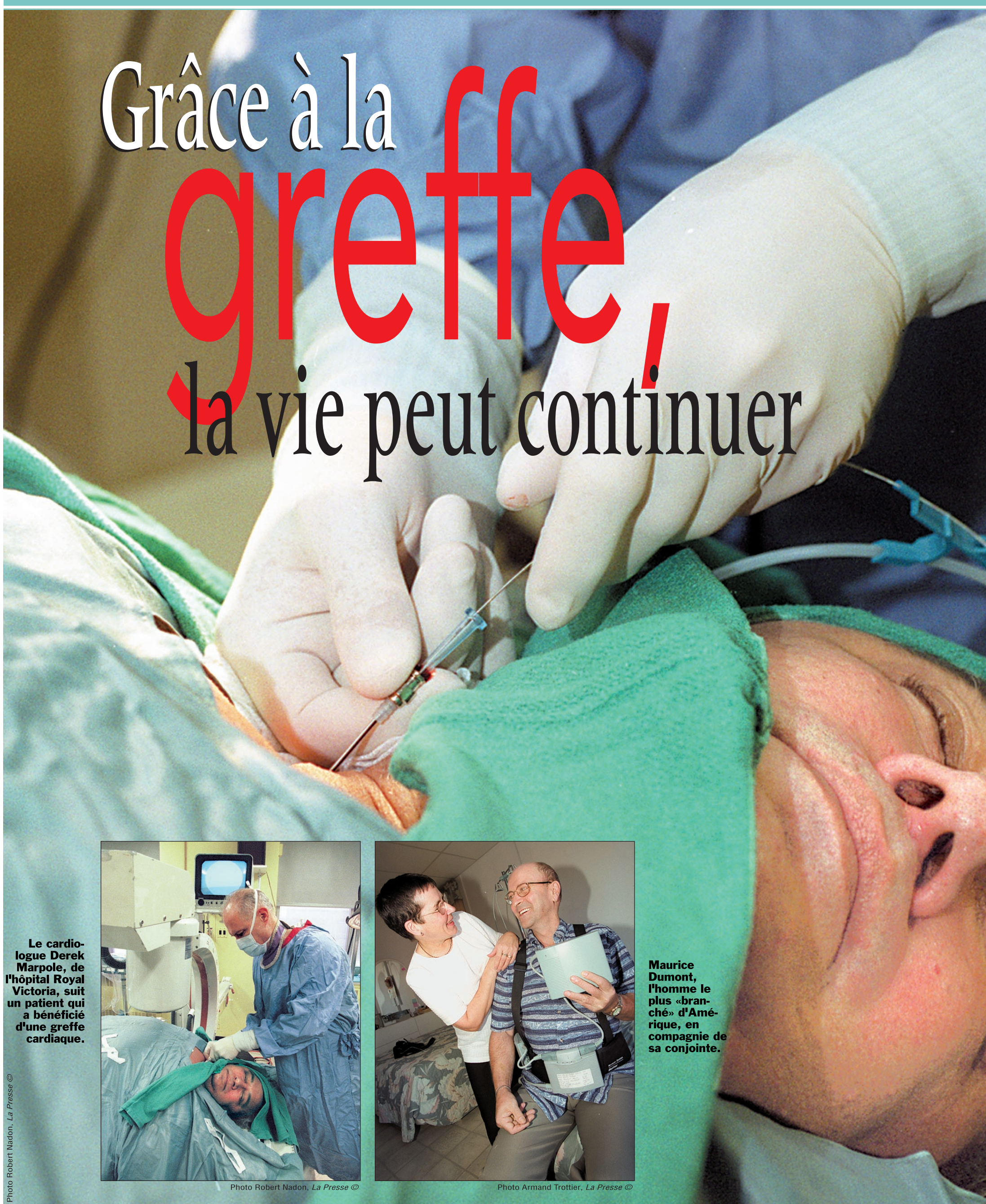




Grâce à la greffe, la vie peut continuer



Le cardiologue Derek Marpole, de l'hôpital Royal Victoria, suit un patient qui a bénéficié d'une greffe cardiaque.



Photo Robert Nadon, La Presse ©



Photo Armand Trotter, La Presse ©

Maurice Dumont, l'homme le plus «branché» d'Amérique, en compagnie de sa conjointe.

DOMINIQUE RENY

collaboration spéciale

Quand il s'agit de greffe d'organes, la comparaison entre être humain et automobile est toujours d'actualité: radiateur crevé ou poumon à bout de souffle, il suffit de remplacer la pièce défectueuse pour pouvoir reprendre la route! Mais attention... Bien plus que la voiture, le corps est une machine aux rouages capricieux. Et la transplantation, même si elle est de mieux en mieux maîtrisée, reste une solution de dernier recours.

Sur papier, rien de plus simple qu'une greffe. Aujourd'hui retirer un organe abîmé pour le remplacer par un autre, sain, est presque à la portée de tout chirurgien expérimenté. Dans les faits, toutefois, les médecins jouent de prudence. D'abord, les organes disponibles dans un but de transplantation sont peu nombreux – autour de 350 par année au Québec – alors que plus de 600 candidats patientent sur la liste d'attente de Québec-Transplant, l'organisme chargé de coordonner le don d'organes dans la province. En 1998, 21 personnes sont décédées avant d'avoir pu obtenir l'organe

qu'elles attendaient. Dans ces conditions, impensable de promettre un cœur ou un foie à la moindre défaillance.

De plus, d'éventuelles complications chirurgicales ne sont pas à écarter, le patient est souvent assujéti à une lourde médication pour éviter le rejet de son nouvel organe, les conséquences à long terme du traitement sont importantes et le greffon a une durée de vie limitée. «Pour toutes ces raisons, une greffe s'impose uniquement quand il y a une perte définitive des fonctions de l'organe et que tous les autres traitements ont échoué», confirme le docteur Rolf Loertscher, directeur médical de la transplantation à l'hôpital Royal Victoria.

Quelques belles années

Entre le 1er avril 1998 et le 31 mars 1999, 389 greffes ont été effectuées au Québec. La transplantation rénale arrive en tête, avec 189 opérations. Cent six personnes ont reçu un nouveau foie. Le cœur (40), les poumons (un seul ou les deux) (26) et le pancréas (10) suivent. De plus, certaines greffes multiples ont été réalisées: cœur/poumon (6), foie/rein (2) et rein/pancréas (10).

Le but premier de l'opération est clair:

augmenter l'espérance de vie des receveurs – ne serait-ce que de quelques années. Quand ils passent sous le bistouri, les candidats à la greffe sont au bout du rouleau. Une transplantation rénale – l'opération la mieux connue, qui se pratique au Canada depuis 1958 – peut signifier un congé de dialyse pour une période frôlant les 25 ans. Dans le cas d'une greffe de poumon, toutefois, la durée de vie du greffon dépasse rarement les cinq ou six ans. Et la perte de l'organe signifie ici le décès du patient.

Décevant? Même pour une courte période, la transplantation améliore tout de même la qualité de vie de ceux qui en bénéficient. «Alors que leur condition physique les limitait sérieusement, la grande majorité d'entre eux vont reprendre des activités normales», affirme le docteur Loertscher. «J'ai même un patient, greffé du rein, qui s'est rendu à ski jusqu'au pôle Nord!»

Pierre Tremblay, 49 ans, n'a pas de si grandes ambitions. Mais grâce aux nouveaux poumons reçus en juillet dernier, il peut recommencer à planifier des activités familiales.

Voir GREFFE en C2

Santé

Médecine du futur

DOMINIQUE RENY
collaboration spéciale

Depuis l'été dernier, Maurice Dumont, 51 ans, est l'homme le plus branché de la province : si son cœur bat malgré une cardiomyopathie ischémique, c'est grâce à une pompe implantée dans son abdomen et alimentée par des batteries qu'il transporte en bandoulière.

Aujourd'hui, la petite merveille technologique lui permet d'attendre en toute quiétude une greffe de cœur. Mais dans un avenir pas si lointain, les pompes artificielles pourraient bien devenir une solution définitive en cas d'insuffisance cardiaque.

C'est du moins l'avis du docteur Benoît de Varennes, directeur de la chirurgie cardiothoracique à l'hôpital Royal Victoria. « Le public n'en a peut-être pas toujours conscience, mais un cœur, c'est une mécanique assez simple que nous pouvons reproduire », souligne-t-il. « Ce qu'il a d'extraordinaire, c'est qu'il fonctionne sans arrêt pendant toute une vie. » Mais une fois résolu le problème de l'alimentation en énergie, rien ne s'oppose à ce qu'une pompe tiende lieu de cœur à un patient. « D'autant plus que, de cette façon, le problème du rejet est évité. Il n'y a que les tissus organiques qui mettent en alerte le système immunitaire. »

Les donneurs d'organes sont en effet loin d'être légion. Entre le 1^{er} avril 1998 et le 31 mars 1999, seulement 290 personnes ont été référées à Québec-Transplant pour un don d'organe. Et du nombre, les organes de 132 individus ont effectivement été greffés. C'est que, pour que des organes soient prélevés, il est nécessaire d'avoir affaire à une personne en état de mort cérébrale, dont les fonctions vitales ont été

maintenues en activité grâce à un respirateur. L'âge du donneur, son état de santé, ses antécédents médicaux, la volonté de sa famille peuvent par la suite entraîner un refus de procéder.

Mais, découvertes médicales et vieillissement de la population obligent, la demande, elle, tend à augmenter. Les spécialistes sont donc à la recherche de solutions pour pallier une éventuelle pénurie d'organes. Outre les développements technologiques, l'utilisation d'organes de porc ou de singe modifiés génétiquement — la xénotransplantation — est dans la mire des scientifiques. « Pour les organes au fonctionnement plus complexe comme le rein, le foie ou les poumons, c'est sans doute la solution », confirme le docteur de Varennes. « Mais ce n'est pas pour demain ! Nous n'avons pas encore résolu la question du rejet entre humains, alors entre l'homme et l'animal... »

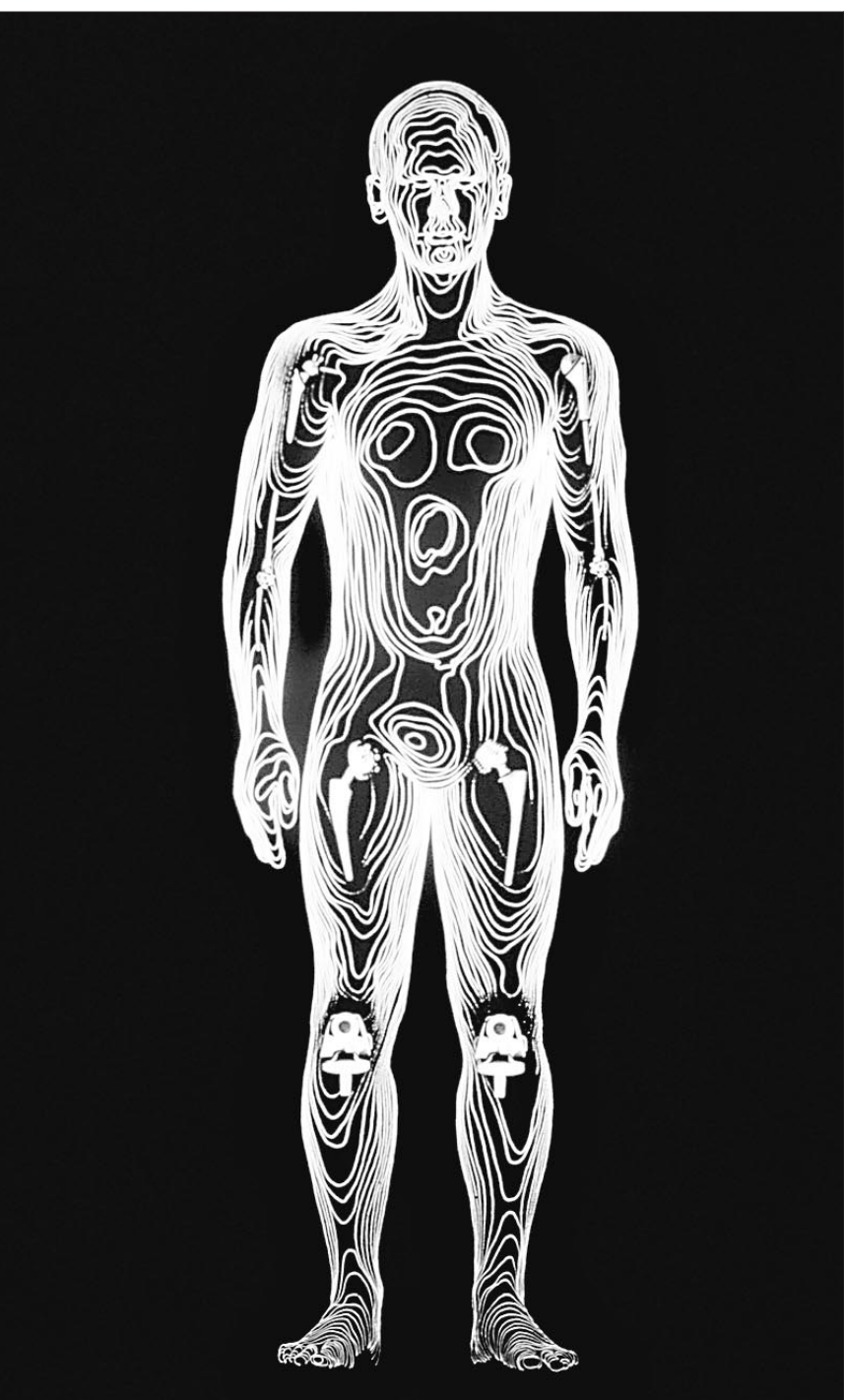
Plus d'organes humains

Dans l'immédiat, il semble donc nécessaire d'augmenter le nombre de donneurs au pays, qui oscille autour de 14 par million d'habitants (DPMH) — il est de 22 DPMH aux États-Unis et de 31 en Espagne, le pays de référence dans le domaine. Première étape, selon le directeur général de Québec-Transplant, Donald Langlais : développer un mécanisme efficace pour identifier les donneurs potentiels et obtenir le consentement des familles. « Il y aurait lieu qu'une personne soit libérée dans chaque hôpital pour s'en occuper », affirme-t-il, en citant l'exemple du Centre universitaire de santé McGill où une infirmière affectée à la tâche a fait bondir le nombre de donneurs référés en une année de neuf à 24. « Il faut aussi expliquer

clairement aux familles en quoi consiste le don d'organes. Quand elles ont bien compris la situation, la plupart acceptent le prélèvement. » Entre autres, démystifier le concept de la mort cérébrale, où le décès est bel et bien confirmé, malgré le fait que des machines permettent au cœur de continuer à battre et aux poumons de respirer.

