

ACTUEL SANTÉ



NUTRITION
BIEN S'ALIMENTER AVANT
UNE COMPÉTITION

PAGE 4

BOUGE DONC
CURLING
À L'ANCIENNE

PAGE 4



DÉFICIT D'ATTENTION

LES SOLUTIONS MIRACLES N'EXISTENT PAS

Au Québec, 35 000 enfants seraient touchés par le trouble de déficit d'attention. Pour ces jeunes, une journée à l'école est rarement une partie de plaisir. Les parents, eux, sont souvent démunis face à un problème complexe. Ils cherchent des solutions, voire LA solution. Des chercheurs norvégiens croient que le régime alimentaire pourrait être en cause. Des experts québécois en doutent.

À LIRE EN PAGES 2 ET 3

PHOTO DAVID MAH, PRINCE GEORGE CITIZEN, PC

Vive la vie... EN FAMILLE
VOLUME 4

Miroir, miroir... je n'aime pas mon Corps!

Le développement de l'image corporelle chez les enfants, les adolescents et les adultes

Les Editions LA PRESSE

Notre enfant ou notre ado
n'aime pas son corps?

Offert en librairie

Procurez-vous le tout
dernier livre de D^{re} Nadia

Ne manquez pas

D^{re} Nadia,
psychologue
à domicile

Mercredi au
vendredi à 16 h 30

Rediffusion
Samedi
à 10 h

canal vie
Ça fait partie de ma vie

ACTUEL SANTÉ

BULLETIN DE SANTÉ

LE CHIFFRE

TROIS fois moins. C'est la réduction du nombre de plaies de lit obtenue par un programme soutenu de prévention dans les résidences pour personnes âgées. Ce phénomène est responsable d'un grand nombre de décès – par exemple, celui de l'acteur Christopher Reeves en 2004, qui était tétraplégique depuis une chute de cheval en 1995. La démarche, testée dans la moitié des 52 résidences de l'échantillon, consiste en un suivi serré de chaque patient par un nutritionniste et divers médecins spécialistes. Les plaies de lit se forment quand une pression continue interrompt le flot sanguin dans une région de la peau, qui meurt et permet l'infection de l'intérieur du corps par des bactéries.



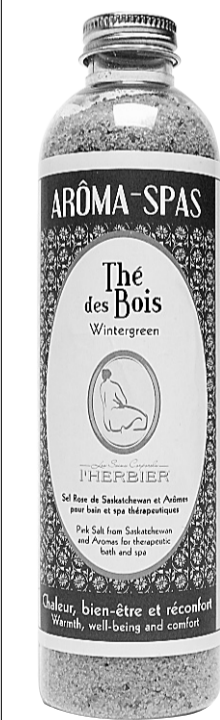
LES SECRETS DE LA SIESTE

Le simple fait de tomber endormi explique les bénéfices de la sieste, selon des psychologues allemands. Des étudiants ayant fait une sieste de seulement cinq minutes, beaucoup moins de temps qu'il ne faut normalement pour que les effets neurologiques du sommeil soient perceptibles, ressentaient tout autant d'amélioration de leur mémoire que les cobayes d'autres expériences portant sur des siestes plus longues. Les spécialistes du sommeil savent depuis longtemps qu'au moment de plonger dans le sommeil, le cerveau ressasse les événements récents et suscite des pensées aberrantes ou bizarres. Mais ils sous-estiment l'importance de ce processus, selon les chercheurs de l'Université de Düsseldorf.

UNE GREFFE SANS MÉDICAMENTS

Des généticiens britanniques travaillent sur un test permettant d'identifier quand les patients ayant eu une greffe d'organe peuvent cesser de prendre leurs médicaments immunosuppresseurs. Ces médicaments empêchent le rejet du greffon, mais ouvrent la porte aux microbes et augmentent le risque de cancer. Les chercheurs de University College de Londres ont identifié des gènes et des signatures typiques des interactions entre les systèmes immunitaire et sanguin, qui prédisent quand le corps peut tolérer le greffon par lui-même. Ils ont examiné 83 patients qui ont reçu une greffe de rein, dont 11 qui avaient cessé de prendre leurs médicaments – contre l'avis de leur médecin – ainsi que 17 cobayes en santé. Les chercheurs préviennent que seulement une minorité de patients pourra espérer se passer de médicaments.

TEXTES: Mathieu Perreault
SOURCES: The New Scientist, EurekAlert, The New York Times



J'AI TESTÉ

Sels pour le bain, de l'Herbier

Pour se détendre après un sprint de pellette ou pour chasser les frissons d'une grippe, quoi de mieux que de se plonger dans un bain délassant. Le sel rose de Saskatchewan, de la gamme arôma-spas de l'Herbier, procure une agréable détente. Celui au thé au bois promet chaleur, bien-être et réconfort. Il se dissout rapidement dans l'eau, sans rendre la baignoire glissante.

14,99\$ les 315 g chez les détaillants de produits naturels

J'AI LU

Micro dico dermato, de Larousse

Cet ouvrage, qui rassemble des extraits du *Larousse médical*, n'est pas un livre de chevet. Il s'agit plutôt d'un dictionnaire des différentes maladies ou affections de l'épiderme, avec des définitions sommaires et quelques lignes sur le traitement et les symptômes. Plusieurs photos en couleur, ainsi qu'un schéma sur la structure de la peau, complètent le bouquin.

Environ 21,95\$.

MICRO DICO DERMATO

- Mieux dialoguer avec son dermatologue
- Comprendre termes, diagnostics et traitements

LAROUSSE

TEXTES: Janie Gosselin



Les professeurs Ann-Mari Knivsberf, Kristine Fosse et Magne Noedland de l'Université Stavanger, ont fait des expériences qui tendent à prouver qu'un régime sans lait soigne les enfants atteints d'hyperactivité.

Un régime sans lait pour soigner l'hyperactivité

NINA LARSON
AGENCE FRANCE-PRESSE

STAVANGER, Norvège — Rita ne parvient pas à retenir ses larmes en se rappelant les moments d'inquiétude et d'incompréhension face au comportement de son fils hyperactif, un souvenir désormais lointain grâce à un régime alimentaire qui a métamorphosé l'enfant.

« J'ai vu qu'il avait un problème dès qu'il a commencé à manger des aliments solides quand il était bébé. C'était comme si la nourriture l'épuisait », raconte Rita, 50 ans, en décrivant le comportement tour à tour passif et hyperactif de son fils Christoffer.

Christoffer est aujourd'hui un adolescent de 14 ans au développement normal. Il fait partie d'un groupe de 23 jeunes souffrant d'hyperactivité soumis en 1996-1997 à un régime alimentaire sans lait et suivis depuis lors par une petite équipe d'éducateurs et chercheurs de Stavanger, dans le sud-ouest de la Norvège.

Cette équipe tente de vérifier la théorie du scientifique norvégien Karl Ludvig Reichelt, selon laquelle un dysfonctionnement du métabolisme empêche la désagrégation de certaines protéines (dont la caséine, présente dans le lait) et peut causer des problèmes mentaux tels que le trouble de déficit de l'attention/hyperactivité (TDA/H).

« L'un des enfants, avec qui je travaille, a commencé le régime

mercredi et ses parents ont dit avoir vu une très grande amélioration de son comportement dès le week-end », raconte Magne Noedland, l'un des éducateurs spécialisés à l'initiative du projet à Stavanger.

Les 23 enfants, âgés de 4 à 11 ans au début de l'étude, étaient tous soupçonnés de TDA/H et leurs urines contenaient des quantités anormales de peptides.

Selon Reichelt, l'accumulation de peptides est un indicateur que l'enzyme nécessaire pour désagréger certaines protéines est inhibée ou inexistante et peut avoir l'effet de l'opium sur le cerveau.

Des médecins sceptiques

De nombreuses études ont montré un lien entre des cas d'autisme ou de schizophrénie et la non-désagrégation de protéines. Et de plus en plus d'études indiquent que certains cas de TDA/H sont liés à ce problème digestif.

Ces théories sont cependant accueillies avec scepticisme par de nombreux médecins qui préconisent les médicaments pour traiter l'hyperactivité. Aucune étude n'a montré quelle proportion d'enfants hyperactifs souffre d'intolérance à certaines protéines.

Tous les enfants du projet de Stavanger ont suivi un régime sans caséine la première année et les résultats ont été extrêmement positifs, selon M. Noedland. Certains ont depuis arrêté le régime, mais après huit ans, six continuent d'éviter scrupuleuse-

ment le lait et parfois le gluten, présent dans de nombreuses céréales. « Nous voyons une nette différence entre ceux qui ont arrêté et ceux qui continuent le régime », affirme M. Noedland.

« Voir ces enfants incapables d'apprendre quoi que ce soit puis devenir réceptifs du jour au lendemain, pour une enseignante, c'est quelque chose de merveilleux », raconte Kristine Fosse, une enseignante engagée dans le projet.

L'un des jeunes à avoir persévéré, Sigbjørn, affirme que le moindre faux pas dans son alimentation affecte ses performances à l'école.

« Je le vois tout de suite quand j'ai mangé quelque chose que j'aurais dû éviter. J'ai beaucoup de mal à me concentrer », raconte le garçon de 17 ans.

Considéré comme un enfant hyperactif à problèmes et au développement retardé lorsqu'il était en maternelle, Sigbjørn est aujourd'hui l'un des meilleurs élèves de sa classe.

Des centaines d'enfants norvégiens souffrant de TDA/H ont commencé à suivre ces dernières années un régime sans lait. Mais, selon M^{me} Fosse, les médecins n'informent pas suffisamment les parents de cette option.

« En tant que parent, ne voudriez-vous pas au moins essayer de changer le régime alimentaire de votre enfant avant de lui donner des médicaments? » demande Grete, la mère de Sigbjørn.

