

ACTUEL SANTÉ



**ÉLAN
PLACE
À LA SAVATE**
PAGE 10

**NUTRITION
C'EST UN LÉGUME
OU UN FRUIT?**
PAGE 4



**MARIE-CLAUDE
LORTIE**
CHRONIQUE

Yaourts et scepticisme

Il y a quelques années, j'ai abouti dans une foire de producteurs d'aliments biologiques, à Chicago.

Je pensais y trouver des petites marques équitables, écolos, voire un peu granos et issues d'un besoin régional pour des produits de qualité. J'y ai trouvé beaucoup de beaux projets tout petits à l'origine, mais venant d'être rachetés par des géants de l'agro-alimentaire avides d'exploiter l'immense potentiel marketing de l'étiquette bio.

Cette découverte m'a secouée. Depuis, je ne regarde plus le label bio de la même façon. En fait, je suis devenue le cynisme incarné. Je lis les listes d'ingrédients, qui m'inquiètent dès qu'elles font plus de deux lignes. Mais pour le reste, je suis de glace, qu'on me parle d'extra bifidus ou d'oméga extra plussss plussss.

Apparemment, la Californienne Trish Wiener est aussi incrédule que moi. La semaine dernière, elle a lancé un recours collectif contre Danone en proclamant que la publicité sur les bienfaits pour la santé des produits Activia, des yaourts enrichis aux probiotiques, était trompeuse. «Le seul effet que ce produit a eu sur moi fut sa saveur passable», a déclaré la traiteure au *Los Angeles Times*.

La société Danone conteste vigoureusement. «Les bénéfices scientifiquement prouvés de nos produits sont validés par les revues scientifiques qui ont revu et publié les résultats», a-t-elle fait savoir par communiqué.

Cette semaine arrivent sur mon bureau des échantillons des nouveaux Minigo immuni + J' aux probiotiques. Évidemment, je sors sur le coup mon plus chic scepticisme. Surtout qu'on s'adresse aux enfants. «Quoi? On veut exploiter la culpabilité des parents qui sont prêts à payer n'importe quoi pour leurs rejetons!»

Appel à Romain Gagnon, un ingénieur qui a dérivé vers la nutrition, a écrit *Vivre mince, gourmand et en santé*, et aime bien aller à contre-courant des discours officiels.

«Qu'en pensez-vous?»

— Les probiotiques, c'est vrai que c'est bon pour se protéger contre les bactéries néfastes dans l'intestin...

Discussion avec une copine pédiatre et néphrologue, qui en sait long sur les infections urinaires des enfants. «Oui les probiotiques, ça peut être efficace...»

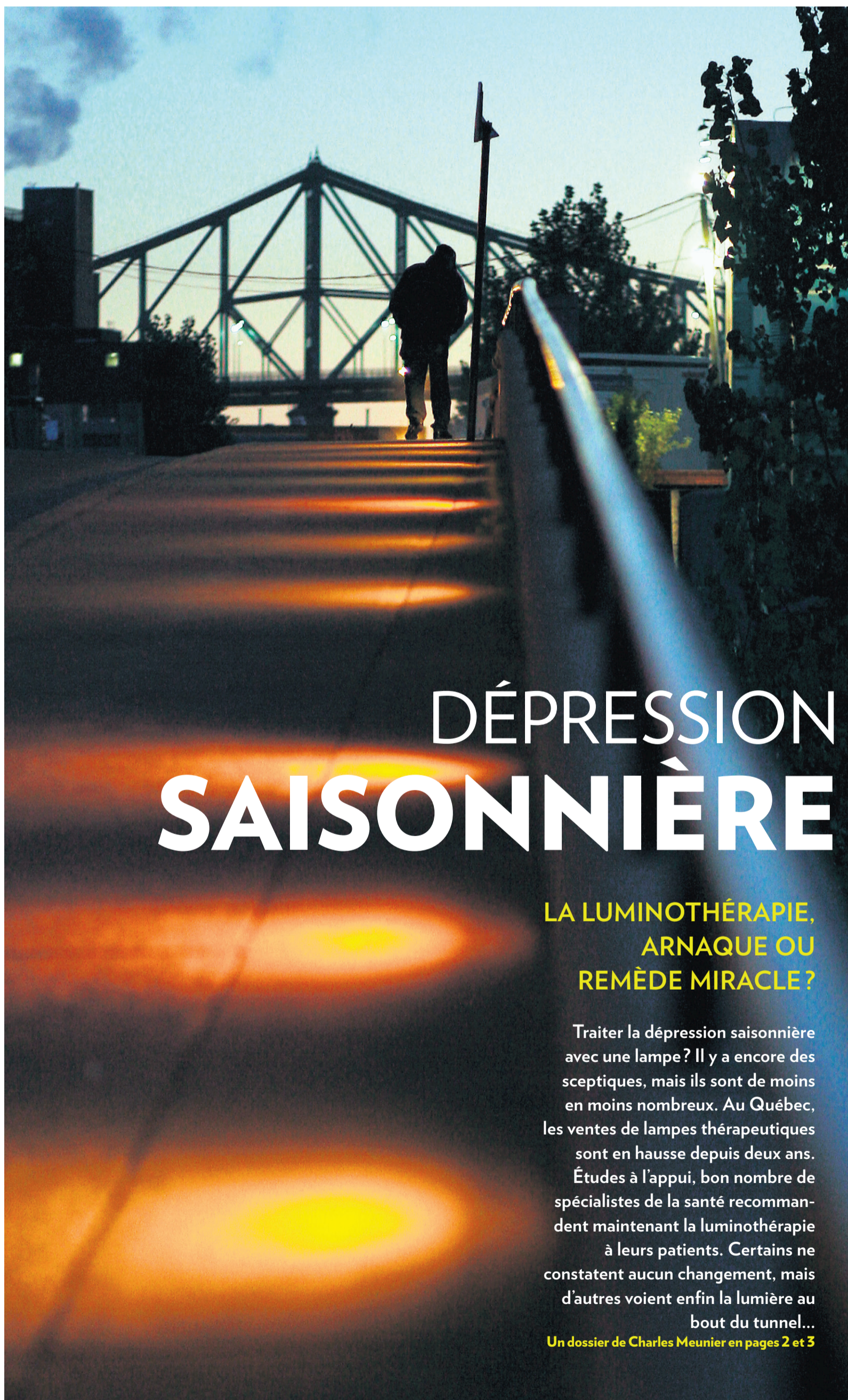
Mon incrédulité serait-elle totalement à côté de la plaque?

«Oui et non», me répond ma copine. «Tout doit être jugé au cas par cas. Pour le même prix et le même goût, t'es mieux de choisir le produit aux probiotiques», me dit-elle. «Mais pour un prix plus élevé, la question devient plus compliquée...»

Comme M. Gagnon, elle arrive à cette conclusion terrible pour toute personne n'ayant que 24 heures dans une journée: tout doit être analysé, selon les produits, les concentrations de principes actifs, les individus... Il n'y a pas une bonne réponse universelle.

Même pas mon scepticisme généralisé.

Pour joindre notre chroniqueuse: mlortie@lapresse.ca



DÉPRESSION SAISONNIÈRE

LA LUMINOTHÉRAPIE, ARNAQUE OU REMÈDE MIRACLE?

Traiter la dépression saisonnière avec une lampe? Il y a encore des sceptiques, mais ils sont de moins en moins nombreux. Au Québec, les ventes de lampes thérapeutiques sont en hausse depuis deux ans. Études à l'appui, bon nombre de spécialistes de la santé recommandent maintenant la lumineothérapie à leurs patients. Certains ne constatent aucun changement, mais d'autres voient enfin la lumière au bout du tunnel...

Un dossier de Charles Meunier en pages 2 et 3

PHOTO FRANÇOIS ROY, LA PRESSE



Soirée bénéfique les yeux du cœur
avec Marjo, Boom Desjardins et autres artistes invités

FAUT VOIR ÇA!

Le 6 février 2008
20h MEDLEY

Billetterie: 514-908-9090 Ticketpro.ca

Billet admission générale: 40\$

08

aneb
Québec
anebquebec.com

Spectacle au profit de l'Association québécoise d'aide aux personnes souffrant d'anorexie nerveuse et de boulimie



LUMINOTHÉRAPIE ARNAQUE OU REMÈDE MIRACLE?

LA LUMIÈRE AU

Le traitement par la lumière, ou lumbinothérapie, n'est pas nouveau, mais il gagne assurément en popularité auprès du grand public. Au cours des deux dernières années, les ventes de lampes de lumbinothérapie dans les pharmacies et boutiques spécialisées ont fortement augmenté. Affaire de charlatans ou véritable solution contre la dépression?

UNE AFFAIRE DE LUX

Les lampes thérapeutiques ne sont pas des lampes ordinaires. La différence réside en un mot: l'intensité. Outre le fait qu'elle ne dégage ni rayons ultraviolets ni infrarouges, il y a sa force. La lumière se mesure en lux. L'intensité des lampes utilisées en lumbinothérapie va de 5000 à 10 000 lux, ce qui équivaut plus ou moins au dixième d'une journée ensoleillée d'été ou à 10 fois l'éclairage normal d'un bureau. L'avènement des lumières à diodes électroluminescentes (LED) en a diminué le poids, mais ce type de lampe produit une lumière bleutée. Et le bleu n'est pas une couleur que l'on retrouve dans la lumière solaire. Il semblerait aussi que les rayons bleus des LED peuvent entraîner la mort de cellules rétiniennes. La prudence est donc de mise.

La psychologue Marie-Pier Lajoie recommande une exposition de 20 minutes durant les trois ou quatre premiers jours d'utilisation. Ensuite, on passe à 30 minutes. Il convient de suivre attentivement le mode d'emploi. Il faut que les yeux captent bien la lumière sans fixer sa source, qui doit se trouver à environ 30 centimètres. Pendant l'exposition, on peut lire, regarder la télévision ou encore répondre à ses courriels.

Quelques exemples:

- > Une journée ensoleillée: de 50 000 à 100 000 lux
- > Un bureau bien éclairé: entre 200 et 3000 lux
- > Une nuit de pleine lune: 0,05 lux

CHARLES MEUNIER
COLLABORATION SPÉCIALE

C'est le conjoint de Stéphanie (nom fictif) qui, il y a quelques mois, lui a suggéré d'essayer la lumbinothérapie comme traitement complémentaire aux antidépresseurs et à la psychothérapie qu'elle suit pour venir à bout d'une grave dépression, apparue il y a quelques années.

Depuis maintenant trois mois, chaque matin, elle lit son journal à la lumière de sa lampe thérapeutique. Le résultat est concluant. Après quatre semaines d'exposition quotidienne, elle a commencé à se sentir beaucoup mieux. « Je suis plus enjouée, plus positive ». À l'entendre, et sans mauvais jeu de mots, elle voit la lumière au bout du tunnel.

« On m'avait dit, raconte-t-elle, que la lumbinothérapie ne donne pas toujours les résultats attendus. Chez certaines personnes, les effets bénéfiques ne sont pas longs à se manifester, alors que chez d'autres, c'est peine perdue. Curieusement, je sentais que ça marcherait pour moi. Bien avant ma dépression, j'avais remarqué que je ressentais fortement l'absence du soleil. En été, comme en hiver, quand le ciel était gris, le spleen et la morosité n'étaient jamais loin. »

je lis. Et même si ma dépression venait à disparaître, je crois que je n'arrêtera pas. Pour moi, la lumbinothérapie, c'est pour la vie. »

Des ventes en hausse

Il semble que Stéphanie ne soit pas la seule à avoir adopté la lumbinothérapie. Chez Familiprix, les lampes thérapeutiques sont apparues sur les tablettes fin 2004. « En 2006-2007, les ventes ont progressé de 35 % pour dépasser les 1000 unités vendues. Et la tendance se maintient, souligne Nadine Harvey, du service de la mise en marché. Compte tenu de leur prix qui varie entre 150\$ et 300\$, elles sont incontestablement beaucoup plus populaires qu'elles ne l'étaient il y a cinq ans. »

Même son de cloche chez Jean Coutu. « En 2005, toutes marques confondues, nous en avons vendu environ 1200, indique Hélène Bisson, directrice des relations publiques. En 2006, nous sommes passés à 2700. Chiffre qui s'est maintenu en 2007. »

Chez Alpha Lite, l'un des plus importants distributeurs de produits de lumbinothérapie au Québec, Monique Paré parle d'une progression constante et importante. « En 1997, nos ventes ont totalisé 400 lampes. L'an

en plus d'auteurs et de spécialistes de la santé recommandent la lumbinothérapie. C'est le cas du psychiatre français David Servan-Schreiber. Dans *Guérir*, publié en 2003 (1,3 million d'exemplaires vendus, traduit en 28 langues), la lumbinothérapie est l'une des sept méthodes qu'il préconise pour éviter le recours aux antidépresseurs.

La lumbinothérapie est-elle une affaire de charlatans ou une véritable solution contre la dépression?

Pour Stéphanie, la réponse est évidente. Mais qu'en pense son psychiatre? « Il considère que la lumbinothérapie est tout à fait indiquée dans mon cas. Et je suis de son avis, dit-elle. Même si je continue de suivre une psychothérapie et de prendre des antidépresseurs, la lumbinothérapie est le meilleur traitement de tous. »

Chez les spécialistes, on ne s'entend toujours pas sur les causes du trouble affectif saisonnier, mais la lumbinothérapie, comme traitement, fait désormais consensus. Une étude menée à l'Université Laval par l'équipe du professeur Marc Hébert, de la faculté de médecine, a démontré l'effet biologique de la lumbinothérapie sur la rétine des personnes atteintes du TAS. Pourquoi la rétine? La dépression se lit-elle dans l'œil?

Marie-Pier Lavoie a participé à cette étude. Elle est aujourd'hui psychologue à la Clinique de psychothérapie brève de Québec et l'une des rares spécialistes de la lumbinothérapie et de ses mécanismes biologiques. « La baisse de la fonction rétinienne, qui n'affecte pas la vision, mesure indirectement le dérèglement des neurotransmetteurs. Au terme de quatre semaines de lumbinothérapie, à raison de 30 minutes par jour, la fonction rétinienne des sujets déprimés était revenue au niveau estival et elle équivailait à celle des sujets normaux. »

Résultat? Tous les sujets déprimés ont vu leur état s'améliorer d'au moins 50 % et 80 % étaient en rémission. « Des résultats

La dépression saisonnière résulterait d'un dérèglement de la dopamine et de la sérotonine, deux neurotransmetteurs que l'on retrouve dans le cerveau et dans l'œil. Dérèglement qui coïnciderait avec les périodes de lumière plus courtes l'automne et l'hiver.

Sa voix trahit son enthousiasme. Elle a mis la main sur un traitement qui, bien qu'exigeant, lui va comme un gant.

