



Les souliers plates-formes popularisés par les Spice Girls ne conviennent pas à une utilisation courante. Ils entravent les mouvements de la cheville et sollicitent par trop les genoux et les hanches.

Ces

souliers

sont faits pour marcher



STÉPHANIE GENDRON
collaboration spéciale

ous possédez certainement une paire de chaussures achetée trop petite car elle ajoutait cette touche de chic et d'originalité qui manquait à votre tenue...

Peut-être avez-vous aussi déjà fait l'acquisition de souliers munis de semelles chauffantes et arches renforcées en espérant soulager votre mal de dos...

Les raisons qui justifient votre choix sont bien différentes dans chacun des cas.

Le soulier doit-il être considéré comme un simple accessoire de mode ou comme un produit thérapeutique? Bien entendu, la réponse se trouve quelque part entre les deux. «Un soulier est un vêtement et non un traitement. Méfiez-vous de ceux qui tentent de le vendre comme une thérapie», affirme l'administrateur de l'Ordre des podiatres du Québec, Donald Perrault. Lui aussi podiatre, Daniel Simoni rappelle cependant que la façon de se chauffer a des répercussions sur la fonction du pied et sur le système musculo-squelettique en général.

Chose certaine, le soulier est un agent agresseur. Il enveloppe les 26 os et les 33 articulations du pied. Mal ajusté, il stresse le

pied à chacun des 10 000 pas que nous effectuons en moyenne chaque jour, créant ainsi des douleurs, de la corne ou aggravant certains problèmes biomécaniques. La plupart du temps, ce n'est pas la chaussure qui est inadéquate mais plutôt son utilisation ou le choix fait par le consommateur. Quelques règles élémentaires peuvent aider à faire un achat judicieux.

Les préparatifs

Une étape importante mais souvent négligée devrait précéder la séance de magasinage. Donald Perrault recommande de prendre du temps pour bien établir le type de chaussure dont on a besoin: «Les problèmes avec les chaussures viennent souvent du fait qu'elles sont utilisées dans un mauvais environnement. Des talons hauts pour aller à un bal, c'est parfait, mais s'ils sont portés tous les jours pour des déplacements au centre-ville, ils causeront probablement quelques inconvénients.» Une fois vos critères identifiés, déterminez ensuite combien vous êtes prêts à débours.

Avant de courir dans les boutiques, localisez-en quelques-unes où vous avez déjà été bien servi. Les podiatres et orthésistes déplorent l'absence de formation de la majorité des vendeurs. Travaillant depuis 12 ans au Centre du Pied de Montréal, Gilles Laporte a eu la chance de suivre un cours en soin des pieds et une formation donnée par un podiatre.



Photos Robert Mailloux, La Presse ©

Une évaluation relativement fréquente de la pointe de votre pied, par tout vendeur de chaussure qualifié pour ce travail, est recommandé par l'un d'eux, Gilles Laporte.

Voir **SOULIERS** en C2



Quel que soit l'âge, trouver chaussure à son pied nécessite du temps, de la patience et surtout une bonne quête d'information. Ainsi apprendrez-vous que les enfants ne devraient pas porter de chaussures rigides avant 18 mois et qu'une personne de 65 ans et plus sur cinq est difficile à chausser parce qu'atteinte, à son insu souvent, de diabète.

JAMAIS TROP TARD

Vous les avez manqués?

N'ayez crainte, nous les avons archivés...

Pour consulter les textes des grands dossiers publiés récemment dans La Presse,

cliquez **Dossiers**.

<http://lapresse.infini.net>

Je pense donc je clique

La Presse

infini.com

Santé

Ces souliers sont faits pour marcher

SOULIERS / Suite de la page C1

Il estime qu'il est possible de « savoir si on a affaire à un bon « vendeur » si celui-ci refuse de vendre une chaussure ne convenant pas parfaitement au pied ».

Moins de tailles qu'autrefois

Il y a à peine quelques décennies, les chaussures étaient offertes dans plusieurs largeurs et en demi-pointures. Étant donné la forte compétition et l'appât du profit, les fabricants ont réduit les choix à environ sept ou huit. Les pieds des consommateurs ont beaucoup souffert de cette raréfaction. Orthésiste depuis plus de 40 ans, Pierre Marchildon observe qu'environ huit personnes sur dix chaussent trop petit : « Les gens chaussent du huit à l'âge de 20 ans et continuent d'acheter cette pointure le reste de leur vie alors que le pied change constamment de forme. » Faire mesurer fréquemment ses pieds dans tout « bon » magasin, avec une règle graduée à cet effet est donc nécessaire. La mesure doit être prise debout et préférentiellement en fin de journée alors que les extrémités sont plus enflées. Vous découvrirez peut-être que votre pointure n'est plus la même ou que comme la majorité des gens, vous avez un pied plus long que l'autre. Chaussés toujours le plus grand pied quitte à insérer une fausse semelle dans le plus petit soulier.

Les largeurs des chaussures peuvent varier chez la femme s'étalonnant de 4A à 4E. La largeur standard et souvent la seule offerte en magasin correspond à la taille B. Pour l'homme, les largeurs courantes vont du 2A au 4 ou 5E, avec le D comme pointure moyenne. L'ajout ou le retrait d'une semelle peut permettre à ceux qui ont les pieds un peu marginaux de se chauffer avec des souliers de largeur unique. Mieux vaut cependant essayer plusieurs modèles différents. Cer-



PHOTO ROBERT MAILLOUX, La Presse®

L'ajout d'une semelle peut permettre à ceux qui ont les pieds un peu marginaux de se chauffer avec des souliers de largeur unique.

taines compagnies sont reconnues pour fabriquer des souliers plus larges ou plus étroits. Pour des pieds carrément anticonformistes, il faut se tourner vers les gammes offrant une grande variété de pointures — jusqu'à 125 dans les boutiques spécialisées —, mais qui sont généralement moins diversifiées quant au style et plus chères.

Une forme unique

Il y a autant de types de pieds que de modèles de chaussures. Observez si vos orteils forment un triangle, un carré ou un cercle et choisissez le soulier en fonction de leur forme. Sélectionnez également un soulier tenant compte de l'orientation de votre pied qui peut pointer vers l'intérieur, l'extérieur ou encore être droit.

Les empreintes en sortant de la douche

La hauteur du talon est très importante d'après M. Simoni puisqu'elle agit sur le centre de gravité dont la position varie selon la physiologie du pied. Chez une personne dont l'arche plantaire est plus prononcée, la ligne de gravité passe derrière la cheville. Une élévation du talon de trois à six centimètres peut suffire à corriger la situation. À l'opposé, les pieds plus plats bénéficient d'un talon le plus bas possible soit environ 1 cm. Pour le pied dit moyen, une élévation d'environ 3 cm le place dans une position reproduisant les conditions de marche sur une surface naturelle comme le sable ou l'herbe.

Pour avoir une idée de son type d'arche, M. Simoni suggère de regarder les empreintes laissées au sortir de la douche. Un bord externe très mince dénote un pied plus arqué, alors qu'une trace pleine trahit un pied plat. Prudence ! Ce ne sont là que des indices qui peuvent cependant vous mettre sur une fausse piste.

Une fois les souliers aux pieds, vous devriez immédiatement vous sentir à l'aise. Voilà la règle d'or : s'armer de patience et choisir uniquement des chaussures dans lesquelles le confort est instantané. Tous les spécialistes rappellent de ne jamais acheter de souliers en pensant qu'ils vont s'étirer ou prendre la forme du pied. Marchez quelques instants afin de vous assurer que votre démarche est naturelle et que ni les coutures, ni le

renforcement de la semelle au niveau de l'arche plantaire ne créent de pression.

Les progrès technologiques n'ont pas tant révolutionné le monde de la chaussure. Le cuir, parce qu'il est souple et qu'il respire n'a pas encore été supplanté. Le caoutchouc absorbe les chocs et coupe du froid, il est donc toujours le matériau de prédilection pour la confection des semelles externes. Ces dernières devraient se plier facilement au début de l'avant-pied sans permettre de mouvements de torsion. Les nouveaux gadgets n'améliorent pas toujours la chaussure. Selon Daniel Simoni, les semelles avec air seraient dangereuses puisqu'elles rendraient le pied instable. Les souliers spécifiquement conçus pour chaque activité sportive ne constitueraient pas un coup de marketing et leur achat est conseillé lorsqu'on s'adonne à l'une d'elles plus de trois heures par semaine.

Si vos chaussures sont toujours inconfortables et s'accroissent dans votre garde-robe ou si vous ressentez des douleurs dans les pieds, consultez votre médecin, qui vous dirigera vers le bon professionnel. Les podiatres sont des spécialistes du traitement des affections locales du pied. Ils ont reçu une formation universitaire spécialisée de quatre ans aux États-Unis et sont les seuls avec les médecins à pouvoir poser des diagnostics. Les orthésistes possèdent une formation technique de trois ans axée principalement sur la fabrication d'orthèses. Les frais de consultation de ces spécialistes ne sont pas couverts par le régime d'assurance-maladie du Québec.

Précision : les termes podiatre et podiatrie sont inexistantes dans nos dictionnaires usuels, les linguistes leur préférant ceux de podologue et de podologie. Mais ces concepts européens ne correspondent pas aux tâches effectuées chez nous en « podiatrie » par nos « podiatres ».

Chausser bébé n'est pas un jeu d'enfant

STÉPHANIE GENDRON
collaboration spéciale

Les petits pieds potelés sont souvent la source de plusieurs interrogations chez les parents, la première étant quand doit-on commencer à les chauffer ? Tant que bébé se contente d'explorer le monde à l'horizontale, des chaussettes chaudes et souples sont suffisantes. Lorsqu'il décide de le faire sur deux pattes, deux écoles de pensée s'affrontent.

La nouvelle tendance voudrait que l'enfant porte des bottines « avant marche » semi-rigides lorsqu'il commence à se tenir debout, puis des souliers de marche rigides pour ses premiers pas. « Les bottines de marche donnent plus de stabilité au pied donc les muscles travaillent mieux et, comme ils doivent lutter contre la rigidité de la semelle, ils se renforcent davantage », explique le podiatre Daniel Simoni. La chaussure permettrait également de maintenir le pied dans une meilleure position s'il y avait un problème à la cheville ou une faiblesse musculaire.

Administrateur à l'Ordre des podiatres du Québec et exerçant ce métier depuis 30 ans, Donald Per-

rault croit qu'avant 18 mois les enfants ne devraient pas porter de souliers. « Il faut laisser faire la nature, affirme-t-il. Chausser un enfant c'est comme lui mettre des plâtres pour qu'il se développe. » Les podiatres s'entendent cependant pour dire que les pieds des enfants, comme ceux des adultes, ne sont pas conçus pour fonctionner sur des surfaces planes et dures. Si votre plancher est en céramique froide votre moussaillon sera certainement plus confortable avec des souliers.

L'achat de chaussure est souvent une activité angoissante pour les parents. « C'est difficile de trouver la taille idéale. Les souliers sont assez spacieux et les pieds grandissent vite, nous sommes donc tentés d'acheter plus grand, mais nous ne voulons pas que Roxanne s'accroche dans ses souliers », raconte Jacques Tremblay, père de la fillette de quatre ans.

Un truc pratique que recommande souvent le podiatre Donald Perrault à ses clients : formez un « L » avec une broche solide ou en pliant un cintre en deux dans le sens de la hauteur. Appliquez l'angle du « L » sur le talon et coupez la broche de 1,5 à 2 cm plus loin

que le plus long orteil. Cette forme devrait s'insérer facilement dans le soulier.

Peu de modèles pour enfants proposent des largeurs différentes. Lorsque vous lacez le soulier, si les oeillets se touchent, c'est que la chaussure est trop large. Vous pouvez tenter d'améliorer la situation en ajoutant une semelle mais il est préférable d'essayer d'autres modèles.

Les souliers doivent avoir un bout arrondi et profond pour que les orteils ne se frottent pas sur le dessus du soulier et puissent bouger librement. Pour éviter un glissement du pied, il est préférable que les souliers pour enfants d'âge préscolaire montent le plus haut possible et n'aient pas d'élévation du talon. Ils devraient toujours être lacés et non avoir ces bandes de tissus qui s'agrippent par contact. Pour les enfants aussi, le cuir est le matériel de prédilection car leurs pieds qui respirent abondamment y respirent mieux.

La semelle externe doit être légère, absorber les chocs et ne pas être trop adhérente afin que bébé ne trébuche pas. La semelle interne ne nécessite pas de surélévation au niveau de l'arche plantaire car cel-

le-ci « se forme entre l'âge de trois et six ans, explique le podiatre Daniel Simoni. Ne paniquez donc pas si on vous dit que votre enfant a les pieds plats. »

Comme les souliers sont spacieux et souvent peu usés, il est tentant de les faire porter à la petite sœur ou au petit frère. Les podiatres ne condamnent pas cette pratique mais suggèrent de vérifier que la semelle est usée uniformément et qu'il n'y a pas de déformation majeure de la chaussure. L'usure des souliers peut vous en apprendre long sur l'état des pieds de votre protégé. Si la semelle est plus mince d'un côté ou si le support du talon est franchement incliné vers l'intérieur ou l'extérieur, une visite chez le podiatre serait indiquée. Votre enfant peut également se plaindre de douleurs aux genoux ou aux hanches qui pourraient découler de dysfonctions aux pieds.

Plusieurs modèles s'offrent aux enfants d'âge scolaire pour lesquels vous aurez alors à tenir compte des caprices quant à la mode. Référez-vous aux mêmes critères que ceux utilisés pour le choix de vos souliers sans oublier de les acheter assez grand pour que leurs pieds puissent prendre toute leur expansion.



Les souliers étant chers, il est tentant de les faire porter ensuite par une sœur ou un frère plus jeune. Les podiatres ne déconseillent pas cette pratique si l'état du soulier est bon.

Confort pour les personnes âgées

STÉPHANIE GENDRON
collaboration spéciale

Quand les pieds enflent, que la circulation se fait moins bien ou que l'arthrite ou le diabète s'installe, trouver chaussure à son pied relève du miracle. Surtout avec un budget serré. « C'est impossible, déplore Mme Noela Marchiani. Quand les souliers sont assez longs, ils ne sont pas assez larges mais ils sont toujours très chers. » Fatiguée de chercher, la dame de 75 ans marche en pantoufles depuis trois ans.

Alors que l'équilibre est plus précaire et les chutes lourdes de conséquences, plusieurs personnes âgées adoptent le même comportement. Elles se déplacent avec des pantoufles très glissantes qui ne stabilisent pas du tout le pied et augmentent le risque d'accidents.