Par ailleurs, dans le cas du rein et du foie, des techniques de prélèvement sur donneur vivant — souvent un frère ou une soeur du greffé — ont été mises au point. Prélever un des deux reins d'un individu n'affecte pas sa qualité de vie future. « Mais il y a réticence dans la communauté médicale envers ce procédé », constate le docteur Rolf Loertscher, directeur médical de la transplantation à l'hôpital Royal Victoria. « Comme toutes les chirurgies présentent des risques, les médecins hésiteront toujours à pratiquer une opération sur une personne en santé. Personnellement, je crois qu'il faut le proposer parce que dans ce cas, les résultats de la greffe sont grandement supérieurs. » De 40 à 50 % des greffes de rein pourraient être réalisées de cette façon.

Quant au foie, il est possible d'en prélever une section sur un donneur vivant compatible en vue de la greffe. Chez le donneur comme chez le receveur, l'organe se régénérera par la suite. Cette technique, le « split », se pratique également avec le foie de donneurs décédés et permet d'accommoder deux receveurs — souvent des enfants, qui demandent un organe de taille inférieure — grâce à un seul don. Environ 30 % des foies seraient conformés de façon à permettre le split. Si la technique était systématiquement appliquée, il serait théoriquement possible de greffer 130 patients grâce à 100 donneurs de foie.



La recherche fondamentale pour le remplacement d'organes abimés par d'autres n'est plus de la science-fiction. À quand le clonage... partiel ?

Mauvaise cible !

DOMINIQUE RENY
collaboration spéciale

L'espérance de vie des personnes ayant subi une transplantation pulmonaire a doublé depuis la fin des années quatre-vingt, passant de trois à six ans.

C'est qu'en une décennie, les techniques de greffe se sont raffinées. Mais surtout, le milieu médical comprend maintenant davantage le phénomène du rejet et dispose d'outils de plus en plus performants pour le contrer.

Le principal défi en transplantation n'est pas chirurgical. Il consiste plutôt à amener le corps du receveur à tolérer l'organe qui lui a été implanté. Parce que cet organe comporte des antigènes qui lui sont propres, il est identifié comme « étranger » par le système immunitaire du greffé et combattu au même titre qu'un microbe. Si personne n'intervient, la nature suit son cours et les cellules du greffon sont détruites par la réaction de défense de l'organisme.

La solution ? D'abord, greffer un organe dont la carte d'identité antigénique se rapproche le plus possible de celle du patient, d'où les tests de compatibilité entre donneur et receveur. Puis procéder régulièrement à des contrôles dans le but de détecter un éventuel rejet. « Les épisodes de rejet peuvent maintenant être diagnostiqués avant d'entraîner une défaillance du greffon », assure le docteur Marcelo Cantarovich, médecin transplanteur à l'hôpital Royal Victoria. Dans le cas d'une greffe cardiaque, une biopsie du cœur permet de voir venir l'épisode. Pour des organes comme le rein ou le foie, une prise de sang suffit à révéler la présence d'enzymes caractéristiques d'un rejet. « En le voyant assez tôt, on arrive habituellement à renverser la vapeur grâce à une médication appropriée. »



Un cocktail d'immunosuppresseurs pour diminuer l'efficacité du système immunitaire du greffé.

Mieux vaut prévenir

Mais la principale stratégie des médecins consiste à diminuer l'efficacité du système immunitaire du greffé avec un cocktail de médicaments appelés immunosuppresseurs. Au programme : principalement la cyclosporine (Néoral) ou le tacrolimus (Prograf), qui limitent la prolifération des lymphocytes — les cellules qui jouent un rôle déterminant dans les réactions immunitaires. Comme le greffon restera toujours un corps étranger pour l'organisme du receveur, celui-ci devra ingérer ces médicaments préventifs chaque jour jusqu'à la fin de sa vie.

Cette thérapie comporte toutefois de nombreux effets secondaires, reconnaît le docteur Cantarovich. « Selon les médicaments, il peut y avoir des tremblements, une pilosité abondante, de l'hypertension, de l'ostéoporose, des migraines...

De plus, en diminuant les défenses de son organisme, on rend le receveur plus susceptible de développer des infections. »

À part dans le cas d'une greffe de poumon — l'organe renferme davantage d'antigènes susceptibles d'être identifiés comme étrangers par le système immunitaire et est donc plus exposé au rejet — il est aujourd'hui très rare de perdre un patient à la suite d'un rejet. En revanche, les infections et la toxicité des immunosuppresseurs sont toujours des causes fréquentes de complications. Les dernières découvertes dans le domaine ont toutefois fourni aux médecins des produits plus spécifiques, qui permettent d'adapter le traitement à la condition personnelle du greffé — par exemple, diminuer les doses de Néoral ou de Prograf, qui causent de l'insuffisance rénale, chez les patients qui présentent une faiblesse à ce niveau.

Greffe de cornée

DOMINIQUE RENY
collaboration spéciale

Il n'y a pas que les organes qui puissent être prélevés dans le but d'être greffés. Les tissus comme la peau, les ligaments, les cartilages et surtout la cornée peuvent également faire des heureux. Chaque année, au Québec, environ 600 greffes de cornée sont effectuées afin de redonner une claire vision des choses à des patients de tous âges.

La cornée, c'est la lunette externe de l'œil, une membrane d'une douzaine de millimètres de diamètre qui joue un rôle important dans la vision. « Elle remplit deux fonctions principales », explique le docteur Hélène Boisjoly, directrice de la recherche en optique à l'Université de Montréal et praticienne à l'hôpital Maisonneuve-Rosemont. « Comme elle est transparente, elle laisse pénétrer la lumière jusqu'à la rétine et grâce à sa forme, elle aide l'œil à focaliser la lumière. Une cornée rendue opaque, irrégulière ou amincie par une maladie ou un accident ne pourra plus y arriver. Si l'acuité visuelle est affectée de façon significative et que tous les autres traitements ont échoué, nous allons envisager une greffe. »

L'opération, qui peut se pratiquer sous anesthésie locale ou générale, nécessite habituellement une hospitalisation de 24 heures. À l'aide d'un couteau à lame circulaire, le chirurgien prélève un disque de 7 ou 8 mm de diamètre au centre de la cornée du patient. Il ajuste ensuite à sa place la nouvelle cornée. Le greffon est maintenu en place grâce à des points de suture que le receveur devra supporter pendant... un an. « Comme il n'y a pas de vaisseaux sanguins dans la cornée, la cicatrisation est longue et la plaie reste fragile pendant plusieurs années », explique le docteur Boisjoly. « Les greffés doivent prendre des précautions, porter des lunettes, éviter les sports de contact. »

Contrairement aux patients qui ont subi une greffe d'organe, les greffés cornéens n'ont toutefois pas

de médicaments à ingérer. Des gouttes de cortisone et d'antibiotiques constituent pour eux le traitement de prévention du rejet et des infections. En cas d'épisode de rejet — le quart des patients connaîtront la situation dans les trois ans qui suivent l'opération — des gouttes de cyclosporine pourraient aussi être prescrites. Si le traitement échoue, il est possible de perdre le greffon : la cornée redevient alors opaque.

« Quelquefois, nous avons alors recours à une seconde greffe, mais c'est inhabituel », explique l'ophtalmologiste. C'est que dans le domaine des greffes, de tissus comme d'organes, la matière première est rare. « Comme il faut prélever les globes oculaires au maximum six heures après le décès, c'est le personnel des urgences qui est chargé d'identifier les donneurs potentiels. Mais les dons ont chuté de 25 % depuis deux ans. Avec les pressions actuelles, les gens n'ont plus la tête à demander le consentement des familles. » Même si en cas d'urgence — une perforation, par exemple — l'opération peut être effectuée dans un délai de 48 heures, le temps d'attente moyen pour une greffe de cornée est d'un an.

Là aussi, des solutions tenant de la science fiction se dessinent toutefois. Les chercheurs du Laboratoire d'organogenèse expérimentale (LOEX), à Québec, arrivent aujourd'hui à faire multiplier des cellules souches de cornée de façon à créer une membrane artificielle — toutefois encore incomplète. « Ce qu'il manque, c'est la couche interne de la cornée et les nerfs », précise le docteur Boisjoly, qui a inspiré ces recherches. « Mais l'idée de parvenir un jour à fabriquer un équivalent tissulaire à la cornée n'est pas du tout irréaliste. » S'il était en plus fabriqué à partir de cellules prélevées sur le patient lui-même, le danger de rejet serait de plus écarté. Déjà, le LOEX utilise avec succès une technique semblable pour cultiver de la peau destinée, entre autres, à greffer les grands brûlés.

Grâce à la greffe, la vie peut continuer

GREFFE / Suite de la page C1

Il pense pêche, patin ou glissade en compagnie de son fils. Quelques mois avant la greffe, cet ancien camionneur n'en menait pourtant pas large. D'après son pneumologue, l'emphysème chronique ne lui laissait que six mois à vivre. « J'étais continuellement branché sur l'oxygène », se souvient Pierre Tremblay. « Et malgré la machine, j'étais de plus en plus essoufflé, j'arrivais de moins en moins à marcher, je ressentais toujours de la fatigue. Quand je me suis réveillé après l'opération, ça a été comme une nouvelle naissance. J'avais tellement hâte de pouvoir prendre une bonne bouffée d'air, même pollué ! » Fini le concentrateur d'oxygène, bonjour la liberté.

Mais l'homme a eu de la chance. « Une greffe — et spécialement une greffe de poumon — c'est tout ou rien », affirme le docteur Pasquale Ferraro, chirurgien en transplantation pulmonaire au Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM). « En cas de complication, ça peut devenir très lourd. Quand ça va bien, cependant, c'est presque miraculeux. Les deux tiers des greffés pulmonaires ne seront plus jamais hospitalisés. Mais même là, il ne faut pas s'attendre à voir tous ses problèmes réglés. »

Contrôles de routine et, surtout, nombreux médicaments font partie du quotidien des greffés. Au centre de la thérapie : les immunosuppresseurs, destinés à empêcher le rejet du greffon par le système immunitaire du receveur. Malheureuse-

ment, ces médicaments causent de nombreux effets secondaires qui vont d'une pilosité abondante au cancer de la peau, en passant par le diabète, l'insuffisance rénale et une plus grande vulnérabilité aux infections. Pour contrer ces effets indésirables, les pilules se multiplient rapidement. Pierre Tremblay n'en ingère pas moins de 26 chaque jour ! « Mais à la longue, le système s'adapte », assure-t-il. « Au début, il fallait que j'en prenne une quarantaine... »

Pour la directrice de la Maison des greffés, Lina Cyr, qui a elle-même subi une transplantation du foie il y a 12 ans, l'état d'esprit du patient joue aussi beaucoup. « Il faut se convaincre que la greffe ne fait pas de nous des invalides », affirme-t-elle. « Bien sûr, je suis à

l'écoute de mon corps, je me couche tôt, je ne fume pas et je mange bien... Mais il n'est pas question que je m'empêche de travailler ! Et aujourd'hui, je ne prends plus que trois médicaments par jour. »

Farfelu ? Pas du tout, selon le docteur Ferraro. « Nous avons de meilleurs résultats chez les patients les plus motivés », affirme le médecin. « Ils respectent mieux les indications, font de l'exercice chaque jour... Pour recevoir une greffe, il faut être prêt à changer ses habitudes de vie. » Outre la condition physique du malade, le comité chargé d'évaluer les candidats à la transplantation s'attarde d'ailleurs sur le support que le patient peut attendre de son entourage et sur son état psychologique.



PHOTO ROBERT MAILLOUX, La Presse

On obtient de meilleurs résultats avec les patients « motivés », constate le Dr Pasquale Ferraro.

Santé

Un nouveau vaccin contre la varicelle

LE COLLÈGE DES MÉDECINS VOUS INFORME

Peut-on épargner aux petits les démangeaisons de la varicelle, cette maladie qui se répand chaque saison comme une traînée de poudre dans les populations d'enfants ?

Il existe des moyens de soulager les symptômes de l'infection et d'en limiter la contagion, mais aussi, depuis l'année dernière, un vaccin pour la prévenir. Sécuritaire et efficace, il ne fait toutefois pas partie pour l'instant du programme de vaccination systématique des enfants canadiens, et les parents qui souhaitent voir leurs rejetons le recevoir doivent en faire la demande à leur médecin de famille, qui devra leur demander de le payer.

La varicelle est la plupart du temps bénigne chez l'enfant, même si, comme toutes les maladies infantiles, elle peut parfois présenter certaines complications. Elle se manifeste d'abord, durant un jour ou deux, par une fièvre légère. Elle est à ce moment à la fois pratiquement impossible à diagnostiquer et très contagieuse, ce qui rend difficile de prévenir sa transmission.

On peut traiter la fièvre entraînée par la varicelle avec de l'acétaminophène, mais il faut à tout prix éviter l'Aspirin^{md}, une substance qui, associée à cette infection, favorise l'apparition du syndrome de Reye, une maladie très grave, provoquant une confusion qui va jusqu'au coma.

La température tombe aussitôt que les boutons apparaissent. Ils font irruption en nombre très variable selon les individus, et causent des démangeaisons. Les petits redevennent alors en forme et sont déjà beaucoup moins contagieux. Après cinq jours, les boutons se transforment en croûtes qui mettront une semaine à tomber. Durant cette dernière phase, il n'y a à peu près plus de risques de contagion.