ACTUEL TENDANCES

Tous les jours dans
LA PRESSE

Santé

PRODUITS ET SERVICES

ARRÊT TABAGIQUE

LASÉROTHERAPIE 3001: CÉSSEZ DE FUMER avec un traitement en auriculothérapie au laser doux en moins de 2 heures c'est possible. Incluant contrôle du stress et de l'appétit, test de monoxyde de carbone, suivis et assistance garantie d'un an. Également offert traitements d'arrêt de drogue et d'alcool et contrôle de stress et d'appétit. www.laserotherapie3001.com sur rendez-vous 1-866-687-3001.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

GYM SUR TABLE THÉRÈSE CADRIN PETIT: Bougez dans un corps heureux • Remise en forme, contrôle total du dos • prévention de blessures, spécial golf • 12-16 ans, musiciens, posture et performance. Crédit d'impôt aux parents • 514-274-3110 • www.gymnastiquesurtable.com

ESTHÉTIQUE ET ÉLECTROLYSE

ACADÉMIE ÉDITH SEREI: Vous voulez des soins en esthétique ou en électrolyse à prix raisonnable? Appelez l'Académie Edith Serei pour vous faire gâter par nos étudiantes. Soins sur rendez-vous seulement. (514) 849-6171.

VACANCES SANTÉ

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN: CAMP DE SANTÉ GLOBALE. Ce camp innovateur vous plonge dans le site unique et enchanteur du parc national du Bic. Notre équipe multidisciplinaire expérimentée est prête à vous accueillir durant des séjours de 3-6 sem. et à vous accompagner dans la transformation de vos habitudes de vie, de votre corps et de votre esprit. Nous vous offrons une multitude d'activités spécialisées qui favorise la perte de poids et améliore votre santé globale. Pour en savoir plus, visitez www.sante2000leclub.com ou téléphonez au 1-800-374-2738.

Si vous désirez annoncer dans cette rubrique, composez le (514) 285-7163 ou 1 800 667-5961.



PHOTO CLAUDIO BRESCIANI, AGENCE FRANCE-PRESSE

Le lait se conjugue à tous les temps depuis la nuit des temps. Mais voilà qu'en le supprimant de l'alimentation d'un enfant hyperactif, le mal disparaît et cet enfant peut reprendre une vie normale. Une lubie ou un remède miracle ?

Une solution miracle presque trop simple

SOPHIE ALLARD

Hyperactif, le petit Christoffer a vu sa vie métamorphosée le jour où il a cessé de consommer du lait. Selon des chercheurs norvégiens cités par l'Agence France-Presse (voir texte en page 2), le trouble déficitaire de l'attention/hyperactivité (TDA/H) pourrait être causé par une incapacité à désagréger la caséine, une protéine présente dans le lait. Aurait-on mis le doigt sur le bobo ? Rien n'est moins certain.

« Dès que sort une étude, ça donne de nouveaux espoirs. Les gens se disent que les experts ont finalement trouvé la source du problème et sa solution », affirme la D^{re} Annick Vincent, spécialiste du TDA/H et psychiatre au Centre hospitalier Robert-Giffard à Québec. « Je comprends qu'on préfère modifier le régime alimentaire avant d'en arriver aux médicaments. Mais est-ce vraiment efficace ? J'en doute. »

La dépêche de l'AFP cite une étude effectuée auprès de 23 enfants, « tous soupçonnés de TDA/H », et dont « les urines contenaient des quantités anormales de peptides ».

La confusion entre une pathologie et un symptôme est une erreur courante en médecine, fait remarquer la D^{re} Vincent.

« Je comprends qu'on préfère modifier le régime alimentaire avant d'en arriver aux médicaments. Mais est-ce vraiment efficace ? J'en doute. »

« D'après ce qui est décrit, les enfants de cette étude ont à la base un problème de métabolisme. Or, on sait que dans plusieurs pathologies associées aux problèmes de métabolisme, on signale des symptômes soit d'inattention, de fatigue ou d'hyperactivité. Un enfant agité,

qui bouge beaucoup, n'a pas obligatoirement un TDA/H. On a tendance à tout mettre dans le même panier. Plus on est capable de raffiner nos diagnostics, plus on peut intervenir adéquatement. »

En médecine, le TDA/H est défini comme « un problème neurologique qui entraîne des difficultés à contrôler et à freiner les idées (inat-

ention), les gestes (bougeotte) et les comportements (impulsivité) ».

Au Collège des médecins du Québec, on indique que « l'évaluation du médecin ou du psychologue doit permettre, à des degrés divers, et selon le champ d'expertise, de faire ressortir

ou d'éliminer les problèmes de santé, les problèmes sociaux ou les problèmes psychologiques pouvant coexister avec le TDA/H, l'avoir entraîné ou le simuler. »

Identifier le problème à la base

Tous ne s'entendent pas sur cette définition. Jean-Marie Honorez, psychologue, a une approche plus globale. Il parle plutôt d'une « fièvre du comportement ».

Professeur au département des sciences de l'éducation et au département de psychologie de l'UQAM, il a écrit *Hyperactivité avec ou sans déficit de l'attention, un point de vue de l'épidémiologie scolaire* (2002, Logiques). « Comme la fièvre, le déficit d'attention ou hyperactivité est souvent une manifestation d'un problème sous-jacent, avance-t-il. On doit identifier le problème à la base. Est-ce neurologique ou est-ce

plutôt une réaction affective ou comportementale ? »

Quoi qu'il en soit, les parents d'enfants touchés par le TDA/H sont sceptiques face à cette nouvelle étude sur le lait.

« On ferait disparaître l'hyperactivité d'un coup de baguette magique ? Cette nouvelle lubie s'ajoute à l'inutile diète sans sucre, aux omégas, aux produits naturels. Un autre faux espoir. Un autre moyen d'exploiter la vulnérabilité de parents qui ne savent plus à quel saint se vouer pour aider leurs enfants », écrit Judith, sur un forum de discussion québécois. Son enfant, âgé de 9 ans, est hyperactif.

Inutile, le régime sans lait ? Il peut avoir un effet bénéfique chez une minorité qui souffre aussi d'intolérance alimentaire. Dans ma pratique, ces cas sont extrêmement rares. Il faut être pointu dans le diagnostic, précise la D^{re} Vincent. Cette approche peut fonctionner pour quelques personnes, mais elle n'a pas fait ses preuves sur une grande population. »

Jean-Marie Honorez, qui déplore la consommation exponentielle de Ritalin et ses dérivés, est plus nuancé. « L'attention peut être influencée par un tas de stimulus qui viennent de l'environnement. Pourquoi pas le lait ? Tout est possible. Il ne faudrait cependant pas généraliser : ça n'explique pas tous les TDA/H, loin de là. »

« Supprimer le lait ou le diminuer, c'est une autre avenue à exploiter parmi tant d'autres, le lait n'étant pas essentiel à la vie », écrit sur l'internet Linda, mère d'un enfant hyperactif de 5 ans. Les solutions miracles n'existent pas, un enfant hyperactif l'est et le restera. Il apprendra à vivre avec lui-même si on lui donne des outils appropriés. Chaque enfant étant différent, des trucs marcheront avec un et non avec un autre. »

Concours de journalisme scientifique

Bourse Fernand-Seguin

2008

Bourses et stages en journalisme scientifique

Premier prix de 12 000 \$

associé à un stage de six mois dans les organisations participantes, dont trois mois à l'émission *Découverte* de Radio-Canada.

Deuxième prix de 4 000 \$

associé à un stage de deux mois dans les organisations participantes.

Pour obtenir le dépliant de la Bourse Fernand-Seguin, veuillez vous adresser à :

Association des communicateurs scientifiques
1124, rue Marie-Anne Est #12
Montréal (Québec) H2J 2B7
Tél. : 514-844-4388 poste 250
www.acs.qc.ca

Ou consultez le site Internet de l'émission *Découverte*
www.radio-canada.ca/tv/découverte

Date de clôture : lundi 14 avril 2008 - 17 heures

Avec la collaboration de :

Développement économique, Innovation et Exportation

Québec

IRSC CIHR

MERCK FROSST

LA PRESSE

leSoleil

DÉCOUVRIR science

DÉBROUILLARDS

iScience

CHUM

Êtes-vous concernée par l'ostéoporose ?

L'Hôpital Saint-Luc recrute des femmes de **50 ans et plus** afin d'évaluer un médicament expérimental dans le traitement de l'ostéoporose.

Vous pourriez être admissible si vous êtes **ménopausée depuis au moins 3 ans** et que vous ne recevez aucun traitement pour l'ostéoporose.

Communiquez au : **514-890-8383**
(et laissez un message dans la boîte vocale)
Équipe du Dr Louis-Georges Ste-Marie, M.D.

ACTUEL TENDANCES

Tous les jours dans **LA PRESSE**

Clinique de dépistage pour problèmes de dos du 3 au 8 mars 2008

EXAMEN COMPLET GRATUIT

- Maux de dos
- Lumbago
- Arthrose
- Scoliose
- Sciatique
- Maux de tête
- Entorse lombaire
- Torticolis
- Disques
- Engourdissements
- Maux de cou
- Migraines

Traitements assistés par ordinateur

NOUS POUVONS VOUS AIDER.
Appelez maintenant au 514 335-4040 pour un examen complet sans frais et sans obligation.

Centre chiropratique Bois-de-Boulogne
1600 Henri-Bourassa Ouest, bureau 202, Montréal
www.chiroexcellence.com

PROBLÈME RÉPANDU

Le TDA/H fait partie des troubles de développement de l'enfance les plus fréquemment diagnostiqués. On parle d'environ 35 000 enfants touchés au Québec. Selon le Collège des médecins du Québec, les estimations varient de 3 % à plus de 11 %. De 3 % à 5 % des enfants d'âge scolaire présenteraient des manifestations liées aux critères diagnostiques du TDA/H. Selon plusieurs études, de six à neuf garçons pour une fille sont « éti-quetés » TDA/H dans la population en général. En 2000, au Québec, 62 % de l'ensemble des consultations médicales pour le TDA/H ont été effectuées par des psychiatres, 25 % par des pédiatres et 13 % par des généralistes.

— Sophie Allard

ÉLAN

BOUGE! DONC!

