

Santé

La médecine sur Internet

INTERNET / Suite de la page C 1

Cela signifie-t-il que, sous prétexte de protéger le public d'une certaine anarchie de l'information sur Internet — ou encore des conséquences d'une mauvaise interprétation d'un test ou d'un article —, il faille trouver une façon de restreindre l'accès à ce moyen de communication ? Le Dr Geoffroy considère que souvent on reproche aux médecins d'être paternalistes, de dire aux patients quoi faire, alors qu'on aimerait qu'il y ait un échange plus fructueux, une relation moins linéaire. La recherche sur Internet permet au patient d'entretenir une discussion plus critique avec son médecin et de prendre des décisions par rapport à sa santé.

« Ça nous force même à être à la fine pointe. Quand les patients ar-

rivent avec de l'information, il faut chercher, lire, aller vérifier », affirme le Dr Geoffroy.

En plus des nombreuses pages d'information sur la santé que présente Internet, il existe aussi pour le public, à beaucoup plus petite échelle cette fois-ci, des sites qui proposent au patient de faire son propre diagnostic. Bien entendu, ce sont des diagnostics pour des cas souvent bénins à la base, tels qu'un rhume ou une grippe. Ces sites sont construits selon la logique d'un arbre décisionnel. L'ordinateur pose une question à laquelle la personne doit répondre par oui ou par non. À partir de cette réponse, l'ordinateur en pose une autre et ainsi de suite. Évidemment, ces sites émettent automatiquement un avis de non-responsabilité pour se protéger, et le diagnostic est souvent accompagné d'une recomman-

dation de consulter un médecin. Ces sites, encore frustrés, sont mis sur Internet à titre d'essai plutôt que comme véritables sources de conseils. Par contre, la technologie évolue très rapidement. Il n'est pas impossible que des robots mieux conçus pour faire des diagnostics soient proposés à la population. « Il y a des chercheurs qui sont arrivés à créer des arbres décisionnels sur informatique qui étaient presque aussi bons, sinon meilleurs, que certains médecins pour arriver à un diagnostic, surtout dans le cas d'une maladie rare. Par contre, si c'est bien d'arriver à un diagnostic, qu'est-ce qu'on fait après ? » s'interroge le Dr Geoffroy. Tout comme pour l'information trouvée sur Internet, le diagnostic nécessite souvent un intermédiaire entre le patient et son ordinateur.

Selon le Dr Thivierge, le pro-

blème ne se manifeste pas seulement une fois que le diagnostic est fait, mais également lorsque le robot l'effectue. Pour établir un diagnostic, il faut être devant la personne, lui poser des questions, la voir, l'examiner. Le patient ajoutera certains éléments qui vont nuancer ses symptômes, ce qu'un ordinateur ne pourrait pas faire systématiquement (du moins pour l'instant). Toutes les possibilités ne peuvent être incluses dans un arbre décisionnel. « Il faut se dire que la médecine est une science, mais aussi un art. On peut mettre toute la science sur ordinateur, mais l'art de communiquer, l'art de poser des questions est beaucoup plus difficile à reproduire sur Internet », ajoute le médecin. Même s'il n'y a rien d'illégal à ce qu'un robot suggère un diagnostic, ce geste implique un risque médico-légal. Les consultations via Internet posent

également un problème d'ordre éthique. Le patient ne peut jamais être assuré que la personne avec qui il communique est réellement un médecin. De plus, il est très dangereux de prononcer un diagnostic sans voir et sans examiner le patient. Le Collège des médecins du Québec juge que la seule consultation à distance acceptable s'effectue lorsqu'un médecin est auprès de son patient et qu'il consulte un autre médecin qui, dans ce cas, agit à titre de conseiller.

Empêcher la population de se renseigner sur son état de santé et sur les différents moyens de se soigner l'empêche de se sensibiliser et de se responsabiliser. D'un autre côté, la communication entre une personne et son ordinateur sans un tiers présente des failles. Il s'agit donc de conserver un équilibre... et de ne pas vider le puits aux souhaits.



PHOTO ARMAND TROTTIER, La Presse ©

Le Dr Robert L. Thivierge dans la salle de cours utilisée pour diffuser la formation en informatique, à la faculté de médecine de l'Université de Montréal.

Deux précautions plutôt qu'une

EDWIGE BAGE
collaboration spéciale

Ne parle pas à un inconnu, n'accepte pas des bonbons de quelqu'un que tu ne connais pas, ne monte pas dans la voiture du premier venu. Ces mises en garde, nous les avons apprises sur un tableau d'école, écrites à la craie. Plus ça change, plus c'est pareil : elles font maintenant partie du monde virtuel.

Pour savoir si un site dans le domaine de la santé (ou une annonce pharmaceutique qui vous est envoyée) est valide et crédible, ou bien s'il cache une atrappe, il s'agit avant tout de juger par soi-même. Il existe certains indices par lesquels ceux qui ont construit ce type de site se trahissent souvent.

Dans son site qui regroupe ses chroniques mensuelles dans la revue *L'Omnipraticien*¹, le Dr Louis Geoffroy, chargé d'enseignement à l'Université de Montréal, recommande le site *Quackwatch*². Bien que très sévère envers tous les traitements alternatifs, il donne quelques indices pour reconnaître un « bandit » sur Internet. Deux thèmes sont récurrents, soit l'information personnelle et l'argent. Autant il est préférable de ne pas transiger avec un utilisateur dont l'adresse électronique est anonyme — ou qui ne donne pas son adresse —, autant il faut se méfier de ceux qui veulent en savoir trop sur vous (numéro de carte de crédit, mot de passe, etc.) ou qui paraissent déjà bien informés à votre sujet.

D'autre part, certains sites jouent sur

le spectaculaire en utilisant beaucoup de lettres majuscules (MAIGRISSEZ EN UNE SEMAINE!!!), de points d'exclamation, de signes de dollars, ou encore en donnant des références impressionnantes (« Tel qu'annoncé dans des centaines de journaux ! ») mais qui ne peuvent être vérifiées. La volonté de convaincre qu'il ne s'agit pas d'une escroquerie peut en cacher une. Il est également conseillé de faire attention aux pages dans lesquelles l'accent est mis sur l'argent (les bénéfices financiers) plutôt que sur le produit qui est annoncé, ainsi qu'aux formules pyramidales qui promettent au consommateur une certaine somme d'argent s'il envoie lui-même de l'argent ou s'il recrute d'autres consommateurs.

Les mises en garde sont finalement les mêmes que dans la vie courante, puisque Internet en fait maintenant partie. « Il ne faut pas mettre tous les péchés de la Terre sur Internet », affirme le Dr Geoffroy. « La publication d'annonces frauduleuses ou farfelues n'est pas un phénomène relié à Internet. Par contre, il est diffusé à plus grande échelle par ce moyen de communication. »

Autre point auquel il faut prendre garde, selon le Dr Geoffroy, et qui ne relève pas toujours d'une mauvaise intention, c'est l'information non actualisée. Certains organismes commencent par contre à se développer pour valider l'information médicale sur Internet. Un de ceux-là est la Fondation *Health On*

*the Net*³, étroitement liée à l'Hôpital universitaire cantonal de Genève. Cette société a instauré la Charte HON. Il s'agit d'un code de déontologie voué à l'éthique des sites Web médicaux et de santé. Il indique aux professionnels de la santé comment fournir toute l'information nécessaire pour construire leur site, et voit à ce qu'ils respectent l'éthique du « HONcode ». Les sites validés par cette société affichent ce logo sur leur page de présentation. Les principaux aspects vérifiés par le HONcode sont les qualifications de l'auteur, la date de dernière modification des documents cliniques, la confidentialité des données, les références à la source de l'information, ainsi que les politiques de financement et de publicité du site.

Et lorsque les sites ne portent pas l'estampille de logos tels que celui du HONcode ? « Il faut se fier à des sites qui appartiennent à des entités connues », explique le Dr Robert L. Thivierge, directeur du Service de l'éducation médicale continue de la faculté de médecine de l'Université de Montréal. « On s'aperçoit de la qualité d'un site par la richesse du robot chercheur et à partir du moment où il y a beaucoup d'hypertextes, de liens et de références à d'autres sites. »

¹ <http://alize.ere.umontreal.ca/~geoffroi/omni.html>
² <http://www.allerg.qc.ca/quackwatchfrancais.html>
³ <http://www.hon.ch/>

Quelques bonnes adresses...

EDWIGE BAGE
collaboration spéciale

Naviguer sur Internet donne souvent le mal de mer lorsque l'on voit arriver les immenses vagues d'informations et de sites accessibles. Voici donc quelques adresses pour s'exercer dans les eaux calmes... avant de prendre le large.

■ <http://igm.nlm.nih.gov>, qui correspond au Medline Plus, est le site de la National Library of Medicine Institutes of Health. Cette bibliothèque, créée avant tout pour les professionnels de la santé, est maintenant accessible au public par le biais d'Internet. Medline Plus est bien entendu construit en anglais, mais on peut y retrouver des textes en diverses langues, car cette bibliothèque recense tous les articles de la littérature médicale, quelle que soit la langue ou la revue.

Ce site propose, par exemple, de l'information sur les différentes maladies existantes, sur certains traitements possibles, ainsi que sur les nouvelles recherches médicales. On peut aussi y

retrouver plusieurs dictionnaires médicaux, des glossaires, ainsi que la liste de certains médecins, hôpitaux ou associations pour la santé.

■ <http://www.globalmedic.com/fr> est le site de Global medic, qui offre la possibilité d'obtenir son propre diagnostic par le biais d'un arbre décisionnel. De plus, il contient une encyclopédie dans laquelle apparaissent les descriptions de certains organes ou encore les définitions, causes et symptômes — aussi bien que les traitements — de certaines maladies. Mais la spécialité de cette société Internet est sans doute *Le gestionnaire santé*. Ce programme propose aux compagnies et à leurs employés un suivi de santé individuel basé sur un concept de mieux-être.

■ <http://www.medisite.fr> permet de faire des recherches sur diverses spécialités médicales traditionnelles et alternatives. Plusieurs références à d'autres sites sont fournies.

■ <http://www.chu-rouen.fr/> est le site du Centre hospitalier universitaire

de Rouen. Comme beaucoup d'autres, il contient les adresses de divers sites médicaux regroupés par thèmes ; mais il a comme spécificité de regrouper les sites francophones. On peut également y trouver des listes de bibliothèques, de journaux électroniques, d'hôpitaux, d'organismes et d'institutions.

■ <http://www.urgenet.qc.ca> est consacré à l'information sur la médecine d'urgence. Il regroupe, entre autres, des articles de revues et de journaux, ainsi qu'une liste de professionnels qu'il est possible de contacter par courriel.

■ <http://www.psychomédia.qc.ca>, comme son nom l'indique, est voué au domaine de la santé mentale. Il offre de l'information sur divers aspects de la psychologie et propose le « psychochat », qui est un programme de discussion animé par un psychologue sur un sujet donné. Un service de conseils est également offert, ainsi que des séances de formation sur l'écoute, la communication, les relations conjugales, etc.

Loin des yeux, près du coeur

EDWIGE BAGE
collaboration spéciale

La santé mentale a elle aussi son île dans l'océan virtuel. À l'instar de l'information médicale, la psychologie sur Internet permet au public de tenir la barre. Mais lorsqu'il n'y a pas de capitaine à bord, la vague d'informations peut parfois donner le mal de mer.

Alexandre Simard, assistant de recherche à la Télé-université du Québec, considère que l'on peut classer les services liés à la santé mentale sur Internet en trois catégories principales : l'information, les services psychologiques et les groupes d'entraide virtuels.

En ce qui a trait à l'information de toutes sortes que l'on peut extirper sur Internet, les avantages et les désavantages rejoignent ceux mentionnés par les docteurs Thivierge et Geoffroy. Les patients sont de plus en plus renseignés sur leur maladie, mais ils n'ont pas toujours les outils nécessaires pour interpréter l'information de façon critique.

Il existe, par exemple, de nombreux « tests psychologiques maison » dont la validité peut être discutée et qui ne peuvent tenir compte de l'ensemble de la situation dans laquelle vit la personne. Celle-ci risque donc de mal juger les résultats du test, que ce soit en minimisant les conclusions d'un test sérieux ou en exagérant les conséquences d'un test peu pertinent. Il y a aussi des risques qu'une personne interprète l'information ou les résultats d'un test en fonction de ce qu'elle veut bien entendre. Selon M. Simard, il est formidable que le public ait accès à toute ces ressources, mais il est essentiel, pour en tirer des conclusions valables, de s'appuyer sur l'avis d'un professionnel.

Tout comme l'information, les services psychologiques professionnels sur Internet sont diversifiés. Ils vont du simple conseil par courriel aux rencontres interactives avec support vidéo. Dans ce cas, M. Simard soutient qu'il faut agir avec beaucoup de circonspection. Les risques sont les mêmes que dans le domaine médical. D'une part, on ne peut pas réellement connaître l'identité du thérapeute et, d'autre part, puisque Internet déborde les frontières, il est difficile de se défendre en cas de fraude. Toutefois, la communication par ordinateur suscite plusieurs questions chez les psychologues. S'exprime-t-on différemment à l'écrit et à l'oral ? Quelle part occupent notre imagination et nos désirs par rapport à notre représentation de l'autre dans ces situations ? Certains auteurs ont critiqué la valeur des rencontres virtuelles en soutenant qu'elles encouragent l'individu dans sa peur de confronter la réalité. « C'est une question de perspective », affirme M. Simard. « Si une personne n'est pas prête à parler ouvertement d'une expérience qui lui est douloureuse, la discussion anonyme peut constituer un premier pas qu'elle n'aurait pas pu franchir autrement. »

Des trois types de services mentionnés, ce sont les groupes d'entraide virtuels qui suscitent le plus l'intérêt chez M. Simard et ses collègues. Ces groupes sont constitués de personnes qui se rencontrent sur Internet pour discuter d'expériences semblables. Ils permettent donc à des gens de recevoir un support psychologique malgré leur éloignement géographique ou la singularité de leur situation.

Il existe également des groupes d'entraide virtuels qui sont supervisés par des professionnels de la santé mentale ou encore des groupes qui se rencontrent « en personne » à une fréquence régulière mais qui, à défaut de pouvoir se voir quotidiennement, organisent un suivi virtuel. Selon M. Simard, ces différentes combinaisons allient les avantages du virtuel et de la relation humaine, tout en essayant de pallier les désavantages de chacun. « Internet n'est pas un phénomène pire ou meilleur qu'autre chose ; il est là et les gens l'utilisent comme bon leur semble. Ils vont apprendre à poser leurs balises et à l'utiliser intelligemment ; le choix est sans doute une bonne façon de développer le sens critique ».



PHOTO BERNARD BRAULT, La Presse ©

Alexandre Simard, assistant de recherche à la Télé-université du Québec, manifeste de l'intérêt pour les groupes d'entraide virtuels sur Internet.

Santé

La prévention des chutes chez les aînés : mieux vaut y voir

LE COLLÈGE DES MÉDECINS VOUS INFORME

Pour une personne âgée, une mauvaise chute peut signifier bien plus que quelques semaines avec un plâtre : c'est trop souvent le début d'une vie moins autonome. Il vaut donc la peine de prendre certaines précautions qui permettent d'éviter les accidents.

Les aînés tombent plus souvent que les autres adultes, et ce pour plusieurs raisons. À la diminution normale de facultés telles la vision, l'audition, l'équilibre, la force musculaire et la rapidité de réaction, s'ajoutent la déformation fréquente des pieds et d'autres problèmes de santé favorisant les chutes. Le Parkinson, l'arthrose, les cataractes et le diabète (qui peut entraîner des problèmes d'équilibre) sont ainsi considérés comme des conditions à risque. L'incontinence urinaire et l'urgence d'uriner, en amenant des déplacements précipités qui ont souvent lieu la nuit, entraînent elles aussi des accidents. Il faut enfin mentionner la consommation, relativement fréquente chez les aînés, de certains médicaments propices aux chutes : les hypotenseurs, les tranquillisants et les somnifères, qui sont susceptibles d'altérer l'agilité et la capacité de réaction.