Par conséquent, un bambin qui présente des boutons de varicelle peut, si son état général est bon, continuer ou se remettre à fréquenter un milieu scolaire ou de garde. « Si les autres enfants doivent avoir la varicelle, la contagion aura eu lieu avant, explique le Dr Julio Soto, de la Direction générale de la santé publique de Montréal-Centre. Les inconvénients de le garder à la maison seront plus grands pour les parents et la communauté que les bienfaits pour les milieux de garde. »

Durant la phase des boutons, on recommande de soulager les démangeaisons des



Très contagieuse, la varicelle se répand facilement à l'école ou à la garderie.

petits avec, une crème comme la Qualadril^{md}. Il est souvent impossible de les empêcher de se gratter, mais il faut s'assurer que leurs ongles soient courts et propres : on évite ainsi qu'ils s'écorchent au sang, ce qui laisse des cicatrices et peut entraîner des infections cutanées.

Un épisode de varicelle immunise sa victime pour le reste de sa vie, et les enfants qui la contractent en sont généralement quittes pour quelques jours d'inconfort. Par contre, ceux qui l'attrapent à l'âge adulte courent un risque non négligeable de complications, notamment de pneumonie.

Les pour et les contre du vaccin

Compte tenu de toutes ces données, les médecins québécois accueillent le vaccin anti-varicelle avec intérêt. « Il offre une protection de 90 à 95 % », rapporte Julio Soto, en signalant qu'il n'existe pas d'autre véritable moyen de prévention.

Le Dr Soto ajoute que les effets secondaires de la vaccination sont mineurs, se limitant la plupart du temps à une légère douleur autour du lieu de l'injection. Toutefois, le vaccin étant vivant, 20 % de ceux qui le reçoivent développent une « minivaricelle », avec

des lésions beaucoup moins nombreuses.

Les parents qui choisissent de faire immuniser leur enfant devraient idéalement y voir dès son tout jeune âge, de manière à prévenir le maximum d'épisodes de contagion. Le vaccin est sécuritaire à partir de 12 mois, âge auquel on peut le recevoir en même temps que celui contre la rougeole et les oreillons.

Avant l'avènement de ce vaccin, 90 % de la population attrapait la varicelle durant l'enfance, se prémunissant ainsi contre les dangers d'une infection tardive. Mais 10 % des individus arrivaient à l'âge adulte sans l'avoir eue, donc vulnérables à des attaques plus agressives.

La vaccination systématique, déjà en vigueur aux États-Unis, vise en bonne partie à protéger cette minorité, mais on se demande encore au Canada si elle peut vraiment atteindre un tel objectif. « Certaines conditions pour y arriver ne sont pas réunies, explique Julio Soto. Il faudrait principalement s'assurer de rejoindre une proportion assez importante de la population, sans quoi le fait de diminuer la contagion chez les enfants risque de reporter l'infection à des âges plus avancés. »

Si l'immunisation universelle fait question, on envisage sérieusement de cibler cer-

tains groupes vulnérables, auxquels le vaccin est d'ores et déjà recommandé. Ainsi, les femmes qui souhaitent avoir un enfant et qui n'ont jamais eu la varicelle devraient le recevoir avant de devenir enceintes, la maladie pouvant être dangereuse pour le foetus. D'autre part, les éducateurs et éducatrices en garderie qui n'ont jamais été immunisés devraient tous être vaccinés.



COLLÈGE DES MÉDECINS DU QUÉBEC

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

Vacciner sans aiguille

Associated Press
SAN FRANCISCO

Finis les « aie ! » et les « ouille ! » familiers des médecins qui se livrent régulièrement à des vaccinations ? C'est en tout cas le rêve que caressent de nombreux médecins et ingénieurs, réunis à l'occasion du congrès de la Société américaine de chimie, qui tentent de mettre au point de nouveaux modes d'administration des médicaments capables de remplacer les seringues et les aiguilles. L'idée est née des dangers que représentent les injections dans la transmission éventuelle de maladies.

COMPRIMÉS

Attention à la vitamine C

■ Ingérer de fortes doses de vitamine C peut mener à une obstruction des artères, et de là à la crise cardiaque et aux accidents vasculaires cérébraux, indique une récente recherche effectuée à la University of Southern California, sur 573 sujets sains et d'âge moyen, et dirigée par le Dr James Dwyer, de l'Université de Los Angeles. Un article paru dans le journal britannique *The Sunday Telegraph* rapporte que les personnes qui prennent plus de 500mg de vitamine C par jour augmentent de deux à deux fois et demi leur risque de souffrir d'un épaississement des artères. Les fumeurs du groupe qui prenaient de hautes doses de vitamine C ont vu leur risque se multiplier par cinq.

Calcium et SPM

■ Le calcium aide à freiner les symptômes du syndrome prémenstruel, d'après une récente étude publiée dans l'édition de février du *American Journal of the College of Nutrition*. L'étude passe en revue les preuves scientifiques de l'efficacité et de la sûreté d'une va-

riété de nutriments, d'herbes et de suppléments. Les suppléments de calcium, parmi tous les autres, apportent la réduction la plus significative des symptômes prémenstruels tels que les crampes, les « rages alimentaires », les changements d'humeur et les ballonnements. L'auteur note que le calcium offre d'autres bénéfices à long terme pour les femmes, notamment la santé de l'osature. En fait, l'article laisse entendre que le syndrome prémenstruel pourrait être un indicateur d'un faible apport en calcium.

Diabète 2 : perçue importante

■ Une percée importante vient d'être réalisée dans le traitement du diabète 2, avec l'arrivée sur le marché d'un premier médicament au Canada à s'attaquer directement à « l'insulinorésistance », cette difficulté des cellules à absorber le sucre, qui reste en concentration trop élevée dans le sang, dans le diabète de type 2. En permettant à l'insuline d'agir plus efficacement, Avandia aidera à réduire le taux de sucre dans le sang, et il se peut qu'il réduise la tension artérielle et améliore le profil des lipides sanguins.



URGENT
Nous recherchons:

ALGORITHME Pharma

Des hommes et des femmes de 18 à 65 ans, atteints de

Proctite ulcéreuse active (maladie inflammatoire de l'intestin)

pouvant participer à l'un de nos projets de recherche devant se dérouler entre le 15 avril et le 6 mai 2000.
Deux séjours de 30 heures du samedi matin au dimanche après-midi

Indemnisation 1 500 \$

Communiquez immédiatement avec notre directrice clinique
(514) 858-6312 / 1 888 758-6312
Algorithme Pharma inc.

est une entreprise québécoise qui effectue des études sur des médicaments dans un site clinique moderne de la région montréalaise.

Parents

d'aujourd'hui

Une présentation de **VENTURE**
LA MAXI MINI VAN

Samedi 16 h à Radio-Canada

Gagnez un voyage à DISNEYWORLD

Les magasins Browns vous invitent à participer au super concours « Patience Boogie ». Jusqu'au 15 avril 2000, les enfants sont invités à venir aider la mascotte Boogie Browns, le mille-pattes aux mille souliers, à rentrer dans la grosse chaussure qui lui sert de maison... Les enfants qui l'aideront pourront s'inscrire au concours pour gagner :

- un voyage pour deux adultes et deux enfants à DISNEYWORLD;
- un certificat-cadeau Boogie Browns d'une valeur de 200\$;
- un des 13 livres fabuleux sur les insectes bizarres et familiers;
- un des 50 chandails Boogie Browns.

Tous les détails dans notre site Internet.

La place des pères

La psychanalyste et écrivain française Christiane Olivier était de passage à Montréal cette semaine pour présenter son « Petit livre à l'usage des pères ». Parents d'aujourd'hui l'a rencontrée. Voici un extrait du texte publié dans notre site Internet.

P.A. *Puisque vous préconisez que le père prenne sa place, quel rôle original peut-il jouer aujourd'hui auprès de son enfant?*

C.O. Je dirais que la fonction de père est tout à fait classique. Il va garder certainement la fonction d'aller déclarer son enfant à la mairie, donc lui donner une existence sociale. Il va continuer à être le pourvoyeur, mais en partie, puisque les femmes travaillent. Ce qui est nouveau, c'est qu'il s'approche du corps du bébé. Ça n'a jamais été fait, même durant le moyen-âge. Depuis vingt siècles, jamais les pères n'ont touché le corps du bébé. Le père doit faire quelque chose de nouveau et de difficile pour lui, c'est de s'approcher du bébé nu, de toucher son corps et d'y trouver une certaine jouissance...

À l'émission samedi prochain

Un reportage sur l'intégration des grands-parents en milieu familial; le portrait de la petite famille de Deano Clavet; l'allaitement maternel et les médicaments génériques. Émission en rediffusion.

www.parentsdaujourd'hui.com

Gouvernement du Québec
Ministère des Affaires municipales et de la Métropole

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

Ser Métropole

Santé Canada Health Canada

Éduca

La Presse

enfans

RADIO MÉTRO

CKAC 730

RADIO MÉTRO

La radio de l'information

www.ckac.com

RENCONTRE SUR LA MÉNOPAUSE ET L'OSTÉOPOROSE

Centre hospitalier de l'Université de Montréal
Hopital Saint-Luc

•

Conférence médicale gratuite organisée par l'équipe de la Clinique de ménopause
Le mercredi 19 avril 2000 de 19 h 30 à 21 h 30
À l'auditorium de l'Hopital Saint-Luc
1112, rue Sanguinet, Montréal.

•

Conférenciers invités :

Dr. Pierre Fugère, gynécologue
Dr. François Bissonnette, gynécologue
Dr. Serge Bélisle, gynécologue
Dr. Louise Lapensée, gynécologue
Mme Marie-Ève Poirier, psychologue
Mme Danièle Tremblay, psychologue
Mme Christiane So, diététiste

Venez discuter avec nous sur :

- les effets de la ménopause;
- les thérapies médicales;
- la sexualité à la ménopause;
- l'alimentation à la ménopause.

•

Si vous êtes intéressée, communiquez au
281-2121 poste 6377.

Santé

Un rhume qui ressemble beaucoup à l'asthme

CAROLE THIBAudeau

Un curieux virus, générateur de symptômes typiques de l'asthme, court ces temps-ci chez les tout-petits : le VRS, ou virus respiratoire syncytial, susceptible de causer une pneumonie. « J'en vois trois ou quatre nouveaux cas par semaine, affirme le docteur Josée Desrochers, médecin de famille à la Clinique du quartier d'Ahtusinc. Ils se distinguent des nombreux autres virus qui sévissent à ce temps-ci de l'année, comme l'influenza ou le parainfluenza, porteurs de petits rhumes de printemps. »

Pour la petite Jeanne, 15 mois, cela a commencé par un petit nez qui coule, mercredi, il y a près de trois semaines. Puis elle s'est mise à tousser et sa toux la faisait vomir. « Elle semblait avoir mal partout, relate sa mère, Josée. Elle restait près de nous mais elle ne voulait pas qu'on la prenne. Elle s'assoit par terre et pleurait. »

Le jeudi, Jeanne n'a pas voulu souper. La fin de semaine, ses parents ont appelé Info-Santé. « Comme elle ne faisait pas de fièvre et qu'elle s'hydratait bien, on nous a dit de ne pas trop nous inquiéter », relate Josée.

Lundi, voici Josée et sa fille chez le médecin. « Je craignais qu'elle ait contracté une infection du genre otite, relate la jeune maman. Elle n'en n'a encore jamais fait, et je me sentais en terrain inconnu. Finalement, Jeanne n'avait rien à l'oreille et rien à la gorge. »



PHOTO PIERRE McCANN, La Presse

La petite Jeanne et sa maman Josée s'apprennent à injecter le bronchodilatateur dans le masque. Bientôt, le virus respiratoire syncytial ne sera plus qu'un mauvais souvenir.

Difficulté à respirer

C'est à l'auscultation que le Dr Desrochers a détecté les petits sifflements émis par les bronches.

« La petite avait de la difficulté à respirer et beaucoup de toux sèche, relate le médecin. C'est typique du VRS, qu'on voit beaucoup ces temps-ci chez les nouveau-nés. »

Josée a donc quitté le bureau du médecin non pas avec une prescription d'antibiotiques comme ses parents l'anticipaient, mais bien avec les recommandations relatives aux cas d'asthme : éviter la cigarette et les toutous de peluche et administrer un bronchodilatateur trois fois par jour.

Pour ce faire, on utilise une « aérochambre », petit masque muni d'un embout par lequel on injecte le bronchodilatateur. L'enfant, qui prend cette mise en scène comme un jeu, n'a qu'à respirer normalement pour ingérer son médicament.

Deux jours plus tard, déjà, Jeanne allait mieux, comme l'a confirmé une visite effectuée avec son papa Mathieu chez le médecin. Elle commençait à moins tousser et avait cessé de vomir.

Le Dr Desrochers rassure toujours les parents quant à la possibilité d'asthme chez leur enfant. « Ce n'est qu'un gros rhume qui se manifeste par des symptômes semblables à ceux de l'asthme, explique-t-elle. Cela ne veut pas dire que l'enfant deviendra asthmatique. »

Quand les parents devraient-ils consulter ? « Si leur enfant a des difficultés respiratoires, une toux importante, s'il se réveille la nuit et s'il vomit, ils devraient nous l'amener », répond le médecin.

La tomate pour vaincre le cancer de la prostate

LOUIS PLANTE
Le Nouvelliste

De récentes études confirment que les produits alimentaires faits à partir de tomates transformées comme le ketchup, la soupe et le jus pourraient jouer un rôle important dans la réduction du risque de certains types de cancer, voire dans le traitement du cancer de la prostate.

Deux recherches présentées en mars dernier lors du symposium de la Faculté de médecine de l'Université de Toronto sur le rôle de la nutrition dans la prévention du cancer de la prostate, démontrent que les bienfaits du lycopène pour la santé deviennent de plus en plus évidents.

Une toute nouvelle recherche menée par le docteur Omer Kucuk, de la Wayne State University of Michigan, et au Karmanos Cancer Institute, suggère qu'un régime riche en lycopène procure des bienfaits qui pourraient aider à prévenir le cancer de la prostate, principal type de cancer chez les Nord-Américains.

Le lycopène est un caroténoïde insaturé qui donne la couleur rouge à la tomate, à la goyave, à l'églantine et au pamplemousse rose.