JANIE GOSSELIN

1 > CURLING À L'ANCIENNE

Loin des patinoires lisses et des pierres aérodynamiques, le musée Stewart propose un curling à l'ancienne, avec glace naturelle et boulets de canon en fer, remplacés par un modèle en bois pour les petits. Le musée recrée ainsi le curling de la première époque, tel que les soldats écossais l'ont introduit en Amérique du Nord au XVIII^e siècle. L'activité est incluse dans le prix d'entrée au musée. Il est nécessaire de réserver après 17h.

www.stewart-museum.org
514-861-6703, poste 227



2 > INITIATION AU SKI

Le petit dernier regarde frerot et lui envie son aisance sur ses skis? L'Association des stations de ski du Québec profite de la semaine de détente, du 3 au 7 mars, pour offrir l'Expérience manège au grand public, sans frais. L'activité s'adresse aux jeunes de 5 à 8 ans qui chaussent des skis alpins pour la première fois. L'équipement est fourni. L'initiation dure environ une heure et quart par groupe, incluant les explications des animateurs, l'ajustement du matériel et la descente sur une pente douce. Dans la région métropolitaine, les premiers départs se font à 10h au Centre de la nature de Laval, au Parc régional de Longueuil, au Parc du Centenaire à Dollard-des-Ormeaux et au Centre de la côte boisée de Terrebonne.

www.maneige.com

3 > JOURNÉE DE SKI GRATUITE

Pour la troisième année consécutive, les skieurs pourront dévaler les 27 pistes du mont Alta, à Val-David, gratuitement, le dimanche 9 mars entre 9 h et 16 h. Deux parcours de slalom permettront aux skieurs de se livrer un duel amical. Une course aux œufs de Pâques est aussi à l'horaire pour les enfants.

Il est nécessaire de s'inscrire à l'avance sur www.zoneski.com, avant vendredi 23h59.

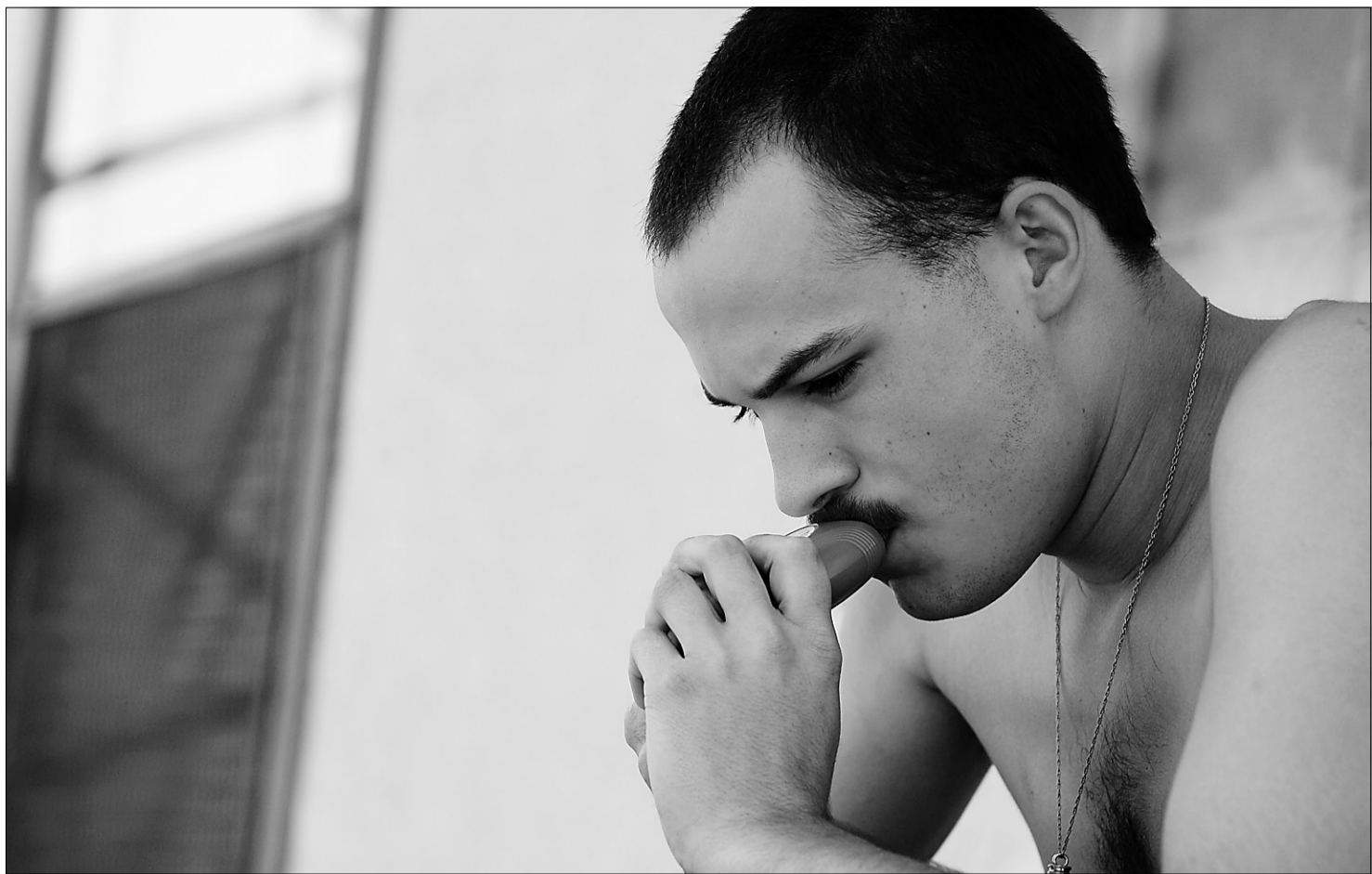


PHOTO J. EMILIO FLORES. COLLABORATION SPÉCIALE

Il existe des trucs pour diminuer la sévérité et la fréquence des crises d'asthme à l'effort. Par exemple, quand une crise semble imminente, il est important de garder son calme, d'arrêter l'exercice et de prendre deux inhalations ou plus de son médicament.

Quand l'exercice déclenche une crise d'asthme



RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

Chez certaines personnes, l'exercice peut déclencher une crise d'asthme pendant l'effort ou quelques minutes après. Cela est particulièrement vrai lorsqu'on pratique une activité physique à l'extérieur quand l'air est froid et sec. La crise survient, dans la plupart des cas, après six à 10 minutes d'exercices habituellement vigoureux. Les symptômes suivants peuvent apparaître: toux, respiration sifflante, dyspnée (difficulté respiratoire) et sensation de serrement à la poitrine. La crise peut survenir aussi bien pendant qu'après une séance d'exercice. Des bronches hypersensibles à l'exercice expliquent l'asthme à l'effort. Heureusement, en prenant quelques précautions, on peut diminuer la sévérité et la fréquence des crises d'asthme à l'effort. Si c'est votre cas ou celui de votre enfant (la crise d'asthme à l'effort est fréquente chez les enfants), voici les précautions à prendre:

Améliorer son cardio

En acquérant une meilleure endurance cardiovasculaire, et donc un meilleur souffle, vous diminuez le nombre de respirations pendant l'exercice, ce qui réduit le risque de déclencher une constriction des bronches.

Autre effet intéressant de l'exercice en endurance: il améliore forcément l'endurance des muscles respiratoires. Or, en cas de crise prolongée, cela devient un atout évident. En outre, la pratique régulière de l'activité physique diminue à la longue l'hypersensibilité des bronches chez les personnes asthmatiques. Les crises d'asthme sont ainsi moins fréquentes et, surtout, moins sévères.

Avoir ses médicaments à proximité

La pompe qui est restée sur la comode de la chambre n'est guère utile lorsqu'une crise d'asthme survient sur la pente de ski ou à l'aréna. Cette pompe contient habituellement un bronchodilatateur, un médicament qui dégage les voies respiratoires en relâchant les muscles situés autour des bronches. Il est donc sage d'avoir sa pompe avec soi lorsqu'on pratique une activité physique. Si le médecin le recommande, prenez deux inhalations de médication 15 à 60 minutes – selon le type de médicaments – avant la séance d'exercices. Des études indiquent que la médication pré-exercice aide à prévenir l'apparition des symptômes de l'asthme à l'effort.

Être à l'écoute de son corps

Ne faites pas d'exercice les jours où vous ressentez des symptômes d'une crise d'asthme comme la toux et la respiration sifflante.

Se méfier du temps froid et sec

L'air froid et sec est un puissant déclencheur de bronchospasmes chez les personnes aux bronches hyper-

sensibles. Par conséquent, si vous pratiquez des sports d'hiver et que vous souffrez d'asthme à l'effort, couvrez-vous la bouche et le nez avec une écharpe ou un masque afin de réchauffer et d'« humidifier » l'air que vous inhalez. S'il fait très froid, vous feriez peut-être mieux d'aller au cinéma!

Retourner au calme progressivement après l'exercice

Il vaut mieux diminuer progressivement l'intensité de l'exercice pendant 10 à 15 minutes. Cela peut vouloir dire, par exemple, finir sa séance de ski alpin par deux ou trois descentes plus lentes, ralentir la cadence dans les derniers kilomètres de sa sortie en ski de fond, etc. Un retour au calme progressif assure un réchauffement plus lent des voies respiratoires.

Boire de l'eau avant, pendant et après l'exercice

Cela contribuera à réduire l'assèchement des bronches.

Agir vite si une crise semble imminente

Quand une crise d'asthme à l'effort semble imminente, il vaut mieux arrêter l'exercice, garder tout son calme (très important) et prendre deux inhalations ou plus de son médicament.

Vous voulez poser une question à Richard Chevalier? Il attend votre courrier à actuel@lapresse.ca ou à Richard Chevalier, Actuel La Presse, 7, rue Saint-Jacques, H2Y 1K9.

Bien s'alimenter avant une compétition



JACINTHE CÔTÉ
LA NUTRITION
COLLABORATION SPÉCIALE

Richard Dufour est un gars très actif. Avant ses compétitions, il consomme généralement des dattes, ainsi que des mélanges de noix et raisins, mais il aimerait avoir d'autres solutions. Quels autres aliments qui donnent beaucoup d'énergie pourrait-il consommer?