La chaussure idéale pour les personnes âgées devrait leur apporter un bien-être maximal. Le podiatre Daniel Simoni rappelle qu'à cet âge les « tentatives de correction sont inutiles. La chaussure vise donc uniquement à assurer le confort et la sécurité de son utilisateur ». Pour favoriser un meilleur équilibre, la semelle doit être large et plane. Le caoutchouc permet une meilleure adhérence au plancher. Il absorbe mieux les chocs et coupe davantage du froid ce qui pallie la diminution du « pad » graisseux de la face plantaire souvent observée chez les aînés. Une élévation d'environ 3 cm est suffisante pour maintenir le pied dans une position adéquate. Le matériel de choix est toujours le cuir et plus il est mince, mieux c'est.

Un choix de largeur est souvent indispensable afin de trouver un soulier moulant le plus parfaitement le pied. Malheureusement, le prix des modèles qui offrent autant de

choix varie entre 200 à 400 \$ la paire. On peut quand s'en tirer à meilleur compte. Les espadrilles de marche sont en effet très confortables, bien construites et souvent moins dispendieuses. Certains grands magasins comme WalMart commencent également à vendre des modèles comptant deux largeurs : une standard et une autre plus ample.

La perte de mobilité ne devrait pas empêcher le port de souliers lacés qui procurent beaucoup plus de stabilité. S'il est trop difficile de les enfiler, des lacets élastiques ou des bandes de tissus tapissées de micro-crochets peuvent être installés. Un chausse-pied avec une rallonge peut aussi éviter d'avoir à se pencher lorsque l'on se chausse. D'autres adaptations viennent en aide à ceux qui ont les orteils en marteau ou qui font beaucoup de cors aux pieds. Certains souliers sont recouverts sur le dessus de l'avant-pied d'un tissu élastique qui évite de comprimer davantage les irrégularités.

Chez les gens de 65 ans et plus, une personne sur cinq est atteinte de diabète et plus de la moitié l'ignore. « Les diabétiques sont les plus difficiles à chauffer », assure Daniel Simoni. En effet, le choix de la chaussure revêt une importance primordiale parce que la

maladie entraîne une détérioration des vaisseaux sanguins et une diminution de la sensibilité. Même les frictions ou les pressions les plus minimes peuvent donc entraîner des rougeurs puis évoluer en abcès car la personne sent peu la douleur. Les diabétiques doivent être très vigilants dans le choix de leurs chaussures et s'assurer qu'elles ne causent aucune pression sur la peau. Ils doivent de plus s'astreindre à un examen quotidien de leurs pieds et à une hygiène rigoureuse.

Victimes de la mode

STÉPHANIE GENDRON
collaboration spéciale

L'adage disant qu'il faut souffrir pour être belle s'applique malheureusement jusqu'au bout des orteils.

D'après l'Association américaine de médecine pédiatrique, les femmes auraient quatre fois plus de problèmes de pieds que les hommes, la mode et les conventions sociales les forçant souvent à arborer des chaussures qui ne respectent pas du tout la morphologie de leurs pieds.

Les souliers à plates-formes très épaisses que portent les adolescentes, bien que très en vogue, ne permettent pas au pied de plier. Résultat : « La cheville est limitée dans sa participation à la marche, les genoux et les hanches doivent donc réaliser un travail supplémentaire », déplore le podiatre Daniel Simoni. Même si les talons hauts ont été vertement critiqués par les professionnels de la santé et les groupes féministes, ils continuent d'influer sur plusieurs femmes. En provoquant momentanément un raccourcissement des muscles du mollet et une bascule du bassin ils confèrent une allure très élégante. À long terme, le port de ces chaussures a toutefois des conséquences sur le système musculo-squelettique.

Il ne faut cependant pas croire que l'invention de Catherine de Médicis est responsable de tous les maux féminins. Une paire de souliers bas mais trop petits ou qui ne sont pas choisis en fonction de la forme du pied peut se révéler aussi néfaste. Un talon de 5 cm ne cause généralement aucun problème et le port de talons aiguilles lors d'occasions spéciales non plus. C'est leur utilisation pendant toute la journée de travail qui s'avère plus délicate. Elle n'est cependant pas automatiquement condamnée par le podiatre Donald Perrault : « Si la

femme se sent bien dans ses talons hauts et que son environnement s'y prête, je n'ai pas d'objection. » Une fois à la maison, les femmes doivent cependant porter des souliers très confortables avec une élévation d'environ 3 cm. Elles peuvent également varier la hauteur des talons hauts qu'elles utilisent au travail. Porter des talons de 5 cm et de 7 cm en alternance peut se révéler une alternative préventive intéressante.

Pour celles qui adorent glisser leurs pieds dans la discrétion d'un bas de nylon, une attention particulière doit être portée à l'hygiène car ces bas n'absorbent pas la transpiration, laissant le pied baigner dans un environnement propice aux bactéries. Les bas de nylon devraient être changés toutes les six heures selon M. Perrault. Si le fond de vos souliers est noir, c'est que vos déchets organiques brûlent la semelle et que vous auriez avantage à changer de bas plus fréquemment.

Les pieds des femmes travaillant à la maison ne sont pas à l'abri de tous les dangers eux non plus. Les surfaces dures et planes sont loin d'être idéales car elles n'offrent pas d'absorption et ne permettent pas au pied de s'agripper. Les journées entières à se déplacer pieds nus ou en pantoufles sont donc à éviter. Le podiatre Daniel Simoni conseille de limiter à une trentaine de minutes par jour les déplacements sans chaussure à l'intérieur. Dans l'intimité du foyer, enfiler des souliers qui offrent un bon support et dans lesquels vous êtes bien.

Rien n'indique cependant qu'il faille sacrifier la beauté au confort. Chaque année, la Société américaine d'orthopédie de la cheville et du pied (AOFAS) accorde son sceau de qualité à des souliers qui ont su répondre à certains critères physiologiques tout en étant esthétiques et abordables.

La trousse et les vaccins du voyageur en santé

Les moustiques, perçus comme inoffensifs au Canada, sont de véritables menaces pour la santé en voyage

LE COLLÈGE DES MÉDECINS VOUS INFORME

Si enchanteresses qu'elles soient, de nombreuses destinations voyage comportent des dangers cachés pour la santé. Il vaut mieux, avant de partir pour l'étranger, bien se renseigner sur les risques associés au pays où on se rend et prendre ses précautions en conséquence.

Il faut d'abord savoir que certains vaccins sont de mise lorsqu'on séjourne dans tout pays tropical ou en voie de développement, ce qui inclut les « destinations soleil » comme le Mexique, Cuba et même la Floride. On recommande notamment à ceux qui s'y rendent de s'immuniser contre l'hépatite A, une maladie qui se transmet par l'eau et les aliments et qui est la plus fréquemment contractée en voyage. On a aussi intérêt à s'assurer avant de partir qu'on a reçu les vaccins déjà recommandés au Canada, par exemple ceux contre la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite. Ils deviennent encore plus importants à l'étranger, où les maladies contre lesquelles ils protègent peuvent être répandues.

Mais hormis ces vaccins « classiques », généralement offerts au CLSC ou chez le médecin de famille de chacun, il en existe d'autres que des destinations spécifiques rendent nécessaires, parfois même obligatoires. « Il faut parfois faire un peu de recherche pour savoir ce dont on a besoin », affirme le Dr Dominique Tessier, du Centre de médecine de voyage du CHUM, aussi membre du Collège québécois des médecins de famille. Elle explique que les risques de certaines affections varient beaucoup selon les pays, et même selon les régions à l'intérieur d'un même pays.

Pour une information vraiment précise sur les précautions à prendre selon le lieu de séjour prévu, le Dr Tessier recommande le site Internet *Information sur la santé à l'intention des voyageurs* de Santé Canada (www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/osh/pub-f.html).

Il est aussi utile de se renseigner auprès de son médecin de famille ou dans une des cliniques Santé Voyage présentes dans chaque grande région du Québec. On offre dans ces dernières cliniques des consultations individualisées avec un médecin ou une infirmière qui tiendra compte de différents facteurs de risque. « Les régions sauvages, rurales ou urbaines ne présentent pas les mêmes dangers, explique Dominique Tessier. L'endroit où on dormira, à l'abri ou non de certains insectes qui piquent seulement la nuit, et les activités qu'on prévoit, font aussi changer les précautions à prendre. »

Ainsi, pour ne donner que quelques exemples, les voyageurs qui pratiqueront des sports à risque d'accidents ont intérêt à recevoir le vaccin contre l'hépatite B, les mesures d'hygiène en milieu hospitalier n'étant pas toujours adéquates à l'étranger. Ceux qui se préparent à séjourner à plus d'une journée de distance d'une clinique, dans certains pays, ont avantage à s'immuniser contre le choléra, dangereux lorsqu'il n'est pas traité rapidement. Et les parents qui emmènent leurs enfants pour de longs séjours dans des pays en développement devraient penser à les faire vacciner contre la rage, étant donné le contact prévisible avec des animaux domestiques.

Certains vaccins devant être donnés quelques mois d'avance, il convient d'établir un calendrier de vaccination pour recevoir à temps ceux qui sont recommandés.

Aliments inoffensifs et trousse-santé

En matière d'alimentation, quelques règles de prudence simples permettront d'éviter la contamination, tout en profitant de la gastronomie des pays tropicaux ou moins développés. « Il faut éviter le poisson et la viande crus, les salades, les fruits et légumes non pelables, ainsi que l'eau du robinet, même pour se laver les dents », résume Dominique Tessier. Elle souligne, par contre, que les aliments cuits ou bouillis, ceux qu'on pèle soi-même, le thé, le café et les breuvages embouteillés ne présentent aucun danger.

Certains articles, différents selon les pays et l'état de santé de chacun, devraient enfin se trouver dans la trousse du voyageur averti. Lorsqu'on se rend en région tropicale, il est très conseillé de faire provision d'insectifuges, qu'on applique sur la peau (certaines crèmes solaires en contiennent) et d'insecticides pour traiter les vêtements. « Les Canadiens sont habitués à ne pas se méfier des piqûres, signale le Dr Tessier. Il faut perdre cette disposition, car certains insectes répandus à l'étranger transmettent des maladies graves. » Parmi ces dernières, on trouve la malaria, qu'il est aussi possible de prévenir par des médicaments oraux, et la fièvre dengue, très répandue dans toutes les destinations soleil.

Étant donné le manque d'hygiène relevé dans des cliniques de pays pauvres, il est prudent d'apporter avec soi certains médicaments et pansements. En prévision de la diarrhée, les médecins du Québec peuvent prescrire d'avance au voyageur des antibiotiques en autotraitement. Les personnes diabétiques devraient pour leur part transporter leurs propres seringues, avec une lettre du médecin pour les douanes. Quant aux gens souffrant d'allergies graves, ils feront bien de prendre avec eux des photos des aliments à éviter pour s'assurer de donner une informa-



PHOTO RÉMI LEMÉE, La Presse

Le Dr Dominique Tessier vaccine une patiente en prévision d'un voyage.

tion claire aux hôtes ou aux restaurateurs de langue étrangère. Des diachylons, une crème d'antibiotiques topiques contre les infections cutanées légères, et un antihistaminique contre les allergies seront utiles à tous les voyageurs.

Enfin, même une fois qu'on s'est prémuni contre la maladie, il faut garder en tête que ce sont les accidents de la route qui tuent le plus de voyageurs. À l'étranger, l'état des routes et des véhicules, ainsi que des règles de conduite différentes ou inexistantes, appellent souvent une prudence particulière. Il vaut mieux, notamment, ne pas circuler sur les routes la nuit.



COLLÈGE DES MÉDECINS DU QUÉBEC

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

COMPRIMÉS

Ados enceintes : précision

Le numéro de téléphone pour joindre les appartements supervisés Augustine-Gonzalez pour adolescentes enceintes est le (514) 722-1125, et non pas -1124, tel que publié la semaine dernière. Nos excuses aux personnes concernées. Le projet Augustine-Gonzalez, faut-il rappeler, a été élaboré par le Service d'intégration à la collectivité (SIC) du quartier de la Petite Patrie. Dans ce refuge pour mères adolescentes, on cherche à briser le cercle vicieux de la pauvreté et de l'assistance sociale. Louise Ouimet, du GEM (Groupe d'entraide maternel), précise que la rétention observée envers les travailleuses sociales — et dont le texte fait état — est une attitude exprimée par les jeunes filles et non pas par les organismes partenaires du projet, qui veulent simplement proposer une aide différente et complémentaire.

Soirée « condomware » !

Vous planifiez une soirée entre amis et vous cherchez une activité hors de l'ordinaire ? Si vous êtes au moins six participants, vous pouvez vous offrir *L'heure capotée*, une activité mise sur pied par le Centre de ressources et d'interventions en santé et sexualité (CRISS), un organisme à but non lucratif voué à la prise en charge par la population de sa propre santé sexuelle. Une équipe de sexologues-éducatrices se rend chez vous et fait une présentation des outils de prévention. Une sorte de soirée « condomware », quoi ! Le coût ? Cinq dollars par participant. Pour informations et pour prendre rendez-vous : (514) 855-8991.

Santé sexuelle : ateliers et ligne d'écoute

Le Centre de ressources et d'intervention en santé et sexualité (CRISS) a prévu plusieurs ateliers, certains destinés aux personnes atteintes d'herpès génital et d'autres à un plus large public. Les thèmes annoncés sont les suivants : la mésestimation sexuelle (16 février) ; ajouter de la créativité à notre sexualité (15 mars) ; parler de sexe aux jeunes (19 mars) ; les maladies transmises sexuellement (17 mai) ; le condom peut-il être érotique ? (21 juin) ; la recherche d'un partenaire et votre rôle dans le couple (7 mars) ; la conscience de sa propre valeur dans le cadre d'une vie sexuelle (18 avril). On s'informe au (514) 855-8991. Par ailleurs, rappelons que le CRISS offre aussi une ligne d'écoute pour toute personne à la recherche d'informations sur les MTS, au numéro (514) 855-8995.

Vitamines contre la grippe

Des suppléments multivitaminiques peuvent aider à protéger les aînés contre la grippe, affirme un communiqué du Centre d'information sur les vitamines, un service de la compagnie Roche. Le vieillissement est en effet associé au déclin progressif du système immunitaire. Roche cite le Dr Carol Greenwood, professeur de nutrition à l'Université de Toronto, qui affirme que des résultats de recherches récentes démontrent l'efficacité d'un supplément vitaminique quotidien pour prévenir la grippe chez les personnes âgées. Mme Greenwood recommande donc aux aînés, ainsi qu'aux personnes ayant un système immunitaire fragile, de prendre un supplément de multivitamines durant toute la saison de la grippe, soit jusqu'en mars.

