

VIVRE EN SANTÉ

PETITES ANNONCES

ÉLAN
L'EXERCICE,
ESSENTIEL DURANT
LA CROISSANCE
PAGE 5

ALIMENTAIRE,
MA CHÈRE
CHRONIQUE DE
STÉPHANIE BÉRUBÉ
PAGE 4



ARTHRITE

Arthrite ne rime pas toujours avec vieillesse. Pour en savoir plus, allez sur cyberpresse.ca/arthrite

BLOGUE

Lisez le blogue famille de Silvia Galipeau et d'Isabelle Audet sur cyberpresse.ca/mere



GUERRE AUX BACTÉRIES DANS LES BOÎTES À LUNCH!

L'actualité des dernières semaines a provoqué bien des craintes au sujet de l'alimentation. Plus que jamais, les consommateurs sont sensibles aux risques posés par certains aliments, par leur préparation et par leur emballage. Signe des temps, la boîte à lunch est montrée du doigt. Pour son premier dossier de la rentrée, le cahier Vivre en santé vous offre un guide pour vous aider à préparer des repas du midi sécuritaires... et succulents!

JADE BÉRUBÉ
COLLABORATION SPÉCIALE

Comment s'assurer que notre boîte à lunch répond aux conditions de salubrité? Quels sont les aliments à risque? Le froid peut-il y côtoyer le chaud sans problème? On s'en doute bien, la boîte à lunch peut rapidement devenir un repaire à bactéries si on la néglige...

« Il est impératif de bien se familiariser avec les règles de salubrité, affirme Marie-Sylvie Trottier, de l'Agence canadienne d'inspection des aliments. Il faut toujours bien se laver les mains plusieurs fois durant la préparation du lunch et s'assurer que nos surfaces de travail et nos ustensiles sont propres pour éviter les contaminations croisées. On n'utilise pas un couteau qui a coupé des légumes pour couper un fromage sans le laver préalablement. Ensuite, bien sûr, il faut que les aliments cuits l'aient été de façon adéquate. »

Une fois ces règles de base établies, on s'assure d'avoir une boîte à lunch à action isolante et on prend en considération les aliments qui s'y retrouvent. « Les aliments périssables doivent obligatoirement rester froids, précise-t-elle. On parle donc des produits laitiers, des viandes et volailles, des œufs et de la mayonnaise mais aussi des crudités! Lorsqu'on coupe un fruit ou un légume, on brise certaines cellules. Les bactéries peuvent alors pénétrer par cette brèche. Il y a, par exemple, des bactéries dans les céleris ou les carottes puisque ceux-ci poussent dans la terre. Si le céleri est coupé, les bactéries peuvent se loger parmi les cellules déchirées. Un fruit ou légume coupé devrait toujours se garder

au réfrigérateur. Et les restes de table, eux aussi, doivent être réfrigérés. »

Les lunchs froids

Il est préférable de préparer la veille le repas froid, comme par exemple le sandwich aux œufs, au poulet ou la soupe froide. Les aliments sont ainsi déjà froids lorsqu'on les dépose dans la boîte à lunch le matin. Ensuite, on utilise des sacs réfrigérants ou des boîtes à jus congelés pour garder le tout le plus froid possible. « On n'a jamais trop de produits réfrigérants dans une boîte à lunch, dit M^{me} Trottier. Et plus il fait chaud, plus il faut en utiliser parce que les aliments doivent rester à une température égale ou inférieure à quatre degrés. Il faut d'ailleurs faire attention où on dépose sa boîte à lunch pendant l'avant-midi. On évite les endroits ensoleillés ou les radiateurs. »

Qu'en est-il du thermos? « Pour pouvoir utiliser un thermos dans le cas des soupes froides à base de yogourt par exemple, il faut s'assurer que nous avons un thermos de qualité qui peut garder froid et chaud, ce qui n'est pas le cas de tous. On met alors le récipient au froid la veille, idéalement dans le congélateur si le thermos est adéquat. »

Un lunch qui n'est pas dans une boîte à lunch à action isolante peut être consommé sans inquiétude s'il n'a pas passé plus de deux heures sans être réfrigéré. C'est le cas des lunchs que l'on trimballe lorsqu'on a accès rapidement à un frigo. On ne garde toutefois jamais des aliments périssables plus de deux heures à la température de la pièce.

► Voir BACTÉRIES en page 2

PHOTOMONTAGE LA PRESSE

Correction de votre vision par le laser

Sébastien a choisi IRIS pour la correction de sa vision par le laser.



L'équipe de la Clinique d'Ophtalmologie IRIS vous invite à un **brunch d'information** sur la chirurgie au laser, le **dimanche 14 septembre** prochain à **10h00**, au Château Vaudreuil.

Réservez votre place à votre boutique IRIS.

IRIS
CHIRURGIE AU LASER
LUNETTERIE • EXAMEN DE LA VUE
iris.ca

Accord D Desjardins

Chirurgies faites par un ophtalmologiste à l'une de nos Cliniques d'Ophtalmologie IRIS de Laval ou de Vancouver.

VIVRE EN SANTÉ

BULLETIN DE SANTÉ

MATHIEU PERREAULT

LE CHIFFRE DE LA SEMAINE

DEUX fois plus longtemps. C'est le temps que mettent des gens à s'endormir après avoir parlé 30 minutes au téléphone cellulaire, selon une étude de l'Université Loughborough en Angleterre. Selon les chercheurs, le cerveau a probablement besoin de temps pour se calmer après avoir été exposé au champ électrique des cellulaires. Ils préviennent toutefois que cet effet est moins grand qu'une demi-tasse de café. Une autre étude, australienne, a découvert que les cellulaires excitent les « ondes alpha » du cerveau, qui sont utilisées pour bloquer l'influence du monde extérieur quand on a besoin de réfléchir. Ils avancent que l'insomnie liée au cellulaire pourrait être liée à cet effet.

NE PAS INTERROMPRE LES STATINES

Les patients qui interrompent leur traitement aux statines après avoir subi un infarctus augmentent de 90% leur risque de mourir dans l'année suivante, selon une étude de l'Université McGill. Les statines, qui diminuent le taux de cholestérol, sont remises en question par plusieurs experts dernièrement. Mais les études critiques des statines concernent surtout les patients qui n'ont pas encore eu d'infarctus. Or, dans l'échantillon britannique étudié par les chercheurs montréalais, les tiers des patients cessaient d'en prendre dans l'année suivant leur infarctus.

SOURCES : The Economist, Université McGill, Scientific American Mind, The New Scientist

LES HORMONES DU SUCRE

L'appétit pour le sucre dépend d'hormones sécrétées par le corps humain, selon deux études australienne et japonaise dévoilées au Symposium international sur l'odorat et le goût, à San Francisco cet été. Cela explique pourquoi on a davantage envie de sucrer le matin que le soir. Ces découvertes pourraient mener à de nouveaux médicaments coupe-faim qui diminuent l'attrait du sucre.



CÉSARIENNE ET ATTACHEMENT

Un accouchement par césarienne diminue légèrement la sécrétion d'hormones de l'attachement, selon une étude américaine. Les chercheurs de l'Université Yale préviennent que l'effet est très faible, de l'ordre de 5%, que leur échantillon était très petit, et qu'aucune étude n'a montré une différence d'attachement ou de dépression liée à la césarienne; et donc, que les femmes qui ont une césarienne ne devraient pas s'inquiéter. Un mois après l'accouchement, ils ont observé par résonance magnétique les réactions du cerveau de femmes ayant eu une césarienne, quand elles entendaient leur bébé crier; leurs réactions étaient un peu moins fortes que celles des femmes ayant eu un accouchement vaginal. Leur hypothèse est que l'accouchement vaginal stimule la production d'oxytocine, « l'hormone de l'amour ».

J'AI TESTÉ

Crème MassoPied de L'Herbier

Petits pieds fatigués, endoloris, desséchés? La crème MassoPied de L'Herbier apporte réconfort et hydratation à cette partie du corps souvent négligée. Son parfum de menthe, de gingembre et de romarin est frais et vivifiant. Le produit est fabriqué à la main, avec des ingrédients biologiques et équitables. Le beurre de karité, notamment, provient d'une coopérative de femmes du Burkina Faso.

Environ 19,95\$ les 240 ml chez les détaillants de produits naturels.

Janie Gosselin



PHOTO ROBERT MAILLOUX, LA PRESSE

BACTÉRIES

Suite de la page 1

Dans ces cas précis, il faut aussi faire très attention aux sources de chaleur importantes comme les chauffettes de voiture en hiver.

Finies les files au micro-ondes

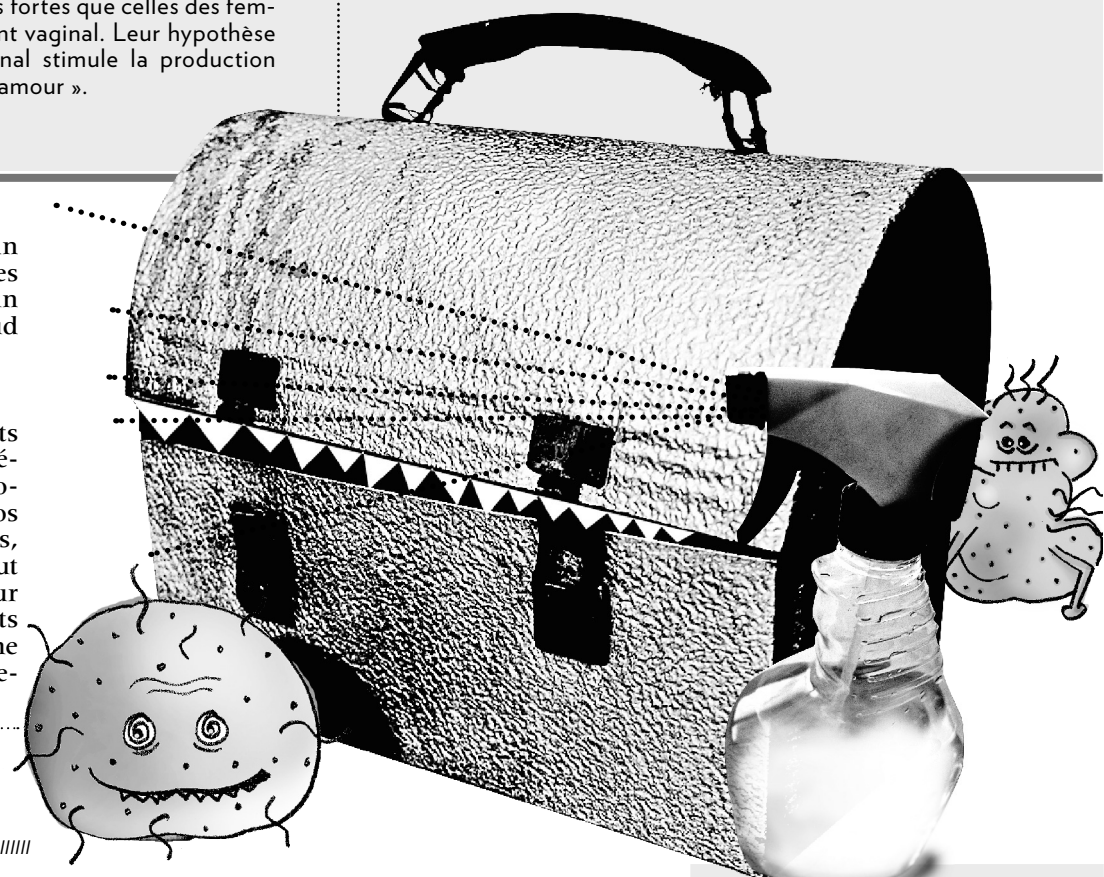
Garder un lunch chaud durant toute la matinée est plus difficile quoique réalisable avec un thermos de qualité. « On doit faire bouillir de l'eau et immerger le thermos de 5 à 10 minutes, recommande Marie-Sylvie Trottier. Ensuite, on réchauffe jusqu'à la limite de la cuisson des aliments avant de les verser dans le thermos. On va s'assurer qu'une soupe fait des bouillons sur le rond au moment de verser, par exemple. Aussi, il faut prendre soin de fermer rapidement le thermos et