Le but de la recherche visait à évaluer les effets du lycopène sur des patients atteints de ce type de cancer. L'étude du Dr Kucuk impliquait 30 hommes atteints d'un cancer de la prostate et qui devaient subir une ablation. Pendant une période de trois semaines précédant la chirurgie, des participants ont été choisis de façon aléatoire pour recevoir 15 milligrammes de lycopène (ex-

traits de tomates) deux fois par jour. Après la chirurgie, les tissus ont été analysés pour identifier des différences possibles entre les deux groupes.

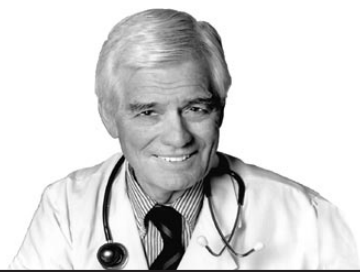
L'étude du Dr Kucuk a démontré que les tumeurs des patients du groupe ayant reçu des doses quotidiennes de lycopène étaient plus petites que celles des patients n'ayant rien reçu. Elle démontre également que les taux sériques de PSA — un antigène spécifique à la prostate qui augmente chez les individus souffrant d'un cancer de la prostate — ont diminué chez les patients qui ont consommé du lycopène.

De plus, les tumeurs de ces patients ont démontré une régression et une diminution de la malignité suggérant ainsi que le lycopène pourrait non seulement aider à prévenir le cancer de la prostate, mais également contribuer à son traitement.

Par ailleurs, les résultats d'une seconde étude in vitro, menée par l'équipe du Dr Frederick Khachik, professeur adjoint à l'Université de Maryland, suggèrent que le lycopène et ses métabolites présents dans les tomates et les aliments à base de tomates peuvent être utilisés à titre d'agents chimiopréventifs contre le cancer.

Quels sont les pires amants ?

LA MÉDECINE



Dr Kenneth Walker

collaboration spéciale

Changeement de ton cette semaine. Je l'admets en plaisantant, j'aime parler de sexe. De ce que j'ai appris sur le sujet au cours de mes années de pratique médicale. Quels hommes remportent la palme des pires amants du monde ou des plus entreprenants.

Mais qu'est-ce qui fait de moi un expert en la matière ? Très simple. Mes patientes se confient à moi depuis des années. J'ai les cheveux blancs et elles en concluent donc que je suis inoffensif. Elles savent

aussi que j'irais en prison avant de mentionner des noms. Elles me disent donc tout à propos de leurs malheurs sexuels.

Cela signifie que j'ai une bonne longueur d'avance sur les chercheurs aux cheveux longs, portant des lunettes à monture d'écaïlle. J'ai accès à du matériel formidable sans bouger de mon cabinet.

Je me suis souvent demandé qui, des Français ou des Italiens, se classaient au premier rang des meilleurs amants. Je l'ignore toujours. Mais mes patientes d'origine française ou italienne semblent les plus souriantes.

Néanmoins, les femmes semblent trop gênées pour parler de relations sexuelles satisfaisantes. Je suppose qu'elles croient au vieil adage : « Si ça n'est pas brisé, ça ne sert à rien de le réparer. »

Mais si je ne sais toujours pas qui sont les meilleurs amants, j'ai au moins appris une chose. Les plus entreprenants sont ceux qui ne se laissent pas décourager par un refus.

J'avoue ne pas avoir une étude de 10 000 cas à présenter. Mais j'ai entendu une histoire suffisamment de fois pour être convaincu que les avocats ont bien du mal à ne pas toucher aux femmes.

Plusieurs de mes patientes sont

secrétaires juridiques. L'une après l'autre, elles se plaignent de recevoir sans arrêt des propositions des avocats de leur cabinet. Elles se font demander de travailler tard et se font alors faire du baratin. Elles affirment que les femmes des avocats ignorent ce qui se passe.

Je suis peut-être un peu naïf. Mais on pourrait penser que les avocats devraient avoir plus de bon sens et savoir qu'ils ne devraient pas avoir des aventures au bureau. Ils devraient connaître les ramifications juridiques. Juste tenir le compte des coûts que le fait de se faire prendre en train devrait être suffisant pour faire diminuer leur taux de testostérone.

Alors, qui remporte la palme des pires Roméo du monde ? Il est aussi facile de tirer cette conclusion que de faire bouger une souche.

J'ai aussi plusieurs patientes mariées à des comptables agréés. Elles pleurent souvent sur mon épaule. Et elles ne mettent pas de gants lorsqu'elles parlent de sexe. Elles me répètent toujours la même vieille histoire. Je pourrais m'endormir à mon bureau et je saurais quand même ce qu'elles veulent me confesser tellement je l'ai entendu souvent. Selon moi, les comptables agréés obtiennent donc le prix convoité des plus ineptes et

banals amants imaginables. (Soit dit en passant, les ingénieurs se classent au deuxième rang.)

Il n'y a pas que des mauvaises nouvelles cependant. Leurs femmes ajoutent toujours : « Il est vraiment très gentil. C'est un bon mari et un bon père. Nous sommes mariés depuis 30 ans et nous sommes heureux. Je ne voudrais pas changer de vie. Mais il est ennuyeux au lit. Il est plus intéressé par les chiffres que par les relations sexuelles. Il se met au lit à 21h, avec un paquet de déclarations de revenus. Que puis-je faire ? »

J'aimerais avoir un traitement pour les comptables. J'ai suggéré des lumières tamisées, une bouteille du meilleur vin français, tirer sur le chien s'il jappe pendant que le couple fait l'amour. Des soirées de clair de lune pendant une croisière aux Antilles. Même de la lingerie noire.

Cela fonctionnerait rarement. Les comptables agréés me donnent des maux de tête à force de chercher un remède. Ils confirment l'adage. Chassez le naturel, il revient au galop...

Finalement, tout ce que je peux faire, c'est sympathiser avec les femmes de ces comptables. Peut-être auront-elles plus de chance au cours d'une autre vie.

En attendant, il y a une compensation. Les femmes des comptables agréés n'ont jamais à craindre que leur mari sorte en ville avec une jolie jeune cliente. Il y a peut-être une chance sur un million que ça se produise. Mais s'il est question d'un comptable britannique, d'après ce qu'on m'a dit, ça ne se peut pas.

Des décennies passées à écouter les lamentations des femmes m'ont convaincu que les machos ont besoin d'aide. Il est rare qu'une femme me dise toute excitée qu'elle a des relations sexuelles sensationnelles.

Mais il y a peut-être de l'espoir, même pour les comptables agréés vieillissants ! Je reviens tout juste d'un intéressant et stimulant congrès médical qui s'est tenu à Genève, en Suisse.

Pendant plusieurs jours, j'ai écouté des sommités mondiales discuter d'andropause. Les hommes et les médecins ont ignoré cet état. Mais il existe maintenant un médicament, l'Andriol, qui peut remettre « du tigre dans le réservoir ».

La semaine prochaine, je parlerai encore de l'andropause et des hommes déprimés qui se font prescrire du Prozac alors qu'ils auraient plutôt besoin de testostérone.

Reportage publicitaire

Clins d'œil futuristes sur le prochain siècle

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



Émilie Matter, Collège Regina-Assumpta Mangeons des pilules
D'après moi, dans 100 ans, la nourriture sera remplacée par des pilules... Par exemple : une pilule équivalra à un rôti de bœuf, petits pois compris. Elles seront de couleurs différentes et on les vendra dans les épicereries. Elles seront remplies de tous les éléments nutritifs. Il y aura aussi des pilules de frites avec des glucides... pour ceux qui aiment manger plus gras.

William Doucet-Koussaya, Collège Jean-Eudes Les choses qui volent
Je suis sûr que dans le futur les voitures vont voler dans les airs. Euh... Aussi, il va y avoir des vaches qui vont voler. Les poules auront des dents. Alors on ne pourra plus dire l'expression : quand les poules auront des dents ! Peut-être aussi que nous allons pouvoir nous déplacer avec notre maison dans les airs. Même les personnes vont pouvoir voler. Comme Dumbo l'éléphant : avec une plume dans le nez. Ils ne vont pas arrêter d'éternuer, alors ça va les faire voler !

Alexandre Fortin, Collège Jean-de-Brébeuf Ordinateurs quantiques

Si vous ouvrez cette capsule et que vous n'êtes pas un androïde, alors, c'est le signe que l'être humain aura fait bon usage des technologies qu'il aura acquises. Voici pourquoi : ce message a été écrit le 25 mars 2000 ; à la fin du XXI^e siècle l'ordinateur quantique sera sûrement très utilisé et probablement sera-t-il en voie d'être dépassé. Ce type d'ordinateur laissera la place à de très grandes innovations dans tous les domaines. Ne requérant pas d'énergie électrique, elles seront utilisées dans tous les domaines. Ainsi, je crois que nous aurons assisté à une symbiose presque parfaite entre l'homme et la machine : poumons artificiels, cœurs artificiels, mémoire auxiliaire, etc. M'intéressant à la robotique, je me demande présentement si, d'ici cent ans, les robots que nous trouverons ne seront pas principalement constitués en partie d'êtres humains et de circuits informatiques. Les connaissances que nous aurons permettront certainement d'en arriver là. Mais la question principale est de savoir si l'être humain osera utiliser ce potentiel qui peut s'avérer très dangereux.

François Martin, École Jacques-Rousseau (DEP)

La bio-informatique
La bio-informatique va apporter une nouvelle dimension à l'informatique. Les ordinateurs pourront et devront penser et ainsi réagir de façon adéquate aux problèmes connus de la vie courante. Avec une technologie aussi avancée, nous allons être capables de placer un microprocesseur dans une sphère pour être capable de remplacer l'œil d'un aveugle. Mais l'inverse sera aussi possible. Nous allons être capables d'intégrer un membre artificiel ou même humain à un ordinateur pour qu'il soit apte à faire des tâches que nous les humains n'aurons pas le temps de faire. Alors je dis ceci : bonne chance dans notre avenir mais s.v.p., ne donnez pas tout à l'ordinateur.

Expo sciences Bell 2000

2839841

Alimentation/Santé Sournoise caféine...

page C12



Danielle Bonneau



AMAIGRISSEMENT

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

PRÉLÈVEMENTS SANGUINS

FINI L'ATTENTE. maison ou au travail, service ambulatoire ultra-rapide de toute la région. Prescrite, traitée par laboratoire reconnu. Aucun supplément pour le déplacement. Frais remboursés par assurances-PrélèvementsExpress (514) 644-9026

SYNDROME DU CÔLON IRRITABLE

INTRESS VOUS mal au ventre ? Vous avez de la constipation et ou de la diarrhée ? Un médicament expérimental qui pourrait permettre de traiter ces symptômes fait actuellement l'objet d'une étude. Si intéressé, contactez-nous au numéro suivant : Centre hospitalier de l'Université de Montréal Hôpital Saint-Luc (514) 281-2121 poste 5776

2837416

La Presse

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 MÈDIATEUR

Touche pas à ma ruelle

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.

Dans le quartier Rivière-des-Prairies, les riverains d'une ruelle en T ont peu à peu obstrué une section de cette dernière en y installant cabanons, piscines hors terre et autres structures illégales puisqu'installées sur le domaine public. Une autre section est occupée tout aussi illégalement par le stationnement d'une institution bancaire.

Cette situation, qui convient à tout le monde, est tolérée depuis plusieurs années par la Ville qui n'en a pas été informée officiellement. Cette belle complicité est rompue le jour où un riverain de la troisième section veut faire valoir son droit de passage et exige qu'au moins deux accès à cette ruelle soient préservés. Il demande à la Ville de faire dégrader les constructions implantées illégalement sur au moins une des deux autres sections.

Devant l'ampleur prévisible de la réaction des riverains installés depuis longtemps, la Ville refuse et ne répond plus au citoyen.

Ce dernier s'adresse au Médiateur qui ouvre une enquête, se rend sur place à plusieurs reprises et consulte les titres de propriétés. À l'occasion de ses recherches, le Médiateur constate que l'institution bancaire est propriétaire d'une bande de terrain contiguë à celle qu'elle utilise illégalement comme stationnement. Le Médiateur, après consultation avec les experts de la Ville, négocie avec l'institution bancaire un échange de terrains de gré à gré, sans déboursés de part et d'autre, qui permet de déplacer la servitude d'une partie de la ruelle. Résultats: la quiétude des citoyens de la première section n'est pas menacée, le stationnement est maintenu et l'ensemble des riverains renonce à leur droit de passage sur les sections occupées illégalement, mais obtiennent en échange un droit de passage réel et incontestable à l'avenir sur une nouvelle section, immédiatement au sud du stationnement de l'institution bancaire. L'ensemble de la situation est normalisé et la ruelle est définitivement ouverte des deux côtés.

Le Conseil du Médiateur

Il est possible pour les citoyens, dans des conditions bien précises, d'acquiescer certaines parties de ruelles appartenant à la Ville de Montréal. Cependant, la problématique des ruelles est extrêmement complexe et un grand nombre de conditions s'appliquent. Un dépliant est disponible à cet effet dans les Bureaux-Accès Montréal. Dans tous les cas, dites-vous bien que l'opération est grandement facilitée lorsque tous les citoyens sont d'accord, mais que la Ville de Montréal est très réfractaire à ce que des « chicanes de clôtures » se règlent sur son dos!



Chantal Tellier, vice-présidente de gestion des produits chez Bell au Québec, croit que le service de filtrage est « tout indiqué pour les gens occupés qui souhaitent être accessibles en tout temps tout en contrôlant leurs appels ».

Le filtrage des appels, dernier-né des services à la carte de Bell



Stéphanie Bérubé

« Bonjour. La personne que vous désirez joindre est abonnés au service Filtrage des appels confidentiels de Bell et n'accepte pas les appels provenant de numéros confidentiels et inconnus. »

Vous n'avez toujours pas entendu ce message? Cela ne saurait tarder. Lundi dernier, Bell a lancé ce nouveau service qui intercepte les appels non identifiables pour « protéger plus efficacement ce que vous avez de plus précieux: votre temps », dit le guide d'utilisation.