Bonnes résolutions

Cette année, 78 % des Canadiens devraient avoir pris une ou des bonnes résolutions visant à améliorer leur santé. La préoccupation prioritaire consiste à cesser de fumer (26 % des gens), suivie de la résolution de perdre du poids (17 %), puis de faire plus souvent de l'exercice (16 %), d'améliorer sa santé (11 %) tout simplement, et enfin de manger plus sainement (8 %). Tel est le résultat d'un sondage effectué par Pollara pour le compte du géant pharmaceutique Hoffman-La Roche (Roche Canada), auprès de 1279 Canadiens adultes répartis également entre hommes et femmes. D'autres résolutions du Nouvel An sont assez populaires, notamment : passer plus de temps avec la famille et les amis (11 %) ; mettre de l'argent de côté (8 %) ; décrocher un nouvel emploi (5 %) ; travailler moins (4 %) et être plus gentil avec les autres (4 %).

Alzheimer : un risque accru pour les enfants de familles nombreuses

Agence France-Presse
ST. PAUL, Minnesota

Les enfants de familles nombreuses ont davantage de risques de contracter la maladie d'Alzheimer, selon une étude parue dans la revue américaine *Neurology*, publiée à St. Paul.

Le risque est ainsi supérieur de 39 % pour les enfants qui ont au moins cinq frères ou sœurs, par rapport à ceux qui en ont moins de cinq, selon une équipe de chercheurs de l'Université de Washington, dirigée par le Dr Victoria Mocerri.

Selon ces chercheurs, qui ont étudié les cas de 770 personnes âgées d'au moins 60 ans, dont 393 souffraient de la maladie d'Alzheimer, le risque s'accroît de 8 % par enfant supplémentaire dans une famille.

Les zones du cerveau qui montrent les premiers signes de dégénérescence symptomatique d'Alzheimer sont celles qui mettent le plus de temps à parvenir à maturité chez l'enfant, affirment-ils.

« Un environnement de qualité assez pauvre durant l'enfance peut empêcher le cerveau d'atteindre un niveau complet de maturation. Les effets de ce développement perturbé peuvent produire un cerveau normal, mais qui fonctionne moins efficacement », estime le Dr Mocerri.

Or, ajoute-t-elle, « les familles de cinq enfants ou plus sont plus susceptibles de venir de milieux socio-économiques défavorisés et ont par conséquent des taux de croissance potentiellement plus faibles ».

L'élégance... sans griffe!

LE MERCREDI DANS **La Presse** DANS LE CAHIER **Mode**

PETER J. D'ADAMO, M.D.

4 GROUPES SANGUINS 4 RÉGIMES

LA SOLUTION PERSONNALISÉE

pour être en bonne santé, vivre plus longtemps et atteindre votre poids idéal.

Selon les travaux du chercheur américain Peter J. D'Adamo, il y a un rapport certain entre le groupe sanguin et l'alimentation, la santé et la minceur. Ainsi les mêmes aliments ne sont pas bénéfiques à tous les groupes sanguins et chaque groupe est prédisposé à certaines maladies plutôt qu'à d'autres. Une découverte étonnante, offrant à chacun une solution personnalisée pour se maintenir en bonne santé, vivre plus longtemps et atteindre son poids idéal.

ÉDITIONS DU ROSEAU

Parents

d'aujourd'hui

Une présentation de

VENTURE La Capitale

LA MAXI MINI VAN

Samedi 16 h à Radio-Canada

Radio-Canada Télévision

Prévenir l'étouffement chez les tout-petits

Pour les bébés et les jeunes enfants de moins de quatre ans, certains aliments et façons de les servir comportent de graves risques d'étouffement. Voici quelques précautions à prendre lorsque vous préparez leurs repas ou leurs collations:

- Coupez les fruits en quartiers et enlevez les noyaux.
- Retirez les cœurs de pommes.
- Coupez les raisins frais en deux.
- Carottes, brocoli, navet, céleri, ne leur en donnez que cuits seulement.
- Coupez la viande en petites bouchées.
- Enlevez les arêtes de poissons et les petits os.
- Ne servez jamais de saucisses en rondelles. Coupez-les dans le sens de la longueur puis en petites bouchées.
- Évitez les bonbons durs et ronds, les raisins secs, les graines de tournesol, le maïs soufflé et les croustilles.

Et, jusqu'à l'âge de cinq ans, ne leur donnez pas de noix ni d'arachides.

Êtes-vous prêt pour le congé scolaire?

Si vous avez la chance de prendre congé en même temps que vos enfants, pas de problème! Mais si vous ne pouvez prendre de vacances, il faut déjà prévoir qui gardera les enfants.

Les services de garde en milieu scolaire peuvent offrir la garde pendant la semaine de relâche s'il y a assez d'enfants à garder pour couvrir les coûts du service. La garde est alors offerte au coût régulier puisque le tarif spécial quotidien de 5 \$ ne s'applique qu'aux jours du calendrier scolaire. Cependant, ces coûts supplémentaires sont admissibles au crédit d'impôt.

Si vous prévoyez que votre service de garde sera fermé, adressez-vous à votre municipalité pour savoir si d'autres services sont offerts. Vous pouvez également échanger des jours de garde avec des parents ou amis qui vivent la même situation que vous.

A l'émission samedi prochain

Un reportage sur les visuels et les auditifs, une rencontre avec le comédien Sylvain Massé et une démonstration par un expert de la Croix-Rouge sur la façon de réanimer un enfant ou un adulte victime d'étouffement.

www.parentsaujourd'hui.com

Gouvernement du Québec
Ministère des Affaires municipales et de la Métropole

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

CSer Métropole

Santé Canada Health Canada

Éducation

RADIO rock défilé

La Presse

enfants

CKAC 730
La radio de l'information

Santé

En forme à 70 ans avec la table Penchenat

CAROLE THIBAudeau

À la mi-janvier, Françoise Huard a fêté ses 80 printemps et ... ses dix ans de gymnastique sur table. La « table », affirme-t-elle, lui a permis de retrouver peu à peu un bien-être physique, une faculté de concentration et la sérénité.

Mais de quelle table parle-t-on ? Celle de Ferdinand Penchenat, qui l'a mise au point en 1920. Ce lutteur et kinésithérapeute français était insatisfait des méthodes de rééducation accessibles au sortir de la Première Guerre mondiale.

« Ferdinand Penchenat disait de sa méthode qu'elle était une technique générale du mouvement, relate Thérèse Cadrin-Petit, qui a amené la table au Québec en 1980. Ses adeptes, eux, parlaient de la table qui régénère le corps. »

La table Penchenat se présente sous la forme d'une simple planche rétrécie par endroits pour assurer une meilleure prise et soutenue par deux tréteaux. Ce dispositif permet des mouvements de suspension qui sollicitent la musculature de soutien, ce qui tonifie en profondeur le système musculosquelettique.

Mme Cadrin-Petit ouvrait son école de gymnastique sur table en 1985. C'était pour cette passionnée du mouvement la suite d'un cheminement logique : elle a poursuivi une carrière de danseuse professionnelle aux Grands Ballets canadiens, au Ballet national du Canada, puis à la Comédie Française à Paris, avant de décrocher une maîtrise en physiologie du mouvement et une formation en ostéopathie.



Françoise Huard exécute un exercice sur la table Penchenat. La fondatrice de l'École de gymnastique sur table, Thérèse Cadrin-Petit, dirige le mouvement.

PHOTO MARTIN CHAMBERLAND, La Presse

« Lorsque Thérèse m'a vue à la table, elle a ouvert de grands yeux ronds, relate Françoise. Ce n'était pas nouveau. Tout le monde a toujours fait les yeux ronds devant mes initiatives en matière d'exercice. » Françoise, il est vrai, était une avant-gardiste, gagnée aux bienfaits de l'activité physique bien avant que celle-ci ne devienne à la mode.

Après ses dures journées de tra-

vail comme infirmière en psychiatrie, elle s'adonnait à des exercices pendant une heure à une heure et demie, seule chez elle, à partir de coupures de journaux et de quelques livres.

Elle a fait une petite incursion dans un cours de yoga et une autre, plus tard, dans un club de jogging — où elle sera la seule femme —, et même dans un groupe de randonnée. Mais toujours, elle revient à sa gymnastique personnelle.

À l'âge de 60 ans, elle délaisse ses chers exercices. Elle ressent de nombreux petits malaises comme des tendinites. À 66 ans, elle prend sa retraite. Jusqu'à l'âge de 70 ans, elle ne touche plus à ce qui a pourtant été l'habitude de toute une vie. C'est alors que sa conseillère financière, connaissant ses anciennes amours, se risque à dépasser le cadre de ses attributions : « Peut-être que tu aimerais ça, la gymnastique sur table... » Pourquoi pas ?

La table qui tonifie

« Quand Françoise est arrivée au cours, j'ai eu l'impression que c'était une femme très fragile, relate Thérèse Cadrin-Petit. J'avais peur qu'elle se casse. On a marché sur des oeufs. Mais au fil des années, son corps s'est allongé. Sa musculature a repris du tonus. »

« Au début, se souvient Françoise, j'assistais au cours une fois par semaine et j'étais très courbaturée. Mais après six mois, je n'avais plus de problème. » Françoise suit maintenant les classes intermédiaires, trois fois par semaine, à raison d'une heure et vingt environ par séance.

L'expérience a été révélatrice pour la directrice de gymnastique sur table TCP. « On croyait autrefois que les femmes ne pouvaient plus améliorer leur condition physique après la ménopause et qu'elles devaient se contenter de maintenir leurs acquis, explique-t-elle. C'est faux. À partir du moment où on entraîne le corps, il est capable de se développer et même d'acquérir des qualités qu'il n'avait pas avant. »

Pour Mme Cadrin-Petit, Françoise est un modèle de discipline intelligente : elle sait quand travailler et quand ne pas dépasser ses limites. « Il faut être un bon parent pour son corps, soutient ce professeur : être à l'écoute tout en étant en contrôle, suggérer des défis mais ne pas outrepasser les capacités et le laisser se reposer.

« Certaines personnes, poursuit-elle, veulent dompter leur corps au lieu de l'accompagner. Elles surexcitent les tissus, et il en résulte des inflammations et des crises d'arthrose. »

« Quand le corps développe une force profonde, ajoute-t-elle, il n'est plus inquiet. On se sent plus libre, plus confiant, plus serein. »

Troubles cardiaques: Aspirin irremplaçable?

Associated Press LONDRES

L'Aspirin^{md} serait-elle irremplaçable ? Selon une étude publiée cette semaine dans le journal britannique *The Lancet*, un nouvel anticoagulant attendu comme la super Aspirin^{md} n'aurait pas les effets escomptés. Son action ne serait pas supérieure à celle du médicament classique.

Selon cette première étude comparative jamais publiée, le nouvel anticoagulant, le Sibrafiban, aurait les mêmes effets que Aspirin^{md} dans la prévention des formes sévères d'angine de poitrine et de récidive d'infarctus du myocarde, tout comme dans la prévention de la mortalité.

Traitement standard des personnes souffrant de certains troubles cardiaques, l'Aspirin^{md} diminue le taux de complications de 25 %. De son côté, le Sibrafiban est un médicament de la famille des antagonistes du récepteur glycoprotéique IIb/IIIa, une famille surnommée « super aspirine », du fait de son supposé effet anticoagulant.

Les injections d'un produit de cette famille permettent de sauver des malades qui viennent d'être victimes d'un accident cardiaque. Les comprimés de Sibrafiban sont prescrits au long cours en prévention.

« Nous caressons l'espoir que ces médicaments allaient être encore plus efficaces que le médicament original, mais il n'en est rien », a reconnu le Dr Kristin Newby, cardiologue de l'Université Duke et responsable de l'étude.

« Il s'agit des premiers résultats. Nous avons conduit un essai chacun de notre côté, mais là les résultats sont regroupés », a ajouté le Dr Christopher Cannon, cardiologue au Brigham and Women's Hospital à Boston, qui n'a pas participé à l'étude mais a conduit un essai comparable.

Mais « une bonne posologie pourrait aider quelque 12 millions d'individus victimes de maladies cardiaques de par le monde », a estimé Cannon. Selon ce spécialiste, « l'utilisation de ces comprimés en association avec l'Aspirin pourrait en renforcer l'effet ».

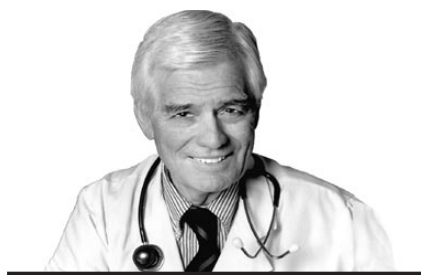
« Il a fallu 15 ans pour obtenir des anti-cholestérolémiants efficaces. Les bêta-bloquants, des médicaments qui agissent notamment sur la tension artérielle, ne marchaient pas il y a 10 ou 15 ans. Maintenant, ils sont efficaces », a-t-il ajouté.

Des années de dépôt de cholestérol sur la paroi des artères y provoque une lésion. Les plaquettes sanguines migrent à l'endroit de la lésion pour y former un caillot de sang qui, à terme, peut s'opposer au passage du sang. Le caillot se forme au moment où les plaquettes se rassemblent, sous l'action d'une protéine, le fibrinogène. Le Sibrafiban s'oppose à cette action.

L'étude a été menée sur 9233 personnes ayant survécu à un accident cardiaque récent. Répartis en trois groupes, ces malades ont reçu soit de l'Aspirin pendant trois mois, soit de faibles doses de Sibrafiban, soit de fortes doses de Sibrafiban. Dans chacun des groupes, 10 % des patients sont morts ou ont présenté une récurrence.

Un nouveau questionnaire sur la glande thyroïde

LA MÉDECINE



Dr Kenneth Walker

collaboration spéciale

Amerez-vous faire un bilan de votre glande thyroïde avant de consulter votre médecin ? Un nouveau « Questionnaire d'évaluation de la thyroïde » permet d'établir le bon diagnostic du fonctionnement de la thyroïde dans 74 % des cas. Le QET permet de déterminer si votre thyroïde fonctionne normalement, si elle souffre d'hypofonctionnement ou d'hyperfonctionnement.

La Thyroid Association of Canada a mis au point le questionnaire avec l'aide de nombreux spécialistes. Il s'est déjà révélé un outil utile pour les médecins et les patients pour dépister les pathologies thyroïdiennes.

On évalue à 15 millions le nombre de Nord-Américains qui souffrent d'affections thyroïdiennes. Et un grand nombre de personnes l'ignorent. Pourtant, si un fonctionnement anormal de la thyroïde n'est pas traité, il peut mener à des problèmes de santé graves tels qu'une affection cardiovasculaire, l'ostéoporose (fragilisation des os), l'angoisse et la dépression.

La glande thyroïde est une glande minuscule en forme de papillon pesant une once (16 grammes) et qui est située en avant des premiers anneaux de la trachée-artère. Sa fonction est d'extraire l'iode du sang pour fabriquer deux hormones thyroïdiennes. Au cours d'une année, la thyroïde produit seulement l'équivalent de deux cuillerées à thé d'hormones, mais ces hormones ont un effet marqué sur de nombreux organes.