de ne pas l'ouvrir dans l'avant-midi afin qu'il garde toute sa chaleur. Si toutes ces procédures sont respectées, il n'y a aucun problème à consommer un lunch chaud cinq à six heures après l'avoir préparé. »

Et si on combine les deux?

Lorsqu'un lunch combine des aliments chauds et des aliments froids, on privilégie une boîte à lunch à compartiments isolants. « Le sac réfrigérant à côté du thermos va nécessairement réduire ses capacités, souligne M^{me} Trottier. Par contre, on peut utiliser des aliments non périssables pour séparer le chaud du froid. Des aliments vendus à température de la pièce comme des puddings, des compotes, des craquelins peuvent servir de séparateurs. »

Pour plus de renseignements : www.inspection.gc.ca/francais

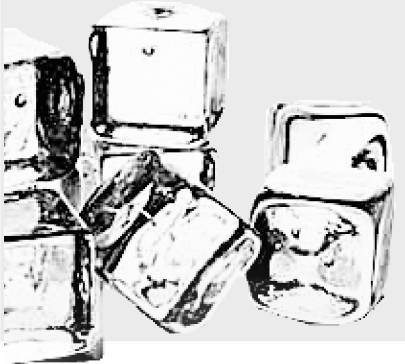


QUE PEUT-ON CONGELER ?

À peu près tout, sauf les crudités, les œufs, les fromages à pâte molle, les condiments comme la moutarde, la mayonnaise, le ketchup, ainsi que certains fruits frais à base d'eau comme les melons ou les raisins.

Par contre, il faut savoir que certains aliments se congèlent beaucoup moins longtemps que d'autres. Le riz cuit par exemple se congèle de six à huit mois alors que le tofu ne se garde au congélateur qu'un ou deux mois. Il faut donc se familiariser avec les durées de congélation recommandées par le ministère de l'Alimentation du Québec. On retrouve d'ailleurs un excellent guide adapté des publications du ministère dans le livre *Boîte à lunch emballante* des diététistes Marie Breton et Isabelle Émond.

Boîte à lunch emballante de Marie Breton et Isabelle Émond, Éditions Flammarion, 2001.



ET LA DÉCONGÉLATION ?

On évite toujours de décongeler à température de la pièce. Si on prévoit apporter un repas congelé pour dîner, on s'assure toujours d'insérer quand même un sac réfrigérant dans la boîte à lunch pour ne pas prendre le risque qu'il décongèle trop rapidement. Et on ne congèle jamais à nouveau un aliment qui a déjà été décongelé.



LES ALLERGIES ALIMENTAIRES

Une allergie alimentaire est une réaction excessive du système immunitaire en présence d'un aliment qui est normalement inoffensif. De plus en plus d'écologistes imposent des restrictions dues au nombre croissant d'allergies alimentaires, notamment celles aux noix ou aux arachides.

On peut néanmoins remplacer les noix ou les arachides par d'autres aliments ayant une forte teneur en protéines comme les fèves, les pois et les lentilles, les viandes et volailles, le lait, le yogourt ou encore le fromage. On peut également remplacer le beurre d'arachide par du beurre de pois dorés, qui y ressemble beaucoup en goût et en texture.

LE SAVIEZ-VOUS ?

> On peut être allergique aux noix et non aux arachides, et vice-versa.

> Seulement 20% des personnes allergiques aux arachides cesseront de l'être à un certain moment durant leur vie.

> La noix de coco et la noix de muscade ne sont pas des noix, donc elles sont non allergènes pour les personnes allergiques aux noix.

> Les produits désinfectants comme les gels antibactériens ne sont pas efficaces pour déloger l'allergène des mains contaminées.

> L'huile d'arachide, de noix ou de tournesol doit être généralement évitée au même titre que l'aliment allergène.

> Bien que l'arachide soit une légumineuse, l'allergie aux arachides s'étend rarement à l'ensemble des légumineuses (dans 5 à 10% des cas seulement).

Source : Association québécoise des allergies alimentaires ; www.aqaa.qc.ca



L'ENTRETIEN DE LA BOÎTE À LUNCH

La boîte à lunch doit être lavée quotidiennement au retour de l'école ou du bureau. On jette tout d'abord les restes périssables avant de laver l'intérieur de la boîte avec de l'eau très chaude et du savon. L'ajout de bicarbonate de soude dans l'eau éliminera les odeurs récalcitrantes. Ensuite, on rince la boîte, on l'essuie et on la laisse ouverte afin qu'elle puisse sécher convenablement. On fait de même avec les divers contenants et le thermos.

LE SAVIEZ-VOUS ?

> Il faut se laver les mains à l'eau chaude et savonneuse durant au moins 20 secondes avant et après avoir manipulé un aliment.

> À température de la pièce, le nombre de bactéries dans un sandwich à la viande peut passer de cent à un million en l'espace de quatre heures. Brrr !

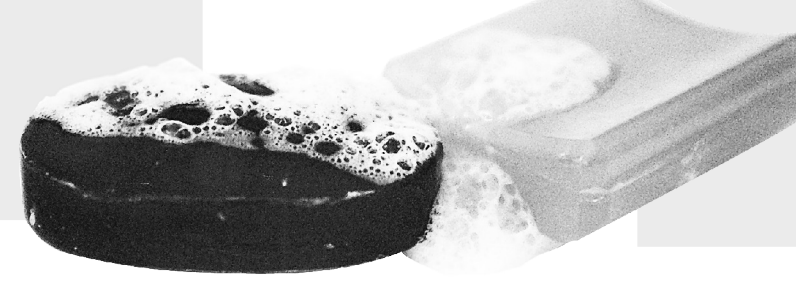
> Selon les experts en santé publique, il y aurait environ 11 à 13 millions de cas de toxi-infections alimentaires chaque année au Canada.



ATTENTION AUX RESTES!

Les restes du souper de la veille sont souvent une bonne source d'inspiration pour la préparation d'un lunch. Encore faut-il user de prudence lors de leur récupération. Par exemple, une grosse quantité de nourriture chaude (soupe, ragoût, sauce) devrait toujours être séparée en plusieurs contenants peu profonds avant d'être mis au frigo afin de s'assurer qu'elle refroidisse rapidement. Un refroidissement lent favorise la prolifération des bactéries. Aussi, on peut laisser refroidir les aliments très chauds à la température ambiante jusqu'à ce qu'ils ne dégagent plus de vapeur avant de les réfrigérer. Il faut aussi faire attention de ne jamais mélanger nos restes à des aliments frais.

Source : Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) www.inspection.gc.ca



CARRIÈRES
POUR TROUVER.
Le samedi dans **LA PRESSE**

YOGA IYENGAR
Début des cours : 8 septembre
Classes d'essai gratuites : 7 septembre à 16h
Centre de yoga Iyengar de Montréal
917, avenue du Mont-Royal Est
www.iyengaryogamontreal.com
514-528-8288

RONFLEMENT
CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL
514.327.5060
TRAITEMENT AU **LASER**
PAR DES OTO-RHINO-LARYNGOLOGISTES
WWW.RONFLEMENT.QC.CA

Êtes-vous l'un des plus de 2 millions de Canadiens souffrant de diabète?
Si vous souffrez du diabète de type 2 et que :

- vous êtes âgé(e) entre 18 et 80 ans;
- vous prenez un seul médicament par voie orale pour vous soigner;
- vous ne prenez pas d'insuline;
- votre glycémie n'est toujours pas équilibrée.

Vous pourriez être admissible à une étude clinique portant sur un nouveau médicament pour le traitement du diabète.

Pour de plus amples renseignements sur une participation à cette étude, communiquez avec M^{me} Stéphanie Potvin à l'Hôtel-Dieu du CHUM au 514-890-8000, poste 12906.

DANS LA BOÎTE À LUNCH D'UNE NUTRITIONNISTE!



JOSÉE THIBODEAU
«Mère nutritionniste»

JADE BÉRUBÉ
COLLABORATION SPÉCIALE

Avoir une mère nutritionniste offre des avantages au moment d'ouvrir sa boîte à lunch. Et ce ne sont pas les enfants de la nutritionniste Josée Thibodeau qui diront le contraire. «C'est sûr qu'on m'a longtemps enviée à l'école», dit sa fille Laurence, 16 ans. Les autres trouvent toujours qu'on a des beaux lunchs même si pour moi, c'est un peu devenu normal.»

Après avoir profité des précieux conseils de M^{me} Thibodeau, auteure du livre *Du nouveau dans la boîte à lunch* (Éd. De l'Homme, 2005) pour nos dossiers spéciaux sur le sujet, nous avons eu l'idée de demander à la mère de trois enfants de nous ouvrir les boîtes à lunch familiales, question de piquer quelques trucs au passage.

«Avoir trois enfants demande beaucoup d'organisation, lance d'emblée la nutritionniste en nous ouvrant la porte de sa cuisine. Mais on y arrive à condition de pouvoir se préparer et de n'avoir que de l'assemblage à faire le matin venu. Pour ma part, je me prépare les fins de semaine. Par exemple, mon chili peut être préparé le dimanche soir et peut même être congelé en portions individuelles et réutilisé plus tard. Je peux aussi faire cuire quelques poitrines de poulet en prévision des sandwichs ou des salades de la semaine.»

