

ACTUEL

SANTÉ

BIP... BIP

LE «ROADRUNNER» AU BIODÔME PAGE 14

WARNER BROS.
ENTERTAINMENT INC.



MARIE-CLAUDE
LORTIE

CHRONIQUE

Parlons seins

Nous sommes aujourd'hui le 1^{er} octobre, mois consacré à la sensibilisation au cancer du sein, un des sujets les plus pétrifiants qui soit.

On connaît tous quelqu'un qui a été frappé par cette maladie. Ma tante en est morte à 51 ans, laissant derrière elle son mari et deux ados. Ma belle-mère, elle, a vu sa bataille se terminer à 59 ans. Dans notre famille, l'évocation de ces départs prématurés fait le même effet qu'un coup de poignard dans les côtes.

Ce cancer est comme un tireur embusqué qui sélectionne ses cibles aussi méchamment qu'arbitrairement. « Ah tiens, une femme qui a l'air heureuse. » Et « Pow ! », le coup part. Pour rien.

Comme dirait une amie : à 20 ans, les seins nous permettent de séduire, à 30 ans ils nous permettent de nourrir et puis, après 40 ans, on craint qu'ils décident de nous trahir.

Ce cancer touchera une femme sur neuf au courant de sa vie et une femme sur 27 en mourra. En 2006, 6000 Québécoises apprendront qu'elles sont touchées, et au Canada, en moyenne, 102 femmes, par semaine, succomberont.

Ce cancer est là, tout le temps. Ma grand-mère l'a eu vers 60 ans et s'en est sortie, même chose pour plusieurs de mes collègues et une amie qui s'est installée au bord du fleuve pour guérir en paix. Et il y a Kylie Minogue, Melissa Etheridge, Sheryl Crow, Greta Garbo, France Gall...

Mais la mère de ma copine ne s'en est pas tirée, ni Linda McCartney, morte à 56 ans.

Pourquoi certaines survivent et d'autres pas ?

Pour prendre l'adversaire par surprise, il faut le dépister tôt avec des mammographies régulières et les auto-examens mensuels.

Mais au Québec, règle générale, les mammographies ne sont pas couvertes par l'assurance maladie avant l'âge de 50 ans. Reste donc l'auto-examen, qu'on essaie de faire, qu'on ne fait pas assez souvent, qu'on se sent coupable de ne pas faire. L'auto-examen qui nous fait peur car on a toujours l'impression de trouver des choses anormales ou alors de passer complètement à côté. Et le pire, c'est que selon une recherche publiée en 2001 dans le *Journal de l'Association médicale canadienne*, cet auto-examen ne réduit même pas réellement les taux de mortalité mais augmente plutôt indûment le stress et l'anxiété des femmes, à cause des fausses alarmes...

Et si on se croisait les doigts très, très fort. Et on profitait de la vie en titi, quand elle passe.

Pour joindre notre journaliste :
mlortie@lapresse.ca



PHOTO ALAIN ROBERGE, LA PRESSE ©

Ouf! Ces biscuits sont sans gluten ni traces d'arachides... Au restaurant comme devant chaque produit de l'épicerie, les gens souffrant d'allergies alimentaires doivent se poser la question : « est-ce qu'il y en a dedans ? »

ALLERGIES ALIMENTAIRES

LES ALÉAS DE L'ARACHIDE ET DU GLUTEN

Pas de pain, de noix, de soya, de crevettes... La préparation des repas et les sorties au restaurant sont un véritable casse-tête pour les parents dont un enfant souffre d'allergie alimentaire. Bonne nouvelle : les restaurateurs québécois commencent lentement à s'adapter au problème croissant des allergies, en attendant de prendre exemple sur le Massachusetts, où des règles plus strictes ont été mises en place. Car aux allergies s'ajoutent aussi les intolérances alimentaires, comme l'intolérance au gluten, qui toucherait 1 % de la population canadienne.

UN DOSSIER À LIRE EN PAGES 2 ET 3.



Retrouvez le sourire et vos activités
quotidiennes grâce à l'aide
auditive numérique.

Une gamme complète d'aides auditives parmi les plus sophistiquées pouvant rehausser la voix tout en étant capables de réduire les bruits environnants de manière très efficace. Rendement et discrétion assurés.

Prothèses auditives payées par
la RAMQ/CSST*
Aides de suppléance à l'audition
Protecteurs auditifs



 Les centres Masliah
Audioprothésistes

5845, Côte-des-Neiges, bureau 475, à Montréal
Tél. : (514) 344-8554
Tél. sans frais : 1 800 550-8554
www.lescentresmasliah.com
15 bureaux à travers le Québec

 l'Ordre
des audioprothésistes
du Québec

Quand les allergiques vont au restaurant

STÉPHANIE BÉRUBÉ

Le jour où le médecin de Benjamin a identifié ses nombreuses allergies alimentaires, sa mère a tout de suite pensé qu'elle pouvait dire adieu aux soupers au restaurant en famille. Le médecin l'a rassurée sur-le-champ: la famille Boisvert pouvait toujours aller au McDonald's...

Drôle? Pas pour les parents d'enfants allergiques, qui savent qu'une sortie au resto se transforme en casse-tête quand l'un des enfants à table risque de s'étouffer s'il consomme par mégarde l'aliment allergène. Heureusement, les restaurateurs composent de mieux en mieux avec cette réalité.

«Avant, quand on nous disait que quelqu'un ne devait pas manger de sésame, on croyait avoir affaire à un client difficile», avoue François Meunier, de l'Association des restaurateurs du Québec (ARQ). On leur disait qu'il n'y avait pas de graines de sésame dans la salade, même si on utilisait de l'huile de sésame. On se disait que personne ne s'en rendrait compte.»

Heureusement pour tous les gourmands allergiques, la situation a énormément changé ces dernières années. L'ARQ a mis à la disposition de ses membres un guide pour les aider à mieux répondre aux besoins de la clientèle allergique. Les chefs y apprennent les risques de contaminations croisées et comprennent mieux pourquoi une planche à découper qui sert pour les crevettes doit n'être utilisée que pour les crevettes. Reste que plusieurs familles qui vivent avec les allergies alimentaires limitent leurs sorties au restaurant.

«C'est devenu énormément stressant d'aller au restaurant en famille», concède Geneviève Malboeuf, la mère de Benjamin.

À l'Association québécoise des allergies alimentaires (AQAA), on fait la distinction entre les grandes tables où, parfois, les chefs feront des efforts pour accommoder un client allergique,

et les chaînes de restauration rapide.

Les multinationales des hamburgers et autres délices préparés en moins de cinq minutes dévoilent souvent tous les ingrédients de leurs plats sur leurs pages Internet. Pas de problèmes alors? Pas si simple. Un allergique au soya est bien mal pris chez McDonald's, bien que le sauté de tofu ne soit pas la spécialité de la maison. Il peut y avoir de l'huile de soya dans les pains à hamburger et dans les bagels des sandwiches déjeuners, entre autres.

On a tout de même isolé les arachides dans un petit sac depuis quelques années. Les clients qui veulent en garnir leur crème glacée ont tout le loisir de les saupoudrer eux-mêmes. De même, les ingrédients contenant des arachides n'ont pas été retenus lorsque McDo a développé les recettes de ses McFlurry, ces tourbillons de crème glacée molle. Pour ses biscuits, la multinationale a ajouté

L'Association des restaurateurs du Québec a mis à la disposition de ses membres un guide pour les aider à mieux répondre aux besoins de la clientèle allergique.

une nouvelle mise en garde parce que l'usine où ils sont faits manipule aussi des arachides.

«Les seuls endroits où l'on peut manger au restaurant, c'est chez McDo et Saint-Hubert», lance Sylvie Maurice. Sa fille Sarah a de multiples allergies alimentaires, dont une allergie extrêmement sévère qui la fait réagir même à l'odeur de l'arachide. Impossible pour elle d'aller chez un restaurant asiatique. Pour une grande sortie, Sylvie Maurice appelle au restaurant avant d'y aller pour savoir si Sarah peut apporter son lunch. «Parfois, on peut se faire venir une pizza à la maison pour nous et son frère, raconte Sylvie. Je lui fais une pizza spéciale pour elle. Mais ça brise pas mal une dynamique familiale.»



PHOTO KIRK CONDYLES, ARCHIVES THE NEW YORK TIMES

Quand un des enfants est allergique à un aliment, une sortie en famille au restaurant peut devenir si angoissante que bien des parents préfèrent manger à la maison.

Le poulet au menu

Au Québec, les rôtisseries Saint-Hubert sont très souvent citées en bon exemple par des parents d'enfants allergiques. Les restaurants ont une grille qui indique la présence d'allergènes sur leurs menus. Sur demande, les clients peuvent la consulter eux-mêmes.

Évidemment, ces mesures concernent les allergènes les plus courants. Les arachides, les noix, le soya, le lait, les œufs, les poissons, les mollusques, les crustacés, le sésame, le blé et les sulfites

rateurs du Massachusetts a décidé d'adopter des mesures très strictes pour prévenir les crises, comme ajouter sur les menus des mises en garde contre la présence d'allergènes et produire des vidéos de formation pour les serveurs et les cuisiniers, leur rappelant l'importance d'utiliser une cuillère différente pour chaque plat.

Ce qui pour l'instant n'est qu'un excellent programme de prévention pourrait bien devenir une loi, car tout indique que l'État va accepter de donner des dents au programme. Les États du Michigan, de New York, du New Jersey et de la Pennsylvanie travaillent sur des projets de lois semblables.

Selon l'Association des restaurateurs du Québec, le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation étudie un projet de loi qui imposerait une formation pour tous les détenteurs de permis de restauration. La loi comprendrait un précieux volet sur les allergies alimentaires.

Autre preuve que les gens sont de plus en plus sensibles à la situation, un serveur de restaurant a récemment demandé à Claire Dufresne si quelqu'un à sa table souffrait d'une allergie alimentaire. Sans même qu'elle n'ait rien mentionné. À l'inverse, des familles sont parfois refusées dans des restaurants où l'on ne veut pas courir le risque de servir quelqu'un qui a une allergie alimentaire. «Bien que ça soit décourageant, dit Claire Dufresne, mieux vaut avoir un restaurateur qui nous avoue franchement qu'il ne peut pas

répondre à nos besoins que quelqu'un qui les prend à la légère.»

Pour de l'information sur les allergies alimentaires: www.aqaa.qc.ca

MOINS DE CONTACTS

Excellente nouvelle pour les parents d'enfants allergiques: une étude menée par des chercheurs de l'Université McGill conclut que les enfants allergiques aux arachides sont moins souvent en contact accidentellement avec les arachides qu'avant. La comparaison a été faite entre un groupe d'enfants québécois et d'autres études faites auparavant, aux États-Unis. Selon la D^{re} Ann Clark, qui dirigeait la recherche, le contexte a énormément évolué en quelques années. Au Québec, les écoles primaires ont banni les arachides des cafétérias et l'industrie alimentaire multiplie les produits certifiés «sans arachide». Sur 252 enfants allergiques aux arachides, 14 en ont consommé accidentellement. Une donnée préoccupe toutefois l'équipe de recherche: seulement la moitié des enfants qui ont eu une réaction allergique ont reçu de l'Épipen, ce médicament à injecter qu'ils devraient toujours avoir à portée de main.

ALLERGIQUE OU INTOLÉRANT?

L'allergie alimentaire provoque une réaction rapide après la consommation d'un allergène, même s'il s'agit d'une petite quantité. Les allergiques peuvent avoir des symptômes respiratoires, cutanés, cardiovasculaires ou gastro-intestinaux. La réaction allergique peut aussi s'accompagner de confusion ou même d'évanouissement. L'anaphylaxie est une réaction allergique virulente qui demande une intervention immédiate. L'anaphylaxie peut être fatale. Les symptômes d'une intolérance sont semblables, mais leur gravité peut dépendre de la quantité consommée. Quelqu'un qui est intolérant au lactose pourrait donc mettre un peu de lait dans son café sans trop en souffrir. Les symptômes peuvent apparaître plus longtemps après la consommation de l'aliment. Il s'agit souvent de crampes et de diarrhées. L'intolérance au lactose est la plus courante des intolérances.

Courez-vous un risque cardiovasculaire?

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

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

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

Si vous souhaitez obtenir plus d'informations, veuillez composer le 514-987-5552

SANS LIGNE ROUGE

Le blogue de François Gagnon sur cyberpresse.ca

Survivre à la maladie...

la comprendre, la combattre.

Le VIH/sida

Conférencier: Professeur Mark A. Wainberg
Témoignage: René Lavoie

Mardi 3 octobre ...
19h30 au LabUQAM du Centre des sciences de Montréal

Tarif: 10\$

Réservez dès maintenant au 514-496-4724
www.centredessciencesdemontreal.com

AVEZ-VOUS DES MENSTRUATIONS ABONDANTES, PROLONGÉES OU FRÉQUENTES QUI ONT DES RÉPERCUSSIONS IMPORTANTES SUR VOTRE MODE DE VIE ?

Si vous êtes âgée de 18 ans ou plus, vous pourriez être admissible à participer à une étude clinique menée à l'échelle nationale, étude qui vise à évaluer l'effet d'un médicament expérimental dans le traitement des saignements abondants, prolongés et fréquents associés à vos menstruations. Le numéro à composer est le 514-274-3759.

Le médicament utilisé dans le cadre de cette étude renferme des ingrédients similaires à ceux que contiennent les contraceptifs oraux déjà sur le marché.

Si vous êtes admissible à l'étude, vous serez remboursée pour le temps consacré à l'étude et vos déplacements. On vous fournira gratuitement le médicament de l'étude, les soins médicaux prodigués par un médecin dans le cadre de l'étude et les produits d'hygiène féminine.

Alors, si vos menstruations abondantes, prolongées ou fréquentes ont d'importantes répercussions sur votre vie, appelez au :

514-274-3759 pour en savoir davantage.

N'ATTENDEZ PLUS, Appelez dès maintenant le Dr François Bissonnette 514-274-3759

3430561



La farine : ingrédient incontournable pour les uns, poison pour ceux qui y sont allergiques...

PHOTO ALAIN ROBERGE, ARCHIVES LA PRESSE

INTOLÉRANCE AU GLUTEN

Une croix sur le pain quotidien...

HUGUETTE YOUNG
COLLABORATION SPÉCIALE

Dites adieu au pain, aux croissants, aux beignets et aux pâtisseries de toutes sortes. Oubliez à jamais les spaghettis, les lasagnes et les pâtes alimentaires. Et la pizza et la bière? Rien de pire que ces produits «toxiques»! C'est comme ça quand on est atteint de la maladie coeliaque.

Aussi connue sous le nom d'entéropathie au gluten, cette affection se caractérise par une intolérance permanente au gluten, protéine que l'on retrouve principalement dans le blé, le seigle, le malt, l'épeautre, le kamut et l'orge.

Chez les gens prédisposés génétiquement, la consommation du gluten endommage la paroi intérieure du petit intestin, gênant l'absorption des aliments, des protéines, du fer et du calcium entre autres. Perte de poids et anémie ne sont pas rares.

Maladie auto-immune réversible

Comme l'explique le D^r Peter Green, de l'Université Columbia de New York, une sommité internationale en la matière, la maladie coeliaque est unique en médecine. «C'est une maladie auto-immune qui est réversible lorsqu'on change de régime

du globe peuplées par les Européens des pays nordiques, 1 % de la population est atteint de la maladie coeliaque. Mais très peu de médecins canadiens en sont conscients, d'autant que plusieurs maladies et syndromes présentent les mêmes symptômes que la maladie coeliaque. Le syn-

La maladie coeliaque est unique en médecine.

«C'est une maladie auto-immune qui est réversible lorsqu'on change de régime alimentaire.»

alimentaire», a-t-il déclaré la semaine dernière, lors d'une conférence devant l'Association canadienne de la maladie coeliaque, à Ottawa.

Australien d'origine, ce médecin, militant et chercheur, a écrit un livre qui décrit l'ampleur de cette «tragédie insoupçonnée».

Au Canada et aux États-Unis, de même que dans les régions

drome de l'intestin irritable, par exemple.