Bien sûr, la lumbinothérapie oblige à une discipline qui pourrait s'avérer contraignante. Qu'importe. « Depuis bientôt 15 semaines, chaque matin avant 10h, je m'installe pour 30 minutes d'exposition à 10 000 lux. Je place la lampe à environ un pied et demi de mes yeux et

dernier, nous en avons vendu environ 6000. »

Deux raisons expliquent cette popularité grandissante de la lumbinothérapie. D'abord, une personne sur cinq au Québec souffre du trouble affectif saisonnier (TAS), une forme de dépression plus ou moins aiguë. Il ne faut pas confondre cette dépression hivernale avec le coup de blues passager de janvier ou février. Deuxièmement, de plus

Les mille et un usages de la lumbinothérapie



CHARLES MEUNIER
COLLABORATION SPÉCIALE

On accorde beaucoup de vertus à la lumbinothérapie. En voici quelques-unes qui, cependant, n'ont pas toutes fait l'objet d'études scientifiques.

> Parce qu'elle remet l'horloge biologique à l'heure, la lumbinothérapie est utilisée comme thérapie non médicamenteuse du sommeil, notamment chez les personnes âgées qui s'endorment tôt et se réveillent tôt.

> Une étude parue dans *International Journal of Eating Disorders* propose la lumbinothérapie comme moyen de venir en aide aux adolescentes atteintes d'anorexie.

> La lumbinothérapie peut aussi contrer les désagréments du changement de fuseau horaire lors d'un voyage en avion.

> Le syndrome prémenstruel, que l'on attribue à un déséquilibre du rapport entre la sérotonine et la mélatonine, peut être atténué par une seule séance de lumbinothérapie quelques jours avant qu'il ne se manifeste.

> Des séances de lumbinothérapie pendant la grossesse et après l'accouchement préviendraient l'état dépressif chez les femmes (une sur 10) enceintes qui présentent un état dépressif.

> Une étude parue dans *Journal of Clinical Psychiatry* démontre que des rats soumis à une noirceur totale préfèrent boire de l'alcool plutôt que de l'eau. On remarque également que les rechutes dans l'alcoolisme sont plus fréquentes durant l'automne et l'hiver. Selon l'auteur de cet article, la lumbinothérapie peut donc s'avérer utile dans les sevrages alcooliques.

PHOTO MARTIN CHAMBERLAND, ARCHIVES LA PRESSE

On estime à environ 900 000 le nombre de Canadiens qui souffrent du trouble affectif saisonnier (TAS), un mal d'être qui peut conduire au suicide.

LUMINOTHÉRAPIE ARNAQUE OU REMÈDE MIRACLE?

BOUOT DU TUNNEL



PHOTO FRANCOIS ROY, LA PRESSE

Au Québec, une personne sur cinq souffre du trouble affectif saisonnier (TAS), une forme de dépression plus ou moins sévère qu'il ne faut toutefois pas confondre avec le coup de blues passager de janvier ou février.

supérieurs à ceux des antidépresseurs efficaces dans 60 à 70 % des cas», souligne M^{me} Lavoie.

Les femmes plus durement touchées

Toujours selon la psychologue, « les personnes atteintes éprouvent une baisse d'énergie, mangent plus, notamment des féculents et du sucre, et conséquemment prennent du poids. Elles ressentent aussi un insupportable besoin de dormir. Le TAS peut affecter sérieusement le comportement. Certaines personnes sont incapables d'aller travailler tellement leur besoin de sommeil est grand. Pour 3 % de la popula-

tion, cette forme de dépression est incapacitante ».

Ce syndrome revient de façon récurrente en automne et en hiver pour disparaître au printemps. On estime à environ 900 000 le nombre de Canadiens qui en souffrent et à 150 000 le nombre de Québécois qui seraient affectés de ce mal d'être qui peut conduire au suicide. De ce nombre, 80 % seraient des femmes.

La dépression saisonnière résulterait d'un dérèglement de la dopamine et de la sérotonine, deux neurotransmetteurs que l'on retrouve dans le cerveau et dans l'œil.

Dérèglement qui coïnciderait avec les périodes de lumière

plus courtes l'automne et l'hiver.

Mais peut-on pour autant tenir la diminution de lumière responsable de la dépression saisonnière? Bémol de la psychologue. « Normalement, cette diminution de lumière affecterait tout le monde, mais tous ne souffrent pas d'une dépression saisonnière. Il faut donc chercher ailleurs. Il faut regarder du côté des neurotransmetteurs qui, peut-être, font moins bien leur travail. On sait que lorsqu'on s'expose à une lumière intense, notre cerveau produit plus de sérotonine, un messenger chimique du système nerveux central, qui, secrété en

quantité insuffisante, peut entraîner une dépression. »

L'effet curatif de la luminothérapie serait donc bel et bien réel. Mais faut-il pour autant que les personnes, qui se croient atteintes du TAS, se précipitent à la pharmacie pour se procurer une lampe thérapeutique qui coûte entre 100\$ et 300\$? Ne seraient-elles pas mieux avisées de consulter d'abord leur médecin ou un psychologue?

« Utilisée selon le mode d'emploi, explique Marie-Pier Lavoie, la luminothérapie a peu d'effets secondaires. On observe parfois de légers maux de tête et de l'insomnie, surtout en début de trai-

tement. L'autotraitement n'est pas contre-indiqué, mais il convient d'être prudent. Cette fatigue que l'on impute à un possible TAS peut cacher d'autres problèmes, comme par exemple un dérèglement de la glande thyroïde. Il y a aussi le fait qu'il y a des contre-indications à la luminothérapie comme le glaucome, la rétinite pigmentaire, la prise de lithium chez les personnes atteintes de troubles bipolaires. Par ailleurs, une récente étude a démontré que la luminothérapie associée à une thérapie cognitive comportementale réduisait sensiblement les récurrences, les rechutes saisonnières. »



PHOTO MARK MAINZ, GETTY IMAGES

Le trouble affectif saisonnier (TAS) revient de façon récurrente en automne et en hiver pour disparaître au printemps. Quatre-vingts pour cent des personnes atteintes seraient des femmes.

Attention aux imitations!

CHARLES MEUNIER
COLLABORATION SPÉCIALE

Mondialisation oblige, l'engouement pour la luminothérapie a vite traversé les frontières. Plusieurs fabricants se sont empressés de mettre en marché des lampes moins coûteuses et moins performan-

tes. Certaines d'entre elles ne répondent pas aux exigences de la luminothérapie. Monique Paré, d'Alpha Lite, donne l'exemple d'une lampe fabriquée en Asie. « Celle-ci donne bien 10 000 lux, mais à la condition que le nez de l'utilisateur soit à quelques centimètres de la source lumineuse. Dès qu'il s'en éloigne un peu, la luminosité tombe à 300 lux. »

Fait à noter, les lampes destinées à la luminothérapie ne font l'objet d'aucune réglementation. Selon Monique Paré, les magasins d'orthèses et de prothèses (qui vendent de telles lampes) connaissent bien leur produit. Il faut rechercher, dit-elle, des lampes qui offrent une luminosité de 5000 à 10 000 lux et qui sont munies de filtres anti-UV et anti-infrarouge. Une lampe fabriquée au Canada par un fabricant réputé, conclut-elle, offre sans doute de meilleures garanties de rendement et de qualité.

UN REMBOURSEMENT?

Même lorsqu'elle est prescrite par un professionnel de la santé, la lampe thérapeutique n'est pas remboursée par le régime d'assurance maladie du Québec. Mais, comme le fait remarquer Monique Paré, d'Alpha-lite, certains compagnies d'assurances remboursent cette dépense.

La Presse est maintenant accessible aux malvoyants et aux non-voyants

Il est en effet possible d'écouter le contenu de *La Presse* de manière simple et conviviale, dès le jour de sa parution.

Pour tous les détails, rendez-vous sur cyberpresse.ca/abonnement



3536583

Collège de Bois-de-Boulogne

PRENEZ LES COMMANDES
et offrez-vous un emploi

MENANT À UNE CARRIÈRE DANS LE DOMAINE DES SOINS INFIRMIERS

ACTUALISATION PROFESSIONNELLE EN SOINS INFIRMIERS - AEC

Durée : 4 mois débutant en avril 2008
Rencontres d'information : lundi 4 février ou 18 février à 18 h au local S-126 ou mercredi 13 février à 13 h au local S-106

SOINS INFIRMIERS - DEC À CHEMINEMENT ACCÉLÉRÉ

Durée : 23 mois débutant en mai 2008
Rencontres d'information : lundi 3 mars ou 17 mars à 18 h au local S-126 ou mercredi 12 mars à 13 h au local S-126

INFORMATION

Tél. : 514 332-3003 - www.bdeb.qc.ca/fcse
Les rencontres d'information ont lieu au Pavillon Ignace-Bourget : 10500, avenue de Bois-de-Boulogne

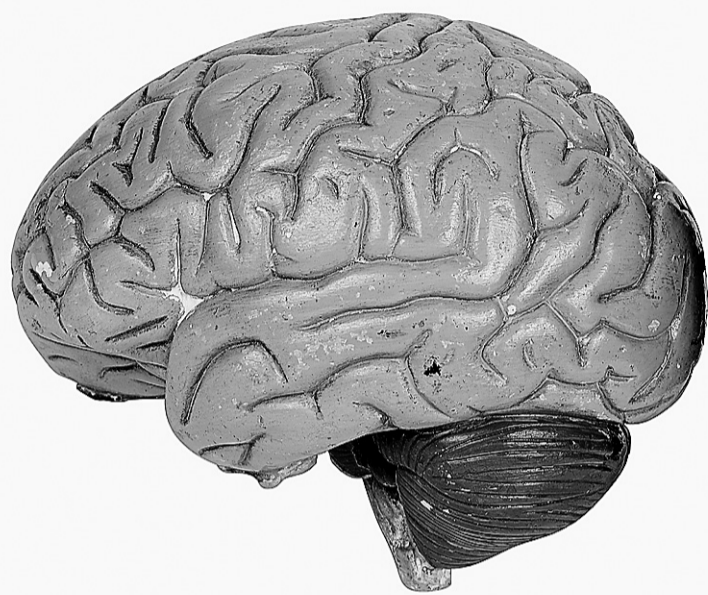
ACTUEL SANTÉ

BULLETIN DE SANTÉ

TROIS fois moins. C'est la réduction d'épisodes de fièvre chez les enfants enrhumés dont les parents nettoyaient le nez tous les jours avec une solution saline, selon une étude tchèque. Le lavage nasal devait être fait six fois par jour. Le tiers des enfants n'ayant pas reçu de lavage devaient prendre des médicaments contre la fièvre, contre 9% des autres; les antibiotiques étaient aussi moins nécessaires, dans 21% contre 6% des cas. Environ 400 enfants âgés de 6 à 10 ans ont participé à l'étude de 12 semaines.

CONTRE LA MÉDECINE NAZIE

Les dernières traces de la médecine nazie s'effacent peu à peu. Le dernier cas en date est celui de la « granulomatose de Wegener », un type d'inflammation des vaisseaux sanguins très rare mais souvent mortel. Depuis 2000, des chercheurs américains et britanniques militent pour l'enlèvement du nom « Wegener », parce que Friedrich Wegener, le pathologiste allemand qui a décrit la maladie en 1936, a été membre du parti nazi dès 1932, soit un an avant la prise du pouvoir par Hitler. Il pourrait aussi avoir été lié à des expériences de vivisection humaine. Voilà une dizaine d'années, une autre maladie — une forme d'arthrite — avait changé de nom parce que son découvreur, Hans Conrad Reiter, avait été associé — beaucoup plus clairement que Wegener — à des crimes de guerre nazis. Elle est maintenant appelée « arthrite réactive ».



LE CERVEAU MÛRIT AVEC L'ÂGE

« C'est même plus un cerveau. C'est comme de la sauce blanche », chantait Boris Vian. Mais il avait tout faux. Pour la plupart des gens, vieillir ne signifie pas nécessairement devenir gâteux ou même moins vif intellectuellement. Dans son livre *Les prodiges du cerveau*, le neuropsychologue américain Elkhonon Goldberg explique que la « neuroplasticité » du cerveau permet presque toujours de s'adapter aux changements que l'âge amène. De nouveaux neurones sont créés chaque jour même au troisième âge, ce qui assure qu'on peut toujours trouver des stratégies pour vivre une vie remplie et productive, et même pour retarder la démence et les petites défaillances cognitives.

LA GÉNÉTIQUE CARDIOVASCULAIRE

Les médicaments contre l'hypertension fonctionnent plus ou moins bien selon que les patients ont une version ou une autre d'un gène appelé NPPA, selon des cardiologues de l'Université du Minnesota. Un génotype moins bien adapté aux médicaments faisait augmenter des deux tiers le risque de crise cardiaque, et de plus de 10% le risque de mourir, dans les cinq années qu'a duré l'étude. Elle comportait 38 000 participants.

TEXTES: Mathieu Perreault

SOURCES: Robert Laffont, *New York Times*, Eurekalert

J'AI LU



Ma cuisine contre l'arthrite, par Rachel Fontaine

Cet ouvrage, bien documenté et clair, ne prétend pas guérir l'arthrite par les aliments, mais propose aux gens qui en souffrent d'optimiser leur alimentation pour tirer bénéfice de certains produits. Abondamment illustré, le livre est divisé en trois parties: la première traite de l'importance d'une saine alimentation, la deuxième, en ordre alphabétique, présente les divers aliments. Au dernier chapitre, on trouve plusieurs recettes faciles à faire.

34,95\$ en librairie.

J'AI TESTÉ

Désinfectant pour les mains Soapopular

Dans la panoplie des désinfectants pour les mains, celui-ci a la particularité d'être moussant et sans alcool. Il n'a donc pas une odeur forte et désagréable comme certains produits du même type. Il est doux et il n'est pas collant. Par contre, s'il ne nécessite aucun rinçage, il fait s'essuyer les mains après utilisation, au risque de devoir supporter une certaine moiteur.

3,99\$ les 100 ml

Janie Gosselin



PHOTO MARTIN TREMBLAY, ARCHIVES LA PRESSE

La tomate occupe sur nos tables la place des légumes, de même que l'aubergine, le concombre, le piment, la courge et l'avocat. Mais du point de vue de la botanique, ces denrées sont des fruits, puisqu'ils sont issus de fleurs fécondées.

Légumes mais fruits aussi



JACINTHE CÔTÉ

LA NUTRITION
COLLABORATION SPÉCIALE

Nathalie Isabelle se demande comment sont classés certains légumes. Elle entend souvent dire que la tomate, l'aubergine, le concombre, le piment et l'avocat sont des fruits. Est-ce vrai? Et qu'en est-il d'une courge, est-ce un légume ou un fruit?