Les légumes pré-coupés ou pré-lavés sont de plus en plus nombreux sur le marché, poursuit-elle. «Il y a des mescluns, des paquets de laitue ou d'épinards prêts à manger. Ça facilite les assemblages.»

Pour préparer les lunchs de toute la famille (qui compte cinq membres), M^{me} Thibodeau se lève une demi-heure plus tôt chaque matin. «Quand on est organisé, l'assemblage peut se faire relativement rapidement. Aussi, les lunchs sont presque les mêmes pour tous. Je ne préparerais pas un lunch de chili et un lunch de poulet la même journée, ça serait l'enfer. Tout le monde n'a donc pas toujours son lunch préféré. Mais je peux faire des variantes dans les fruits et les crudités. Et ça marche!»

Rappelons qu'un lunch équilibré doit contenir au moins deux portions de légumes, un fruit, environ 15 grammes de protéines, une portion de produits céréaliers et une portion de produits laitiers (Voir encadré).



LAURENCE, 16 ANS
«Le caractère de la famille»

Un bol de fraises.



Un bol de mangue et de mûres.

Un jus de tomate.



Une salade jardinière (mesclun, tomates, fromage, concombres) à laquelle elle a ajouté des morceaux de poulet et des clémentines, le tout accompagné de craquelins.



Des crudités en accompagnement (carottes, pois mange-tout, poivrons).



Un bol de chili con carne accompagné d'une tortilla de blé entier.



DOMINIC, 11 ANS
«La force tranquille»



Du lait nature.

Des crudités en accompagnement (poivrons verts, poivrons rouges et haricots).



DAVID, 11 ANS
«Le p'tit taquin»



Un bol de fruits (mûres, fraises, bleuets, raisins, cantaloup, melon d'eau).



Un lait au chocolat.

Une salade grecque (tomates, poivrons, concombres, feta, poivrons, olives noires) accompagnée d'une tranche de pain aux raisins.

À QUOI CORRESPOND UNE PORTION?



FRUITS ET LÉGUMES
 > Un fruit ou un légume de taille moyenne
 > Une demi-tasse de fruits ou de légumes coupés
 > Une tasse de légumes feuillus (épinards)



PRODUITS CÉRÉALIERS
 > Riz, pâtes ou couscous = la grosseur d'un petit poing
 > Une tranche de pain de blé entier
 > Un demi-bagel, pain pita ou tortilla



VIANDES ET SUBSTITUTS
 > Viande = la grosseur d'un petit poing
 > Légumineuses = un peu moins que le creux des mains



PRODUITS LAITIERS
 > Yogourt = moins que le creux des mains
 > Fromage = la grosseur de deux biscuits soda
 > Une tasse de lait

Êtes-vous une personne inquiète?

Le Laboratoire des troubles anxieux de l'Université Concordia en collaboration avec la Clinique des troubles anxieux de l'Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal est à la recherche de personnes qui s'inquiètent de façon excessive ou exagérée pour participer à une étude évaluant un traitement psychologique ayant déjà fait preuve de son efficacité.

Si vous avez entre 18 et 65 ans et que vous êtes en bonne santé physique, vous pourriez être éligible pour participer à l'étude.

Pour plus d'information, veuillez téléphoner au : 514 848-2424, poste 5085

Laboratoire des troubles anxieux
 Directeur : Michel Dugas, Ph.D., psychologue



VIVRE EN SANTÉ

ALIMENTAIRE, MA CHÈRE!

Avez-vous votre fermier de famille?



STÉPHANIE BÉRUBÉ

ALIMENTATION

C'est le nec plus ultra de tous les gourmands: pouvoir recevoir la famille ou les copains en glissant délicieusement le nom de l'éleveur qui a fait grandir la bête qui se trouve en gigot, au milieu de la table, entourée de thym et de romarin frais. Fines herbes qui, elles, proviennent de chez Monsieur-le-Maraîcher qui tient ferme dans une campagne verdoyante au nom bucolique. Mais comment entrer en contact avec des fermiers, assez pour avoir confiance en leur production et trouver des gens qui font les choses en harmonie avec vos propres valeurs? C'est aujourd'hui que ça se passe: 100 fermes québécoises participent aux journées portes ouvertes

annuelles de l'Union des producteurs agricoles du Québec. Bien sûr, pour les familles, c'est l'occasion de montrer les animaux aux enfants, ce qui est toujours sympathique. Mais pour les cuisinots, c'est effectivement cette chance en or de voir comment se produisent viandes et légumes, en ces temps où la traçabilité est au cœur de l'actualité et des préoccupations. «Les gens viennent voir ce qu'on fait. On aura aussi des dégustations pour qu'ils puissent goûter à notre viande», dit Patrick Lapalme, producteur de bœufs élevés sans hormones de croissance et avec beaucoup de soin. Sa ferme d'Upton fait partie du groupe qui ouvre ses portes. La liste des producteurs participants est disponible sur le site de l'UPA, par production ou par région. Il y a de tout. Volailles, champignons, chèvres, tomates, canneberges. De quoi faire un festin et établir de précieux liens.

www.upa.qc.ca

COURRIEL

Pour joindre notre journaliste
sberube@lapresse.ca



SAUMON

Même les loups aiment les oméga-3

C'est une étonnante étude canadienne: les loups, s'ils avaient le choix, préféreraient manger du saumon plutôt que les cerfs, leur principale proie. L'Université de Victoria, qui a mené le projet, a fouillé les excréments et analysé les poils des loups durant quatre ans, sur un large territoire de la Colombie-Britannique. On voulait pouvoir établir ce que les bêtes mangeaient, selon les saisons. Et durant l'automne, le saumon était très populaire, parce que soudainement disponible. Or, les cerfs ne l'étaient pas moins. Ce qui fait dire aux chercheurs que les loups préfèrent la pêche à la chasse, lorsque c'est possible. Les conclusions sont présentées dans le journal spécialisé *BMC Ecology* et on y apprend que les loups choisiraient le poisson pour des raisons de nutrition, notamment. La bête saurait naturellement que les poissons lui apportent des valeurs nutritives différentes et importantes. Si les trois petits cochons l'avaient su...



BOÎTE À LUNCH

Manger maison, au bureau

La rentrée, pour les parents, signifie aussi le retour de la boîte à lunch pour les petits. Mais de plus en plus d'adultes préfèrent aussi apporter leur dîner de la maison plutôt que de manger ce qu'il y a au menu de la cafétéria. À preuve, la multiplication des livres de recettes où le sandwich est à l'honneur et les nouveaux sacs à lunch qui n'ont plus aucun lien de parenté avec la petite boîte de fer blanc — quoiqu'on lui prédise un retour prochainement...

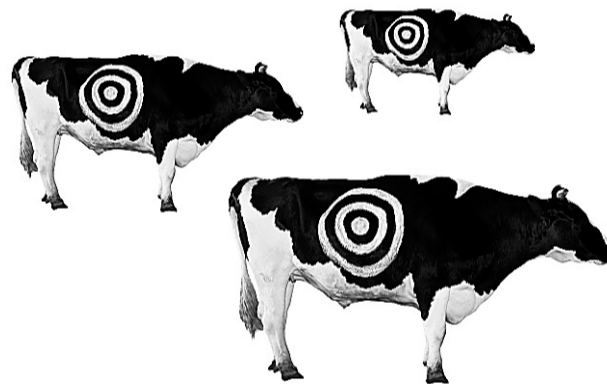
La tendance au lunch est si marquée qu'elle commence à titiller les grands des services alimentaires. Leur association américaine a commandé une étude pour quantifier le phénomène: le NPD Group a confirmé une augmentation de trois lunches par année, par personne. Ce qui est autant de ventes perdues pour les services alimentaires. Et lorsqu'on leur a demandé pourquoi ils préféreraient apporter leur repas de la maison, 94% des travailleurs ont répondu que c'était pour des questions d'argent. Mais on préfère le lunch aussi parce qu'on peut se faire des menus plus santé, que c'est souvent meilleur et que l'on peut mieux contrôler les portions.



VIANDE ET LAIT

Pas d'animal cloné dans mon assiette

La viande clonée commence à sérieusement inquiéter les consommateurs, qui craignent qu'on leur en serve à leur insu. Rien de très rassurant, la Food and Drug Administration, la puissante FDA qui gère le garde-manger des Américains, a concédé la semaine dernière qu'il est très difficile de faire la différence entre des produits issus d'animaux clonés et la viande ou le lait conventionnels. Pour rassurer leurs consommateurs, plusieurs multinationales de l'alimentation viennent d'annoncer qu'elles ne travailleront pas avec des producteurs qui pratiquent le clonage. Et ce même si la FDA a aussi assuré qu'il n'y a aucun danger à manger des produits issus du clonage. Dans le groupe, Campbell, Kraft, Nestlé et General Mills qui fait les céréales Cheerios, la crème glacée Häagen-Dazs et les produits mexicains Old El Paso.



REPORTAGE PUBLICITAIRE

PLAISIR DE BOIRE ET MODÉRATION

Si vous êtes un adulte, homme ou femme, et buvez entre 15 et 35 consommations par semaine, si vous vous interrogez sur l'impact de l'alcool dans votre vie, **Alcochoix+** pourrait répondre à vos questions. Il est possible que votre façon de boire vous inquiète, que vous éprouviez parfois des difficultés reliées à l'alcool et que vous croyiez que la modération a bien meilleur goût, si tel est le cas, le programme **Alcochoix+** est tout indiqué pour vous!

Fondé sur une prise de conscience progressive de la personne et sur sa capacité à trouver des solutions sur mesure, Alcochoix+ s'inscrit parfaitement dans la philosophie d'Éduc'alcool qui prône une consommation responsable. Les adultes qui apprécient les bienfaits de l'alcool, mais qui éprouvent certaines difficultés à tenir les rênes, y apprendront comment modifier leurs habitudes de vie sans pour autant devenir abstinentes.

Soucieux de faire la promotion d'une consommation équilibrée de l'alcool, Éduc'alcool les invite donc à s'inscrire à **Alcochoix+**. Ce programme, dispensé par des Centres de santé et de services sociaux (CLSC) de la région, a été conçu pour soutenir les buveurs qui désirent diminuer leur consommation d'alcool tout en continuant à profiter du plaisir lié à la modération.

Alcochoix+, un programme qui a fait ses preuves.