La thyroxine, la principale hormone thyroïdienne, agit comme l'accélérateur d'un moteur de voiture. Trop de thyroxine cause « l'hyperthyroïdie », une accéléra-

tion du métabolisme de l'organisme. Cela entraîne des palpitations, une accélération des pulsations cardiaques, de l'agitation, de la difficulté à supporter la chaleur, le tremblement des mains et d'autres problèmes.

Trop peu de thyroxine provoque « l'hypothyroïdie », un ralentissement de l'accélérateur. Dans ce cas, un manque de thyroxine déclenche une diminution du taux de consommation d'oxygène et une diminution de la production d'énergie. Les patients se plaignent de fatigue, de manque de concentration, d'affaiblissement des muscles, de peau sèche, d'une augmentation de poids inexplicite, de difficulté à supporter le froid et de selles irrégulières.

Les affections thyroïdiennes sont souvent non diagnostiquées parce que leurs symptômes ressemblent à ceux de beaucoup d'autres maladies. Le diagnostic peut devenir évident seulement après l'apparition de plusieurs symptômes de la maladie.

L'hypothyroïdie est le désordre le plus courant et peut survenir n'importe quand. Mais elle est plus courante après 50 ans. Et pour des raisons qu'on comprend mal, elle frappe les femmes 5 à 10 fois plus souvent que les hommes. Des études montrent qu'environ 10 % des personnes âgées souffrent d'hypothyroïdie, et dans les cas aigus, cette déficience peut s'apparenter à la sénilité.

Certains cas d'hypothyroïdie surviennent après une opération à la thyroïde pour traiter une glande hyperactive. Ou bien après un traitement à l'iode radioactif dans le même but.

Mais la majorité des cas d'hypothyroïdie sont dus à ce qui est connu sous le nom de « thyroïdite chronique de Hashimoto ». C'est un désordre auto-immun dans lequel le système immunitaire de l'organisme fait une grave erreur.

Dans ce cas, le système immunitaire de l'organisme attaque inopinément sa propre glande thyroïde. Cela cause un processus inflammatoire qui risque de détruire progressivement la thyroïde. C'est comparable à des avions qui largueraient des bombes sur leurs propres troupes.

Le Questionnaire sur le fonctionnement de la thyroïde permet d'établir un diagnostic. Mais la

meilleure méthode pour diagnostiquer un hyperfonctionnement ou un hypofonctionnement de la thyroïde est le test de l'hormone thyroïdienne, ou thyroïdostimuline (TSH). Cette hormone est produite par l'hypophyse.

Un taux faible de thyroïdostimuline indique un hyperfonctionnement de la thyroïde. Un taux élevé de thyroïdostimuline signifie que l'hypophyse produit des quantités accrues de thyroïdostimuline en s'efforçant de stimuler une thyroïde paresseuse et l'amener à produire plus de thyroxine.

La thyroïde, une hormone de synthèse, est prescrite par les médecins pour l'hypothyroïdisme. Elle agit sur l'accélérateur de l'organisme augmentant sa capacité de combattre la fatigue, diminuant la perte des cheveux, les frissons ressentis dans une pièce suffisamment chauffée, la constipation et les crampes musculaires.

La thyroïdostimuline est nécessaire toute la vie. Les patients nouvellement traités devront être soumis à un test de thyroïdostimuline tous les deux ou trois mois pour déterminer la dose optimale. Par la suite le taux de thyroïdostimuline peut être mesuré une fois par an. Les médecins doivent être prudents lorsqu'ils prescrivent la thyroïdostimuline. Par exemple, accélérer le métabolisme de l'organisme d'une façon excessive et trop rapidement peut entraîner des problèmes, en particulier pour les personnes âgées.

Les personnes plus âgées ont souvent des artères coronaires rétrécies. Accélérer le métabolisme de l'organisme risque de soumettre le cœur à un effort excessif, de même que les artères rétrécies, entraînant de l'angine de poitrine.

Beaucoup de lecteurs se disent peut-être qu'ils ont besoin de cette hormone pour accélérer leur métabolisme afin de perdre du poids. Malheureusement l'hypothyroïdisme est rarement associée à ce problème courant. Et la majorité des patients souffrant de dépression ne seront pas aidés non plus en utilisant cette hormone. Le Questionnaire d'évaluation de la thyroïde, qu'il faut prendre soin de remplir avant de consulter le médecin, peut être d'une grande aide à ce dernier. Le questionnaire peut être obtenu en écrivant à l'adresse suivante : The Thyroid Foundation of Canada, 96 Mack Street, Kingston, Ontario, K7L 1N9.

Santé
PRODUITS ET SERVICES

AMAIGRISSEMENT

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

LUMINOThÉRAPIE

BLEUS DE L'HIVER Fatigue, cafard, baisse de libido, malaises physiques...? L'Aspirine hivernale ? La Solution : le traitement par la LUMIÈRE intense. Lampe SADelite : Northern Light Technologies (514) 335-1763 / 800 263-0066

PSYCHOTHERAPEUTES

COMMENT DEVENIR SON PROPRE THÉRAPEUTE
 proches. Session d'avril. Lieu : Université du Québec à Montréal. Information : (450) 646-1379 (514) 803-5722

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

Consommation

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

La chronique du MÉDIATEUR

Taxes surprises !

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

Un panier d'épicerie virtuel mais réel

Du fromage au filet de porc, on trouve de tout... sur le Net !



Marie-Andrée Amiot

Bob Mackalski adore ça quand il fait moins 30. « Quand il fait vraiment froid, nos ventes montent en flèche ! » confie le directeur du marketing de PeachTreeNetwork.com, un fournisseur de denrées alimentaires sur Internet.

L'entreprise, dont le siège social est à Montréal, entend lancer ses opérations dans la métropole d'ici quelques semaines après s'être implantée dans la plupart des grandes villes canadiennes et quelques centres régionaux américains.

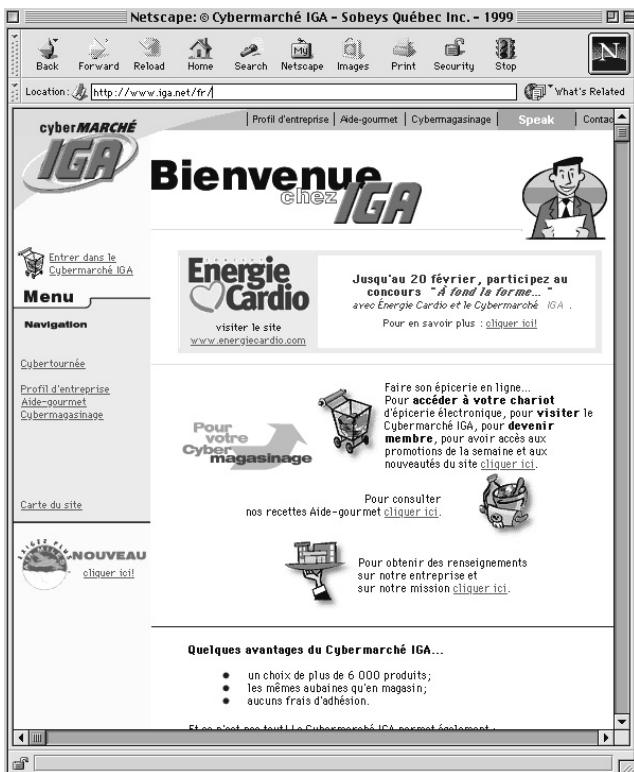
Les internautes pourront garnir leur cyberpanier d'épicerie à partir du site. Leurs achats, livrés à domicile, proviendront d'un des cinq magasins Mourelatos situés à Laval, Pierrefonds, Saint-Laurent ou LaSalle. PeachTree a conclu une entente avec ces fournisseurs et effectue des essais depuis quelques mois.

Alain Dumas apprécie aussi les grands froids. Il est le directeur général du Cybermarché IGA depuis trois ans. Comme dans le cas précédent, les consommateurs commandent leur épicerie à partir du site, des fruits aux fromages en passant par les filets de porc et la farine. Leurs achats viennent d'un des 151 magasins qui ont accepté de participer au projet d'IGA.

Si vous ne saviez pas que vous pouviez faire votre épicerie par Internet, consolez-vous : les marchands l'ont très peu publicisé.

« Avant de nous faire connaître, nous voulions être bien certains que tout baigne dans l'huile », avouent les deux hommes. Tout ça est sur le point de changer, car dans les deux cas, les cybermarchands ont conçu un important plan de marketing.

PeachTree annoncera d'ici quelques semaines une série de campagnes promotionnelles et le Cybermarché sera mis en démonstration dans différents magasins IGA et au



Salon de l'habitation.

Comment fait-on sa cyberépicerie ?

D'abord, il vous faut accéder au site et vous y inscrire. Ces données seront conservées afin qu'on puisse vous reconnaître chaque fois que vous y retournerez. Dans les deux cas, on pose les questions d'usage : nom, adresse, préférences, etc. L'inscription prend environ cinq minutes.

Puis, vous devez cliquer sur les boutons appropriés. Dans le cas d'IGA, vous pouvez accéder aux spéciaux de la semaine, les mêmes que sur la circulaire hebdomadaire. Vous pouvez aussi choisir parmi les 6000 produits affichés.

Les noms des produits sont en hyperliens. En cliquant sur l'un ou l'autre, on accède à sa photo, son prix, sa description, etc. C'est en cliquant qu'on l'ajoute à son panier. Le montant des achats s'ajuste immédiatement.

Certains produits ont des symboles qui réfèrent à des recettes, des contraintes d'âge (on ne vend pas d'alcool à des mineurs, par exemple), des promotions.

Vous pouvez créer une liste de vos produits préférés et constituer un garde-manger virtuel. Ainsi, on vous avisera s'ils sont en promotion. « Si vous aimez une sorte de camembert, par exemple, et que le

produit est soldé, on vous demandera si vous voulez l'ajouter à votre panier », explique Alain Dumas.

Chez PeachTree, le magasinage se fait différemment. Il faut choisir parmi tous les produits à partir de catégories : les fruits et légumes, les céréales, les viandes, etc. Chacune mène à des sous-catégories. Il n'y a pas de photo, mais les étapes sont sensiblement les mêmes.

Les prix aussi. Une boîte de céréales Croque-Nature de 800 g se vendait 4,19 \$ cette semaine chez IGA. Chez PeachTree (où il n'y a pas de promotions), elle coûtait 4,39 \$.

Dans les deux cas, les produits envoyés sont conformes à ceux commandés. Les marchands disent mettre (dans les sacs en papier ou en plastique, selon le choix du client !) les produits périssables les plus frais. « On a tout intérêt à ce qu'ils reviennent, virtuellement ou en personne », dit le propriétaire d'un magasin IGA.

Les habitués indiquent qu'une épicerie complète dure entre 20 minutes et une heure. Tous avouent que cela prend un certain temps avant de raffiner la technique du cybermagasinage. « C'est comme changer de magasin, dit Brigitte Saint-Louis, il faut s'y habituer. »

Quelques données :

- les frais de livraison pour Peach-

Tree sont de 5,95 \$ pour la plupart des villes avoisinant les magasins;

■ il en coûte 3 \$ pour faire préparer une commande au Cybermarché IGA. Pour la livraison à domicile, il faut ajouter des frais allant jusqu'à 4 \$. Dans certains magasins, la livraison est gratuite;

■ la commande moyenne, dans les deux cas, est de 100 \$. Certains marchands IGA acceptent le paiement en ligne. Il faut vérifier sur la liste de magasins IGA;

■ il y a 25 000 membres inscrits chez IGA, mais les gens qui achètent régulièrement sont beaucoup plus rares. Un magasin peut recevoir entre une et 20 commandes par semaine;

■ chez PeachTree, les données pour Montréal ne seront disponibles que d'ici quelques mois;

■ dans tous les cas, les consommateurs peuvent joindre leur magasin par téléphone.

PeachTree
www.peachtreenetwork.com
Cybermarché IGA
www.iga.net

Appel à tous. Si vous avez l'intention de vendre votre maison et aimerez profiter de conseils d'Option consommateurs, n'hésitez pas à laisser vos coordonnées au 514-598-7288.

Un citoyen du quartier Rivières-des-Prairies s'adresse à la Ville de Montréal afin d'acquiescer un terrain qui appartient à cette dernière. Agissant avec prudence et avant de conclure l'entente, le citoyen s'informe du montant total des taxes d'améliorations locales, reliées aux travaux d'infrastructure effectués un an auparavant par la Ville.

Le Service du développement économique et urbain amorce alors une série de recherches auprès des services municipaux impliqués dans le projet de transaction. À la suite de ces démarches, le résident reçoit la confirmation qu'aucune taxe d'améliorations locales ne sera ajoutée à son compte. Rassuré par cette bonne nouvelle, il décide de conclure la transaction et acquiert finalement le terrain en question.

Plus d'un an plus tard, le nouveau propriétaire reçoit, à sa grande surprise, un compte de taxes foncières particulièrement élevé correspondant à des travaux d'infrastructure effectués deux ans auparavant par la Ville. Considérant qu'il avait été mal informé, le propriétaire porte plainte auprès du Médiateur.

À la suite d'une enquête menée auprès des services concernés, le Médiateur découvre que le Service des travaux publics et de l'environnement n'avait pas été consulté à l'occasion des recherches effectuées un an auparavant par le Service du développement économique et urbain, et n'avait pas encore enregistré, à ce moment, différents travaux de pavage auprès du Service des finances et du contrôle budgétaire. Résultat : le citoyen n'a pu être informé lors de la transaction et doit maintenant payer un compte de taxes beaucoup plus élevé que prévu. Face à cette situation, le Médiateur estime que le citoyen s'est informé de façon systématique et ne peut être tenu responsable de l'information erronée transmise par la Ville et sur laquelle il s'est basé pour l'achat de son terrain. Dans ce cas, il ne devrait pas être pénalisé.

Considérant que le problème est dû à un manque de coordination entre les différents services municipaux, le Médiateur recommande avec succès à la Direction générale de la Ville de prendre les mesures nécessaires pour que les services concernés trouvent une solution afin de libérer le nouveau propriétaire du paiement exigé. Soulagé, le citoyen peut ainsi reprendre ses activités et profiter pleinement de son nouveau terrain.

Le conseil du Médiateur

■ Lorsque vous négociez l'achat d'une propriété, insistez auprès de votre notaire pour qu'il obtienne à l'avance une liste des travaux d'améliorations locales réalisés à proximité du terrain convoité. Tentez de faire confirmer par écrit toute information transmise à ce sujet.