Les chutes ont aussi pour les personnes âgées des conséquences plus fâcheuses que pour leurs cadets. Chez les gens de plus de 65 ans, elles comptent pour la première cause de décès accidentel et, même lorsqu'elles n'entraînent pas directement la mort, elles ont à moyen terme des effets néfastes sur la santé. « Plus on est âgé, plus la guérison d'une blessure est lente et moins elle est complète, explique le Dr Manon Proulx, médecin de famille au Centre de santé de Rigaud et membre du Collège québécois des médecins de famille. Elle explique que les aînés récupèrent plus difficilement leurs forces après une immobilisation, et que le fait de cesser de bouger favorise les infections, notamment respiratoires. Les statistiques sont d'ailleurs ici éloquentes : les chutes comptent pour une proportion considérable, soit 40 %, des causes d'entrée en établissement. D'autre part, la moitié des personnes âgées hospitalisées pour des chutes à répétition décèdent au cours de l'année suivante.

Les moyens d'éviter ces incidents aux répercussions importantes sont pourtant assez simples : ils consistent principalement en un aménagement adéquat de l'intérieur d'un logement.

Certaines pièces d'équipement permettent d'améliorer la sécurité chez soi : des rampes à installer dans l'escalier, l'endroit où les aînés tombent le plus souvent ; des barres d'appui fixées au mur et des tapis fixés au sol, plus sécuritaires que les tapis mobiles dans lesquels on trébuche facilement ; des bandellettes antidérapantes à coller dans le bain ou sur l'escalier (ce dernier étant préférable aux chaises et aux tabourets lorsqu'on veut saisir des objets haut placés) ; enfin, des plateaux roulants, pour transporter les objets lourds sans trop d'efforts, et un éclairage suffisant.

Pour déterminer si de telles installations sont nécessaires, des ergothérapeutes oeuvrant en CLSC peuvent venir chez les intéressés et évaluer leurs besoins. Certains des coûts de l'équipement reviendront toutefois aux aînés ou à leurs proches.

Mais, sans même avoir recours à des instruments spéciaux, on peut rendre un logement plus sécuritaire en disposant judicieusement les accessoires ordinaires qui s'y trouvent. « Placer les objets dont on a besoin à la bonne hauteur, dégager les pièces des meubles superflus et ne pas laisser traîner d'accessoires sont de bonnes mesures de prévention », signale le Dr Proulx.

La prudence lors des déplacements, et même de certains mouvements, est également importante. Des souliers ou pantoufles non glissants pour l'intérieur et, pour l'extérieur, une canne munie d'un pic-glace en hiver, peuvent éviter bien des mésaventures. D'autre part, il vaut mieux se lever ou changer de position lentement, question d'éviter les chutes de tension artérielle. Un autre moyen de s'éviter ces dernières est de rester assis lorsqu'on s'habille.

Enfin, l'exercice et le fait de bien manger rendent les aînés moins vulnérables aux mauvaises chutes. « Plus on est en forme, moins il y a de risques de tomber et moins un accident risque d'avoir de graves conséquences », assure le Dr Proulx. La consommation d'aliments riches en calcium et la modération dans l'absorption de caféine et d'alcool, de même que l'exercice régulier, préviennent l'ostéoporose, une condition qui augmente le danger de complications après une chute.

Les progrès de la médecine donnent aujourd'hui de très bonnes chances de rester autonome et en santé jusqu'à des âges avancés. Raison de plus de s'organiser pour prévenir les accidents handicapants !



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.



PHOTO RÉMI LEMÉE, La Presse

Certaines pièces d'équipement permettent aux personnes âgées d'être plus en sécurité chez elles. Il existe notamment des escabeaux munis d'une barre d'appui et de marches antidérapantes.

COMPRIMÉS

Attention au Skin-Cap Spray

■ Santé Canada a lancé un avertissement aux consommateurs concernant le Skin-Cap Spray, une préparation antipelliculaire contenant un médicament de prescription, le bétaméthasone-21-butyrate-17-propionate. Il s'agit d'un puissant corticostéroïde qui peut entraîner des effets indésirables comme un amincissement de la peau et une dilatation des vaisseaux sanguins, ce qui peut laisser des cicatrices durables ou générer des infections. Fabriqué en Europe et distribué au Canada par Dermalabs Inc, le produit se présente dans une boîte métallique bleue de type aérosol, avec un couvercle de plastique blanc, explique Santé Canada. L'entreprise a retiré volontairement le produit du marché lorsque la présence du corticostéroïde a été confirmée. Cependant, elle en est à sa deuxième in-

fraction du genre.

Fécondation assistée : plus accessible

■ Un couple infertile doté d'un revenu familial de 40 000 \$ verra le coût de l'insémination artificielle et de la fécondation *in vitro* diminuer de 35 % à 38 %, avec les crédits d'impôt annoncés par le ministre d'État à l'Économie et aux Finances, Bernard Landry. Ces mesures font faire un pas en avant à la cause de la fécondation assistée. Les couples québécois auront droit à un crédit de 25 % des frais admissibles, lesquels sont plafonnés à 15 000 \$. En combinant les crédits d'impôt provincial et fédéral, ils obtiennent dorénavant une baisse appréciable du coût de leurs démarches. Dans un communiqué émis par PROCÉA, on rappelle qu'une grande majorité de couples infertiles ne pouvaient avoir accès financièrement aux

traitements ou s'arrêtaient après la première tentative, faute d'argent.

Cancer du cerveau

■ Le Centre universitaire de santé de l'Estrie (CUSE), à Sherbrooke, offre désormais un traitement révolutionnaire contre le lymphome, un type de cancer du cerveau. Le traitement conventionnel — la radiothérapie — comporte des effets secondaires graves et des résultats peu concluants : en moyenne deux ans de survie et moins de 10 % de guérison. La nouvelle technique, qui consiste à ouvrir provisoirement la barrière du cerveau, offre une survie moyenne de quatre ans et un taux de guérison de plus de 40 %. Elle n'entraîne pas d'effets secondaires à long terme. Le CUSE est le seul hôpital au Canada et le septième dans le monde à offrir ce traitement.

La mouche et le Parkinson

Agence France-Presse
PARIS

La reproduction de signes de la maladie de Parkinson obtenue chez la mouche par des chercheurs américains pourrait fournir une méthode rapide pour tester de nouvelles molécules thérapeutiques, selon la revue scientifique britannique *Nature*.

L'équipe de Mel Feany et Welcome Bender, de Boston (École de médecine de Harvard) a travaillé sur la mouche drosophile dont la vie de 60 jours offre la possibilité d'évaluer rapidement l'efficacité de molécules. La maladie de Parkinson, dont le risque augmente avec l'âge, touche environ 1 % des plus de 50 ans. Cette maladie se manifeste par des tremblements au repos, la raideur et une lenteur des mouvements. Les médicaments ac-

tuels visent à corriger l'insuffisance de sécrétion de la dopamine, au niveau du cerveau.

Pour reproduire la maladie, les chercheurs ont doté artificiellement des mouches d'un gène humain, commandant la production d'une protéine, l'alpha-synucléine. Les mouches ont développé en vieillissant une perte des neurones sécrétant de dopamine. Plus important, les chercheurs ont détecté à l'extrémité de neurones des amas de filaments d'alpha-synucléine, caractéristiques. Les chercheurs ont observé que le vieillissement entraîne une dégradation plus rapide chez les mouches porteuses de gènes humains, comparées aux mouches ordinaires.

CHUM

Aidez-nous à mieux comprendre pour mieux vous traiter.

Le service de gastro-entérologie de l'Hôpital Saint-Luc du CHUM recherche la participation volontaire de personnes présentant des **symptômes d'un côlon irritable** avec prédominance de constipation.

Pour plus d'information, nous contacter au numéro suivant :
(514) 281-2121, poste 5774

Cette étude vise à comprendre les causes responsables de la douleur abdominale et de la constipation.

CHUM

Êtes-vous ménopausée?

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

RECHERCHONS PATIENTES MÉNOPAUSÉES EN BONNE SANTÉ ET SANS TRAITEMENT HORMONAL.

Les patientes doivent être en bonne santé, ménopausées depuis plus de 6 mois. Elles seront invitées à utiliser, possiblement, un traitement hormonal pour diminuer les signes et symptômes de la ménopause.

Il y aura 5 visites et l'étude durera 6 mois.

Des frais raisonnables de déplacement seront remboursés.

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

Le Centre McGill d'études sur le vieillissement vous invite à une

CONFÉRENCE PUBLIQUE

le dimanche 2 avril 2000
intitulée

«Remédier au vieillissement de l'oeil: tout sur la prévention et le traitement des cataractes, du glaucome et de la vision double »

Conférencière : **Docteur Francine Mathieu-Millaire**, neuro-ophtalmologue, Centre d'ophtalmologie Michel Mathieu

Endroit : **Hôtel Delta Montréal**
450, rue Sherbrooke Ouest
(475, rue Président-Kennedy)
métro McGill College
de 14 h à 16 h

Heure : Libre
Entrée : (café et thé seront servis)

Pour de plus amples renseignements, téléphonez au (514) 766-2010

Commandité en partie par :

Une Liposuccion

Pourquoi pas vous?

Dr Linda Pito
omnipraticienne

- RIDES • DÉPRESSOTHÉRAPIE
- Acné • taches brunes • varices

Tarifs concurrentiels • Possibilités de financement

Clinique médicale d'esthétique
6716, rue Saint-Denis • 274-8001

Études cliniques

Recherchons volontaires

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

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

Contactez Jackie
en lui indiquant le numéro de l'étude qui vous intéresse au:
842-1231, poste 5206

Sortez de l'ordinaire

AVEC LE CAHIER

Sortir

DU JEUDI DANS

La Presse

Parents

d'aujourd'hui

Une présentation de VENTURE

LA MAXI MINI VAN

Samedi 16 h à Radio-Canada

La Place de la famille

Vous avez encore quelques heures pour vous rendre au Salon Maternité Paternité Enfants à la Place Bonaventure de Montréal et toute l'année pour visiter la section Place de la famille dans notre site Internet! Nous y avons réuni toute l'information sur les services offerts par les différents organismes et ministères du gouvernement du Québec à l'intention des parents. Vous pouvez voir en RealVideo les entrevues réalisées au Salon avec les représentants de chaque organisme ou ministère et retrouver tous les renseignements que vous cherchez.

La méthode Bonapace

Connaissez-vous la méthode Bonapace de préparation à la naissance? Cette méthode vise à réduire la douleur de l'accouchement tout en favorisant la participation du père. Elle se distingue par son approche non pharmacologique du contrôle de la douleur élaborée à partir de la théorie « du portillon ». La méthode Bonapace montre, entre autres, aux futurs parents comment créer une seconde douleur pour provoquer naturellement le relâchement d'endorphine, une substance produite par le corps qui s'apparente à la morphine. Pour en savoir plus, consultez les ouvrages de Julie Bonapace, auteure de cette méthode, qui propose le coffret **Grossesse et accouchement en douceur – Quand le père s'en mêle**. Pour plus de renseignements, visitez son site : bonapace.com ou téléphonez : 1 888 685-8495.

Concours Camps de vacances : hâtez-vous!

Vous avez encore jusqu'à vendredi pour vous inscrire au tirage des 37 séjours en camp de vacances. Vous trouverez les formulaires de participation électroniques dans notre site Internet. Bonne chance!

A l'émission samedi prochain

Rediffusion de l'émission spéciale pour la Journée nationale de l'enfant enregistrée à la Biosphère de l'île Sainte-Hélène. Entre autres invités, le communicateur Jacques Languiand, le ministre canadien de la Santé, Allan Rock, et madame la juge Andrée Ruffo.

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

enfants

RADIO ROCK DÉTENTE

CKAC 730

La radio de l'information

www.ckac.com

Santé

Fondation Jean Lapointe : ces ados mal partis qui finissent bien

CAROLE THIBAUDEAU

Jonathan a commencé à consommer drogue et alcool à l'âge de 11 ans. « Je dormais, j'allais à l'école et je me gelais », résume-t-il. Aujourd'hui, à 18 ans, il travaille à temps partiel et se prépare à une carrière d'auteur-compositeur-interprète. Il ne manque pas de succès comme musicien dans les salles de polyvalentes, il a obtenu une bourse de 500 \$ de la Fondation Chabou, et il a participé au concours du Festival du Bas Saint-Laurent.

Cette belle remontée, il la doit en grande partie au Centre Jean Lapointe pour adolescents de Québec (il y en a un autre à Montréal). « J'y ai été admis en 1995. Cela a changé ma vie de A à Z », affirme-t-il.

Au début, cela n'allait pas tout seul. « Je me lavais à moitié, je ne ramassais pas mes traireries, relate-t-il. J'ai toujours eu de la misère avec l'autorité. On m'a donné plusieurs avertissements, puis j'ai été mis à la porte. » Ensuite, il a demandé à revenir, après une tentative de suicide.

Jonathan s'était bâtie une image de dur (alcool, drogues, femmes et vols) alors que, selon ses propres termes, c'est « un p'tit gars très sensible ». « La drogue n'est que 15 % du problème, explique-t-il. Le reste, c'est le comportement, l'attitude. Au lieu de toujours attendre le pire, j'essaie d'apprécier ce que la vie me donne. Ma famille, par exemple, avec laquelle je m'entend très bien. »

Une autre jeune, Jessica, a commencé à consommer à la fin de ses 11 ans, durant l'été, avec des copains et son frère aîné. Elle a respiré des buvards au LSD, fumé du pot et du hash. « Tout allait mal dans ma vie, à la maison, à l'école... Je disais que c'était sans doute parce que je consommais, mais je n'arrivais pas à arrêter... Je suis allée dire à la conseillère en toxicomanie que j'étais vraiment tannée... » Et Jessica



Jonathan : une vie de musique, qui s'annonce belle, après la tempête.

s'est retrouvée au Centre Jean Lapointe de Montréal.

« J'y ai appris à identifier et à exprimer mes émotions, relate-t-elle. J'ai réglé des problèmes d'enfance restés en suspens. Petite, j'étais très pognée. Alors je n'obtenais pas ce que je voulais, contrairement à mon frère. C'était très frustrant. »

Jessica terminera cette année son secondaire 4, avec le programme « Motivation jeunesse » de l'école secondaire Lucien-Pagé. L'an prochain, elle compte travailler à temps plein et poursuivre son secondaire à l'éducation des adultes. Elle aura ainsi l'argent pour s'installer en appartement. Ensuite, elle veut suivre un cours de designer.

Dans tous les pays industrialisés, les chercheurs constatent une augmentation de la consommation de psychotropes chez les adolescents. Au Québec, l'ensemble de la population boit mieux et moins qu'auparavant, mais les jeunes de

15 à 24 ans rapportent des excès d'alcool — cinq consommations et plus — plus fréquents, souligne Louise Nadeau, professeur à l'Université de Montréal et présidente du Comité permanent de lutte contre la toxicomanie.

« Les jeunes commencent maintenant à 11 ou 12 ans à consommer, comparativement à 15, 16 ou 17 ans auparavant », confirme André Guillemette, directeur du Centre Jean Lapointe à Montréal.

Les deux Centres Jean Lapointe dispensent une thérapie de huit à dix semaines en internat, suivie de deux programmes externes de cinq mois et de deux mois. Leur approche s'inspire des 12 principes utilisés par les Alcooliques anonymes. Les frais de séjour et de traitement sont entièrement assumés par la Fondation Jean Lapointe et les subventions gouvernementales.

Le Centre de Montréal peut accueillir dix jeunes à la fois et celui de Québec 14. Plus de 2000 jeunes, autant des garçons que des filles, provenant de partout dans la province, ont profité de ces ressources depuis leur ouverture, en 1993.

Pour faire des dons ou pour obtenir des informations, on écrit à la Fondation Jean Lapointe, 114, rue Saint Pierre, Montréal, H2Y 2L7, ou on téléphone sans frais au 1 877 DROGUES.

Jean Lapointe et Portage sont les deux seuls organismes, à offrir des thérapies en milieu fermé aux adolescents. Cependant, au moins un établissement par région a pour responsabilité la réadaptation des jeunes. « La thérapie en externe est tout aussi efficace, affirme Jean Boudreau, secrétaire général de la Fédération québécoise des centres en réadaptation pour personnes alcooliques et toxicomanes. Seuls un petit nombre ont besoin d'une thérapie en centre fermé. » Pour connaître les ressources disponibles, on peut appeler à la Fédération, au 287-9625.

Ce qu'il faut savoir au sujet du ginkgo biloba

LA MÉDECINE



Dr Kenneth Walker

collaboration spéciale

Avez-vous oublié récemment le nom de votre meilleur ami ? Perdu vos clés de voiture ? Si tel est le cas, l'extrait concentré de feuilles du ginkgo biloba pourrait-il améliorer votre mémoire ?

L'arbre appelé ginkgo biloba est considéré comme un fossile vivant car il ressemble à des espèces apparentées fossilisées. Il a été découvert dans le nord de la Chine, mais a depuis été transporté dans de nombreuses parties du monde.