Avant une activité physique intense d'une durée plus ou moins longue, il faut tout d'abord s'assurer que les réserves musculaires en glycogène sont à leur niveau optimal. Le glycogène est la première source d'énergie utilisée par nos muscles au moment de l'activité physique. Semblable à l'amidon que l'on trouve dans les produits céréaliers ou la pomme de terre, le glycogène est formé de longues chaînes de glucose. Au besoin, ces chaînes sont décomposées graduellement en unités de glucose pour générer de l'énergie.

Donc, pour bien « recharger la batterie », l'Association québécoise des médecins du sport recommande de manger, trois ou quatre heures avant le début de l'effort, un repas de 500 à 800 calories, dont 65 % proviennent de glucides. C'est environ 100g de glucides, soit l'équivalent de deux tasses de riz brun cuit, plus une tasse de légumes mélangés (pois, carottes, maïs) et une tasse de yogourt nature avec une demi-banane.

Une ou deux heures avant l'exercice, on suggère de prendre une collation riche en glucides pour maintenir le taux de glucose sanguin, tout en limitant les baisses de glycogène musculaire. La collation devrait contenir de 200 à 250 calories, dont 75 % proviennent de glucides (environ 40g). Cela équivaut à un muffin maison de grosseur moyenne avec une tasse de lait 2 %.

Une heure avant l'activité physique, il faut toutefois éviter la consommation de glucides simples. Cela peut provoquer une hausse du glucose sanguin et une élévation de la sécrétion d'insuline, ce qui empêcherait les muscles d'utiliser le glycogène efficacement. La confiture, les friandises, les fruits et jus de fruits, ainsi que le miel, le sirop (érable, de maïs), la mélasse, le sucre, la cassonade et les aliments qui

en contiennent sont riches en glucides simples. On préférera donc les céréales, le pain, les pâtes, la pomme de terre, le riz, les légumineuses et les légumes, car ils sont riches en glucides complexes.

Par rapport aux glucides qui sont facilement digérés et absorbés rapidement, les protéines et les lipides sont digérés plus lentement et demeurent dans l'estomac plus longtemps. Leur consommation est à éviter une à deux heures avant l'exercice, car cela peut ralentir l'absorption des glucides. Les noix, les graines, le fromage, ainsi que le beurre, la margarine, les huiles et les aliments qui en contiennent sont riches en matières grasses. On trouve les protéines dans la viande, le poisson, la volaille, l'œuf, le tofu, le fromage, mais aussi dans les légumineuses, les noix et les graines.


Consommées avant l'effort, les fibres peuvent entraîner un inconfort gastro-intestinal. Temporairement, il est donc préférable d'éviter les aliments étiquetés « riches en fibres », « excellente source de fibres », « multigrains », « faits de grains entiers », etc.

Cela dit, le plus important avant l'exercice, c'est de choisir des aliments qui vous sont familiers et qui sont généralement bien tolérés.

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

LES PETITES ANNONCES 514-987-VENDU (8363)

MTL > 5353 DUDEMAINE # 202



CARTIERVILLE, dim. 14-16h. Condo 3 1/2, 1 ch., garage int., vue sur le jardin, ascenseur. Bus à la porte, près train banlieue. **LIBRE 129 000 \$**
ÉLISE TANGUAY
 Sutton Accès ctrr 514-382-2929

MTL > HOCHELAGA-MAISONNEUVE



2655, AIRD, APPARTEMENT 101, DIM. 14 H À 16 H
 Condo sur 2 étages à 2 pas du stade et du métro Pie-IX. 2 chambres. Stationnement. 199 900 \$ négociable. **Cristinela Nicolesco, Royal LePage Champlain ctrr. 514-574-8998.**

MTL > OUTREMONT - LE TOURNESOL



205 CÔTE-STE-CATHERINE
 Visites libres dim. 02 mars 08 entre 14h & 16h Immeuble bien entretenu et bien administré.
Unité 103, 2 ch., beaucoup de potentiel 399 000 \$, 514-271-8014

MTL > PLATEAU - MILE END



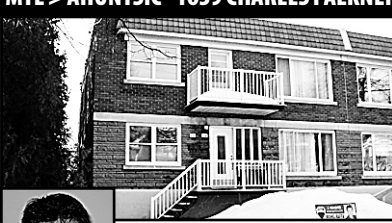
14h-16h, 4871 Jeanne-Mance. Charmant condo dans 3plex, 2 ch., s/bain réno avec bain sur pattes et douche séparée, 2e étage, pl. bois, hauts plafonds, mur brique, rangement, toit 05, près Mt-Royal, 299 000 \$.
 514-594-9225 ou duproprio.com/5949225

MTL > VILLE-ÉMARD, 6129 RUE DUMAS



FAUT VOIR ! Nouveau projet de condos 4 1/2, approx. 1100 pi². Visite libre 2 mars 14 - 16 h, 5 min. des métros Jolicoeur et Monk, 10 min. du Carrefour Angrignon, 15 min. du centre-ville, APCHQ gar. Constructions Inter QC. 514-944-7404, 514-945-4589

MTL > AHUNTSIC - 1639 CHARLES FALKNER



Duplex s/dét., occ. double. Au cœur d'Ahuntsic. 3 c. à c., s/sol + garage 465 000 \$. Dim. 14-16h. Re/Max Ambiance MR ctrr, **MICHEL RAFFA** 514 382-5000 www.michelraffa.com

MTL > ÎLE DES SOEURS - DIM. 14H-16H




201 Ch. du Golf #1406. Panorama sur l'île. Magnifique condo 1591 pi. car. haut de gamme. 2 gar. **639 000 \$** Re/Max Performance ctrr. **DANIEL BEAUDIN** 514-238-7077

MTL > OUTREMONT - NOUVEAU PRIX !




45 Av. Courcellette - Dim. de 14h à 16h
 Cottage dans le Haut Outremont, 4 ch., garage, jardin, 1 s/bains, 1 s/d'eau, inondé de soleil, excellent prix pour le secteur. **799 000 \$**
GINETTE CLÉMENT 514-927-0722, RYL Dynastie

MTL > PLATEAU - MILE-END




14h-16h; **5697 de l'Esplanade**, condo avec cachet, rénové, 2 grandes chambres + bureau, cuisine et salon à aire ouverte, terrasse. 329 000 \$.
Manuel Rouleau 514-273-3363, Royal LePage

MTL > V.M.R.



1550-52, av. DUNKIRK, DIMANCHE 14 h à 16 h
 Duplex. Logements avec foyer, 5 1/2 + 6 1/2 livres. Bien situé et bien entretenu, pergola et jardin fleuri.
Me Jocelyn Langlois notaire
 514-340-1552

MTL > AHUNTSIC




429 000 \$ 2131-35 SAURIOL EST
 WOW! Triplex r.-de-ch. 5 1/2 + s/sol fini, 5 1/2, 2x3 1/2, garage.
Dim. de 14 h à 16 h. Re/Max ctrr LOUISE GAGNON, 514-385-3464

MTL > LASALLE, 280 TÈRE AVENUE




Air de campagne à 15 min. du centre ville. Cottage 2 étages, 4 chambres, piscine, beaucoup de cachet. Pistes cyclables, parcs, fleuve et commodités à proximité. 304 900 \$ nég. Visite libre dimanche de 11h à 16 h.
 514-767-2609 www.duproprio.com/7672609

MTL > OUTREMONT - PREMIÈRE VISITE




634 Av. Querbes - Dim. 14h-16h
 Cottage, 2 pas rue Bernard, rénové 2004, 4 ch., boiseries, vitraux, foyer, terrasse, jardin. Un vrai coup de cœur. **795 000 \$.** RYL Dynastie.
JEAN-FRANÇOIS BELANGER 514-708-2044

MTL > PTE-CLAIRE - 43 MOUNT PLEASANT



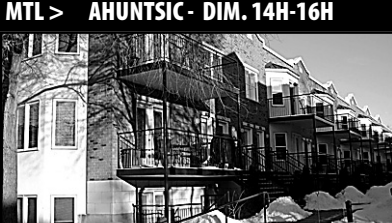
Joli plain-pied de 3 chambres Terrain de 7500 pi² car. Faites vite!! Dimanche 14 à 16h.
Wenda St-Pierre (514) 838-0028
 Re/Max Dicaire inc.

RIVE-NORD > CHOMEDEY - 1^{RE} VISITE



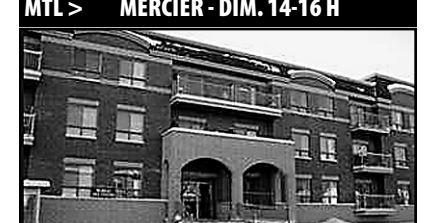
2574 Legare. Dim. 14h-16h. Beau jumelé très ensol., près autor. 13 et 440. Toit 07, foyer naturel, gar., piscine h-t, grande terr. 219 000 \$.
Allan Dere, Gr Sutton 514-255-0666

MTL > AHUNTSIC - DIM. 14H-16H




DOMAINE ANDRÉ GRASSET. Nouveau sur le marché : **1124 Henri-Gauthier.** Charmant condo 2 ch., plafond cathédrale, pl. lattes chêne, unité au 2e étage et dernier étage. **192 000 \$.** Gr. Sutton Immo bilia ctrr, **DENISE FOISY - ROBERT DEGUIRE** 514 272-1010

MTL > MERCIER - DIM. 14-16 H




2550 Honoré-Beaugrand # 203. Condo, près métro Honoré-Beaugrand, 3 chambres, const. 2007, ascenseur, rampe pour handicapé, garage. **249 900 \$.**
FRANCINE LAVOIE 514 353-9942
 La Capitale de l'Est de Montréal

MTL > OUTREMONT - SANCTUAIRE



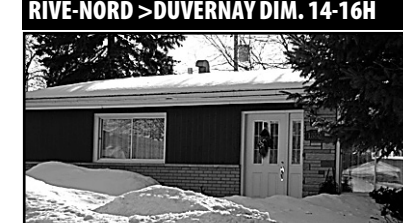
6000 Deacon #3H - Dim. 14h-16h
 Lumineux 2 ch., 2 s/bains, garage. Vue sur boisé. Tranquillité, sécurité et confort. 429 000 \$. RYL Dynastie
MARIE DUFRESNE 514-814-3260