NATHALIE LABONTÉ
collaboration spéciale

Le CAS de la semaine



Au cours d'une promenade en moto dans les environs de La-Colle, Pierre Dubois (nom fictif) s'arrête à un téléphone public et appelle sa femme. Pour ce faire, il utilise sa carte Appelle-Moi de Bell. Cette carte permet à son utilisateur d'entrer en communication avec un numéro spécifique (dans le cas de notre consommateur, il s'agissait de son propre numéro de téléphone), en étant certain que les frais de l'appel seront portés au compte de téléphone de la personne appelée. Comme M. Dubois est abonné au plan interurbain SimpliTel, il bénéficie de tarifs avantageux de 10 cents la minute. La communication dure à peine une minute.

Un mois plus tard, en jetant un coup d'oeil au relevé de ses communications facturées, Mme Dubois note que Bell leur demande 3,40 \$ pour cette communication. Autre surprise : l'appel figure sous la rubrique « Autre fournisseur », et le nom de l'entreprise CanopCo ainsi que la mention « Appel à frais virés » sont indiqués. Intriguée, Mme Dubois contacte le Service à la clientèle de Bell pour en savoir davantage. « Il y a sûrement quelque chose qui ne fonctionne pas avec la carte AppelleMoi de mon mari », se dit-elle.

Chez Bell, on retrace l'appel : il s'agit effectivement d'une communication à frais virés, effectuée d'un téléphone public. L'appareil appartient à Goldiphone, et l'entreprise

qui a permis la transmission est CanopCo. Tous deux sont des concurrents de Bell. « Adressez-vous à l'autre fournisseur pour régler votre problème », répond le préposé. « Un petit instant, réplique Mme Dubois, ce n'est pas seulement mon problème. »

Finalement, elle convainc Bell de vérifier avec « l'autre fournisseur » ce qui s'est vraiment passé. En attendant la réponse, elle scrute la documentation accompagnant sa carte AppelleMoi : aucune mention ne concerne les téléphones publics qui appartiennent à des concurrents de Bell.

Pas facile à reconnaître

Depuis 1998, il existe quatre entreprises qui, avec Bell, se disputent le marché des téléphones publics dans la région métropolitaine. Ces entreprises possèdent des appareils dans des centres commerciaux, des commerces, des restaurants ou sur rue.

« On peut les reconnaître en regardant attentivement les informations qui se trouvent sur les appareils », dit Louis Leouis, directeur de Goldiphone. Mme Dubois n'est pas de cet avis. « Ce n'est pas facile de les identifier, dit-elle. Au restaurant La Belle Province, de la municipalité de Sainte-Catherine, il y a deux téléphones ; l'un appartient à Bell et l'autre à Goldiphone. Seul un message apparaissant sur un écran indique à l'utilisateur que l'appareil appartient à Goldiphone. Et comme les deux appareils sont gris bleu, il ne faut vraiment pas se fier à la couleur ! »

Mais attention, ne peut pas avoir un réseau de cabines téléphoniques qui veut. « Les fournisseurs de services téléphoniques payants doivent tous s'inscrire au Conseil de la radiodiffusion et des télécommuni-

cations canadiennes (CRTC) et respecter certaines conditions, souligne Denis Carmel, responsable des médias au CRTC.

« Par exemple, l'entreprise doit inscrire un numéro sans frais afin que le consommateur puisse la joindre en cas de problème, elle doit fournir un accès au 9-1-1 et à un service de téléphonistes, et elle est tenue de bien afficher ses coûts d'utilisation. Si les appels interurbains sont possibles, l'entreprise doit donner accès aux réseaux de tous les autres fournisseurs de services interurbains. »

Que s'est-il passé au juste ? M. Dubois a utilisé sa carte AppelleMoi, et composé son numéro de téléphone ainsi que son code d'accès sans passer par le zéro. Tout de suite, la communication a été établie. « Le consommateur a utilisé le réseau d'un concurrent sans le savoir, soutient Caroline Trépanier, du Service des communications de Bell. Et, puisque que l'appel a été fait avec sa carte AppelleMoi, l'ordinateur de CanopCo a déduit qu'il s'agissait là d'un appel à frais virés. »

« Cela est complètement illogique ! s'exclame Mme Dubois. Normalement, lorsque nous effectuons un appel de ce type, nous avons besoin d'une autorisation ; ici, elle n'a jamais été donnée. Et puis, comment se fait-il que sa carte ait été ainsi acceptée sans que mon mari n'ait été informé des tarifs ? »

Selon M. Leouis, la carte de M. Dubois aurait dû être refusée par l'ordinateur de CanopCo, et notre consommateur, orienté vers une téléphoniste de Bell, ce qui lui aurait permis de bénéficier des avantages de sa carte. « Normalement, c'est ainsi que cela fonctionne dans nos téléphones publics, dit-il. Mais là, il semble y avoir eu un problème d'interprétation. Nos appareils télé-

phoniques acceptent les cartes d'appels de toutes les compagnies d'interurbains, dont les cartes AppelleMoi. La seule chose qui ne fonctionne pas dans nos cabines, ce sont les cartes à puce de Bell. Et cela, parce qu'on ne nous a pas donné les protocoles pour les accepter. »

Si M. Dubois s'était rendu compte que l'appareil qu'il utilisait n'appartenait pas à Bell, il aurait pu, en composant le zéro, être mis en contact avec une téléphoniste de Bell. « Puisque Bell n'offre pas de services de téléphonistes à ses concurrents, nous n'avons d'autres choix que de faire affaire avec CanopCo, à Toronto, dit Louis Leouis. Ce sont donc les téléphonistes de CanopCo qui dirigent les appels effectués dans nos cabines téléphoniques vers différents fournisseurs d'interurbains, y compris Bell, AT&T Canada et Sprint. »

Nous avons tenté, sans succès, de joindre CanopCo. Mme Dubois a eu plus de chance. Bell lui a crédité le montant de l'appel en question. Et Goldiphone lui a fait parvenir un dédommagement. « On a été chanceux, cela nous a pas coûté trop cher pour apprendre ! » conclut-elle. Les autres consommateurs dans la même situation peuvent porter plainte au Service à la clientèle de Bell, de leur entreprise d'interurbains et du fournisseur du téléphone public. Ainsi, ils auront sans doute la possibilité d'obtenir gain de cause...



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



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

Têtes d'affiche

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

« Nous sommes tous visés »

La Fondation des maladies du coeur veut recueillir 4,9 millions

La Fondation des maladies du coeur du Québec lançait plus tôt cette semaine une ambitieuse campagne de financement. Son objectif est de ramasser 4,9 millions de dollars, argent qui servira à la fois à la recherche et à la prévention.

Étroitement lié à la Fondation depuis de nombreuses années, l'humoriste Jean-Guy Moreau était présent mercredi matin, lors du lancement de la campagne.

« Comme dirait l'autre, quand j'avais l'âge de mon père, j'étais mort depuis un an! » disait M. Moreau, en rappelant que son père est mort d'une maladie cardiaque à l'âge de 55 ans. Lui en a 56. Jean-

Guy Moreau avait défrayé la manchette au milieu des années 80: l'humoriste avait dû subir d'urgence quatre pontages. Il apprend qu'il a aussi un taux de cholestérol particulièrement élevé. M Moreau décide alors de faire des changements draconiens dans son mode de vie. Le premier, et peut-être le plus difficile: l'humoriste cesse de fumer, lui qui fumait pourtant deux paquets de cigarettes par jour, « et elles ne grillaient pas toutes seules dans le cendrier! » précise-t-il. Il décide aussi de travailler de pair avec la Fondation. C'est lui-même qui offre ses services. Il n'en devient pas le porte-parole, mais s'évertue à faire connaître la maladie et ses moyens de prévention. Il est donc plutôt un porte-étendard, rôle qui ne l'a jamais quitté depuis.

« Il faut aller chercher le plus d'argent possible, rappelle Jean-Guy Moreau. Il y a des laboratoires qui attendent toujours des fonds. »

Accompagnant cette campagne, une publicité choc qui ne laissera personne indifférent. Comme le titre de la campagne cette année est « Nous sommes tous visés », la publicité reprend cette phrase accompagnée de photos sur lesquelles des personnes sont les points de mire d'une cible. Celle d'un tueur? On dirait presque... On a découpé leurs silhouettes en les rendant semblables à ces personnes-cibles faites de papier qui servent à l'entraînement de tir. Assez troublant. Surtout lorsque l'une de ces victimes potentielles est une petite fille de 19 mois.

Sasha Laoun a eu des problèmes cardiaques graves à la naissance. Les médecins ne croyaient pas qu'elle survivrait: « Ils nous ont dit de la faire baptiser au plus vite », raconte son papa. Et pourtant, Sasha est toujours là aujourd'hui, et est très vivante! C'est pour cette raison que les parents de la petite ont accepté de participer à cette campagne de publicité. Oui, M. Laoun avoue avoir été troublé de voir la photo de sa fille au centre d'une mire menaçante, mais il pense que cette image inquiétante pourra sensibiliser toutes ces personnes qui croient que les maladies cardiaques n'arrivent pas aux beaux petits bébés, que ça n'arrive qu'aux autres.

La campagne se poursuit jusqu'au 30 juin 2000.



PHOTO ROBERT NADON, La Presse ©
Jean-Guy Moreau, le porte-étendard de la campagne.



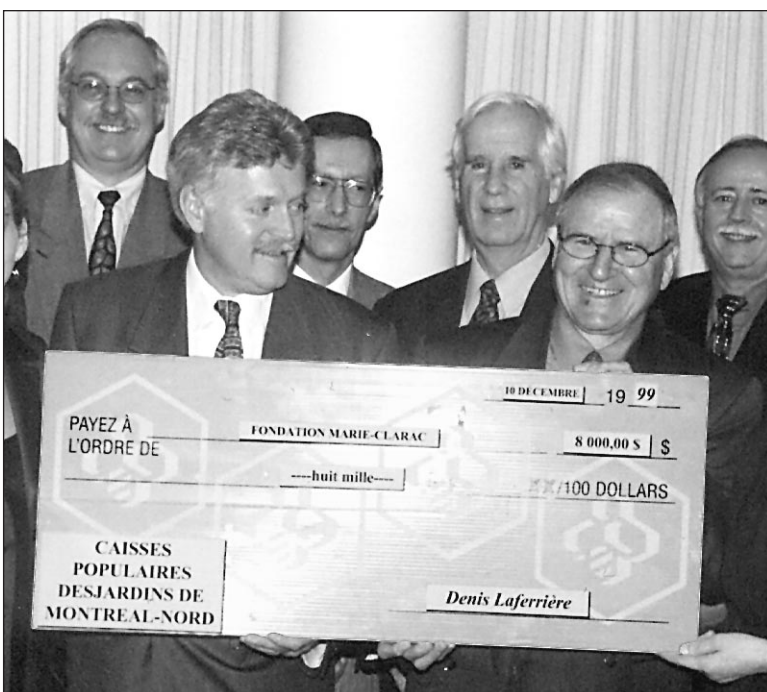
Création du Fonds Serge-Tardif

L'Université de Montréal annonce la création du Fonds Serge-Tardif qui attribuera annuellement une bourse à un étudiant inscrit à son département de mathématiques et de statistique. Le lauréat devra être inscrit au programme de statistique, au 2^e ou 3^e cycle: il sera reconnu pour l'excellence de son dossier scolaire. La création de ce fonds est possible grâce à un don de 100 000 \$ fait par Rita Tardif, mère de feu Serge Tardif qui était professeur à l'Université. Étaient réunis pour cette annonce: assis, Rita Tardif, Jean Vernier, professeur retraité, derrière, de gauche à droite, Georges Michaud, vice-doyen de la faculté des études supérieures, Mireille Mathieu, doyenne de la faculté des arts et sciences, Sabin Lessard, directeur du département de mathématiques et de statistiques.



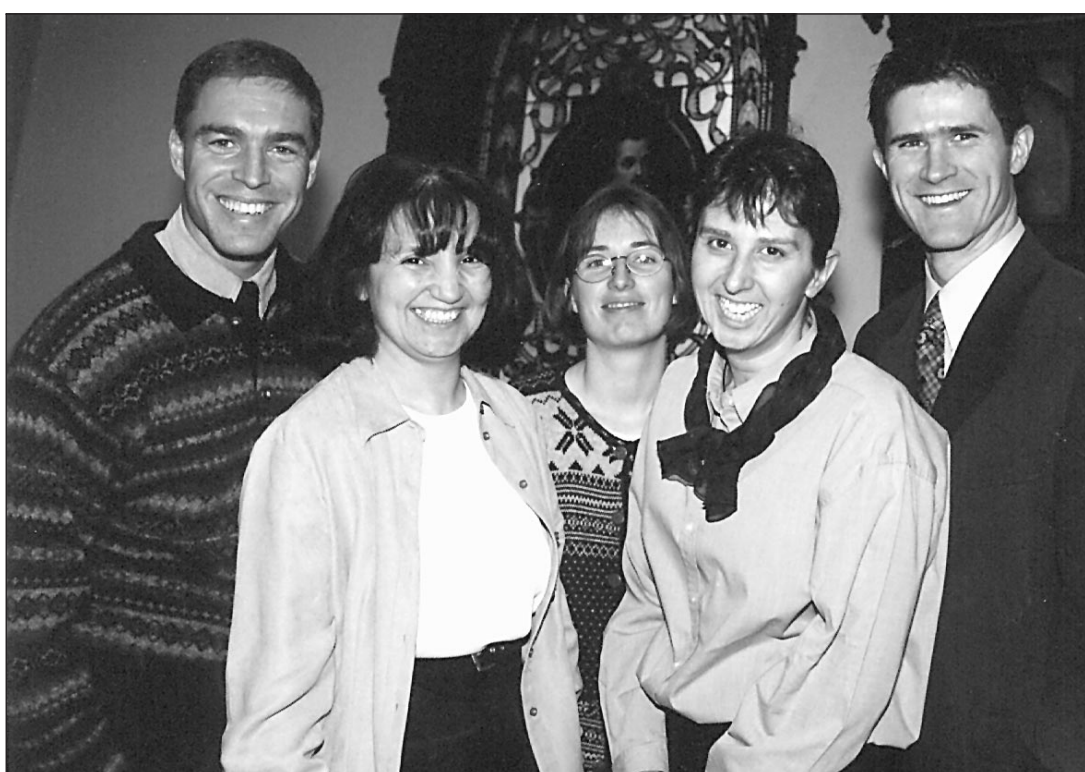
Inauguration à Sainte-Croix

L'hôpital Sainte-Croix de Drummondville a récemment inauguré un nouveau service de soins intensifs. L'aménagement du service, qui a coûté 1,4 million de dollars, a été financé par des dons de trois millions de dollars, soit 500 000 \$ de plus que prévu. Sur la photo, l'infirmière-chef du service, Carmen Boucher, décrit les lieux à un public attentif composé notamment de Claude Boire, du Couvoir Boire, Pierre Levasseur, directeur général du centre hospitalier, France Sylvain, de la Banque Royale, Francine Ruest-Jutras, mairesse de Drummondville, et Sylvie Beaulieu, directrice générale de la Fondation.