Si vous consultez *L'Encyclopédie visuelle des aliments* (Québec/Amérique), vous constaterez que tous ces aliments sont classés dans la famille des légumes. Mais dans cette catégorie, ils sont considérés comme des légumes-fruits. L'auteur explique que les légumes peuvent être regroupés en fonction de la partie comestible de la plante qu'ils représentent. Dans le cas de ces légumes, ils sont, sur le plan biologique, les fruits de ces plantes, puisqu'ils se développent à partir des fleurs fécondées. Du point de vue de la botanique, tout ce qui est issu d'une fleur est un fruit.

Dans les légumes-fruits, comme dans les fruits, on trouve des graines ou des noyaux qui abritent les ovules de la plante et lui permettent de se reproduire dans la nature. Pour nous, consommateurs de ces aliments, ces graines sont parfois indigestes. C'est entre autres le cas avec les graines des

concombres trop mûrs, qui sont coriaces et ont un goût amer.

Mais les graines de piment fort, d'aubergine, de tomate, de citrouille ou de courge sont comestibles. Elles sont même considérées comme une source importante de nutriments. Les graines de piments forts (Cayenne, jalapeno ou mexicain), par exemple, sont riches en capsaïcine. Ce composé donne à ces piments leur sensation piquante qui assaisonne très bien les sauces, les soupes ou les plats mijotés. La consommation de capsaïcine peut aider à stimuler la digestion et à favoriser la circulation sanguine des extrémités (pieds, mains).

Les pépins de tomate, de concombre et d'aubergine renfer-

Si vous avez envie de consommer plus de graines de citrouille et de courge, sachez que vous pouvez les préparer à la maison.

ment des fibres insolubles ainsi qu'une grande variété d'acides gras (linoléique, oléique, linoléique). La consommation de ces nutriments favorise la santé cardio-vasculaire et la régularité intestinale. Ces pépins renferment plusieurs composés (tigogénine, diosgénine, entre autres) dont on ignore encore précisément leur propriété santé, mais qui semble prometteuse.

Plusieurs études ont porté sur les graines de citrouille et de courge.

Celles-ci constituent une source de phytostérol, de magnésium, de zinc, de cuivre, ainsi que d'acides gras mono et polyinsaturés. La synergie de ces nutriments semble aider à soulager symptômes de la vessie irritable (ou vessie hyperactive) et les envies d'uriner fréquemment, chez les gens qui souffrent d'hypertrophie bénigne de la prostate.

Si vous avez envie de consommer plus de graines de citrouille et de courge, sachez que vous pouvez facilement les préparer à la maison. Il suffit de couper la courge en deux, de récupérer les graines et de les mettre à tremper une heure dans l'eau afin d'en ramollir les fibres. Ensuite, il faut les rincer, les étaler sur une plaque à biscuits et les cuire au four à 300°F pendant 40 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Durant la cuisson, il est recommandé de secouer régulièrement la plaque pour éviter que les graines ne brûlent. Vous pouvez manger les graines entières, assaisonnées d'huile d'olive et de sel ou tout simplement de sauce soja. Si vous avez l'intestin fragile, il est recommandé de les écailler.

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: questiondenutrition@hotmail.com

Les minces sont plus naturellement sportifs

CHRIS MORRIS
LA PRESSE CANADIENNE

Les auteurs d'une recherche sur la motivation et l'exercice physique ont découvert un malheureux paradoxe: il est plus facile de se motiver à faire de l'exercice quand on est mince que quand on a du poids à perdre.

Selon Terry Belke, professeur de psychologie à l'Université Mount Allison, au Nouveau-

Brunswick, le facteur le plus puissant de notre motivation à faire de la course à pied, par exemple, est le poids corporel.

« À mesure que le poids baisse, la motivation à courir s'accroît, et on peut présumer que l'élément gratifiant de la course à pied augmente aussi », dit-il.

Bien qu'il puisse y avoir de fortes incitations — sociales et cognitives — à s'entraîner pour une personne au poids excessif,

cela peut ne pas être suffisant pour lui permettre de surmonter le désir instinctif de s'asseoir et de relaxer, a-t-il ajouté.

Créer des habitudes

Cependant, pour Rod Macdonald, un fournisseur de services en éducation physique au Canada, faire de l'exercice a plus à voir avec la création d'habitudes qu'avec le type corporel.

Le Botox dans la mire de Santé Canada

LA PRESSE CANADIENNE

TORONTO — Le ministère fédéral de la Santé révisé présentement l'information relative à l'innocuité du Botox, dont l'emploi est autorisé au Canada comme traitement destiné à effacer les rides et à des fins autres qu'esthétiques, dont le traitement de la spasticité, ou rigidité musculaire.

La révision de l'information sur la possible diffusion de la toxine botulique dans l'organisme a débuté à la suite d'une analyse d'études européennes par des experts du Ministère, a indiqué la porte-parole de Santé Canada, Carole Saindon.

Le sujet a défrayé la chronique la semaine dernière, quand un

groupe de pression américain a écrit à l'Administration américaine des aliments et médicaments (FDA) pour lui demander d'obliger immédiatement les firmes Allergan et Solstice Neurosciences à transmettre une mise en garde aux médecins concernant toutes les préparations de toxine botulique (respectivement Botox et Myobloc).

« Cette lettre alerterait les médecins au sujet de problèmes graves, dont des hospitalisations et des décès, résultant de la dissémination de la toxine, à partir du site de l'injection, vers d'autres parties du corps », note le groupe de défense des droits des consommateurs Public Citizen.

La pétition du groupe incluait

une longue analyse de centaines de cas de réactions indésirables, allant de modérées à graves, à des traitements au Botox. Ces réactions ont été signalées depuis la fin des années 90 en Europe et aux États-Unis.

La société qui fabrique le Botox conteste les allégations selon lesquelles des complications survenues à la suite de traitements esthétiques au Botox ont entraîné un décès.

ÉLAN

Veuillez noter que la chronique de Richard Chevalier est publiée en page 10



Pourquoi ?

Une semaine de la canne blanche, c'est tout d'abord pour rappeler que 7 à 10% des handicapés visuels ont une cécité totale, et que, par conséquent, la vaste majorité d'entre eux jouit d'un résidu visuel plus ou moins important. Il est ainsi fort possible de croiser un utilisateur de canne blanche portant des verres correcteurs ou d'en observer un autre en train de contourner un obstacle avant même que sa canne ne l'ait détecté.

C'est aussi pour informer toutes les personnes qui vivent depuis peu avec un tel handicap visuel, qu'elles ont droit, dans toutes les régions du Québec, à des services de réadaptation de qualité, malgré les listes d'attente pour certains services spécialisés.

C'est pour dire aux détenteurs d'une canne blanche qui n'osent pas encore s'en servir, redoutant le regard d'autrui, que cette crainte est le principal obstacle sur le chemin de leur autonomie. L'acceptation et l'utilisation de la canne constituent un pas décisif vers une pleine et entière participation citoyenne.

C'est aussi pour rappeler l'importance d'un traitement adéquat du diabète, du glaucome et des autres affections pouvant mener à une détérioration de la vision.

C'est pour souligner qu'il existe, dans la majorité des régions du Québec, des associations pour la défense des droits des personnes vivant avec une limitation visuelle. Ces associations se concertent, au plan national, au sein du Regroupement des aveugles et amblyopes du Québec (RAAQ).

C'est pour redire avec force que le livre braille ou sonore constitue pour nous l'outil privilégié d'accès à la culture. Il importe que les pouvoirs publics en supportent la production, notamment en dotant de budgets adéquats les organismes clés que sont la Bibliothèque et Archives nationales du Québec, La Magnétothèque et l'Institut Nazareth et Louis-Braille.

C'est pour dénoncer le chômage excessif qui nous afflige. Notre communauté devient de plus en plus scolarisée et est parfaitement en mesure de relever des défis variés. Je rappelle aux employeurs qu'il existe des programmes gouvernementaux pour adapter les postes de travail et pour compenser les écarts de productivité, s'il y a lieu.

La Semaine de la canne blanche est essentielle, ne serait-ce que pour remercier toutes ces personnes inconnues qui, au hasard de nos déplacements, nous offrent spontanément leur aide.

*Pierre Croisetière
Président, Regroupement des aveugles et amblyopes du Québec.*

Le Regroupement des aveugles et amblyopes du Québec (RAAQ) est un organisme qui regroupe 12 associations régionales de personnes handicapées visuelles réparties à travers le Québec. Le RAAQ a pour mission de promouvoir les intérêts et défendre les droits des personnes aveugles et malvoyantes. Pour les coordonnées des associations membres du RAAQ, rendez-vous au : www.raaq.qc.ca



Une heure et demi de marche tous les mercredis de mai à octobre au Domaine de Maizerets.

PERDRE LA VUE APRÈS 50 ANS ET DEMEURER ACTIF, C'EST POSSIBLE !

Le sens de la vue est au centre de nos actions. Sa perte partielle ou totale entraîne des conséquences importantes sur l'ensemble de nos activités. Une personne sur neuf de 65 ans et plus présente une déficience visuelle importante. Mais tout n'est pas perdu, loin de là ! Les témoignages présentés ici dans le cadre de la « Semaine de la canne blanche » démontrent qu'il est possible de demeurer actif et de jouir de la vie, malgré une déficience visuelle. Il existe plusieurs ressources pour venir en aide aux personnes dans cette situation.

Ébéniste !

« Ma cécité ne m'a jamais empêché de travailler, de faire quelque chose de mes mains. » À 77 ans, Jean Audet, de Magog, œuvre comme ébéniste, seul dans son atelier entouré de tous ses outils.

Pourtant, il ne voit rien. Il a travaillé dans la construction jusqu'en 1964. Malgré une vision en constante diminution, il a réussi à bâtir sa propre maison en 1970. « Cela a pris du temps, mais je l'ai fait », dit-il avec grande fierté. Il est issu d'une famille où on est menuisier de père en fils depuis trois générations.

« Ma grande spécialité, c'est le banc de quèteux, très utile de nos jours pour y mettre les bottes, les souliers. Mais je fabrique aussi des garde-mangers, de grandes armoires, des tablettes, et des meubles sur commande. Mes armoires mesurent six pieds de haut et ont deux portes travaillées. L'été, je fais en plus des meubles de jardin. »

Il réussit facilement à vendre toute sa production. Le pin constitue son essence préférée, un bois qui se travaille bien.

Prudence et concentration lui évitent les blessures. Il possède toute la panoplie des outils de l'ébéniste : banc de scie, tour, toupie, dégauchisseuse, corroyeur, etc. Un seul appareil nécessite de l'aide, la scie à ruban pour les coupes en courbe. De fait, sa plus grande difficulté, c'est de bien comprendre ce que le client désire. La prise de mesures ne lui pose aucun problème. Au plus fort de l'hiver, il tresse des fonds de chaise en « foin de mer » pour remplacer ceux abîmés.

Membre très actif de l'Association des personnes handicapées visuelles de l'Estrie, il a déjà beaucoup joué aux quilles du temps que ses jambes le lui permettaient. Il prend grand plaisir au souper mensuel ainsi qu'aux sorties de groupe.



Jean Audet et une belle armoire de pin qu'il a fabriquée.

De la marche en groupe

Tous les mercredis de mai à octobre, Pauline Bélanger participe avec entrain à son club de marche. Ce n'est pas son grand âge, 80 ans, ni sa déficience visuelle qui vont l'empêcher de déambuler sur les sentiers du Domaine de Maizerets, à Québec, en compagnie d'une quinzaine d'ainés qui, comme elle, n'ont plus la vision pour se guider.

« Pour ma santé, la marche est primordiale, explique Mme Bélanger, qui se relève d'une opération au cœur. Nous marchons en groupe avec des bénévoles, des gens du Centre Louis-Hébert et aussi du Regroupement des person-

nes handicapées visuelles des régions Québec/Chaudière-Appalaches. On part sans crainte, nous sommes bien encadrés. »

« Quand tu perds la vision, ajoute-t-elle, tu es portée à t'isoler, à ne plus sortir, à ne plus rencontrer les gens. Le club de marche nous incite à sortir et aussi à parler avec les autres membres. Ils ont le même handicap que moi, ils vivent la même situation. L'aspect social me plaît énormément, il m'aide à mieux vivre le quotidien. Chaque membre fait part de son expérience personnelle pour surmonter les difficultés quotidiennes de

la vie. Nous rions beaucoup, les marcheurs vivent bien leur handicap, j'en suis agréablement surprise. »

Mme Bélanger a toujours été myope. À 40 ans, un problème de rétine entraîne une forte baisse de sa vue. C'est à sa retraite à 65 ans que la dégénérescence maculaire s'est manifestée, jumelée à de grosses cataractes. Elle peut lire avec une téléviseuse et un logiciel de grossissement lui permet d'utiliser l'ordinateur. Elle est même en train d'écrire ses mémoires pour en faire cadeau à sa famille !

La réadaptation :

UN INVESTISSEMENT RENTABLE
DANS LE CAPITAL HUMAIN

Problème de vision?

UNE SOLUTION : LES CENTRES DE RÉADAPTATION,
UN SERVICE PUBLIC RÉPONDANT À VOS BESOINS!



Malgré son problème de vision, Florence reprend plaisir à voir les dessins de ses petits-enfants grâce au logiciel de grossissement des caractères que lui présente sa spécialiste en réadaptation. Elle la guide afin de lui permettre de poursuivre ses activités de bénévolat dans sa communauté. Des gestes qui lui tiennent à cœur.

ASSOCIATION DES ÉTABLISSEMENTS
DE RÉADAPTATION EN DÉFICIENCE
PHYSIQUE DU QUÉBEC



Renseignez-vous auprès de votre centre de réadaptation en déficience physique.