Maladie génétique, la maladie coeliaque est discriminatoire. Elle peut sauter une génération. Ainsi, les grands-parents et les petits-enfants peuvent l'avoir, mais pas les parents. «Les chances de transmission à la famille immédiate sont de l'ordre de 10 %», assure le D^r Green.

Chez les enfants, les symptômes les plus courants sont: diarrhées, ballonnements, ralentissement de la croissance, douleurs abdominales et problèmes neurologiques tels que des crises d'épilepsie. Les symptômes sont, chez les adultes: diarrhées, fatigue chronique, dépression, ostéoporose, risques de cancers et fausses couches à répétition.

En Finlande, un groupe de patients qui attendaient une transplantation du foie a été soumis à des tests de dépistage de la maladie coeliaque. Ceux chez qui on a détecté la maladie ont pu éviter cette intervention, a raconté le Dr Green.

Miraculeusement aussi, un jeune patient tétraplégique s'est remis à marcher lorsqu'il s'est converti à un régime sans gluten, a souligné le D^r Green, suscitant les exclamations de ses auditeurs.

Le dépistage de cette maladie

repose sur des tests sanguins qui, toutefois, ne sont pas toujours concluants. Pour confirmer le diagnostic, il faut une endoscopie et des biopsies de l'intestin grêle. Privé du gluten qui endommage les villosités intestinales, l'intestin grêle se répare et le patient prend du mieux.

Gare aux vieilles habitudes

Le hic, c'est qu'il ne faut pas retomber dans ses vieilles habitudes alimentaires. Peut-on se permettre de tricher et de mordre dans un beignet au chocolat?

«Non! répond vivement Lise Olinig, directrice générale de la Fondation québécoise de la maladie coeliaque. Prendre un peu d'arsenic à tous les jours, ça ne vous fera pas mal mais à la longue, vous allez en mourir. Le gluten, c'est un peu comme de l'arsenic.»

Congrès de la Fondation québécoise de la maladie coeliaque: 14 octobre à Québec, www.fqmc.org

Lucratives allergies

MATHIEU PERREAULT

L'accroissement de la prévalence des allergies est dû en partie au marketing des fabricants de médicaments, de produits agroalimentaires, de cosmétiques et ménagers, avance un historien britannique.

«Il n'y a aucun doute que le marketing commercial exacerbe les craintes de la population, particulièrement en ce qui concerne les allergies alimentaires», explique Mark Johnson, professeur d'histoire médicale à l'Université d'Exeter, qui vient de publier le livre *Allergy: History of a Modern Malady*. «Certains voient des symptômes là où il n'y en a pas. Beaucoup confondent intolérance et allergie. Plusieurs études ont montré que les consommateurs ignorent qu'il n'existe aucune définition légale ou scientifique derrière les allégations que certains produits sont hypoallergéniques, naturels ou testés en dermatologie.»

Mark Johnson, qui est aussi immunologiste, reconnaît que la prévalence des allergies augmente. «Je me suis intéressé à la question parce que je souffre moi-même d'une allergie grave aux crustacés, et que deux de mes trois enfants ont fait des crises d'asthme alarmantes quand ils étaient petits, dit-il en entrevue téléphonique. C'est un problème très réel, dont on connaît

mal les causes. L'industrie pharmaceutique a produit des médicaments très utiles contre les allergies, et les efforts des compagnies alimentaires pour mieux indiquer la présence de noix dans leurs produits sont précieux. Mais comme le marché lié aux allergies est très important, il est inévitable que les compagnies exploitent les inquiétudes de la population. Le marché des allergies est l'un des plus importants pour les compagnies pharmaceutiques.»

«Il est inévitable que les compagnies exploitent les inquiétudes de la population.»

Dans son livre, par exemple, le D^r Johnson raconte que l'aspirateur électrique a été inventé au début du 20^e siècle à l'intention des asthmatiques, pour les libérer de la poussière. La lutte contre les allergies s'est nourrie de «l'idéologie occidentale en faveur de maisons hygiéniques», écrit-il.

Les malentendus sont plus criants sur le plan des allergies alimentaires. «Il y a beaucoup d'intolérances qui ne sont pas des allergies, parce qu'elles ne provoquent pas de réaction immunitaire, dit le D^r

Johnson. La souffrance est réelle: ballonnements, maux de tête, perte de poids. Mais il n'y a pas le même risque de choc anaphylactique. Une personne allergique aux noix ou aux crustacés peut mourir étouffée. Mais cela arrive très peu souvent aux personnes intolérantes au blé.»

Une autre source de l'accroissement de la prévalence est la multiplication des lignes directrices de diagnostic et de traitement. «Je crois qu'avant les années 90, beaucoup de gens avaient des allergies légères et l'ignoraient», dit le D^r Johnson.

L'historien n'exclut pas que la société moderne cause des allergies nouvelles, soit par l'exposition des enfants à des agents pathogènes, soit par l'introduction de nouvelles molécules, comme les additifs alimentaires.

«Le courant d'écologie clinique affirme que nous vivons dans un monde toxique, explique le D^r Johnson. Je ne suis pas contre cette hypothèse, mais je trouve qu'elle manque de preuves scientifiques, et que ses tenants ont une attitude quasi religieuse. Par exemple, la plupart des médecins considèrent que l'intolérance est bel et bien une maladie, mais avec un mécanisme différent de l'allergie. Les écologistes cliniques répondent qu'il s'agit d'une allergie au mécanisme inconnu. Pour le moment, ce n'est qu'une hypothèse, et ce n'est pas la plus plausible. D'un autre côté, je ne suis pas convaincu par les médecins qui considèrent que les intolérances sont des symptômes psychosomatiques.»

JEUX ÉLECTRONIQUES

Plaisirs virtuels pour aînés

AGENCE FRANCE-PRESSE

BALTIMORE, États-Unis — À 93 ans dans son fauteuil roulant, un pensionnaire de maison de retraite joue au tennis contre le mur de sa chambre, un doigt dans un gant sensoriel et un casque virtuel sur la tête. Pour le professeur Mihai Nadin, chercheur à l'Université du Texas, cette vision est presque en deçà des futurs jeux électroniques à l'usage des personnes âgées.

Cet ingénieur, informaticien et philosophe de 68 ans est à la tête d'un budget de 13 millions de dollars sur 8 à 10 ans, financé par l'Université de Dallas mais aussi par des fonds européens, pour imaginer les jeux des baby-boomers vieillissants.

«Il ne s'agit pas d'une opportunité de marketing mais d'une responsabilité sociale», a affirmé ce chercheur lors d'une conférence sur les Jeux pour la Santé à Baltimore dans le Maryland. Pour lui, «jouer permet de rester en forme et mentalement actif, ainsi que de communiquer avec les autres».

Son programme de recherche, savamment baptisé Seneludens (sénescence et jouer, en latin), vise à transcrire électroniquement ce qu'il nomme les «facultés

d'anticipation» de l'être humain ou «l'interaction entre les capacités cognitives et motrices» qui typiquement déclinent avec l'âge.

À terme, le professeur Nadin espère aboutir à la création de jeux aux sensations physiques, très individualisés voire quasiment sur mesure et totalement transparents pour l'utilisateur, peut-être sans écran, en tous cas, sans clavier ni souris.

Le professeur rêve ainsi de donner aux retraités des après-midis virtuels de golf, des séances de natation ou des rêves de catcheur.

Le Japon nous précède

Au Japon, 20 % de la population a plus de 65 ans (un taux qui sera atteint en 2020 aux États-Unis). Le jeu Nintendo *Brain Age*, créé il y a seulement deux ans, a connu un succès phénoménal, avec 4 millions d'exemplaires vendus dans le monde. Son successeur, *Brain Age Academy*, atteint 3 millions d'exemplaires au Japon. Des dizaines d'avatars sont parus, affirme Toru Fujimoto, un étudiant au doctorat à la Penn State University.

Des jeux de rééducation physique sont utilisés dans plus de 120 hôpitaux et maisons de retraite au Japon.

ÉLAN

LES EXERCICES DU MOIS

Pour soulager son dos



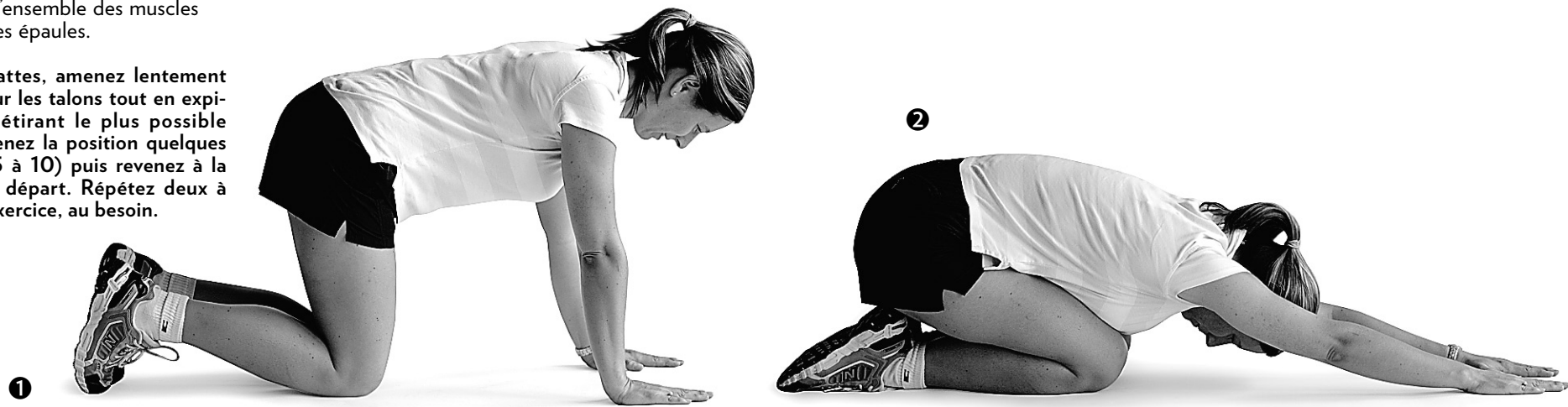
RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

Qui n'a jamais ressenti dans le haut ou le bas du dos de la raideur, mais surtout de la douleur due à des muscles par trop tendus? Sûrement personne. Faut-il rappeler que ces tensions musculaires sont le résultat de muscles mis sous tension, bien souvent à notre insu, des heures durant. Le stress ou de mauvaises postures au travail sont à l'origine de ces « nœuds » douloureux qui se forment dans les muscles du dos. Ce mois-ci, je vous propose donc des exercices d'étirement qui visent justement à détendre les muscles du dos et réduire ainsi la raideur et la douleur associées aux tensions musculaires. Choisissez celui ou ceux qui vous conviennent et faites vos étirements au besoin quand vous sentez que le ciment « est pris » ou en train de prendre dans votre dos. La sensation de détente sera immédiate.

1 LE CHAT QUI S'ÉTIRE

But : étirer l'ensemble des muscles du dos et des épaules.

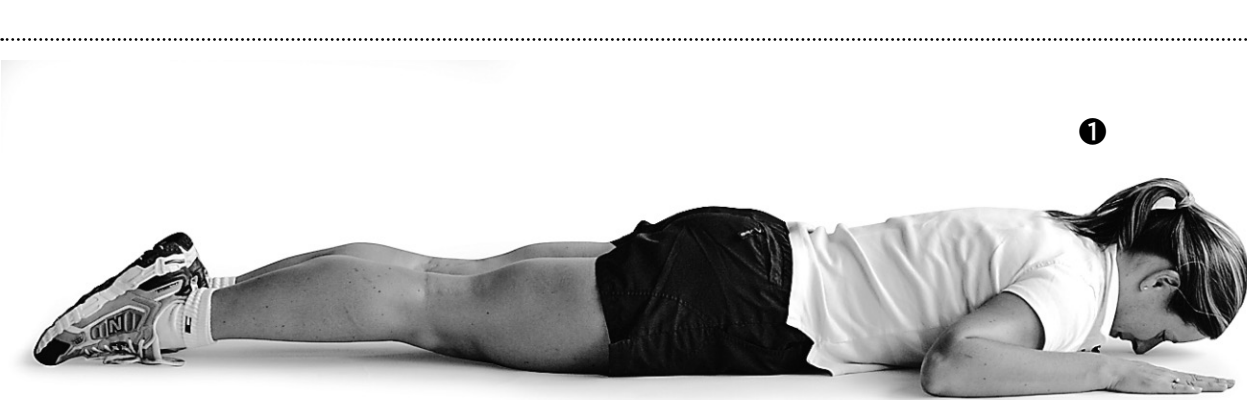
À quatre pattes, amenez lentement les fesses sur les talons tout en expirant et en étirant le plus possible vos bras. Tenez la position quelques secondes (5 à 10) puis revenez à la position de départ. Répétez deux à trois fois l'exercice, au besoin.



2 LE TAILLEUR QUI SE DÉTEND

But : étirer principalement les muscles du haut du dos.

Assis en position du tailleur, le dos droit, la tête droite et les jambes croisées, allongez lentement les bras devant vous le plus loin possible sans bouger le tronc tout en expirant. À ce stade, inclinez la tête entre les bras en penchant lentement le tronc vers l'avant. Tenez la position quelques secondes puis revenez à la position de départ. Répétez deux à trois fois l'exercice, au besoin. Cet exercice s'exécute également bien assis sur sa chaise de bureau.



1



2

3 LE COBRA QUI SE REDRESSE

But : étirer les abdominaux et rééquilibrer les tensions au niveau des disques intervertébraux du bas du dos.

Sur le ventre, les avant-bras en appui sur le sol, la tête droite, redressez lentement le tronc tout en expirant. Tenez la position quelques secondes puis revenez à la position de départ. Répétez deux à trois fois l'exercice, au besoin. Vous pouvez aussi faire le cobra en position debout alors que vous êtes au travail, par exemple.



3

4 LA BOULE QUI SE FORME

But : étirer principalement les muscles du bas du dos et (un peu) les muscles arrière des cuisses.

Sur le dos, amenez avec les mains les genoux vers la poitrine et la tête. Expirez lentement pendant que vous faites cela. Tenez la position quelques secondes puis revenez à la position de départ. Répétez deux à trois fois l'exercice, au besoin.





PHOTO ROBERT MAILLOUX LA PRESSE ©

La gym maison ou quand le gym vient à vous

RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

De 30 % à 40 % des gens abandonnent leurs cours de conditionnement physique à peine deux mois après leur inscription. Aller au gym deux ou trois fois par semaine semble poser un gros défi à notre volonté. Et si c'était le gym qui allait chez vous? C'est l'option choisie par près d'un Canadien sur deux, révèle une enquête de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. Cette proportion représente une nette augmentation depuis 1981, quand le quart des répondants seulement avaient dit faire des exercices à la maison. La pratique des poids et haltères, autre activité que l'on peut faire chez soi, a aussi beaucoup augmenté, passant de 5 % en 1981 à 26 % en 2000.

Pratiquement que des avantages

Un pareil engouement pour la gym-cocooning s'explique par la longue liste d'avantages qu'offre cette approche. D'abord, vous n'avez plus à vous déplacer pour aller au gym! Les personnes qui ont de grandes contraintes de temps font ainsi une économie de temps et d'argent (frais de transport, frais d'adhésion à un club, frais de gardienne...). Vous faites vos exercices quand vous voulez dans une atmosphère confortable, sans avoir à affronter un bouchon de circulation, une pluie battante ou une tempête de neige (bientôt!). Vous n'avez pas non plus à faire la queue pour utiliser un appareil, ni à attendre dans le vestiaire pour prendre une douche ou vous faire sécher les cheveux. Vous ne vous sentez pas épié ou jugé, surtout si quelques kilos en trop vous gênent, et vous choisissez vous-même votre musique d'ambiance (ou émission de télé) au volume qui vous convient.

Plus d'assiduité et plus de perte de gras chez soi qu'au gym

Ces avantages augmentent-ils la motivation à faire des exercices, car après tout on s'entraîne souvent seul à la maison? Il semble que oui. Selon une étude menée pendant 12 mois auprès de 350 personnes par des chercheurs de la Stanford University School of Medicine, les personnes qui faisaient des exercices à la maison avaient été plus assidues que celles qui devaient aller au gym deux à trois fois par semaine. Une autre étude de l'Université de la Floride arrive à des résultats semblables. On

parvient même à perdre plus de gras en s'entraînant chez soi qu'au gym. C'est ce que révèlent les résultats d'une enquête publiée dans *The Journal of the American Medical Association* et menée auprès de 115 femmes obèses. Après 18 mois, les femmes qui se sont entraînées à la maison sur un tapis roulant motorisé ont perdu, en moyenne, 7,4 kg, alors que celles qui se sont entraînées au gym en ont perdu 3,7 kg. Cela représente une perte de poids deux fois plus élevée!