Des médecins européens, en particulier en France et en Allemagne, recommandent l'usage du ginkgo biloba depuis nombre d'années. C'est devenu aujourd'hui une des herbes médicinales qui se vend le mieux en Amérique du Nord.

Le Dr Zoltan Rona est un médecin bien connu de Toronto et partisan de la médecine douce. Il dit que l'extrait de feuilles du ginkgo biloba est un tonique pour le cerveau, autrement dit un vasodilatateur. Il fait se relâcher les vaisseaux sanguins ce qui augmente le flux sanguin au cerveau et dans les régions périphériques. Et le ginkgo biloba accroît le rythme auquel l'information est transmise à la cellule nerveuse.

Depuis des années le ginkgo est utilisé comme traitement complémentaire pour divers états pathologiques. Par exemple, les personnes souffrant de dépression, d'asthme, d'angine, d'hypertension, de bourdonnement d'oreille, de nombreux problèmes neurologiques et de maladies des extrémités. On croit qu'il agit sur les artères et les veines.

Le ginkgo agit également comme antioxydant qui réduit le nombre des radicaux libres dans l'organisme. Les radicaux libres sont les produits finis du métabolisme. En se débarrassant de ces résidus métaboliques il semble agir contre le vieillissement, la formation de cataractes et le risque de certains cancers.

Mais est-ce que le ginkgo biloba agit vraiment ? Ou bien est-ce un de ces remèdes soi-disant miracle du temps de nos grands-mères ?

Un article paru dans le *Journal of the American Medical Association* affirme qu'il peut apporter un effet salutaire aux personnes souffrant de pertes légères de mémoire.

Certaines familles croient que le ginkgo biloba a stabilisé la perte de mémoire ou même amélioré la capacité mentale de certains êtres chers. Et plusieurs de mes patients qui prennent du ginkgo biloba sont convaincus que cela leur a donné un esprit plus vif.

Le problème est que l'acuité mentale est difficile à mesurer. En particulier chez ceux qui ont déjà

montré des signes de sénilité. À l'heure actuelle personne, à ma connaissance, n'a prouvé par ces études scientifiques que le ginkgo biloba a amplifié les capacités du cerveau.

Alors suis-je contre la médecine douce ? Pas le moins du monde. Je prends personnellement des vitamines C et E en fortes doses. Et j'informe mes patients au sujet des effets bénéfiques que pourraient leur apporter ces vitamines. En outre, un grand nombre d'herbes médicinales sont utilisées depuis des siècles. Ce qui m'inquiète c'est que des millions de Nord-Américains se soignent par eux-mêmes à l'aide d'herbes médicinales de toutes sortes. Et on dit à juste raison que « Celui qui se soigne par lui-même est un patient inconscient. » Il est facile de se faire du tort en utilisant inconsidérément des herbes médicinales ou des médicaments classiques.

Les consommateurs sont enclins à croire que les herbes médicinales sont des médicaments naturels et par conséquent sans aucun danger. Mais l'appellation « naturel » n'est pas une garantie de sécurité. Des herbes qui agissent comme des médicaments ont des effets secondaires tout comme les médicaments. Cela est particulièrement vrai quand les préparations herbacées sont utilisées conjointement avec des médicaments classiques.

Le Dr Eric Shapira, de l'American Academy of Dentistry, fait observer que le ginkgo biloba a des effets anticoagulants. Cela peut faire saigner les gencives en particulier si les patients prennent également de l'Aspirin quotidienne.

Il est également dangereux d'avoir recours au ginkgo biloba si vous prenez déjà un médicament pour éclaircir le sang. Cette combinaison pourrait provoquer une hémorragie dangereuse.

Heureusement, la majorité des réactions néfastes ne mettent pas la vie en danger. Une enquête faite en Grande-Bretagne sur 400 personnes a montré que 8 pour cent des personnes qui utilisent des herbes médicinales ont souffert d'effets secondaires sans gravité. Les réactions les plus courantes étaient des éruptions cutanées de type allergique, des problèmes respiratoires, de la diarrhée, l'inflammation du gros intestin, l'anémie et des lésions au foie et au rein.

Je vous conseillerais donc d'être prudent et de ne pas jouer au docteur. Dites à votre médecin si vous utilisez quelque forme de médecine douce que ce soit. En l'informant convenablement, vous pourriez éviter une complication susceptible de mettre votre vie en péril.

Certains patients n'en parlent pas à leur médecin de crainte qu'il ne les sermonne. Je sais fort bien que cela peut se produire. Fort heureusement de plus en plus de praticiens se rendent compte que la médecine douce est implantée à demeure et que, dans certains cas, elle peut être utile.

Le ginkgo biloba et les autres remèdes à base d'herbes médicinales ne doivent pas être pris pendant la grossesse. Mais n'oubliez pas de prendre de l'acide folique plusieurs mois avant l'accouchement. Cela diminue le risque qu'un enfant naisse affligé d'une malformation de la colonne vertébrale.

Un nouveau traitement de la polyarthrite rhumatoïde de l'enfant

Associated Press
BOSTON

Un nouveau médicament fabriqué par génie génétique donne des résultats encourageants dans le traitement d'enfants atteints de polyarthrite rhumatoïde, une maladie inflammatoire qui touche les articulations. Cette découverte représente la plus grande avancée thérapeutique dont ait bénéficié, en dix ans, cette affection parfois très handicapante.

Tels sont les résultats d'une étude publiée dans le *New England Journal of Medicine* et en partie financée par Immunex, le laboratoire pharmaceutique qui fabrique le médicament. La polyarthrite rhumatoïde est un rhumatisme qui détériore et déforme les articulations, notamment au niveau des poignets et des mains. Environ

100 000 enfants américains souffrent de raideurs articulaires causées par cette maladie inflammatoire. Et, selon les médecins, 20 000 d'entre eux au moins seraient des candidats potentiels pour ce nouveau médicament, l'etanercept (dénomination internationale), ou l'Enbrel (nom de marque).

Ce nouveau médicament semble notamment intéressant chez les enfants résistants au méthotrexate, le traitement de référence utilisé depuis plus de dix ans. Le méthotrexate aide environ deux tiers des enfants atteints, mais jusque-là, il n'y avait guère de solution pour les autres.

Conduite par le Dr Daniel Lovell de l'Hôpital pour enfants de Cincinnati (Ohio), l'étude qui a été menée dans neuf institutions a

porté sur 51 enfants. Ces derniers ont reçu deux injections hebdomadaires d'etanercept pendant sept mois, une voie d'administration qui a permis de réduire les effets indésirables du médicament, ont déclaré les responsables. Selon les résultats, 72 % d'entre eux ont été améliorés.

La Food and Drug Administration (FDA, agence sanitaire américaine) avait donné son accord à l'utilisation de l'etanercept chez les enfants il y a environ un an et les médecins en prescrivent. Le médicament est aussi indiqué chez l'adulte.

Cette molécule stimule la recherche sur une nouvelle classe de médicaments, des médicaments qui agissent en neutralisent la protéine responsable de l'inflammation des cellules humaines.

Clins d'œil futuristes sur le prochain siècle

Reportage publicitaire

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



Martyne Des Ruisseaux, Ahuntsic
C'est un vestige du XX^e siècle
Depuis déjà quelques années, tu ne connais plus cette corvée que représentait le ménage. À tous les samedis, c'était ma journée, je faisais mon ménage : 2 heures de poussières, de frottage, de lavage. Ce n'était pas agréable, mais nécessaire. Aujourd'hui, je ne sais pas en quoi consiste faire du ménage, mais ce n'est sans doute plus ta responsabilité, l'ordi central doit s'en char-

ger et distribuer les tâches à différents « robots ». Je te suggère de visiter un cyber musée pour voir un balai. Rappelle-toi que cela a fait partie de l'équipement de base de nos maisons !

Julien Chênevert Voyer, Jean de la Mennais
Le clonage
Je crois que dans une certaine d'années nous serons capable de cloner toutes sortes d'êtres vivants en passant de l'humain à la bactérie. Tout ça dans une précision des plus précises.

Lea Pfeiffer, Académie Michelle-Provost
Les autos volantes
Mmm...je pense. Ah !, j'ai trouvé : « les autos volantes ». C'est ça ! Je pense que c'est une bonne innovation qui marquera le XXI^e siècle. On verra les autos dans le ciel. Ce sera amusant. Mais le seul problème c'est que si les autos tombent en panne, elles tomberont sur nous.

Pierre-Luc Aubry, Collège Beaubois
Le Futur est un avenir bien complexe
Dans le futur, je crois qu'il sera question de découvertes astronomiques très importantes comme la découverte d'une autre forme de vie dans l'univers ainsi que la découverte peut-être du secret de la formation de l'univers. Je crois aussi qu'avec l'avancement de la science et de la technologie, il sera probablement aussi question de remèdes efficaces par rapport aux maladies mortelles incurables comme le sida. Je prévois aussi que la science aura tellement avancé qu'il y aura un développement des déplacements

moléculaires ; ce qui entraînera peut-être une forme de téléportation qui nous permettrait peut-être de voyager à travers le temps. Au niveau informatique, les ordinateurs ne cesseront de se développer allant à des vitesses folles encore inconnues et se perfectionneront au point de créer peut-être une forme d'intelligence artificielle inhumaine. La société changera beaucoup avec toutes ces technologies. Qui sait ?... On créera peut-être l'être immortel avec tous les avancements médicaux. Bon XXI^e siècle !

Expo sciences Bell 2000

L'élégance... sans griffe !



CHUM
SUJETS RECHERCHÉS
Projet de recherche sur les effets de la cortisone sur le cerveau
Condition: Avoir été traité avec prednisone 10 mg ou plus (ou l'équivalent) depuis au moins un an.
Informations: Yvan Boulanger (514) 281-3270, poste 3148 ou 3130
Département de radiologie, hôpital Saint-Luc du CHUM.



AMAIGRISSEMENT
MAIGRIRZ RÉUSSIR. Vous avez vécu plusieurs échecs. Vous voulez comprendre pourquoi. VOUS VOULEZ RÉUSSIR. Une équipe de professionnels (médecin-psychothérapeute, diététicienne, éducateur physique) vous attend. Clinique de Médecine et de psychothérapie (514) 252-0898.
PRÉLÈVEMENTS SANGUINS
FINI L'ATTENTE. À votre maison ou au travail, service ambulatoire ultra-rapide de toute prise de sang. Prescrite, traitée par laboratoire reconnu. Aucun supplément pour le déplacement. Frais remboursés par assurances - PrélévExpress (514) 644-9026
Si vous désirez annoncer dans cette rubrique, communiquez avec Anne De Cubellis au (514) 285-6981 ou 1 800 361-0179

Consommation

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

La chronique du MÉDIATEUR

Un beau projet ? attendez au moins l'autorisation !

Un entrepreneur dynamique et pressé signe un bail avec le propriétaire d'un local ayant servi jusqu'à récemment de crèmerie. Il souhaite transformer en bar dansant ce rez-de-chaussée d'un immeuble situé en zone semi-résidentielle.

Dès la signature du bail, le citoyen commence les travaux de réaménagement et construit un bar, démolit des cloisons, installe des toilettes neuves, des éclairages adéquats et fait rentrer du mobilier.

Alerté par des voisins qui se plaignaient du bruit des travaux de rénovation, un inspecteur de la Ville se rend sur place et, constatant que des travaux sont effectués sans permis, contacte le nouveau locataire et lui signale l'obligation d'aller sans délais demander un permis de rénovation et un permis d'occupation, conditions incontournables pour qui veut exploiter un nouveau commerce.

Notre entrepreneur se rend donc dans un Bureau Accès Montréal et dépose une demande de permis. Le préposé du Bureau enregistre la demande d'occupation, perçoit un certain montant exigé pour l'examen du dossier et émet le reçu correspondant. Le dossier est ensuite transmis au Service des permis et inspections qui doit procéder aux vérifications nécessaires à l'émission éventuelle du permis.

Pressé, l'entrepreneur n'attend pas le permis, appose le reçu sur la porte de son institution et achève les travaux.

Quelques semaines plus tard, deux inspecteurs du Service des permis et inspections se rendent sur les lieux et avisent le commerçant que l'organisation de soirées dansantes de type commercial n'est pas autorisée par le zonage dans le secteur en question et que sa demande de permis d'occupation ne peut donc être accordée. Les travaux ont donc été réalisés en vain.

Abasourdi et choqué, le citoyen communique avec le Médiateur qui ne peut que lui confirmer qu'un reçu n'est pas un permis et qu'il a fait preuve d'imprudence en effectuant des travaux sans s'être assuré à l'avance que l'activité envisagée n'entraînait pas en conflit avec le Règlement d'urbanisme.

Toutefois, le Médiateur recommande avec succès au Service des permis et inspections que la distinction entre reçu et permis soit expliquée systématiquement à tout demandeur lors du dépôt de sa demande et qu'une mention bien visible soit imprimée sur les reçus, précisant : « Ceci n'est pas un permis et ne vous autorise pas à effectuer des travaux. »

Le conseil du Médiateur

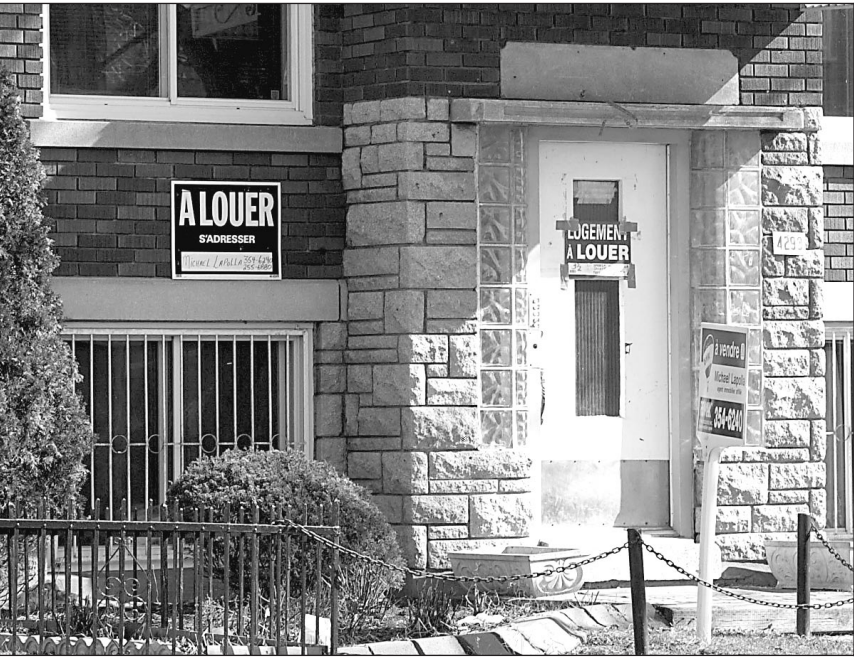
■ Avant d'investir quelque montant que ce soit dans une propriété commerciale, assurez-vous que l'usage que vous voulez en faire est compatible avec le Règlement d'urbanisme. N'oubliez pas que le montant exigé lors du dépôt de votre demande de permis sert à couvrir une partie des frais d'examen de votre dossier. Le reçu émis ne constitue aucunement une autorisation, même temporaire, de commencer les travaux.



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 1G6
Téléphone: (514) 872-8358
Télécopieur: (514) 872-2379

Sièges pour bébés

■ La tragédie de Nicolet a remis la sécurité des sièges pour bébés au cœur des discussions. D'autant plus que Transport Canada annonçait cette semaine que des sièges d'auto pour enfants Touriva, de chez Cosco, qui n'ont pas réussi les tests selon les normes américaines, sont sous enquête. CAA-Québec en profite donc pour rappeler aux consommateurs qu'il est déconseillé d'utiliser au Canada des sièges achetés aux États-Unis parce que les normes de sécurité y sont moins sévères.



PHOTOS ARMAND TROTTIER, La Presse

Chaque année, le printemps ramène les défilés de visiteurs aux portes des appartements à louer.

Visiter sans importuner

La visite d'appartements doit se faire selon certaines règles



Stéphanie Bérubé

Les avis de renouvellement de baux ne sont pas tous envoyés que déjà commence le défilé des visiteurs d'appartements qui se pointent aux portes, (et curieux...), à n'importe quelle heure du jour. N'importe laquelle ? Tel ne devrait pas être le cas puisque le locateur, tout comme le locataire, doit respecter certaines lois pour que la transition se fasse dans les règles de l'art.

Il ne reste que cinq jours aux propriétaires pour envoyer leurs avis de reconduction qui doivent contenir les changements apportés au bail en cours, s'il y a lieu, dont l'augmentation de loyer. Le locataire a un mois pour répondre à cette communication à compter du jour de réception.