Pour le connaître, visitez le www.aerdpq.org



Centre régional de réadaptation La RessourSe

SIÈGE SOCIAL
135, boul. Saint-Raymond
Gatineau (Québec) J8Y 6X7
Téléphone : 819 777-6261

POINTS DE SERVICES

Buckingham, Fort-Coulonge, Gatineau (2),
Maniwaki, Saint-André-Avellin

Le Bouclier



Centre de réadaptation en déficience physique Le Bouclier

SIÈGE SOCIAL
144, rue Saint-Joseph
Joliette (Québec) J6E 5C4

Lanaudière : 450 581-3113 ou 1 888 880-8240, poste 201
Laurentides : 450 560-9898 ou 1 877 834-9898, poste 201
Site Web : www.bouclier.qc.ca



Centre de réadaptation MAB-MACKAY Rehabilitation Centre

Centre de réadaptation MAB-Mackay

SIÈGE SOCIAL - SITE MAB
7000, rue Sherbrooke Ouest
Montréal (Québec) H4B 1R3
Téléphone : 514 489-8201

Site Web : www.mabmackay.ca

SITE MACKAY

3500, boulevard Décarie
Montréal (Québec) H4A 3J5
Téléphone : 514 482-0500
ATS : 514 482-0487

POINTS DE SERVICES

Montréal, Laval, Pointe-Claire



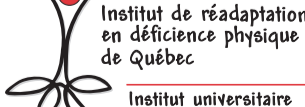
Institut Nazareth
& Louis Braille

Institut Nazareth et Louis-Braille

SIÈGE SOCIAL
1111, rue Saint-Charles Ouest
Tour Ouest, 3^e étage
Longueuil (Québec) J4K 5G4
Téléphone : 450 463-1710
Site Web : www.inlb.qc.ca

POINTS DE SERVICES

Châteauguay, Laval, Montréal



Institut de réadaptation
en déficience physique
de Québec

Institut universitaire

Institut de réadaptation
en déficience physique de Québec

SIÈGE SOCIAL
525, boul. Wilfrid-Hamel Est
Québec (Québec) G1M 2S8
Téléphone : 418 529-9141

Site Web : www.irdpq.qc.ca

POINTS DE SERVICES

Baie-Saint-Paul, Donnacona, Québec (3)

Vive la canne blanche !

Plusieurs personnes ayant une déficience visuelle grave hésitent à utiliser la canne blanche pour se déplacer. C'était le cas de Guy Belzile, du Bic, âgé de 68 ans, qui l'a adoptée, il y a à peine deux ans.

« La canne blanche a changé ma vie, dit-il, c'est incroyable. J'aurais dû l'utiliser bien avant. Avec la canne, on se fait tout de suite reconnaître par les automobilistes, ils font attention à nous, particulièrement aux coins des rues. Si j'ai besoin d'un renseignement auprès d'un piéton, je n'ai pas besoin de m'expliquer longtemps. En voyant la canne, il sait tout de suite pourquoi je sollicite son aide. Avant je me cognais partout, j'avais des bleus sur des bleus. Avec la canne, mes jambes ont guéri. Elle est un grand facteur de sécurité, elle m'est devenue indispensable maintenant, je ne peux plus m'en passer. »

La rétinite pigmentaire est responsable du peu de vision de Guy Belzile ; il ne lui reste que 5 % de résidu visuel. « J'ai tardé à adopter la canne blanche parce qu'à tort, on a honte de s'afficher comme aveugle, cela nous apparaît presque comme une maladie honteuse. Même si on nous vante ses avantages, on n'est pas convaincu. »

Grâce à sa canne, il prend maintenant une marche tous les jours, sauf durant l'hiver.

Il y a quatre ans, il s'est mis aussi à l'apprentissage du braille qu'il maîtrise maintenant dans les deux formes : l'intégrale et l'abrégée. Il s'initie actuellement à l'informatique grâce à un logiciel de synthèse vocale qui lit pour lui les textes s'affichant à l'écran.

En outre, il participe aux activités de l'Association des personnes handicapées visuelles du Bas-Saint-Laurent. « Cette association m'a mis au monde, dit-il reconnaissant, elle nous sort de l'isolement, elle nous permet de socialiser. Malgré mon handicap, je ne suis pas malheureux, loin de là ! »



Guy Belzile ne peut plus se passer de sa canne blanche, elle est devenue une extension de lui-même.

Un GPS pour personne aveugle

Paul-Henri Buteau, âgé de 66 ans, aime la technologie, surtout les aides technologiques qui lui permettent de surmonter son handicap visuel. Il a même participé à la mise au point du « trekker », un GPS spécialement adapté qui indique en tout temps à la personne handicapée visuelle où elle se trouve exactement.

C'est à 55 ans que la rétinite pigmentaire a engendré une importante diminution de sa vision. Aujourd'hui, celle-ci se réduit à la perception lumineuse. Il a rapidement appris le braille et n'a pas hésité à se servir d'une canne blanche.

Son preneur de notes braille ne le quitte jamais. C'est l'équivalent gros format d'un assistant numérique personnel avec son clavier braille et sa bande de lecture braille. Agenda, carnet d'adresses, documents et différentes données y sont conservés précieusement. De plus, il se branche facilement sur l'ordi-



Un appareil très utile : le preneur de notes braille.

nateur. Ce dernier comprend un logiciel de synthèse vocale qui lit les documents affichés sur l'écran. « La synthèse vocale, souligne-t-il, est satisfaisante pour avoir un accès rapide à l'information, mais je préfère le braille pour le plaisir de la lecture. »

« Je bénéficie déjà du trekker parce que j'ai participé au programme de recherche. Grâce à son clavier tactile et à la synthèse vocale, je peux facilement le programmer. Cet appareil me sécurise et je me sens moins isolé. Quand je prends l'autobus à Longueuil, par exemple, il m'indique constamment les noms

de rue et je n'ai pas besoin d'aide pour savoir où descendre. Il devrait apparaître sur le prochain programme d'aides technologiques de la Régie de l'assurance maladie du Québec. »

« La technologie m'a été d'un grand secours, reconnaît-il, surtout pour continuer à travailler pendant les six années précédant ma retraite en 2002. » À ce moment-là, il était responsable de la bibliothèque et de la production braille à l'Institut Nazareth et Louis-Braille, après une longue carrière dans le monde de l'éducation.



Une oreillette relie Paul-Henri Buteau à son « trekker » qui tient facilement dans sa main. L'antenne est habituellement dans sa poche ou dans son sac à dos.

Il réalise un musée au pays de Gilles Vigneault

Son handicap visuel, et même auditif, n'a pas empêché Bernard Landry de fonder et de mettre sur pied à Natashquan, en Minganie, le Centre d'interprétation « Le Bord du Cap », dédié à sauvegarder et à mettre en valeur le patrimoine du village natal de Gilles Vigneault.

Bernard Landry, âgé de 55 ans, souffre de rétinite pigmentaire, associée au syndrome de Usher, depuis sa naissance. Des appareils auditifs l'aident à surmonter sa surdité, mais sa vision n'a cessé de se dégrader. Depuis 1994, il est considéré comme aveugle au sens

de la loi. Son résidu de vision lui permet encore de travailler à l'ordinateur et de naviguer sur Internet.

« C'est pour m'occuper que je me suis lancé dans la réalisation de ce projet dans un domaine qui me passionne, l'histoire et plus particulièrement celle de mon village natal. » L'arrivée de la route 138 dans ce coin éloigné du Québec signifiait une augmentation appréciable du nombre de visiteurs, d'où la pertinence d'une attraction touristique d'envergure. La famille, les amis et un coup de pouce gouvernemental ont permis à Bernard Landry de réaliser son musée qui en est à sa 11e saison. À deux reprises, le Centre d'interprétation, qu'il continue de présider avec enthousiasme, a remporté un prix régional de tourisme pour la qualité de sa présentation.

Résidant à Baie-Comeau depuis 1990, Bernard Landry va à Natashquan tous les étés en juin afin de préparer la nouvelle saison et pour former le personnel constitué surtout d'étudiants. Il y revient en août terminer la saison au moment où les étudiants doivent retourner aux études.

Il a coécrit un livre, « Natashquan, le goût du large », avec en préambule un texte inédit de Gilles Vigneault.

Pour en savoir plus sur « Le Bord du Cap » : <http://cafe.rapidus.net/annapie/>



Bernard Landry devant un gigantesque portrait de Gilles Vigneault.

« Le Bord du Cap », témoin de l'histoire de Natashquan.

Des rendez-vous importants

« J'ai découvert que les aveugles sont tellement agréables à fréquenter, ils ne se plaignent pas et ils sont toujours de bonne humeur. »

Jeannette Durocher, 85 ans, a deux importants rendez-vous par semaine à Longueuil avec des personnes ayant le même handicap qu'elle : elles ne voient presque plus rien avec leurs yeux. Le lundi, c'est son groupe social qui se réunit tout simplement pour discuter, pour jaser, c'est elle qui y apporte les biscuits ; le mercredi, c'est son groupe de joueurs de cartes où la « Dame de pique » est souvent à l'honneur quand ce n'est pas le « wizard ». Ces activités ont lieu dans les locaux de l'Association des aveugles de la Rive-Sud, à Longueuil.

À mesure que sa vision diminuait à cause de la dégénérescence maculaire, elle devait faire, comme elle le dit elle-même « des deuils », notamment celui de la lecture et de la couture. La télévisionneuse lui donne malheureusement la nausée à la longue. Malgré tout, elle arrive à lire un peu grâce à un guide qui lui permet de stabiliser sa ligne de lecture. Elle aime bien aussi les livres sonores et la radio constitue son passe-temps favori. « J'apprends beaucoup en l'écoutant tous les jours », dit-elle. De plus, elle assiste régulièrement à des spectacles au Théâtre de la Ville.

Ils sont une dizaine de passionnés des cartes qui se rencontrent le mercredi après-midi pour leur jeu préféré.



Environ 50 % des personnes ayant une déficience visuelle ont plus de 60 ans.

Il existe des services et des aides techniques pour leur permettre de mener une vie active.

Soyons à l'écoute de leurs besoins.

Ces femmes et ces hommes ont perdu la vue... mais pas l'envie de demeurer autonomes !



« Profitons de la Semaine de la canne blanche pour mieux comprendre les personnes vivant avec une déficience visuelle. Le regard que nous posons sur elles peut faire toute la différence. »

Marguerite Blais
ministre responsable des Aînés

Famille et Aînés
Québec

L'Office des personnes handicapées du Québec,
UNE RÉFÉRENCE UTILE

- ✓ Pour les personnes handicapées et leur famille qui cherchent de l'information, nécessitent des services ou ont besoin d'aide dans leurs démarches
- ✓ Pour les ministères, les municipalités, les organismes publics et privés qui souhaitent bénéficier de soutien, de conseils ou d'information :
 - dans l'élaboration de lois, de règlements ou de politiques ayant une incidence sur les personnes handicapées
 - dans la création ou l'amélioration de programmes ou services les concernant
 - dans la production ou la réalisation d'un plan d'action visant à favoriser leur intégration sociale
- ✓ Pour les associations de personnes handicapées qui désirent obtenir du soutien dans leur démarche associative
- ✓ Pour les étudiants, les journalistes, les chercheurs qui souhaitent documenter leur travail.

Un seul numéro à composer :
1 800 567-1465
1 800 567-1477 (par téléscripteur)

Parce que l'intégration
des personnes handicapées à la société,
ça nous concerne tous.

Office des personnes
handicapées
Québec



Son chien, une merveille

Depuis l'âge de 49 ans, Laurédan Pinel, de Mont-Joli, connaît la cécité. Un décollement de rétine mal traité lui avait déjà fait perdre son œil droit et une opération à des cataractes sur son œil gauche a malheureusement échoué.

Grâce à l'Association des personnes handicapées visuelles du Bas-Saint-Laurent, il a pu apprendre en 30 mois le braille dans sa propre région. « Cela m'a beaucoup aidé, dit-il, le braille m'a rendu plus autonome. Mon carnet d'adresses est en braille par exemple. Dans la cuisine, les produits sont identifiés en braille. Mes CD aussi sont identifiés ainsi. »

Âgé aujourd'hui de 61 ans, il bénéficie depuis six ans d'un magnifique chien-guide labernois, résultat d'un croisement entre un bouvier bernois et un labrador.

« Mon chien est une merveille, dit-il avec fierté. J'ai montré à Bass les endroits où il devait me guider et maintenant, je n'ai qu'à lui dire où je désire aller et il m'y conduit directement. » Que ce soit pour aller à l'épicerie, à la banque, à la pharmacie ou chez le coiffeur, Bass connaît tous les parcours. Laurédan Pinel n'a qu'à montrer ses billets de loterie et Bass comprend tout de suite qu'il faut aller au dépanneur. Il se révèle de plus un compagnon indispensable.

Laurédan Pinel n'a qu'une hâte maintenant, recevoir enfin un logiciel de synthèse vocale pour lui permettre d'utiliser l'ordinateur et de naviguer sur Internet !

Le braille et Bass, le chien-guide, permettent à Laurédan Pinel de bien profiter de la vie.



Une spécialiste en orientation et mobilité aide un usager à bien utiliser sa canne blanche.

LA RÉADAPTATION, UNE ÉTAPE IMPORTANTE VERS L'AUTONOMIE

Au Québec, lorsqu'une personne est reconnue légalement handicapée visuelle, elle bénéficie des services d'un centre de réadaptation en déficience visuelle. Au sein de l'Association des établissements de réadaptation en déficience physique du Québec (AÉRD PQ), on en compte 12 dont les services s'adressent à une clientèle déficiente visuelle.

Pour venir en aide à ces personnes, la région métropolitaine peut compter sur deux organisations, dont l'Institut Nazareth et Louis-Braille (INLB) qui, en plus d'être reconnu pour la qualité de ses services, est à la fine pointe de la recherche en réadaptation visuelle.

« Pourtant, quatre personnes sur cinq qui pourraient bénéficier de nos services ne les reçoivent pas parce que pour différentes raisons, elles ne le demandent pas », souligne Diane Baignée, qui a justement comme mandat à l'Institut d'augmenter le taux de référence.

Près de 9000 usagers sont inscrits aux différents services de l'INLB et 65 % d'entre eux sont des personnes de plus de 65 ans. Un taux normal puisque la déficience visuelle affecte une personne sur neuf dans cette catégorie d'âge, une sur quatre chez les 75 ans et plus ! Le vieillissement s'accompagne de maladies dégénératives de l'œil comme la dégénérescence maculaire, la principale cause de déficience visuelle chez la personne âgée, de la cataracte, du glaucome et de la rétinopathie diabétique, toutes des maladies qui réduisent énormément le champ de vision.

À peine 10 % des personnes handicapées visuelles sont complètement aveugles, les autres (les amblyopes ou demi-voyants) possèdent un résidu de vision très variable. La personne qui est référée à l'Institut passe un nouvel examen approfondi de la vue afin justement de déterminer l'importance de ce résidu. « Notre objectif est de lui offrir les aides né-

cessaires à maximiser le potentiel de ce résidu de vision », explique Mme Baignée.

La grande mission de l'Institut, comme des 11 autres, consiste à rendre l'usager le plus autonome possible. « Pour les aînés, dit Mme Baignée, retrouver une capacité de lecture ou pouvoir continuer de participer à des activités sociales leur permet de profiter pleinement de la vie et de briser leur isolement. »

L'Institut compte 160 employés, dont une soixantaine de spécialistes en réadaptation en déficience visuelle et aussi en orientation et mobilité, des gens qui travaillent surtout sur le terrain au domicile de leur clientèle, dans leur milieu de vie, pour les aider avec différents trucs, conseils et stratégies. Sans compter la multitude d'aides techniques qui facilitent les choses. Près de 8000 usagers bénéficient tous les jours de ces aides fournies gratuitement par l'Institut qui fait partie intégrante du réseau de la santé du Québec. Cela va de la simple loupe spécialisée jusqu'aux guides de lecture ou la synthèse vocale qui lit les textes affichés sur un écran d'ordinateur.