MTL > ROSEMONT



3810 St-Zotique. Dim. 14-16h. Joli triplex semi-dét., face parc, 6 1/2, 2x3 1/2, cuisine et s/bains rénovées, bois franc, s/sol fini, beau terrain, libre.
Jeannot Taillefer, Royal LePage Dynastie ctr
 514-271-4820 514-374-0942

RIVE-NORD > DUVERNAY DIM. 14-16H



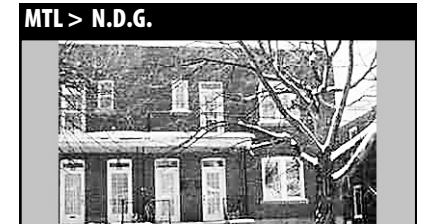
1550 de Montauban à 2 rues de Val des Arbres.
 Bung. dét. 3 ch. + solarium, salle familiale avec combustion lente, terrain 5547 pi². Aucun tapis au rez-de-chaussée, toit 2006. Prix 245 000 \$.
Royal LePage Le Carrefour. DENISE SABOURIN

MTL > AHUNTSIC



NOUVEAUX PRIX! 10 791, Boul. St-Laurent (près de Gouin) Dim. 14 h à 16 h. Grand duplex isolé, impeccable, aspect cosmé des belles résidences traditionnelles, boiseries, immense cour. Un must! 499 000 \$. **Daniel Matte. Re/Max** 514-895-1153

MTL > N.D.G.




4546, EARNSCLIFFE CE DIM. DE 14 H À 16 H
 Co-proprété, 1047 pi car. 2e étage, près métro, **219 000 \$.**
GUY BELANGER SYNERGIE COURTIER
 514-992-8291

MTL > OUTREMONT - UNIVERSITÉ DE MTL




2714 de SOISSONS DIM. 14-16h.
 Bas de duplex réno 3 ch., 2 s/bains, pl. et moulures chêne, s/familiale avec foyer naturel, magnifique terrasse et jardin privé, 3 gar. int. **Sutton - Immo bilia MICHEL LEBEL - 514-735-4427**

MTL > ROSEMONT




Rosemont, 6248 Iberville, dim. 14-16h
 Condo 2005, 2 chambres, stationnement, pl. bois franc, a/c, impeccable!
M. Paquin, Century 21 Services Plus
 514-253-8032

RIVE-NORD > FABREVILLE



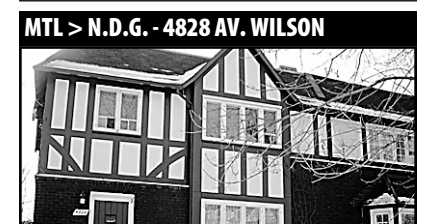
1035 de Bretagne, 14h-16h, H7P 5X1
 Très beau bungalow, appartenant à un professionnel de la construction, 2 ch., grande luminosité, grand terrain, a/c mural, près de l'aut. 13. À voir absolument!
 Appelez moi, Alain 514-578-5245.

MTL > BEACONSFIELD



BEACONSFIELD, BORD DE L'EAU
 18 Lakeshore. Visite libre dim. 2 mars de 14h à 16h. Magnifique cottage, 3 étages, piscine creusée, grand terrain, 1 495 000\$. Louise et Suzanne, Re/Max Royal Jordan, 514-993-6275.

MTL > N.D.G. - 4828 AV. WILSON



Nouveau. Superbe haut de duplex Asselin. 7 pces, cachet unique, fenêtres plombées d'origine, pl. bois franc, ptes françaises, foyer, gar., Village Monkland. Très ensol., fenêtres sur 4 côtés, 2 fournaies. Dim. de 14 à 16 h. **369 000 \$** **514-660-0759**

MTL > P.A.T. - 1484 8E AV. - DIM. 14-16H




BUNGALOW - 3 + 2 C. À C. FOYER, COUR, PISCINE STATIONNEMENT +++. **199 000 \$**
JOSEÉ LEVESQUE 514 999-2627
 www.sutton.com/sg/joseel

MTL > ROSEMONT



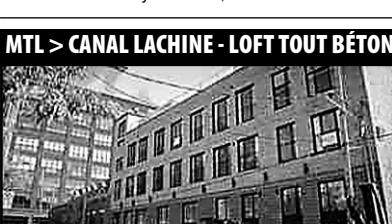
UNIQUE SUR LE MARCHÉ, UN VRAI LOFT!
2887 Gifford est, dim. 14h à 17h
 1700 pi car., 32x53', dernier étage, plafonds 12', pl. bois, foyer, 10 fenêtres, 2 terrasses. Garage. MLS 1409962.
Les imm. OK inc. Richard Robert 514-831-8668

RIVE-NORD > FABREVILLE



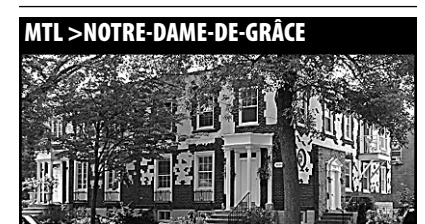
1271 41e avenue, dim. 14-16h.
 Secteur paisible, près autor. 13, joli bung 2+1 réno, foyer, piscine h. t, grand cabanon, s/sol semi-fini, stag. 3 autos. 178 000\$. Cohava Elkoubi
 Sutton Royal ctrr 514-831-2605

MTL > CANAL LACHINE - LOFT TOUT BÉTON



1900, Augustin Cantin #201 - 14h à 16h
Gagnant qualité habitation 2007
 Plafond 12 pieds, grand balcon, terrasse, stationnement, a/c, 61 m², 241 500 \$. L. Fournier / F. Chicoine
 Sutton Immo bilia - 514 529-1010

MTL > NOTRE-DAME-DE-GRÂCE



VILLAGE MONKLAND
4506 Havard, 13h-17h, 7 1/2 haut de duplex, rénové en 2007, foyer, garage, 1 stat., s/sol fini.
409 500 \$
 duproprio.com/7956775

MTL > PLATEAU 4054 DROLET



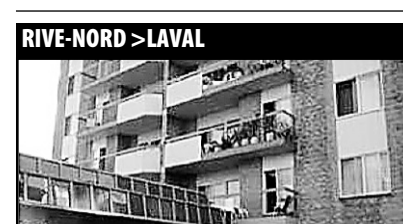
MAGNIFIQUE propriété (1885) rénovations de grande qualité. Un cottage au 2e et 3e étage + 1 app. style loft au r.-de-ch. Près tous services, parc Lafontaine. Rev. de plus de 10 000\$. Cott. libre à l'acheteur. 649 000\$.
 14h-16h **514-844-4791 duproprio.com/8444791**

MTL > SANCTUAIRE PHASE II



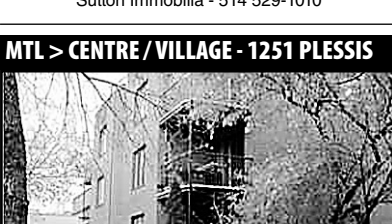
5955 Wilderton, # 1L. Dim. 14h-16h.
 Opportunité! 2 ch. Jardin! Bois! 2 garages! 422 000 \$
MARYSE LABELLE 514-735-2281
 Royal LePage Dynastie

RIVE-NORD > LAVAL



4191 De La Seine #704, superbe condo, vue panoramique, dernier de 7 étage, 2 c à c, 1 stat. int., à voir absolument! 224 900\$. Diane Daneau a.i.a. Re/Max Mt-Métro 514-244-3943

MTL > CENTRE / VILLAGE - 1251 PLESSIS



Condo 1185 pi car., 3 ch., 2 s/bains, foyer, pl. bois, atelier, s/sol 250' car. Lumineux, stationnement inclus. 259 000 \$. Dimanche de 14 à 16h.
 La Capitale du Mt-Royal
Bruno Carboni 514-602-2879

MTL > NOTRE-DAME-DE-L'ÎLE PERROT



231 de la Riveraine angle Don Quichotte de 14 h à 16 h. À QUI LA CHANCE? MLS 1376126.
Sandrine Zambou, agent imm. aff. 514-605-7124 Remax Royal Jordan

MTL > PLATEAU 4208 RIVARD



Cottage haut de gamme tout rénové, 2 s-bain, 2 s-eau, pl. chêne, foyer, 3 ch. + bur., s-sol fini, garage, cour. 659 500\$. Dim. 14-16h30. Raymond Larivière 529-1010 Sutton Immo bilia

MTL > VIEUX-MONTRÉAL




801 de la Commune E. 12 h - 16 h
 #106, condo + terr. 1 ch. 279 000 \$,
 #605 condo 2 ch., vue, 620 000 \$,
 #304 condo 2 niveaux, 425 000 \$
 Kim Larocque. Remax 514 688-5524

RIVE-NORD > LE GARDEUR



514 Benjamin-Moreau, cottage 3 + 2 c à c, garage avec mezzanine, face école primaire, s/sol complètement fini, 239 000\$ faites une offre! Marc Forté, La Capitale, 514-947-9801.

MTL > DORVAL - 540 ST-LÉON



Charmant Cape Cod 3 chambres à coucher à qui la chance! Dimanche 14-16h.
Philip Lauzon (514) 212-4457
 Re/Max Dicaire inc.