Le programme Alcochoix+ s'est avéré très efficace depuis son lancement en 1993. Les expériences passées nous démontrent qu'en moyenne, trois mois après le début du programme, les hommes avaient diminué leur consommation de 44% passant de 34 consommations hebdomadaires à 19, alors que les femmes accusaient une baisse moyenne de 41% et réduisaient leur consommation de 27 à 16. Un an plus tard, les hommes avaient conservé leurs nouvelles habitudes et les femmes avaient diminué encore un peu plus, soit à 14 consommations par semaine.

Alcochoix+ est-il pour vous?

Alcochoix+ est un programme de boire contrôlé se déroulant sur six semaines et dont l'approche vise un changement d'habitude de vie. Il s'adresse aux buveurs qui ont l'habitude de prendre



entre 15-35 consommations par semaine et qui commencent à y percevoir un problème. Le programme vise à conscientiser les participants sur leur consommation et les aide à trouver leurs propres stratégies de diminution.

Un programme adapté aux besoins des individus.

Les séances du programme Alcochoix+ sont gratuites. Les personnes intéressées doivent, au préalable, participer à une évaluation téléphonique complète et confidentielle. Subsequently, s'ils sont sélectionnés, ils pourront choisir le format de participation qui leur convient le mieux, soit: la formule autonome à l'aide d'un document, la formule guidée en rencontres individuelles ou la formule de groupe.

À votre santé!

Éduc'alcool, en s'associant à Alcochoix+, se préoccupe de votre santé. Si vous croyez que ce programme peut vous aider, inscrivez-vous à la **prochaine session**. Premier arrivé, premier servi.

Renseignements:

Montréal : (514) 273-5600, poste 6360
Laval : (450) 622-4478, poste 4005
Pour les autres régions, svp contactez votre Centre de santé et de services sociaux (CLSC).

Educ'alcool
La modération
à bien meilleur goût.

3580332

Comment contrer l'influence de la cafétéria



JACINTHE CÔTÉ

LA NUTRITION

COLLABORATION SPÉCIALE

Qu'il soit pris à la maison ou à l'école, le repas du midi devrait idéalement comprendre au moins un aliment provenant de chacun des groupes alimentaires (produits céréaliers, légumes et fruits, produits laitiers, viande et substituts). Cette règle de base permet d'assurer un apport adéquat en énergie, protéines, fibres, vitamines et minéraux et autres nutriments. Tout ce dont le corps a besoin pour fonctionner, grandir, régénérer ses cellules, maintenir ses os en santé, digérer et absorber les nutriments.

Malheureusement, encore trop souvent aujourd'hui dans les cafétérias des écoles,

Pour motiver les enfants à adopter de bonnes habitudes alimentaires, il faut leur donner l'exemple.

ces aliments sont mis en concurrence avec les pizzas, les hamburgers, les tablettes de chocolat, les frites, les croustilles salées, etc.

Ces aliments trop sucrés ou trop salés, riches en gras, ont une forte teneur énergétique mais une faible teneur nutritionnelle. C'est pourquoi ils n'ont pas leur place dans le Guide alimentaire canadien.

Martine Thibault croit, avec raison, que si ses enfants préparent eux-mêmes leur boîte à lunch, ils seront probablement plus enclins à manger son contenu à l'heure du dîner. Elle aimerait avoir des conseils pour savoir comment les motiver à relever ce nouveau défi.

Tout d'abord, sachez que le meilleur moyen pour les motiver à adopter de bonnes habitudes alimentaires est de leur donner l'exemple. En prenant vous-même l'habitude de préparer votre lunch et vos collations à

emporter, ils auront envie de vous imiter.

Cela dit, il est important de garder les armoires et le réfrigérateur remplis d'aliments nutritifs et faciles à emballer: barres de céréales et pains faits de céréales entières, noix, fruits frais et séchés, légumes pré-coupés, trempettes au yogourt, muffins ou biscuits maison, yogourts, jus de légumes ou de fruits, etc.

Recherchez des boîtes à lunch ou sacs réutilisables qui correspondent aux styles vestimentaires de vos enfants. Il est important qu'ils en soient fiers.

Pour s'assurer de satisfaire les goûts de tous et chacun, une visite à l'épicerie en famille s'impose. Puisque la nature des aliments consommés joue un rôle déterminant dans le développement et la santé des enfants et des adolescents, cela peut également être l'occasion de leur apprendre à faire les bons choix.

Les légumes, les fruits, les noix, les légumineuses et les aliments non raffinés ont une forte teneur en fibres alimentaires, ce qui favorise la satiété (sensation d'avoir assez mangé). De plus, ils sont extrêmement riches en vitamines, en minéraux et en composés phytochimiques ayant de nombreuses propriétés santé (flavonoïdes, caroténoïdes, anthocyanes, etc.). C'est pourquoi leur consommation au quotidien est fortement recommandée.

À l'opposé, les aliments moins nutritifs (céréales du petit-déjeuner sucrées, boissons gazeuses, croustilles salées, biscuits et muffins commerciaux) sont à éviter.

Il est cependant important de ne pas restreindre de façon excessive leur consommation. Cette approche pourrait avoir l'effet contraire et inciter les enfants à aimer encore davantage les sucreries et à boudier les légumes. Ces aliments peuvent être réservés aux occasions spéciales.

Bon courage!

L'auteur de cette chronique est membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec. Chaque semaine, elle répond à vos questions et commentaires. Adressez-les à: Chronique nutrition, *La Presse*, 7, rue Saint-Jacques, Montréal (QC) H2Y 1K9 ou par courriel à: questiondenutritionhotmail.com

COURS DONC! MARIUS MARIN

RELAXE...

1 C'est dimanche prochain que se déroule le Festival de la Santé/Marathon de Montréal. Il est un peu tard pour vouloir faire le marathon, mais d'autres épreuves plus modestes sont au programme. Sinon, pourquoi ne pas aller encourager les coureurs le long du parcours?

Pour les plus extrovertis, le Centre du cancer Segal tient sa Soirée des culottés, le 20 septembre. Au menu : une course de 10 km et une marche de 5 km, que vous faites dans l'accoutrement de votre choix!

QUELQUES SORTIES

14 septembre à Montréal

Marathon de Montréal et Festival de la santé

Épreuves : 1, 5, 10, 21,1 et 42,2 km

Inscriptions : par internet et par la poste

Coûts : 10\$ à 85\$ > Infos : www.marathondemontreal.com

20 septembre à Montréal

Soirée des culottés du Centre du cancer Segal

Épreuves : 10 km; marche de 5 km

Inscriptions : par internet et par la poste

Coûts : 25\$ > Infos : <http://mo08.uncoverthecure.org>

21 septembre

à Vaudreuil-Dorion

La Grande Vadrouille

Épreuves : 1, 2, 5 et 10 km

Inscriptions : par internet, par la poste et sur place

Coûts : 5\$ à 25\$

Infos : www.circuitendurance.ca

21 septembre à Saint-Jérôme

Course le Bouclier

Épreuves : 1, 3, 5 et 10 km

Inscriptions : par internet et sur place

Coûts : 5\$ à 30\$ > Infos : www.events.runningroom.com/site/?racelid=3460



21 septembre en Mauricie

Cross Géo Plein Air

Épreuve : 10 km de cross-country

Inscriptions : par internet

Coûts : 35\$ > Infos : www.cyclomauricie.com/

27 septembre à l'Île Bizard

Course le Bois de L'Île-Bizard

Épreuves : 1, 3, 5, 10 et 21,1 km

Inscriptions : par internet et sur place

Coûts : 10\$ à 40\$ > Infos : www.events.runningroom.com/site/?racelid=3626

27 septembre au lac Memphrémagog

Le Relais TATV du lac Memphrémagog

Épreuve : course à relais de 117 km (max. six coureurs)

Inscriptions : par internet et sur place

Coûts : 85\$ par coureur > Infos : <http://relais.ta.tv>

28 septembre à Laval

CADL Invitation Cross-country

Épreuves : 1, 2, 5 et 8 km; marche 5 km

Inscriptions : par internet et sur place

Coûts : 10\$ à 20\$ > Infos : www.athletismelaval.qc.ca

28 septembre à Blainville

Un pas vers l'espoir

Épreuves : 1, 5 et 10 km; marche 5 km

Inscriptions : par internet, par la poste et sur place

Coûts : 7\$ à 30\$ > Infos : www.unpasverslespoir.ca/accueil.html



LA PAUSE DÉTENTE DE LA SEMAINE

Vous avez les jambes lourdes, le dos douloureux ou l'esprit agité?

Allongez-vous sur le dos, les bras en croix, levez les jambes en l'air et appuyez-les sur le mur. Gardez la pose quelques minutes, respirez doucement et vous vous sentirez tout à coup beaucoup plus zen! (Nous l'avons testé.)

Source: Yoga au bureau, étirements simples pour les hyperactifs, Éditions Tornado, 2008.

L'insuffisance d'exercice nuit à la croissance



RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

Les jeunes bougent de moins en moins. Et ils commencent à délaissé l'exercice avant la puberté, comme vient de le démontrer une vaste étude menée pendant six ans auprès de 1000 enfants américains.

Si, à 9 ans, 90 % des enfants font de deux à trois heures d'exercices par jour, ils ne sont plus que 3 % à bouger autant à 15 ans! Les deux tiers des ados ne font même pas le minimum recommandé par les experts, soit au moins 90 minutes d'activités physiques modérées ou vigoureuses par jour.

Même si elles datent de quelques années, les données québécoises vont dans le même sens: quand ils arrivent au secondaire, les jeunes bougent de moins en moins, le phénomène étant plus accentué chez les filles.

L'exercice renforce les os des ados!

Pourtant, l'exercice est essentiel pendant la croissance parce qu'il renforce les os qui s'allongent. La recherche a démontré que les ados (gars et filles) physiquement actifs avaient des os plus denses que ceux qui étaient moins actifs.

L'exercice contribue aussi à maintenir un poids santé pendant la croissance, une période caractérisée par des fluctuations importantes du poids corporel, notamment de la masse grasse chez les jeunes filles sous l'influence des hormones comme les oestrogènes. Chez les garçons, l'exercice solidifie les tendons, les attaches des muscles qui sont, eux aussi, en pleine croissance.

Bref, l'activité physique favorise une croissance saine, sans parler des effets bénéfiques sur le mental et le rendement scolaire. Par exemple, l'exercice tempère

les changements d'humeur si fréquents à l'adolescence, aide à se sentir mieux dans sa peau et améliore la concentration en classe.

L'internet, le travail, les sorties...