« Pour la clientèle âgée, souligne Diane Baignée, les proches aidants, notamment la famille, ont pour leur part un rôle essentiel dans l'appui et le soutien à la réadaptation. Nous avons réalisé à leur intention un guide, *Comprendre... pour mieux aider.* »

L'OPHTHALMOLOGISTE UN MÉDECIN AVANT TOUT



Soins préventifs
Examen de la vue
Diagnostic des maladies oculaires
Traitement des affections de l'œil
Intervention chirurgicale
Chirurgie au laser

L'ophtalmologiste,
votre médecin spécialiste de la vue
et des soins de l'œil



ASSOCIATION DES MÉDECINS OPHTHALMOLOGISTES
DU QUÉBEC

Téléphone : (514) 350-5124

La Fondation Mira, partenaire de l'Institut Nazareth
et Louis-Braille depuis plus de 27 ans.

PREMIÈRE ET SEULE AU MONDE À OFFRIR
DES CHIENS-GUIDES AUX ENFANTS



1 800 734-MIRA www.mira.ca

Votre animal est remarquable
Eukanuba®



inca
santé visuelle,
une vision pour l'avenir.

cnibi
vision health. vision hope.

Votre ressource en santé visuelle

INCA est un organisme caritatif communautaire national et enregistré qui se consacre à l'éducation du public, à la recherche et à la santé visuelle de tous les Canadiens. INCA fournit aux personnes vivant avec une perte de vision les services et le soutien nécessaires à une bonne qualité de vie.

**Notre mission est de promouvoir la santé visuelle
et de favoriser l'autonomie des personnes
vivant avec une perte de vision.**

Grâce à INCA, tous ont accès à un vaste éventail de services qui se veulent complémentaires aux centres de réadaptation : information sur le système de santé québécois et les différents problèmes de santé oculaire, groupes d'entraide, formations informatiques, centre de démonstration de produits adaptés, et une des plus importantes bibliothèques au monde pour personnes incapables de lire les imprimés.



Depuis 1918, INCA a profondément transformé la vie quotidienne des personnes vivant avec une perte de vision. Grâce au généreux soutien de nombreux individus, entreprises, organismes gouvernementaux et autres bailleurs de fonds, INCA poursuit son oeuvre en se consacrant à la recherche, à la prévention de la perte de vision, à l'éducation du public et au soutien de la population.



INCA maintient que les personnes vivant avec une perte de vision fonctionnelle peuvent, grâce à différentes techniques et technologies, profiter pleinement de la vie et que tous peuvent prendre des mesures préventives pour préserver leur santé visuelle.



Pour obtenir de plus amples renseignements ou pour faire un don,
visitez inca.ca ou composez le **1-800-465-4622**.

LES PETITES ANNONCES 514-987-VENDU (8363)

HEURES DE TOMBÉE
MARDI AU SAMEDI
 17H, LA VEILLE DE LA PARUTION
DIMANCHE ET LUNDI
 17H, LE VENDREDI PRÉCÉDENT
ANNONCES ENCADRÉES
 48H, AVANT LA PARUTION

COMMENT NOUS JOINDRE
 HEURES D'OUVERTURE:
 Lundi au vendredi, de 8 h à 17 h
PAR TÉLÉPHONE (514) 987-8363
SANS FRAIS 1 866 987-8363
PAR TÉLÉC. (514) 848-6287
ADRESSE POSTALE
 Les Petites annonces,
 7 rue Saint-Jacques,
 Montréal (Québec) H2Y 1K9

ABONNEMENTS
 (514) 285-6911
 1 800 361-7453

AU COMPTOIR
 lundi au vendredi, de 8 h 30 à 17 h
 petitesannonces@lapresse.ca



C Facile C Rapide C Nouveau
 Le site des petites annonces de **LA PRESSE**

À VENDRE À LOUER IMMOBILIER

À VENDRE

Immobilier (couleur) 099
 Visites libres 100
 Île de Montréal 101
 Centre-ville 102
 Vieux-Montréal 103
 Maisons de prestige 104
 Laval Rive-Nord 105
 Rive-Sud 106
 Banlieue Ouest 107
 Banlieue Est 108
 Laurentides, Lanaudière 109
 Estrie 110
 Extérieur de Montréal 111
 Bord de l'eau 112
 Extérieur du Québec 113
 Temps partagé, échange 114
 Condominiums, copropriétés 115
 Maisons de campagne, domaines 116
 Chalets 117
 Maisons mobiles 118
 Propriétés à échanger 119
 Propriétés demandées 120
 Fermes, terres 121
 Terrains résidentiels 122
 Hypothèques, prêts résidentiels 123
 Divers 129

À LOUER

Île de Montréal 131
 Centre-ville 132
 Vieux-Montréal 133
 Logements à échanger 134
 Laval, Rive-Nord 135
 Rive-Sud 136
 Banlieue Ouest 137

100 VISITES LIBRES

ST-LAMBERT, 61 Reid #6, Environnement enchanteur, 2 grandes cacs, 2 balcons, foyer, Motivé. 167 500 \$. Marie-C. Jetté, Sutton, 450-466-4644.

VERDUN, 30 Brises du Fleuve, app. 406, dim. 14h à 16h, condo 2+1 ch., très spacieux et ensoleillé, vue, pl. bois, a/c, terrasse, piscine 5 min, métro 365 000\$. Tracy Royall, 514-242-4774 Royal LePage Héritage.

101 ÎLE DE MONTRÉAL

ACHETER- VENDRE sans agent. Evitez la commission avec un expert-conseil en négociation. 514-952-9277. www.nego-habitation.com

AHUNTSIC, coll. 8812 St-Urbain, bien situé, 219 000\$ 514-271-9305 / 514-236-0599

DUPEUX rénové 2x5/5, près métro St-Michel et St-Jacques. Enrico, Entrepris Immobilier, 514-919-2272.

MILE END, av. du Parc, coin Bernard. Condo, 1200 pi car, très spacieux, 2 ch., rénové 2007, stat. inclus. Agent's abstenir. 289 000 \$. 514-804-2808.

104 MAISONS DE PRÉSTIGE

ARCHITECTURE DISTINCTIVE remplie d'espace et de luminosité dans un quartier prestigieux! Plaisirs nautiques illimités avec piscine chauffée et rive du Lac St-Louis à même votre cour. Impressionnant hall éclairé par puits de lumière et une fenestration abondante avec vue sur feu. Sise sur une des plus belles rues de Pointe-Claire. MLS : 1386029 Annie Martin agent immobilier affilié Re/Max Unis inc 1-877-585-9500

À VENDRE À LOUER IMMOBILIER

101 ÎLE DE MONTRÉAL

MILE END, condo, r.-de-ch., 2 ch., rénové, grande cour, 299,000 \$ (514) 303-2337

MTL-NORD, 5604 M Duplessis beau split à 5 piers 4100 pi² habitables, terrain 5765 pi² taxes 4220\$, complètement rénové avec maître, grandes bois, 480 000\$, Libre, 514-945-9435

MTL-NORD, près Pie-IX, 2x5 1/2 attaché Poss. cach. 273 000 \$ Pas d'agent. 514-521-0222

PLATEAU, 5 1/2, 8 1/2, rénovés, super cachet, 3e 159 000 \$ et r-de-ch 275 000\$, 514-522-1616

PLATEAU, à 5 min. du métro Mont-Royal, 3plex, 3 x 5 1/2, moderne, pl en chêne, stat., maitre de 9 ans, 720 000 \$, Pas d'agent, 514-523-1012

PLATEAU, grand condo 7 1/2, 4 ch., réno, majeurs, exceptionnel, pas d'agent, 514-865-7039

PLATEAU, Messier / Gifford, 4plex, 5 1/2, 4 1/2, 2x3 1/2, r.-de-ch. libre, garage, rev. 29 000 \$ 465 000 \$, 514-523-4540

ROSEMONT bung. réno, bois franc, 2 stat., 3 ch., cachet époque, 229 000 \$, 514-382-7875

104 MAISONS DE PRÉSTIGE

ANJOU, 4 1/2, chauffés, éclairés, sécur., stat., libres, 750 \$ 514-808-8173, 514-355-0106.

ANJOU, 5 1/2, avril 5 min. Metro H.-Beaugrand. Balcons, bois franc, très propre, tranq. 7759 non-chauffé (soir) 514-570-5272

ANJOU, grand 4 1/2, fermé, chauffé, eau chaude, pl. bois, 3e, libre, 685 \$ 450-629-8119.

ANJOU, haut duplex, 5 1/2, près des services, s/bain + cuisine + pl. bois franc refaits., quartier paisible 850\$, jui. 514-356-1135

CANTIERVILLE, 5 1/2, 3 ch., 2 s/bains, tout rénové, pl. bois, libre, 1200 \$, 514-817-7744.

C.D.N., 2 1/2, 3 1/2, 4 1/2, poêle, frigo, chauffés, frais peints, 514-735-0678.

C.D.N., 3 1/2, 4 1/2, 5 1/2, semi-meuibles, près U de M, HEC, et du métro. 514-223-9924.

C.D.N. 4 EMPLOIEMENTS Faut voir! Super 3 1/2 - 4 1/2 chauffés, rénos, équipé, pl. bois franc, ensol., balcon, bloc bien entretenu, près services, Ude M, métro 514-287-3376

C.D.N., grand 3 1/2 rénové, équipé, chauff. buanderie. 710\$, près U de M, 514-457-1072.

C.D.N. / AV. LINTON 4 1/2, 5 1/2, non chauffés Près tous services, parc. hôpital, métro, écoles, UdeM/HEC 514-739-5652

C.D.N. Snowdon, condo 4 1/2 impeccable, piscine ext., sauna, Libre. 850 \$ 514-938-8871

CHABOT / BEAUBIEN, 4 1/2, double, 600 \$. Libre imm. 514-277-7381, 514-996-8052.

CHABOT ROSEMONT, 4 1/2 rénové, 2e, pces doubles, les entrées, pl. bois franc, frais peints, mais. 450-967-7486.

ILE-DES-SOEURS, studio, 10e, vue fleurie, grand balcon, 2 électros, rideaux, frais peints, Libre. Réf. 700\$. 514-915-3524

LACHINE, grand 5 1/2, haut tri-plex, grand balcon, tout rénové, accès autor 20, à quelques min. centre-ville. Réf. 514-242-9555

LASALLE, 3 1/2, 4 1/2, vue impeccable, piscine-gym, piste cyclable, piscine-gym. 514-595-8723.

LA TOUR PENFIELD Centre-Ville Coin Guy-Dr. Penfield 3 1/2 - 4 1/2

BOUL. René-Lévesque, 3 1/2, pour bricoleur, au payé 158 000\$ vend 139 000\$. 514-265-9196

HOCHELAGA/MAISON-NEUVE, nouveau projet, 6 unités 514-836-8379. www.idevco.ca

LAVAL, Terrasses Paton, 5 1/2, garage, 2 balcons, s/bain, 14e étage, piscine int./ext., terr. Pas d'agent. 514-884-8750.

MÉTRO FRONTENAC rue d'Espérance, nouveau projet en prévente, 4 1/2, 5 1/2, livraison 1er juillet 2008, à partir de 154 900\$ tx incluses. Subvention jusqu'à 10 000 \$ (selon conditions). Stat. disp. 514-952-8548.

MÉTRO PAPINEAU (village) Fin de projet, 4 condos, disp. 7, 699\$/mois, 0\$ comptant (129 900\$ tx incl.), et recevez une subvention de 6500 \$ (selon condition). Nous avons votre prochain condo! 1961 Tansley #106, 514-952-8548.

PLATEAU, condo 1200 pi car., r.-de-ch., s/sol, 3904 de Bullion/Roy, Visite les dim. (14h à 16h), 349 000 \$. Libre juin 2008. Duproprio.com 514-843-5390.

PLATEAU, rue Berri, indivise, r.-de-ch. et/ou 3e, 1450 pi car. par étage. 295 000 \$. Agents s'abstenir. 514-843-1110.

ROSEMONT, nouveau projet 20 unités 514-836-8379. www.idevco.ca

ST-LAURENT, Le Beau Caire, Condo, 1190 de coin, 3 ch., 2 s/bains, garage, piscine, 269 000 \$ 1stcorp.ca Montec ctrr 514-487-3480

120 PROPRIÉTÉS DEMANDÉES

MÉTRO IBERVILLE, grand 4 1/2, fermé, chauffé, rénové, équipé, libre, 850 \$ 514-737-1205

MÉTRO JEAN-TALON, 4 1/2, 2e, propre cachet, 4 électro, 1^{er} avril, 995\$. Greigore: 514-754-5349

MÉTRO JOLLETTE, 4 1/2 (2 pces doubles), les entrées, Libre 2 pous ou avant. 490 \$ 514-303-1745.

MÉTRO JOLLETTE, Aywin, 3 pces, libre Non chauffé, demi s/sol, 425 \$, 450-654-1196

MÉTRO L'ASSOMPTION, 4 1/2 style condo, 885\$, 514-325-8340

MÉTRO Rosemont, 1 1/2, 395 \$ + 450 \$ tout inclus, 514-735-3146

MÉTRO VILLA-MARIA, 3 1/2-4 1/2 fermés chauff., eau chaude, rénové complet, style condo, équipé, libre, 514-737-1205

MONTREAL-NORD, grand 3 1/2, demi s/sol, chauffé, 465 \$. Libre. 514-661-4244.

MTL-NORD, 4 1/2, rénovés, eau chaude fournie, libre imm. 514-240-3531, 514-502-1373.

MTL-NORD, 4 1/2, libre, grand, calme, tranquille, près services, 514-808-8173, 514-321-9957

N.D.G., 1er juin, 6 1/2 + pièce au sous-sol, boiserie, rénové, garage, 1400 \$ 514-707-5149.

N.D.G., Grand Boul. Monkland, grand et beau 4 (1 c. à c.), planchers bois, balcon, chauffé, eau chaude, poêle, frigo. Vue sur parc. 514-684-5993.

131 ÎLE DE MONTRÉAL

N-ROSEMONT, r.-de-ch. 2plex, 3 ch., grand jardin/terrasse près parc, 695 \$ et. 514-257-9239

OUTREMONT, 870 Wiseman, 4 1/2 s/sol, tout rénové, s/bain, cuisine, face au parc, à 2 pas du métro, pl. bois franc, chauffé, eau chaude, buanderie. Faut voir! 835 \$/mois. Libre. Luc. 514-274-7726.