MTL > NOUVEAU PLATEAU



Condo 1550pi² dernier étage de belle Victorienne, luminosité, fenestration multiple, puits de lumière. Foyer, alliage d'ancien/moderne, aire ouverte, vue, terrasse. 1239, Rachel Est. dim. 2 mars 14 à 17h MLS 1404734
Danyele Lefebvre Gr. Sutton Accès 514-992-0079

MTL > PLATEAU



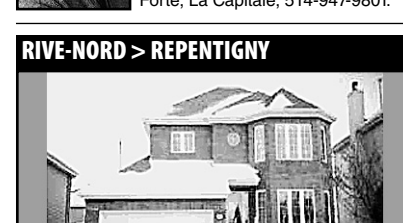
5146 Delorimier
 Magnifique condo 6 1/2, 2 + 1 c à c, 3e, 1125 pi², lattes, cuisine 2007, terrasse, balcon 2006, toit 2003, clé en main libre, 289 000 \$.
514-523-0158

MTL > VIEUX-MTL - 206, ST-PAUL O. #400



De 14 h à 16h. Super aubaine!
 Condo 1400 pieds carrés, 2 chambres, parfaite condition, foyer, murs brique, poutres. 385 000 \$ prix réduit.
Mathieu Lanctot
 Century 21 Innovation, 514-266-6601

RIVE-NORD > REPENTIGNY




Valmont sur Parc, superbe cottage 1996, gar. double, 3 ch. à l'étage, pl. latte, foyer au gaz 3 faces, s/sol fini avec ch.froide, AC., 279 000 \$ vendeur motivé de 14 h à 16 h 1014, rue Carrel, Repentigny, J5Y 3W6.
Pour + d'info : 514-241-5246

MTL > FACE AU PARC DES FAUBOURGS



Condo loft de coin, nouvelle cons. Grande et multiple fenestration. Vue sur Parc Pont Jacques-Cartier, Centre-Ville. Poss. subvention. **75% vendu.** Dim. 2mars 14 à 17 h, 2005 Dorion # 6. MLS 1375319.
Danyele Lefebvre Gr. Sutton Accès 514-992-0079

MTL > OUTREMONT ADJ. - DIM 14-16H



5754-56 Av. Déom. Grand duplex dét. Style Art Déco. 4 gar. Jardin paysager. Rare: occ. double. **999 500 \$**
Louise L'Heureux, 514 271 4820
 www.louiseheureux.com, RYL ctrr

MTL > PLATEAU - DUPLEX !



Dim. 14-16h : 4365 de Mentana. Bien aménagé, pl. bois, foyer au salon, walk-in dans ch., superbe terr. sur toit, 2e occupé par proprio, r-de-ch loué 950 \$/mois. **389 000 \$** - Voir photos: www.suzanneproulx.ca
Suzanne Proulx, ctrr imm agréé 514-915-5950

MTL > VIEUX-PORT



Dim. 14h-16h. 410 Notre-Dame Est. CONDO98
 1050 pi² et +, 2 c. à c. fermées, foyer, garage, balcon soleil. 385 000 \$
TANIA PASKULIN. Royal LePage Dynastie
 514-769-3999

RIVE-SUD > AU COEUR DU VILLAGE



ST-LAMBERT: 104 ST-DENIS
 Dim. 14h-16h. Condo avec cachet, matériaux de qualité, 4,5 pièces / 600 pi car. + terrain privé. Rare!
MICHELLE MASSEREY
 RYL Dynastie 450-672-0321

OFFRES D'EMPLOI

AUGMENTEZ VOS REVENUS

DEVENEZ CAMELOT POUR LA LIVRAISON DE LA PRESSE

Avec ou sans voiture. La livraison doit être effectuée avant 6h30 la semaine et 8h le week-end.

Bienvenue aux étudiants et aux retraités.

TÉLÉPHONEZ MAINTENANT

514 285-6911
1 800 361-7453

cyberpresse.ca/camelot

PLUS SPÉCIFIQUEMENT, BESOIN URGENT POUR:

VIEUX LONGUEUIL, ST-LAMBERT, ST-HUBERT (secteur Lafleche), VILLE LEMOYNE
M. Normand Rioux, 450-649-8174

MERCIER, HOHELAGA, ROSEMONT, ST-MICHEL, ST-LÉONARD, ANJOU
M. Jean-Pierre Provost, 514-668-2705

ST-EUSTACHE, DEUX-MONTAGNES, BOISBRIAND, ROSEMÈRE, STE-THÉRÈSE
M. Benoît Bougie, 514-942-8560

ST-LAZARE
M. Richard Clermont, 819-242-1318

JOLIETTE
M. Pierre Henri, 450-589-4967

331 ENTRETIEN SÉCURITÉ CONCIERGE

400 SERVICES PERSONNELS

CONCIERGE RÉSIDENT, pour résidence de personnes retraitées à Anjou, avec expérience, temps plein, de garde 1 fin de semaine sur 2. **SVIP** envoyez CV par fax au 514-852-5843 ou par courriel à ronald@maxera.ca

406 LIGNES DE RENCONTRES

LAVALIFE
Là où les gens cliquent Appelez maintenant pour rencontrer des centaines de personnes dans la région de Montréal. Spécial des nouveaux venus, 1er achat -20\$ pour 80 min.!

514-908-0900
Introduire le code 100 ou 1-866-522-5282 sans frais
Personnes de 18 ans et +.

VÉHICULES AUTOMOBILES

501 AUTOMOBILES

ACURA TSX 05, noir, cuir, équipé, 30 000km, comme neuf, 29 500 \$, 514-249-6476

AUDI A3 quattro, 3.2 L 2007, 27 000 km, 559 \$ location 48 mois, 0 comptant, AC02047.

POPULAR AUDI.com (514) 270-3566

AUDI A4 familiale 2005 V6, aut., aut., 51 000 km 29 995 \$ AC 11017

POPULAR AUDI.com (514) 270-3566

AUDI A6 3.2 2005 50 000 km, 33 995 \$ AC 01039

POPULAR AUDI.com (514) 270-3566

400 SERVICES PERSONNELS

GARDE DE SÉCURITÉ
besoin immédiat, 514-846-4040
Aucune expérience nécessaire

420 ACTIVITÉS SOCIALES

MARIACHI FIGUEROA
www.mariachifigueroa.com
Pour toutes occasions. Musique mexicaine et internationale

501 AUTOMOBILES

BMW 745 i 05, 35 185 km, 53 900 \$. Certifié 2.9%.
Park Avenue BMW 450-445-4555 514-875-4415

BMW 24, 2003, 2.5 L, 74 269 km, 28 900 \$.
Park Avenue BMW 450-445-4555 514-875-4415

CADILLAC STS 2007, traction intégrale, navigation, argent, 9000km, 36 500\$, impeccable. 819-692-0325 crtr.

CHEVROLET Equinox 2005, 106 000 km, tout équipé, fiable, Garantie. 11 500 \$. 514-718-9561

CHEVROLET Malibu, LS, 2005, 4 portes, 4 923 km, V6, 3.5 L, équipée, Rouge, 16000 \$. (450) 691-9133

CHRYSLER 300 C 06, 31 000 km, traction intégrale. Bal. loc. 665 \$/mois. 418-827-5153.

FORD Focus SE 03, fam., gar. prol., aut., a/c 121 000km, A1 ACN 5500 \$. 514-243-1525

HONDA Civic 04, aut., sable, 4 ptes, a/c, 70 000 km, parfaite condition 11 800\$ 450-678-2788

HONDA Civic DXG 04, 4 ptes, argent, 5 vit., a/c, 27 500km, A1, 11 500 \$. 514-913-6669

HONDA Civic LX 03 noir 2 ptes, 5 vit., 61 000 km, gr. élect., 8 pneus, 9900 \$. 514-791-2916

JAGUAR X-Type 3.0 sport 03, 73000km, cuir, équipée, 15 995\$ priddirect.ca 450-973-1401

MERCEDES C280 4Matic, 2007, noir/noir, toit, CD. A voir! 31 995 \$. 514-945-2224 crtr.

MERCEDES C320, 2001, aut., 116 000km., toit ouvrant, noir. Impeccable. Auto Sélection 450-443-3833

MERCEDES CLS500 06, tout équipée, bas millage, jamaïs sortie l'hover, int. noir, ext gris, impecc. 56 000\$. 514-942-9614.

MERCEDES E320 4Matic 2004, 45 000 km, noir/noir, gar., bonne condition. Eric 514-946-5480

MINI COOPER 07, convertible, man., 15706 km, 32 900 \$. Certifié Mini. 4.9%.

MINI Brossard 514-875-4415

MITSUBISHI Lancer 04, 5 vit., reprise banque, 78 000 km, gar., aubaine CL Inc. 450-430-3556

subaruCAR.net
Outback, Legacy, Impreza, Forester, 1-877-822-7805

SUBARU Tribeca '06, aubaine Impreza tam 07, 5 vit., 21 000 km, Impreza 04 0 km, moteur neuf 12 950 \$. Legacy GT Turbo Ltd '05 Sedan aut., cuir. Forester xt turbo 04 16 995\$ C.L. inc 450-430-3556

TOYOTA Corolla LE 2004, aut. 31 000km 8 pneus, 12 995 \$. 514-488-8540

406 LIGNES DE RENCONTRES

C'est un fantasme qui se réalise!!! Savourez des heures de bavardage sensuel avec des gens d'ici sexy à l'Échange de nuit. **APPELEZ GRATUITEMENT - MAINTENANT** pour vous brancher individuellement avec des gens sexy et ouverts d'esprit. Filmez, bavardez, partagez des fantasmes, et plus. Des milliers de participants satisfaits. 514.940.8870 CODE 150. L'Échange de nuit. Venez jouer. Doit avoir 18+. *Des frais de la compagnie de téléphone peuvent s'appliquer.

440 ESCORTES RENCONTRES

SUPER blonde 20 ans, 5'5, 120 lbs, centre ville 514-572-6914

445 STUDIOS DE MASSAGE

MASSAGE ABSOLUT
450-975-1212

PETITE Thaïlandaise sensuelle reçoit en privé. 514-554-6998.

450 DIVERS

MES REMERCIEMENTS AUX MONTRÉALAIS!