Des stratégies pour persévérer

Toutefois, pour faire partie du clan des tenaces, vous avez intérêt à adopter des stratégies qui préserveront votre motivation de départ. Celles qui suivent sont particulièrement importantes.

1 Fixez-vous des objectifs simples. Tout programme de mise en forme devrait viser en priorité l'amélioration de l'endurance cardiovasculaire. En ayant un meilleur cardio, vous vous protégez en particulier contre la maladie coronarienne, une maladie qui frappe maintenant autant les femmes que les hommes. Voilà donc fixé votre premier objectif. Si vous manquez de temps ou de motivation à faire de l'exercice, vous pouvez en rester là, avec un seul objectif. Autrement, vous pouvez ajouter un deuxième objectif comme la perte de gras, le raffermissement musculaire ou encore la flexibilité. Ne dépassez pas toutefois trois objectifs. À poursuivre trop de lapins, on risque de tous les perdre!

2 Aménagez un coin-gym. Il ne s'agit pas ici d'investir des centaines de dollars pour transformer une pièce entière en salle de gym équipée d'appareils dernier cri. Il s'agit plutôt de déterminer un endroit confortable et bien aéré. Habituellement un espace restreint (1,5 m x 2 m) est suffisant pour installer votre exerciceur préféré et votre tapis d'exercice.

3 Déterminez une fréquence et une durée suffisante des exercices. Pour conserver sa motivation, il est important d'avoir des résultats tangibles dans un laps de temps raisonnable. Si vous faites votre gym maison seulement une fois par semaine pendant moins de 10 minutes, vous risquez de vous décourager, faute de résultats tangibles. Votre agenda de mise en forme devrait

prévoir trois sessions d'exercices de 30 à 45 minutes par semaine. Si vous voulez maigrir par l'exercice, il faut viser quatre à cinq sessions d'au moins 45 minutes par semaine.

4 Allez-y mollo au début. Si vos premières sessions d'exercice vous épuisent littéralement, vous ne ferez pas vieux os! En fait, la progression dans l'effort est primordiale pour persévérer. Commencez votre gym maison avec un programme d'exercice d'intensité légère à modérée.

De la gym maison pour tous les budgets

Il existe plusieurs formules de gym maison, mais l'émission de mise en forme qui passe tous les jours à la télé est, de loin, la plus accessible et la plus économique de toutes. Vous n'avez qu'à suivre les consignes de l'animatrice ou de l'animateur et le tour est joué. La plupart du temps, aucun équipement particulier n'est requis, si ce n'est une bonne paire de chaussures de sport, bien que vous puissiez aussi faire vos exercices pieds nus. Si vous choisissez un DVD d'exercices, cela vous coûtera un peu plus cher, mais c'est encore une formule très économique et qui marche si, bien sûr, vous changez de temps à autre de DVD pour éviter la monotonie.

Peut-être préférez-vous vous entraîner sur un exerciceur domestique. C'est une formule de mise en forme efficace pourvu que vous choisissiez le bon appareil, c'est-à-dire celui qui colle à vos goûts et à vos capacités physiques. Par exemple, vous faites un mauvais achat si vous vous équipez d'un vélo stationnaire alors que vous aimez plus ou moins pédaler ou d'un rameur si vous avez des problèmes de dos. Pour la musculation chez soi, il existe une solution peu encombrante et économique pour raffermir son corps: les bandes élastiques. Pour quelques dollars, vous obtenez un jeu de bandes qui offrent des résistances variables. Enfin, si vous manquez de motivation pour démarrer, avez-vous songé à un entraîneur personnel? Ce spécialiste de la mise en forme, diplômé en kinésiologie, se rend chez vous pour animer et superviser un programme d'entraînement conçu sur mesure pour vous.

Voilà. À présent à vous de choisir une formule qui vous plaît, mais choisissez-en une; votre santé physique et mentale ne s'en portera que mieux, surtout à l'approche de la cohue des fêtes.

BOUGE! DONC!

MARIUS MARIN



1 > DE SAISON EN COULEURS

C'est certainement la plus belle période de l'année pour la course à pied : la température est plus fraîche et la nature est parée de ses plus beaux atours. Plusieurs courses sont au programme d'ici la fin du mois, notamment des épreuves en sentier qui vous feront apprécier les couleurs de l'automne. C'est le cas du Cross des couleurs présenté le 8 octobre, qui propose différents parcours (de 1 à 11 km) dans les sentiers de la base de plein air Les Cèdres. Plus près de Montréal, la présentation de la 57^e Classique du parc Lafontaine le 15 octobre, dernière épreuve du Circuit de course à pied du Grand Montréal Endurance, est un must avec près de 1000 participants. Enfin, la région de Québec propose une course originale le 28 octobre prochain: la Course des Fantômes. Costumes, décors, sons et lumières aux couleurs de l'Halloween sont au programme de la journée. Une façon plutôt agréable de finir la saison, non ?

2 > COURSES À VENIR

1^{er} octobre à Rimouski

Marathon de Rimouski
Épreuves de 4,2, 10, 21,1 et 42,2 km
Inscriptions sur place
Coûts : de 10\$ à 55\$, selon l'épreuve
Infos : info@marathonderimouski.ca; www.marathonderimouski.ca

1^{er} octobre à Shawinigan

Le cross-country infernal
Épreuves en sentier de 5 et 12 km
Inscriptions sur place
Coûts : 25\$
Infos : 819-537-8416 ; www3.sympatico.ca/jean.lemoyne/

8 octobre à Lac Beauport

Cross-country du Moulin
Épreuves en sentier de 1,5, 3,5 et 7 km
Inscriptions par courriel ou sur place
Coûts : de 5\$ à 10\$
Infos : 418-841-4957; www.ccp.sas.ulaval.ca

8 octobre à Les Cèdres

Cross des Couleurs
Épreuves de 1, 2, 4, 8 et 11 km
Inscriptions par Internet, par la poste ou sur place
Coûts : de 5\$ à 30\$
Infos : 450-424-9832; www.circuitendurance.org

8 octobre à Rivière-du-Loup

Le Cross-country Fil-Up !
Épreuves en sentier de 1, 3 et 6 km
Inscriptions sur place
Coûts : de 2\$ à 6\$, selon l'épreuve
Infos : 418-862-4492; www.marathonderimouski.ca/Cavale.htm

14 octobre à Québec

Cross-country des Plaines
Épreuves en sentier de 2, 4 et 8 km
Inscriptions par courriel ou sur place
Coûts : 10\$
Infos : 418-656-2131, poste 2187; www.ccp.sas.ulaval.ca

15 octobre à Montréal

La Classique du parc Lafontaine
Épreuves de 1, 2, 5 et 10 km
Inscriptions par la poste, par Internet ou sur place
Coûts : de 5\$ à 30\$, selon l'épreuve
Infos : 514-327-7260, poste 2867; www.circuitendurance.org

15 octobre à Toronto

Toronto Marathon
Épreuves de 5, 21,1 et 42,2 km ; marche de 21,1 km
Inscriptions par Internet ou sur place
Coûts : de 35\$ à 90\$, selon l'épreuve
Infos : www.torontomarathon.com

22 octobre à Beauport

Cross-country du Club nordique MSA
Épreuves en sentier de 1,5, 3,5 et 7 km
Inscriptions par courriel ou sur place
Coûts : de 5\$ à 10\$
Infos : 418-827-5281; www.ccp.sas.ulaval.ca

28 octobre à Québec

Courses des Fantômes
Épreuves de 2, 5 et 10 km
Inscriptions par la poste, par Internet ou sur place
Coûts : de 18\$ à 55\$, selon l'épreuve
Infos : 418-694-4442; <http://fantomes.marathonquebec.com>



Dès cinq à sept ans, chiens et chats commencent leur âge d'or

Tout comme pour les humains, le corps d'un animal de compagnie subira divers changements en vieillissant. Dès l'âge de cinq à sept ans, les chiens et les chats sont considérés comme étant âgés et peuvent commencer à afficher plus de problèmes de santé. Pour les chats, l'âge d'or commence à sept ans. Pour les chiens de race géante (plus de 110 lb ou 50 kg), il commence à 5 ans, pour les chiens de grande race (plus de 55 lb ou 25 kg) à l'âge de 6 ans, et à l'âge de 7 ans pour tous les autres chiens.

« Au fur et à mesure que les animaux vieillissent, explique Louise Laliberté, vétérinaire et membre de l'Association canadienne des médecins vétérinaires, le risque de développer des problèmes de santé s'accroît. Il incombe au propriétaire de l'animal de s'assurer que les décisions prises amélioreront la vie de son animal âgé ».

Les gens doivent mieux comprendre les risques pour la santé reliés au vieillissement, non seulement pour les humains, mais aussi pour leurs amis, chiens et chats. Lorsqu'un animal vieillit, les décisions prises par son propriétaire peuvent avoir une grande influence sur sa qualité de vie en tant qu'animal plus âgé. À l'âge de 5 à 7 ans, il est fortement recommandé de faire subir un examen médical à son animal.

Rester en santé tout en vieillissant

« Des études démontrent que les chiens sont davantage prédisposés aux maladies rénales, aux maladies cardiaques, aux douleurs articulaires, à l'obésité et aux problèmes de comportement reliés à l'âge. Pour les chats, la vieillesse apporte des changements dans le métabolisme et un risque accru de maladie rénale et cardiaque, indique le Dr Clayton MacKay. Les maladies et les problèmes de santé ne sont pas tous faciles à reconnaître. La première étape pour réduire les risques pour la santé d'un animal est de reconnaître les signes du vieillissement. »

Parmi les signes précurseurs du vieillissement d'un animal, on retrouve : la difficulté à entendre ou à répondre rapidement lorsqu'on

l'appelle; des « accidents » dans la maison; la difficulté à grimper ou à sauter; une mobilité réduite; l'animal joue moins souvent; des changements dans ses habitudes de sommeil; l'irritabilité et l'animal n'accueille plus les membres de la famille.

La science du vieillissement

Les radicaux libres, un sous-produit normal de l'énergie produite par l'organisme, sont souvent cités lorsqu'il est question des problèmes de santé reliés à l'âge chez les humains. Les animaux de compagnie produisent également des radicaux libres qui, au fil du temps, entraîneront une oxydation cellulaire qui contribue au vieillissement. Bien que le

Cet examen peut comprendre un dépistage et des tests pour les maladies les plus courantes reliées au vieillissement, ainsi qu'une évaluation des antécédents médicaux de l'animal, pour voir s'il n'est pas à risque. Une visite annuelle ou deux fois par année chez le vétérinaire constitue une étape importante dans l'attention et les soins appropriés à prodiguer à un animal.

L'alimentation, il faut y penser

Au fur et à mesure qu'un animal vieillit, ses besoins nutritionnels changent; par conséquent, sa nourriture doit aussi changer. Certains nutriments, tels le phosphore et le sodium, devraient être ajustés afin que l'animal puisse



ÉCOLE INTERNATIONALE
DE ZOOTHÉRAPIE INC.

PÉRIODE D'INSCRIPTION SESSION JANVIER 2007

**Groupes
contingentés
à 25 étudiants**

La seule formation approfondie professionnelle
en zoothérapie au Canada
Cours délivrés à l'Université de Montréal

555 heures de formation

*Vous aimez les animaux,
vous vous passionnez
pour la psycho*

Devenez zoothérapeute

CONTACTS

(514) 731-8249 • www.zootherapie.ca

« Les gens doivent mieux comprendre les risques pour la santé reliés au vieillissement pour leurs amis, chiens et chats »



vieillesse soit une partie normale du cycle de vie, son processus peut attaquer tous les organes du corps d'un animal. Par exemple, l'oxydation cellulaire peut entraîner une perte de la fonction cérébrale et un changement de comportement qui n'était pas présent lorsque l'animal était plus jeune. Le vieillissement et les changements qui en résultent peuvent être assez dévastateurs pour les animaux et leurs propriétaires.

Pour aider à réduire le risque de problèmes de santé, il est important que les animaux de compagnie voient leur vétérinaire pour un examen de santé lorsqu'ils commencent à être âgés.

se maintenir une santé optimale. En plus de choisir la nourriture appropriée, les méthodes d'alimentation devraient être revues dans le cas d'un animal âgé. « Il est important de nourrir un chien ou un chat avec la quantité exacte au bon moment, et ceci s'applique aux animaux de tout âge, dit le Dr MacKay. Ce qui est délicat c'est de comprendre ce dont votre animal a besoin. Votre vétérinaire peut certainement vous guider quant à la meilleure méthode d'alimentation pour votre animal. »

L'évaluation de l'état de santé d'un animal âgé peut « déranger » par moment. Il est important surtout d'être conscient des changements physiques et de comportement qui se produisent afin de pouvoir appliquer le traitement approprié. Que ce soient les accidents dans la maison ou le fait que l'animal n'accueille plus ses membres préférés de la famille, les signes du vieillissement peuvent souvent être difficiles à accepter par les propriétaires d'animaux. Grâce à une attention continue par la diète, l'exercice et la consultation vétérinaire, un animal âgé peut continuer à vivre en bonne santé tout en demeurant vigoureux.

L'Association canadienne des médecins vétérinaires (ACMV) représente les intérêts de plus de 9 000 vétérinaires au Canada. L'Association s'est engagée à offrir l'excellence au sein de la profession vétérinaire et envers le mieux-être des animaux. Pour contribuer à la promotion de la santé animale et de propriétaires d'animaux responsables, l'ACMV offre un site Internet complet à l'intention des propriétaires d'animaux : www.santeanimale.ca

Source : Association canadienne des médecins vétérinaires



Le Centre
Multi Canin
VENTE • PENSION • DRESSAGE

www.centremulticanin.ca

381, boul. des Laurentides Laval QC H7G 2T9
Tél. : (450) 663-2993
Fax : (450) 662-1629

SANTÉ ANIMALE

« Notre client peut s'absenter
l'esprit en paix »



– Nicole MacDuff, présidente du Manoir Kanisha

Assurer la tranquillité d'esprit de ses clients, tel est le vœu le plus cher de Nicole MacDuff et de son équipe du Manoir Kanisha. Ceux et celles qui confient leur chien, chat, lapin, furet ou même l'oiseau qu'ils affectionnent tant, peuvent passer de bonnes vacances. Le Manoir Kanisha offre plusieurs services et le personnel prend tous les moyens pour que votre animal passe un excellent séjour durant votre absence.

Localisé sur les terrains de l'aéroport de Montréal, le Manoir Kanisha est unique, non seulement par la gamme des services qu'il offre, mais aussi par la qualité de son accueil et l'importance de ses installations. Cette entreprise, qui offre des services d'hébergement pour animaux domestiques, est facile d'accès et possède de grands espaces intérieurs et extérieurs pour le bien-être de ses pensionnaires.

« La relocalisation internationale d'animaux domestiques constitue un service spécialisé du Manoir Kanisha »

Dans une autre vie, Mme MacDuff a fondé le Club Gymnix de Montréal, un club d'excellence en gymnastique artistique féminine. Elle fut également entraîneur en chef de l'équipe canadienne de gymnastique et analyste à la

télévision de Radio-Canada. Elle applique au Manoir Kanisha les mêmes principes d'organisation. Le chenil et la chatterie constituent des exemples d'organisation et d'efficacité. Les enclos sont spacieux, confortables, sécuritaires et bien éclairés. Ils ont été conçus pour faciliter les tâches de nettoyage, sans nuire au bien-être des animaux présents.

Des « condos » félins et canins

L'agrandissement actuel répond aux besoins des clients désirant des espaces plus luxueux et privés pour leur animal. Ces « condos » pour chien et chat offrent un environnement semblable à une chambre d'enfant. Une salle de jeu spécialement aménagée pour les félins permet d'offrir une bonne dose d'exercice et un contact humain si important pour leur bien-être. Une grande salle intérieure a été aménagée pour les jeux canins durant les journées pluvieuses ou les mois d'hiver. De grands terrains gazonnés extérieurs permettent aux chiens de courir librement, en toute sécurité.