OUTREMONT, 870 Wiseman, 5 1/2, 1er étage tout rénové, s/bain, cuisine, face au parc, à 2 pas du métro, pl. bois franc, chauffé, eau chaude, buanderie. Faut voir! 835 \$/mois. Libre. Luc. 514-274-7726.

OUTREMONT, adj., grand 3 1/2, 770 \$, équipé, balcon. Prés HEC, U de M. 514-509-1729

OUTREMONT ADJ. PENTHOUSE

Totalement rénové fin 2007 ± 1350 pi car à partir de 1900 \$



514-570-3212
514-699-1306

132 CENTRE-VILLE

ADJ. école ETS (Griffintown), app. tout rénové, lumineux, 2 ch., terrasse, stat. Vue centre-ville. 1150 \$. 514-967-2960.

CENTRE-VILLE, 4 1/2, terr. Wind-sor, béton, près métro Bonaventure et Centre Bell, a/c, 6 électros, gar. 1350 \$. 514-240-9246

133 VIEUX-MONTRÉAL

VIEUX-PORT, lots de rêve nouvelle const. dans vieille bâtisse historique. Plusieurs grandes mts, cachet antique, boisés, tranquille, 1600 \$ par mois. 514-894-2000.

135 LAVAL RIVE-NORD

LAVAL EST, 5 1/2 rénové, bord de l'eau, haut duplex tranquille, libre imm., 800\$, 450-665-3006

LAVAL/VIMONT, condo 4 1/2, meublé ou semi, près d'hôpital et U de 440, très paisible, A/C, piscine ext., stat. 1200 \$, meublé (514) 622-0664

ST-VINCENT-DE-PAUL, 4 pces, libre mai, demi s/sol, 500 \$ non chauffé, 450-664-1196.

136 RIVE-SUD

A LONGUEUIL, grand 4 1/2 béton, chauffé, eau chaude inclus, pl. marquetière, très grand balcon. Libre 1er juillet. 450-651-8566.

APP. PORT DE MER

3 1/2 - 4 1/2 - 5 1/2
 Vue sur fleuve. Directement relié au métro Longueuil. Sécurité 24h, piscine, plusieurs commerces et bien + encore!
 450-679-6010

137 BANLIEUE OUEST

BROSSARD, 5855 Grande Allée, 4 1/2, neuf, luxueux, bain podium, ascenseur, libre. 450-678-4872; www.monloyer.ca

LONGUEUIL, 2 pas métro, 4 1/2 tout réno, latte, lav/séc. M. Garcia. 514-895-9118

LONGUEUIL, beau 6 1/2, 2 étages, réno ch. et s/bain, tranquille, libre, 890 \$, 514-898-5941.

LONGUEUIL, près métro, beau duplex, réno ch. et s/bain, chauffé, éclairé, 3 1/2, à partir de 535 \$. 514-995-5285.

138 BANLIEUE EST

LE GARDEUR, superbe 5 1/2, neuf, style condo, qualité et inso. supérieure 1er fév. A partir de 865\$. 514-817-8208.

ROSEMONT, grand 4 1/2, 2 ch., ensol., bois franc, réno, les entrées près services 610 \$ non chauffé, libre 514-833-7944

ROSEMONT, grand 4 1/2 non chauffé, pl. bois, 2 balcons, près métro, libre 514-504-4170.

ROSEMONT/PETITE-PATRIE 2 GRANDS 3 1/2 LOUÉS ENSEMBLE! Unique! Parfait pour couple prof., pour bureau à la maison. Libre 1er mars. 885 \$. Faites vite! 514-993-6000 message

ROSEMONT, St-Zotique/R. av. 3 1/2, eau chaude, chauffé, éclairé, 600 \$. Libre. 514-374-7633

140 ESTRIE

STOKE, maison (4km CHUS) Jui.08 à 09, 4 ch., 3s/bains, terrain 1 acre, gar., piscine, rive paisible, s/sol, fini, bois franc 3 étages, non fumeur 819-878-1155

VILLE ST-LAURENT, Château de Casson, rue M. et C., impeccable, frais peint, pl. bois, 5 électros, solarium, garage, piscine. Pas animaux Réf. 1400\$ Libre. 514-992-8788.

141 CHALETS

A L.D.R., condo 4 1/2 béton et bois, 2 balcons, près métro, à compter de 780 \$, 450-668-7695.

ANGUS, condo moderne, 4 1/2 et 5 1/2, ski-out week-end / sem., environnement calme, à compter de 980 \$. 514-526-1147

SUPERBE CONDO luxueux, tout meublé, 2 ch, 2 s/bains, vue fleuve, 514-475-4500.

VILLE ST-LAURENT, Château de Casson, rue M. et C., impeccable, frais peint, pl. bois, 5 électros, solarium, garage, piscine. Pas animaux Réf. 1400\$ Libre. 514-992-8788.

142 CHALETS

A L.D.R., condo 4 1/2 béton et bois, 2 balcons, près métro, à compter de 780 \$, 450-668-7695.

ANGUS, condo moderne, 4 1/2 et 5 1/2, ski-out week-end / sem., environnement calme, à compter de 980 \$. 514-526-1147

SUPERBE CONDO luxueux, tout meublé, 2 ch, 2 s/bains, vue fleuve, 514-475-4500.

VILLE ST-LAURENT, Château de Casson, rue M. et C., impeccable, frais peint, pl. bois, 5 électros, solarium, garage, piscine. Pas animaux Réf. 1400\$ Libre. 514-992-8788.

143 CHALETS

A L.D.R., condo 4 1/2 béton et bois, 2 balcons, près métro, à compter de 780 \$, 450-668-7695.

ANGUS, condo moderne, 4 1/2 et 5 1/2, ski-out week-end / sem., environnement calme, à compter de 980 \$. 514-526-1147

SUPERBE CONDO luxueux, tout meublé, 2 ch, 2 s/bains, vue fleuve, 514-475-4500.

VILLE ST-LAURENT, Château de Casson, rue M. et C., impeccable, frais peint, pl. bois, 5 électros, solarium, garage, piscine. Pas animaux Réf. 1400\$ Libre. 514-992-8788.

148 CHAMBRES PENSIONS

CENTRE-SUD, belle ch. neuve près de tout, entre 2 mètres, 350 \$/mois. Infos: 514-525-8842

FACE CEGEP AHUNTSIC 3x3-350 \$ tout compris 514-382-7196

149 PROPRIÉTÉS

BROSSARD, 3 ch, 2 s/bains, 2 garages, s/sol fini, 5 électros, 514-949-8389.

MTL, Résidence Pie IX, ascenseur, service complet, auto-omes/ et semi, crédit d'impôts, fév. gratuit Diane 514-327-2333

150 RÉSIDENCES POUR AÎNÉS

MTL, Résidence Pie IX, ascenseur, service complet, auto-omes/ et semi, crédit d'impôts, fév. gratuit Diane 514-327-2333

PLATEAU URGENT! 7 1/2 meublé, tout incl. terr. (BBQ), 3 ch., internet, WiFi/câble, 1er mars ou 1er avril jusqu'à 31 août 08. 1500 \$/mois, 514-661-5026.

155 SOUS LOCATION

PLATEAU URGENT! 7 1/2 meublé, tout incl. terr. (BBQ), 3 ch., internet, WiFi/câble, 1er mars ou 1er avril jusqu'à 31 août 08. 1500 \$/mois, 514-661-5026.

GRAND 7 1/2 avec terrasse, 4 ch., près métro Préfontaine, 1050 \$/mois, mars ou avril, 514-526-6759, 514-652-6759.

156 APPARTEMENTS MEUBLÉS À LOUER

GRANDS / ROSEMONT, grands 3 1/2, 4 1/2, 800 \$ à 950 \$ chauffé, tout incl. 514-346-7700.

Charré St-Louis, Av. Laval App/studios/meublés; tout-inclus, court long terme www.maison-renaud.ca 514-282-7797, 514-830-3579

GRAND 7 1/2 avec terrasse, 4 ch., près métro Préfontaine, 1050 \$/mois, mars ou avril, 514-526-6759, 514-652-6759.

157 ESPACES À LOUER

À P.A.T., entrepôt 2415 pi² bureaux en façade, porte de garage 12x12, 514-498-4788

CHERCHE LOCAL COMMERCIAL 35 000 à 6000 pi² car., près de l'autor., avec cour d'embarquement, hauts plafonds, maximum de 4 \$ pi car. tout inclus. Cell: 514-941-7202

175 ENTREPÔT À LOUER

DICKSON / Notre-Dame, entrepôt 710 pi², niveau sol., + bureau 225 pi car, 495\$ 514-895-8322

176 BUREAUX À LOUER

AU 3818, BOUL. ST-LAURENT 2 700 pi², 3 000 \$/mois, 514-287-3393

CENTRE-VILLE, 1366 Ste-Catherine Est, de 500 à 4000 pi car à louer, prix très compétitif Nicolas Tétrault Royal LePage du Quartier 514-574-1781

177 MAGASINS À LOUER

7219 ST-DENIS, tout le confort, 1100 pi, ou 2330 pi., 16 \$/pi, 514-726-6770, 514-727-6609.

MARCHANDISES & SERVICES

Audiovisuel 203
Instruments de musique 205
Meubles, électroménagers 206
Équipements, articles maison 207
Chauffage, climatisation 209
Vêtements, fourrure 210
Collections 211
Antiquités, 212
Ouvres d'art, bijoux 214
Livres de 16 unités, 4 1/2 spacieux, 2 ch., environnement agréable. 450-682-6143 9h-20h.

Cours, formation 255
Cérémonie religieuse 241
Santé, croissance personnelle 245
Entretien 250
Cours, formation 255
Paysagistes, déneigement 256
Transport, déménagement 257
Gardiennes, gardiennage 259
Professionnel 260
Avocats 261
Esthétique, coiffure 262
Traitement de textes, rédaction et traduction 264
Préparation de C.V. 265
Services divers 268
Soins, massage, produits naturels 270

200 MARCHANDISES & SERVICES

Marchandises diverses 235
On demande à acheter 236
Encans 237
Vente de garage, de charité 238
Marché aux puces 240
Cérémonie religieuse 241
Santé, croissance personnelle 245
Entretien 250
Cours, formation 255
Paysagistes, déneigement 256
Transport, déménagement 257
Gardiennes, gardiennage 259
Professionnel 260
Avocats 261
Esthétique, coiffure 262
Traitement de textes, rédaction et traduction 264
Préparation de C.V. 265
Services divers 268
Soins, massage, produits naturels 270

300 OFFRES D'EMPLOI

Offres d'emploi 300
(encadrées seulement) 303
Programmes de formation 304
Postes cadres 304
et professionnels 304
Santé, services communautaires 306
Éducation, enseignement 307
Gardiennes 308
Bureaux 310
Informatique 313
Assurance 316
Secteur automobile 317
Vente, commerce 319
Immobilier 320
Transport, camionnage 321
Hôtellerie, 322
restauration, alimentation 322
Imprimerie, infographie 324

300 OFFRES D'EMPLOI

Technique, métiers, sous-traitance 325
Construction 326
Coiffure, esthétique 327
Industrie du vêtement 328
Industriel, manufacturier 329
Entretien, sécurité, conciergerie 331
Services domestiques 334
Musiciens, artistes 337
Mannequins, modèles 339
Emplois divers 340
Emplois divers à temps partiel 342
Emplois demandés 343
Méthodes de recherche d'emplois 348
Bénévolat 349

400 SERVICES PERSONNELS

Souhaits, événements 401
Avis de recherche 402
Compagnes, compagnons 403
Agences de rencontres 404
Clubs de rencontres 405
Lignes de rencontres 406

Astrologie, occultisme 410
Billets de sport / spectacles 419
Activités sociales 420

MARCHANDISES & SERVICES
200

270 MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS-NATURELS
MASSAGE ZEN, libérez le mental, thérapeutiques sur R-V, Julie M. Réçu 514-273-2845

NOUVEAU 514-733-6262
tous types massages chinois, réçu, 5473 Royal-Mount # 203

NOUVEAU exc. massage oriental, 6394 Papineau, 514-728-2692

NOUVEAU personnel. Massage de rêve, relaxation, reprendre vigueur. 7/7, 514-737-2754

OFFRES D'EMPLOI
300

306 SANTÉ SERVICES COMMUNAUTAIRES
PHARMACIEN (NE) Pour pharmacie Montréal-Nord, environ 20h / sem., contactez Michel : 514-321-2661

UN bureau de chirurgie buccale très achalandé de Westmont recherche secrétaire bilingue, avec exp. et très bonne connaissance informatique. Temps plein, lundi au vendredi. SVP faxer CV au 514-693-1032.

307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT
COLLÈGE PRIVÉ de Montréal recherche professeur d'anglais, niveau secondaire, temps plein. Faxer CV au 514-448-9906.

ÉCOLE privée garçons à Outremont recherche dans l'immédiat enseignant(e)s primaire immersion, permis MELS requis. Envoyer CV, rabbi@klein@gmail.com

310 BUREAUX
COMMIS COMPTABLE recherché(e) avec 2 ans d'exp. pertinentes, bonnes connaissances des TPS, TVG, DAS. Veuillez faxer votre CV 514-385-3292 ou tél. 514-385-5889

ENTREPRISE au centre-ville oeuvrant dans la restauration est présentement à la recherche **PLONGEUR(EUSE)S** et **CUISINIER(E)**
Faxez C.V. au 514-284-3575 restaurantmontreal@yahoo.ca

LOGICIEL DR TAX
Recherche des candidats bilingues pour combler des postes au sein de son groupe de soutien fiscal pour la saison d'impôt. Il/elle doit maîtriser l'impôt des particuliers, pouvoir fonctionner dans un milieu informatisé, avoir de l'entregent, la volonté d'apprendre et une bonne grammaire. CV à: kathy@drtax.ca

317 SECTEUR AUTOMOBILE
ESTIMATEUR(TRICE)S
Bureau indépendant, MtL, Rive-sud et Rive-nord. Avec permis GAA. CV: 450-562-9764 ou Pierre Stromel, Service d'évaluation Prestige 514-249-8227

Vous souhaitez un REVENU ADDITIONNEL ?
CAMELOTS DEMANDÉS pour la livraison à domicile
LA PRESSE

■ Avec voiture.
■ Avec ou sans expérience.
■ Ponctuel et matinal.
■ Rémunération intéressante.
Bienvenue aux étudiants et aux retraités

Dans le secteur suivant:
■ LAVAL

Responsabilités:
■ Livraison de *La Presse* devant être effectuée avant 6h30 le matin, du lundi au vendredi, et avant 8h, le week-end.

