c'est le cas ailleurs sur le continent. Toutefois, faute de preuve évidente, on a toujours cru qu'il s'agissait d'oiseaux d'élevage, cette espèce étant très prisée des collectionneurs, autant en Amérique du Nord qu'en Europe. Mais notre visiteuse, un mâle, a été baguée le 9 novembre 2004, dans la réserve de la Royal Society for the Protection of Birds (RSPB), dans l'île d'Islay, tout près de la côte ouest de l'Écosse où elle passait l'hiver. Il s'agissait alors d'un jeune né au cours de l'été précédent.

Toute la population qui séjour-

ne à cet endroit, environ 40 000 oiseaux, niche au sud-ouest du Groenland. « Il s'agit d'une découverte très excitante », écrit par courriel Steve Percival, chercheur écossais et consultant en écologie, qui a confirmé l'identification de l'oiseau à *La Presse*. « Au cours des années, des milliers de bernaches nonnettes ont été baguées à cet endroit, mais c'est la première fois, selon moi, qu'une d'entre elles est retracée au Canada et même dans toute l'Amérique du Nord », dit-il.

Un grand hasard

Mais comble de hasard, tout in-

dique que c'est M. Percival lui-même ou un membre de son équipe qui a bagué l'oiseau récupéré à la frontière ontarienne, indique pour sa part le responsable du département des sciences biologiques à l'UQAM, Jean-François Giroux. *La Presse* avait fait appel à ce scientifique québécois, spécialiste des oies, pour découvrir l'origine exacte du palmipède. Or, M. Giroux a déjà fait des recherches dans l'île d'Islay en compagnie de Steve Percival.

Comment la bernache écossaise (ou danoise) s'est-elle retrouvée au Québec ? « C'est la partie mystérieuse de l'aventure, répond

UNE BERNACHE OU UN SCOTCH ?

L'île d'Islay est minuscule. Elle s'étend sur 40 km du nord au sud et en mesure à peine une trentaine de largeur. On y trouve pas moins de sept distilleries. Nous sommes au pays du scotch. Mais le scotch et les bernaches ne vont pas nécessairement ensemble. Non pas que les oies soient victimes d'éthylisme, mais elles font plutôt compétition aux distilleries.

Dans les années 80, le projet de création de la réserve naturelle de la RSPB avait soulevé une farouche opposition des distillateurs locaux. Le projet visait à protéger des aires agricoles pour les bernaches qui faisaient face alors à un déclin prononcé de la population. Non seulement on réduisait ainsi le potentiel de production d'orge, mais la hausse éventuelle du nombre d'oiseaux était susceptible de nuire aux producteurs céréaliers dans le reste de l'île à cause des dommages causés aux cultures. Mais les oies ont eu gain de cause. Elles sont aujourd'hui beaucoup plus nombreuses, et le scotch coule toujours à flots.

M. Giroux. Il existe de petits groupes de bernaches du Canada et d'oies des neiges qui nichent au Groenland et reviennent sur le continent américain pour hiverner. Le hic, c'est que les nonnettes, les oies et les outardes nichent à des endroits différents et assez éloignés les uns des autres. Comment la bernache nonnette s'est-elle retrouvée en compagnie des bernaches du Canada, on l'ignore évidemment. »

Manifestement, l'oiseau égaré s'est joint par la suite à des cousins nord-américains à son arrivée sur le continent, puisque les bernaches et les oies des neiges du Groenland ne passent jamais par la région d'Hawkesbury pour se rendre aux États-Unis, mais plutôt par la côte atlantique dans le cas des oies blanches ou beaucoup plus à l'ouest, au Manitoba, dans le cas des bernaches du Canada.

Autre sujet d'interrogation : la présence d'un oiseau européen chez nous à la suite d'un changement de couloir migratoire suscite des questions sur la propagation de la grippe aviaire. « Nous tenons souvent pour acquis que les contacts entre les populations d'oiseaux d'Europe ou même d'Asie avec celles de l'Amérique du Nord sont inexistantes. Mais ce n'est pas tout à fait le cas. Il ne s'agit pas de s'alarmer. Les probabilités de contamination intercontinentale sont infimes mais elles existent », fait valoir M. Giroux.