Si le locataire ne renouvelle pas son bail, il devra vivre avec la valse des visites, une opération qui n'est pas plus agréable pour le locataire qui s'en va, qui voit son espace vital envahi de fouineurs qui scrutent en détail les fonds de ses penderies, que pour le proprio qui doit chaque fois se rendre sur les lieux. Parce que le locataire a le droit d'exiger que le propriétaire de l'immeuble, ou un de ses représentants, soit présent lors de la visite. Selon Anne Thibault, coordonnatrice au Comité-Logement de la Petite-Patrie, cette façon de faire, rendue obligatoire par la réforme du Code civil de 1994, évite que des gens « avec des idées malveillantes » ne se promènent d'appartement en appartement pour faire du repérage en vue de cambriolages.

En ce qui concerne le moment de la visite, il est laissé à la discrétion... du propriétaire ! Contrairement à ce que l'on peut penser, le proprio n'a pas l'obligation de donner un avis de 24 heures, comme c'est le cas lors de réparations. « Du moment que c'est fait dans le respect de la vie privée des gens », explique Mme Thibault. Ce qui veut dire que c'est tout à l'honneur du propriétaire de donner un coup de fil avant de se rendre sur place, ne fut-ce que pour ne pas se cogner le

nez sur la porte, puisque qu'on ne peut pas faire visiter un appartement s'il n'y a personne à la maison.

« J'ai visité une tonne de logements où les locataires n'avaient pas été avisés : le propriétaire avait les clés, il cognait deux, trois coups, et entraînait même s'il n'y avait personne », raconte Jean-Guy Bourbonnière qui a vu les deux côtés de la médaille : il est présentement locataire, mais a déjà été propriétaire. Il a lui-même fait visiter un de ses logements à l'insu de la locataire qui était absente. Le logement à louer était en réparation, M. Bourbonnière avait donc montré celui de la voisine. Lorsque celle-ci est rentrée, elle s'est aperçue que son appartement avait été visité et elle n'a pas hésité à contacter son proprio pour lui faire part de son mécontentement. Six mois plus tard, elle déménageait. « La relation de confiance avait été brisée », explique M. Bourbonnière.

Anne Thibault conseille donc aux personnes qui n'ont pas l'intention de renouveler leurs baux, et qui ne sont pas souvent à la maison, d'envoyer à leur propriétaire un horaire de disponibilité pour des visites. On parle ici d'un programme qui offrirait plusieurs possibilités, tant la semaine que la fin

de semaine. Toutes les visites doivent être faites entre 9h et 21h. Si quelqu'un frappe à la porte à 23h en disant que le propriétaire est d'accord, le locataire n'a pas à le laisser entrer.

Depuis quelques années, les « visites libres », une façon de faire qui était auparavant exclusivement utilisée lors de la vente de maisons, gagnent en popularité. Le propriétaire et le locataire s'entendent pour se trouver ensemble dans l'appartement à un moment donné, par exemple le samedi après-midi. Toutes les personnes intéressées par l'appartement peuvent le visiter, et même, signer sur place une offre de location. Ginette Chartrand, conseillère juridique à la Régie du logement, invite cependant les gens en quête d'un logis à être prudents : beaucoup ignorent la clause qui les avise qu'une offre de location est aussi un consentement à signer un bail. « C'est identique à une offre d'achat pour une maison », dit-elle. Avec la difficulté de se trouver un logement par les temps qui courent, certaines personnes signent plusieurs de ces offres en espérant qu'un des propriétaires les choisira. Or, si trois proprios acceptent l'offre, le locataire se retrouve avec trois baux ! Problèmes juridiques en perspective...

Stationnement privé: des amendes... non payables

ISABELLE RIVEST
collaboration spéciale

Le

CAS

de la semaine



Une entreprise peut-elle imposer des amendes aux automobilistes garés sur un terrain privé ? Il semble que rien ne l'en empêche. Toutefois, les citoyens ne sont peut-être pas obligés de les payer...

Stéphane Bergeron, résident de Saint-Léonard, allait chercher ses lentilles chez son optométriste, à la polyclinique Cabrini, dans l'est de la ville. Il n'en avait que pour quelques minutes. Il a donc laissé son automobile devant l'édifice, même si c'était une zone de remorquage. Lorsqu'il est revenu, un individu en civil semblait en train de lui dresser une contravention. « Qu'est-ce que c'est que ça ? » a demandé Stéphane Bergeron. « Ça, tu payes ça », a répliqué l'individu. Sur le papier, on exigeait la somme de 20 \$ pour « s'être garé sur la propriété privée sans détenir de billet de stationnement valide ».

« Je devais payer ce montant dans les 72 heures sinon on exigerait des frais additionnels, poursuit M. Bergeron. De plus, on menaçait d'inscrire une mention à mon dossier de crédit. Je me suis dit : "Ce sont des hurluberlus !" » Stéphane Bergeron s'est alors rendu au poste de police de quartier. La policière qui a recueilli son témoignage lui a donné raison. « Les automobilistes devraient toujours pouvoir contester une contravention, a-t-on souligné au poste de police. Dans ce cas-ci, aucune disposition n'est prévue à cet effet. Nous avons conseillé au citoyen de ne pas payer. »

Le propriétaire d'un terrain privé peut-il imposer des amendes à ceux qui contreviennent à ses propres règlements ? À l'Office de protection du consommateur (OPC), on estime que non. « L'entreprise aurait pu émettre un avertissement ou procéder au remorquage du véhicule, mais pas imposer une pénalité. Quant à la menace d'inscription au dossier de crédit, c'est une farce sinistre ! » lance Georges-André Levac, porte-parole de l'Office de protection du consommateur.

Stéphane Bergeron a rempli un formulaire de plainte préparé par l'Office de protection du consommateur afin de contester la somme

de 20 \$ qui lui était demandée. Michel Parent, gérant général de Stationnement Idéal, lui a répondu par écrit. L'entreprise a refusé d'annuler la dette. Gerry Gérard, président de l'entreprise, n'en démord pas : « Nous avons obtenu un avis juridique avant d'agir de la sorte, dit-il. Nous sommes dans notre droit. »

Les juristes ne partagent pas tous cette opinion. Éric Fraser, avocat chez Sylvestre, Charbonneau, Fafard, est sceptique : « Une entreprise privée peut bien imposer des amendes si elle le veut, dit-il. Mais elle ne pourrait forcer un consommateur à la payer. Seul l'État a le pouvoir d'obliger un citoyen à payer une amende. » De plus, la plaque d'immatriculation n'offre aucune information sur le nom et l'adresse de la personne impliquée dans le litige. Et il n'existe aucun moyen légal permettant à l'entreprise de les obtenir.

« L'entreprise pourrait toujours poursuivre l'automobiliste, poursuit M. Fraser. Mais pour demander quoi ? Il n'y a pas eu de dommages... » Pour gagner sa cause devant un tribunal, Stationnement Idéal devrait prouver qu'il y en a eu. Ce serait le cas, par exemple, si une ambulance n'avait pu passer

parce que la voiture de monsieur bloquait le chemin. Là, l'entreprise aurait peut-être des chances de gagner...

En dressant ses « contraventions », Stationnement Idéal récolte sans doute des 20 \$. Mais ceux qui refusent de payer ne courent pas grand risque. À moins que l'entreprise ne conserve les numéros de plaques des automobilistes récalcitrants... Ces conducteurs risqueraient alors de se faire remorquer la prochaine fois qu'ils laisseraient leur voiture dans l'un des stationnements de cette entreprise.

Pour Stéphane Bergeron, le choix est clair : « Les 20 \$, ça fait longtemps que je les ai dépensés en temps et en énergie, dit-il. Ce que je veux, c'est faire connaître la façon cavalière avec laquelle les employés de cette compagnie se sont comportés. »

option
consommateurs

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

Têtes d'affiche

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

Les organismes communautaires qui se préoccupent de notre santé, comme la Fondation des maladies du cœur du Québec, doivent compter sur le dévouement de personnes bénévoles pour sensibiliser la population à leur cause. Le président du nouveau conseil d'administration de cette fondation, Sam Donofrio, rappelait d'ailleurs, en présentant son équipe d'administrateurs bénévoles, qu'à toutes les 27 minutes, une personne meurt d'une maladie cardiovasculaire. C'est dire comme cette cause tient à cœur à : Josiane Moisan, Dr Véronique Déry, et Josée Larocque, présidentes de comités de la fondation ; comme à Gilles Monette et Danielle Demers, présidents pour les régions au sud et au nord de Montréal ; Jean Noël, Michel Brunet, Ulrich Chainé, Dr Pierre L. Pagé, Waguih Boulos, Sidney Kaushansky, Simon Veilleux, Charles Chabot, François Lefebvre, Marc Duquette (président sortant), Paul Bourgon, Bruno Rivard, Jean Fabi, Robert Landry, Dr Jules Turcot, Ronald Martineau, Normand Hétu, Richard Laramée, Philippe Anger, Dr Robert Côté, Alberto Crecco, Daniel Desjardins, Claude Sabourin, Sheldon Magder et Jean-Yves Moreau.



Gaétan Frigon

fibrose kystique, qui compte alors recueillir près de 300 000 \$. Menu gastronomique et grands crus provenant des meilleures régions viticoles au monde, seront de la partie. Le tout aura lieu le 5 mai, à l'hôtel Reine Elizabeth. Coûts : 400 \$, 500 \$ ou 600 \$. Renseignements : 1-800-363-7711.

■ Spectacle d'Yvon Deschamps, au profit des Bureaux d'Antoine, une entreprise d'insertion des jeunes et de fabrication de mobilier de bureau. Les Bureaux d'Antoine prend en main de jeunes décrocheurs pour les aider à intégrer le marché du travail. Le spectacle de l'humoriste Yvon Deschamps est commandité par Bell et animé par Jici Lauzon. Tous les profits serviront à aider les jeunes. Le tout a lieu mercredi, à 20 h, à la salle Désilets du cégep Marie-Victorin. Coût : 100 \$. Renseignements : 256-5557.



Jean Bernier

bec. L'hôpital de la Vieille capitale compte ainsi amener le milieu des affaires de la métropole à contribuer au développement de la recherche en cardiologie au bénéfice des populations du Centre et de l'Est du Québec desservie par l'Institut de cardiologie de Québec. Coût :

300 \$. Renseignements : (418) 656-4564.



André Leroux

l'occasion d'assister à la représentation de la pièce *Grace et Gloria*, avec Viola Léger et Linda Sorgini, le 12 avril. Renseignements : (450) 670-1611.



Francesco Bellini

versel. Coût : 100 \$. Renseignements : 321-8800, poste 305. Il y aura tirage d'une paire de billets pour un voyage Montréal-Toronto-Vancouver, fait par le président du conseil d'administration du CN, Marc Le François



Normand Legault

du collège, aura lieu le samedi 8 avril. Renseignements : (450) 671-5585.



Reginald Steers

le 20 avril, à l'hôtel Omni. Coût : 195 \$. Renseignements : (450) 465-1152 ou (450) 923-6601.

■ Le centre de réadaptation Les Filandières, de Joliette, a tenu à rendre hommage à la soixantaine d'employeurs de la région de Lanaudière qui ont accueilli comme travailleurs ou stagiaires des personnes vivant avec une déficience intellectuelle. C'était dans le cadre de la Semaine québécoise de la déficience intellectuelle, qui devait justement insister sur l'importance d'intégrer ces personnes dans différents milieux, dont celui du travail, une opération réussie à Joliette, par le biais du centre de réadaptation Les Filandières et le Mouvement des personnes d'Abord.



Sportifs handicapés: 150 000\$

Le spectacle Défi sportif, au profit des athlètes handicapés, mettait en vedette cette année l'humoriste Mario Jean et la chanteuse Isabelle Boulay. Une somme de 150 000 \$ a ainsi été recueillie. Ont participé à la remise des profits : Mario Guérin et Jean-Claude Gagnon, de la SAQ (commanditaires du spectacle) ; Marie-Josée Nadeau, d'Hydro-Québec (présentateur de l'événement) ; Yvon Deschamps, un des « gouverneurs » du Défi sportif ; et Sabrina Pettinchi, athlète en basketball en fauteuil roulant.



Don des vétérans à Sainte-Anne

L'Association des vétérans du régiment blindé de Trois-Rivière a fait don de 15 000 \$ à la Fondation de l'hôpital Sainte-Anne (Sainte-Anne-de-Bellevue), fruit d'une activité de réconciliation entre anciens combattants canadiens et allemands ayant eu lieu en Italie la veille de Noël 1998. Rappelons que l'hôpital Sainte-Anne dispense des soins de longue durée, aux anciens combattants. Dans l'ordre habituel, debout d'abord, quelques membres du régiment blindé de Trois-Rivières : Eddie Desjardins, Frank Johnson, Hector Barcelo « Gus » Galloway, Jean Caron ; et devant, Paul-Émile Paradis, Gerry Killoran, et Lucien Brunette.



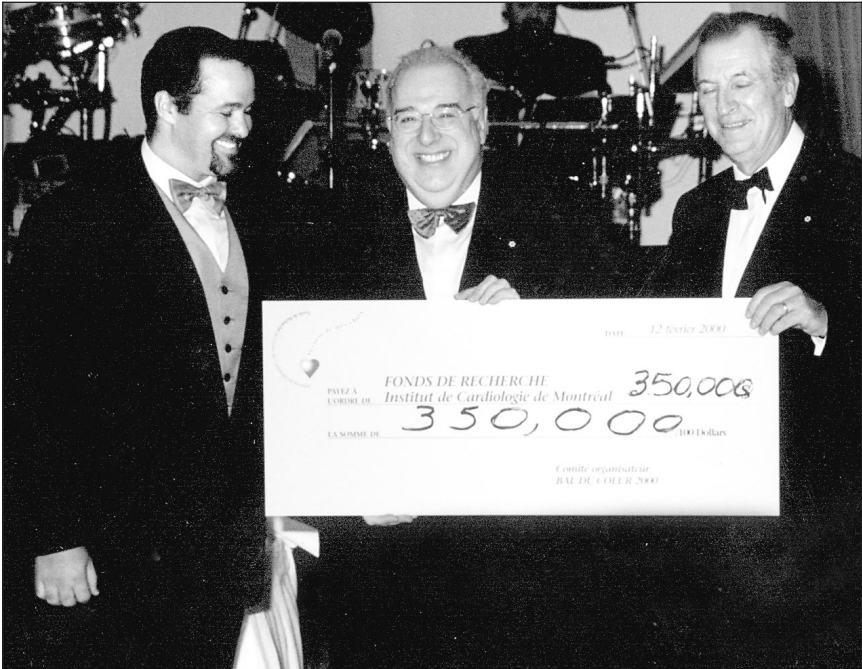
PHOTO MARTIN CHAMBERLAND, La Presse ©

Pierre Gingras honoré

Le journaliste Pierre Gingras, de *La Presse*, a eu droit à un hommage spécial de la Fondation québécoise en environnement, qui a voulu reconnaître sa contribution à la conservation et l'embellissement de l'environnement à l'occasion de son gala annuel. Il est ici entouré du président de la fondation, Louis-Paul Allard (à droite), et du conférencier invité au gala de la Fondation, l'explorateur Bernard Voyer.

Bal du coeur

Pour la deuxième année, la communauté italienne tenait un « bal du coeur », qui a permis de recueillir 350 000 \$ pour le Fonds de recherche de l'Institut de cardiologie de Montréal. Dans l'ordre habituel : Joey Saputo, président du comité organisateur ; André Bérard, coprésident de la campagne de souscription de l'Institut de cardiologie ; et Laurent Beaudoin président d'honneur de la soirée et président du conseil de Bombardier.



La Presse

Les petites annonces

(514) 285-7111

Appels interurbains sans frais :

1 800 361-5013

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

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

au. Libre 1er juillet.
974-0673

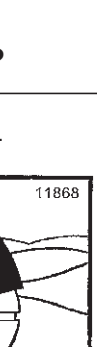
LANGELIER NORD, grand 4% style anglais, 1er étage, entrées, chauffage + eau chaude, boiseries, 530\$. Juil. 514-808-8227.

S-VOUS VATEUR?

nt en apparence identiques.
eux HUIT petites différences.



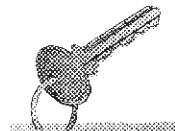
LAPIACE



LAPIACE

FIN DES PETITES ANNONCES

VOIR SOLUTION À LA FIN DES PETITES ANNONCES



100 Immobilier

131 ÎLE DE MONTRÉAL

LASALLE, 3%, 4%
luxe, a/c, face fleuve, piscine, sauna, tranquille, 514-595-8723

LASALLE, bach, 3 duplex, se-mi-mobilier, 514-363-6980.