Si l'exercice est si bénéfique pour les ados, pourquoi n'en font-ils pas davantage? C'est qu'ils ont beaucoup de distractions qui les éloignent de l'activité physique, à commencer par le travail rémunéré. Plus de 50 % des ados du secondaire travaillent de 10 à 15 heures par semaine. Et puis, il y a tous ces écrans (ordinateur, télévision, cellulaire, jeux vidéo, etc.) qui accaparent de plus en plus leur temps.

Les adolescentes, encore plus sédentaires que les gars, subissent, en plus, d'autres influences. Elles sont exposées, jour après jour, à des images de mannequins efflanqués qu'on n'imagine pas en train de jouer au basket ou de faire du karaté! Ces images de filles ultraminces renforcent l'idée qu'il vaut mieux se tenir loin du sport sous peine d'avoir de gros mollets et de larges épaules. Il y a aussi le fait que, dans certains milieux, les filles reçoivent moins d'appuis et d'encouragements à faire de l'exercice de la part de leurs parents ou des adultes qui les entourent.

Enfin, une dernière cause d'abandon: la perte de plaisir parce que, souvent, le sport pratiqué est trop axé sur la performance.

Les solutions pour renverser la vapeur? Il y en a plusieurs que vous trouverez dans l'excellente brochure publiée par Kino-Québec et intitulée *Dynamo: pistes de réflexion et points de repère pour l'action*. Vous pouvez télécharger gratuitement la brochure (<http://www.kino-quebec.qc.ca/scolaire.asp>) ou la recevoir par la poste en contactant l'organisme au 418-646-6137, poste 3649 (il n'y a pas de ligne sans frais).

Vous voulez poser une question à Richard Chevalier? Il attend votre courriel à: actuallapresse.ca ou par la poste à: Richard Chevalier, Actuel *La Presse*, 7, rue Saint-Jacques, H2Y 1K9



PHOTO ARCHIVES LA PRESSE

La recherche démontre que les ados (gars et filles) physiquement actifs ont des os plus denses que ceux qui sont moins actifs. L'exercice contribue aussi à maintenir un poids santé.

3 solutions pour vos cheveux qui s'amincissent

LA PRÉVENTION
LE REMPLACEMENT ESTHÉTIQUE
LA MICRO GREFFE DE CHEVEUX

Consultation confidentielle gratuite



Hairfax
International

hairfax.com

LAVAL / 1545, Boul. de L'Avenir, suite 103 / 450 669-6737
MONTRÉAL / 7387 Boul. Saint-Laurent / 514 271-5140
LONGUEUIL / 2127 chemin Chambly / 450 468-6666

514.987.VENDU (8363) • petitesannonces@lapresse.ca

LES PETITES ANNONCES



à visiter aujourd'hui

MTL > 100, DUFFERIN, HAMPSTEAD



Dim. 14 h-16h, HAUT en copropriété. 4 ch., belles arches, pl.chêne. Rénos. Chauffage, rangement, GARAGE. Occ. imm. 399 000\$. **CLAUDETTE MOREAU** Sutton Centre-Ouest, 514-484-0404

MTL > CENTRE-VILLE - DIM. 14 H À 16 H



2460 STE-CUNÉGONDE # 205
Petit loft adorable, côté jardin, 674 pieds carrés, occupation immédiate, **229 000 \$**
HÉLÈNE TELLIER, agent immobilier agréé
Royal LePage Dynastie 514 271-4820

MTL > N.D.G



4831 WESTMORE: DIM 14H À 16H
bas de duplex en copropriété,
2 chambres, sous-sol fini, garage, 259 900\$
www.duproprio.com/81808
514-777-8369

MTL > PLATEAU - VUE SUR LE PARC!



3914 Parc Lafontaine. Dimanche 14h-16h.
R.-de-ch., rénové, 2 c.a.c., cour exclusive, stat.
CÉLINE BOUCHER,
agent immobilier affiliée
Groupe Sutton Immobiliaria 514-755-0826

RIVE-SUD > 1850 DE BOUCHERVILLE



ST-BRUNO Inklus au prix d'achat: une cuisine neuve entièrement redessinée par une cuisinière professionnelle! (valeur de 8000\$) Venez nous visiter ce dim. de 14 à 16 h pour tous les détails. Nathalie Brien, Agent imm. affilié. Remax 514-349-0909

MTL > 3020 DU TRIANON #101



Dim. 14h-16h. Coin Sherbrooke Est, près Place Versailles, condo libre immédiatement, 2 chambres, garage, 199 000 \$.
ROBERT HILL 514-594-2014
Re/Max Imagine crtr.

MTL > CENTRE-VILLE - DIM. 14 H À 16 H



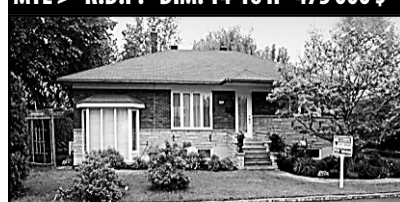
2460 STE-CUNÉGONDE # 306
Grand loft sur 2 étages, avec terrasse et garage, 1534 pi car., occupation immédiate, **549 000 \$**
HÉLÈNE TELLIER, agent immobilier agréé
Royal LePage Dynastie 514 271-4820

MTL > N.D.G. DIM. 14 H À 16 H



5455 DUQUETTE. Haut duplex, 1622 pi² + s/sol aménagé et garage privé. 4 c. à c., boiseries, foyer au salon, a/c mural, près métro et services, **379 000 \$.**
Nelson Morin / 514-487-1254
www.NelsonMorin.ca/ Century 21 Vision

MTL > R.D.P. - DIM. 14-16 H - 475 000 \$



BORD DE L'EAU - 10237 BOUL. GOUIN EST
Les vacances à l'année longue. Tout sur 1 étage, aires ouvertes. Rénos majeures, s/sol fini, vue imprenable sur la rivière. Terrain 11 000 pi car. A voir sans faute!
Lise D. Ferland 450-585-9500 Re/Max Unis crtr

RIVE-SUD > BELOEIL - DIM. 14 À 16 H



Domaine du Centenaire, 220 Adrien Provencher
Superbe cottage, décoration de rêve, 3 ch., s/fam., foyer
Lisette Mallette 514 895-1714
Jacques Burelle 514 592-3703
Remax Performance inc.

MTL > 334-103 RUE NOTRE-DAME EST



VISITE LIBRE
Tous les samedis de septembre de 12h à 14h.
Magnifique condo sur deux étages,
Alexandre Grégoire agent imm. affilié
Exit signature 514-908-9734

MTL > CENTRE-VILLE - Le SoMo- DIM 14-16H



1100 Jeanne-Mance #307+ #401. 2
condos style urbain chic, 1-2 ch., terrasse, garage. **265 000 \$ - 399 000 \$**
Louise L'Heureux, 514 271 4820
www.louiselheureux.com, RYL crtr

MTL > NOUVEAU-BORDEAUX DIM. 14-16H



11941-43 James-Morrice.
Duplex + bachelors, 3 ch., garage double, cuisine et s/bains rénovés, cour privée. R.-de-ch. libre à l'acheteur, **444 000 \$ négociable. MLS 1450559.**
Diane Massaro, Re/Max 3000 514 333-3000

MTL > ROSEMONT



SHOP ANGUS, Maison de ville, 3+1 ch. garage, grande cour. Dimanche de 14 à 16 h. 2928 rue Rose Ouellette. 475 000 \$
Diane Pilon Calvé
Agent imm. aff. 514-232-8766 Proprio Direct inc.

RIVE-SUD > BOUCHERVILLE - DIM 14-16H



98 Père-Marquette. Nouveau sur le marché, propriété 4 + 1 c.à.c., 2 s/bains, terrain privé avec superbe patio. Cachet unique, seulement 324 000 \$
MANON ROBERT, a.i.a.
REMAX Performance inc., 514 912 7644

MTL > A AHUNTSIC - DIM. 14-16 H-224 900 \$



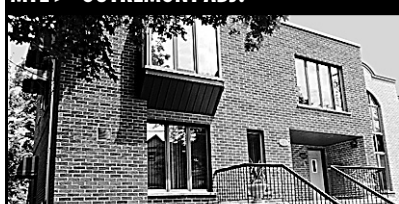
2075 Caroline Béique # 206. Magnifique condo, coin, très ensol., 2 ch., gar. asc., rangement, grand balcon.
BORSELLINO / GARIEPY
Re/Max du Cartier 514 278-1710

MTL > ÎLE-DES-SOEURS



200 Berlioz # 108. Dim. 14 h à 16 h.
Condo r-de-jardin, grande terr., aucun voisin, intimité assurée, piscine ext., sauna, gym, 2 ch. 244 500\$. **G. Laliberté Proprio Direct 514-895-5379**

MTL > OUTREMONT ADJ.



5345 McKenna, Dim. 13h à 17h
Unique et impeccable, condo haut de duplex. Insonorisation exceptionnelle (béton), 3 ch., grande terrasse privée, 2 espaces de gar., rangement, à deux pas de l'UdeM. **514-738-2124**

MTL > VIEUX-MONTRÉAL-LE PROFIL O



ADRESSE DE PRESTIGE. 2380, ave. Pierre-Dupuy. Voisins Tropiques Nord-Habitat 67. Condos disponibles 1-2-3 c à c, de 996 à 2500 pi². Unités de coin avec très grandes terrasses. Vues fleuve et ville. Sem. sur R-V. 514-931-2292, 514-220-7199. Visite dim. de 13h à 16h.

RIVE-SUD > BROSSARD - DIM. 14 À 16H



8200 St-Laurent app. 602. Condo 1382 pi car. avec vue superbe sur le fleuve et Montréal. 2 chambres, 2 salles-de-bains, décoration sobre et de bon goût, édifice de prestige PRIX RÉVISÉ A 434 900 \$
Nelly Desmons, Sutton-Action 514 979-0236

MTL > A AHUNTSIC - DIM. 14 H - 16 H



1450 ANTOINE DÉAT - UNIQUE - IMPECCABLE!
Super maison de ville, 3 étages, 9 pièces
3 ch., 2 s/bains, 1 s/d'eu. Terrasse et jardin, terrain 17 000 pi car. Amateur de nature - Bienvenue!
GUY MARCOUX 514 381-8278 Re/Max courtier

MTL > LACHINE 983, 25E AVENUE



Dim. 13h à 16h. Mar. au ven. 15h-20h. Superbe condo neuf 4 1/2. Faut voir! À 45 min. du métro Angrignon, 15 min. du centre ville, 10 min. de l'aéroport de Dorval. Garantie des maîtres bâtisseurs.
514 996-5908

MTL > OUTREMONT DIM. 14 À 16H



811, avenue Hartland. Spacieux cottage, 4 chambres, plafonds 9', planchers et escaliers de chêne, 2 s/bains, 2 salles d'eau, sous-sol de 8'4"; grand garage.
MLS 1465360. Bienvenue Re/Max Signature Inc.
Marie Boiteau 514-867-6679

MTL > VILLAGE - CONDO



2074 de la Visitation - Dim. 14-16h
Première visite libre - 3e étage ensoleillé, terrasse, foyer, 1 c. à c. + bureau ou chambre. 229 000 \$
Yves Doyle 514-597-2121
La Capitale du Mont-Royal crtr

RIVE-SUD > CANDIAC CLÉ EN MAIN!