Ouvert tous les jours, le Manoir Kanisha reçoit ses clients sur rendez-vous. Trois aires de service à la clientèle permettent au client et à son animal de compagnie, de se faire servir sans subir les interactions non désirées avec les

autres animaux présents à l'accueil. Le nouveau client peut, s'il le désire, effectuer une visite des lieux avec son animal, afin de voir les installations et rencontrer le personnel du Manoir Kanisha.

De nombreux services

En plus de son service d'hébergement, le Manoir Kanisha offre aussi des services de toilettage, de photographie animale, de cueillette et de livraison. Un vétérinaire est disponible sur appel pour les soins qui requièrent son expertise. La relocalisation internationale d'animaux domestiques constitue un service spécialisé disponible au Manoir Kanisha. Une affiliation à des organisations internationales permet d'effectuer l'importation et l'exporta-

Saviez-vous que...

Des moments de détente. Les animaux aiment avoir des moments de détente. Afin de trouver un peu de paix et de tranquillité, ils devraient posséder un coin privé dans la maison où ils peuvent être seuls. Les propriétaires d'animaux et les enfants devraient respecter le coin privé de leur animal de compagnie.

La vocalisation. Les chiens glapiront, gémiront ou pleurnicheront s'ils ont peur, s'ils sont anxieux ou s'ils éprouvent de la douleur. Les chats vocaliseront aussi pour ces raisons. Si votre chien ou votre chat vocalise de manière excessive, consultez votre vétérinaire pour exclure des problèmes médicaux sous-jacents.

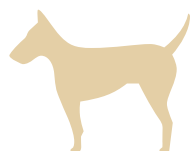
Les zoonoses. Les zoonoses sont des maladies qui peuvent être transmises des animaux aux humains par des morsures ou des égratignures. Des exemples de zoonoses vont de la dermatomycose, une infection fongique courante de la peau, à la rage, une maladie virale mortelle.

CÉLÉBREZ LA SANTÉ DE VOS ANIMAUX PENDANT LA SEMAINE DE LA VIE ANIMALE, DU 1^{ER} AU 7 OCTOBRE 2006

tion d'animaux familiers dans tous les pays, sur les cinq continents.

Un petit conseil quant à l'hébergement, il est préférable de réserver tôt, surtout pour les longues fins de semaine et le temps des vacances.

« Des « condos » pour chien et chat offrent un environnement semblable à une chambre d'enfant »



Manoir Kanisha

Hébergement
de 1^{re} classe pour
chiens et chats

Pension • Toilettage • Photographie animale • Relocalisation internationale
Oui! Nous avons construit un excellent centre d'hébergement:
Spacieux • Propre • Ensoleillé • Moderne • Confortable • Sécuritaire • Accessible • Raisonnable

Période de jeux • Parcours d'agilité • Vétérinaire sur appel 24 heures
Repas gourmets servis 2 fois par jour • Propriétaire et employé demeurant sur les lieux

À un bond de l'aéroport international de Montréal, à Dorval **Réservation : Tél. : 514-631-1755 Téléc. : 514-636-1203**

www.Manoir-Kanisha.com

Prop. : Nicole MacDuff



PHOTO ARCHIVES AP

Les rituels d'ablution font partie de la plupart des religions. Ci-haut, un pèlerin se baigne dans les eaux du Jourdain en tenant une croix lors d'une cérémonie orthodoxe près de Jéricho.

Je m'en lave les mains!

Comment les péchés donnent envie de se laver

MATHIEU PERREAULT

« Va-t'en, maudite tache! Va-t'en, te dis-je! » s'exclame Lady Macbeth, l'héroïne de la pièce de Shakespeare, en se frottant les mains après avoir participé à l'assassinat du roi Duncan.

La culture populaire imagine souvent les personnages criminels en train de se laver les mains. Dans la plupart des religions, les ablutions sont étroitement liées à la pureté morale. On n'a qu'à penser à Ponce Pilate se lavant les mains après avoir abandonné Jésus à la croix. « Par le baptême, le Dieu tout-puissant, père de notre seigneur Jésus-Christ, vous a libérés du péché », récite le prêtre quand il baptise un bébé.

Un psychologue industriel de l'Université de Toronto vient de montrer que cette association est profondément enracinée dans la psychologie humaine. Au fil de quatre expériences, Chenbo

Zhong a découvert qu'après avoir pensé à une action douteuse sur le plan de la moralité ou de l'éthique, une personne est beaucoup plus intéressée à se laver et aux produits nettoyants.

« Ça fait longtemps que je songe aux rituels de propreté physique présents dans la plupart des religions », explique M. Zhong, qui a d'abord fait des études d'économie à Pékin avant de se tourner vers les relations entre individus au sein d'une entreprise et dans les négociations d'affaires, au fil de ses études supérieures à Hong-Kong et aux États-Unis. « J'ai fait plusieurs études sur les différences entre l'impact sur les affaires des différences culturelles entre la Chine et les États-Unis. Elles m'ont amené à m'intéresser à l'influence de la religion sur l'éthique et sur les comportements. Un jour, j'étais dans ma douche et je me suis rendu compte que le fait de me laver me rafraîchissait

l'esprit. La similitude avec la propreté rituelle m'a frappé. »

L'une des expériences de M. Zhong divisait la trentaine de cobayes en deux groupes: un qui devait se remémorer un souvenir « non éthique », et un autre un souvenir « éthique ». Ensuite, on leur disait qu'ils méritaient un petit cadeau: un crayon ou une serviette antiseptique. Les deux tiers du groupe « non éthique » mais seulement le tiers du groupe « éthique » ont choisi la serviette antiseptique.

Une autre expérience a montré la puissance de l'éthique: même les mauvaises actions d'autrui peuvent salir. Les cobayes devaient recopier sur une feuille une courte histoire, celle d'un jeune avocat en concurrence avec un collègue pour un poste permanent. Le jeune avocat retrouvait un document important qu'avait perdu son collègue. Pour un groupe de cobayes, l'histoire finissait bien: le jeune avocat remettait le document à son collègue. Mais pour le deuxième groupe, l'histoire se terminait par une trahison: le jeune avocat passait le document à la déchetreuse.

Les cobayes devaient ensuite classer une dizaine d'objets en ordre de préférence: savon, pâte à dents, désinfectant, détergent, lave-vitres, aide-mémoire autoadhésifs, jus de fruit, piles, tablette de chocolat, boîte à CD. Le groupe qui avait copié l'histoire où l'avocat agissait en traître préférerait de loin les produits de nettoyage, alors que l'autre groupe leur vouait le même désir qu'aux autres objets.

Altruisme et mauvaise conscience

Le psychologue torontois a même fait la preuve que l'altruisme provient en partie d'une mauvaise conscience. Il a demandé à tous ses cobayes de se rappeler un souvenir « non éthique ». Ensuite, il a dit à la moitié d'entre eux de se laver les mains avec une serviette antiseptique. Finalement, il leur a demandé d'aider un étudiant en retard dans son projet de recherche. Les trois quarts des cobayes qui ne s'étaient pas lavé les mains ont accepté de l'aider, mais à peine plus du tiers des cobayes qui s'étaient lavé les mains en ont fait autant.

« Cette expérience rappelle les commentaires que s'attirent souvent les gens anormalement gentils, dit M. Zhong. On leur demande: "As-tu quelque chose à te reprocher?" Il est assez intéressant de constater que l'altruisme peut avoir la même fonction que l'action de se laver. »

Les résultats de M. Zhong, publiés dans la revue *Science*, ont deux implications concrètes, selon lui. « Ils expliquent peut-être les succès de la stratégie policière du "carreau brisé", qui vise à améliorer la propreté des espaces publics pour décourager la criminalité. Et ils permettent de se demander si, paradoxalement, les environnements où l'apparence physique est valorisée, par exemple les bureaux où il faut toujours être en complet-cravate, n'encouragent pas les comportements non éthiques. Si la propreté efface les péchés, on peut en commettre davantage. »

FAITS ET SCIENCE

LE CHIFFRE

25 à 41° Celsius.

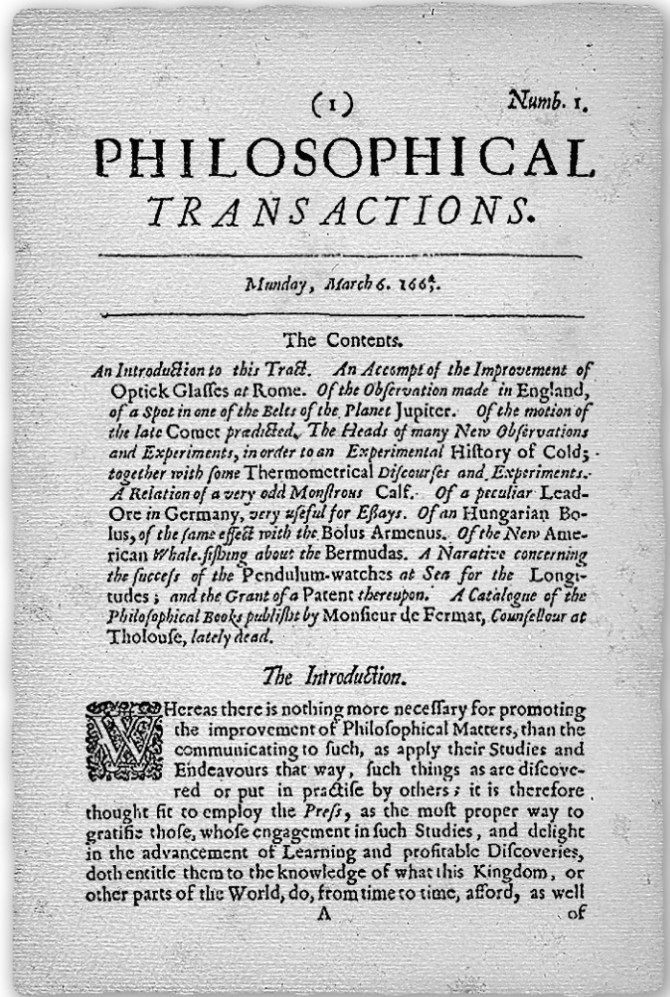
C'est la température corporelle qu'avaient les dinosaures, selon une étude américaine. Les plus gros dinosaures avaient le sang plus chaud que les petits. Cette découverte permet de trancher un vieux débat chez les paléontologues: les dinosaures avaient-ils le sang chaud (une température corporelle stable), comme les mammifères, ou froid (une température corporelle variable), comme les serpents, les lézards et les poissons? En étudiant le rythme de croissance de huit espèces de dinosaures, les chercheurs ont déduit que leur température corporelle était probablement stable. Plus tôt cette année, des paléontologues français avaient aussi affirmé que les dinosaures avaient le sang chaud, à partir d'analyses chimiques de fossiles.

LA VUE DE LA CRAINTE

L'acuité visuelle des primates se serait développée grâce à la menace des serpents, selon une anthropologue californienne. Elle a notamment comparé les grands singes africains, qui cohabitent depuis longtemps avec des serpents venimeux, et des lémuriens de Madagascar, qui ignorent tout de ce danger. Les lémuriens ont une acuité visuelle moins grande que les grands singes. Selon cette théorie, le besoin de déceler des mouvements furtifs dans la jungle aurait été un moteur important de l'évolution de la vision.

BENJAMIN FRANKLIN SUR INTERNET

La célèbre expérience de Benjamin Franklin sur la foudre, réalisée au moyen d'un cerf-volant, est maintenant sur Internet. La Société royale vient de mettre l'article original de Franklin en ligne, et offrira un accès gratuit pendant deux mois, pour marquer le 340^e anniversaire de la première revue académique, *Philosophical Transactions*. D'autres articles historiques, comme une description de comète par l'astronome Edmund Halley, et d'un télescope par Isaac Newton, sont aussi sur le site.



PHOTOMONTAGE LA PRESSE ©

LA MÉDITATION

LES RÊVES DE LA GAUCHE

L'orientation politique influence la fantaisie des rêves, selon une étude d'un théologien californien. Les gens de gauche rêvent davantage de situations fantaisistes, et ont plus de rêves sexuels avec des étrangers. Les femmes de gauche, en particulier, sont cinq fois plus susceptibles que les femmes de droite d'avoir des rêves homosexuels. Les gens de droite ont des rêves moins fréquents et plus réalistes, et se réveillent moins souvent la nuit. La proportion de cauchemars est cependant semblable à gauche comme à droite. L'étude, publiée dans une revue de l'Association de psychologie américaine, regroupait 235 cobayes interrogés entre 2002 et 2004.

EN HAUSSE EN BAISSÉ

LES PATTES DES ARAIGNÉES

Les fils de soie des araignées seraient apparus pour les aider à marcher sur les surfaces verticales, et non pour capturer des proies, selon une nouvelle étude parue dans *Nature*. Des biologistes allemands y décrivent que les tarentules peuvent tisser de la soie à partir du bout de leurs pattes, et non seulement à partir de leur abdomen. Jusqu'à maintenant, la capacité des araignées de marcher sur des surfaces verticales était attribuée à des petites pinces situées au bout de leurs pattes. Mais pour la tarentule, à cause de son poids, cela ne suffit pas quand elle grimpe sur une surface vitrée ou métallique. Les toiles des araignées sont tissées avec des fils de soie produits dans leur abdomen.

LE CLIMAT

Si la température moyenne de la planète augmente d'un autre degré Celsius, la Terre sera plus chaude qu'elle ne l'a jamais été depuis un million d'années, selon une étude de la NASA. Une augmentation supplémentaire d'un ou deux degrés placera notre époque au niveau du Pliocène, voilà trois millions d'années, quand le niveau de la mer était 25 mètres plus élevé qu'aujourd'hui.

TEXTES: MATHIEU PERREAULT

SOURCES: SCIENCE ET VIE, EUREKALERT, NATURE, THE NEW SCIENTIST

J'AI L'ESPRIT TRANQUILLE

ÊTES-VOUS DIABÉTIQUE DE TYPE 2 ?

Indemnité compensatoire jusqu'à 2260 \$

Anapharm offre des services de qualité dans le domaine de la recherche clinique tout en se souciant du confort, du respect et de la sécurité de ses volontaires.

Correspondiez-vous au profil suivant :

- Êtes-vous un homme ou une femme âgé(e) de 25 ans et plus ?
- Êtes-vous diabétique de type 2 depuis au moins 3 mois ?
- Prenez-vous le Metformine (Glucophage^{MD}) comme antidiabétique oral ?

Si vous avez répondu « oui » aux trois questions ci-dessus, vous pourriez participer à une étude de recherche clinique portant sur un médicament expérimental.

Pour plus d'information : (514) 485-7555 / 1 866 ANAPHARM
lundi au vendredi : 8 h à 21 h / samedi : 9 h à 17 h
www.anapharm.com

PRODUITS ET SERVICES

AMAIGRISSEMENT

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

GYMNASTIQUE HOLISTIQUE

ÉDUCATION CORPORELLE PAR LE MOUVEMENT CONSCIENT:
Détente, respiration, équilibre, tonus, posture. Cours presque partout au Québec.
Association de Gymnastique Holistique. 514-495-9382. www.gymnastiquenholistique.com

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



FONDATION

PalliAmi

www.palliami.org

Pour rendre acceptable...
l'inacceptable.