On souhaite que ce temps soit moins précieux pour la personne qui téléphone; elle attendra environ une minute avant que son appel ne soit acheminé. Une fois le

numéro composé, on a d'abord les indications vocales nous informant qu'on a affaire au service de filtrage. Il faut alors s'identifier; l'appareil enregistre la voix et c'est ce message qui sera envoyé à l'abonné. Celui-ci aura alors le choix entre trois options: prendre l'appel, le refuser ou l'acheminer vers sa boîte vocale. Une fois cette décision prise, la personne au bout du fil, si elle est toujours là, saura enfin quel est son sort. Voilà un nouveau test de patience pour les personnes qui détestent parler à des « machines ».

Si votre numéro de téléphone est confidentiel, vous devrez subir cette épreuve chaque fois que vous tenterez de joindre un abonné du service Filtrage des appels, à moins que celui-ci ne vous ait révélé son code d'accès « parents et amis », une combinaison de trois chiffres qui permet de passer outre le système de filtration.

Bell soutient que ce système est une grande première au Canada. Il existe cependant des services semblables ailleurs. Par exemple, Clearnet offre depuis plus de trois ans la boîte vocale avancée qui, elle aussi, enregistre la voix du demandeur et transmet le message à l'abonné qui choisit ou non de répondre.

Anne-Marie Laberge, directrice

des communications chez Clearnet, avoue qu'il faut agir avec circonspection avec de tels services: « Il est très important que les gens utilisent leur jugement, dit-elle. Il faut prendre conscience que des personnes attendent (au bout de la ligne) ». Mme Laberge précise toutefois que pour une utilisation dans un cadre professionnel, ce système se révèle très pratique.

À la maison aussi on peut y trouver plusieurs avantages. Les gens qui reçoivent plusieurs appels inopportuns à domicile, sondage ou télémarketing indésiré, seront fort heureux du nouveau produit Bell, car bien que les firmes qui font de la sollicitation téléphonique doivent clairement s'identifier, certaines ne le font pas, justement pour éviter que les personnes qui ont un afficheur refusent systématiquement de décrocher.

Le filtrage éliminera aussi les mauvais numéros, spécialement désagréables lorsqu'il s'agit d'appels provenant de télécopieurs. Tous les abonnés dont le numéro de téléphone s'apparente à celui de la pizzeria du coin accueilleront aussi avec joie ce nouveau service. Idem pour ceux qui reçoivent des appels obscènes ou quelque autre appel déplaisant. De nombreux avantages, donc, puisque, en fin de compte, le filtrage permet de tou-

jours choisir à qui on souhaite parler et qui on veut éviter. On peut même bloquer jusqu'à une douzaine de numéros qui seront automatiquement refusés. La personne qui téléphone entendra un message disant que vous ne prenez pas d'appel pour le moment. L'abonné peut aussi activer la fonction « Ne pas déranger », qui rend muet le téléphone pour le nombre d'heures désirées. Les appels reçus durant cette période sont directement acheminés à la boîte vocale.

Le hic, c'est que les personnes qui appellent en interurbain devront payer une minute de plus. Et les personnes dont le numéro de téléphone cellulaire n'apparaît pas sur les afficheurs utiliseront chaque fois une minute de temps d'attente supplémentaire.

Bell est néanmoins confiant que ses abonnés seront nombreux à adhérer à ce service novateur. Au CRTC, on ne croit pas que toutes les autres compagnies se lanceront immédiatement dans l'aventure « filtrage ». On pense plutôt que les concurrents attendront de voir l'accueil du public.

Le service est offert depuis lundi, au coût de 5 \$ par mois: un forfait comprenant les services Filtrage des appels confidentiels, Afficheur et Télé-réponse est offert pour 17,95 \$.

Assurance-emploi: des chèques intouchables?

ISABELLE RIVEST
collaboration spéciale

Le CAS de la semaine



Vous croyez que nous sommes tous égaux devant la loi? Ça ne semble pourtant pas être le cas. En effet, des dispositions législatives qui protègent les particuliers n'empêchent

en rien les institutions financières d'agir comme bon leur semble...

Jacynthe Fréchette (nom fictif) n'oubliera jamais ses dernières vacances. Alors qu'elle était en voyage en Inde, cette secrétaire-réceptionniste, qui travaillait dans un club de recherche d'emploi, a appris une bien mauvaise nouvelle. En effet, une lettre envoyée par télécopieur lui annonçait que son poste était éliminé à cause des restrictions budgétaires.

C'est ainsi qu'au mois de mars 1999, Jacynthe Fréchette se retrouvait prestataire de l'assurance-emploi. Avec un maigre revenu de 800 \$ par mois, il devenait de plus en plus difficile de joindre les deux bouts. Une fois le loyer, l'électricité, le téléphone et le gaz payés, il ne lui restait plus grand-chose pour

rembourser ses nombreuses cartes de crédit.

Jacynthe Fréchette, cliente de la Banque Nationale, avait une carte MasterCard de cette institution financière. Après quelques factures non payées, la banque n'est pas passée par quatre chemins, prenant tout simplement 300 \$ dans le compte de sa cliente afin de se rembourser.

Pourtant, la Loi sur l'assurance-emploi est claire: « (...) les prestations ne peuvent être cédées, (...) saisies ni données en garantie et toute opération en ce sens est nulle ». Jacynthe Fréchette a d'abord téléphoné à MasterCard pour comprendre ce qui se passait. La préposée a fini par accepter de la rembourser. « J'aurais dû changer de banque à ce moment-là, dit Mme Fréchette. Mais c'est difficile d'ouvrir un compte quand on est sans emploi. » Bien mal lui en prit. Car quelques semaines plus tard, la même chose — un retrait de 300 \$ — s'est produite à nouveau. Mais cette fois, pas moyen de négocier une entente. « Si on m'avait remboursé la première fois, m'aurait-on dit, c'était par erreur: on avait cru que j'étais bénéficiaire de l'aide sociale... »

À l'Association des banquiers canadiens (ABC), Jacques Hébert, directeur pour le Québec, affirme que la Banque Nationale a agi conformément aux lois. « C'est parfait-

ement légal. Mais je ne dis pas que c'est plaisant », a-t-il reconnu. C'est que, si un chèque d'assurance-emploi ne peut être cédé, une fois déposé dans un compte bancaire, il fait partie du trésor de la banque. Si des paiements sont en souffrance, cette dernière pourrait donc prendre cette somme afin de se rembourser. Est-ce une façon de jouer sur les mots?

Pour Jacques Hébert, tout va pour le mieux dans le meilleur des mondes. « Le problème, c'est que les gens ne sont pas capables de s'autodiscipliner, a-t-il déploré. Ils sont conscients de leurs droits, mais pas de leurs devoirs. » Puis, il s'est empressé d'ajouter: « Ne me citez pas là-dessus. »

Ainsi, d'un point de vue légal, rien n'empêcherait les banques de saisir aussi les chèques d'aide sociale... Toutefois, dans ce cas, les institutions financières ne le feraient plus. « Nous avons une entente tacite avec le gouvernement à ce sujet, dit M. Hébert. Tous les bénéficiaires ayant été saisis par le passé ont été remboursés. »

Doit-on en conclure que les banques sont au-dessus des lois? Nous avons posé la question à Jean-Michel Catta, de la division des affaires publiques et des opérations du ministère des Finances du Canada. Mais, au moment d'aller sous presse, il ne nous avait pas encore répondu...

Quant à Jacynthe Fréchette, elle

a du mal à payer son loyer. « Mon propriétaire m'a déjà donné un avertissement, dit-elle. De plus, Gaz métropolitain menace de me couper l'eau chaude... »

Son seul espoir, c'est de retrouver du travail au plus vite afin de se sortir du marasme. Elle vient d'ailleurs de suivre un cours de traitement de texte sur ordinateur, qui devrait l'aider à y parvenir. Mais elle a épuisé ses prestations d'assurance-emploi, et s'attend à recevoir bientôt son premier chèque d'aide sociale. Elle devra maintenant composer avec moins de 500 \$ par mois... « Là, je n'arrive vraiment plus. Je vais finir par être obligée de faire faillite. Mais je n'ai pas les 1000 \$ nécessaires pour payer un syndic... »

Pour l'instant, elle a décidé de changer de banque. A-t-elle tiré une leçon de cette mésaventure? « Oui. Je ne détendrais plus de carte de crédit de l'institution financière où je dépose mon argent », dit-elle. Nous ne pouvons que lui donner raison...



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



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

**Bibliothèque
et Archives
nationales**

Québec 

La Presse

9 avril 2000

Page C6 manquante

100 Immobilier www.lapresse.ca/annonces

135 LAVAL, RIVE-NORD 136 À LOUER RIVE-SUD 143 ÉTATS-UNIS HORS FRONTIÈRES 147 CHALETS À LOUER 149 PROPRIÉTÉS À LOUER 160 PROPRIÉTÉS À REVENUS 186 BUREAUX À LOUER 240 MARCHÉ AUX PUCES 240 MARCHÉ AUX PUCES 240 MARCHÉ AUX PUCES

MOTS CROISÉS 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 9 avril 2000 Q5705 HORIZONTALLEMENT 1 Exposé d'ensemble - Large cuvette. 2 Mouvement de rotation - Fini. 3 On y va pour prier - Enfant. 4 Elle proteste à tout propos - Oiseau grimpeur. 5 Arroseur. 6 Choisit entre plusieurs possibilités - Fourrage - Il se déguisait en femme. 7 Cul-de-sac - Mammifères arboricoles - Dieu solaire. 8 Ni debout ni couché - Convoi. 9 Jeux de cartes. 10 Peu courant - Argent - D'une locution signifiant sans préambule. 11 Se dit d'une glande - Habitation de certains animaux. 12 Elle est divisée en sept - S'oppose à ceci. VERTICALEMENT 1 Se dit d'un espèce animale qui vit sur les excréments. 2 Discipline spirituelle et corporelle - Se forme à la suite d'une inflammation - Orientation. 3 Personnes sans compétence - Bohémien. SOLUTION DU DERNIER NUMÉRO

Marché aux puces Toutes les 7 minutes, quel qu'un meurt d'une maladie cardiovasculaire ou d'un accident vasculaire cérébral. 1 888 HSF-INFO

Heureux comme un roi ROBERT L'HERBIER

C 10 Transport et 500 véhicules automobiles

- 550 AUTOMOBILES ACURA Integra, rouge, '97, tout équipée, int. cuir noir, 56 000 km., 18 000 \$, 514-363-4249, 514-363-8791... 550 AUTOMOBILES AUDI A4, 1.8 turbo, quatre, tout, '97, argent, 6 CD, tout ouvrant, groupe sport, 66 500 km., 23 900 \$, 450-969-3918... 550 AUTOMOBILES BMW 735 1998, charcoal, impeccable, carnet 8900 \$, nég A voir c/r., 514 945-2224... 550 AUTOMOBILES CADILLAC Concorq 94, blanc, 78 000 km, 514-875-1975... 550 AUTOMOBILES ESCORT (am, 96, aut., a/c, tout équipée, 52 000 km, 514-990-6138, c/r.

550 AUTOMOBILES 550 AUTOMOBILES 550 AUTOMOBILES 550 AUTOMOBILES 550 AUTOMOBILES 550 AUTOMOBILES 550 AUTOMOBILES 550 AUTOMOBILES 550 AUTOMOBILES 550 AUTOMOBILES

VOTRE HOROSCOPE

Une extraordinaire capacité de communiquer vous accompagnera tout au long des prochaines semaines. Vous serez bavard, vous aurez de la répartie et vous mettrez en pratique l'adage qui dit que seuls les fous ne changent pas d'idée. Oh oui, vous n'hésitez pas à remettre en question ce qui ne vous convient plus, à élaborer de nouvelles stratégies, à faire des plans.

Un débat aura lieu : opterez-vous pour un comportement logique, terre à terre, sans surprises, sans originalité ou irez-vous vers de nouvelles manières de faire, l'inconnu, l'incertain. C'est une délibération intérieure qui vous est proposée par les étoiles. Cela dit, comme la question soulevée est en réalité temporaire, plutôt que de choisir, vous pourriez simplement laisser passer le temps : les meilleures options se présenteront d'elles-mêmes, sans tambour ni trompette. Bien sûr.

Le printemps va vous rentrer dans le corps. Vous allez sortir, chers amis, voir du monde, jaser tout votre soul, danser, parader, faire de la bicyclette ou de longues promenades. En fait, votre ciel propose une vie active et un nombreuse compagnie entrecoupée de courts moments de solitude. Il dit aussi : la lune ira faire une incursion dans leur intimité, elle leur donnera une sensibilité toute particulière, une délicatesse du cœur, tandis que les grosses planètes continueront d'agir sur leurs activités.

Quelques changements du côté de votre vie professionnelle s'annoncent. Plus de responsabilités ? Une profession qui correspond davantage à vos aspirations ? Vous aurez besoin de variété et de diversité, de vous sentir en contrôle de votre vie. Rien ne vous empêchera d'améliorer votre situation.

Besoin de défi, difficulté à vous concentrer, pas de grande facilité avec les petits détails, vous serez celui ou celle qui voit grand, qui a le plus d'espace au fond des yeux. Vous aurez aussi de grandes idées que vous pourrez réaliser dans quelque temps. Commencez par l'imagination, le rêve, ces deux-là veulent vous entraîner vers de nouveaux horizons.

Il n'est pas du tout impossible que vous gagniez plus d'argent que vous ne l'auriez même espéré. Votre ciel dit que la chance est présente. Que vous saurez faire les meilleurs choix, que vous gérerez ce que vous avez, aussi modeste cela soit-il, au mieux. Il y a aussi un changement intérieur qui commence à porter fruit. Des gens qui vous ont donné peu d'encouragement par le passé se rallieront finalement à vous.

Alors là, si vous ne devenez pas joyeux, amoureux et un peu fou, changez de signe. Plusieurs planètes vont y inclineront. Évidemment, plusieurs ont moins l'âge de se laisser emporter par les vagues. Vous êtes devenus plus calmes, stratèges, parfois craintifs, moins dupes, plus vieux en quelque sorte. Bon. Ce n'est pas grave. Les planètes veulent nous voir danser, rire, ne pas nous en faire, profiter du printemps. Vivons donc ce que les planètes de la saison nous proposent, ce n'est pas si mal après tout !