Étrange étymologie

Le nom *bernache* a été attribué pour la première fois à la bernache nonnette à l'époque du Moyen Âge. Comme l'oiseau niche dans le Grand Nord de l'Europe et que les populations du Sud ne le voyaient qu'à partir de l'automne, sur les aires d'hivernage, on croyait que ce palmipède n'émergeait pas d'un oeuf comme les autres volatiles.

On pensait qu'il s'agissait plutôt du rejeton d'un étrange crustacé ressemblant à un coquillage et qui répondait alors au nom de bernache, barnache ou bernacle, d'où le terme *barnacle goose*, en anglais.

Aujourd'hui appelé anatife, ce crustacé se fixe aux épaves par un muscle qui forme un long pédoncule donnant à la bête l'allure de la tête et d'un cou d'oie, du moins si on a une imagination fertile. D'ailleurs, le mot *anatife* signifie « qui produit des canards », à cause d'une légende voulant que les canards déposaient leurs oeufs

dans le coquillage, nous apprend le *Petit Robert*.

Quant à l'appellation nonnette, petite nonne, elle vient des plumes noires recouvrant partiellement la tête de l'oiseau, rappelant ainsi la coiffe noire que portaient les religieuses, du moins à une époque pas tellement lointaine.

Le terme s'applique aussi à la mésange nonnette, une espèce répandue dans une bonne partie de l'Europe de l'Ouest et semblable à notre mésange à tête noire. La mésange nonnette affectionne forêts, parcs, vergers et jardins, et se nourrit volontiers aux mangeoires.

Un dernier mot : le terme *outarde*, couramment utilisé au Québec pour désigner la bernache du Canada, nous vient des premiers arrivants français qui ont confondu notre oie avec l'outarde canapetière, un oiseau européen juché sur de grandes pattes et de la taille d'un gros faisan dont la silhouette peut vaguement rappeler notre palmipède familial.



PHOTO ALAIN ROBERGE, ARCHIVES LA PRESSE ©

La bernache du Canada se distingue de la Bernache nonnette notamment par sa taille plus imposante et par le coloris de sa tête.

Un oiseau de l'Arctique

Beaucoup plus petite que la bernache du Canada, la bernache nonnette a le cou et le haut de la poitrine noirs, mais sa tête est presque entièrement blanche. Sa poitrine est aussi très pâle. Chez notre outarde, seuls les joues et le dessous de la tête sont blancs alors que la poitrine est gris très foncé.

La bernache nonnette est un oiseau typique de l'Arctique. On en compte trois populations indépendantes qui nichent sur la côte sud-est du Groenland, dans l'île norvégienne du Spitzberg, à l'est du Groenland, ou dans l'archipel de Nouvelle-Zemble, dans l'océan Arctique, au large de la Russie, un endroit où se sont déroulés à l'époque de nombreux essais nucléaires sou-

terrains. De nature très grégaire, ces oiseaux nichent en petits groupes, parfois denses, nous dit l'auteur Steve Madge, dans son *Guide des canards, des oiseaux et des cygnes* (Delachaux et Niestlé). Le nid est souvent établi dans une île, sur une falaise rocheuse, parfois au milieu d'une colonie d'oiseaux marins. En Nouvelle-Zemble, l'oiseau recherche à l'occasion la présence du faucon pèlerin afin de profiter, croit-on, de sa protection contre certains prédateurs.

La bernache nonnette produit de trois à cinq petits par année qui peuvent prendre leur envol environ 45 jours après l'éclosion. Le régime alimentaire est végétarien. Ces oiseaux hivernent aussi à des endroits dis-

tingts, surtout dans les îles Hébrides, au nord-ouest de l'Écosse et en Irlande. Ceux du Spitzberg vont dans le nord-ouest de l'Angleterre et le sud-ouest de l'Écosse.

Quant à la population russe, elle passe surtout l'hiver dans les Pays-Bas. Le palmipède est rarement signalé ailleurs en Europe et la plupart du temps, il s'agit d'oiseaux échappés de captivité. La population globale, qui serait en croissance, se situe autour de 120 000.

Leur présence en milieu agricole au cours de l'hiver donne parfois lieu à des conflits avec les agriculteurs qui, dans certains cas, obtiennent des permis de chasse pour les éloigner de leurs terres.



PHOTO DENIS DOYLE, AP

Appelé *barnacle goose* en anglais, l'anatife portait à l'origine le nom de bernache. Au Moyen Âge, on croyait que cet étrange crustacé donnait naissance aux bernaches nonnettes.