Fondation PalliAmi
C.P. 531, succursale C, Montréal (Québec) H2L 4K4
Téléphone (514) 890-8000, poste 27434
Télécopieur (514) 412-7523

GÉNIES EN HERBE #1217

En collaboration avec Génies en herbe Pantologie Inc., ghpanto@videotron.ca

A- SCIENCES

- 1 Le tungstène (W)
- 2 Bien que la proportion d'oxygène soit aussi de 21 %, l'air à 400 m. sous le niveau de la mer est plus dense.
- 3 Uranus
- 4 Sodoku
- 5 Le Permien (290M à 250M d'années)

B- HOCKEY

- 1 Alexander Ovechkin
- 2 Victoire ou défaite en prolongation ou en fusillade
- 3 Arythmie cardiaque
- 4 Patrick Roy
- 5 Borje Salming

C- MÉDICAMENTS

- 1 Le Viagra
- 2 Le placebo
- 3 Merk
- 4 À réduire le taux de cholestérol
- 5 C'est un vaccin

D- ASSOCIATION

- 1 e
- 2 a
- 3 b
- 4 c
- 5 d

E- COMMENÇANT PAR « A »

- 1 Anorak
- 2 Andalousie
- 3 Albatros
- 4 A Capella
- 5 Arrivederci

F- GÉOGRAPHIE - TOURISME

- 1 Laval
- 2 Lac Ontario
- 3 Soudan
- 4 Royaume-Uni, Danemark et Suède
- 5 Le Château Frontenac

G- CERVEAU DIRECTION

- 1 Orient
- 2 Géant
- 3 Russe
- 4 Éruption
- 5 Ligue

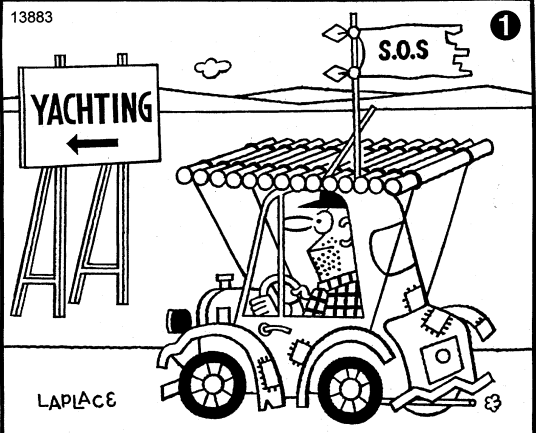
H- ACTUALITÉS

- 1 Jean Lapierre
- 2 Sauber-BMW
- 3 Montréal
- 4 Samedi et lundi
- 5 Les Invincibles

GENOTOER

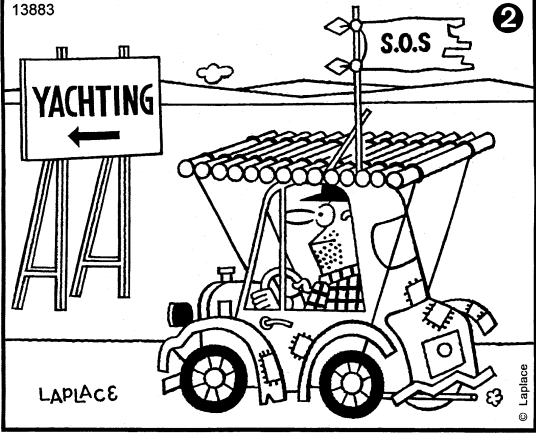
ÊTES-VOUS OBSERVATEUR?

Ces deux dessins sont en apparence identiques. En réalité, il y a entre eux HUIT petites différences.



13883

LAPLACE



13883

LAPLACE

VOIR SOLUTION À LA FIN DES PETITES ANNONCES

LA PETITE PRESSE

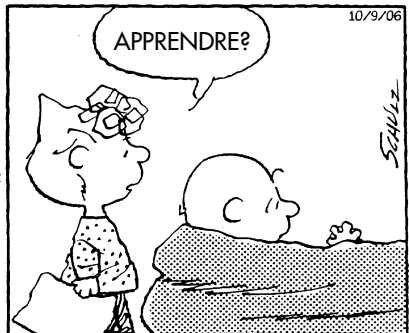
PEANUTS



IL FAUDRAIT QUE TU ÉCRIVES MA RÉDACTION



SI TU NE L'ÉCRIS PAS TOI-MÊME, TU N'APPRENDRAS JAMAIS.

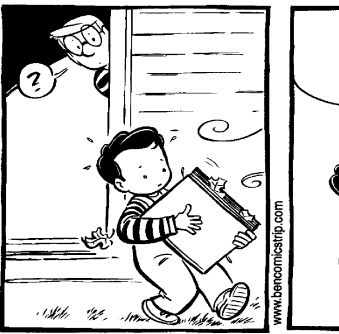


APPRENDRE?

BEN



© 2003 United Feature Syndicate, Inc.



© 2003 United Feature Syndicate, Inc.



© 2003 United Feature Syndicate, Inc.



© 2003 United Feature Syndicate, Inc.

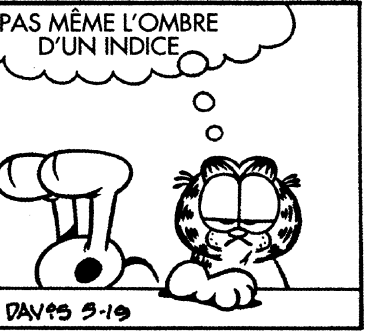
GARFIELD



LE SIMPLE GESTE DE S'ASSEOIR SUR UNE CHAISE...



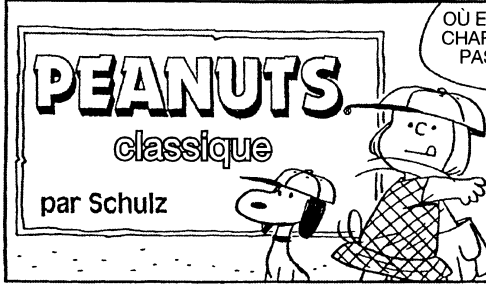
...ODIE...



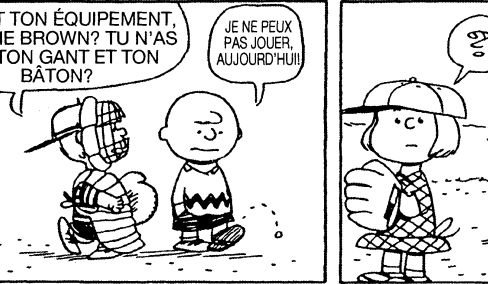
PAS MÊME L'OMBRE D'UN INDICE

PEANUTS classique

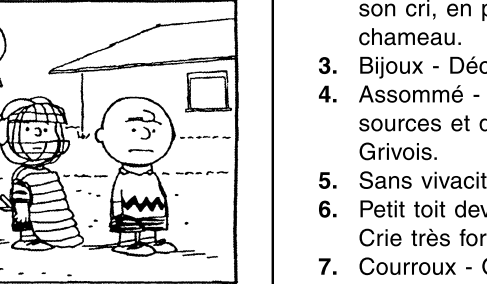
par Schulz



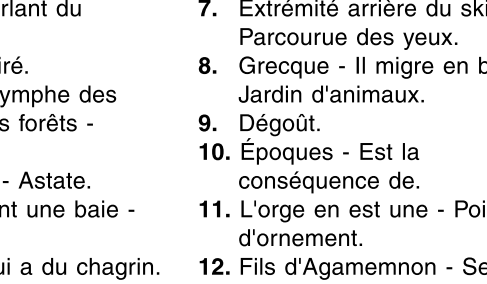
OU EST TON ÉQUIPEMENT, CHARLIE BROWN? TU N'AS PAS TON GANT ET TON BÂTON?



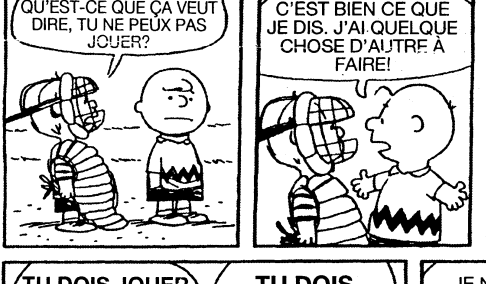
JE NE PEUX PAS JOUER, AUJOURD'HUI!



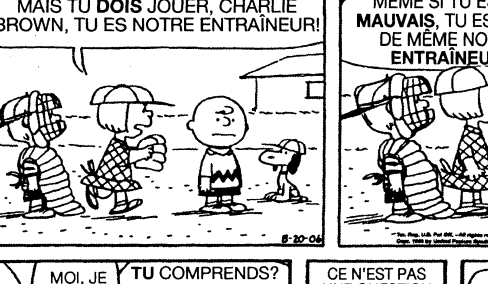
?



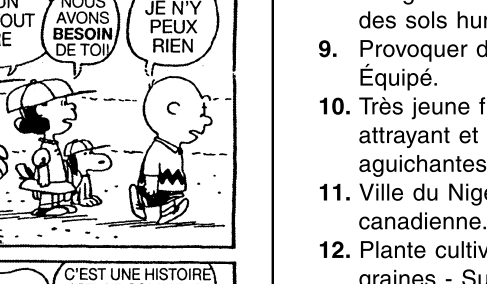
?



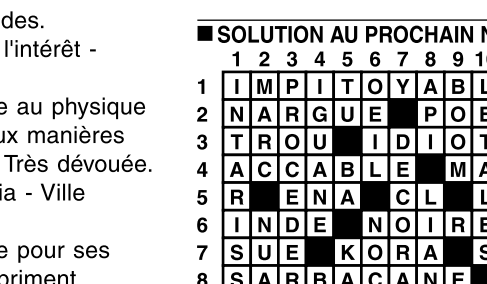
QU'EST-CE QUE ÇA VEUT DIRE, TU NE PEUX PAS JOUER?



C'EST BIEN CE QUE JE DIS. J'AI QUELQUE CHOSE D'AUTRE À FAIRE!



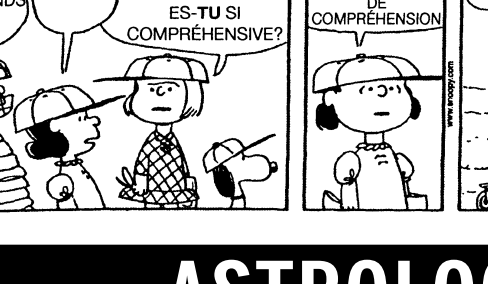
MAIS TU DOIS JOUER, CHARLIE BROWN, TU ES NOTRE ENTRAÎNEUR!



MEME SI TU ES UN MAUVAIS, TU ES TOUT DE MÊME NOTRE ENTRAÎNEUR!



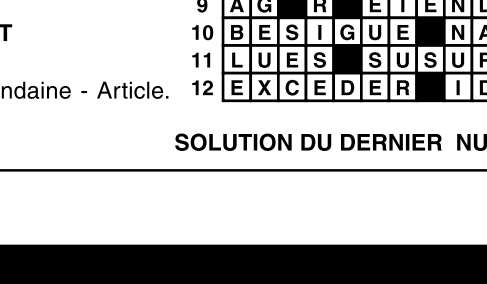
TU DOIS JOUER, CHARLIE BROWN!



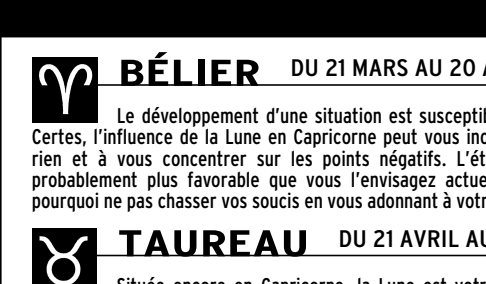
TU DOIS JOUER!



JE NE COMPRENDS PAS



MOI, JE COMPRENDS



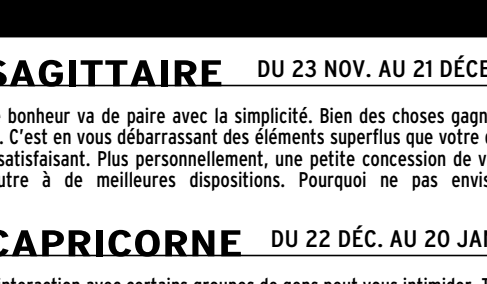
TU COMPRENDS? DEPUIS QUAND ES-TU SI COMPRÉHENSIVE?



CE N'EST PAS UNE QUESTION DE COMPRÉHENSION



SOUPIR



C'EST UNE HISTOIRE VIEILLE COMME LE MONDE

ASTROLOGIE DU JOUR



BÉLIER

DU 21 MARS AU 20 AVRIL

Le développement d'une situation est susceptible de vous désillusionner. Certes, l'influence de la Lune en Capricorne peut vous inciter à vous inquiéter pour rien et à vous concentrer sur les points négatifs. L'état actuel des choses est probablement plus favorable que vous l'envisagez actuellement. En ce dimanche, pourquoi ne pas chasser vos soucis en vous adonnant à votre loisir préféré?



TAUREAU

DU 21 AVRIL AU 20 MAI

Située encore en Capricorne, la Lune est votre alliée. L'autre personne espère probablement la même chose que vous et souhaite que vous fassiez les premiers pas. En tant que Taureau, vous devriez prendre la situation en main et montrer que vous êtes capable d'assumer vos responsabilités. Votre assurance inébranlable épatera et charmera.



GÉMEAUX

DU 21 MAI AU 21 JUIN

Ce premier jour d'octobre devrait vous stimuler. Situés au trigone de votre Signe, les astres en Balance vous aident à joindre l'utile à l'agréable et à voir le beau côté des choses. Le fait d'avoir peur de la réponse ne devrait pas vous empêcher de poser la question. Après tout, il est toujours préférable de savoir que de demeurer dans l'incertitude. Et puis, vous risquez d'aimer ce que l'on vous répondra.



CANCER

DU 22 JUIN AU 22 JUILLET

Tandis que la Lune en Capricorne, face au Cancer, exerce une influence calmante sur votre personne, vous commencez le mois d'octobre sur une note positive. Vous aurez une facilité exceptionnelle à composer avec divers éléments qui diffèrent de vous, si disparates soient-ils. En soirée, la tâche d'apaiser les esprits qui s'échauffent pourrait vous incomber.



LION

DU 23 JUILLET AU 23 AOÛT

Voilà déjà plus d'un an que Saturne se trouve dans votre Signe, et vous commencez à ressembler davantage à un Capricorne qu'à un Lion! Ayant redoublé de rigueur, vous avez envie que tout soit bien organisé et mieux ordonné. Tant que vous ne verrez pas dans l'intransigeance face à vos proches, cette facette plus sérieuse de votre personne peut vous offrir de belles opportunités.



VIERGE

DU 24 AOÛT AU 22 SEPTEMBRE

Située dans un autre signe de Terre, le Capricorne, la Lune exerce une influence favorable, tant sur vos états d'âme que sur vos interactions sociales. Ce premier jour d'octobre s'annonce ainsi propice à l'établissement de nouveaux contacts. Il suffira de manifester de l'intérêt et d'exprimer de la gratitude pour que les gens soient bien disposés à vous aider.



BALANCE

DU 23 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE

La connaissance de soi va de paire avec la joie de vivre. Le passage de la Lune en Capricorne peut être source de contrariété pour une Balance, mais libre à vous de vous en soulager. Tout malaise ressenti gagne à être avoué, discuté et expliqué; c'est ainsi qu'il se dissipera. Pourquoi donc laisser mûrir un sentiment désagréable si vous êtes capable de vous en débarrasser?



SCORPION

DU 24 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

N'oubliez pas que votre charisme énigmatique de Scorpion peut être intimidant. Une personne que vous considérez difficile d'approche pense probablement la même chose de vous. Pourquoi attendre que ce soit elle qui brise la glace alors que vous êtes en mesure de le faire vous-même dès maintenant? Vos interactions sociales prendront le ton que vous souhaiterez leur donner.



SAGITTAIRE

DU 23 NOV. AU 21 DÉCEMBRE

Le bonheur va de paire avec la simplicité. Bien des choses gagneraient à être allégées. C'est en vous débarrassant des éléments superflus que votre dimanche sera le plus satisfaisant. Plus personnellement, une petite concession de votre part amènera l'autre à de meilleures dispositions. Pourquoi ne pas envisager un compromis?



CAPRICORNE

DU 22 DÉC. AU 20 JANVIER

L'interaction avec certains groupes de gens peut vous intimider. Toutefois, votre vie sociale bénéficiera de l'influence de la Lune encore en Capricorne. Saisissez l'occasion de vous faire remarquer des gens avec lesquels vous souhaiteriez sympathiser. Le plus difficile consiste à briser la glace; après quoi, la gêne et la nervosité se dissiperont comme par magie.



VERSEAU

DU 21 JANVIER AU 19 FÉVRIER

Avoir de l'humour, c'est avant tout savoir rire de soi-même. Certaines personnes vous apprécieront d'autant plus si elles constatent que vous ne vous prenez pas au sérieux. Bref, il n'existe aucune relation qui accueillera mal modestie et humilité. Bien sûr, ceci ne signifie pas de vous diminuer aux yeux des autres, mais de vous montrer sous votre vrai jour.