LASALLE, haut duplex 5%, jui-let, 514-364-5787.

LAURIER EST 3415, 3%, 514-376-0380, 514-896-0789

MARQUETTE près Bélanger, grand 4%, 2 ch., chauffe / eau chaude, 3%, 514-722-1194.

METRO, Langelier, 5% haut duplex, 5108, 514-256-6884.

METRO Beaudin, 4%, propre, poêle, 3805, 450-667-7877.

METRO Beaubien, 3%, 4%, électros, insonorisé, terr. toit, 514-273-2013, 450-449-1076

METRO Cadillac (prés), 3%, rno, sécuritaire, 450-245-9013

METRO Cadillac, 3%, très propre, 514-256-1402

METRO Cadillac, grand 4%, 565, 514-324-1807.

METRO Cadillac, 4%, 4%, rénó, bois franc, portes françaises, mai, 480, 514-993-7725

METRO Carveaux, récent, 3%, moderne, 450-678-4756

METRO Charlevoix, à 5 min., grand 4%, moderne, propre, 450-347-9114, 514-452-1531

METRO de l'Eglise, grand 3%, rénó, 310, 350, 5%, poêle-fi-gu, eau chaude, 514-572-9711

METRO de l'Eglise, 3%, 4%, 335 à 400, 514-938-3858

METRO Fabre, 3%, rénóvé, élect., bois franc, 514-729-0433

METRO H.-Beaugrand, 4%, haut duplex, 430, 5%, juillet, 514-255-8546, 514-430-1936

METRO Honoré-Beaugrand, 2%, 3%, chauffés, eau chaude, rénóvés, jui ou avant, 514-351-8443, 450-430-1936

METRO Iberville, 4%, juillet, Très propre, Entrées lav/séc, Tranquille, 410 \$ à 430 \$, 450-434-6499, 450-437-8487.

METRO Iberville, très grand 3%, s/sol, 300, 514-484-7556

METRO Jarry, Drolet, 3%, bois franc, 2%, Poêle, frigo, Pas d'entrées, Jui, 355\$, 858-9264.

METRO Jarry, St-Denis, 2%, poêle-frigo, jui, 450-668-5755

METRO Jarry/St-Denis, (2X) 4% ouvert (avril) + jui, 2%, rénó, 535\$, 514-737-1205.

METRO Jean-Talon, 5%, 3 ch., clair, bois franc, gens calmes, réf, 675 \$, 450-441-0439

METRO Jean-Talon, grand 2%, propre, gens calmes, jui, payé 415 \$, réf, 514-998-2746

METRO Jean-Talon, 2%, tout inclus libre mai-jui, 514-339-1720

METRO Jolicoeur, 3%, 4%, rénóvés, prêt un parc, entrées lav/séc, clair, rue Leck-ron, 1er libre 1er jui, 450-838-6867

METRO Joliette, 3%, 2e étage, libre 350 \$/mois, 514-256-8692

METRO Joliette, grand 5%, 2e, 500 \$, 514-284-6572, 812-5067

METRO Joliette, 5%, libre, jui, 450 \$ à 514-259-6491

METRO Langelier, 3%, 2e, face centre d'achats, les entrées, bois franc 450 \$, 514-253-1595

METRO Langelier, 4%, haut tri-plex 510 \$, 514-257-1934

METRO Langelier (5 min.), haut duplex, près services, idéal per-sonne retraitée ou couple tran-quille, sans animaux. Référen-ces, 514-01-66

METRO Lionel Groulx, 6%, 7305 bois franc, 450-678-4872

METRO Monk 4%, 2e, libre, 525 \$, 4% r. de ch. 1er jui, 550\$. A voir 450-441-5088

METRO Mt-Royal, 5%, jui, août, 514-844-1216

METRO Papineau, 3%, 445\$, 4% 495\$, 8% 985\$, cachet, cal-me, cour, jui, 514-285-1490

METRO Papineau, beau 5%, 460\$, 514-597-0603, 523-6296

METRO Pie IX, 1%, 2%, tout compris, 514-254-8581

METRO Pie IX, 3%, 4%, style condo, 425 \$, 514-252-0202

131 ÎLE DE MONTRÉAL

METRO Pie IX, rue Jeanne-d'Arc, 3% ouvert, 3e, propre, 360 \$, jui, 514-351-7326

METRO Sherbrooke, rue Wur-telte, près Sherbrooke, grand 3%, entrées lav/séc., bois franc, ensoléillé, calme, référen-ces, jui 390\$ 514-270-4411

METRO Radisson, 2% 3%-4%, rénó chauffés, intercom, 514-256-1837, 253-9200

METRO Rosemont/Ch. Co-lomb, 2X5%, rénó, 1 ch double, 2e, avril, rénó, 595\$, Aussi 3E pour juillet 605\$ 514-737-1205

METRO Sherbrooke 2 min, 2%, 450 \$, ascenseur, très paisible, 514-845-2411, 514-843-9178.

METRO St-Michel, 2% meublé ou non, béton, 514-259-7555

METRO Vau, 5%, grand, élect., ensoléillé, 514-306-9697.

METRO Vau grand 3% rénó, poêle/frigo, stat., entrées

METRO Villa-Maria, 4%, 5%, chauffé, eau chaude, équipée, 575\$ et +, 514-481-3937.

MONTREAL-NORD, Léger 3%, 4%, chauffé, 514-327-4539.

MONTREAL-NORD 4% non chauffé, 514-327-5057

MTL-NORD, 3280 Gouin, E. grand 4%, béton, cachet, sécuri-taire, jui, 514-852-2565.

MTL-NORD, 3%, 425\$ condo, libre ou juillet, frais petit, mo-derne, 514-327-4422.

MTL-NORD, 3%, 45\$, insonori-sé, entrées lav/séc, propre, stat., 514-323-7572, 514-325-7234.

MTL-NORD, 3%, 45\$, 5%, béton, tout incl., peints, 514-325-9891

MTL-NORD, 4%, chauffé, eau chaude, Soir: 514-326-2563.

MTL-NORD, 4%, chauffé, 3e, 450-471-0986, 514-233-6512

MTL-NORD, 4%, chauffés, alc., 490\$, 514-331-7739, 947-9447.

MTL-NORD, 4%, chauffé, eau chaude, 945-1424, 259-8291

MTL-NORD, 4%, s/sol, 5%, 2e, 514-643-0871, 514-494-0990

MTL-NORD, 5%, haut duplex, 5109 de Castille, 515 \$, très en-soléillé, rénóvé 98, près tous services, proprio occupant au bas, 514-852-2822

MTL-NORD, 5%, haut duplex, aspirateur, jui, 550 \$. Semi soléillé, 4% très ensoléillé, 450 \$. Bien référés: 514-327-0284.

MTL-NORD, 5% luxueux, 2 ptes patio, 650 \$, 514-322-6138

MTL-NORD, grands 5%, 4%, 3%, chauffés, idéal en-fer, 514-323-6512

MTL-NORD, 4%, chauffé, alc., 490\$, 514-331-7739, 947-9447.

MTL-NORD, 4%, chauffé, eau chaude, 945-1424, 259-8291

MTL-NORD, 4%, s/sol, 5%, 2e, 514-643-0871, 514-494-0990

MTL-NORD, 5%, haut duplex, 5109 de Castille, 515 \$, très en-soléillé, rénóvé 98, près tous services, proprio occupant au bas, 514-852-2822

MTL-NORD, 5%, haut duplex, aspirateur, jui, 550 \$. Semi soléillé, 4% très ensoléillé, 450 \$. Bien référés: 514-327-0284.

MTL-NORD, 5% luxueux, 2 ptes patio, 650 \$, 514-322-6138

MTL-NORD, grands 5%, 4%, 3%, chauffés, idéal en-fer, 514-323-6512

MTL-NORD, 4%, chauffé, alc., 490\$, 514-331-7739, 947-9447.

MTL-NORD, 4%, chauffé, eau chaude, 945-1424, 259-8291

MTL-NORD, 4%, s/sol, 5%, 2e, 514-643-0871, 514-494-0990

MTL-NORD, 5%, haut duplex, 5109 de Castille, 515 \$, très en-soléillé, rénóvé 98, près tous services, proprio occupant au bas, 514-852-2822

MTL-NORD, 5%, haut duplex, aspirateur, jui, 550 \$. Semi soléillé, 4% très ensoléillé, 450 \$. Bien référés: 514-327-0284.

MTL-NORD, 5% luxueux, 2 ptes patio, 650 \$, 514-322-6138

MTL-NORD, grands 5%, 4%, 3%, chauffés, idéal en-fer, 514-323-6512

MTL-NORD, 4%, chauffé, alc., 490\$, 514-331-7739, 947-9447.

MTL-NORD, 4%, chauffé, eau chaude, 945-1424, 259-8291

MTL-NORD, 4%, s/sol, 5%, 2e, 514-643-0871, 514-494-0990

MTL-NORD, 5%, haut duplex, 5109 de Castille, 515 \$, très en-soléillé, rénóvé 98, près tous services, proprio occupant au bas, 514-852-2822

MTL-NORD, 5%, haut duplex, aspirateur, jui, 550 \$. Semi soléillé, 4% très ensoléillé, 450 \$. Bien référés: 514-327-0284.

MTL-NORD, 5% luxueux, 2 ptes patio, 650 \$, 514-322-6138

MTL-NORD, grands 5%, 4%, 3%, chauffés, idéal en-fer, 514-323-6512

MTL-NORD, 4%, chauffé, alc., 490\$, 514-331-7739, 947-9447.

MTL-NORD, 4%, chauffé, eau chaude, 945-1424, 259-8291

MTL-NORD, 4%, s/sol, 5%, 2e, 514-643-0871, 514-494-0990

MTL-NORD, 5%, haut duplex, 5109 de Castille, 515 \$, très en-soléillé, rénóvé 98, près tous services, proprio occupant au bas, 514-852-2822

MTL-NORD, 5%, haut duplex, aspirateur, jui, 550 \$. Semi soléillé, 4% très ensoléillé, 450 \$. Bien référés: 514-327-0284.

MTL-NORD, 5% luxueux, 2 ptes patio, 650 \$, 514-322-6138

MTL-NORD, grands 5%, 4%, 3%, chauffés, idéal en-fer, 514-323-6512

MTL-NORD, 4%, chauffé, alc., 490\$, 514-331-7739, 947-9447.

MTL-NORD, 4%, chauffé, eau chaude, 945-1424, 259-8291

MTL-NORD, 4%, s/sol, 5%, 2e, 514-643-0871, 514-494-0990

MTL-NORD, 5%, haut duplex, 5109 de Castille, 515 \$, très en-soléillé, rénóvé 98, près tous services, proprio occupant au bas, 514-852-2822

MTL-NORD, 5%, haut duplex, aspirateur, jui, 550 \$. Semi soléillé, 4% très ensoléillé, 450 \$. Bien référés: 514-327-0284.

MTL-NORD, 5% luxueux, 2 ptes patio, 650 \$, 514-322-6138

MTL-NORD, grands 5%, 4%, 3%, chauffés, idéal en-fer, 514-323-6512

MTL-NORD, 4%, chauffé, alc., 490\$, 514-331-7739, 947-9447.

MTL-NORD, 4%, chauffé, eau chaude, 945-1424, 259-8291

MTL-NORD, 4%, s/sol, 5%, 2e, 514-643-0871, 514-494-0990

MTL-NORD, 5%, haut duplex, 5109 de Castille, 515 \$, très en-soléillé, rénóvé 98, près tous services, proprio occupant au bas, 514-852-2822

MTL-NORD, 5%, haut duplex, aspirateur, jui, 550 \$. Semi soléillé, 4% très ensoléillé, 450 \$. Bien référés: 514-327-0284.

MTL-NORD, 5% luxueux, 2 ptes patio, 650 \$, 514-322-6138

MTL-NORD, grands 5%, 4%, 3%, chauffés, idéal en-fer, 514-323-6512

MTL-NORD, 4%, chauffé, alc., 490\$, 514-331-7739, 947-9447.

MTL-NORD, 4%, chauffé, eau chaude, 945-1424, 259-8291

MTL-NORD, 4%, s/sol, 5%, 2e, 514-643-0871, 514-494-0990

MTL-NORD, 5%, haut duplex, 5109 de Castille, 515 \$, très en-soléillé, rénóvé 98, près tous services, proprio occupant au bas, 514-852-2822

MTL-NORD, 5%, haut duplex, aspirateur, jui, 550 \$. Semi soléillé, 4% très ensoléillé, 450 \$. Bien référés: 514-327-0284.

MTL-NORD, 5% luxueux, 2 ptes patio, 650 \$, 514-322-6138

MTL-NORD, grands 5%, 4%, 3%, chauffés, idéal en-fer, 514-323-6512

MTL-NORD, 4%, chauffé, alc., 490\$, 514-331-7739, 947-9447.

MTL-NORD, 4%, chauffé, eau chaude, 945-1424, 259-8291

MTL-NORD, 4%, s/sol, 5%, 2e, 514-643-0871, 514-494-0990

MTL-NORD, 5%, haut duplex, 5109 de Castille, 515 \$, très en-soléillé, rénóvé 98, près tous services, proprio occupant au bas, 514-852-2822

MTL-NORD, 5%, haut duplex, aspirateur, jui, 550 \$. Semi soléillé, 4% très ensoléillé, 450 \$. Bien référés: 514-327-0284.

MTL-NORD, 5% luxueux, 2 ptes patio, 650 \$, 514-322-6138

MTL-NORD, grands 5%, 4%, 3%, chauffés, idéal en-fer, 514-323-6512

MTL-NORD, 4%, chauffé, alc., 490\$, 514-331-7739, 947-9447.

MTL-NORD, 4%, chauffé, eau chaude, 945-1424, 259-8291

MTL-NORD, 4%, s/sol, 5%, 2e, 514-643-0871, 514-494-0990

MTL-NORD, 5%, haut duplex, 5109 de Castille, 515 \$, très en-soléillé, rénóvé 98, près tous services, proprio occupant au bas, 514-852-2822

MTL-NORD, 5%, haut duplex, aspirateur, jui, 550 \$. Semi soléillé, 4% très ensoléillé, 450 \$. Bien référés: 514-327-0284.

MTL-NORD, 5% luxueux, 2 ptes patio, 650 \$, 514-322-6138

MTL-NORD, grands 5%, 4%, 3%, chauffés, idéal en-fer, 514-323-6512

MTL-NORD, 4%, chauffé, alc., 490\$, 514-331-7739, 947-9447.

MTL-NORD, 4%, chauffé, eau chaude, 945-1424, 259-8291

MTL-NORD, 4%, s/sol, 5%, 2e, 514-643-0871, 514-494-0990

MTL-NORD, 5%, haut duplex, 5109 de Castille, 515 \$, très en-soléillé, rénóvé 98, près tous services, proprio occupant au bas, 514-852-2822

MTL-NORD, 5%, haut duplex, aspirateur, jui, 550 \$. Semi soléillé, 4% très ensoléillé, 450 \$. Bien référés: 514-327-0284.

MTL-NORD, 5% luxueux, 2 ptes patio, 650 \$, 514-322-6138

MTL-NORD, grands 5%, 4%, 3%, chauffés, idéal en-fer, 514-323-6512

MTL-NORD, 4%, chauffé, alc., 490\$, 514-331-7739, 947-9447.

MTL-NORD, 4%, chauffé, eau chaude, 945-1424, 259-8291

MTL-NORD, 4%, s/sol, 5%, 2e, 514-643-0871, 514-494-0990

MTL-NORD, 5%, haut duplex, 5109 de Castille, 515 \$, très en-soléillé, rénóvé 98, près tous services, proprio occupant au bas, 514-852-2822

MTL-NORD, 5%, haut duplex, aspirateur, jui, 550 \$. Semi soléillé, 4% très ensoléillé, 450 \$. Bien référés: 514-327-0284.

MTL-NORD, 5% luxueux, 2 ptes patio, 650 \$, 514-322-6138

MTL-NORD, grands 5%, 4%, 3%, chauffés, idéal en-fer, 514-323-6512

MTL-NORD, 4%, chauffé, alc., 490\$, 514-331-7739, 947-9447.