Normalement, si vous vous laissez influencer par les astres, vous devriez rester auprès des proches, des très intimes, de ceux à qui vous n'avez rien à prouver, aucune façade particulière à adopter, qui ne s'attendent pas à ce que vous soyez plus grand, plus petit, plus intelligent ou plus drôle et doux que vous ne l'êtes en réalité. Vraiment, les contacts intimes seront bons, les plans qui ennuieront. Durant quelques semaines.

Très habile dans les domaines liés aux communications, les prochaines semaines vous verront occupé, même affairé; plus capable que jamais de faire passer ses opinions, vos messages. Vous serez de bonne humeur. Aussi, continuez de bouger beaucoup, il est important que vous sortiez, que vous vous évadiez parfois de votre quotidien. Les courts voyages vous feront grand bien.

C'est un bon moment pour corriger la situation côté finances si vous avez vécu des perturbations de ce côté-là. Il sera peut-être nécessaire de vous serrer un peu la ceinture, mais vous verrez votre situation s'améliorer rapidement contre quelques efforts.

RÉPONSE À VOS QUESTIONS

■ Mon fils est né à Montréal le 10 août 1972 à 17 h 45. Que lui réserve l'avenir sur les plans de la carrière et des amours ? Aura-t-il une bonne santé ?

□ Votre fils a le Soleil dans le signe du Lion et l'ascendant dans celui du Capricorne. Avec cette combinaison, le côté passionnel du Lion tourne ici à l'ambition. Il a une grande maîtrise de lui et une certaine habileté à se mettre en valeur. Exigeant pour lui-même, il supporte mal les médiocres et ne s'intéresse qu'à ceux qui lui font honneur. Il est capable d'assumer de lourdes responsabilités ou des travaux écumants. Il est fait pour jouer un rôle politique ou social, mais il sera alors plus admiré qu'aimé. Son désir d'arriver risque de monopoliser ses énergies au détriment de son bonheur. Il est attiré surtout par les personnes qui ont l'ascendant dans le signe du Cancer, le Soleil dans le Capricorne ou la Lune dans le Lion. En l'an 2000 votre fils nourira de grandes idées qu'il voudra imposer aux autres autour de lui. Telle est l'influence de Jupiter en sa maison III. Il possède indéniablement l'art de la communication et toute activité impliquant les diverses formes de médias, les voyages et l'industrie du tourisme lui sont favorables (qu'il recherche ici un travail connexe). Son implication au niveau social en tant que créateur ou initiateur d'activités est aussi possible. Saturne en maison IV lui apportera des difficultés au niveau domestique et certaines responsabilités qu'il trouvera fort ennuyeuses (une relation sera difficile à vivre) ! Son besoin de sécurité lui cachera parfois les pièges de ses sentiments pour une personne proche de lui, ce qui sera bien souvent son problème. Uranus en maison I le ramènera à une vie sociale plus ouverte d'ici 2002. Il fera face à une certaine compétition au niveau travail. Il devra faire en sorte de maintenir sa forme physique car sa vie sera exigeante encore pendant quelques années. Dites-lui de soigner son corps et son esprit surtout !

■ 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.

LE BRIDGE

André Trudelle

Un Valet inutile

Henry Francis, responsable du Bulletin de l'ACBL, rapporte la main suivante. Sur a demandé le grand chelem à Tr et Ouest entame du 7 de Tr.

Table de bridge avec Donneur: Sud, Vulnérabilité: aucune, Nord, Ouest, Est, Sud, Les enchères, et Entame: 7 de Tr.

Est fournit le Valet de Tr. Le déclarant passe au mort par le Roi de Pi et revient d'un petit aut vers sa main. Est joue le 8. Que faire ? Le déclarant joue le 9 et perd la levée et le contrat à la Dame d'Ouest.

Cette tactique n'en était pas à sa première tentative. Il apparaît que Victor Goldberg, un excellent joueur canadien de la Nouvelle-Écosse, avait patienté longtemps dans l'espoir de vivre cette expérience. Entamer sous un honneur sec contre un grand chelem.

Ce fameux jour vint. Goldberg attaque donc de son petit aut vers Valet-8 chez son partenaire. Surprise. Le partenaire fournit le 8, le 9 gagne et l'entame infernale perd tout son punch.

Moralité, ne jouez pas avec un partenaire qui économise un Valet inutile.

Infographie La Presse

Voici votre adresse Internet pour trouver VÉHICULES À VENDRE (rubriques 511 à 555) www.lapresse.ca/annonces

Pour annoncer: (514) 285-7111

LES AUTOMOBILES POPULAR

97 Golf, aut., 25 300 km 514 274-5701

Lexus ES 300 1998, noir/noir, 28 500 km, tout équipé, Continental Auto 514-733-3955

Lexus LS 400 96, tout équipée, noir, 59 000 km, superbe, 34 770 \$, 450-444-7744

Lincoln Mark VIII 1994, 115 000 km, gar. équipée, A1, 15 000 \$, 514-333-9977

Lincoln Town Car Signature Série 86 182 000 km anti-rouille, 1 proprio 3600 \$ 514-254-8292

Lumina LTZ 97, aut., int. cuir, a/c, CD, tout élect., 64 150 km, 15 000 \$, 514-332-1429

Lumina Z33 96, tout équipée, un proprio 51 ans, gar. bijou 7995 \$, 514-497-3380

Malibu LS 98, V6, arg., 123 000 km, femme proprio, 514-769-5353

Maxima GXE 98, aut., 43 000 km, A-1, 8 pneus, 17 000 \$, 450-466-1715

Maxima 97, noir, très propre, 401 160 km, 137 000 \$, 514-983-9333

Maxima 97, 53 000 km, tout équipé, état A-1. Faut voir 27 000 \$ 514-865-7708

Maxima 96, gris, bal, 10 200 km, excellente condition, 15 000 \$, 514-332-1429

Maxima 97, 53 000 km, tout équipé, état A-1. Faut voir 27 000 \$ 514-865-7708

Maxima 96, gris, bal, 10 200 km, excellente condition, 15 000 \$, 514-332-1429

Maxima 97, 53 000 km, tout équipé, état A-1. Faut voir 27 000 \$ 514-865-7708

Maxima 96, gris, bal, 10 200 km, excellente condition, 15 000 \$, 514-332-1429

Maxima 97, 53 000 km, tout équipé, état A-1. Faut voir 27 000 \$ 514-865-7708

Maxima 96, gris, bal, 10 200 km, excellente condition, 15 000 \$, 514-332-1429

Maxima 97, 53 000 km, tout équipé, état A-1. Faut voir 27 000 \$ 514-865-7708

Maxima 96, gris, bal, 10 200 km, excellente condition, 15 000 \$, 514-332-1429

Maxima 97, 53 000 km, tout équipé, état A-1. Faut voir 27 000 \$ 514-865-7708

Maxima 96, gris, bal, 10 200 km, excellente condition, 15 000 \$, 514-332-1429

Maxima 97, 53 000 km, tout équipé, état A-1. Faut voir 27 000 \$ 514-865-7708

Maxima 96, gris, bal, 10 200 km, excellente condition, 15 000 \$, 514-332-1429

Maxima 97, 53 000 km, tout équipé, état A-1. Faut voir 27 000 \$ 514-865-7708

Maxima 96, gris, bal, 10 200 km, excellente condition, 15 000 \$, 514-332-1429

Maxima 97, 53 000 km, tout équipé, état A-1. Faut voir 27 000 \$ 514-865-7708

Maxima 96, gris, bal, 10 200 km, excellente condition, 15 000 \$, 514-332-1429

Maxima 97, 53 000 km, tout équipé, état A-1. Faut voir 27 000 \$ 514-865-7708

Maxima 96, gris, bal, 10 200 km, excellente condition, 15 000 \$, 514-332-1429

Maxima 97, 53 000 km, tout équipé, état A-1. Faut voir 27 000 \$ 514-865-7708

Maxima 96, gris, bal, 10 200 km, excellente condition, 15 000 \$, 514-332-1429

Maxima 97, 53 000 km, tout équipé, état A-1. Faut voir 27 000 \$ 514-865-7708

Maxima 96, gris, bal, 10 200 km, excellente condition, 15 000 \$, 514-332-1429

Maxima 97, 53 000 km, tout équipé, état A-1. Faut voir 27 000 \$ 514-865-7708

Maxima 96, gris, bal, 10 200 km, excellente condition, 15 000 \$, 514-332-1429

Maxima 97, 53 000 km, tout équipé, état A-1. Faut voir 27 000 \$ 514-865-7708

Maxima 96, gris, bal, 10 200 km, excellente condition, 15 000 \$, 514-332-1429

Maxima 97, 53 000 km, tout équipé, état A-1. Faut voir 27 000 \$ 514-865-7708

Maxima 96, gris, bal, 10 200 km, excellente condition, 15 000 \$, 514-332-1429

Maxima 97, 53 000 km, tout équipé, état A-1. Faut voir 27 000 \$ 514-865-7708

Maxima 96, gris, bal, 10 200 km, excellente condition, 15 000 \$, 514-332-1429

Maxima 97, 53 000 km, tout équipé, état A-1. Faut voir 27 000 \$ 514-865-7708

Maxima 96, gris, bal, 10 200 km, excellente condition, 15 000 \$, 514-332-1429

Transport et véhicules automobiles

550 AUTOMOBILES

SATURN SL1 '92, 87 200 km, aut., a/c, portes, comme neuve, aubaine, 514-256-5460.

SATURN SL1 '97, aut., a/c, 29 000 km, très propre, 12 900 \$, 450-687-2237

SATURN SL1 '98, 5 vit., 4 ptes, aut., 27 000 km, gar. 11 990 \$, S.D. Auto, 514-952-9908.

SATURN 97 SL1 et SL2, 1765 mois+97 SWI, SW2 fam. 2008 mois+**Ville-Marie auto 514-598-7555**

SATURN 97, STW, 60 000 km, man., 4 ptes, J. Desrosiers 450-585-7000

SATURN SW 2, 97, 98 000 km., aut., tout équipé, 12 495 \$, Gilles, 514-947-3262

SUBARU Forester '99, 19 000 km, bal. gar., aut., a/c, Subaru Jérôme, 514-476-6169

SUBARU Forester '99, 5 vit., 17 000 km, reprise de finances, 23 750\$, C.I. Inc 450-627-6342

SUBARU Forester '98, tout équipée, condition A-1, 68 000 km, 21 500 \$, 450-584-3898

SUBARU 93 Legacy fam., équipé, superbe état, gar. un an, 6900 \$ nég., 450-419-1036 cr

SUBARU Legacy 1993, fam., tout équipée, 5 vit., immaculé, gar. 1 an, MDP, 514-993-7577

SUBARU 93, Loyale 4 x 4, 1400 km., 145 000 km, 1 proprio, 4995 \$, ctr. (514) 238-8942

SUBARU Loyale 4x4, 93, 92, 91, 90, 89, 88, aut., inspectées, gar. 1 an, MDP, 514-993-7577

SUBARU Loyale 92, 215 000 km, 4x4, 8 pneus, gris, pees neuves, 3600 \$, 450-562-8272

SUBARU Outback 1997, 37 000km, 8 pneus, démarr., 25 000\$, 514-278-7844

SUBARU Outback '98, noire, cuir, 8 pneus, 50 000 km., 24 750 \$ 514-946-6785

SUBARU Outback fam. 1997, aut., 34 000 km, noire, 23 500 \$, Paul Caya, ctr. 514-591-4411.

SUBARU Outback Ltd 1988, aut., noir, cuir, 58 000 km, 514-482-3842

SUNFIRE 98, 4 ptes, 5 vit., 29 000 km, alleron 10 500 \$, S.D. Auto, 514-952-9908.

SUNFIRE GT 1999, noir, tout équipé, transfert de location, bal. 18 mois, 514 739-1327

SUNFIRE GTS '98, 4 ptes, aut., a/c, 150 cv., roues alu, volant cuir, bijou, 450-628-8061.

SUZUKI 98-96 ESTEEM a/c 1695\$/mois+97 SWIFT 4 cyl., 7495 \$**VOLVO** auto 514-958-7555

SUZUKI Esteem '98, aut., 95 827 km, vert 4 portes

BROSSARD TOYOTA 450-445-0577 514-951-9624

SUZUKI Esteem fam., 98, A1, 65 000 km, 5 vit., gris, air, 12 000 \$, 514-509-6892-4222

SUZUKI Swift '93, 130 000km, Man., 5 vit. Excellente condition. 3200\$. Joanne, 450-585-5640

SUZUKI Swift '96, aut., noire, 2 ptes, 43 000 km, femme proprio, 6900\$, 450-623-2229

SUZUKI Swift '99, A1, 5000 km, 5 vit., radio, anti-démarr., air, 104 000 km, cuir, tan, aut., 104 000 km, 514-279-8629

TAURUS GL 95, V6, 3.8L, tout équipé, bon pour taxi, à ne pas manquer 6900\$, 514-951-2535

TAURUS SE 98, 35 000 km, 13 500 \$ nég., A-1, 4292 \$, 450-705-9506, 514-952-9908

TIBURON FX '97 noir, 67 000km, 4 pneus été-hiver, un bijou. (514) 998-2735

TOYOTA Avalon XL 98, tout équipée, 81 000 km, auto, seullement, 24 500 \$ 514-556-0126

TOYOTA Avalon XLS 97, 53 000 km, air, air, 64 000 km, 23 500 \$, soir 514-279-8629

TOYOTA, Avalon XLS 96, 30 000 km, noire/cuir beige, cd, mags, 8 pneus, 28 500\$, 514-749-4450

TOYOTA Camry 99, étudiante, man., 4WD, remise à neuf, 3400 \$, 450-357-8007.

TOYOTA, Camry 90, V6, LE, Impeccable, Fam.Original, Desrosiers Auto, 450-585-7000

TOYOTA Camry 91, 4 ptes, CD, a/c, 140 000 km, bon état, 5000 \$ nég., 450-448-4222

TOYOTA Camry 92, 4 cyl., man., 192 000 km, 8 pneus, 1 proprio, 12 000 \$, 514-925-6272

TOYOTA Camry 93, aut., a/c, gar. 200/104, 156 000 km, 514-335-2776, 450-686-7140

TOYOTA Camry 94, étudiante, man., 4WD, remise à neuf, 3400 \$, 450-357-8007.