Condos en plein cœur des Jardins Haendel, plusieurs unités disp. Jusqu'à 30 sept. 08 acheter sans aucune mise de fond et hypothèque sur 40 ans...et obtenez un retour en argent!
Marilaine Foucreault, Re/Max 514-293-5303 ou Patrick Fleury 514-235-1549

MTL > A AHUNTSIC - DIMANCHE 14 À 16H



10527 Clark, Cottage situé dans un secteur de choix, garage 374 000 \$
Re/Max Ambiance MR crtr
MICHEL RAFFA 514-233-3611
www.michelraffa.com

MTL > LACHINE - DIM. 14-16H



688, 6e Av., Lachine. Très beau cottage très actuel, tout rénové 2005. Clé en main. Dét., grande cour, piscine, 2 ch. + bur. Très lumineux 2 stat. **295 000 \$**
NOEL GRONDIN agent imm. aff. 514 996-0236
Re/Max Performance - www.noelgrondin.com

MTL > OUTREMONT EN HAUT - DIM. 14-16H



39 COURCELLETTE - Magnifique cottage jumelé 3+1 cac, 2 1/2 s-bains, foyer, s-sol aménagé, jardins, patio, garage. 845 000 \$. **Josée Guilbeault 514-794-1513** Royal LePage Dynastie

MTL > WESTMOUNT - 4547, SHERBROOKE O.



14-16h. Superbe cott. dét., cuisine et s/bains réno., 4 ch, 3 s/bains, hauts plafonds, moulures, patio, 2 gar., s/sol aménagé, 1440 000 \$. **N. Bélanger 514-889-1800** Remax Westmount

RIVE-SUD > LONGUEUIL, 770 ST-GEORGES



Dim. 14h-16h. Coin Desaulniers près métro Longueuil, cott. dét. libre, const. 1996, réduit 269 000 \$.
Robert Hill 514-594-2014
Muriel Pontbriand 450-651-8331
Re/Max Imagine crtr.

MTL > A AHUNTSIC - DIMANCHE 14 À 16H



10806 D'Iberville. Spacieux duplex+bachelor rénové. A deux pas Ile de la Visitation 649 000 \$. Re/Max Ambiance MR crtr
MICHEL RAFFA 514-774-4566 www.michelraffa.com

MTL > MERCIER - DIM. 14-16 H - 169 000 \$



8295 Sherbrooke E. # 34. Près métro H. Beaugrand, condo 1200 pi², aire ouverte, foyer, gar., balcon. Libre!
BORSELLINO / GARIEPY
Re/Max du Cartier 514 278-1710

MTL > OUTREMONT - SANCTUAIRE



6000 Deacon #3B - Dim. 14h - 16h
Confortable 2 ch., 2 s/bains, garage. Vue sur boisé. Tranquillité et sécurité. **419 000 \$.** RYL Dynastie
MARIE DUFRESNE 514-814-3260

RIVE-NORD > 40 DES LOTUS



Maison de prestige, cottage haut de gamme situé dans Blainville sur le Lac, 4+2 ch., 2 + 1 s/bains, pl. lattes, terrain 11 190 pi². Pour ceux qui apprécient la qualité et la beauté! 535 000 \$. A voir! Joseph Goulo, Agent imm. affilié, Royal LePage Global, 514-995-6670.

RIVE-SUD > LONGUEUIL - DIM 14-16H



700 Labonté. Propriété sur une des plus belles rues du Vieux-Longueuil, 2+2 c.a.c., rénos effectuées, garage, grand terrain, 329 000 \$
MANON ROBERT, a.i.a.
REMAX Performance inc., 514 912 7644

MTL > AHUNTSIC, 2910 RUE VIEL



AHUNTSIC, 2910 rue Viel
Dimanche 14 h à 16 h
Garage, grand terrain.
Piscine creusée, thermopompe
Yves Desjardins Remax crtr 514 207-9837

MTL > MERCIER-HOCHELAGA - DIM. 14-16H



362 rue Baldwin - VUE SUR L'EAU
Condo de coin 2006, lumineux 3 ch. 1125 pi², gar.APCHQ, a/c, foyer, balcons, terrasse, stat. 279 000\$. Re/Max crtr, Alexandra Rusnov 514-271-2131

MTL > PLATEAU



3535 Papineau, app. 317, dim. 11 h à 13 h
Condo dans imm. de prestige avec piscine, sauna, gym. Idéal couple prof. App. 4 1/2 transformé en 3 1/2, 1100 pi car. Haut de gamme, tout équipé, vue magnifique. Impeccable! Libre. 270 000 \$. **514-241-1820.**

RIVE-NORD > PONT VIAU



Dimanche 14h - 16h. 449, de la Bretagne.
Bung. 1965 réno, 2+1 ch., 2 s/bains, s/sol fini, terrain clôturé, piscine creusée, 299 000 \$. MLS 1469926
Philippe 514-265-6020
Sutton Excellence

RIVE-SUD > LONGUEUIL



Dim. 14 h - 16 h. 1213, Des Hironnelles, 259,000 \$. Dans le secteur recherché de la collectivité nouvelle, un charmant cottage de 3 ch., climatisé 239-2069.
Contactez: Gaston Lambert (514) 239-2069
Immeubles Stuart inc 450-672-1731

MTL > AHUNTSIC - DIM. 14 H À 16 H



2180-82 Pl. Étienne-Brulé. Impeccable duplex à 1 pas Ile de la Visitation. 3 ch., garage, 2 entrées ext. au s/sol
Danièle Béland ou Yves Lemay,
La Capitale Avantage 514 382-8000

MTL > MÉTRO PIE IX - DIM. 14-16H



2730 AV. CHARLEMAGNE # 201 - 229 900 \$
Condo 1060 pi car., 2e étage, 2 ch., bois franc et céramique, rangement, gar., emplacement de choix.
Marc-André Biron 514-771-2163
Re/Max Montréal Métro courtier

MTL > PLATEAU / CENTRE-VILLE



3515, Coloniale. Dim. 14 h à 16 h. Cott., 2 ch., 2 s/bains, superbe cour. Au cœur de l'action, en toute tranquillité. 344 000\$. **Olivier Bausant, La Capitale Centre-Ville, 514-844-0100.**

RIVE-NORD > ST-VINCENT-DE-PAUL



1178 Vanier - Dim. 14 à 16 h
249 000 \$ nég.Plain-pied 3 cac, terrain 7000 pi². Près autoroute 25. Planchers lattes. Toit 2008. **Daniel Pégion, Sutton Excellence crt. 514-865-5382**

RIVE-SUD > ST-LAMBERT - 280, OSBORNE



14 h à 16 h. Secteur idéal à 10 min. Centre-Ville en auto, en autobus ou en train; de la gare ferroviaire ou du village à pieds. **Bernard Rodrigue** Groupe Sutton Action 514-941-9988

VÉHICULES AUTOMOBILES 500

502 AUTOMOBILES
ACURA 3.2 TL '03, or, 77 000 km, tout équipée, vitres teintées, 1 proprio, 514-845-5932.
AUDI A3 2008 SLINE, AUT., 10500 km 34 995 \$ A80040
POPULAR AUDI.com
 (514) 270-3566

AUDI A4 05 Quattro, man., 59 000km, comme neuve, gar. 19 500\$ 514-943-1572
AUDI A4 05 WAGON, 3.0, AUT., 51 51 KM, 25 995 \$ ACT1017 FINANCEMENT à 4.9% 72 MOIS.
POPULAR AUDI.com
 (514) 270-3566

AUDI A4 2005, QUATTRO, AUT., 41000 KM, 23 995 \$ A80252A.
POPULAR AUDI.com
 (514) 270-3566

AUDI A4 Quattro 02, aut., 57 000 km, 14995 \$, A80079A
POPULAR AUDI.com
 (514) 270-3566

BMW 320i 03, 94 000km, pneus hiver, gar. juil. 09, freins neufs 15 200 \$, 514-262-9265
BMW 325 Ci 2003, 2 ptes, aut., 41 000 km, bien équipée, très propre, 20 990\$, 819-840-9137.
BMW 325 Xla 2005 édition exécutive, 66 000 km, 26 900 \$. Seulement 349 \$ + taxes sur 36 mois avec 3 050 \$ comptant.
Stock : 2771-08
BMW LAVAL 1-888-218-1999

BMW M6 2006, 45 000 km, 11000\$, 507HP, BMW, M3, 2003, convertible, 28 000km, 353HP
PORSCHE 997 TT, 2007, 74000km, 530HP Tous tout équipés. Particulier 514-893-7474

BUICK Lucerne 08, moteur 3.8 aut., tout équipé, 25 000 km, 23 497 \$, 450-658-4200.
CHEV. Cobalt, aut., 4 ptes, Reprise de location 12 x 238\$ /mois, 50 000km 450-601-5804
CHRYSLER Neon 01 LE, 4 ptes aut., a/c, 139 000 km, 1 proprio, aucune rouille, méc. A-1. ACN, 3600 \$, 514-944-9511.
CHRYSLER Pacifica 06 Touring cuir a/c 71 000km, attache-remorque 18 500\$ 514-697-4701

DODGE SX 2005, aileron, vitres + ptes élect. aut., 4 ptes, 45 000 km, bal. gar. 4 ptes, 9995\$, 514-244-6940.
FORD Crown Victoria LX 2008 tout équipée, aut. 4 vit., a/c, cuir, jantes aluminium, 22 001 km, 20 900 \$ Stock : R1914 514-856-5717
www.montmorencyford.com

FORD Focus SE 2004, bleue, a/c, 4 ptes, freins ABS, 65 000 km, 8500 \$ nég. 450-686-4924.
FORD Focus ZTS 2001, aut., argent, a/c, int. cuir, jantes en alliage, un proprio, 61 808 km, 6995 \$ Stock : 29-043 A
COITEX HYUNDAI 514-521-3201

FORD Focus ZTS 2001 aut., argent, a/c, cuir, jantes en alliage, un proprio, 61 808 km, 6 995 \$ Stock : 29-043 A
COITEX HYUNDAI 514-521-3201

FORD Mustang 2001, aut., 99 000 km, propre, antirouille, 17 850 \$, Sandra 514-578-9072.
HONDA Accord 2002, spécial édition, 2 ptes, aut., 137 000 km, vitres teintées, aileron, 8 pneus et mags, impeccable! 8700 \$. 450-802-2895 / 450-371-2895

HONDA Accord EX 2004, V6, 80 000 km, entretien A-1, cuir, a/c, 17000 \$, 514-523-3421.
HONDA Accord SE '06, 40 000 km, aut., équipée, gris, pas d'accident. 17 400 \$, 450-756-0906
HONDA Civic 2001, man. 4 ptes 132 000 km, argent, a/c, propre, 5750\$, 514-668-4912.