MTL-NORD, 4%, chauffé, eau chaude, 945-1424, 259-8291

MTL-NORD, 4%, s/sol, 5%, 2e, 514-643-0871, 514-494-0990

MTL-NORD, 5%, haut duplex, 5109 de Castille, 515 \$, très en-soléillé, rénóvé 98, près tous services, proprio occupant au bas, 514-852-2822

MTL-NORD, 5%, haut duplex, aspirateur, jui, 550 \$. Semi soléillé, 4% très ensoléillé, 450 \$. Bien référés: 514-327-0284.

MTL-NORD, 5% luxueux, 2 ptes patio, 650 \$, 514-322-6138

MTL-NORD, grands 5%, 4%, 3%, chauffés, idéal en-fer, 514-323-6512

MTL-NORD, 4%, chauffé, alc., 490\$, 514-331-7739, 947-9447.

MTL-NORD, 4%, chauffé, eau chaude, 945-1424, 259-8291

MTL-NORD, 4%, s/sol, 5%, 2e, 514-643-0871, 514-494-0990

MTL-NORD, 5%, haut duplex, 5109 de Castille, 515 \$, très en-soléillé

Marché aux puces

240 MARCHÉ AUX PUCES

1000 pièces de céramique fines avec comptoirs et tablettes 4000 moules en bon état. Faites une offre. 450-448-2302.

1 THERMOPOMPE à l'état neuf, 2½ tonnes, haute énergie, 1750 \$. 819-869-3099 (Magog).

27 MAI déménagement, set de s'manger, set de salon et autres. 514-365-6993.

2 CAUSEUSES neuves, à vendre 400 \$, 514-898-8161.

4 PNEUS R14 + jantes + Enjoliveurs, 300 \$. 514-592-1310.

4 PNEUS Pirelli P-6000, 245-55 R18, état neuf. Valeur 1400 \$ pour 800 \$. Sur mesure pour BMW 740. 450-445-8289.

ARMOIRES cuisine, état neuf, peint en blanc, 84" et 117" avec comptoir lunch. 514-256-6590.

BICYCLETTE (2) homme 10 vitesses, 2 valises, peinture chinoise 24"X47". 514-636-1901.

BOÎTE FIBROCEK + 8 pi, valeur 1800 \$ pour 2400 \$ nég. 514-328-0671, 514-888-3955.

CAUSEUSES (2) Soft Touch, blanches, 425 \$. Set cuisine granite, 300 \$. 450-560-1413.

CHAISE roulante élect., plante, très propre, fiable, cousin, 1895 \$. Martin 514-382-8646.

CLAVIER Roland E86, avec lecteur de disquettes, 1500 \$. 514-936-6112, 351-5378.

CONGELATEUR, laveuse, sècheuse, le tout pour 350 \$. 514-322-8320.

CONGELATEUR Danby vertical 15 cu, presque neuf, 300 \$. 514-527-1621.

CUISINIERE antique à bois, Bélangier, bonne condition, 600 \$. 450-468-5966.

CUISINIERE Moffat Blanche 30 pouces, impeccable, 1250 \$. 450-625-1066.

DÉPART! Tout est à vendre! Électros, meubles, outils, etc. Très bon état. (450) 445-3786.

DIVERS articles: métier à tisser, blue print, ordinateur, 514-912-4751.

ELECTROS et meubles, bonne condition, vente rapide, déménagement. 514-326-4894.

ELRAN, superbe causeuse rose antique, valeur 1000 \$ pour 400 \$. 450-649-4000.

ENS. solarium, lin, mobilier extérieur, comptoir mélamine, pupitre travail, 450-655-5736.

FAUTEUIL roulant, comme neuf, qualité supérieure, Breezy 500. Aline 450-625-3832.

FAUTEUIL Victorien, 2 chaises, antique, 8 couverts Aynsley, 8 couverts Rogers, polisseuse de pierre, etc. 514-932-7244.

FOUR convection Jenn-Air 450 \$, plaque 250 \$. Set de cuisine érablle blanche 350 \$. Lav./séc. 250 \$. 450-449-3822.

GÉNÉRATRICE ONAN, 4000 watts, démar. élect., idéal chalet ou motorisé, 450-621-9301.

GOLF: homme droitier, équipé: RAM, 13 bâtons + équipements divers. 250 \$. 514-254-7608.

GOLF homme, droit, Mc Gregor, bois 1-5-5, fer 3 à PW, sac, chariot, 250 \$. 450-632-0329.

240 MARCHÉ AUX PUCES

GRANDE armoire pin pour télé, 4 tables salon, pin, fauteuil 1 pl., campagnard. 514-257-8994.

GUITARE (gauche) 12 cordes Yamaha, 200\$. Clavier M1 Korg 6000 + étuilières 514-495-8375.

HYDROPONIQUE équipements pour culture intérieure, à bon prix. 450-971-0219.

LAV./SEC. 425 \$, set salon (divan-lit), complet 550 \$, set cuisine orme 425 \$. Compacteur déchets 95 \$. 450-667-8182.

LAV. SEC. GE blanches, 5 ans, 400 \$, lav. seule 225 \$, peut laver. 514-324-5841.

LIT Borsal + matelas queen, valeur 1000 \$ vend 500 \$; futon 300 \$, sofa (3 places) curette vert. 150 \$. 514-642-9308.

LIT D'HOPITAL, ajustement mécanique; + matelas, comme neuf. 350 \$. 514-737-5725.

MACHINE tapis commercial, état neuf, stream brosse 15" 1500\$/ferme 450-670-9791.

MAGS (4) Volvo 850 ou S70 avec pneus Michelin MXV4, état neuf, 1150\$. 450-465-6926.

MCINTOSH G3, 210 mhz, 232 meg ram, moniteur Apple 17 po, tablette graphique Calcomp, logiciels d'imagerie + Ag 98, 2500 \$. 514-262-6066.

MOBILIER de maison incl. poêle, frigo, lav./sec., lampes, diverses tables et bibelots. 450-659-5291, 450-688-6832.

MOBILIER salon Roche-Bobois, divan + récamier 3 places + 8 coussins. Chintz chine tons bleu-mauve, vieux rose, gris, 800 \$. 450-681-4547.

ORDI Mac Performa 5200, CD Rom, Mac LC, imprimante laserwin IINTX, 450-648-7612.

ORDINATEUR, écran, jeux et pièces, vélo de montagne avec ressorts. 450-923-5334.

ORDINATEUR Pentium système complet, prog. incl. 350\$. 514-948-9963, 514-273-9310.

ORDINATEUR Pentium II 450 complet, écran 15", imprimante couleur. 514-351-1824.

ORDINATEUR Pentium 133, 1.6 HD, fax modem 28.8, Windows 98. 500 \$. 450-437-9047.

ORDINATEUR portable AST, imprimante couleur HP, valise, 925\$. 514-252-4692.

ORDI portatif Compaq PII-300, 64 Mb Ram, écran couleur 13.8 at, 1450\$. 450-674-2316.

ORGUE Hammond L100, Leslie 122, ampli basse Randall, clavier Yamaha CE 25, le tout 1500 \$. 450-649-4000.

PENTUM 100 686-4000 complet, 1 Gig, 16 Meg, 33.6, son, CD, écran 14, 320\$, 514-483-1575.

PENTUM II 333MGZ, écran 15", prix à discrétion. Pageite 514-404-9917 après 15h.

PHOTOCOPIEUR, excellent état. 514-931-3823.

PIANO droit de marque Ennis, banc double, parfaite condition, 1400\$. (450) 635-8746.

PIANO Lesage, 3 pi., style provincial français, noyer, 2000 \$. 450-655-5144.

240 MARCHÉ AUX PUCES

PISCINE hors-terre 21 pi. Passeport, accessoires incl. 1 an. 2100 \$. 514-761-6266.

PISCINE Trévi 24 pi., moteur 2 vit., 2 ans neuve, toute équipée, 450-663-2976.

PNEUS 4 MICHELIN, été, 195-65-15, 8000 km d'usage, 250 \$. 450-667-2665.

POÈLE, frigo blancs (tablettes pivotantes), bon état, 385 \$ les deux. 514-490-9142.

POÈLE combustion lente noir, portes vitrées, 30x27x21, 250 \$; sofa noir cuir, 3 places, 350 \$; fauteuil inclinable noir cuir, 250\$.

Unité murale blanche 3 sections 250 \$, table billard ardoise + accessoires 48\$, 850 \$. Soir: 450-967-1451.

REMOQUE "DOLLY", 2 roues pour transporter autos 1200 \$. (450) 968-0371.

SIDHMER provincial bon état, s'achemine + autres, vente succession. 514-387-7433.

SCOOTER Pride 3 roues, comme neuf, valises 3095 \$, voir 1895 \$. Martin 514-382-8646.

Set s'manger chinois, cerisier, 9 mrcs., 2600\$. Table console 325\$. 514-598-1467.

SET salle à dîner, table grant noir, avec 8 chaises (cuir) et buffet laquées noire, 2000\$. Set salon, bibliothèque 5 sections + 2 causeuses.

Unité murale blanche 3 sections 250 \$, table billard ardoise + accessoires 48\$, 850 \$. Soir: 450-967-1451.

SET SALON: causeuse et fauteuil, 525 \$. Set chambre blanc, 550 \$. 450-651-3069.

SETS chambre, salon, cuisine; vêtements enfants, haut de gamme, 1-8 ans; femme; comme neufs, bibelots, etc. Voir rendez-vous: 514-993-0459 ou sam 25 mars de 13h-16h.

SET SALON: causeuse et fauteuil, 525 \$. Set chambre blanc, 550 \$. 450-651-3069.

SETS cuisine verre, 6 chaises; salon 3 mrcs., 1500 \$, très bon état. 514-389-0202 soit.

SETS DE GOLF (3), tour Model, Wilson 1200, drotiers, King Vi, perçus 450\$, 450-621-7641.

TABLE salle à dîner style Louis XVI, 450 \$. (450) 664-4662.

TERMOPOUR de luxe haute efficacité neuve, garanties, unite 4595\$, 514-273-5063.

UNITÉ murale et 3 tables laquées amande, 3 fauteuils inclinables, sofa, 2 tables bois avec vitre. 450-443-3840.

VELO (cadre de descente) Balfa, bobinon, large, 900 \$. 514-992-0571.

VELO cyclotourisme Marinoni 58 cm Columbus SPX, Campagnolo Velocis, super propre. 450-628-8036.

VELO de cyclotourisme Mikado d'Iberville, 55 cm, 550 \$.

VELO Rocky Mountain Spice 99, double suspension, jaune. Etat neuf, impeccable. 1600 \$. Patrick 450-676-8136.

VENTE déménagement V.M.R. Table et miroir d'entrée, set salon, table verre/marbre, vaisselle acacou, télé, 514-735-1908.

VENTE DE SUCCESSION, meubles années 30 et 60, électros, etc. 514-276-2074.

207 MOBILIERS, ARTICLES MAISON

MOBILIERS cuisine et salon, orme massif, style Canadien, Vic Kraft, 2900 \$. 450-676-3817.

211 COLLECTIONS

A VENDRE Pour gens mordus et cossus superbe collection de timbres 27 albums Lindner 8 albums Minkus (450) 742-1513

COLLECTION de tableaux succession de tout les prix. 450-537-8277.

TIMBRES: Achat collection, etc. (514) 626-2850.

212 ANTIQUITES, ARTISANAT, OEUVRES D'ART BIJOUX, OBJETS PRÉCIEUX

ACHAT ANTIQUES Bronzes etc. S. Géliveau 450-796-2886, 1-800-835-8886.

TABLEAUX Salvador Dali, René Gagnon, Labeille, Roland Pichet, Gilles Gingras, Claude Valéry. 514-824-4220.

214 LIVRES A à Z à bon prix, achat à domicile, Mt/ prov. 514-816-6159.

D. GAUVIN libraire achète livres à domicile. 514-735-8538.

LIBRAIRE D'EXPERIENCE achète à domicile. Grand pouvoir d'achat. 514-914-2142.

217 LE COIN DE L'ORDINATEUR

..A INFO-CARREFOUR.. PRIX SPECIAUX SUR: PENTIIUM II, III 8642 rue St-Denis - 381-4044

APPLE Power Book, deux iMac, meilleur prix. 514-285-2532.

NOTEBOOK et écrans utilisés, INTERLOGIC 514-341-9918

PORTATIF, P120, multimedia, actif. 495 \$. Bios. 514-374-5835

220 ANIMAUX

9A.B.L. 256-7997 Bichon, Caniche, Wheslie, Shelti, Shih Tzu, Labrador, Terrier, etc.

CHEVAL hongre TB, 14 ans, avec passeport, obstacles et dressage, pour cavalier intermédiaire, 2500\$. 450-430-5223

CHIOTS Berger shetland enr., aussi chiot Poméranien, femelle enr., 4 à 5 livres max., gar. de santé. 450-258-2475.

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

CHIOTS Husky Siberien, 8 sem-12 sem, vacc. enr., 819-425-0228.

ÉPAGNEOL Cocker américain, blond, mâle/femelle, 31 oct 99, spécial 2005 450-653-5150

ÉPAGNEOL Springer anglais, chiots, enr., vacciné, gar. (450) 451-9547

GOLDEN, pitou blond 1½ an, docile, castré, cherche bon foyer, 250\$. 514-931-1765.

GOLDEN mâle, vacc., gar. 300 \$ chiot. 514-977-4717.

GOLDEN Retriever, pur, vacc., 5 sem. 225 \$. Particulier, 514-837-8762, 306-7194

LABRADOR 2 chiots mâle, noir, vacc. verm. enr. purs, 250 \$ chacun. 450-672-9097

LABRADOR brun, noir, femelle, vacc., gar., 250 \$. Club Animal 450-677-4717.

SCOTCH TERRIER (4) West Highland (3), 2 mois, vacc. pure race, propre. 514-598-1610

SHIH TZU chiot (un peu plus de 3 mois), femelle, vaccinée, 375 \$ nég. Cell. 514-993-3838.

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

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

EQUIPEMENT complet de bar laitier. 514-571-3746

FOUR à pain Doyon, modèle J4A, 32"/X28", avec meuble, 2100\$. 450-755-3742.

200

Marchandises et services

212 ANTIQUITES, ARTISANAT, OEUVRES D'ART BIJOUX, OBJETS PRÉCIEUX

ACHAT ANTIQUES Bronzes etc. S. Géliveau 450-796-2886, 1-800-835-8886.

TABLEAUX Salvador Dali, René Gagnon, Labeille, Roland Pichet, Gilles Gingras, Claude Valéry. 514-824-4220.

214 LIVRES

A à Z à bon prix, achat à domicile, Mt/ prov. 514-816-6159.

D. GAUVIN libraire achète livres à domicile. 514-735-8538.

LIBRAIRE D'EXPERIENCE achète à domicile. Grand pouvoir d'achat. 514-914-2142.

217 LE COIN DE L'ORDINATEUR

..A INFO-CARREFOUR.. PRIX SPECIAUX SUR: PENTIIUM II, III 8642 rue St-Denis - 381-4044

APPLE Power Book, deux iMac, meilleur prix. 514-285-2532.

NOTEBOOK et écrans utilisés, INTERLOGIC 514-341-9918

PORTATIF, P120, multimedia, actif. 495 \$. Bios. 514-374-5835

220 ANIMAUX

9A.B.L. 256-7997 Bichon, Caniche, Wheslie, Shelti, Shih Tzu, Labrador, Terrier, etc.

CHEVAL hongre TB, 14 ans, avec passeport, obstacles et dressage, pour cavalier intermédiaire, 2500\$. 450-430-5223

CHIOTS Berger shetland enr., aussi chiot Poméranien, femelle enr., 4 à 5 livres max., gar. de santé. 450-258-2475.

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

CHIOTS Husky Siberien, 8 sem-12 sem, vacc. enr., 819-425-0228.

ÉPAGNEOL Cocker américain, blond, mâle/femelle, 31 oct 99, spécial 2005 450-653-5150

ÉPAGNEOL Springer anglais, chiots, enr., vacciné, gar. (450) 451-9547

GOLDEN, pitou blond 1½ an, docile, castré, cherche bon foyer, 250\$. 514-931-1765.

GOLDEN mâle, vacc., gar. 300 \$ chiot. 514-977-4717.

GOLDEN Retriever, pur, vacc., 5 sem. 225 \$. Particulier, 514-837-8762, 306-7194

LABRADOR 2 chiots mâle, noir, vacc. verm. enr. purs, 250 \$ chacun. 450-672-9097

LABRADOR brun, noir, femelle, vacc., gar., 250 \$. Club Animal 450-677-4717.

SCOTCH TERRIER (4) West Highland (3), 2 mois, vacc. pure race, propre. 514-598-1610

SHIH TZU chiot (un peu plus de 3 mois), femelle, vaccinée, 375 \$ nég. Cell. 514-993-3838.