TOYOTA Camry 90, V6, LE, Impeccable, Fam.Original, Desrosiers Auto, 450-585-7000

TOYOTA Camry 91, 4 ptes, CD, a/c, 140 000 km, bon état, 5000 \$ nég., 450-448-4222

TOYOTA Camry 92, 4 cyl., man., 192 000 km, 8 pneus, 1 proprio, 12 000 \$, 514-925-6272

TOYOTA Camry 93, aut., a/c, gar. 200/104, 156 000 km, 514-335-2776, 450-686-7140

TOYOTA Camry 96, 97 auto-matiques, 4 et 6 cyl., équipés 450-585-7000

BROSSARD TOYOTA 450-445-0577 514-951-9624

TOYOTA Camry LE 94, 4 cyl., auto, a/c, 152 000 km, 9 pneus, 1 proprio, 12 000 \$, 514-925-6272

TOYOTA Camry 95, V6, 3.8L, air, a/c, aut., A1, 9800 \$ Vrai bijou, 514-917-7969 cr

TOYOTA Camry 96, 97 auto-matiques, 4 et 6 cyl., équipés 450-585-7000

BROSSARD TOYOTA 450-445-0577 514-951-9624

TOYOTA Camry LE 94, 4 cyl., auto, a/c, 152 000 km, 9 pneus, 1 proprio, 12 000 \$, 514-925-6272

TOYOTA Camry 95, V6, 3.8L, air, a/c, aut., A1, 9800 \$ Vrai bijou, 514-917-7969 cr

TOYOTA Camry 96, 97 auto-matiques, 4 et 6 cyl., équipés 450-585-7000

BROSSARD TOYOTA 450-445-0577 514-951-9624

TOYOTA Camry LE 94, 4 cyl., auto, a/c, 152 000 km, 9 pneus, 1 proprio, 12 000 \$, 514-925-6272

TOYOTA Camry 95, V6, 3.8L, air, a/c, aut., A1, 9800 \$ Vrai bijou, 514-917-7969 cr

TOYOTA Camry 96, 97 auto-matiques, 4 et 6 cyl., équipés 450-585-7000

BROSSARD TOYOTA 450-445-0577 514-951-9624

TOYOTA Camry LE 94, 4 cyl., auto, a/c, 152 000 km, 9 pneus, 1 proprio, 12 000 \$, 514-925-6272

TOYOTA Camry 95, V6, 3.8L, air, a/c, aut., A1, 9800 \$ Vrai bijou, 514-917-7969 cr

TOYOTA Camry 96, 97 auto-matiques, 4 et 6 cyl., équipés 450-585-7000

BROSSARD TOYOTA 450-445-0577 514-951-9624

TOYOTA Camry LE 94, 4 cyl., auto, a/c, 152 000 km, 9 pneus, 1 proprio, 12 000 \$, 514-925-6272

TOYOTA Camry 95, V6, 3.8L, air, a/c, aut., A1, 9800 \$ Vrai bijou, 514-917-7969 cr

TOYOTA Camry 96, 97 auto-matiques, 4 et 6 cyl., équipés 450-585-7000

BROSSARD TOYOTA 450-445-0577 514-951-9624

TOYOTA Camry LE 94, 4 cyl., auto, a/c, 152 000 km, 9 pneus, 1 proprio, 12 000 \$, 514-925-6272

TOYOTA Camry 95, V6, 3.8L, air, a/c, aut., A1, 9800 \$ Vrai bijou, 514-917-7969 cr

TOYOTA Camry 96, 97 auto-matiques, 4 et 6 cyl., équipés 450-585-7000

BROSSARD TOYOTA 450-445-0577 514-951-9624

TOYOTA Camry LE 94, 4 cyl., auto, a/c, 152 000 km, 9 pneus, 1 proprio, 12 000 \$, 514-925-6272

TOYOTA Camry 95, V6, 3.8L, air, a/c, aut., A1, 9800 \$ Vrai bijou, 514-917-7969 cr

TOYOTA Camry 96, 97 auto-matiques, 4 et 6 cyl., équipés 450-585-7000

BROSSARD TOYOTA 450-445-0577 514-951-9624

TOYOTA Camry LE 94, 4 cyl., auto, a/c, 152 000 km, 9 pneus, 1 proprio, 12 000 \$, 514-925-6272

TOYOTA Camry 95, V6, 3.8L, air, a/c, aut., A1, 9800 \$ Vrai bijou, 514-917-7969 cr

TOYOTA Camry 96, 97 auto-matiques, 4 et 6 cyl., équipés 450-585-7000

BROSSARD TOYOTA 450-445-0577 514-951-9624

TOYOTA Camry LE 94, 4 cyl., auto, a/c, 152 000 km, 9 pneus, 1 proprio, 12 000 \$, 514-925-6272

TOYOTA Camry 95, V6, 3.8L, air, a/c, aut., A1, 9800 \$ Vrai bijou, 514-917-7969 cr

TOYOTA Camry 96, 97 auto-matiques, 4 et 6 cyl., équipés 450-585-7000

BROSSARD TOYOTA 450-445-0577 514-951-9624

TOYOTA Camry LE 94, 4 cyl., auto, a/c, 152 000 km, 9 pneus, 1 proprio, 12 000 \$, 514-925-6272

TOYOTA Camry 95, V6, 3.8L, air, a/c, aut., A1, 9800 \$ Vrai bijou, 514-917-7969 cr

TOYOTA Camry 96, 97 auto-matiques, 4 et 6 cyl., équipés 450-585-7000

BROSSARD TOYOTA 450-445-0577 514-951-9624

TOYOTA Camry LE 94, 4 cyl., auto, a/c, 152 000 km, 9 pneus, 1 proprio, 12 000 \$, 514-925-6272

TOYOTA Camry 95, V6, 3.8L, air, a/c, aut., A1, 9800 \$ Vrai bijou, 514-917-7969 cr

TOYOTA Camry 96, 97 auto-matiques, 4 et 6 cyl., équipés 450-585-7000

BROSSARD TOYOTA 450-445-0577 514-951-9624

550 AUTOMOBILES

TOYOTA 97, Tercel Sport 62 100 km, 97, Tercel LS 141 150 km, 93, Tercel DX 4 ptes 89 000 km, 92, Tercel DX 4 ptes 86 400 km, 99, Corolla LD aut., 33 107 km, 97, Corolla plus 1890 km, 97, Corolla SD 47 400 km, 93, Corolla Wagon 198 004 km, 97, Camry CE 4 ptes 82 000 km, 97, Camry V6 XLE 50 100 km, 93, Camry Wagon 140 000 km, Camry 4 ptes 100 000 km, 99, Solara V6 aut., 17 600 km, 00, Rav4 4 ptes 15 300 km, 98, Rav4 4 ptes 53 659 km

HOULE TOYOTA 514-351-5010

TOYOTA Tercel 1992, 4 portes, 158 000km, automatique, 4500 \$, 514-928-9252

TOYOTA Tercel 1993, 4portes, 5 vit., très propre, 4400 \$, 514-977-2222

TOYOTA Tercel 95, rouge, 104 000 km, alleron, man., pneus 4 saisons, très propre, 7500\$, 450 679-1277

TOYOTA Tercel 96, 2 ptes, man., verte, 58 000 km, impeccable, 8700 \$, 514-815-7603.

TOYOTA 850 97, fam, noire, 59 000 km, tout équipée, A-1, 28 900\$, 450-456-9817.

TOYOTA 859 97, aut., noire, tout équipée, cuir, gar. prol., 7 ans ou 160 000 km, 112 000 km. Prix: 22 000 \$, Michel Bélar, (450) 652-1101.

TOYOTA Tercel 98, man., 2 ptes, 4 ptes, 12 000\$ ou 242\$/mois, 450 447-5241

TOYOTA Tercel 99, 4 ptes, man., 10 000 km., cassette, gar. 2ans, 10 900\$, 514-232-8040

TOYOTA Tercel CE '99, bleu marine, 28 000 km, vert, 12 000\$ ou 242\$/mois, 450 447-5241

TOYOTA Tercel CE 1999, 4 ptes, aut., noire, 13 000 km, 10800\$, 450-584-3653.

TOYOTA Tercel DX 92, 5 vit. 2 ptes, 44 000 km, 514-952-3000, 514-952-3000, 514-952-3000, 514-952-3000

VOLKS Beetle 98, blanche, aut., 45 000km, bal. loc. 12 mois, 1 proprio, 450-466-6878

VOLKS Beetle 96, 95, 93, 91, 90, 89, 88, aut., inspectées, gar. 1 an, MDP, 514-993-7577

VOLKS Beetle 98, 4 ptes, aut., a/c, 150 cv., roues alu, volant cuir, bijou, 450-628-8061.

VOLVO cabriolet 1995, vert / cuir beige, 61 000 km, CD, 17 500 \$, Chateaus du Maro 514 731-7871

VOLVO de QUALITÉ 570 1998, 50 000 km, 21 900 \$ +17 familles 94 à 96, très bien entretenues, Garage Bilanville, Service Volvo, 454-434-1169, www.servicevolvo.com

VOLVO 850 fam. 97, aut., 66 000 km, noire, tout, CD Swedish Auto, 514-484-3200

VOLVO 870 R, awd, 40 000 km, 98 S70 (2), man, cuir, 21 900 \$

VOLVO 870 cur, track, alleron, 97 850 GLT aut, cuir, track 95 850 aut, Toit, 14 400 \$

VOLVO 870 cur, track, alleron, 95 850 fam, 110 000 km, 95 850T track, cuir, bois, 93 850 GLT (2), cuir, 12 000 \$

VOLVO 850 97, fam, noire, 59 000 km, tout équipée, A-1, 28 900\$, 450-456-9817.

VOLVO 859 97, aut., noire, tout équipée, cuir, gar. prol., 7 ans ou 160 000 km, 112 000 km. Prix: 22 000 \$, Michel Bélar, (450) 652-1101.

VOLVO 850 97, fam, noire, 59 000 km, tout équipée, A-1, 28 900\$, 450-456-9817.

VOLVO 859 97, aut., noire, tout équipée, cuir, gar. prol., 7 ans ou 160 000 km, 112 000 km. Prix: 22 000 \$, Michel Bélar, (450) 652-1101.

VOLVO 850 97, fam, noire, 59 000 km, tout équipée, A-1, 28 900\$, 450-456-9817.

VOLVO 859 97, aut., noire, tout équipée, cuir, gar. prol., 7 ans ou 160 000 km, 112 000 km. Prix: 22 000 \$, Michel Bélar, (450) 652-1101.

VOLVO 850 97, fam, noire, 59 000 km, tout équipée, A-1, 28 900\$, 450-456-9817.

VOLVO 859 97, aut., noire, tout équipée, cuir, gar. prol., 7 ans ou 160 000 km, 112 000 km. Prix: 22 000 \$, Michel Bélar, (450) 652-1101.

VOLVO 850 97, fam, noire, 59 000 km, tout équipée, A-1, 28 900\$, 450-456-9817.

VOLVO 859 97, aut., noire, tout équipée, cuir, gar. prol., 7 ans ou 160 000 km, 112 000 km. Prix: 22 000 \$, Michel Bélar, (450) 652-1101.

VOLVO 850 97, fam, noire, 59 000 km, tout équipée, A-1, 28 900\$, 450-456-9817.

VOLVO 859 97, aut., noire, tout équipée, cuir, gar. prol., 7 ans ou 160 000 km, 112 000 km. Prix: 22 000 \$, Michel Bélar, (450) 652-1101.

VOLVO 850 97, fam, noire, 59 000 km, tout équipée, A-1, 28 900\$, 450-456-9817.

VOLVO 859 97, aut., noire, tout équipée, cuir, gar. prol., 7 ans ou 160 000 km, 112 000 km. Prix: 22 000 \$, Michel Bélar, (450) 652-1101.

VOLVO 850 97, fam, noire, 59 000 km, tout équipée, A-1, 28 900\$, 450-456-9817.

VOLVO 859 97, aut., noire, tout équipée, cuir, gar. prol., 7 ans ou 160 000 km, 112 000 km. Prix: 22 000 \$, Michel Bélar, (450) 652-1101.

VOLVO 850 97, fam, noire, 59 000 km, tout équipée, A-1, 28 900\$, 450-456-9817.

VOLVO 859 97, aut., noire, tout équipée, cuir, gar. prol., 7 ans ou 160 000 km, 112 000 km. Prix: 22 000 \$, Michel Bélar, (450) 652-1101.

VOLVO 850 97, fam, noire, 59 000 km, tout équipée, A-1, 28 900\$, 450-456-9817.

VOLVO 859 97, aut., noire, tout équipée, cuir, gar. prol., 7 ans ou 160 000 km, 112 000 km. Prix: 22 000 \$, Michel Bélar, (450) 652-1101.

VOLVO 850 97, fam, noire, 59 000 km, tout équipée, A-1, 28 900\$, 450-456-9817.

VOLVO 859 97, aut., noire, tout équipée, cuir, gar. prol., 7 ans ou 160 000 km, 112 000 km. Prix: 22 000 \$, Michel Bélar, (450) 652-1101.

VOLVO 850 97, fam, noire, 59 000 km, tout équipée, A-1, 28 900\$, 450-456-9817.

VOLVO 859 97, aut., noire, tout équipée, cuir, gar. prol., 7 ans ou 160 000 km, 112 000 km. Prix: 22 000 \$, Michel Bélar, (450) 652-1101.

VOLVO 850 97, fam, noire, 59 000 km, tout équipée, A-1, 28 900\$, 450-456-9817.

VOLVO 859 97, aut., noire, tout équipée, cuir, gar. prol., 7 ans ou 160 000 km, 112 000 km. Prix: 22 000 \$, Michel Bélar, (450) 652-1101.

VOLVO 850 97, fam, noire, 59 000 km, tout équipée, A-1, 28 900\$, 450-456-9817.

VOLVO 859 97, aut., noire, tout équipée, cuir, gar. prol., 7 ans ou 160 000 km, 112 000 km. Prix: 22 000 \$, Michel Bélar, (450) 652-1101.