Appui à l'hôpital Marie-Clarac

La Fondation de l'hôpital Marie-Clarac a reçu le mois dernier un don total de 10 000 \$ de la part du Mouvement Desjardins. Sur la photo, le directeur général de la caisse populaire de Montréal-Nord, Denis Laferrière, remet le chèque à Remo Zeppilli, président de la Fondation.



Bourses du CN en ergonomie à 5 étudiants de l'UQAM

Cinq étudiants de l'Université du Québec à Montréal ont reçu une Bourse CN, bourse d'excellence en ergonomie. Les gagnants de cette année sont: Sonia Tremblay, étudiante au diplôme d'études supérieures spécialisées en intervention ergonomique en santé et sécurité au travail, Anne Falardeau et Derfoul Zohra, étudiantes à la maîtrise en sciences biologiques, ainsi que Denys Denis et François Taillefer, étudiants au doctorat en ergonomie.



À la défense des oiseaux

La Société canadienne pour la conservation de la nature (SCCN) a acquis le terrain de la fabrique de l'île de Grâce dans la région de Sorel. Pourquoi? Pour la sauvegarde de ce milieu naturel. C'est là qu'on retrouve la plus grande colonie d'hirondelles de rivage de la région du lac Saint-Pierre. La faune vient se nourrir dans ces 54 acres que forme l'extrémité ouest de l'île de Grâce. C'est un don de la compagnie Shell qui a permis cette transaction. Shell a annoncé en 1999 un programme national de conservation officiel de trois ans avec la SCCN qui totalise 750 000 \$. Sur la photo, dans l'ordre habituel, Sonia Larin, directrice affaires publiques Shell, Martin Léveillé, biologiste, Faune et Parcs Québec, Daniel Métivier, président de La Fabrique, Sainte-Anne-de-Sorel, Line Robillard, membre du conseil du Québec, SCCN, Paul Lapensée, vice-président marketing, Shell, Ted Boswell, président du conseil national, SCCN, Nicole Belval, représentante affaires publiques, Shell, et Joël Bonin, directeur Québec, SCCN.

**Bibliothèque
et Archives
nationales**

Québec 

La Presse

30 janvier 2000

Pages C7-C8
manquantes

**Bibliothèque
et Archives
nationales**

Québec 

La Presse

30 janvier 2000

Pages C9-C10
manquantes

600 Loisirs et véhicules récréatifs

700 Affaires

605 ARTICLES / EQUIPEMENTS DE SPORT

714 FRANCHISES

POUBELLE DU SKI
Loue, échange, répare. Habit, planche, rack. 514-364-0837.

FRANCHISE Internet, gagnez 10 000 \$ +/mois. Aucune vente. Investissement. Cible en main. (514) 333-2959.

658 BATEAU-MOTEUR, YACHTS, VOILIERS

718 ARGENT À PRÊTER OU DEMANDÉ

COURS DE NAVIGATION
Vous avez un bateau ou prévoyez en avoir un, et n'avez pas de cours de navigation. Vous êtes en danger. Accident ou amenez vous guetter. Alors appelez nous. Esc. Port Ste-Hélène (514) 623-8533. carte de compétence

HOME EQUITY FINANCING
BESOIN D'ARGENT ? Urgences, nouvelle voiture, vacances, toutes choses importantes pour vous. Frais d'administration unique. 514-978-9679

667 VÉHICULES RÉCRÉATIFS

725 TENUE DE LIVRES, IMPÔT

ACHÉTERAIS roulotte de camping 35 pi ou +, avec extension(s). 1-819-587-4232

C.A., tenue de livres, impôts, plan d'affaires. 514 336-4509

MÊMES PROBLÈMES UNE SOLUTION LA SOLIDARITÉ

(514) 257-8711
1-888-234-8533
www.dev.org

DÉVELOPPEMENT ET PAIX

900

INDEX DES DÉCÈS

BARKOVICH, William (Bill)
BASTIEN, Armand
BÉLANGER, Hélène
BRUNETTE, Marguerite
COUTURE (Cléroux), Monique
DERRIEN, Roger
FAUCHER-CHASSÉ, Cécile
FRÉCHETTE, Florida
JOBIN-FRÉCHETTE, Jeannette
LESSARD, Lorenzo
PRATT, Marcel
TREMBLAY, Germaine

Décès, prières, remerciements

DÉCÈS

BARKOVICH, William (Bill)
Paisiblement le 25 janvier 2000, à l'hôpital Général du Lakeshore est décédé William (Bill) Barkovich. Il laisse dans le deuil son épouse bien-aimée Patricia Walker, ses fils Stephen (Devika) et Gregory (Sor-Hwa), son petit-fils Zachary, ses sœurs Katarina et Anne (John), son frère Matt (Francine) ainsi que plusieurs nièces, neveux et amis. Monsieur Barkovich fut le fondateur de De Gagné Clément Barkovich inc. et a fortement contribué à l'industrie de l'assurance au Québec. Une messe sera célébrée lundi, le 31 janvier 2000 à 11 h, en l'église St-Edmunds, coin Beaconsfield et boul. St-Charles à Beaconsfield où la famille recevra les condoléances à compter de 10 h. Des dons à la Société canadienne du cancer ou Les Infirmières de l'Ordre de Victoria du Canada seraient grandement appréciés.

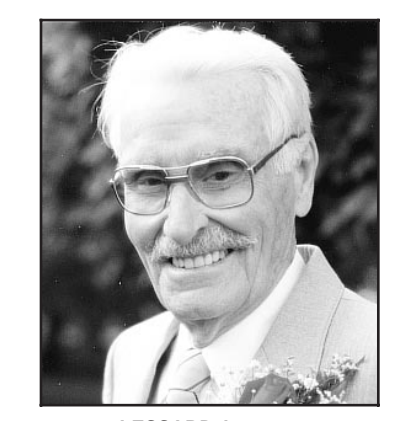
FAUCHER-CHASSÉ, Cécile 1921-2000
À Montréal, le 28 janvier 2000, à l'âge de 78 ans, est décédée Mme Cécile Chassé, épouse de M. Victor Faucher. Outre son époux, elle laisse dans le deuil ses enfants: Jeanne (Yves Desjardins), Claire (Claude Richard), Lucille (Daniel Hénauld), Pierrette (Gaétan Richard) et Michel (Louise Desjardins), ses petits-enfants: Benoit, Janie, Stéphanie, André, Dominique, Jean-Luc, Julie, Nancy, Mathieu, David, Émilie, Éric et son arrière-petit-fils Christopher, ses sœurs: Pierrette, Jeanne D'Arc, Rosalie et Gaétane, ainsi que plusieurs neveux et nièces, parents et amis. Elle sera exposée au salon:
Alfred Dallaire inc.
5805 rue Boileau, Montréal
Les funérailles auront lieu le lundi 31 janvier 2000 à 11 h, en l'église Notre-Dame-des-Victoires, 2700 rue Lacordaire, Montréal et de là au cimetière Près du fleuve, Longueuil. Heures de visite: dimanche de 14 à 17 h et de 19 à 22 h et lundi dès 9 h.



FRÉCHETTE (Landreville), Florida 1920-2000
À Montréal, le 29 janvier 2000, à l'âge de 79 ans, est décédée madame Florida Landreville Fréchette Duval. Elle laisse dans le deuil ses fils: Michel Fréchette (Diane Girard) et Normand Duval, ses petits-enfants: Nicolas et Marie-Hélène Fréchette (et leur mère Gyslaina Saucier), ses frères: Médard (feu Pierrette Bouchard), René (Yolande Létourneau), Jacques (Jeannette Monette), Claude (Orise Gagnon), Pierre (Georgine Paré), ses sœurs: Madeleine (feu René Monette), Jacqueline (feu Gérard Ethier) et Hugette Landreville et son beau-frère: Alphonse Monnier (feu Armand Landreville) ainsi que de nombreux neveux et nièces. Exposée le lundi 31 janvier 2000, au salon de la:
Maison funéraire Trudel inc.
400, Labelle, St-Jérôme
Les funérailles seront célébrées le mardi à 11 h, en l'église de Ste-Marquette du Lac Masson. Parents et amis sont priés d'y assister sans autre invitation. Heures de visites: lundi de 19 à 22 h, mardi aucune visite. La famille sera présente à l'église avant la cérémonie dès 10 h 30 pour recevoir les condoléances.

FRÉCHETTE (Landreville), Florida 1920-2000
À Montréal, le 29 janvier 2000, à l'âge de 79 ans, est décédée madame Florida Landreville Fréchette Duval. Elle laisse dans le deuil ses fils: Michel Fréchette (Diane Girard) et Normand Duval, ses petits-enfants: Nicolas et Marie-Hélène Fréchette (et leur mère Gyslaina Saucier), ses frères: Médard (feu Pierrette Bouchard), René (Yolande Létourneau), Jacques (Jeannette Monette), Claude (Orise Gagnon), Pierre (Georgine Paré), ses sœurs: Madeleine (feu René Monette), Jacqueline (feu Gérard Ethier) et Hugette Landreville et son beau-frère: Alphonse Monnier (feu Armand Landreville) ainsi que de nombreux neveux et nièces. Exposée le lundi 31 janvier 2000, au salon de la:
Maison funéraire Trudel inc.
400, Labelle, St-Jérôme
Les funérailles seront célébrées le mardi à 11 h, en l'église de Ste-Marquette du Lac Masson. Parents et amis sont priés d'y assister sans autre invitation. Heures de visites: lundi de 19 à 22 h, mardi aucune visite. La famille sera présente à l'église avant la cérémonie dès 10 h 30 pour recevoir les condoléances.

JOBIN-FRÉCHETTE, Jeannette 1911-2000
À Montréal, le 29 janvier 2000, à l'âge de 88 ans, est décédée Mme Jeannette Fréchette, épouse de feu M. Louis Jobin. Elle laisse dans le deuil sa fille Reine (André Legris), sa petite-fille Chantal (Jean Falardeau), son arrière-petite-fille Valéry, ses sœurs: Simone, Thérèse (Léopold Dupuis), Claire, neveux et nièces et autres parents et amis(es). La famille accueillera parents et amis(es) au:
Complexe funéraire Magnus Poirier inc.
6825, Sherbrooke Est, Montréal
Les funérailles auront lieu le lundi 31 janvier à 14 h, en l'église La Visitation (1847 boul. Gouin Est) et de là au cimetière Repos St-François-d'Assise. Heures de visite: lundi dès 12 h.



LESSARD, Lorenzo 1911-2000
À l'hôpital Général de Montréal, le 27 janvier 2000, à l'âge de 88 ans, est décédé M. Lorenzo Lessard. Il laisse dans le deuil son épouse Bernadette Prince, ses enfants: Robert, Roland, Denyse, Jean-Claude, Gilles, Louise, Céline et leurs conjoints(es), ses sœurs: Sr Marie de la Providence (Alice) et Thérèse ainsi que ses seize petits-enfants et neuf arrière-petits-enfants. Un fils, Maurice, l'a précédé dans la mort. La famille accueillera parents et amis(es) au:
Complexe funéraire Magnus Poirier inc.
6825, Sherbrooke Est, Montréal
Une réunion de prières aura lieu à la chapelle du complexe le 31 janvier à 19 h. Heures de visite: de 15 à 19 h. Des dons à l'organisme de votre choix, seraient appréciés.

PRATT, Marcel
À Montréal, le mardi 25 janvier 2000, à l'âge de 68 ans, est décédé M. Marcel Pratt, époux de Sylviane Rouleau. Outre son épouse, il laisse dans le deuil ses enfants, son fils Pierre (Marie) et sa fille Mylène (Fernand), ses frères, Paul et Roland, sa sœur Lucienne ainsi que de parents et amis.
Direction Alfred Dallaire inc.

TREMBLAY-BRISEBOIS, Germaine
À Huntingdon, le 28 janvier 2000, à l'âge de 81 ans, est décédée Mme Germaine Brisebois Tremblay, épouse de feu Aldéric Tremblay. Prédécedé de son fils Yves, elle laisse dans le deuil ses enfants: Nicole (Jean-Marc Sincennes), Diane (Michel D'Amour), Normand (Sylvie Perrotte), France (Serge Boucher), Jean-Luc (Françoise Leclerc), Gyltiane (Eric van Zuiden), Pierrette (Gilles Bergvin), Lise (Réal St-Jacques), Roma (Claire Marquis) et Hélène (Richard Joubert), de nombreux petits-enfants et arrière-petits-enfants, ses frères et sœurs: Laurette, Jean et Gérard ainsi que plusieurs parents et amis. Prédécedée de ses frères et sœur: Albert, Antoinette et Rolland. Les visites auront lieu dimanche 30 janvier de 14 à 17 h et de 19 à 22 h ainsi que lundi 31 janvier dès 9 h au salon funéraire:
Rodrigue Montpetit & Fils inc.
170, rue Châteauguay, Huntingdon
Les funérailles auront lieu le lundi 31 janvier à 11 h, en l'église St-Joseph de Huntingdon. Inhumation au cimetière du même endroit. Des dons à la Fondation des maladies du cœur du Québec ou à l'Association du diabète du Québec seraient grandement appréciés.

VOTRE HOROSCOPE

VERSEAU du 21 JANVIER au 19 FÉVRIER
On pourrait changer l'adage - Tous les chemins mènent à Rome - pour : 1) Tous les chemins mènent à la constellation des Verseaux ; 2) Les Verseaux parcourront tous les chemins ; 3) Tous les chemins sont remplis de Verseaux ; 4) On trouve toujours un Verseau sur son chemin. C'est valable pour quelques semaines. Vous serez Rome. Pour un temps. Ce n'est pas rien !

POISSONS du 20 FÉVRIER au 20 MARS
"Période exigeante et laborieuse, pleine de défis et de sensations fortes, qui devrait se terminer par un épanouissement personnel considérable" et "Humeur enthousiaste et optimiste, parfois légèrement teintée d'agressivité...". Sans oublier que "Vous aurez besoin de vous fixer de nouveaux projets ou des objectifs excitants et d'accomplir de grandes réalisations". Voilà ce que vous réserveront les prochaines semaines. Occupé ? C'est cela, vous serez très occupé. Pour vos proches : Vous les verrez assez peu, ce n'est pas manque d'amour et d'estime, c'est manque de temps. Dites-le.

BÉLIER du 21 MARS au 20 AVRIL
Jupiter s'en va. Il vous quitte. En août, septembre et octobre de l'an 1999, vous avez eu un avant-goût de ce que c'était que de vivre sans Jupiter à vos côtés. Comme il règne sur le ciel, vous pourrez simplement considérer qu'il s'éloigne un peu. Il part rejoindre vos amis les Taureaux. Un peu moins près de vous, il vous apportera tout de même une volonté plus concrète de gagner de l'argent et beaucoup de générosité dans vos relations affectives.