Pour joindre l'entrepreneur de votre région:
François Di Corpo
450-963-2439
fdicorpo@lapresse.ca

319 VENTE COMMERCE
RERÉSENTANT(E) bilingue, au sien d'une compagnie établie de spécialités chimiques ou service des restaurants et institutions. Expérience et fortes aptitudes mécaniques requises. Excellente rémunération et véhicule de compagnie. Pour une entrevue S.V.P. téléphonez au 514-747-5703

322 HÔTELLERIE RESTAURATION ALIMENTATION
BARMAN/MAID / Serveur(e)s cours et emplois (depuis 1981) rabais internet
www.ecoledesmaîtres.com 514-849-2828 / 1.800.561.1781

326 CONSTRUCTION
HOMME À TOUT FAIRE avec exp. temps plein. Appelez entre 7h-19h. 514-867-0462.

300 OFFRES D'EMPLOI

327 COIFFURE ESTHÉTIQUE
COIFFEUR(SE) avec clientèle, dynamique, pour location de chaise. 514-332-4384, 514-781-1962.

331 ENTRETIEN SÉCURITÉ CONCIERGE
CONCIERGE (couple résident). À Cartierville. Immeuble 18 unités. Envoyez CV par fax: 514-384-8948 ou par courriel: marie-bértrand@sympatico.ca

334 SERVICES DOMESTIQUES
DAME D'EXPÉRIENCE, pour s'occuper de 2 enfants après l'école, devoirs et soupers, 4 soirs/sem. Réçu exigé, références exigées. lieu: NDG. Après 18 h 30 514-489-6341

400 SERVICES PERSONNELS

406 LIGNES DE RENCONTRES
C'est un fantasme qui se réalise!!! Sapeurs 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. Filrtez, 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.

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 +.

440 ESCORTES RENCONTRES
BELLES noires reçoivent, se déplacent, 7/7, 514-585-8298

500 VÉHICULES AUTOMOBILES

501 AUTOMOBILES
AUDI A3 06, S-line, 6 vit., toit ouvrant, 37 000 km, 27 995 \$. AC12032

POPULAR AUDI.com
(514) 270-3566

AUDI A4 Quattro 2007, V6, 3.2L, aut., S-Line, neuve. Valeur :56 000 \$, Votre prix: 45 995 \$ AC70076

POPULAR AUDI.com
(514) 270-3566

AUDI A6 Quattro 06, fam., 25 000 km. Location 48 mois, 699 \$, 0 comptant, AC10006

POPULAR AUDI.com
(514) 270-3566

BMW 320i 2005, 67 000 km, 26 900 \$. Certifié 1.9%. Park Avenue BMW 450-445-4555 514-875-4415

BMW 320ia 2003, 106 500 km, 17 900 \$ Park Avenue BMW 450-445-4555 514-875-4415

BMW 325 xi 04, man. 67 413 km, 28 900 \$. Certifié 1.9%. Park Avenue BMW 450-445-4555 514-875-4415

BMW 325 xi, 2005, 59 969 km 31 900 \$. Certifié 1.9%. Park Avenue BMW 450-445-4555 514-875-4415

BMW 328 2007, 25 426 km, aut., 39 900 \$. Certifié 2.9%. Park Avenue BMW 450-445-4555 514-875-4415

BMW 330 ci 04, 57 881 km, man., 32 900 \$. Certifié 2.9%. Park Avenue BMW 450-445-4555 514-875-4415

BMW 330 xi 2005, 58 840 km, 34 900 \$. Certifié 1.9%. Park Avenue BMW 450-445-4555 514-875-4415

BMW 530 2004, 59 437 km, 36 900 \$. Certifié 1.9%. Park Avenue BMW 450-445-4555 514-875-4415

BMW 645 2005, 58 649 km, aut., 59 900 \$. Certifié 2.9%. Park Avenue BMW 450-445-4555 514-875-4415

BMW Z4, 2003, 2.5 L, 74 269 km, 28 900 \$ Park Avenue BMW 450-445-4555 514-875-4415

CADILLAC 2007 CTS, employé GM, loc. reste 29/39, 16 000 km, 519 \$ + taxes. 514-707-7502

CHRYSLER 300 Touring '06 gar., 18 000km, 20 990\$ comme neuf, tout équipé, 514-384-2811.

HONDA Accpdr LXG 2003, très bon état, 96 000 km, argent, gar. prolongée, 514-965-0409

HONDA CIVIC DXG 01, 4 ptes, 5 vit., équip 129 000 km, 1 proprio, A1, 7100\$, 514-240-2819

500 VÉHICULES AUTOMOBILES

501 AUTOMOBILES
HONDA Civic LX 1998, 4 portes, A-1, 160 000 km, a/c, 6400 \$, Gilles 450-538-0197

HONDA Civic SE 04, coupé, noir, man. 5 vit., a/c, 39 000km, 11 000 \$ 514-353-2067.

INFINITI G35X 04, 4x4 cuir, impéc., 54 000 km, 24 959 \$. www.longueuilnissan.com 450-442-2000

LEXUS GX 470 Premium '04, 15 000 km., 42 995 \$, 514-875-4413 Brossard.toyota.ca

FRANKE VOLVO OCCASION CERTIFIÉE
www.frankevolo.com

MERCEDES-BENZ 2007 R320 CDI
4 Matic diesel, GPS, caméra recul 27 000 km, Location disponible.

2003 C240 4 Matic argent / charcol, comme neuve. Faut voir! 106 000 km

1-800-454-4775 OUVERT LES SAMEDIS

MINI COOPER 07, convertible, man., 15706 km, 32 900 \$. Certifié Mini..Mini Cooper Usagé 514-875-4415

MITSUBISHI Lancer 2004, sedan, 5 vit., reprise de banque, 78 000 km, garantie, aubaine 8950 \$, CL Inc., 450-430-3556

NISSAN SENTRA 2004, AUT. P.V., 11 000KM, GAR. CAUSE DÉCES, 514-578-8326.

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

SUBARU Impreza 04, familiale, 5 vit., 93 000 km, 8 pneus, balance de garantie. 12 995 \$. Auto Lavigne, 514-928-5327.

SUBARU Impreza 2002, aut. 117 000km, tout équipé, 10 000 \$ nég. 514-952-0433

SUBARU Outback 3.0R 2005, 81 000 km, attache remorque, 20 900\$ nég. 514-884-3200.

TOYOTA Corolla 05, 42 200 km, bleue, aut., a/c, très propre, 14 500 \$, 450-773-4796.

TOYOTA Matrix 04 109 000 km, man. 8 pneus neufs, excellent état 9800\$ Nancy 514-677-5256

VOLKS Golf 07, 4 ptes, 15 000 km, à voir, 9995\$, financement. Auto Brisson, 1-866-566-7081.

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

VOLVO V70 2001, 150 000 km, tout équipé, impéc., 5 vit., 10 900 \$ nég. 450-755-3495

502 VÉHICULES 5000 \$ ET MOINS

FORD Contour GL 98, V6, 120 000 km, tout équipé, mags, impéc., 2900\$, 514-366-7016.

NISSAN Altima 96, aut. A-1 134 000 km, pas de rouille, 2 900 \$, 514-793-1541

PONTIAC Sunfire '02, 4 ptes 5 vit. a/c, CD, 102 000 km, peinture d'origine, un proprio, mec. A1 ACN, 4300\$, 514-344-5497

SUBARU Legacy '97, fam., AWD, aut., tout équipé, et élect., toit, a/c, un proprio, ACN, 4400 \$, 514-515-8229

VENTURE 2002, 138 000km, exc. cond. attache remorque. 4500 \$. 450-467-8760

VOLKS Jetta 00, GLS, 5 vit., équipée, toit, 220 000km, pièces neuves, 4900 \$, 514-501-0652.

504 CAMIONS, JEEPS FOURGONNETTES

ACURA MDX 05, noir, 7 pass., tout équipé, A-1, 100 000 km 24 400\$ nég. crtr 514-777-2724.

BMW X3, 2005, 64 400 km, 32 900\$. Certifié 2.9%. Park Avenue BMW 450-445-4555 514-875-4415

BMW X5 2002, 4.6L, bleu 75 500 km, 40 900 \$ - Garanti 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

FORD Freestyle SEL 2006, tout équipé, 28 000 km, aubaine 18 995 \$, C.L. inc 450-430-3556

GRAND Caravan 03 tout équipé factures d'entretien, 115 000 km, 9500 \$, 514-206-7368.

HONDA Element 03, model Y, extra propre, 67 000km, Hitch 13 900 \$. 514-602-1679

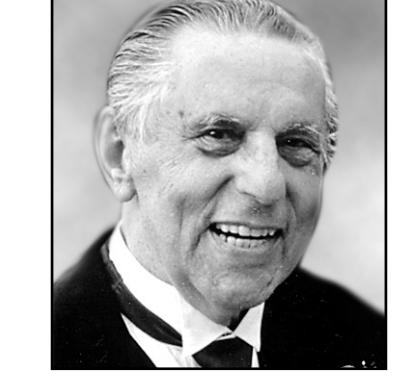
HYUNDAI Santa Fe 05, V6, aut. tout équipé. 84000 km. Route. A1. 14 000 \$ nég. 450-787-1124.

INFINITI FX35 2004, 66 000 km, 1 propriétaire, 30 959 \$. www.longueuilnissan.com 450-442-2000

NISSAN Pathfinder LE 05, aut., 4x4, cuir, 39 000 km, 28 959 \$. www.longueuilnissan.com 450-442-2000

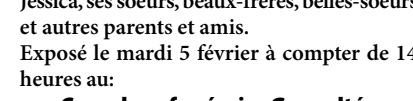
PORSCHE Cayenne S 2004, 84 000 km, ext. argent, 3 DVD, spécial 34 900 \$, 514-403-0634

DÉCÈS, PRIÈRES, REMERCIEMENTS
900



AMOROSO, Joseph
Fabreville, Laval
DESJARDINS, Maurice
Montréal
FAVREAU, Guy
Floride
L'HEUREUX, Luc
Laval
LANDRY (Auger), Cécile
Boucherville
LEFEBVRE, Jocelyne

N'oubliez pas de commander votre signet. Laissez vos coordonnées au 514-285-6816 (un signet par annonce) cyberpresse.ca/necrologie



FAVREAU, Guy
1931 - 2008

En Floride, le dimanche 20 janvier 2008, à l'âge de 76 ans, est décédé M. Guy Favreau, époux de feu Mme Lucienne Bélanger. Il laisse dans le deuil ses enfants Guylaine (Gilles), Annette (François) et Caroline (Daniel), ses petits-enfants, Simon (Marlène), Éric, Annie, Sylvain, Gabrielle et Dominique, ses frères et soeurs, beaux-frères, belles-soeurs, neveux, nièces et autres parents et ami(e)s.

La famille vous accueillera le dimanche 3 février 2008 de 18 à 22 h et le lundi 4 février dès 9 h au complexe

YVES LÉGARÉ
Alfred Vallaire
2750, boul. Marie-Victorin Est, Longueuil www.adyl.com • 514.595.1500

Les funérailles auront lieu le lundi 4 février à 11 h en la basilique Sainte-Anne de Varennes, rue Sainte-Anne à Varennes.



DESJARDINS, Maurice
À Montréal, le 2 février 2008, à l'âge de 83 ans, est décédé M. Maurice Desjardins. D'abord ouilleur à la Northern Electric puis professeur au département de génie mécanique au Cegep du Vieux-Montréal pendant plus de 25 ans, il aura aimé passionnément son métier d'enseignant. Il laisse dans le deuil son épouse Jeannine Groleau, ses enfants Francine, Manon, Luc (Johanne Mercier), son petit-fils Frédéric, ses frères Maxime, André, ses soeurs Céline, Clarisse, Jocelyne, Marguerite, ses belles-soeurs Noëlla, Gisèle, Rollande, Denise, Jeannine, de nombreux neveux et nièces ainsi que d'autres parents et amis.

La famille vous accueillera le lundi 4 février de 14 à 18 heures et de 19 à 21 heures au Complexe funéraire Alfred Dallaire Memoria, 12 415, Sherbrooke Est, Montréal

Alfred Dallaire
MEMORIA
514 277.7778
www.memoria.ca

Les funérailles auront lieu le mardi 5 février à 11 heures en l'église St-Marcel, 1630, boul. St-Jean-Baptiste, Montréal. Ouverture du salon mardi dès 9 heures.

La famille remercie Jean-François Bissonnette, infirmier, pour son dévouement et l'équipe du C.L.S.C., du CSSS de la Pointe-de-l'Île, les docteurs Nathalie Beaudoin et Robert Delisle pour leur compétence, leur humanisme et leur disponibilité ainsi que le personnel du 5e Le Royer de l'hôpital Hôtel-Dieu.



REMERCIEMENTS à la Sainte Vierge pour faveurs obtenues. G.G.

REMERCIEMENTS à St-Jude pour faveurs obtenues. A.D.

REMERCIEMENTS au Sacré-Coeur pour faveurs obtenues. Pascal F.



LANDRY (Auger), Cécile
1928 - 2008

À Boucherville, dans l'Amour et la Paix, le 31 janvier 2008, est décédée à l'âge de 79 ans, Cécile Auger, épouse de feu Jean-Benoît Landry. Elle laisse dans le deuil ses enfants Christian (Min Sanichar) et Suzanne (Nicolas Vié), ses petits-enfants adorés Éric et Jasmine, Marine, Charlotte, Arthur et Gaspard, ses soeurs Juliette c.s.c., Claire (Jean-Paul Gaudet), Gracia et Agathe, son beau-frère Raymond (Fleur-Ange Bernard), ses neveux et nièces, nombreux autres parents et amis.

La famille accueillera parents et amis au: **Complexe funéraire Pierre Tétrault inc.**

549, Samuel-de-Champlain (à l'est de Montarville, sortie 19 de la route 132) Boucherville

Les funérailles auront lieu le lundi 4 février à 11 h en l'église Ste-Famille, 560, boul. Marie-Victorin, Boucherville.

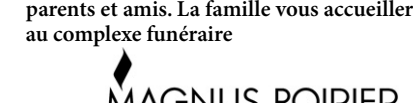
Heures de visite: dimanche de 14 h à 17 h et de 19 h à 21 h, lundi à compter de 9 h 30. Au lieu de fleurs, des dons à la Société canadienne du cancer seraient appréciés.

LEFEBVRE, Jocelyne
1946 - 2008

Le 1er février 2008, est décédée à l'âge de 62 ans, Jocelyne Lefebvre, fille de feu Antoine Lefebvre et Irène Leblanc. Outre sa mère, elle laisse dans le deuil ses enfants Paola (Eric) et Lorenzo, sa petite-fille Myriam, son frère Daniel, ses soeurs Diane, Nicole et Ginette, neveux et nièces, ainsi que plusieurs autres parents et amis. La famille vous accueillera au complexe funéraire

MAGNUS POIRIER
Complexe Pie-IX 10300, boul. Pie-IX Montréal-Nord T: 514 727-2847 www.magnuspoirier.com

le mercredi 6 février 2008 de 14 h à 17 h et de 19 h à 22 h et jeudi dès 10 h. Un hommage aura lieu au salon le jeudi 7 février à 11 h 30.