POISSONS

DU 20 FÉVRIER AU 20 MARS

La présence d'Uranus en Poissons continue d'accroître votre spontanéité et de vous définir en tant qu'entité unique et originale. Vous constatez que l'individualisme n'est pas forcément une entrave à l'altruisme et à la compassion. Et ce dimanche, vous pourriez aussi constater que le meilleur moyen de faire plaisir à quelqu'un est... de vous faire plaisir à vous-même.

VÉHICULES AUTOMOBILES

501 AUTOMOBILES

TOYOTA Matrix 2006, man., 8000 km, transfert location : 19 000 \$, 450-963-8654.

TOYOTA Prius 2005, hybride, 34 000 km, balance garantie, location 48 mois, 389 \$/mois. **Via Route 95** 14-521-5771

CHAMBELLY Honda

VENTE ACCORD 5.8 %
Jusqu'à 60 mois et **GARANTIE** jusqu'à 160 000 km incluse

2006 EXL = V6 17 000 km 31 000 \$
2005 DXG = 44 000 km 19 500 \$
2004 DXG = 39 000 km 18 500 \$
2004 LX-G = 63 000 km 18 500 \$
2004 LX-G = 85 000 km 14 900 \$
2003 LX-G = 88 000 km 14 500 \$
2002 COUPÉ SE 74 000km 13 900 \$
1999 LXG = 56 000 km 9900 \$

TOUJOURS 100 HONDA D'OCCASIONS
À 15 MINUTES DES 3 PONTS
514-990-6699
chamblyhonda.com

VOLKS Golf 04, argent, man., 10 000 km, tout équipée, a/c, 13 900 \$, 450-679-6153.

VOLKS Golf 1999, noire, CD/ Radio/5 vit., 8 pneus, 95 000 km
Volvo Pointe-Claire
1-866-544-2187
www.volvopointeclaire.com

VOLKS Jetta 2002, 1.8 T, aut., 99 000 km, bleue, 4 ptes, tout équipée, dame conductrice, 13 500 \$, 514-594-6336.

VOLKS Jetta GLS 00, man., cuir, mags, toit, a/c, 8 pneus, 514-344-1002

VOLKS Jetta GLS 2004, 5 vit., 58 000 km, tout équipée, a/c, 17 250 \$ ou 375 \$ / mois, 514-234-9385.

VOLKS Passat 99 fam., aut., cuir, toit ouvrant, 6 CD, 150 000 km, 7000 \$, 450-445-8849.

drogues alcool médicaments
Besoin de changement?

(514) 875-7013

DIANOVA

Services pour hommes et femmes adultes

www.dianova.ca
Infos et dons en ligne

501 AUTOMOBILES

VOLKSWAGEN CAMPBELL & CAMERON
WWW.GOVV.CA
4009 AV. VERDUN
514-767-8790

07 EOS 2.0T, 1 bleu, 1 noir NEUF
06 Passat 2.0 aut. démo 27 900 \$
06 Jetta Wagon TDI aut. démo
06 Jetta 2.5, 5 vit., 24 900 \$
06 Jetta TDI, aut, cuir, démo
06 Passat VR6, Quattro démo
05 Nissan Altima SE-R 28 900 \$
05 Jetta Wagon, 1.8T aut. démo
04 Golf GLS aut, toit, or 15 900 \$
04 Subaru Impreza 5 vit. 15 900 \$
04 Audi A4 1.8 T Quattro 29 900 \$
03 Acura RSX Premium 15 900 \$
03 Golf GL, mags, a/c 13 900 \$
03 Golf, mags, a/c 14 900 \$
03 Jetta 1.8 T, tiptronic 17 900 \$
03 GTI 1.8 T, tiptronic 17 900 \$
03 Mercedes C230 Komp 23 900 \$
03 Beetle GLS Sport 15 900 \$
03 Nissan Sentra GXE 9 900 \$
02 Audi A4 Avant 3.0 25 900 \$
02 GTI 1.8 T, Ed. Spécial 17 900 \$
02 Jetta GLS TDI aut. 17 900 \$
02 Jetta GLS TDI aut. 17 900 \$
02 Passat Wagon 1.8 T 13 900 \$
02 Passat Wagon 1.8 T 13 900 \$
00 Jetta GL, noir, 5 vit. 9 900 \$
00 Golf GLS 5 vit, argent 9 900 \$
00 Golf GL aut., a/c, mags 7 900 \$
84 Porsche 924 rouge 5 900 \$
79 Corvette L48 16 500 \$

Inspections / Garanties
WWW.GOVV.CA
RICHARD 514-767-8790

VOLVO

D'OCCASION CERTIFIÉE

VOLVO
01 C70 HT * 22 900 \$
04 S60m 2.4 21 000 km
04 S60Rm AWD VENDU
04 XC70 AWD * 36 900 \$
04 XC90 AWD * 68 000 km
05 S80 AWD * 36 900 \$
* Taxes à partir de 2.8 % *

MERCEDES
03 CL230 Sport * 18 900 \$
Hauts de ouverture
Lundi au vendredi 9h-19h
Samedi 9h-17h

FRANKE VOLVO
www.franke.ca
(819) 326-4775
1-800-454-4775
* Taxes en sus

VOLVO C70 2006, neuve, disp. pour livraison immédiate.
Volvo Pointe-Claire
1-866-544-2187
www.volvopointeclaire.com

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

VOLVO Repentigny
www.volvorepentigny.com
Financement à partir 2.8%
04 Volvo V70 XC 41 000 km
03 Volvo S40 60 650 km
03 Volvo S60 T-5 59 000 km
03 Volvo V70 XC 59 000 km
03 Volvo V70 XC 69 000 km
02 Volvo S60 2.4T 60 000 km
02 Volvo V70 XC 61 000 km
01 Volvo V40 127 000 km
01 Volvo V70 XC 123 000 km
Garantie Volvo 160 000 km
450-582-9993

VOLVO S40 aux choix, 2002 à 2005, à partir de 17 900 \$
Volvo Pointe-Claire
1-866-544-2187
www.volvopointeclaire.com

501 AUTOMOBILES

VOLVO S60, '04, bleue, 40 000 km. + 4 pneus d'hiver avec jantes, 25 000 \$, 514-256-4095.

VOLVO S60/2.4/AWD/T-5, 2001 à 06, disp. à partir de 17 450 \$
Volvo Pointe-Claire
1-866-544-2187
www.volvopointeclaire.com

VOLVO S70 99, noire, int. cuir taupe, cond. A-1, 190 000 km prix négociable 418-653-3222

VOLVO S80 AWD 2005, luxe confort, intégrale seul, 39 450 \$
Volvo Pointe-Claire
1-866-544-2187
www.volvopointeclaire.com

VOLVO V-50 2006 cuir, toit. A partir de 30 500 \$
Volvo Pointe-Claire
1-866-544-2187
www.volvopointeclaire.com

VOLVO V-70 02, 81 000 km, 1 seul proprio, cuir, toit, 20 000 \$, 514-497-7031.

VOLVO V70 2002, choix de couleurs, à partir de 19 950 \$
Volvo Pointe-Claire
1-866-544-2187
www.volvopointeclaire.com

VOLVO V70 2002, man., argent, 55 000 km, 8 pneus, exc. cond., 21 500 \$, 514-768-4612

VOLVO V-70 R, 2005, très rare, exc. cond., 1 proprio, 47 900 \$
Volvo Pointe-Claire
1-866-544-2187
www.volvopointeclaire.com

VOLVO V70 T5 '04, 63 000 km, argent, int. gris, 30 000 \$. **ET VOLVO** XC90 '05, 35 000 km, gris, int. gris, 42 000 \$. Jour: 450-346-6851, soir: 450-358-8258.

VOLVO XC70 ASR, 2004, tout équipée, impéc. seul, 30 950 \$
Volvo Pointe-Claire
1-866-544-2187
www.volvopointeclaire.com

VOLVO XC90 2.5T/T-6, 2003 à 2005, à partir 34 900 \$
Volvo Pointe-Claire
1-866-544-2187
www.volvopointeclaire.com

ACURA Integra LS '95, aut. beige, 4 ptes, 179 000 km, tout équipé A1, 4900\$ 450-550-1014

BMW 325 IX '89, très propre, noir/noir, cuir, 4 pneus hiver, aut., bonne cond., 189 000 km seulement, 514-586-9474.

BUICK Regal 93, aut., 6 cyl., 101 000 km, 4 pneus d'hiver inclus, 3000 \$, 514-386-6422.

CAVALIER 03, 4 ptes, 4 cyl., 5 vit., CD, 62 000km, gar. GM, aut., 4995\$ 514-917-7611 Ctrr.

CHEVROLET Venture 1999, 282 000 km, moteur déféctueux, propre, 1 500\$, 450-474-1577.

CHRYSLER Intrepid 95, fiable, pas sortie 4 ans, mags aluminium, 2650 \$ 514-998-6309

CADILLAC Caravan 99, tout équipée, 5 ptes, CD, démarr. à distance, 3299 \$, 514-812-2265.

DODGE Stratus '98, vert, 141 000 km, sans rouille, aut., a/c, cruise A1, 2395\$ 450-978-1009

FORD Escort ZX2 1998, man., noire, 113 000 km, aileron, a/c, 6CD, 3800 \$, 514-678-6448.

FORD Taurus GL 95, aut., a/c, 112 000km certifiés, équipé, très propre, 1999 \$, 514-812-2265.

FORD Windstar 1997, très bon état, aut., 31, 1500 \$, Dimitri, 514-996-4787

HYUNDAI Accent GL, aut., vitres élect., 151 000km, 4 ptes, 4695\$ 514-254-5985.

HYUNDAI Accent GSI 2000, man., 97 000km 4295\$ 514-254-5985

502 VÉHICULES 5000 \$ ET MOINS

NISSAN Sentra 96, aut., 2 ptes, 86 000 km certifiés. Un vrai bijou! 4499 \$, 514-812-2265.

OLDS Achieva '96, 4 ptes, 3.1 L, aut., a/c, tout équipée, 66 000 km, pas d'hiver, comme neuve, 3300 \$, 514-344-5497.

PLYMOUTH Voyager, 94, tout équipé, condition A1, pas de rouille, 2300 \$, 450-691-7988.

PLYMOUTH Voyager 98, 5 ptes, 126 000km transmission neuve, impéc. 4900\$, 514-366-7016.

SATURN LS 94, 8 pneus, porte-vélo, 200 000 km. Pièces neuves. 700 \$, 514-346-4284.

SATURN SL 1 1999, 145 000 km, transmission et freins neufs, a/c, 4200 \$, 514-757-2967.

SUBARU Outback 97, 210 000 km, man. a/c, vert, A-1, pas rouille, 4950 \$ 450-971-6502.

TOYOTA Camry CE 97 aut., 203 000 km, 4 cyl., équipée A1, 8 pneus, 4950 \$, 514-973-2560.

TOYOTA Camry LE V6 1992, 310 000 km, bonne cond., tout équipée, toit, a/c., 4 pneus hiver + jantes 1900 \$, 450-655-4020

TOYOTA Corolla '97, 150 000km man., noire, femme proprio, état A1, 5 000\$, 450-923-2418.

TOYOTA Corolla DX 96, aut., 184 000 km, propre, 3250 \$ ferme, vert, 514-831-7474.

TOYOTA Paseo 97, 4 600 \$ 8 mags (hiver/été) 1 proprio. Alexis 514 347 3331

VOLVO 850 '94, 220 000 km, cuir, très bon état, familiale, 3 800\$, 450-442-9047.

VOLVO 850 Turbo 1994, verte, man., 272 000 km, exc. cond., 4 500\$, 514-830-5724.

504 CAMIONS, JEEPS FOURGONNETTES

B3000 DUAL SPORT, 2004 V-6, gr. élect., a/c, 33 000 km, ALBI Le Géant, 514-593-1411

B4000 SE PLUS 4x4, 2005, aut., gr. élect., a/c, 35 000 km, ALBI Le Géant, 514-593-1411

BMW X3, 2005, aut., 2.5 litres, 12 500 km, garantie 6 ans 160 000 km, 3.9%.

Park Avenue BMW 450-445-4555 514-875-4415

BMW X5, 2003, 4.4 litres, 67 000 km, garantie 6 ans 160 000 km, 2.9%.

Park Avenue BMW 450-445-4555 514-875-4415

BMW X5 fin 03, 59 000 km, gr. sport, ensemble Premium, +++ 38 000 \$ 514-865-0733

BUICK Rendez-Vous CXL Plus 2003, 84 000 km, super beau, int. cuir, Onstar, tout équipé, particulier, payé 43 000 \$, prix: 19 800 \$, 450-678-6957.

DODGE Caravan SE 2004, 4 ptes, 12 895 \$ Ouvert 7 jrs Fortier Auto, 514-353-4444

DODGE Grand Caravan 96 stow go, siège élect. cond. mag 20 500\$ 514-968-9888 ctr

DODGE Ram 1500 Quad Cab SLT 4X4 05, noir, 19 000 km, gr. sport, bail 450-444-6243

FORD E450 2004, cube 16 pi, Diesel, a/c, rampe, 80 000 km, gr. Via Route 514-521-5771

FORD Econoline E-150 2003 14 995 \$, "Ouvert 7 Jours" Fortier Auto, 514-353-4444

FORD Escape XLS 4x4 2003 14 895 \$, "Ouvert 7 Jours" Fortier Auto, 514-353-4444

FORD Explorer 00, 4x4, 4 ptes, 6 cyl, Tout équipé, 92 000 km 1 proprio. A-1 514-344-5497.

FORD F-150 96, 4x4 King Cab, méc. A1, aut. 4900\$ 450-649-1769

504 CAMIONS, JEEPS FOURGONNETTES

FORD Windstar LX 2003 7495 \$, **Ouvert 7 Jours Fortier Auto, 514-353-4444**

GMC Cube 94, 14 pi, diesel, 6.5L, moteur neuf, méc. A1, inspecté, 7500 \$ 450-661-0347.

HONDA CR-V EX 03, aut., argent, 66 000 km, 19 900 \$, **Honda de Boucherville, 450-449-5050.**

HONDA CRV EXL 06, noir, 2150 km, bal gar., Boomerang2, antirouille 8 ans, 533, 88 \$/mois taxes incl., 3 mois gratuits, (cause décès), 514-526-4376

HONDA Element Y AWD, 2003, Véhicule rare, 60 000 km
ALBI L'entrepôt, 450-474-2222

HONDA Odyssey EX 02, aut., 120 000 km, 7 pass., 15 500 \$, 514-217-5542, 450-974-9290.

HONDA Pilot EXL 03, cuir, 4 pneus hiver-jantes, 91 000 km, bal. gar. 22 900 \$, 450-347-6827

HONDA Pilot EXL 03, gris, 1 proprio, 159 000km, 21 000 \$, 514-389-3026; 450-538-6615

INFINITI FX35 03, 65 000 km, Balance de garantie.
Via Route 514-521-5771

JEEP Cherokee LTD 01 4x4, 145 690 km, 8 pneus, 11 500\$, 514-543-9586.

JEEP Grand Cherokee Ltd 1998, très bon état, 10 000\$, 450-672-4636.

JEEP TJ Sport écyll, 2003, très propre, bas km., À VOIR! **ALBI L'entrepôt, 514-593-1411**

MAZDA Tribute LX AWD 2003, noir, seulement 37 000 km, **ALBI L'entrepôt, 514-593-1411**

MERCEDES ML 320 '00, bal. gar. avril '07, cuir noir/noir, tout équipé, 18 500\$, 514-794-6303

MERCEDES ML320, 00', excellent état, 117 000 km, série Elégance, tout équipé, entretien et garantie Mercedes, 18 500 \$ nég., +pneus hiver 514-487-3431

MERCEDES ML 320, 99, noire, 100 000km, cuir, sièges chauff., toit, pneus + freins neufs, impéc. 16 500\$, 450-663-4997

LOISIRS ET VÉHICULES RÉCRÉATIFS 600

605 SPORTS PLEIN AIR

POURVOIRIE ISLE-AUX-GRUES
Chasse à l'oie et canard. Disp. 13-14 et 17-18 oct. Groupe 2 à 8 personnes. 418-241-8054.