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

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

EQUIPEMENT complet de bar laitier. 514-571-3746

FOUR à pain Doyon, modèle J4A, 32"/X28", avec meuble, 2100\$. 450-755-3742.

233 MATÉRIAUX DE CONSTRUCTION

BESOIN DE CLOTURE: Stationnement, cour, etc. Avons 50 poteaux 6 po x 6 po x 10 pi avec barrière roulante en acier galvanisé. Valeur 13 000 \$ pour 4 000 \$ seulement. (514) 596-0944

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

LOT tentiers, 40% à 50%. Revêtement vinyle 0.39\$ pi car. P.F.E. (514) 254-8113

235 MARCHANDISES DIVERSES

2 PROTHÈSES auditives (droite et gauche) modèle Widex Senso, qualité supérieure, pour 1500 \$ 450-442-7650

238 VENTE DE GARAGE

SAMEDI, de 10-16h., 3015 Le Boulevard Westmount, articles de maison, de chambre, etc.

VENTE DE SUCCESSION: meubles, vaisselle, vêtements griffés, bijoux de fantaisie, livres, 3105 Glenice, V.M.R., Sam. et dim. de 9 h à 17 h et pas avant.

257 TRANSPORT, DÉMÉNAGEMENT

A.R.T. DÉMÉNAGEMENT assuré, permis. 514-387-6354

A BAS PRIX, déménagement, assurance. (514) 944-6669.

DÉMÉNAGEMENT rés, comm, local et autre. 514-381-5490

TRANSPORT de déchets de démolition. Tél.: 514-727-2581

260 PROFESSIONNELS

IMMIGRATION visas et permis garantis. 514-239-9668

265 PRÉPARATION DE CV

A BON PRIX! CV, traduction, infographie. 514-955-4444.

</

550 AUTOMOBILES

FORD Focus 2000 Berlin, CD, 10 000 km, vente ou transfert, location, 318 \$/mois sans apport, 514-498-2917

FORD Focus SE, 2000, fam. 5 vit. mags, CD, A/C 17 900\$ ou loc. 359 \$ +, (514) 522-2654

FORD Probe GT 94, rouge, bas km, un proprio, 5 vit, tout équipée, A1, 97538, 514-924-6402

FORD, Taurus GL 97, fam, équipé, 70 000km. Inspecté CAA, Gar. Financ. disp. 11 000\$. R.D.M., 450-664-3816.

FORD Taurus LX, 97, tout équipé, cuir, cuir ouvrant, CD, mags, 13 800 \$, paget514-980-4392

FORD Taurus SE 99, tout équipé, 163 000 km, 8 pneus, sans apport, 4 à partir de 15 995 \$, Vaudreuil Ford Lincoln 450-455-3338, 514-990-0204

FORD Taurus SE 99, tout ouvrant, mags, DC, 5 vit, équipée, reprise, 13 550 \$, C.L. inc 450-627-6342

GEO Metro 93, 4 portes, am, blanc, 110 000 km, 8 pneus, 3 900 \$, 514-282-4540

GEO Metro 94, 4 ptes, aut., 4 cyl.,105 000 km, 8 pneus, sans apport, 4500\$, 450-448-2722

GEO METRO 96, 4 portes, aut, 30 000 km, 169 \$/semaine, 514-769-6336

Pensez GRAVEL

GOLF 98, 2 L., 4 ptes, noire, 5 vit., a/c, impeccable, 45 000km, 15 495\$, 514-595-1258

GOLF 97, 2 ptes, 5 vit., noire, tout ouvrant, 40 000 km, spécial Nordest Volvo 514-325-3422

GOLF CL 97, noire, 32 000 km, CD, transfert de bail, 259 mois taxes incl., 514-983-8979.

GOLF CL 96, 99, man., 4 ptes, 34 000 km, 16 000 \$ ou reprise de bail, 514-342-6240.

GOLF et JETTA TDI 2000, démio, 5 vit., bas km, prix négocié

Symolt Volvo 450-658-6645
Golf GL 1996, 74 000 km, noire, 4 portes, a/c, 514-762-6336

GOLF GTI 98, 2 l., 37 000 km, jeune, "Driver Edition", femme proprio., 514-942-1135

GOLF-JETTA-PASSAT 2000
NEW BEETLE 1999 et 2000
Neuve équipée, pneus dix dars à battre. Vente et location.

Symolt Volvo 450-658-6645
GOLF 96, noire, 75 000 km, A/C, man, mags + roues hiver, anti-rouille, 13 800 \$, 450-678-8312

GRAND MARQUIS, GS 99 gris métallique, 25 000 km, roue, 23 995 \$.

HONDA Accord 97 LX, 4 ptes, verte 120 000 km (route), aut., ac, 13 500\$, 450-646-5981

HONDA Accord 98, 100 000km, propre, 4 ptes, aut., bon prix, 514-735-7353

HONDA Accord 91, 3900\$, Toyota Accord 90, 2550\$, Geo Metro 93, 2900\$, 830-3000 crr.

HONDA Accord 97 LX, 4 ptes, verte 120 000 km (route), aut., ac, 13 500\$, 450-646-5981

HONDA Accord 98, 100 000 km, propre, 4 ptes, aut., bon prix, 514-735-7353

HONDA Accord 91, 3900\$, Toyota Accord 90, 2550\$, Geo Metro 93, 2900\$, 830-3000 crr.

HONDA Accord 97 LX, 4 ptes, verte 120 000 km (route), aut., ac, 13 500\$, 450-646-5981

HONDA Accord 98, 100 000 km, propre, 4 ptes, aut., bon prix, 514-735-7353

HONDA Accord 91, 3900\$, Toyota Accord 90, 2550\$, Geo Metro 93, 2900\$, 830-3000 crr.

HONDA Accord 97 LX, 4 ptes, verte 120 000 km (route), aut., ac, 13 500\$, 450-646-5981

HONDA Accord 98, 100 000 km, propre, 4 ptes, aut., bon prix, 514-735-7353

HONDA Accord 91, 3900\$, Toyota Accord 90, 2550\$, Geo Metro 93, 2900\$, 830-3000 crr.

HONDA Accord 97 LX, 4 ptes, verte 120 000 km (route), aut., ac, 13 500\$, 450-646-5981

HONDA Accord 98, 100 000 km, propre, 4 ptes, aut., bon prix, 514-735-7353

HONDA Accord 91, 3900\$, Toyota Accord 90, 2550\$, Geo Metro 93, 2900\$, 830-3000 crr.

HONDA Accord 97 LX, 4 ptes, verte 120 000 km (route), aut., ac, 13 500\$, 450-646-5981

HONDA Accord 98, 100 000 km, propre, 4 ptes, aut., bon prix, 514-735-7353

HONDA Accord 91, 3900\$, Toyota Accord 90, 2550\$, Geo Metro 93, 2900\$, 830-3000 crr.

HONDA Accord 97 LX, 4 ptes, verte 120 000 km (route), aut., ac, 13 500\$, 450-646-5981

HONDA Accord 98, 100 000 km, propre, 4 ptes, aut., bon prix, 514-735-7353

HONDA Accord 91, 3900\$, Toyota Accord 90, 2550\$, Geo Metro 93, 2900\$, 830-3000 crr.

HONDA Accord 97 LX, 4 ptes, verte 120 000 km (route), aut., ac, 13 500\$, 450-646-5981

HONDA Accord 98, 100 000 km, propre, 4 ptes, aut., bon prix, 514-735-7353

HONDA Accord 91, 3900\$, Toyota Accord 90, 2550\$, Geo Metro 93, 2900\$, 830-3000 crr.

HONDA Accord 97 LX, 4 ptes, verte 120 000 km (route), aut., ac, 13 500\$, 450-646-5981

HONDA Accord 98, 100 000 km, propre, 4 ptes, aut., bon prix, 514-735-7353

HONDA Accord 91, 3900\$, Toyota Accord 90, 2550\$, Geo Metro 93, 2900\$, 830-3000 crr.

HONDA Accord 97 LX, 4 ptes, verte 120 000 km (route), aut., ac, 13 500\$, 450-646-5981

HONDA Accord 98, 100 000 km, propre, 4 ptes, aut., bon prix, 514-735-7353

HONDA Accord 91, 3900\$, Toyota Accord 90, 2550\$, Geo Metro 93, 2900\$, 830-3000 crr.

HONDA Accord 97 LX, 4 ptes, verte 120 000 km (route), aut., ac, 13 500\$, 450-646-5981

HONDA Accord 98, 100 000 km, propre, 4 ptes, aut., bon prix, 514-735-7353

HONDA Accord 91, 3900\$, Toyota Accord 90, 2550\$, Geo Metro 93, 2900\$, 830-3000 crr.

HONDA Accord 97 LX, 4 ptes, verte 120 000 km (route), aut., ac, 13 500\$, 450-646-5981

HONDA Accord 98, 100 000 km, propre, 4 ptes, aut., bon prix, 514-735-7353

HONDA Accord 91, 3900\$, Toyota Accord 90, 2550\$, Geo Metro 93, 2900\$, 830-3000 crr.

HONDA Accord 97 LX, 4 ptes, verte 120 000 km (route), aut., ac, 13 500\$, 450-646-5981

HONDA Accord 98, 100 000 km, propre, 4 ptes, aut., bon prix, 514-735-7353

HONDA Accord 91, 3900\$, Toyota Accord 90, 2550\$, Geo Metro 93, 2900\$, 830-3000 crr.

HONDA Accord 97 LX, 4 ptes, verte 120 000 km (route), aut., ac, 13 500\$, 450-646-5981

HONDA Accord 98, 100 000 km, propre, 4 ptes, aut., bon prix, 514-735-7353

HONDA Accord 91, 3900\$, Toyota Accord 90, 2550\$, Geo Metro 93, 2900\$, 830-3000 crr.

HONDA Accord 97 LX, 4 ptes, verte 120 000 km (route), aut., ac, 13 500\$, 450-646-5981

HONDA Accord 98, 100 000 km, propre, 4 ptes, aut., bon prix, 514-735-7353

HONDA Accord 91, 3900\$, Toyota Accord 90, 2550\$, Geo Metro 93, 2900\$, 830-3000 crr.

HONDA Accord 97 LX, 4 ptes, verte 120 000 km (route), aut., ac, 13 500\$, 450-646-5981

HONDA Accord 98, 100 000 km, propre, 4 ptes, aut., bon prix, 514-735-7353

HONDA Accord 91, 3900\$, Toyota Accord 90, 2550\$, Geo Metro 93, 2900\$, 830-3000 crr.

HONDA Accord 97 LX, 4 ptes, verte 120 000 km (route), aut., ac, 13 500\$, 450-646-5981

HONDA Accord 98, 100 000 km, propre, 4 ptes, aut., bon prix, 514-735-7353

HONDA Accord 91, 3900\$, Toyota Accord 90, 2550\$, Geo Metro 93, 2900\$, 830-3000 crr.

HONDA Accord 97 LX, 4 ptes, verte 120 000 km (route), aut., ac, 13 500\$, 450-646-5981

550 AUTOMOBILES

HONDA Civic LX 95, bleu / gris, 83 400 km, aut, 10 800 \$, Charles ou Mario 514-731-7871

BMW Canbec

HONDA Civic LX SE 95, man, air, prune, 93 000 km

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

HONDA Civic Si 96, automatique, tout équipée, noire, Excel Auto 514-342-6363

HONDA Civic Si 96, 5 vit., tout équipée, noire, aileron, Excel Auto 514-342-6363

HONDA Civic Si 90, 120 000 km, 5 vit., très bonne cond., 8 pneus, 4750\$, 514-488-0034

HONDA Civic Si Coupe 97, noir, tout ouvrant, 42 000 km, 514-769-5353.

Pensez GRAVEL

HONDA Civic Si coupé 1997, 5 vit., 105 000km, cuir, tout roues, 4500\$, 514-983-8979

HONDA CRV 97, noir, 4x4, aut., petit bijou, a/c, ABS, am/fm cassette, "cruiser", vitres et portes élect., 8 roues, démar., 48 000 km., 20 900 \$, 1-819-655-4399

HONDA CRV 98, tout équipé, transfert bail (31 mois x 410\$) Biju, Pag 514-741-3251

HONDA Del Sol 93, 95, 1000 km, 5 vit., décapotable, impeccable, 11 500 \$, 450-229-9703

HONDA Prelude 98, aut., roue, équipée, 28 000 km, Excel Auto 514-342-6363

HONDA Prelude SH 98, 5 vit., tout équipée, noir, cuir, Excel Auto 514-342-6363

HONDA Prelude SR 98, grise, aut., CD, 39 000 km, impeccable, 22 700 \$, 514-992-9682 crr.

HUNDAL Accent 99, aut., 3000 km, 11 600 \$ taxes incl., 514-278-1963, 450-678-8312

HUNDAL Accord L 98, 2 ptes, aut, et man., radio, gar., 8495 \$, Nordest Volvcs 514-325-3422

HUNDAL ELANTRA 95 aut., a/c., 7000 \$ nég., 514-498-4863

HUNDAL Scoupe LS 93, noire, équipée, 115 000 km, 8 mags, 5000 \$ nég., 450-678-8427.

INTREPID, 96, 3-3, 4 ptes, roue, gr. 800 km, 10 000\$, 514-342-0402.

INTREPID 94, blanc, tout équipé, 3,3 l, 146 000km, 1 seul proprio, 7800\$, 450-678-8312

JAGUAR 9 XJ6 noire 14 495\$ 89 XJS Sover cuir 140 000km C.T. Auto, 6 jours 450-433-8180

JAGUAR 88 XJS, noir/nt, cuir beige, 137 000 km, très propre, 8000\$, femme 450-462-1363

JAGUAR XJS, 1988, 65 000 km, blanche, int. cuir marine, plus qu'excellente condition, 22 000 \$, 450-672-4903

JAGUAR XJS Sovereign 1986, 106 000 km, 8 pneus, 5 vit., raffinée, 9800 \$, 450 621-6565

JETTA 97, Ed. spéciale, rouge, mags, man., a/c, 87 000 km, 15 000 \$, 450 468-4839

JETTA 92 GL, charcoal, 5 vit., antirouille, 8 roues, 132 000 km, 5400 \$, 450-477-4392

JETTA GL TD 97, aut, toit, etc., 55 000 km, noir., 15 150 \$, 514-992-6277

JETTA GLX 97, VR6, tout équipé, manuelle 514-748-6961

JETTA 97, modèle Track. équipé, 6 vit., man, bi-pous, 77 200 km, 8 pneus, 15 300 \$ ou bal. location, 514-942-4915

JETTA 97iv, turbo diesel, 6500 km, cruade, 15 500\$, 450-473-2524, 514-242-1430

JETTA turbo diesel 97, 108 000 km, aut, 514-748-6961

JETTA 97, Ed. spéciale, rouge, mags, man., a/c, 87 000 km, 15 000 \$, 450 468-4839

JETTA 92 GL, charcoal, 5 vit., antirouille, 8 roues, 132 000 km, 5400 \$, 450-477-4392

JETTA GL TD 97, aut, toit, etc., 55 000 km, noir., 15 150 \$, 514-992-6277

JETTA GLX 97, VR6, tout équipé, manuelle 514-748-6961

JETTA 97, modèle Track. équipé, 6 vit., man, bi-pous, 77 200 km, 8 pneus, 15 300 \$ ou bal. location, 514-942-4915

JETTA 97iv, turbo diesel, 6500 km, cruade, 15 500\$, 450-473-2524, 514-242-1430

JETTA turbo diesel 97, 108 000 km, aut, 514-748-6961

JETTA 97, Ed. spéciale, rouge, mags, man., a/c, 87 000 km, 15 000 \$, 450 468-4839

JETTA 92 GL, charcoal, 5 vit., antirouille, 8 roues, 132 000 km, 5400 \$, 450-477-4392

JETTA GL TD 97, aut, toit, etc., 55 000 km, noir., 15 150 \$, 514-992-6277

JETTA GLX 97, VR6, tout équipé, manuelle 514-748-6961

JETTA 97, modèle Track. équipé, 6 vit., man, bi-pous, 77 200 km, 8 pneus, 15 300 \$ ou bal. location, 514-942-4915

JETTA 97iv, turbo diesel, 6500 km, cruade, 15 500\$, 450-473-2524, 514-242-1430

JETTA turbo diesel 97, 108 000 km, aut, 514-748-6961

JETTA 97, Ed. spéciale, rouge, mags, man., a/c, 87 000 km, 15 000 \$, 450 468-4839