HONDA Civic 2006 man., rouge, tout équipée, a/c, jantes en alu, 34 257 km, 17 900 \$. Stock : 080756 1-866-902-0983
www.cloginor.com

HONDA Civic LX 06, 4 ptes, noire, mags, 69 200\$, 16 500\$ 450-667-7865 514-651-2125
HYUNDAI Accent, 06, 5 ptes hayon, équipée gar. 17 000 \$, 7750\$ 514-968-9888 Bonne route

HYUNDAI Sonata 06, 71 000km tout équipé, bal. gar. 10 750 \$, 514-968-9888 Bonne Route
JAGUAR XJR 2004, 55000 km vert, ensemble performant, mags 19", garantie, 514-817-1493
KIA Spectra 05, 53 000 km tout équipée, boite man., gar., bal. 3355 \$ ou 9900 \$. 514-531-1029.

MAZDA 3GS 05, 5 ptes, man., argent, a/c, mags, 8 pneus, bal. gar., départ, exc. cond., 11 900\$ 450-375-2777 / 450-521-3735
MERCEDES C280 94, 83 000 km, antirouille, aut., tout, 6500\$, 450-622-4535 ou 514-944-1576
MERCEDES C 280 V, or, 1997, 108 000 km, 4 ptes, jamais accidentée, 1 chaffeur, aucun hiver, A-1, 7800 \$, 450-979-4100
MERCEDES E350 07, 35 000 km, noir, int. brun cuir, toit, GPS, A1, 514-817-1493

MERCEDES E430 4matic 00, 127 000 km seul., méc. et carrosserie exc. cond., vrai subaine à 17 000 \$, 410-962-6386.
MERCEDES E500 2003, 59 000km, 4 pneus, freins neufs Un bijou! C.L. inc 450-430-3556
MERCEDES SL 550, 2007, 20 000 km, rouge/noir, mags, aut., 514-817-1493
MERCURY Grand Marquis, LS, 2008 Ottocam inc. (grossiste) (514) 995-8807

MIATA MAZDA 97, 148 000 km, bleu, a/c, tout rigide, exc. état. 59 800 \$, 819-374-7855 ou 819-691-6924 (cell.)
NISSAN Maxima SE 07, impecc., aileron, jantes 18 po, 31000 km, pas cuir, 21 900\$ 514-999-5431
NISSAN Sentra GXE 03 man., 77 000km, 8 pneus a/c, rég. vit., propre, 6995 \$, 514-598-5612

PORSCHE 911 Carrera 4, 2001, convertible, bleu nuit, int. tan, tout mou et dur, cond. A1. 53 000 km, 47 000 \$, 514-296-7424
subaruCAR.net
 Outback, Impreza, Forester, Tribeca, Legacy 1-877-822-7805
SUBARU Forester XS2 03, aut., 90 000 km, a/c, démar., AWD, gr. élect., siège cuir chauffant, 15 900 \$, 450-979-7821
SUBARU Tribeca 06 et Legacy GT Limited Turbo 05, aut., cuir, reprise de banque. CL Inc. 450-430-3556

TOYOTA Camry SE 04, 4 cyl., "charcoal", 147 000 km, 9 500 \$ 514-815-5058
TOYOTA Corolla CE 05, man., vert, 78 000 km, a/c, CD, 4 portes, 11 800 \$, 514-494-6939
TOYOTA Sienna CE 04, 7 ptes, grise comme neuve, 38 000 km, parfait état int./ext. et méc., révision/vitrages complètes 08/08, 8 pneus Michelin Arctic, 19 000 \$, 514-948-4313

TOYOTA Yaris hayon, 2006 3 ptes, aut. bal. gar. 72 000 km, 9450\$ 514-968-9888 Bonne Route
VOLKS Passat 02, 1.8i Turbo, grise, équipée, A1, 220 000 km, propre, 9000 \$ 514-436-0197
VOLVO
 Plusieurs modèles Révisés et garantis Salle d'exposition intérieure Garage Blainville 450-424-1169
www.servicivolvo.com

VOLVO S60 T5 2001, 5 vit., argent, cuir, toit ouvrant, propre, 1 proprio, 6900\$ 514-262-3677

DÉCÈS, PRIÈRES, REMERCIEMENTS 900

INDEX DES DÉCÈS
BROSSARD, Roger
Laval
NGUYEN, To Nga
Brossard
OUVRRARD, Pierre C.M., A R.C.

PAQUIN (née Berthiaume), Thérèse
YAMMINE (née Moussa Kiama), Marie
Montréal
necrologie.cyberpresse.ca

Décès

CHRYSLER Neon 2000 146000 km, exc. cond., a/c, pneus (Thi-ver, 3500\$, 450-449-1587.
CHRYSLER Sebring 95 LXI, 2 ptes, aut., toit, a/c, 105 000 km, pas d'hiver, pas de rouille, 1 proprio, 2700 \$, 514-344-1664

DODGE Caravan 1992, 3L, a/c 173 653 km, démarreur distance, 1000\$ nég 514-365-0322
DODGE Caravan 96, 5 portes, toute équipée et électrique, pas de rouille, mécanique 2400\$, ACN, 514 243-1525

FORD Explorer 98 4x4, 6 cyl., payé 8000 \$ pour 24995\$, 514-578-3444
FORD Taurus GL 97 vert, 108 000 km, mécanique/carrosserie A1. 2300 \$ nég. 514-466-7826

HONDA Civic DX 2000, grise, hatchback, 120 000 km., man., 6900\$, 8 pneus, a/c, lecteur CD, Sylvie 514-258-0955.
HONDA Civic hatchback, CX, 3 ptes, 1997, 212 000 km, propre, 2150 \$ nég. 514-262-0802

KIA SEDONA 2002, 132 000 km, 2 a/c, comme neuve. 3900 \$. 514-386-3241
MAZDA 626 LX, 1999, aut., A/C, mags, excellent état, 27500 \$ nég. 514-631-7257.

NISSAN Sentra 98, équipée, noir, 110 301 km, aut. Demande 2800 \$, Luc au: 514-779-2883
OLDSMOBILE Intrigue GLS, 2000, 4 portes, 6 cyl., aut., a/c, int. cuir, 120 000 km, 4995 \$ taxes inclus. 514-792-7288

PONTIAC Sunfire 2005, 2 ptes, man, 98 000km, très bonne cond. 4000 \$. 450-456-1579
VOLVO 850GLX 96 4 ptes, aut., a/c, 212 000 km, pas de rouille, 2600 \$ ACN, 514-243-1525.

VOLVO S70 Aut., 98, 197 000 km, condition A1, 4 pneus hiver mags, 4200\$ 514-346-8318
BMW LAVAL 1-888-218-1999

504 CAMIONS, JEEPS FOURGONNETTES
BMW X3 2.5 L 2005 toit ouvrant panoramique, volant chauffant, 51 000 km, 28 900\$, seul, 399 \$ + taxes sur 36 mois avec 0 \$ comptant. Stock : 501-05
BMW LAVAL 1-888-218-1999

BMW X5 4.4 L 05 groupe sport, groupe activité, a/c, 75 000 km, 38 900 \$. Seul. 549 \$ + taxes sur 36 mois avec 2 900 \$ comptant. Stock : 487-08
BMW LAVAL 1-888-218-1999

BUICK Rendezvous, 04, beige, tout équipé, propre, 76 000 km, 10 000 \$. 514-476-9899.
CHEVROLET Express 3500, 2006, cargo, 4.8 l, 97 000 km, 16 500 \$ nég. 450-585-7030
DODGE Dakota SLT 01, 89 000 km. Tout équipé. Très bonne condition. 7500 \$. 450-621-5252

DODGE Grand Caravan 2007 stow n' go, 3 a/c, siège élect. cond., 14900\$ 514-968-9888 Bonne route
FORD E150 Cargo 2002, bon état, 54 000 km, 1 pneu hiver, 12 500\$, 514-252-4772.
HONDA Element Y 4x4 06 tout équipé, a/c, aut., transmission intégrale, jantes aluminium, 19 021 mi, 20 995 \$ Stock : US71 514-875-4626 1-888-880-7079
www.hondasaintjean.com

HONDA Pilot EX-L 2007 tout équipé, aut., cuir, GPS, caméra de recul, marche-pied, 38 733 mi, 29 500 \$ Stock : Z90 514-875-4626 1-888-880-7079
www.hondasaintjean.com

HONDA Ridgeline EX-L NAVI 07 tout équipé, aut., a/c, GPS, cuir, roues alliage, marchepied, 31 069 mi, 27 995 \$ Stock : Z79 514-875-4626 1-888-880-7079
www.hondasaintjean.com

HONDA Ridgeline RTL 2006 tout équipé, aut., 5 vit., a/c, jantes aluminium, 10 426 km, 26 750 \$ Stock : R1934 514-856-5717
www.montmorencyford.com

HYUNDAI Santa Fe GLS 4WD 2004, V6, aut., tout équipé, toit ouvrant, int. cuir, a/c, 78 277 km, 15 395 \$ Stock : 28-341 A
Coiteux Hyundai 514-521-3201
www.coiteuxhyundai.ca

JEEP GRAND CHEROKEE 2007 aut., a/c, jantes en aluminium, 31 967 km, 21 850 \$ Stock : R1307 514-856-5717
www.montmorencyford.com

JEEP Liberty Renegade 2006 aut., argent, tout équipée, a/c, support à bagages, 38 117 km, 18 940 \$ Stock : 080310 1-866-902-0983
www.cloginor.com

MAZDA B3000 CAB PLUS SE V6, 2001, aut., jantes en alliage, rég. vit. Seulement 82 891 km, 7995 \$ Stock 28-341 A
Coiteux Hyundai 514-521-3201
www.coiteuxhyundai.ca

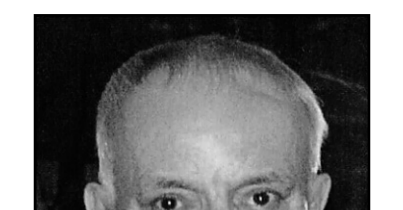
MAZDA B 3000 CAB PLUS SE V6 2 aut., jantes en alliage, régulateur de vit. Seul. 82 891 km, 7 995 \$ Stock : 28-341A
COITEUX HYUNDAI 514-521-3201

SUZUKI Grand Vitara JX 2007 man., anthracite, tout équipé, a/c, jantes aluminium, 10 885 km, 18 890 \$. Stock : 080603 1-866-902-0983
www.cloginor.com

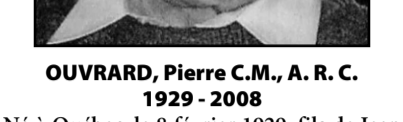
150 FERRAILLE
ACCREDITÉ par la SAAQ Achetons autos, camions, pour ferraille ou roue. Pnyons comptant, remorque gratuite.
BM Auto, 514-214-8304.