TAUREAU du 21 AVRIL au 20 MAI
Vous serez calme et plein de bon sens durant les prochaines semaines. Il y a aura peu de place pour les folies et beaucoup de place pour ce qui est sérieux, ce qui demande réflexion. C'est une période propice à l'approfondissement de vos relations affectives et, pour certains, à un engagement à long terme. Quelles que soient vos activités, on pourra se fier à vous, votre sens des responsabilités sera sûr.

GÉMEAUX du 21 MAI au 21 JUIN
Vos amours ne pourront faire autrement que de se vivre sur un mode spirituel durant les prochaines semaines. Vous savez les moments où l'on pense à quel-qu'un. Ce n'est plus tant la vie de tous les jours qui est en cause, ou le côté physique d'un lien, ou même son côté rassurant (il ou elle sera à la maison quand je rentrerai ce soir). Il y a, dans la vie, une part (et très grande) de rêve, de rêveries, de vagabondage mental et d'attaches sentimentales qui n'existe pas officiellement, qui se vit ailleurs. Cette part de la vie vous demandera de l'espace et du temps durant les prochaines semaines. Pourtant, durant ce temps, vos démarches iront bon train, les événements se succéderont à un rythme étonnant.

CANCER du 22 JUIN au 22 JUILLET
Il y a un changement qui se dessine dans votre ciel. Une transformation. Une mutation. Une métamorphose. Celle de la bête en homme. Celle de la chenille en papillon. La mutation de celui qui ne bouge pas, qui accepte l'inacceptable, en celui qui se révolte, qui dit tout droit et simplement ce qu'il pense, par exemple. Enlevez votre masque tranquille. Changez-le. Fabriquez-en un nouveau. Un coloré. Pensez (tant qu'à être ésotérique) que le nouvel an chinois annonce quelques changements d'humeur et de rôle. C'est le moment de choisir le vôtre. N'attendez pas qu'ils soient tous pris.

LION du 23 JUILLET au 23 AOÛT
J'ai ma propre mythologie. Comme vous avez la vôtre. Par exemple, dans la mienne, les Lions ont la chance à leur trousses. Il ne peuvent jamais se reposer, tant ils sont en demande, tant on les aime. Les événements forts leurs sont toujours dévoués, leurs joies sont puissantes et grandes, tandis que nous, pauvres hères, n'avons que de petits bonheurs. J'ai ma propre mythologie, mais elle est un peu brassée par la réalité ces temps-ci. Vous ferez comme moi : vous rêverez vos opinions toutes faites, vos croyances ; quelques mensonges s'évanouiront. Cette semaine, vous aurez un heureux contact avec la réalité.

VIERGE du 24 AOÛT au 22 SEPTEMBRE
Le ciel vous montre préparant des bagages, à la veille d'un grand voyage. Il dit : Les Vierges font leur lavage, leur ménage, vont chez le médecin, chez l'ostéopathe, chez le dentiste, chez le coiffeur. Ils font de l'ordre, sont minutieux, s'achètent une jolie valise, se regardent bien comme il faut dans le miroir espérant ainsi éliminer toute aspérité de leur peau, elles se maquillent, ils se bichonnent. Vous préparez vos bagages, mais ce n'est pas pour partir, c'est pour mieux commencer l'année, c'est votre ménage intérieur et extérieur. De grandes planètes se chargeront de vous faire voir que vous faites bien de considérer cela comme étant de première importance.

BALANCE du 23 SEPTEMBRE au 23 OCTOBRE
Vous vivez dans un monde parfait. Tout est organisé. Les événements, même fâcheux de prime abord, ont fini par tourner pour le mieux, vous prouvant du même coup que le pire n'existe pas toujours. Les planètes vous appuient. Vous vivez dans le monde de ce monsieur Pangloss qui affirme que les nez ont été faits pour porter des lunettes. Ne vous inquiétez pas de cette nouvelle tendance, c'est l'aube de l'année. La vie se chargera bien vite de vous ramener à une perception plus réaliste. Et si jamais elle vous oublie, vous laissant dans un monde rose durant quelques mois, votre scepticisme naturel saura monter la garde. Souriez intérieurement !

SCORPION du 24 OCTOBRE au 22 NOVEMBRE
Votre vie affective continue d'être privilégiée et favorisée durant les prochaines semaines. Vous saurez y faire et ne négligerez aucune des manœuvres et délicatesses nécessaires à l'éclosion d'une tendre intimité. Si vous sentiez quelques contraintes côté communications, sachez que ce n'est que temporaire, le ciel bouge vite. Il aura tout fait de modifier la situation. La famille continue de jouer un rôle prépondérant dans votre ciel, vous en avez encore pour quelques semaines.

SAGITTAIRE du 23 NOVEMBRE au 21 DÉCEMBRE
Pour les semaines à venir : 1) vous : profond ; 2) argent : chanceux ; 3) communications : excellentes, nombreuses, vivantes, chichonnes amusantes et échanges fructueux ; 4) travailler et travailler avec acharnement (ah non) ; 5) vous serez serviable ; 6) santé : c'est pas fort ; faites attention, essayez la juste mesure, ne vous précipitez pas sur toutes les thérapies, les vitamines et les remèdes que l'on vous proposera. Le mélange pourrait être indigeste. Allez-y mollo. Ah oui, j'oubliais l'amour : qu'en dire ? Sinon que tout ira...

CAPRICORNE du 22 DÉCEMBRE au 20 JANVIER
Je vous connais. Vous êtes tombé amoureux. Avec mesure (en surface). Vous êtes un volcan. Vous avez l'air de dormir. Parfois, pourtant, vous doutez. Vous vous racontez des histoires abracadabrantes sur la personne qui vous aime à l'effet qu'elle ou il ne vous aimerait peut-être pas autant qu'elle ou il le dit. Vous attendez une ferveur absolue. Une certitude. La stabilité. L'immobilité ? La période en est une durant laquelle tout bouge, rien ne s'arrête. La vie est ainsi faite. La lune passera par chez vous cette semaine, faites-lui des confidences, elle entendra vos souhaits. Pour l'année.

RÉPONSE À VOS QUESTIONS

■ Je suis née le 28 février 1960 à 8h23 à Montréal. Que me réservent les deux prochaines années en ce qui a trait à l'amour, au travail et à la santé ?
□ Vous avez le Soleil dans le signe des Poissons et l'ascendant dans celui du Bélier. Cette combinaison c'est le rêve et l'action en même temps. Toute la question ici est de savoir si ces deux tendances se conjuguent harmonieusement ou alors se contredisent. Cela peut devenir chez vous une mystique agissante ou encore des réalisations entravées par une certaine otiosité. Les activités sont irrégulières, toujours à la recherche du nouveau ou de l'insaisissable. Vos élans et vos incertitudes peuvent par contre être canalisés dans le sens du dévouement, mais ils provoquent aussi des situations embrouillées dans vos amours. Vous êtes tout particulièrement attirés par les personnes qui ont l'ascendant dans la Balance, la Lune dans les Poissons ou le Soleil dans le Bélier. Avec Jupiter en transit dans votre Maison XII vous ferez encore face à de l'insatisfaction en raison d'une vie que vous trouvez plutôt ordinaire en 2000/2001. Vos aspirations et vos desirs sont tout autres et vous pourriez même vous replier sur vous-même, vers une vie plus privée, plus intérieure pour palier à cette morosité. Le rêve et votre imagination prendront une grande part dans votre santé mentale. L'écriture ou toute autre forme de création est ici pour vous un bon dérivatif et un bon choix pour moins stresser pendant cette période de votre vie. Avec Saturne en maison I, le succès au travail et dans votre vie sentimentale viendra avec le développement chez vous d'une discipline rigoureuse. Des décisions majeures ou des changements majeurs n'auront pas lieu dans votre vie avant l'an 2001/2002. Uranus en transit dans votre maison XI met l'accent sur des projets à long terme, ce qui n'est pas nécessairement en votre faveur. Vous devriez favoriser le court terme et vous impliquer dans des activités de groupe. Vous retrouverez alors une vie amicale stimulante et riche en échanges divers, ce qui vous encouragera.

■ Si vous recherchez la réponse à une question se rapportant à l'astrologie, il suffit d'écrire à VOTRE HOROSCOPE, La Presse, 7, rue Saint-Jacques, Montréal, H2Y 1K9, en n'oubliant pas de mentionner l'heure, le jour, l'année et le lieu de votre naissance.

Aidez-nous
La victoire est si proche...
Aidez-nous à vaincre la fibrose kystique
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA fibrose kystique
1-800-363-7711

ÊTES-VOUS OBSERVATEUR?
RÉPONSES
1) Coude droit du pompier plus court.
2) Une bulle en plus derrière la tête du pompier.
3) Dessus du toit de la cabine complétée.
4) Capot du camion plus long.
5) Garde-boue incomplet derrière la roue avant.
6) Jante de la roue arrière incomplète.
7) Axe du couvercle de la citerne manquant.
8) Oreille droite du gosse indiquée.

LE BRIDGE
André Trudelle

Une question d'entrées
Ce n'est pas à la septième levée que le déclarant doit juger de la valeur de son plan de jeu, mais dès l'entame. Dans la main qui suit, Sud se retrouve à la manche à Pi et Ouest entame d'un petit K. Comment faut-il jouer ?

Donneur: Sud
Vulnérabilité: tous

NORD			
♠ D 7 4			
♥ V 9 7 6 3 2			
♦ A 8 3			
♣ A			
QUEST		EST	
♠ 9 8 5		♠ 10 6	
♥ R 4		♥ A D 10	
♦ D 7 5 2		♦ V 10 9	
♣ D 9 7 6		♣ R 10 5 4 2	
SUD			
♠ A R V 3 2			
♥ 8 5			
♦ R 6 4			
♣ V 8 3			
Les enchères:			
SUD	QUEST	NORD	EST
1 Pi	passé	4 Pi	passé
Entame: 2 de K			

Infographie La Presse

À la vue du mort, le déclarant compte huit levées : cinq atouts, deux K et un Tr. S'il coupe deux Tr au mort, il réussira son contrat. Donc, As de K, As de Tr et petit K vers le Roi et Tr coupé. Petit atout vers l'As et le dernier Tr est coupé de la Dame de Pi. Le déclarant revient K et laisse la main à la Dame d'Ouest.

Ce dernier encaisse son Roi de Co et rejoue Co vers l'As. Dame de Co. Peu importe que Sud coupe du Valet ou de l'As de Pi. Il perdra toujours un atout au 9 d'Ouest pour la chute du contrat.

Faute d'entrées dans sa main, le déclarant a chuté. Il lui aurait fallu tabler sur le bris des Co. Sud gagne l'entame du Roi de K et joue un petit Co. Le Roi gagne et Ouest revient K. L'As prend la levée. Retour Co. Est gagne et encaisse le Valet de K et rejoue Tr vers l'As. Retour Co. L'As de Co est coupé du Valet de Pi, puis As et Roi de Pi et petit Pi vers la Dame. Les Co sont affranchis et le contrat réussit.

L'échéec du déclarant, dans ce contrat, relève de son plan de jeu. Il y avait assez d'entrées au mort pour chercher à établir les Co.

BASTIEN, Armand
Le 27 janvier 2000, à l'âge de 72 ans, est décédé Armand Bastien, époux et père adoré. Il laisse dans le deuil son épouse Aline Villeneuve, ses enfants, Nathalie, Dominique, François, Caroline et leurs conjoints, ses petits-enfants, ses deux sœurs, son beau-frère ainsi que plusieurs autres parents et amis. La famille recevra les condoléances au
Complexe funéraire Urgel Bourgie
816 av. Ste-Croix, Ville St-Laurent
Les funérailles auront lieu le lundi 31 janvier, à 14 h, en l'église St-Hippolyte (angle Dutrisac et Tassé, Ville Saint-Laurent) et de là au cimetière Saint-Laurent. Parents et amis sont priés d'y assister sans autre invitation. Heures de visite: samedi et dimanche de 14 à 17 h et de 19 à 22 h et lundi à compter de 12 h.



BÉLANGER (Létourneau), Hélène 1938-2000
Paisiblement, entourée des membres de sa famille, est décédée le 29 janvier 2000, à l'âge de 62 ans, madame Hélène Bélanger, épouse de Jean Bélanger. Elle laisse dans le deuil ses enfants: Anne-Marie (Eric Peltier) et Isabelle (Simon Robins), ses quatre petits-enfants: Pascale, Camille, William et Félix Antoine, ses frères et sœurs: André (Madeleine), feu Angèle (Gilles), Louise, Lucie, Réal (Nicole), feu René, Laurent, Pierrette, Ginette (Roger), beaux-frères et belles-sœurs, neveux et nièces ainsi que plusieurs parents et amis. Elle sera exposée au salon funéraire:
Complexe funéraire Urgel Bourgie
745, Crémazie Est
Montréal
le lundi 31 janvier 2000 de 14 à 17 h et de 19 à 22 h, mardi dès 9 h 15. Les funérailles auront lieu en l'église Saint-Isaac-Jogues, 1335 rue Chabaneau Est, Ahuntsic, le mardi 1er février à 10 h 30, suivi de l'inhumation au cimetière Notre-Dame-des-Neiges. Au lieu de fleurs, des dons en sa mémoire pour la Société canadienne du cancer, 489 boul. René Lévesque Ouest, Montréal, G1S 1S2, seraient appréciés. Sincères remerciements aux docteurs Rajan, Languedoc et Abifadel pour leurs efforts et leur gentillesse.

BRUNETTE (St-Onge), Marguerite 1932-2000
À l'hôpital de St-Jérôme, le 28 janvier 2000, à la suite d'une courte maladie, est décédée à l'âge de 67 ans, Mme Marguerite St-Onge, épouse de Marcel Brunette, demeurant rue Lapointe à Lachute. Elle laisse également dans le deuil ses trois enfants: Suzanne (Marc Sévigny), Martine (Victor Sabino), André (Rachel Belisle), six petits-enfants: Guillaume, Hubert, Joëlle, Marie-Lou, Valérie, Samuel, sa mère Louise (feu Ernest St-Onge), son frère Louis (Aline Bertrand), sa tante Aurore St-Onge ainsi que ses beaux-frères et belles-sœurs, neveux et nièces et de nombreux amis. Un service religieux sera célébré le mardi 1er février à 14 h, en l'église Immaculée-Conception, 72 rue Durocher à Lachute. La famille sera présente à l'église vers 13 h 30 pour recevoir vos condoléances.
Direction funéraire
Salon Roland Ménard inc.
395, Grâce, Lachute

COUTURE (Cléroux), Monique
À Montréal, le 29 janvier 2000, à l'âge de 63 ans, est décédée madame Monique Cléroux, épouse de Pierre Couture. Outre son époux, elle laisse dans le deuil ses enfants: Bruno, Vincent, Josée et leurs conjoints(es), sa petite-fille Marlène. Elle laisse également ses frères et sœurs: Jacques, Marguerite, Françoise, Gabrielle, Gilles, Laurent, Madeleine et leurs conjoints(es) ainsi que de nombreux neveux et nièces, parents et amis. La famille recevra les condoléances au:
Complexe funéraire Urgel Bourgie
790, boul. Ste-Croix, Ville St-Laurent
Les funérailles auront lieu le mardi 1er février à 11 h, en l'église St-Laurent (chapelle), 805 boul. Ste-Croix et de là au cimetière Jardins Urgel Bourgie. Parents et amis sont priés d'y assister sans autre invitation. Heures de visite: lundi de 14 à 17 h et de 19 à 22 h et mardi dès 9 h.