655 MOTOCYCLETTES

MOTOCYCLETTE élect. presque neuve, aucun permis requis, 145-253-8415

Urgent! V-Star 650 Custom 04, pare-brise, etc. 600 km, comme neuve, 5200 \$, 450-447-3317.

667 VÉHICULES RÉCRÉATIFS

FIFTHWHEEL 2005 21', extension, tout équipé, 6 pers., peu servi, 18500\$ nég 450-430-7269

FIFTHWHEEL Montana 05, 37' tout équipée, 4 extensions, salon sur la sellette, 514-869-6442.

MOTORISÉ 96, 32', 100 000km, int. pâle, classe A, 6 pneus neufs, "jack" méc., pas d'ext., 22 900 \$, Pierre 514-501-7739.

MOTORISÉ 96, 32', 100 000km, int. pâle, classe A, 6 pneus neufs, "jack" méc., pas d'ext., 22 900 \$, Pierre 514-501-7739.

MOTORISÉ 96, 32', 100 000km, int. pâle, classe A, 6 pneus neufs, "jack" méc., pas d'ext., 22 900 \$, Pierre 514-501-7739.

MOTORISÉ 96, 32', 100 000km, int. pâle, classe A, 6 pneus neufs, "jack" méc., pas d'ext., 22 900 \$, Pierre 514-501-7739.

MOTORISÉ 96, 32', 100 000km, int. pâle, classe A, 6 pneus neufs, "jack" méc., pas d'ext., 22 900 \$, Pierre 514-501-7739.

MOTORISÉ 96, 32', 100 000km, int. pâle, classe A, 6 pneus neufs, "jack" méc., pas d'ext., 22 900 \$, Pierre 514-501-7739.

MOTORISÉ 96, 32', 100 000km, int. pâle, classe A, 6 pneus neufs, "jack" méc., pas d'ext., 22 900 \$, Pierre 514-501-7739.

MOTORISÉ 96, 32', 100 000km, int. pâle, classe A, 6 pneus neufs, "jack" méc., pas d'ext., 22 900 \$, Pierre 514-501-7739.

MOTORISÉ 96, 32', 100 000km, int. pâle, classe A, 6 pneus neufs, "jack" méc., pas d'ext., 22 900 \$, Pierre 514-501-7739.

MOTORISÉ 96, 32', 100 000km, int. pâle, classe A, 6 pneus neufs, "jack" méc., pas d'ext., 22 900 \$, Pierre 514-501-7739.

MOTORISÉ 96, 32', 100 000km, int. pâle, classe A, 6 pneus neufs, "jack" méc., pas d'ext., 22 900 \$, Pierre 514-501-7739.

MOTORISÉ 96, 32', 100

TÊTES D’AFFICHE

Golfs-bénéfice

Les tournois de golf continuent d’être une importante et fiable source de revenus pour beaucoup d’organismes humanitaires, et surtout pour les fondations hospitalières, qui y gagnent gros, même en région, comme le démontrent les résultats suivants :

Scélrose en plaques

Fidèles supporteurs des personnes atteintes de sclérose en plaques, les employés d’Air Canada ont amassé 320 000 \$ pour la division du Québec de la Société canadienne de la sclérose en plaques avec la tenue de la douzième Classique Air Canada, qui a eu lieu au club de golf Summerlea, à Vaudreuil-Dorion. Ce même organisme est également allé chercher 240 000\$ pour la recherche et les services offerts aux personnes atteintes de cette maladie dégénérative, avec la tenue d’un marathon de golf (les golfeurs doivent jouer 100 trous en une journée), placé sous la coprésidence d’honneur de Richard de Carufel, président de la Coopérative de consommation des policiers et policières de Montréal et du journaliste Rodger Brulotte.

Pierre-Boucher

Grâce au soutien de la Banque Nationale, Hydro-Québec et Pratt & Whitney, ainsi que de ses commanditaires et participants, dont la compagnie de construction Sept Frères qui lui a remis les profits de son tournoi de golf (33 000\$), le tournoi de golf de la Fondation de l’hôpital Pierre-Boucher a rapporté 340 500\$, vient d’annoncer le président du comité organisateur, Raymond Gagné (Canadian Tire de Longueuil). Un montant de 135 000\$ s’est ajouté en bénéfices pour cet hôpital de Longueuil, grâce à la tenue du deuxième triathlon de la Fondation de l’hôpital Pierre-Boucher. Qui plus est, cette fondation hospitalière a tiré des revenus records de 675 000\$ avec ses croisières à l’occasion des feux d’artifice.

Auberges du cœur

Pierre Moran (Fédération des caisses Desjardins), était bien heureux, au terme du tournoi de golf de la Fondation des Auberges du cœur, d’en remettre les profits, 210 000 \$, à Pierre Audette et de Jean Doré, respectivement directeur général et président de la fondation. Rappelons par la même occasion que la collecte annuelle de menue monnaie, organisée par la Fondation des Auberges du cœur a connu un vif succès cette année, car on a alors amassé plus de 65 000\$.

SITQ : 203 000 \$

Le quinzième tournoi de golf de la SITQ a permis de remettre cette année 203 000\$ à six organismes communautaires représentés par: Danielle Brien, directrice générale de la Fondation pour enfants diabétiques; Lise Parizeau, du Phare, enfants et famille; Michel Bouchard, de la Fondation Charles-Bruneau; Christiane Girard, pour la Fondation canadienne du foie; Alain Coudé, président de la Fondation des jumelles Coudé et Nicole Saint-Hilaire, de la Fondation canadienne Rêves d’enfants.

Tournoi Bombardier

Le tournoi de golf Bombardier au profit de la Maison Jean Lapointe, qui s’est tenu sous la coprésidence d’honneur de Pierre Beaudoin (Bombardier aéronautique) et du sénateur Jean Lapointe a généré des profits records de 200 000\$. La Fondation Mise sur toi (Loto-Québec) s’est associée à Bombardier aéronautique comme commanditaire de cette activité-bénéfice, car la Maison Jean Lapointe, en plus d’offrir un programme de traitement des toxicomanies, vient en aide aux personnes ayant une dépendance reliée au jeu.

CSSS de Bordeaux-Cartierville – Saint-Laurent

Le tournoi de golf de la Fondation CSSS de Bordeaux-Cartierville – Saint-Laurent (auparavant Fondation Notre-Dame de la Merci) s’est soldé par un profit net de 150 326 \$, dont 23 200 \$ provenant de l’encan. Ces fonds serviront à l’acquisition d’équipements spécialisés. Cette fondation cherche à répondre aux besoins des sept établissements du CSSS de Bordeaux-Cartierville – Saint-

Laurent : les quatre pavillons de soins de longue durée Notre-Dame de la Merci, Saint-Joseph de la Providence, CH de Saint-Laurent et CH de Cartierville (clientèle en perte d’autonomie et lourdement handicapée); le Pavillon des Bâisseurs (un établissement spécialisé dans le traitement des personnes atteintes de la maladie d’Alzheimer) et les CLSC de Bordeaux-Cartierville et de Saint-Laurent (programmes de santé auprès des familles de la collectivité).

Rivière-Rouge

Le dix-septième tournoi de golf de la Fondation du Centre de services de Rivière-Rouge, tenu sous la présidence d’honneur de la mairesse de Rivière-Rouge (née de la fusion des municipalités de L’Annonciation, Marchand, La Macaza et Sainte-Véronique), Deborah Bélanger, a permis d’amasser un montant record de plus de 200 000 \$.

Tournoi “Toe” Blake : 127 000 \$

Le douzième Tournoi de golf Hector “ Toe ” Blake de la Société Alzheimer de Montréal, qui s’est tenu au Club de golf Val-des-Lacs, à Sainte-Sophie, sous la présidence d’honneur de Dickie Moore, l’ancien ailier gauche du Canadien de Montréal et deux fois champion marqueur de la LNH (qui n’a pu être présent car il a été victime d’un accident de la route) a permis de recueillir 127 000\$. Cette somme assurera le maintien des programmes et services offerts par la Société Alzheimer.

Golf Moisson Montréal: 127 000 \$

Sous la présidence d’honneur de Pierre Dion, président et chef de la direction de TVA, le tournoi de golf de Moisson Montréal, la plus grande banque alimentaire au pays, a rapporté 127 000\$, grâce en bonne partie à l’implication du groupe Petra et de nombreux donateurs.

Châteauguay

Le tournoi de golf de la Fondation Anna Laberge, au profit de l’hôpital du même nom, grâce à la tenue de concours, de tirages et d’un encan, a pu amasser 115 000\$, soit 40 000 \$ de plus que l’an dernier.

Cité de la Santé

Le vingtième tournoi de golf de la Fondation de la Cité de la Santé, qui s’est tenu sous la présidence d’honneur de Denis Piché (RBC Dominion valeurs mobilières) a permis d’amasser 125 000\$, ont annoncé les coprésidents du comité organisateur, le Dr Alban Perrier et Francine Lussier-Labelle, à la présidente de la fondation hospitalière, Marie-Josée Lavallée.

Fondation canadienne du rein

Sous la présidence de Luciano D’Ignazio, le tournoi de golf de la Fondation canadienne du rein, qui s’est tenu au club de golf Royal Montréal, a permis d’amasser la somme de

Une affaire d’hommes

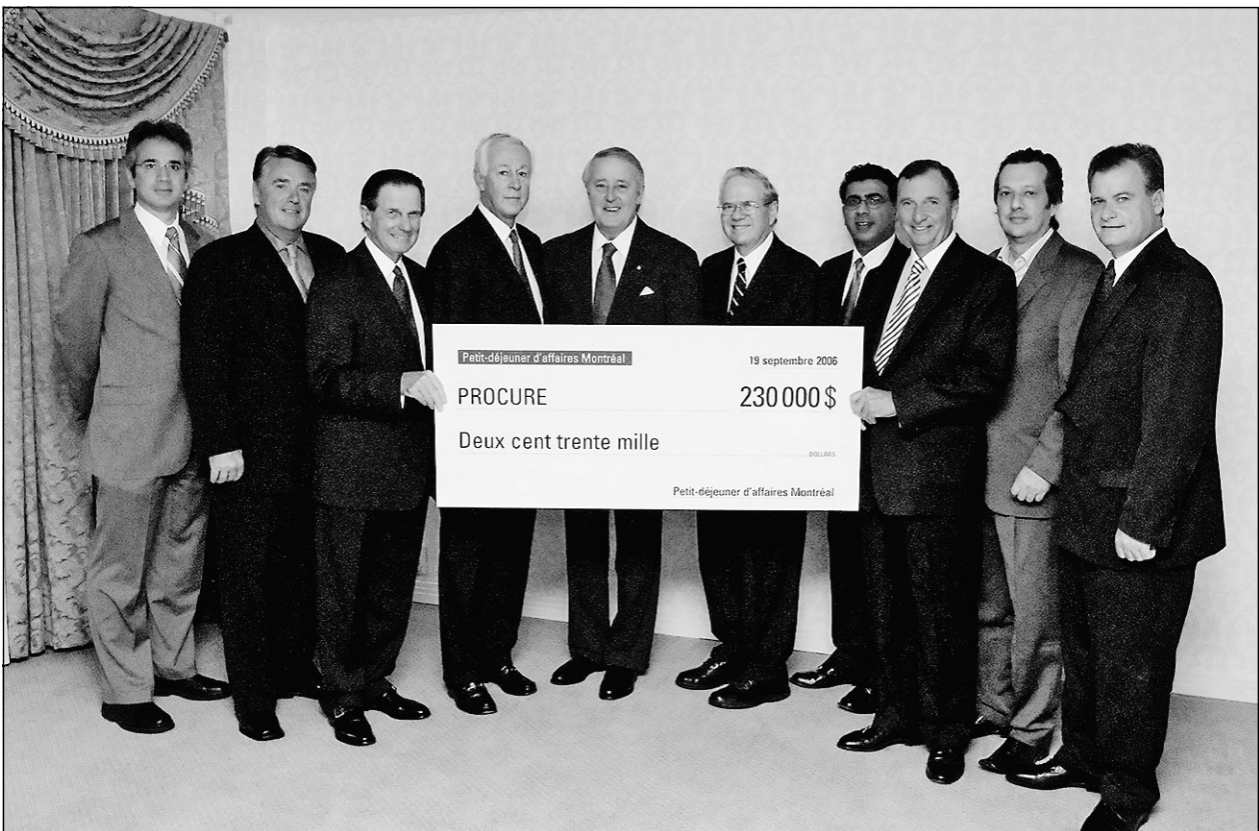


PHOTO FOURNIE PAR PROCURE

Le petit déjeuner d’affaires Montréal 2006 de Procure, un organisme d’information et de recherche sur le cancer de la prostate, a largement dépassé ses objectifs en amassant 230 000 \$ pour la lutte contre le cancer de la prostate. Dans l’ordre habituel : le Dr Aprikian, chef, division d’urologie à l’Université McGill et urologue en chef au CUSM; Jean Pagé, porte-parole de la campagne 2006; Ronald Corey, coprésident du petit-déjeuner; Pierre Lessard, président et chef de la direction chez Métro; Brian Mulroney, conférencier invité; Marvyn Kussner, président-fondateur de Procure; Ray Heinan, vice-président oncologie Sanofi-Aventis; Michel Côté, coprésident du petit-déjeuner; Salvatore Guerrera, vice-président de Procure et Mark Bordeleau, directeur exécutif de Procure.

110 000\$. Auparavant, la Fondation Saint-Georges avait remis à la Fondation canadienne du rein les 21 724\$ amassés lors de sa collecte de fonds pour des fins caritatives. De même, la Fondation Jean-Gladu, à l’occasion de son tournoi de golf annuel, avait fait don de 35 000\$ à cette fondation, tout comme à l’Association générale des insuffisants rénaux (AG.I.R.). Soulignons par ailleurs que la Fondation canadienne du rein remettra le Prix du Fondateur au Dr Raymond Dandavino, néphrologue à l’hôpital Maison-neuve-Rosemont et professeur titulaire de clinique à l’Université de Montréal, lors de son gala de la Campagne du Prix du Fondateur, le 30 novembre, sous la présidence d’honneur de Tony Loffreda (RBC Banque Royale).

Jeunes cancéreux

La huitième Classique Leucan Telus, présentée par Samsung sous la présidence d’honneur de Karen Radford, présidente de Telus Québec, a rapporté 101 000\$ pour venir en aide aux enfants atteints de cancer..

Courageux jeunes cancéreux

Fort de l’appui de sa nouvelle porte-parole, l’auteure et interprète Élisapie Isaac du groupe Taima, la Fondation Sur la pointe des pieds, qui offre des expéditions en plein air à des jeunes atteints de cancer, a recueilli 190 000\$ avec la tenue d’une soirée-bénéfice.

CH Sainte-Croix

Tenu sous la présidence d’hon-

neur de M^e André Jean, président de la caisse Desjardins de Drummondville, le tournoi de golf de la Fondation Sainte-Croix a permis de recueillir 100 000\$ pour l’hôpital Sainte-Croix, de Drummondville.

CHRD

Le vingtième tournoi de golf de la Fondation du CHRD hospital régional de Lanaudière situé à Saint-Charles-Borromée près de Joliette, qui se tenait pour une troisième année sous la présidence d’honneur de la famille Bélair (marchés d’alimentation), a permis de recueillir 100 000\$.

Ouest-de-l’île

Tenu sous la coprésidence de Réjean Houle, ambassadeur du Club de hockey Canadien et de Bruce Good, président de IMS Health, le huitième tournoi de golf de Partage-action de l’Ouest-de-l’île a permis de recueillir 92 000\$ pour soutenir des groupes communautaires locaux.

Centre jeunesse : 83 000 \$

Sous la présidence de Jean Drollet (Ultramar), le tournoi de golf de la Fondation du Centre jeunesse de Montréal a permis d’amasser 83 000\$ pour répondre aux besoins des 13 000 enfants qui bénéficient des services du Centre jeunesse.