850 AVIS DE DISSOLUTION CHANGEMENT DE NOM
AVIS est par les présentes donné qu'en vertu des dispositions de la Loi sur les compagnies (Québec), **LES INDUSTRIES R.P. INC.**, s'adressera au Registraire des entreprises du Québec afin que sa dissolution soit acceptée et que la date soit fixée à compter de laquelle la compagnie sera dissoute. Montréal, province de Québec, le 4 septembre 2008.
 Les procureurs de la compagnie, **STIKEMAN ELLIOTT S.E.N.C.R.L.**, s.r.l.

600 LOISIRS ET VÉHICULES RÉCRÉATIFS
667 VÉHICULES RÉCRÉATIFS
ROULOTTE Adirondack 26 pi 2005 + extension. Légère. A/c four. 17 000\$. A1. 514-705-0551



Ouvrard, Pierre C.M., A. R. C. 1929 - 2008
 Né à Québec, le 8 février 1929, fils de Jean Ouvrard dit Laperrière et de Bernadette Boily, il fit des études au Collège Jean de Brébeuf puis entra en 1943 à l'École des Arts graphiques.
 En 1948, il fut l'un des co-fondateurs de l'Association professionnelle des artisans du Québec (APAQ).
 En 1949, il fut le fondateur et co-propriétaire avec M. Marcel Beaudoin des ateliers de reliure Ouvrard et Beaudoin; par après, il fut directeur pendant cinq ans de l'atelier de reliure du Journal The Gazette. En 1973, il installe atelier et résidence à Saint-Paul-de-L'Île-aux-Noix où il se consacra exclusivement à son art.
 De 1974 à 1982, il fut membre du conseil d'administration de la Papeterie St-Gilles; depuis 1980, il fut membre honoraire des Métiers d'art du Québec.
 En 1979, il fut le premier relieur à entrer à l'Académie royale. En 1983, il devint membre de l'Ordre du Canada.
 En 2006, il fut récipiendaire du prix Louis-Philippe Beaudoin d'excellence en communication graphique du Collège Ahuntsic en reconnaissance d'une vie consacrée à la reliure.
 Son épouse, sa famille, ses amis et ses collaborateurs se souviendront de sa nature profondément généreuse à la fois humble et fière.
 La famille remercie chaleureusement l'équipe de cardiologie de l'Hôtel-Dieu et le personnel du 7e De Bullion de leur soutien et réconfort. Des dons à la Fondation de votre choix seraient appréciés.
 La famille vous accueillera au Complexe funéraire :



BROSSARD, Roger 1926 - 2008
 Au CHSLD Rose de Lima de Laval, le 5 septembre 2008, à l'âge de 82 ans, est décédé M. Roger Brossard, époux de Thérèse Scherer.
 Outre son épouse, il laisse dans le deuil ses enfants Sylvie (Michel), Robert (Carole), Denis (Diane) et Manon (Stéphane), ses sept petits-enfants ainsi que parents et amis.
 La famille vous accueillera le lundi 8 septembre 2008 de 19 à 22 h au Complexe Alfred Dallaire Memoria, 2159, boul. St-Martin est, Laval
Alfred Dallaire MEMORIA
 514 277.7778
www.memoria.ca
 Une réunion de prières aura lieu à 11 h le mardi 9 septembre en la chapelle du Mausolée St-Martin, Édifice situé à l'arrière du complexe. La famille vous y accueillera à compter de 9 h. Les enfants tiendront à remercier le personnel du 3^e étage du CHSLD Rose de Lima pour leur grande humanité, leur compassion et leur soutien.
 Au lieu de fleurs, des dons à la Fondation Cité de la Santé seraient appréciés.

MAGNUS POIRIER
 Complexe Sherbrooke 6825, rue Sherbrooke Est Montréal T: 514 727-2847
www.magnuspoirier.com

MAGNUS POIRIER
 Complexe Sherbrooke 6825, rue Sherbrooke Est Montréal T: 514 727-2847
www.magnuspoirier.com

MAGNUS POIRIER
 Complexe Sherbrooke 6825, rue Sherbrooke Est Montréal T: 514 727-2847
www.magnuspoirier.com

MAGNUS POIRIER
 Complexe Sherbrooke 6825, rue Sherbrooke Est Montréal T: 514 727-2847
www.magnuspoirier.com

MAGNUS POIRIER
 Complexe Sherbrooke 6825, rue Sherbrooke Est Montréal T: 514 727-2847
www.magnuspoirier.com

MAGNUS POIRIER
 Complexe Sherbrooke 6825, rue Sherbrooke Est Montréal T: 514 727-2847
www.magnuspoirier.com

MAGNUS POIRIER
 Complexe Sherbrooke 6825, rue Sherbrooke Est Montréal T: 514 727-2847
www.magnuspoirier.com

MAGNUS POIRIER
 Complexe Sherbrooke 6825, rue Sherbrooke Est Montréal T: 514 727-2847
www.magnuspoirier.com

MAGNUS POIRIER
 Complexe Sherbrooke 6825, rue Sherbrooke Est Montréal T: 514 727-2847
www.magnuspoirier.com

MAGNUS POIRIER
 Complexe Sherbrooke 6825, rue Sherbrooke Est Montréal T: 514 727-2847
www.magnuspoirier.com

MAGNUS POIRIER
 Complexe Sherbrooke 6825, rue Sherbrooke Est Montréal T: 514 727-2847
www.magnuspoirier.com

MAGNUS POIRIER
 Complexe Sherbrooke 6825, rue Sherbrooke Est Montréal T: 514 727-2847
www.magnuspoirier.com

MAGNUS POIRIER
 Complexe Sherbrooke 6825, rue Sherbrooke Est Montréal T: 514 727-2847
www.magnuspoirier.com

MAGNUS POIRIER
 Complexe Sherbrooke 6825, rue Sherbrooke Est Montréal T: 514 727-2847
www.magnuspoirier.com

MAGNUS POIRIER
 Complexe Sherbrooke 6825, rue Sherbrooke Est Montréal T: 514 727-2847
www.magnuspoirier.com

MAGNUS POIRIER
 Complexe Sherbrooke 6825, rue Sherbrooke Est Montréal T: 514 727-2847
www.magnuspoirier.com

MAGNUS POIRIER
 Complexe Sherbrooke 6825, rue Sherbrooke Est Montréal T: 514 727-2847
www.magnuspoirier.com

MAGNUS POIRIER
 Complexe Sherbrooke 6825, rue Sherbrooke Est Montréal T: 514 727-2847
www.magnuspoirier.com

MAGNUS POIRIER
 Complexe Sherbrooke 6825, rue Sherbrooke Est Montréal T: 514 727-2847
www.magnuspoirier.com

MAGNUS POIRIER
 Complexe Sherbrooke 6825, rue Sherbrooke Est Montréal T: 514 727-2847
www.magnuspoirier.com

MAGNUS POIRIER
 Complexe Sherbrooke 6825, rue Sherbrooke Est Montréal T: 514 727-2847
www.magnuspoirier.com

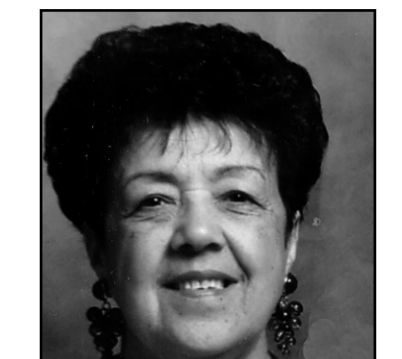
MAGNUS POIRIER
 Complexe Sherbrooke 6825, rue Sherbrooke Est Montréal T: 514 727-2847
www.magnuspoirier.com

MAGNUS POIRIER
 Complexe Sherbrooke 6825, rue Sherbrooke Est Montréal T: 514 727-2847
www.magnuspoirier.com

MAGNUS POIRIER
 Complexe Sherbrooke 6825, rue Sherbrooke Est Montréal T: 514 727-2847
www.magnuspoirier.com

MAGNUS POIRIER
 Complexe Sherbrooke 6825, rue Sherbrooke Est Montréal T: 514 727-2847
www.magnuspoirier.com

MAGNUS POIRIER
 Complexe Sherbrooke 6825, rue Sherbrooke Est Montréal T: 514 727-2847
www.magnuspoirier.com



PAQUIN (née Berthiaume), Thérèse 1928 - 2008
 La famille a le regret de vous annoncer le décès de Thérèse Berthiaume, épouse de Claude Paquin, survenu le jeudi 4 septembre 2008 à l'âge de 80 ans.
 Outre son époux, elle laisse dans le deuil ses 4 enfants Richard (Marie), Louise (Ghislain), Pierre (Monique), Johanne (Jacques), ses neuf petits-enfants, ses trois arrière-petits-enfants ainsi que ses amis.
 La famille vous accueillera au Complexe funéraire :

MAGNUS POIRIER
 Complexe Sherbrooke 6825, rue Sherbrooke Est Montréal T: 514 727-2847
www.magnuspoirier.com

MAGNUS POIRIER
 Complexe Sherbrooke 6825, rue Sherbrooke Est Montréal T: 514 727-2847
www.magnuspoirier.com

MAGNUS POIRIER
 Complexe Sherbrooke 6825, rue Sherbrooke Est Montréal T: 514 727-2847
www.magnuspoirier.com

MAGNUS POIRIER
 Complexe Sherbrooke 6825, rue Sherbrooke Est Montréal T: 514 727-2847
www.magnuspoir