VOLVO 850 97, fam, noire, 59 000 km, tout équipée, A-1, 28 900\$, 450-456-9817.

VOLVO 859 97, aut., noire, tout équipée, cuir, gar. prol., 7 ans ou 160 000 km, 112 000 km. Prix: 22 000 \$, Michel Bélar, (450) 652-1101.

VOLVO 850 97, fam, noire, 59 000 km, tout équipée, A-1, 28 900\$, 450-456-9817.

VOLVO 859 97, aut., noire, tout équipée, cuir, gar. prol., 7 ans ou 160 000 km, 112 000 km. Prix: 22 000 \$, Michel Bélar, (450) 652-1101.

VOLVO 850 97, fam, noire, 59 000 km, tout équipée, A-1, 28 900\$, 450-456-9817.

VOLVO 859 97, aut., noire, tout équipée, cuir, gar. prol., 7 ans ou 160 000 km, 112 000 km. Prix: 22 000 \$, Michel Bélar, (450) 652-1101.

VOLVO 850 97, fam, noire, 59 000 km, tout équipée, A-1, 28 900\$, 450-456-9817.

VOLVO 859 97, aut., noire, tout équipée, cuir, gar. prol., 7 ans ou 160 000 km, 112 000 km. Prix: 22 000 \$, Michel Bélar, (450) 652-1101.

VOLVO 850 97, fam, noire, 59 000 km, tout équipée, A-1, 28 900\$, 450-456-9817.

VOLVO 859 97, aut., noire, tout équipée, cuir, gar. prol., 7 ans ou 160 000 km, 112 000 km. Prix: 22 000 \$, Michel Bélar, (450) 652-1101.

VOLVO 850 97, fam, noire, 59 000 km, tout équipée, A-1, 28 900\$, 450-456-

Alimentation / Santé

Vite,
un café!

Danielle Bonneau

Figuez-vous parmi ceux qui ont besoin d'un café, le matin, pour se réveiller? Combien en prenez-vous au cours de la journée? Deux, trois, quatre, cinq? Attention. Mieux vaut ne pas abuser des bonnes choses...

La caféine, contenue naturellement dans le café, le thé et le cacao, est appréciée pour ses qualités toniques. On en sent les effets quelques minutes après en avoir absorbé.

«De petites quantités de caféine stimulent les cellules cérébrales. Elles diminuent de façon temporaire la somnolence et la fatigue, améliorent le rendement intellectuel et la vivacité d'esprit», indique Jean-Claude Rodet, consultant en nutrition qui enseigne la nutrithérapie à l'Institut de recherche en homéopathie et biothérapie, situé à Montréal.

La caféine, en petite dose, accroît aussi l'activité des systèmes circulatoire, digestif et rénal. Elle augmente ainsi la quantité d'urine produite et facilite la digestion en intensifiant la sécrétion de suc gastrique.

«La caféine dilate les vaisseaux sanguins et augmente le rythme cardiaque, indique Jeanne Tremblay, chercheuse dans le domaine de l'hypertension au Centre de recherche du CHUM, à l'Hôtel-Dieu. Grâce à cette double action, elle n'a pas vraiment d'effet néfaste sur l'hypertension des gens qui boivent régulièrement du café de façon modérée. Ceux-ci développent d'ailleurs une tolérance à la caféine.»

Elle peut aider les personnes âgées qui ont de la difficulté à digérer, poursuit la

scientifique. «Elle les empêche d'avoir une chute de pression pendant le processus de digestion. C'est pourquoi plusieurs prennent un café après le repas.»

La consommation de caféine peut toutefois entraîner de nombreux inconvénients, prévient M. Rodet. «Elle peut par exemple causer de l'insomnie. Et chez les personnes sensibles, une grande quantité de caféine peut provoquer de l'anxiété. Certains troubles de la ménopause, comme les bouffées de chaleur et le bourdonnement d'oreille, seraient associés chez plusieurs femmes à la consommation de plus de trois tasses de café par jour.»

La caféine augmente l'effet stimulant des décongestionnants oraux (comme Sudafed) et des antidépresseurs (comme Prozac), et peut causer l'insomnie, avertit Martin Gilbert, pharmacien propriétaire d'un établissement affilié à la bannière Obonsoins, situé à Jonquière. «Leur action respective s'additionne. Il faut donc alors modérer sa consommation de caféine.»

Les accros du café, qui ont toujours une tasse sur le coin de leur bureau et absorbent une quantité industrielle de caféine, en subissent les contrecoups: ils peuvent être facilement irritables, s'avérer moins efficaces au travail et éprouver des problèmes de concentration, souligne-t-il. «Ils ont développé une dépendance face à la caféine et ne peuvent plus fonctionner sans un café. S'ils cessent brusquement d'en boire, ils ressentent des symptômes de sevrage. Ils peuvent être irritables, avoir des maux de tête ou des nausées. Ceux qui désirent diminuer leur consommation de caféine devraient donc le



faire graduellement.»

La caféine peut aussi affecter la santé des os. Des études ont en effet constaté une légère perte de calcium, excrétée dans l'urine, après avoir bu du café ou une importante quantité de boisson gazeuse contenant de la caféine.

«On observe une diminution de la masse osseuse chez les grands buveurs de café qui prennent cinq tasses de café ou plus par jour, révèle le docteur Daniel Picard, spécialisé en médecine nucléaire et vice-président d'Ostéoporose-Québec. Ceux qui boivent beaucoup de café prennent généralement peu de lait ou de produits laitiers et ont souvent tendance à fumer. Tout est relié. Ces facteurs sont toutefois beaucoup moins importants que l'hérédité, l'âge (plus on est âgé, plus on a tendance à avoir des fractures), le fait d'être ménopausée sans prendre d'oestrogène, le manque d'exercice et une prise insuffisante de calcium.»

Par prudence, les femmes qui ont de la difficulté à tomber enceinte ou qui le sont,

devraient par ailleurs boire le moins de café possible. De nombreuses études suggèrent en effet que le fait de boire plus de 150 mg par jour de caféine (l'équivalent d'une à deux tasses de café) augmente les risques d'avoir un bébé de petit poids ou de faire une fausse couche. Plusieurs recherches ont aussi associé une consommation plus importante de caféine (trois tasses ou plus de café) à des problèmes de fertilité.

«Tous les systèmes de l'organisme sont plus ou moins affectés par la caféine, résume la diététiste Louise Lambert-Lagacé. Cela ne veut pas dire qu'on devrait l'éliminer, mais la modération est préférable. Le café décaféiné est une option intéressante pour ceux qui désirent limiter leur consommation.»

Jean-Claude Rodet recommande de choisir la variété «Arabica», plus pauvre en caféine que le «Robusta». Il suggère aussi de boire le café noir, préférablement sans sucre. «Le mélange de café et de lait est très indigeste et reste beaucoup plus longtemps dans l'estomac.»

Ceux qui boivent du café décaféiné devraient par ailleurs privilégier les produits décaféinés à la vapeur d'eau, conseille-t-il. Car le café décaféiné au trichloréthylène (un solvant chimique) peut causer plus d'inconvénients que le café entier.

Faire des choix éclairés

DANIELLE BONNEAU

Il y a de la caféine dans bon nombre de produits: dans le café, le thé et le chocolat, bien sûr, mais aussi dans les boissons gazeuses de type cola, dans des remèdes contre le rhume et des analgésiques contre les maux de tête, de même que dans la crème glacée et le yogourt à saveur de café.

Les concentrations de café varient d'un produit à un autre et les consommateurs ignorent, déplore Michael Jacobson, chef de direction du Centre pour la science dans l'intérêt public (CSPI), un groupe de défense et de promotion de la santé qui a des bureaux à Washington et Ottawa.

«Certains yogourts et crèmes glacées à saveur de café contiennent une quantité importante de caféine, souligne-t-il. Si la teneur en caféine était indiquée sur les étiquettes, les consommateurs pourraient prendre des décisions éclairées et choisir des produits qui contiennent plus ou moins de caféine.»

Estimant que certains groupes de consommateurs, comme les femmes enceintes et les parents, auraient avantage à être mieux informés, le CSPI a soumis une pétition au Food and Drug Administration (FDA) en juillet 97, pour que la quantité de caféine contenue dans les produits alimentaires apparaisse sur les étiquettes. En février 1998, l'organisme a effectué la même demande auprès du ministre fédéral de la Santé, Allan Rock.

«On a avantage à connaître la quantité de caféine qu'on absorbe, estime Louise Lambert-Lagacé, diététiste et fondatrice de la clinique de nutrition Louise



Tiramisu

Ingrédients

- Un contenant de 500 g de mascarpone (vendu dans la section des produits laitiers)
- 3 oeufs
- 175 ml (3/4 de tasse) de sucre
- Un paquet de 400 g de biscuits, type savoiardi ou doigts de dame
- 250 ml (1 tasse) de café espresso
- 250 ml (1 tasse) de sirop de sucre (que l'on obtient en mélangeant 250ml (1 tasse) d'eau, 125ml (1/2 tasse) de sucre et le zeste d'une orange)
- 50 ml (1/4 de tasse) d'amarretto
- 15 ml (2 c. à soupe) de poudre de cacao

Préparation

■ Préparer le sirop dans une petite casserole en le faisant bouillir quelques minutes. Retirer le zeste d'orange, laisser refroidir, puis ajouter le café et la liqueur.

■ Séparer les blancs des jaunes d'oeufs. Dans un bol, faire blanchir les jaunes d'oeufs avec le sucre en les travaillant à la cuillère, puis incorporer le mascarpone à l'aide d'une cuillère de bois.

■ Monter les blancs en neige et les incorporer très délicatement au mélange de mascarpone jusqu'à ce que

Lambert-Lagacé et associées, une des signataires de la lettre. Quand on boit une tasse de café, on est conscient qu'il y a de la caféine dedans. Mais ce n'est pas nécessairement le cas quand on prend un yogourt à saveur de café. Et il y a des variations incroyables d'une marque à l'autre. Cela finit par s'accumuler. Les femmes sont plus vulnérables et ce sont les femmes enceintes qui m'inquiètent le plus.»

Voici la teneur en caféine de quelques produits*:

- Une portion de 236ml (1 tasse) de crème glacée au café
Haagen-Dâz: 58 mg ;
Breyers (au cappuccino): 47 mg.
- Une portion de 175g (3/4 de tasse) de yogourt au cappuccino Astro: 6 mg.
- Une portion de 175g de fromage frais quark au café Danone Passion: 0 mg.
- Une tasse de 236ml de café:
fait au percolateur Maxwell House: 173 mg;
filtre (en général): 135 mg;
instantané Maxwell House: 99 mg;
instantané Nescafé: 91 mg;
instantané Tasters' Choice Colombien: 84 mg;
- Un sachet de café instantané
Nestlé au cappuccino: 90 mg;
Nestlé au café au lait: 45 mg.
- Une tasse de thé de 236 ml, toutes marques confondues: 68 mg.
- Un verre de thé glacé de 236ml Nestea en poudre (au citron ou mélange tropical): 32 mg.
- Une bouteille de 355 ml de thé glacé Nestea: 36 mg.
- Une cannette de 355 ml de boisson gazeuse
Dr. Pepper (40 mg);
Pepsi-Cola (38 mg);
Coca-Cola (37mg).

*Source: CSPI

Nouvelles directives

DANIELLE BONNEAU

Santé Canada conseille de se limiter à l'équivalent de quatre tasses de café régulier par jour. Ce qui représente un maximum de 400 à 450mg de caféine par jour. Cette recommandation pourrait toutefois être révisée dans quelques mois.

Depuis 1998, un comité d'experts passe en revue les études de toxicologie et d'épidémiologie effectuées sur le sujet et se prononcera sous peu, révèle John Salminen, chef intérimaire de la division d'évaluation des dangers chimiques pour la santé chez Santé Canada. Ce comité a été formé à la suite de la demande de Pepsi-Cola d'ajouter de la caféine à la boisson gazeuse Mountain Dew, comme c'est le cas aux États-Unis. Une requête qui a soulevé beaucoup de réactions.

«Nous faisons cet exercice pour voir si nous devrions modifier l'avis émis au début des années 90 sur la consommation de caféine. Cela pourrait nous amener à revoir l'utilisation de la caféine comme aliment et comme additif alimentaire.»

Le comité pourrait faire des recommandations pour certains segments de la population, particulièrement les femmes enceintes et qui allaitent. Il se penche en effet sur l'effet de la caféine sur deux groupes de personnes: les femmes en âge d'avoir des enfants et les pré-adolescents.

Depuis 1981, aux États-Unis, le FDA recommande aux femmes enceintes d'éviter autant que possible les aliments et médicaments qui contiennent de la caféine et con-



seil le à celles qui en consomment de le faire avec modération.

«On s'inquiète depuis plusieurs années des effets de la consommation de caféine, surtout en début de grossesse, indique la diététiste Louise Lambert-Lagacé, une des signataires de la lettre demandant à Santé Canada d'exiger que la teneur en caféine des produits soit indiquée sur les emballages. Ces inquiétudes persistent.»

Le comité d'experts examine aussi la question des pré-adolescents et leur consommation de boissons gazeuses. «Quel est l'avantage d'ajouter de la caféine aux boissons gazeuses demande le docteur Marvin Gans, pédiatre qui enseigne à l'Université de Toronto et qui estime aussi que les firmes devraient dévoiler la teneur en caféine de leurs produits. On devrait questionner les motifs de la compagnie qui désire le faire. La caféine créée certainement une dépendance et pourrait amener les jeunes à vouloir boire plus de boissons gazeuses. Or ils en prennent déjà suffisamment. Ils devraient plutôt augmenter leur consommation de lait. La masse osseuse se bâtit pendant l'adolescence. Plus les gens emmagasinent du calcium tôt, plus ils diminuent leur risque d'ostéoporose.»

«La caféine donne un coup de fouet, poursuit-il. Certains enfants pourraient être agités et avoir de la difficulté à s'endormir s'ils prennent une boisson avec de la caféine au

souper. Que l'ajout de caféine dans les boissons gazeuses ne cause aucun tort, cela importe peu. Si cela ne procure aucun avantage aux consommateurs, pourquoi le faire?»