L'HEUREUX, Luc
1937 - 2008

Après un long combat contre la maladie, est décédé à Laval, le 2 février 2008, Luc L'Heureux, à l'âge de 70 ans. Il laisse dans le deuil son épouse Michylene Blanchard, ses enfants Patrice (Nathalie Vachon), Nathalie (Marc Daigle) et Éric (Nathalie Rousseau), ses petits-enfants Simon, Kevin, Alison, Christophe et Samuel, ses soeurs Norma (Nathan Greenberg) et France, sa belle-mère Jacqueline Blanchard, ses neveux et nièces ainsi que plusieurs autres parents et amis. La famille vous accueillera au:

Complexe funéraire régional Guay inc. Réseau Dignité

418, boul. Labelle, Rosemère
le jeudi 7 février de 14 à 17 heures et de 19 à 22 heures. Une cérémonie de prières aura lieu à 20 h 30 au salon. Des dons à l'Association d'Entraide Ville-Marie seraient grandement appréciés.

ASTROLOGIE DU JOUR

BÉLIER DU 21 MARS AU 19 AVRIL
Les émotions risquent d'être à fleur de peau aujourd'hui. Pour ménager vos relations, procédez avec tact et diplomatie. Avec une Lune en Capricorne, il sera bénéfique de lire entre les lignes. Certaines personnes peuvent s'exprimer timidement en employant des sous-entendus, mais vous avez parfaitement le droit d'exiger que l'on réponde clairement à toutes vos interrogations.

TAUREAU DU 20 AVRIL AU 20 MAI
Au trigone de votre Signe, les rencontres successives de la Lune avec Pluton, puis avec Jupiter et Vénus en Capricorne, annoncent un climat généreux, cordial, enjoué et peut-être même passionné. Vous bénéficierez de sympathies qui vous tiendront à l'écart d'éventuels tensions. Il n'est d'ailleurs pas impossible qu'une personne bien intentionnée ait l'intention de vous faire un cadeau.

GÉMEAUX DU 21 MAI AU 21 JUIN
Ce premier dimanche de Février ne présente pas beaucoup d'inconvénients pour les natis des Gémeaux, si ce n'est Mars qui vous triture encore un peu... En fait, tout semble être au beau fixe, sans remous majeurs. Profitez du climat ambiant pour exprimer votre joie, votre amour et votre gratitude aux personnes dont la compagnie charme vos journées. On ne l'exprime jamais assez...

CANCER DU 22 JUIN AU 22 JUILLET
Tandis que la Lune «croise» Pluton, puis Jupiter et Vénus en Capricorne, face au Cancer, voici un scénario parfaitement inattendu pour Vénus et vous amuser. Si vous avez l'occasion de sortir, pourquoi vous en empêcher? Vos rapports avec les gens s'annoncent empreints d'humour et de cordialité. Le défi principal consistera à cibler les personnes auxquelles vous allez accorder votre attention.

LION DU 23 JUILLET AU 22 AOÛT
Certaines personnes peuvent avoir tendance à enjoliver leurs récits et témoignages, surtout si cela leur permet de sauver la face. Tandis que vous êtes sous le charme du trio Soleil + Mercure + Neptune qui s'effectue en Verseau, face de votre Signe, il faudrait être capable de faire la part des choses. Ceci ne veut pas dire de considérer tout propos avec une méfiance excessive, mais de savoir discerner.

VIERGE DU 23 AOÛT AU 22 SEPTEMBRE
Au trigone de votre Signe, les rencontres successives de la Lune avec Pluton, Jupiter et V

ÉLAN

BOUGE!
DONC!

JANIE GOSSELIN

1 > MARATHON
DE SKI

La neige vous donne envie d'enfiler vos skis de fond? Il n'est pas trop tard pour vous inscrire au marathon canadien de ski, assurent les organisateurs de l'événement, qui aura lieu les 9 et 10 février. Près de 2000 personnes sont attendues aux lignes de départ, dans la région de Montebello. Le marathon s'adresse à tous les types de skieurs, peu importe leur âge ou leur niveau. Jusqu'à 160 km de pistes sont tracées pour l'occasion.

1-877-770-6556,
www.csm-mcs.com

3 > SAINTE-ROSE
EN BLANC

Promenades historiques guidées, balades en carriole, aérobie sur neige, lecture de contes, chasses au trésor, ateliers de danse folklorique: pour sa quatrième édition, Sainte-Rose en blanc propose une foule d'activités qui s'adressent à toute la famille. Le tout dans le charmant décor du Vieux Sainte-Rose, à Laval. L'événement a lieu les trois premiers week-ends de février. Les activités sont gratuites, mais certaines nécessitent une inscription préalable.

450-978-8905,
www.info.ville.laval.qc.ca

2 > À VOS
RAQUETTES!

Le temps des inscriptions au troisième Festival de la raquette est commencé. Cette année, l'événement se déroule à Saint-Côme, dans Lanaudière, le 23 février prochain. Organisé par la Fédération québécoise de la marche, le festival s'adresse tant aux randonneurs qu'aux adeptes de la compétition amicale. Ceux-ci pourront choisir de se mesurer aux autres raquetteurs dans les catégories marche forcée, course et relais. Pour les membres de la Fédération, il en coûte 14\$. Pour les autres, le tarif est de 17\$. À noter qu'un service d'autobus est aussi disponible à partir de Montréal.

514-252-3157 ou 1-866-252-2065,
www.fqmarche.qc.ca



Jean-François Bérubé et Lilian Guicherd-Callin font pour le photographe une démonstration de savate française, au gymnase Tristar.

PHOTO MARTIN CHAMBERLAND, LA PRESSE

LA SAVATE

Boxer des pieds et des poings

CÉCILE GLADEL
COLLABORATION SPÉCIALE

La savate n'est pas un sport de combat qui se pratique en se lançant une chaussure, mais plutôt avec des chaussures aux pieds. En fait, il s'agit du nom officiel de la boxe française. Un croisement entre la boxe et le kickboxing qui se pratique nu-pieds.

«La savate boxe française est un style de kickboxing avec des chaussures, qui permet de toucher son adversaire sur l'ensemble du corps. C'est une véritable escrime des poings et des pieds», explique Lilian Guicherd-Callin, président de l'Association québécoise de savate.

La savate se pratique à deux, par simulation de combat, et comporte cinq coups de pied et trois coups de poing réglementaires. «Ce ne sont pas des mouvements inventés, on doit strictement les respecter. La première étape de l'apprentissage passe par leur intégration. Ensuite, on apprend à frapper tout en gardant le contrôle», ajoute Lilian Guicherd-Callin, détenteur de plusieurs titres aux niveaux français et international.

Lorsqu'on enfle des gants de boxe pour la première fois, on ne sait qu'en faire, comme l'a expérimenté l'auteur de ces lignes lors d'un cours de groupe. C'est intimidant. Puis une certaine envie de se défouler prend le dessus. Rapidement, on utilise les gants pour frapper son adversaire. Un exutoire agréable sauf lorsqu'il faut frapper au niveau de la tête, ce qui est moins agréable. D'ailleurs, les femmes se gardent toujours une petite gêne qui disparaît généralement après le premier cours ou si elles affrontent une amie.

Même jeu de jambes que l'escrime

Le cours nous apprend à bouger, nous déplacer rapidement. C'est le même jeu de jambes que l'escrime. Vient ensuite l'apprentissage des mouvements de jambes et des poings. Par exemple: pour frapper avec la jambe, on tourne le pied d'appui et les hanches, puis on lève sa jambe pliée, pour ensuite la dérouler et frapper avec le dessus du pied.

Si les coups portés n'ont pas pour objectif de blesser, ils sont quand même assez forts pour parfois laisser quelques bleus. Lorsque votre partenaire vous touche, vous le sentez, parole de journaliste qui a testé la chose. Cela donne envie de se défendre et de répliquer!

D'ailleurs, les participants se munissent de protège-dents et tibias, mais pas de protection pour la tête. «Sinon les gens frapperaient trop fort et ce n'est pas l'objectif lorsqu'on pratique le contact léger. Le plein contact est réservé à la compétition», souligne le président de l'association.

Mais si la pratique la savate exige de frapper, elle demande aussi du contrôle

Le contrôle du coup est aussi important que l'exécution. On travaille en finesse et en rapidité, un peu comme pour l'escrime.

afin de ne pas compléter le mouvement de frappe. Le contrôle du coup est aussi important que l'exécution. On travaille en finesse et en rapidité, un peu comme pour l'escrime. Pour la grande majorité, l'objectif n'est pas le combat qui met l'adversaire à terre. «Ma copine pratique pour apprendre à se défendre et moi, pour me garder en forme. Je n'aime pas la violence, ce n'est pas mon objectif. Et j'ai perdu du poids depuis que j'ai débuté», souligne l'un des élèves, Jean-François Bérubé.

Car la pratique de la savate n'est pas un long fleuve tranquille, mais un exercice physique cardio-vasculaire et musculaire intensif. Lors des simulations de combat, qui durent deux minutes, on pousse au maximum. Le poulx peut atteindre 200 battements par minute. On prend ensuite une pause d'une minute. Essoufflant!

Le cours, d'une durée d'une heure et demie, débute par un réchauffement, la répétition des mouvements, puis la

musculature avec abdominaux, pompes et les étirements. La journaliste a d'ailleurs commis une erreur de débutante. Estimant ne pas avoir besoin de la session intensive de quatre minutes d'abdominaux qui termine le cours, elle n'a pas pris la peine de compléter la séance par les étirements d'usage. Ses muscles des jambes et surtout des épaules étaient douloureux le lendemain.

Par ailleurs, la savate n'est pas conseillée aux personnes souffrant de problèmes au dos et aux genoux, ainsi qu'aux femmes enceintes. Mais elle permet d'acquiescer une certaine confiance en soi et des techniques d'auto-défense. Elle peut calmer les personnes trop agressives tout en améliorant la souplesse, ainsi que l'agilité et la rapidité.

Les femmes y performant aussi bien que les hommes. Si ces derniers sont plus forts lorsqu'ils frappent, les femmes sont agiles et rapides. Même les petits gabarits peuvent s'attaquer à des hommes de 200 livres!

À preuve, en décembre, le Canada a obtenu un titre de championne du monde «Combat» avec Tatiana Vassilief, une Française qui pratiquait à Montréal avant de repartir à Paris. Une autre femme, Française d'origine et qui demeure à Toronto, Anne Laure Bouvier, a gagné un titre de vice-championne du monde.

Pour en savoir plus:
www.savateworld.com

QUELQUES CHIFFRES

- > 200 000 personnes pratiquent ce sport dans le monde.
- > Il existe 32 fédérations nationales.
- > On compte environ 400 adeptes au Canada.
- > Il y a deux associations provinciales: au Québec et en Ontario.
- > On trouve cinq clubs à Montréal où prendre des cours: Tristar, McGill, Concordia, UQAM et Université de Montréal.

VRAI OU FAUX?

L'exercice renforce les poumons



RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

L'exercice améliore non seulement l'efficacité de la pompe cardiaque, mais aussi celle de la «pompe pulmonaire». Jusqu'à quel point? Pour le savoir, passons en revue six légendes urbaines sur les poumons.

1. «Comme le coeur, les poumons peuvent s'hypertrophier si on fait beaucoup d'exercices aérobiques.» Faux. Les coeurs entraînés sont plus gros et avec des parois plus épaisses, mais pas les poumons. C'est qu'ils sont constitués d'un tissu spongieux qui ne s'hypertrophie pas.

2. «Si on fait de l'exercice par temps très froid, on peut se geler les poumons.» Faux. Même s'il fait -25°C, l'air qui pénètre dans les voies respiratoires est réchauffé à une température variant entre 26,5 et 32,2°C avant d'atteindre les bronches! Il n'y a même pas de quoi se geler le bronchiole! En revanche, et certains en ont fait l'expérience, respirer de l'air très froid peut irriter la gorge et provoquer la toux. Chez les asthmatiques et ceux qui souffrent d'angine, l'exercice par temps froid peut déclencher une crise. Il suffira souvent d'un foulard devant

la bouche et le nez ou d'une cagoule pour régler le problème.

3. «L'exercice diminue le risque de cancer du poumon même si on fume.» Vrai. Après avoir suivi pendant 16 ans 37 000 femmes, des chercheurs ont observé une diminution du risque de l'ordre de 35% chez les femmes fumeuses physiquement très actives comparativement aux femmes fumeuses sédentaires (étude disponible sur demande). Les auteurs de l'étude pensent que la ventilation pulmonaire accrue pendant l'exercice permet d'éliminer plus de produits nocifs du tabac, ce qui a pour effet de réduire la concentration en particules carcinogènes et leur dissémination dans les poumons.

4. «Les effets bénéfiques de l'exercice sur nos poumons se font surtout sentir lors d'un effort.» Vrai. Il suffit d'un mois de «cardio» pour que nous respirions moins vite et plus profondément lors d'un effort modéré. Ce «pouls respiratoire» plus lent a pour effet de garder l'air plus longtemps dans les poumons entre chaque respiration. Le corps peut alors extraire davantage d'oxygène de l'air qu'on inspire, lequel en contient 21%. Lors d'un effort de même intensité, l'air expiré par une personne en forme contient de 14 à 15% d'oxygène, contre 18% chez une personne non entraînée: une personne sédentaire est donc obligée de pomper plus d'air pour fournir la même quantité d'oxygène à ses muscles. Bref, elle s'essouffle plus rapidement. À long terme (six mois et plus), l'exercice

entraîne une augmentation du nombre de respirations par minute lors d'un effort maximal: 35 à 45 respirations chez une personne sédentaire, contre 60 à 70 chez une personne entraînée. Cette hausse permet aux gens en forme de «pomper» 150 litres d'air et plus par minute, alors que la moyenne est de 100 litres chez les sédentaires. Certains athlètes arrivent même à pomper plus de 200 litres d'air par minute.

5. «L'exercice retarde le déclin des fonctions respiratoires associé à l'âge.» Vrai. Une personne physiquement active de 60 ans affiche une capacité respiratoire nettement supérieure à celle de son groupe d'âge. De plus, l'entraînement aérobie limite la perte d'élasticité des poumons et de la cage thoracique. Bref, l'exercice conserve aux poumons un petit air de jeunesse.

6. «Il n'est pas normal de tousser après un exercice.» Faux. C'est en fait assez fréquent. Nous respirons plus fort lorsque nous faisons de l'exercice. Résultat: les muqueuses des voies respiratoires s'assèchent, ce qui nous fait tousser. Cette toux qui suit l'exercice est plus fréquente encore par temps froid ou lorsque l'air est sec.

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