JETTA 92 GL, charcoal, 5 vit., antirouille, 8 roues, 132 000 km, 5400 \$, 450-477-4392

JETTA GL TD 97, aut, toit, etc., 55 000 km, noir., 15 150 \$, 514-992-6277

JETTA GLX 97, VR6, tout équipé, manuelle 514-748-6961

JETTA 97, modèle Track. équipé, 6 vit., man, bi-pous, 77 200 km, 8 pneus, 15 300 \$ ou bal. location, 514-942-4915

JETTA 97iv, turbo diesel, 6500 km, cruade, 15 500\$, 450-473-2524, 514-242-1430

JETTA turbo diesel 97, 108 000 km, aut, 514-748-6961

JETTA 97, Ed. spéciale, rouge, mags, man., a/c, 87 000 km, 15 000 \$, 450 468-4839

JETTA 92 GL, charcoal, 5 vit., antirouille, 8 roues, 132 000 km, 5400 \$, 450-477-4392

JETTA GL TD 97, aut, toit, etc., 55 000 km, noir., 15 150 \$, 514-992-6277

JETTA GLX 97, VR6, tout équipé, manuelle 514-748-6961

JETTA 97, modèle Track. équipé, 6 vit., man, bi-pous, 77 200 km, 8 pneus, 15 300 \$ ou bal. location, 514-942-4915

JETTA 97iv, turbo diesel, 6500 km, cruade, 15 500\$, 450-473-2524, 514-242-1430

JETTA turbo diesel 97, 108 000 km, aut, 514-748-6961

JETTA 97, Ed. spéciale, rouge, mags, man., a/c, 87 000 km, 15 000 \$, 450 468-4839

JETTA 92 GL, charcoal, 5 vit., antirouille, 8 roues, 132 000 km, 5400 \$, 450-477-4392

JETTA GL TD 97, aut, toit, etc., 55 000 km, noir., 15 150 \$, 514-992-6277

JETTA GLX 97, VR6, tout équipé, manuelle 514-748-6961

JETTA 97, modèle Track. équipé, 6 vit., man, bi-pous, 77 200 km, 8 pneus, 15 300 \$ ou bal. location, 514-942-4915

JETTA 97iv, turbo diesel, 6500 km, cruade, 15 500\$, 450-473-2524, 514-242-1430

Alimentation / Santé

Manger plus de poisson



Danielle Bonneau



Nos grands-mères et nos mères n'avaient pas tout à fait tort lorsqu'elles forçaient leurs enfants à prendre de l'huile de foie de morue pour braver l'hiver... À l'époque, on avait cette huile à cause de son apport intéressant en vitamine D. Aujourd'hui, plusieurs organismes recommandent de manger plus de poisson pour prévenir, entre autres, les risques de maladies cardiovasculaires. Les poissons, tout comme la viande, la volaille, les oeufs et les produits laitiers, renferment des protéines complètes (qui contiennent les huit acides aminés dits essentiels, que le corps humain ne peut produire. Nous devons donc les puiser dans notre alimentation). Ce sont également de bonnes sources de vitamines et de minéraux. Mais s'ils retiennent l'attention depuis quelques années, c'est à cause de leur type de gras, qui procurerait de nombreux avantages pour la santé. On incite beaucoup les gens à manger moins gras. On les encourage à limiter leur consommation de gras saturés, présents surtout dans la viande et les produits laitiers, et à ingérer moins de gras trans, des gras provenant d'huiles végétales partiellement

hydrogénées utilisés par l'industrie alimentaire.

Ces conseils ne s'appliquent pas aux poissons, au contraire. Plus ils sont gras, mieux c'est. Car ils fournissent plus d'acides gras polyinsaturés de la famille des oméga-3. Les plus riches en oméga-3 sont les sardines, suivies du maquereau, du saumon, du hareng, de la truite, du thon, de l'esturgeon et de l'anchois. Les poissons plus maigres comme la sole, l'aiglefin, la morue et la goberge en contiennent moins.

Les chercheurs ont commencé à s'intéresser aux oméga-3 à la fin des années soixante-dix à la suite d'une étude sur les habitudes alimentaires des Inuits du Groenland. Celle-ci révélait que les Inuits mangeaient beaucoup de poissons gras, de phoques et de baleines et souffraient peu de maladies cardiaques.

Les acides gras oméga-3, a-t-on depuis découvert, diminuent considérablement la concentration sanguine de triglycérides, un type de gras qui circule dans le sang et représente la réserve de graisse de l'organisme, explique Roxane Guindon, diététiste à la Fondation des maladies du coeur du Québec.

«Depuis environ six ans, un taux de triglycérides élevé est associé à un

risque accru de maladies cardiovasculaires, précise-t-elle. Ce qui fait augmenter les triglycérides ressemble à ce qui fait augmenter le cholestérol: l'excès de poids et la consommation de matières grasses. Il faut aussi surveiller la consommation de sucre et d'alcool.»

Les acides gras oméga-3 ont aussi un effet sur les plaquettes sanguines, des cellules qui interviennent en premier lors de la coagulation du sang, indique Victor Gavino, professeur au département de nutrition de l'Université de Montréal, spécialisé en chimie des aliments. Il s'intéresse particulièrement à la teneur en matières grasses des aliments et à leur effet sur la santé. Leur tendance à s'agréger (à se coller ensemble) dépend de la proportion d'oméga-3 présente dans ces cellules. Plus le taux est élevé, moins les plaquettes auront tendance à s'assembler.

«Plus on mange d'aliments contenant des oméga-3, plus on diminue nos risques d'infarctus, car on prévient le blocage progressif des artères du coeur», dit-il.

Des études ont démontré que des personnes en santé, de même que des personnes atteintes d'une maladie cardiovasculaire, qui mangent du poisson deux ou trois fois par semaine

diminuent considérablement leur risque de maladie cardiovasculaire ou de récidive, et leur risque de décès cardiaque, indique le docteur André Lapierre, cardiologue à l'hôpital Maisonneuve-Rosemont, à Montréal.

Les acides gras oméga-3 diminueraient aussi l'hypertension artérielle et joueraient un rôle dans la prévention de l'arythmie ventriculaire menant à l'arrêt cardiaque, souligne Émile Levy, directeur du Centre de recherche et du laboratoire de nutrition et de gastroentérologie de l'hôpital Sainte-Justine, à Montréal.

Ils soulageraient aussi les symptômes de certaines maladies inflammatoires comme l'arthrite, le rhumatisme et les maladies inflammatoires de l'intestin.

«Le nombre d'enfants qui souffrent de maladies inflammatoires de l'intestin, comme la maladie de Crohn, augmente, révèle-t-il. Nous essayons d'en découvrir la cause, d'identifier le gène responsable et de trouver une thérapie. C'est pourquoi nous faisons des travaux sur les acides gras oméga-3 dans le laboratoire. Pour en diminuer les symptômes et augmenter la qualité de vie des enfants.»



Pas juste le premier avril

DANIELLE BONNEAU

On ne devrait pas penser au poisson uniquement le premier avril ou pendant le carême. Voici quelques suggestions pour en mettre plus souvent au menu, proposées par Roxane Guindon, diététiste auprès de la Fondation des maladies du coeur du Québec:

Poisson pané: il faudrait éviter d'en acheter. C'est beaucoup plus sain (et plus économique) de couvrir soi-même le poisson de chapelure. Pour 450g (1 lb) de poisson (aiglefin ou sole), mélanger 75ml (1/3 de tasse) de lait à faible teneur en gras et deux blancs d'oeufs. Faire tremper le poisson. Enrober de chapelure assaisonnée de thym, basilic, aneth et poivre. Mettre au four environ 10 minutes à 200°C (400°F).

Saumon au four: faire mariner le saumon dans 15ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive; 15ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique; une pincée de basilic; tomates et poivrons rouges hachés finement. (Augmenter les quantités selon la taille du poisson). Mettre au four avec un peu de marinade dans un papier d'aluminium. Faire cuire une dizaine de minutes par pouce d'épaisseur, à 200°C (400°F). Ce qui représente, généralement, 20 ou 25 minutes.

Pain de poisson (un bon substitut au pain de viande): 250ml (1 tasse) de flocons d'avoine; 2 oeufs (ou un oeuf et deux blancs d'oeufs); deux boîtes de saumon de 213g chacune; 250ml (1 tasse) de fromage mozzarella, 50ml (1/4 de tasse) d'oignon haché; 1 branche de céleri haché; 1 grosse carotte râpée; 30ml (2 c. à soupe) de jus de citron. Bien mélanger. Placer une feuille de papier ciré au fond d'un moule à pain, mettre le mélange dans le moule et faire cuire au four 35 minutes, à 180°C (350°F). Servir tel quel ou nappé d'une sauce béchamel.

Ceux qui désirent incorporer des graines de lin dans leur alimentation peuvent acheter du pain entier avec des graines de lin. Plusieurs boulangeries artisanales en offrent, souligne Nicole Doucet, diététiste dans la firme de communication qui porte son nom. On peut aussi ajouter de 15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) de graines de lin dans des recettes de muffins aux noix ou de pain aux bananes. Elle suggère aussi cette adaptation de la fameuse crème Budwig du docteur Kousmine: 75ml (1/3 de tasse) de flocons d'avoine; 125ml (1/2 tasse) de yogourt; 1 banane tranchée; 15ml (1 c. à soupe) de noix de Grenoble hachée; 15ml (1 c. à soupe) de graines de lin; 15ml (1 c. à soupe) de graines de tournesol (facultatif). Parsemer de germe de blé (facultatif).

Les suppléments d'huile de poisson, par ailleurs, sont une source importante d'oméga-3, convient Jean-Yves Dionne, pharmacien propriétaire d'un établissement affilié à la bannière Clinique Santé. Mais ceux qui prennent des anticoagulants comme le warfarin (coumadin) ou d'importantes doses d'aspirine feraient mieux d'en discuter avec leur médecin avant d'en avaler.

«Les suppléments naturels comme les suppléments de poisson, d'ail, de luzerne et d'onagre ne sont pas nécessairement bénins», prévient le pharmacien, qui encourage ses collègues à poser des questions à leurs clients pour mieux les conseiller.

Il privilégie les suppléments d'huile de poissons d'eau froide (thon, saumon, truite) et déconseille les suppléments d'huile de foie de morue et de foie de flétan, riches en vitamines A et D. Il recommande généralement de prendre 1g par jour. Un avertissement: ces suppléments n'ont pas bon goût et seraient difficiles à digérer...

Un juste équilibre

DANIELLE BONNEAU

Les Nord-Américains devraient augmenter leur consommation de poisson, conseillent en chœur les spécialistes de la santé. La Fondation des maladies du coeur du Québec recommande de prendre deux ou trois portions de poisson par semaine. L'Institut de cardiologie de Montréal suggère aux personnes atteintes d'une maladie cardiovasculaire d'en manger encore plus, soit de trois à quatre portions par semaine.

Les poissons d'eau froide sont en effet les meilleures sources d'acides gras oméga-3. On en trouve aussi dans les graines de lin, l'huile de canola, le germe de blé, les noix de Grenoble et le soja.

Santé Canada recommande que les acides gras polyinsaturés de la famille des oméga-3 fournissent au moins 0,5% des calories ingérées au cours de la journée (de 1,1g à 1,6g par jour pour les adultes). Pour vous donner une idée, il y en a environ 2,5g dans 100g de sardines en conserve, 1,8g dans 100g de maquereau, 1,7g dans 100g de saumon de l'Atlantique et 1,5g dans 100g de thon. Les acides gras polyinsaturés de la famille des oméga-6 (un autre gras essentiel qui ne peut être produit par l'organisme, très présents dans les graines de tournesol, le maïs, le germe de blé, les noix de Grenoble et le soja) devraient de leur côté représenter au moins 3% des calories (de 7g à 10g par jour pour les adultes). Pour former un rapport moyen de un oméga-3 pour six oméga-6. Chez les Japonais et les Inuits, qui ont de faibles taux de maladies cardiovasculaires, ce rapport est respectivement d'un oméga-3 pour trois oméga-6 et de trois oméga-3 pour un oméga-6.

Or dans l'alimentation nord-américaine, l'apport en oméga-6 est trop élevé. On mange jusqu'à 20 fois d'oméga-6 pour une fois d'oméga-3, déplore Émile Levy, directeur du Centre de recherche et du laboratoire de nutrition et de gastro-entérologie de l'hôpital Sainte-Justine.

«Les gens devraient consommer plus d'aliments contenant des oméga-3 et moins d'aliments riches en oméga-6, dit-il. Pour cela, il faudrait prendre deux et même trois repas de poisson par semaine et aller vers l'huile de lin. Les oeufs enrichis d'oméga-3, pondus par des poules nourries de moulée

contenant des graines de lin, peuvent aussi être intéressants.»

Selon le docteur André Lapierre, cardiologue à l'hôpital Maisonneuve-Rosemont, une ou deux cuillerées à soupe d'huile de canola par jour, dans une salade, par exemple, combleront nos besoins en oméga-3. Il ne faut toutefois jamais l'utiliser pour faire de la cuisson, car les oméga-3 sont très sensibles à la chaleur, prévient-il. Il suggère aussi de consommer des noix de Grenoble et des graines de lin.

«La majorité des gens ont davantage à manger plus de poisson et moins de viande, et encore plus ceux qui ont des problèmes coronariens, estime-t-il. Il faudrait privilégier les petits poissons comme les sardines, le maquereau et le hareng, qui sont moins pollués.»

Les oméga-3 et les oméga-6, des acides gras polyinsaturés, sont instables dans l'organisme et s'oxydent très rapidement si on ne mange pas suffisamment de fruits et de légumes, met toutefois en garde Micheline de Belder, chef du service de diététique de l'Institut de cardiologie de Montréal.

Une diète trop riche en acides gras polyinsaturés favorise la prolifération des radicaux libres, des molécules produites par l'organisme lors du processus normal de vieillissement, associées à des maladies chroniques comme le cancer, explique Victor Gavino, professeur au département de nutrition de l'Université de Montréal, spécialisé en chimie des aliments.

«Les acides gras polyinsaturés sont essentiels, précise-t-il. Il faut respecter un seuil critique pour vivre en santé. Mais dans une alimentation variée, c'est extrêmement difficile d'avoir des carences en oméga-6. Comme dans toute chose, la modération est préférable.»

Toutes les huiles contiennent des oméga-6, en plus ou moins grande quantité, indique Mme de Belder. «Les huiles d'olive et de canola, des huiles monoinsaturées, en ont moins, tandis que les huiles de maïs, de tournesol et de soja sont surtout constituées d'oméga-6. Il faudrait privilégier les huiles monoinsaturées, qui ont moins d'oméga-6, et manger plus de poisson, pour leurs oméga-3.»

Darnes de saumon minute à la sauce au cresson

Ingrédients

- Quatre darnes de saumon de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur (150 g, ou 5 oz chacune)
- 10 ml (2 c. à thé) de jus de citron
- poivre frais moulu
- brindilles de cresson

Sauce au cresson

- 250 ml (1 tasse) de fromage cottage maigre
- 50 ml (1/4 de tasse) de yogourt maigre nature
- 50 ml (1/4 de tasse) de feuilles de cresson hachées
- 25 ml (2 c. à table) de persil frais haché
- 15 ml (1 c. à table) de ciboulette fraîche hachée
- 10 ml (2 c. à thé) de fromage parmesan râpé

Préparation

À l'étuvée, au four

Disposer le saumon en une seule couche sur une grande feuille de papier aluminium légèrement huilée. Arroser de jus de citron et poivrer au goût. L'emballer hermétiquement et le poser sur une lèche-frite. Cuire au four à 200°C (400°F) environ 15 minutes ou jusqu'à ce que la chair soit opaque et qu'elle s'effeuille facilement à la fourchette.

Au four à micro-ondes

Disposer le saumon en une seule couche dans un plat convenant au four à micro-ondes. Arroser de jus de citron et poivrer au goût. Couvrir d'une pellicule plastique en laissant les coins relevés pour que la vapeur puisse s'échapper. Cuire à puissance élevée (100%) pendant cinq minutes ou jusqu'à ce que la chair soit opaque.



Sauce au cresson:
Passer tous les ingrédients au robot culinaire jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse. Autrement, passer le fromage cottage au tamis et incorporer les autres ingrédients. Dresser le saumon sur des assiettes et décorer de brindilles de cresson. Servir la sauce dans une saucière. Donner quatre portions.

Source: **Bonne table et bon coeur**, Fondation des maladies du coeur du Canada. Les Éditions de l'Homme, 32,05\$ (taxes et frais de transport inclus). Renseignements: 1 888 473-4636.