Maladies du cœur

Cette fondation a par ailleurs amassé 80 000 lors de son tournoi de golf, parrainé par Gerry Frappier, président de RDS et Pierre Boivin, président des Canadiens de Montréal. De plus, la section de la Rive-Sud/Montérégie de cette fondation a

reçu un don de 5000 \$ d’Hydro-Québec. Ajoutons que les restaurants Casa Grecque ayant offert de remettre à la Fondation des maladies du cœur un dollar par repas facturé durant quelques jours en février, mois du cœur, ont ainsi pu faire un don de 23 354\$. Soulignons également que l’Association des commerçants de véhicules récréatifs du Québec (ACVRQ) a remis 17 000\$ à la Fondation des maladies du cœur du Québec. Ce don a été perçu sur le prix d’entrée au Salon des véhicules récréatifs de Montréal et de Québec. Enfin, la première présentation du Défi art média, à Saint-Jean-Port-Joli, au profit de la Fondation des maladies du cœur du Québec, a permis de recueillir 2193\$.

Très jeune philanthrope

Un jeune garçon de Montréal, Scott Dennis, a amassé 2600 dollars pour la Fondation des maladies du cœur du Québec, en souvenir de son oncle Mark décédé d’une maladie du cœur. Pour son neuvième anniversaire, Scott a demandé à ses amis et sa famille qu’on remette des dons à la FMCQ plutôt que de lui offrir un présent.

Victimes d’agressions sexuelles

La maison d’édition Libre Expression a remis un don de 198 800\$ à Nathalie La Fondation. Ce don concrétise l’engagement de verser un dollar à cette fondation pour chaque exemplaire vendu de la biographie de Nathalie Simard, signée par Michel Vastel et intitulée « Briser le silence ».

Hommage à Rémi Marcoux



PHOTO FOURNIE PAR PORTAGE

Une soirée hommage a eu de très heureuses retombées pour le centre de traitement des toxicomanies Portage, le philanthrope Rémi Marcoux, fondateur de Transcontinental, lui ayant remis les 350 000\$ recueillis à l’occasion de cette soirée tenue en son honneur et présidée par Pierre Bruneau. Sur notre photo, dans l’ordre habituel, Rémi Marcoux, son épouse Carmelle, Hilary Pearson et son conjoint, Michael Sabia, président et chef de la direction de Bell Canada Entreprises. Fait à noter, MM. Marcoux et Sabia sont coprésidents de la campagne de souscription de Centaide du Grand Montréal.

Hôpital Notre-Dame 100 000 \$

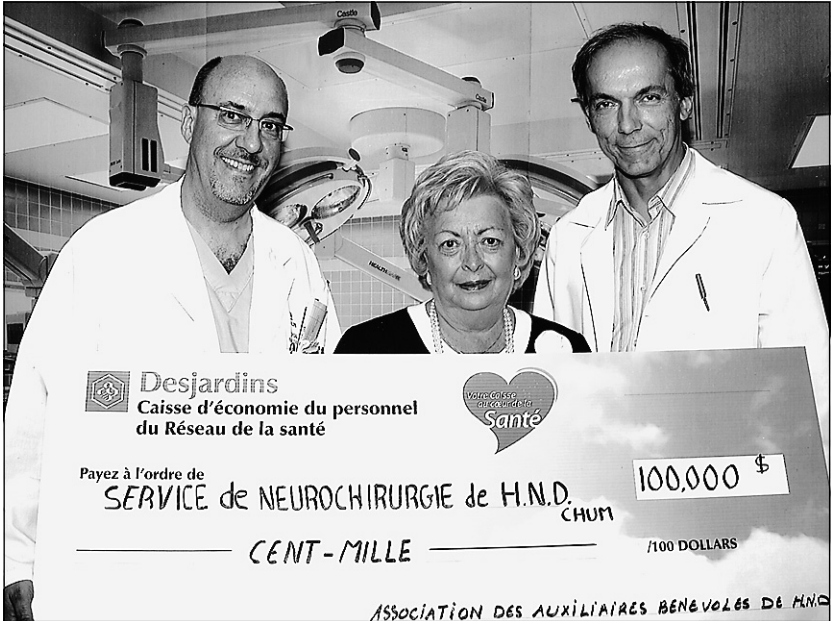


PHOTO FOURNIE PAR L’ASSOCIATION DES AUXILIAIRES

L’Association des auxiliaires bénévoles de l’hôpital Notre-Dame (CHUM) a profité de la tenue de sa 125^e assemblée annuelle pour faire un don de 100 000\$ pour l’achat d’un équipement de pointe pour le Service de neurochirurgie. Dans l’ordre habituel : Dr Michel Bojanovsky, chef du service de neurochirurgie; Lyla Paquette, présidente de l’Association des auxiliaires bénévoles; et le Dr Jean-Gilles Guimond, chef du Service des soins intensifs médicaux.

PLANÈTE ANIMALE

Le célèbre « Roadrunner » s’installe au Biodôme



PIERRE GINGRAS

À TIRE D'AILE

Le « Roadrunner » est probablement un des oiseaux les plus célèbres qui soient. Créé en 1948 par l’artiste Chuck Jones pour le compte de la Warner Brothers, il a couru jusqu’ici des millions de kilomètres pour échapper à son infortuné mais éternel poursuivant, le coyote.

S’il reste encore aujourd’hui une vedette du petit écran, le vrai *roadrunner*, le grand géocoucou de son nom en français, celui qui vit dans les étendues semi-désertiques du sud des États-Unis et du nord du Mexique, demeure encore une espèce méconnue mais fascinante à bien des égards. D’ailleurs, ces jours-ci, vous pourrez en voir deux spécimens au Biodôme de Montréal dans le cadre d’une exposition qui se termine à la mi-novembre. La rencontre vous étonnera.

À vrai dire le seul point commun avec le dessin animé, c’est qu’il se déplace la plupart du temps sur le sol et qu’il peut courir facilement jusqu’à 30km/h sur de grandes dis-

tances, souvent sur les routes, des sentiers battus ou encore dans le lit des rivières à sec. Durant son sprint, sa tête et sa queue sont parallèles au sol et c’est en balançant sa longue queue à gauche ou à droite qu’il aborde ses virages. Il vole assez rarement, habituellement sur de très courtes distances, quelques mètres tout au plus, souvent pour se percher sur un rocher ou un poteau de clôture.

Le grand géocoucou atteint une cinquantaine de centimètres de longueur. Ses longues pattes sont dotées d’une musculature adaptée pour la course. Son plumage est brunâtre strié de blanc, sa tête est surmontée d’une grande huppe érectile et ses yeux sont entourés d’une sorte de masque de peau nue bleuâtre. Son bec est long, l’extrémité légèrement recourbée.

L’oiseau affectionne les étendues arides où la végétation ne dépasse guère deux ou trois mètres. Mais les plus grandes densités se trouvent dans les endroits très ensoleillés, notamment au Texas, au sud de la Californie et de l’Arizona.

Le géocoucou produit deux nichées par année, de trois à six petits, habituellement dans un petit arbre, un buisson ou un cactus. Le couple installe parfois sa famille dans les banlieues qui ne sont pas densément peuplées. La femelle couve le jour mais le mâle se met à la tâche la nuit, ce qui exige des réserves énergétiques considérables



PHOTO FOURNIE PAR CHANTAL ROUTHIER, BIODÔME DE MONTRÉAL
Les deux pensionnaires du Biodôme semblent bien à l’aise dans leur nouvel environnement.



PHOTO FOURNIE PAR SERGE PÉPIN, BIODÔME DE MONTRÉAL.

en raison de la froide température nocturne des milieux désertiques. Les oisillons sont nidicoles et viennent au monde les yeux clos. Ils quitteront le nid une vingtaine de jours après l’éclosion.

C’est durant la nidification que les prédateurs sont les plus actifs. Coyotes, ratons laveurs, lézards et serpents profiteront de l’occasion pour dévorer les œufs ou les petits au nid. Cependant quand il est adulte, le grand géocoucou, grand coureur, se défile facilement devant les prédateurs terrestres. Il est par ailleurs souvent victime de rapaces comme la buse à queue rousse ou l’épervier de Cooper. Mais les deux plus importantes causes de mortalité sont les froides températures hivernales et la chasse illégale. S’il a su attirer la sympathie des amateurs de dessins animés, dans la vie de tous les jours, il a été et il est toujours abattu par les éleveurs de bétail et les chasseurs, même si cette persécution est injustifiée, ont démontré les scientifiques.

Plusieurs ont cru pendant longtemps que le grand géocoucou dévorait les jeunes oiseaux prisés comme gibier, notamment la caille. Le coureur de grand chemin a souvent été observé en train de suivre des groupes de cailles. Les chercheurs ont constaté que l’oiseau agissait ainsi parce que les cailles entraînent dans les buissons touffus faisant ainsi fuir les gros insectes qui devenaient alors à sa portée. C’est ce qu’indique le document consacré à l’espèce du site Internet The Birds of North America OnLine, de l’American Ornithologist Union.

Il n’en reste pas moins que le géocoucou est un prédateur redoutable et très opportuniste qui sautera sur tout ce qui peut constituer un bon repas, incluant une charogne bien à point. Son régime est constitué pour une bonne part d’insectes mais aussi de scorpions et de serpents, notamment de jeunes serpents à sonnette, qu’il mange avidement,

sans souffrir d’effets secondaires même s’ils sont vénéneux. Bien installé sur son poste de guet, il chasse à vue et n’hésitera pas à s’en prendre à des lézards ou encore à de jeunes lapins à queue blanche. Une fois capturée, il tue sa proie en la frappant vigoureusement à maintes reprises sur un objet, ce qui a aussi pour effet d’attendrir la viande. Futé, il capture régulièrement des oiseaux présents aux mangeoires et saisit au passage les colibris qui vont se désaltérer aux abreuvoirs. On l’a même vu s’en prendre aux nichées d’hirondelles noires dont le nichoir était à presque cinq mètres au-dessus du sol. Opportuniste, vous disais-je! Il visite parfois les cavernes ou les lieux de mise bas des chauves-souris pour ramasser les jeunes qui se sont détachés accidentellement de leurs mères. Et puis, quand la famine le guette, quand la bouffe se fait très rare, il n’hésite pas à avaler un ou deux petits de sa propre progéniture. Comme quoi l’instinct de survie est parfois très fort.

Ces nombreux traits de personnalité expliquent probablement pourquoi le grand géocoucou a été l’objet de nombreuses légendes parmi les populations indiennes du Sud qui l’affublaient de pouvoirs surnaturels. Symbole de force, de courage et de résistance, on le mangeait pour acquérir ces qualités et on suspendait sa peau à la porte pour attirer la chance. Au Mexique, il contribuait au rite des naissances, jouant le même rôle que la cigogne en Europe.

LE CARNET D'OBSERVATION

Une paruline québécoise au Mexique

L’Observatoire d’oiseaux de Tadoussac, qui a repris ses recensements de migrants, vient de publier son rapport annuel 2005 sur son site Internet (www.explos-nature.qc.ca). On y apprend notamment qu’une paruline à joues grises, baguée à Tadoussac le 19 septembre, a été capturée à nouveau le 11 novembre, à Oaxaca, au sud de Mexico. Un périple d’environ 4000 km parcourus en une soixantaine de jours. L’oiseau a vraisemblablement passé l’hiver sur place puisqu’il est tombé une fois de plus entre les mains des bagueurs le jour de Noël.

Rappelons qu’on peut suivre régulièrement les comptes rendus de l’Observatoire. Les techniciens y observent quotidiennement les oiseaux migrants qui passent au-dessus des collines sablonneuses de Tadoussac avec une attention toute spéciale pour les rapaces, ce qui permet d’avoir une bonne idée de leur taux de reproduction. L’endroit fait partie du Réseau canadien de surveillance des migrations qui compte 21 sites au pays.

Paruline à joues grises lors d’une séance de baguage à l’Observatoire d’oiseaux de Tadoussac.

PHOTO PRISE PAR THOMAS BITEAU



Le rhinocéros noir : chronique d’une mort camouflée



D' FRANÇOIS LUBRINA

LES ANIMAUX

COLLABORATION SPÉCIALE

On savait le rhinocéros noir de l’Ouest africain (*Diceros bicornis longipes*) plus que jamais menacé d’extinction. En Centrafrique, cette sous-espèce a totalement été exterminée par les braconniers.

Des milliers de sujets qui brouaient paisiblement les feuilles des buissons de la savane africaine, il y a un siècle, 600 individus subsistaient encore au début des années 80. Depuis quelques années, pourtant, leur déclin devenait alarmant, leur nombre ayant chuté à une trentaine au Cameroun. Une situation grave, mais pas totalement désespérée néanmoins, les pisteurs, chargés par différentes organisations internationales de protection animale de vérifier l’état du cheptel dans ce pays, envoyant régulièrement des rapports encourageants sur la foi des traces observées. Après tout, et dans le pire des cas, il suffit, pour qu’une espèce menacée ait quelques chances de survie (et selon les critères de l’African Rhino Specialist Group), qu’au moins cinq individus subsistent dans la nature, dont trois femelles. Recevant régulièrement dans leur bureaux informatisés des données quant au dénombrement des traces, les spécialistes, inquiets certes, estimaient que l’on n’en était tout de même pas arrivé à ce stade de minimalisme existentiel pour ce mastodonte mesurant 3,70 m de long et pesant jusqu’à 1,5 tonne.



PHOTO RICK SAMMON, ARCHIVES AP
Toutes les espèces de rhinocéros sont menacées. Protégé désormais, seul le rhinocéros blanc est (pour le moment!) hors de danger.

La principale cause de la disparition de cet herbivore de grande taille reste, bien sûr, le braconnage pour récupérer ses précieuses cornes (mesurant 80 cm) fort prisées dans la pharmacopée chinoise. Plus grave encore, la corne de rhinocéros sert aussi à fabriquer le manche des poignards traditionnels, en Arabie Saoudite. Un négoce facilité par les relations traditionnellement établies entre la péninsule arabe et cette partie musulmane de l’Afrique centrale que représente le nord du Cameroun.

En se basant sur les observations des pisteurs camerounais, une trentaine de rhinocéros noirs survivaient donc encore, tant bien que mal, dans ce coin d’Afrique. Un petit détail, cependant, chichait les experts : le dernier rhinocéros noir observé au Cameroun, et de manière vraiment fiable, l’avait été il y a 10 ans déjà. Pour s’assurer de l’importance réelle du cheptel subsistant, une expédition soutenue par l’Union internationale pour la conservation de la faune, et dirigée par deux

vétérinaires (Isabelle et François Lagrot) est donc allée au Cameroun, histoire de tirer l’affaire au clair.

Six mois de travail, 48 patrouilles, 2500 kilomètres à pied plus tard et aidés par un pisteur venu du Zimbabwe, nos deux limiers réalisèrent rapidement que les traces dûment déclarées étaient fausses en réalité!

Tout le monde n’étant pas braconnier, il faut bien gagner sa vie comme on peut! Des faussaires, on en compte, après tout, dans

LE CONSEIL DU VÉTÉRINAIRE

SEPT OU HUIT DOIGTS PAR PATTE

Certains chats, au lieu de posséder cinq doigts réglementaires aux pattes avant, et quatre aux pattes postérieures, en ont parfois six, sept, voire huit ou plus. Cette particularité, aussi appelée polydactylie (et que l’on retrouve chez certains individus : Albert Uderzo, le talentueux dessinateur d’Astérix, avait 12 doigts à la naissance), risque d’être un handicap si on ne taille pas régulièrement les griffes. Ou si on ne les fait pas enlever. Les chats « mitaines », en effet, présentent souvent de douloureuses griffes incarnées.

bien des domaines. Et parfois même chez les pisteurs chargés de surveiller les rhinocéros noirs. Pour justifier et conserver leur travail, donc, dans un des pays les plus pauvres du globe, et maintenir artificiellement en vie cette sous-espèce probablement éteinte, ces « Bougons » de la faune sauvage fabriquaient tout simplement de fausses traces.

Si bien qu’après 20 ans d’alerte, et en tenant compte des fausses déclarations des pisteurs, le dernier congrès des spécialistes du rhinocéros (qui s’est tenu en juin dernier au Swaziland) a déclaré cette sous-espèce probablement éteinte. Pour confirmer officiellement la disparition totale d’une espèce animale, et pouvoir la classer dans la catégorie officiellement éteinte, il faut cependant attendre 30 à 50 années sans qu’un seul spécimen n’ait été observé vivant dans la nature.