DERRIEN, Roger 1926-2000
À Montréal, le 28 janvier 2000, à l'âge de 73 ans, est décédé M. Roger Derrien, époux de Mme Colette Chailifour. Outre son épouse, il laisse dans le deuil ses enfants: Danielle (Marc April) et Jean-Marc, sa sœur Suzanne (Ambroise Briand), son frère Yves (Marie Derrien), ses neveux et nièces, parents et amis. Exposés sans autre invitation.
Complexe funéraire Alfred Dallaire inc.
2159, boul. St-Martin Est, Duvernay, Laval
le lundi 31 janvier de 19 à 22 h, mardi à partir de 8 h 30. Les funérailles auront lieu mardi à 10 h, en l'église Ste-Croix, 11 931, boul. Ste-Croix et de là au cimetière Repas St-François-d'Assise à Montréal. Au lieu de fleurs, des dons à la Société canadienne du cancer, seraient appréciés.

REMERCIEMENTS
REMERCIEMENTS au Sacré-Coeur pour faveur obtenue. R.D.
REMERCIEMENTS à St-Jude pour faveur obtenue. C.D.

Alimentation / Santé

Le lait vachement bon



Danielle Bonneau

On a beau nous rebattre les oreilles avec les bienfaits de boire du lait, les adultes, en particulier les femmes, n'en boivent toujours pas assez.

Les préjugés sont forts: la crainte d'engraisser ou d'avoir des boutons en empêchent plusieurs de prendre du lait nature ou de savourer un café au lait. C'est toutefois en train de changer.

«On remarque, depuis trois ans, une augmentation de la consommation de lait chez les gens de 35 à 50 ans, révèle Nicole Dubé, directrice de la publicité et de la promotion à la Fédération des producteurs de lait du Québec. Les baby-boomers entendent parler du rôle joué par le lait dans la prévention de certains cancers, de maladies cardiovasculaires et de l'ostéoporose et redécouvrent le goût d'en boire.»

Plusieurs recherches réalisées au cours des dernières années attribuent plusieurs effets positifs à la

consommation de lait et de produits laitiers.

Le lien entre la consommation de calcium et la prévention de l'ostéoporose est bien connu. Le rôle joué par le calcium dans le contrôle de l'hypertension l'est moins. Les gens qui ont suffisamment de calcium dans leur alimentation ont moins besoin de surveiller leur consommation de sel, car le sodium n'augmente pas alors la pression artérielle, a constaté le docteur Pavel Hamet, directeur de la recherche du Centre hospitalier de l'Université de Montréal, dans une de ses études. «Des chercheurs ont aussi découvert, aux États-Unis, qu'une alimentation riche en fruits, en légumes et en produits laitiers à faible teneur en gras fait baisser de façon substantielle la pression sanguine, autant que les médicaments.»

D'autres études ont démontré que la consommation de produits laitiers a un effet sur la prévention de certains cancers, dont ceux du côlon et du sein. On associe cette action positive au calcium, mais aussi à la vitamine D, aux cultures bactériennes et à l'acide linoléique conjugué contenus dans ces aliments.

L'acide linoléique conjugué, un type d'acide gras que l'on ne trouve que dans le gras des aliments provenant d'animaux ruminants (les produits laitiers et certaines viandes) suscite beaucoup d'intérêt. On lui attribue un effet protecteur contre certains cancers et les maladies cardiovasculaires.

«Le gras que l'on trouve dans les produits laitiers est une arme à deux tranchants, mais les avantages qu'il procure sont de loin supérieurs à ses inconvénients», estime John Kramer, chercheur scientifique chez Agriculture et Agroalimentaire Canada à Guelph, en Ontario, qui effectue des travaux sur l'acide linoléique conjugué et a collaboré à la rédaction d'un livre sur le sujet publié l'an dernier.

«Les acides gras qui posent problème ne représentent que 20 ou 30% du gras saturé contenu dans les produits laitiers, explique-t-il. Le restant est absorbé différemment par l'intestin et ne cause pas de maladies coronariennes.»

À cause des bénéfices associés à l'acide linoléique conjugué, il ne recommande pas les produits laitiers trop réduits en matières grasses. «Le lait écrémé contient du calcium et des protéines, mais on lui retire l'acide linoléique conjugué et les vitamines solubles dans le gras comme les vitamines

E, A et K.» C'est pourquoi la vitamine A est rajoutée aux laits avec 2% et 1% de matières grasses et au lait écrémé.

Que boire, alors? «Ceux qui n'aiment pas le lait et prennent un verre par jour peuvent choisir le lait avec 3,25% de matières grasses, quitte à couper ailleurs sur le gras. Les chips et les biscuits, par exemple, ont une teneur très élevée en gras, de la pire espèce. Ceux qui boivent trois ou quatre verres de lait par jour peuvent opter pour un produit avec 2% de matières grasses. Le même principe s'applique au fromage, qui peut avoir un contenu très élevé en matières grasses. C'est une question de quantité.»

Si les gens diminuent la quantité de gras qu'ils consomment, leur espérance de vie augmente de très peu, a de son côté constaté le docteur Steven Grover, directeur du service d'épidémiologie clinique à l'Hôpital général de Montréal. «Arrêter de fumer a un impact beaucoup plus grand.»

Les enfants ont besoin de gras pour se développer et ne devraient pas être rationnés sur la quantité de beurre et de lait homogénéisé qu'ils prennent, souligne Jacques Goulet, professeur en sciences de l'alimentation et nutrition à l'Université Laval et directeur scientifique de l'Institut Rosell, qui produit des concentrés de bactéries notamment utilisés dans la fabrication de yogourts, kéfirs et fromages.

«La nature est très bien faite, dit-il. Le lactose du lait, un sucre, donne aux enfants l'énergie dont ils ont rapidement besoin, tandis que l'énergie procurée par les matières grasses est stockée pour être utilisée plus tard.»

Le lait homogénéisé, avec 3,25% de matières grasses, est recommandé pour les enfants de un à deux, indique Renée Crompton, nutritionniste et conseillère experte chez Santé Canada. «Après deux ans, si les enfants sont très actifs mais mangent peu et sont capricieux, ce type de lait peut demeurer le meilleur choix. Mais s'ils ont bon appétit et mangent de tout, le lait avec 2% de matières grasses peut être adéquat. Aux parents de juger.»

Le lait de vache n'est pas conseillé aux bébés de moins d'un an: il ne contient pas suffisamment de fer et certaines études ont démontré que des enfants génétiquement prédisposés, exposés trop tôt au lait de vache, ont contracté le diabète juvénile. Le lait maternel demeure le premier aliment de choix.

DANIELLE BONNEAU

Le lait, contrairement au fromage et au yogourt, est fortifié de vitamine D, qui facilite l'absorption du calcium et du phosphore. L'été, la vitamine D est synthétisée lorsque la peau est exposée au soleil et emmagasinée, mais les réserves constituées sont généralement épuisées bien avant la fin de l'hiver. Pour en avoir suffisamment, le lait, bu nature, sous forme de breuvage chaud, ou incorporé dans les potages et desserts, devrait représenter au moins la moitié des portions de produits laitiers consommées chaque jour.

Selon une étude sur les habitudes alimentaires de la population canadienne effectuée par l'École de diététique et de nutrition humaine de l'Université McGill, les hommes prennent en moyenne 1,8 portion de produits laitiers par jour et les femmes, 1,4. Ce qui est en-deçà des quantités recommandées par le *Guide alimentaire canadien* pour manger sainement.

«Notre recherche a révélé que les personnes qui consomment chaque jour la quantité de calcium recommandée boivent plus de lait et mangent plus de fromage que les gens avec un apport plus faible en calcium, souligne Louise Johnson-Down, coordonnatrice de l'étude. Il y a d'autres sources de calcium, mais c'est sous forme de lait et de produits laitiers qu'il s'absorbe le mieux. Il faut manger beaucoup



Pour des os en santé

de brocoli et d'autres aliments pour avoir la même quantité de calcium obtenue dans un verre de lait.»

En prenant de deux à trois portions par jour de produits laitiers, les enfants d'un à neuf ans satisfont tous leurs besoins nutritionnels, indique Renée Crompton, nutritionniste et conseillère experte chez Santé Canada, au sein de l'unité de la nutrition et de la saine alimentation. Pour les enfants de 10 à 16 ans, en pleine croissance, on conseille de trois à quatre portions, pour les adultes, de deux à quatre portions, et les femmes enceintes ou qui allaitent, de trois à quatre portions; préférablement faibles en matières grasses. Une portion doit procurer au moins 275 mg de calcium.

«Pour minimiser les risques d'ostéoporose et aider à prévenir les fractures des os, les femmes devraient s'approcher le plus possible de quatre portions, précise-t-elle. Chaque verre de lait de 8oz (250ml) représente 300mg de calcium. Si elles en boivent quatre et mangent un peu de noix et de brocoli, elles dépassent les nouvelles quantités recommandées qui seront de 1000 mg par jour pour les adultes de 19 à 50 ans et 1200 mg par jour pour ceux qui ont 51 ans et plus.»

Tous les fromages n'ont pas la même teneur en calcium. Beaucoup de femmes mangent du fromage cottage et s'imaginent à tort qu'il s'agit d'une bonne source de calcium, constate Isabelle Neiderer, directrice adjointe du département de nutrition des Producteurs laitiers du Canada. «À cause de sa plus forte teneur en eau, le fromage cottage contient beaucoup moins de calcium que les fromages fermes. Plus on se dirige vers le parmesan, moins il y a d'eau et plus il y a de calcium et autres nutriments contenus dans le lait. Une demi-tasse de fromage cottage (125ml) ne contient que 76 mg de calcium, alors que 50g (2oz) de fromages brick, cheddar ou gouda en renferment chacun 350 mg.»

Une portion de 175 g (3/4 de tasse) de yogourt aux fruits contient 240 mg de calcium.

Aux États-Unis et dans une moindre mesure au Canada, plusieurs dénoncent le fait que les produits laitiers forment un des quatre groupes alimentaires jugés essentiels à la bonne santé et qu'on ne tient pas compte des gens qui n'en consomment pas, que ce soit pour des raisons culturelles ou éthiques, ou parce qu'ils les tolèrent mal.

«Nutritivement, le lait ne pose aucun problème, souligne Vesanto Melina, diététiste qui a cosigné le livre *Devenir végétarien*, publié aux Éditions de l'Homme. Mais ce n'est pas pour tout le monde. Il y a d'autres façons de se procurer du calcium et on n'en parle pas assez.»

D'autres bonnes sources de calcium sont: le tofu avec calcium, le brocoli, le chou chinois, les sardines et le saumon en conserve avec les arêtes, les boissons de soya et le jus d'orange fortifiés, les amandes, le brocoli, les fèves au lard et les haricots blancs.

Crème caramel à l'orange



Ingrédients

- 160 ml (2/3 de tasse) de sucre blanc
- 60 ml (1/4 de tasse) d'eau
- 4 oeufs
- 45 ml (3 c. à soupe) de sucre
- 375 ml (1 1/2 tasse) de lait
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus d'orange concentré, non dilué

Préparation

- Chauffer le four à 175 degrés C (350 degrés F).
- Dans un chaudron, mélanger le sucre et l'eau, cuire en brassant pour dissoudre le sucre à feu doux.
- Amener à ébullition, cuire sans brasser jusqu'à l'obtention d'un caramel, soit environ 12 à 15 minutes. Verser dans les ramequins.
- Mélanger les oeufs et le sucre. Chauffer le lait et verser lentement sur le mélange d'oeufs en battant constamment.
- Incorporer le jus d'orange.
- Verser délicatement sur le caramel.
- Placer les ramequins dans un contenant rempli d'eau de façon à ce que l'eau arrive à la mi-hauteur des ramequins.
- Cuire 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre en ressorte propre.
- Donne de 10 à 12 portions.

Source: Fédération des producteurs de lait du Québec.

Photo: Les producteurs laitiers du Canada

Un marché en expansion

DANIELLE BONNEAU

La consommation de lait a diminué au cours des dernières années à cause, à la fois, de la baisse de la natalité et du vieillissement de la population. Mais il y en a maintenant pour tous les goûts.

«Ce n'est pas rare de trouver trois sortes de lait dans les réfrigérateurs, indique Nicole Dubé, directrice de la publicité et de la promotion à la Fédération des producteurs de lait du Québec. Le lait avec 2% de matières grasses demeure le plus populaire. Les ventes de lait avec 1% de matières grasses ont augmenté de 15% l'an dernier. Le lait avec 3,25% de matières grasses, destiné aux enfants, est en décroissance.»

Globalement, la production laitière au Canada est stable, car il se mange beaucoup plus de fromages et de yogourts qu'avant, souligne Gaétan Martineau, directeur des communications chez Agropur, une coopérative qui regroupe 5000 producteurs laitiers, soit plus de la moitié des producteurs québécois.

«Il faut adapter les produits laitiers aux différentes clientèles-cibles et rendre leur consommation plus agréable, dit-il. Cela se fait de plus en plus depuis une dizaine d'années et c'est un phénomène qui s'accélère. On n'a qu'à penser aux fromages frais Minigo offerts dans des contenants de 60 g pour les tout-petits et au Yoplait tube, destinés aux jeunes de six à douze ans, de gros consommateurs de *Mr Freeze*. C'est du yogourt traditionnel présenté sous une forme plus pratique, qui se transporte bien dans la boîte à lunch et se mange sur le pouce. Le lait est aussi offert dans des contenants plus faciles à utiliser, munis de bouchons, et il y en a une plus grande variété pour répondre à différents besoins: avec des saveurs variées, additionnés de vitamines D et A, de calcium ou dé lactosés.»

Il y aura encore beaucoup d'innovations, promet Michel Lanctôt, vice-président marketing au Canada chez Danone, leader mondial dans le secteur des produits laitiers de type yogourt.

«C'est inévitable, si on regarde le choix de produits destinés aux

enfants et la sélection de yogourts traditionnels et de produits à boire offerts en France, en Espagne et même au Mexique. Avec très peu de support publicitaire, les produits du yogourt figurent parmi les dix plus gros marchés dans le secteur alimentaire au Canada.

On va voir plus de variété et une augmentation substantielle des dépenses faites en publicité.»



Photo: Les producteurs laitiers du Canada