Je tenais à offrir mes plus sincères remerciements aux usagers de l'Hôpital général de Montréal qui ont fait preuve à mon égard d'une patience, d'une politesse et d'une gentillesse extraordinaires au cours des mois de juillet à octobre 2006. Un handicap ne me laissant d'autre choix que de me déplacer à bord d'un gros scooter rouge brillant à dû importuner bien des médecins et des visiteurs. Mais vous m'avez toujours offert votre aide sans jamais me faire sentir inconfortable. Aviez-vous seulement soupçonné que j'étais au chevet de ma soeur mourante? Puis-je jamais assez vous remercier de m'avoir soutenue au cours de ce moment difficile? Puissez-vous tous continuer d'être fiers de votre humanité et de votre grandeur d'âme. Mes meilleurs vœux à vous tous et tout mon amour pour l'éternité. Merci. **Permettez-moi également de remercier, entre autres, les employés des magasins Metro, Loblaw's, Provigo et Pharmaprix de mon quartier à Notre-Dame-de-Grâce** qui m'ont aidée avec bonté et empressement un nombre incalculable de fois. Je tiens aussi à témoigner ma reconnaissance à tous ces hommes, ces femmes et ces enfants qui ne cessent de m'assister et de m'aider lorsque nécessaire. Je suis comblée par votre bonté et c'est pour cette raison que je souris constamment et que ma gratitude est sans limite. Je vous remercie de rendre ma vie si radieuse. **Merci à vous tous ! Cordialement, Anna Banana.**

450 DIVERS

TECHNIQUE, sensuelle. Combinaison parfaite! 514-943-0969

VÉHICULES AUTOMOBILES

501 AUTOMOBILES

TOYOTA Camry LE '04, aut., a/c, CD, bois, équipée, propre, bleu marine, inspectée, moins de 55 000 km, 514-497-8838.

VOLKS NEW BEETLE 2000, TDI man., 71 000 km, 11 495 \$. **Mini Brossard 514-875-4415**

VOLVO

Plusieurs modèles Révisés et garantis Salle d'exposition intérieure **Garage Blainville 450-434-1169**
www.servicevolvo.com

VOLVO S60 04, 2.5T AWD, 70800 km, Premium, 19 895 \$ Auto Sélection 450-443-3833.

VOLVO S60R 05 toit 59000km, équipé, cuir, bal gar, 27995\$. priddirect.ca 450-973-1401

501 AUTOMOBILES

VOLVO V40, 2002, 200 000km tout équipé, cuir, 6995\$. Auto Sélection 450-443-3833

VOLVO V70 02, 135 000 km, cuir, CD, aut. a/c, gar. prolongée, A-1, 13 000 \$, 514-245-3065.

VOLVO V70 03, certifiée + gar. prol., 80 000 km, silver, A-1, 16 000 \$. 450-748-4482

502 VÉHICULES 5000 \$ ET MOINS

FORD E-350, 7.3 l, diesel '95, cube 16 pi, 323 000 km, exc. état, inspection août '07, 4900 \$, 450-466-6503, 514-996-6503.

FORD Focus 2000, man., rouge, 194 000 km, 2199 \$. 514-799-4438

502 VÉHICULES 5000 \$ ET MOINS

KIA Rio LS 01, 4 ptes, aut., tout élect., 121 000km, 1 proprio ACN 3600\$ 514-344-1664

MAZDA Protégé 98, aut., 130 000 km, 3900\$ réduit à 2900\$, 514-793-1541 crtr.

OLDS Aurora 96, tout équipé, 176 000 km, sièges chauffants, a/c, CD. 2800\$. 514-272-2445.

PONTIAC Bonneville SE 96, bas km, très bonne condition, beau look. 3200\$. 514-962-1466.

PONTIAC Sunfire '02, 4 ptes 5 vit. a/c, CD, 102 000 km, peinture d'origine, un proprio, msc. A1 ACN, 4100\$, 514-344-5497

SUBARU Legacy '97, fam., AWD, aut., tout équipée et élect., toit, a/c, un proprio, ACN, 4400 \$, 514-944-9511

504 CAMIONS, JEEPS FOURGONNETTES

BMW X5, 05, 3.0 l, 59 270 km 41 900\$. Certifié 2.9%.
Park Avenue BMW 450-445-4555 514-875-4415

BMW X5, 2004, 4.4 l, 64 935 km, 41 900\$. Certifié 2.9%.
Park Avenue BMW 450-445-4555 514-875-4415

CHRYSLER Town & Country 07, "slow n go", tout équipé, ptes élect., 22 499\$, 514-816-6081

VOLVO XC 90, 03, 143 000km, comme neuf, entretien, sonar recul, navigation, marche-pieds. Bijou, 23 500\$ 514-247-5253

AFFAIRES

710 OCCASIONS D'AFFAIRES

RECHERCHE opérateur(trice) et investisseur(e) pour gérer auberge de 12 chambres (sur le bord d'un lac) et d'un spa commercial, près Tremblant, à proximité de golf, ski alpin, tennis **514-337-3377**

TERRAIN avec projet de 35 studios, près du CEGEP et de l'Université à Saint-Jérôme. Plans complets et permis. 330 000\$. **G. Cyr 450-569-2075, cell.: 450-821-2122**

VENTE RAPIDE franchise bonbons et biscuits au Centre-Eaton (niveau métro) 149000\$ Allan Phung Royal LepageRaymond Tsim Inc. **514-945-6888**

AIDEZ LES SANS-ABRI À RETOMBER SUR LEURS PIEDS

MISSION OLD BREWERY

514 788-1884

MÉTÉO

www.meteo-media.com

LES SYSTÈMES MÉTÉOROLOGIQUES

© MétéoMédia 2007

Les systèmes météorologiques sont prévus pour 14h00 cet après-midi.

L'ALMANACH QUOTIDIEN POUR MONTRÉAL

TEMPÉRATURE

	MAX	MIN
Hier	-1	-11
Normales du jour	-2	-10
Auj. l'an passé	-1	-9

(Observé hier à 15h)

RECORDS

Plus haut maximum	7 en 1991
Plus bas minimum	-27 en 1980

FACTEUR VENT
Aujourd'hui -9

INDICE UV
Aujourd'hui Bas

PRÉCIPITATION
Hier 10.2 mm

LE SOLEIL ET LA LUNE

	6h30	17h44	Durée totale du jour: 11h14.

7 mars 14 mars 21 mars 29 mars

AU PAYS AUJOURD'HUI

Calgary	Beau	1	-6
Charlottetown	Faib neige	0	-10
Edmonton	Soleil	-7	-8
Frédéricton	Beau	-2	-10
Halifax	Ave neige	0	-5
Iqaluit	Soleil	-29	-33
Régina	Ave neige	-5	-16
Saint-Jean	Nuageux	2	-2
Saskatoon	Variable	-7	-17
Vancouver	Variable	7	6
Whitehorse	Beau	0	-12
Winnipeg	Variable	-4	-21
Yellowknife	Soleil	-33	-35

LE MONDE AUJOURD'HUI

Beijing	Beau	10	6
Boston	Venteux	3	-4
Bruxelles	Pluie	12	10
Lisbonne	Beau	20	12
Londres	Nuageux	14	9
Los Angeles	Venteux	22	8
Madrid	Soleil	22	7
Mexico	Beau	21	9
Moscou	Pluie	3	1
New York	Soleil	6	0
Paris	Pluie	11	8
Port-au-Prince	Beau	35	21
Rome	Soleil	17	7
Tokyo	Beau	11	6
Washington	Soleil	11	3

AU SOLEIL AUJOURD'HUI

Acapulco	Variable	32	20
Cancun	Variable	29	22
La Havane	Averses	28	18
Honolulu	Variable	27	20
Miami	Beau	25	21
Myrtle B.	Soleil	16	7
Orlando	Soleil	25	15
Tampa	Soleil	26	15
Virginia B.	Soleil	11	4
West Palm B.	Beau	25	20

MONTRÉAL ET LES ENVIRONS

AUJOURD'HUI Ensoleillé Vents de l'ouest de 20km/h à 15km/h. Probabilité de précipitations: 0 %. Facteur éolien -10.

MAXIMUM -4

MINIMUM -9

DEMAIN Mélange de pluie et neige. Probabilité de précipitations: 80 %.

MAX / MIN 7/-9

CETTE NUIT Passages nuageux en soirée, grésil au cours de la nuit Vents légers. Probabilité de précipitations: 80 %. Facteur éolien -16.

MINIMUM -9

MARDI Plutôt nuageux avec averses de neige fondante. Probabilité de précipitations: 40 %.

MAX / MIN 4/-10

PRÉVISIONS RÉGIONALES

QUÉBEC AUJOURD'HUI Ensoleillé. -3/-16. DEMAIN Ensoleillé. -6/-18. Neige fondante. 6/-12.

OTTAWA AUJOURD'HUI Ensoleillé. -3/-5. DEMAIN Pluie. 6/-9.

TORONTO AUJOURD'HUI Ciel variable. 0/-2. DEMAIN Pluie. 7/-7.

BAIE-COMEAU AUJOURD'HUI Ensoleillé. -6/-18. DEMAIN Nuageux avec faible neige. -1/-17.

Val-d'Or -4/-9

Saguenay -6/-18

La Tuque -4/-14

Trois-Rivières -3/-14

Maniwaki -3/-6

Sainte-Agathe -3/-8

Gatineau -3/-5

QUÉBEC -3/-16

Thetford Mines -6/-14

MONTREAL -4/-9

Sherbrooke -4/-13

Plattsburgh -2/-8

Burlington -2/-8

ASTROLOGIE DU JOUR

♈ BÉLIER DU 21 MARS AU 19 AVRIL
Avec la Lune «dans les bras de Jupiter» en Capricorne, vous pourriez avoir l'impression que l'on envahit votre espace vital. Affirmez vos besoins sans prendre de détours et employez la première personne lorsque vous parlez; cela atténuera tout sentiment de rejet chez autrui. N'acceptez aucune condition avec laquelle vous n'êtes pas complètement à votre aise car cela pourrait créer un mauvais précédent.

♉ TAUREAU DU 20 AVRIL AU 20 MAI
Il n'est jamais trop tard pour changer de comportement à l'endroit de gens que vous pensez avoir ignoré, négligé ou lésé. Une attitude plus démonstrative, chaleureuse, ne peut avoir d'autre effet que de leur faire chaud au coeur et ce, qu'elle résulte d'un véritable manque de considération de votre part ou d'un sentiment de culpabilité non fondé. La Lune en Capricorne est une alliée...

♊ GÉMEAUX DU 21 MAI AU 21 JUIN
Il est préférable de ne pas essayer d'influencer les décisions de vos proches en ce moment. D'une part, parce qu'en ne disant rien, ils ne pourront pas vous reprocher de les avoir mal conseillés par la suite. D'autre part, pour vous assurer qu'un choix abondant dans le sens de vos aspirations reflète réellement leur véritable désir, plutôt que celui de ne pas vous déplaire.

♋ CANCER DU 22 JUIN AU 22 JUILLET
La «rencontre» de la Lune et de Jupiter dans votre Signe opposé, le Capricorne, peut éveiller en vous un penchant pour l'exagération, l'excessivité. En société, c'est vous qui mènerez sans doute le bal, et les autres vous attribueront volontiers le rôle de meneur de foule. Il vous suffira donc de prendre conscience de l'influence que vous aurez sur autrui pour l'exercer à bon escient.

♌ VIERGE DU 23 AOÛT AU 22 SEPTEMBRE
Intensifiant votre charisme, le cycle Lunaire en Capricorne fera en sorte que vous vous sentirez plus à l'aise en société. Votre sens de l'humour tombera à point et votre dimanche devrait l'être aussi. Vous pouvez ainsi vous mériter la sympathie et l'admiration du plus grand nombre, tout en suscitant l'intérêt d'une personne dont vous souhaiteriez approfondir la connaissance.

♍ BALANCE DU 23 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE
Le cycle Lunaire sur les talons de Jupiter en Capricorne peut donner à votre balance l'impression que certains contacts humains s'effectuent plus laborieusement. Pour autant que vous parliez sincèrement, l'issue d'un entretien dont vous appréhendez l'issue ne sera pas défavorable. Même si vous pensez que la vérité puisse blesser, il vaut mieux ne pas mentir.

♎ SCORPION DU 23 OCTOBRE AU 21 NOVEMBRE
Le pouvoir de votre sourire est illimité, et ce dimanche pourrait bien vous le démontrer. En affichant une disposition positive, vous constaterez que les autres deviennent plus réceptifs à votre endroit et qu'ils n'ont pas de autre choix que de vous emboîter le pas. En plus d'être contagieuse, une mine enjouée incitera les gens à vouloir vous connaître et à vous aborder. Alors... souriez!

♏ SAGITTAIRE DU 22 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE
Un minimum d'empathie peut profiter à tout le monde en ce dimanche. Vous jugerez probablement les agissements d'autrui beaucoup moins sévèrement si vous prenez la peine de vous mettre à leur place. Il est également possible que vous tombiez à présent dans les bonnes grâces d'une personne qui se montrait froide ou carrément intrinséante à votre endroit.

♐ CAPRICORNE DU 22 DÉCEMBRE AU 19 JANVIER
Vu que la conjonction Lune-Jupiter aujourd'hui en Capricorne apporte un climat d'abondance, les résultats obtenus sont susceptibles de dépasser vos attentes. Une popularité accrue vous aidera à vous sentir plus à l'aise en société. De nouvelles fréquentations peuvent se présenter en grand nombre. Reste à déterminer lesquelles vous souhaitez approfondir.

♑ VERSEAU DU 20 JANVIER AU 18 FÉVRIER
Il est généralement assez désagréable de devoir exprimer un refus, mais il n'y a rien de noble à éviter les personnes concernées. Il vaut mieux expliquer à quelqu'un qu'une offre ne vous intéresse pas que de lui permettre d'entretenir de faux espoirs. Il existe un moyen de faire passer le message en ménageant l'amour propre de l'autre, et les astres en Verseau vous aideront à le trouver.

♒ POISSONS DU 19 FÉVRIER AU 20 MARS
En cette étape anniversaire, vous devriez vous débarrasser de tout doute superflu qui vous hante l'esprit. Un proche peut vous confirmer qu'il n'y a pas de quoi vous inquiéter. Profitez du dimanche pour chasser vos soucis et vous divertir en bonne compagnie. Ceci dit, une sortie en société peut marquer un renouveau. Et regardez ce soir dans le ciel la belle conjonction de la Lune avec Jupiter!

astrologue@astro-communications.com



DÉCÈS, PRIÈRES, REMERCIEMENTS

900

INDEX DES DÉCÈS

- D'AVIRRO, Michael**
Montréal
 - LALONDE, Yvette**
Montréal
 - ST-ONGE, Renée (née Grondines)**
St-Lambert
- N'oubliez pas de commander votre signet. Laissez vos coordonnées au 514-285-6816 (un signet par annonce) cyberpresse.ca/necrologie*



D'AVIRRO, Michael

À Montréal, le 29 février 2008, à l'âge de 59 ans, est décédé dans la sérénité, entouré de l'amour de son épouse, Johanne, et de sa belle-soeur, Francine, après un long et courageux combat contre le cancer, Michael D'Avirro, cardiologue.

Dr D'Avirro a effectué toute sa carrière de cardiologue à l'hôpital Santa Cabrini de Montréal. Il a aussi exercé une pratique à la Polyclinique Cabrini.

Il laisse dans le deuil son épouse, Johanne Maher, ses cousins, Carlo D'Avirro (Nicole), Mario D'Avirro (Teresa) et John D'Avirro (Carolyn), ses beaux-parents, François Maher et Thérèse Tétrault, son beau-frère, Normand Maher (Bernadette Pigeaud) et ses belles-soeurs, Danielle Maher (Michel St-Germain) et Francine Maher (Norm Vetter) ainsi que plusieurs cousins et cousines en Italie et aux États-Unis.

Dr D'Avirro laisse aussi pour le pleurer de nombreux amis et confrères et une clientèle qui, au fil des ans, est devenue sa famille.

La famille désire remercier le personnel des soins palliatifs et les médecins de l'Hôpital général juif de Montréal pour leur dévouement et le Dr Dion, de l'hôpital Maisonneuve-Rosemont, pour son appui réconfortant.

C'était le vœu du Dr D'Avirro de mourir chez lui, dans sa demeure. La famille tient à remercier l'Association d'entraide Ville-Marie pour leurs conseils, leur soutien et leurs soins apaisants. Un gros merci à un ange très spécial, Angèle Bélanger, infirmière de l'Association d'entraide Ville-Marie.

Au lieu de fleurs, des dons à la Société canadienne du cancer seraient appréciés.

La famille recevra les condoléances le lundi 3 mars 2008 de 14 à 17 heures et de 19 à 22 heures au

Complexe funéraire Loreto
4975, boul. des Grandes Prairies
St-Léonard

Les funérailles auront lieu le mardi 4 mars 2008 à 10 h 30 en l'église Marie-Auxiliatrice (8555, Maurice-Duplessis, Montréal).

LALONDE, Yvette
1915 - 2008

À Montréal, le 29 février, à l'âge de 92 ans, est décédée Yvette Lalonde.

Elle laisse dans le deuil ses soeurs Normande et Monique, ses frères Maurice et Roger ainsi que d'autres parents et amis.

La famille recevra les condoléances au Complexe funéraire Urgel Bourgie, 3955, Côte-de-Liesse, Ville St-Laurent

URGEL BOURGIE
514-735-2025

Consultez le registre à sa mémoire

www.urgelbourgie.com

le lundi 3 mars de 19 h à 21 h et le mardi 4 mars dès 9 h. Les funérailles seront célébrées le mardi 4 mars à 11 h en l'église Notre-Dame-de-Grâce, 5333, avenue Notre-Dame-de-Grâce, et de là au cimetière Notre-Dames-Neiges.

La famille tient à souligner le dévouement remarquable du personnel oeuvrant au Manoir Pierrefonds.

ST-ONGE, Renée (née Grondines)
1949 - 2008

À St-Lambert, le 1er mars 2008, à l'âge de 58 ans, est décédée Mme Renée Grondines, épouse de M. Michel St-Onge. Outre son époux, elle laisse dans le deuil ses enfants Geneviève (Patrick), Véronique (Eric) et Eric (Cindy), ses petits-enfants Alexandra, Nicolas, Marie-Eve, Mathieu, bébé Yanick, Joanie, Karl et Sarah, beaux-frères et belles-soeurs, autres parents et amis. La famille recevra les condoléances le mardi 4 mars 2008 de 13 à 16 heures au complexe

YVES LÉGARE
Alfred Dallaire

2750, boul. Marie-Victorin Est, Longueuil
www.adyl.com • 514.595.1500

Une réunion de prières suivra à 16 heures à la chapelle du complexe. Au lieu de fleurs, des dons à Opération Enfants Soleil seraient appréciés.

2e ANNIVERSAIRE

Armand C. Larouche
1927 - 2006

Déjà 2 ans que tu nous as quittés. Le temps n'efface pas les beaux souvenirs que nous gardons de toi. Veille sur nous et guide-nous. Claire, Hélène, Diane (Daniel), Maryse, Benjamin, Mathieu, Julien.

30e ANNIVERSAIRE

Cécile Drouin Archambault
1921 - 1978

Déjà 30 ans, tu seras toujours dans nos coeurs. Merci d'avoir été une mère aimante pour moi.

Daniel Drouin, Johanne et ses filles.

REMERCIEMENTS



Isabelle (Antoun) Kabis

Sincères remerciements aux parents et amis qui sont venus rendre un dernier hommage à Mme Isabelle (Antoun) Kabis, décédée le 7 février 2008, soit par leur présence, offrandes de messes, fleurs, dons, cartes, courriels, appels téléphoniques, visites ou assistance aux funérailles.

Nous regrettons de n'avoir pu partager davantage avec chacun de vous, mais veuillez considérer ces remerciements comme l'expression de notre profonde gratitude. Nabil, Raouf et Hoda Antoun



MÈRE TERESA

Dites 9 fois Je vous salue Marie par jour durant 9 jours. Faites trois souhaits, le premier concernant les affaires, les deux autres pour l'impossible. Publiez cet article le 9e jour, vos souhaits se réaliseront même si vous n'y croyez pas. Merci Mère Teresa. C'est incroyable mais vrai. S.H.

Une équipe expérimentée pour un service personnalisé



LA SOCIÉTÉ D'ARTHRITE



**DONNEZ...
une lueur d'ESPOIR**

1 800 321-1433

LES PETITES ANNONCES

LA PRESSE

petitesannonces@lapresse.ca

**514-987-VENDU
(8363)**