



La  
**contr**aception,



c'est  
**capotant!**

**DIANE MASSICOTTE**  
collaboration spéciale

**L**es relations hommes-femmes ont considérablement évolué au cours du siècle dernier. Sauf sur un point: la femme a toujours l'avantage exclusif de porter et de donner naissance à un enfant... Son corollaire: c'est elle qui doit vivre les soucis liés à la contraception, à moins de vouloir enfanter chaque année ou de prôner l'abstinence sexuelle.

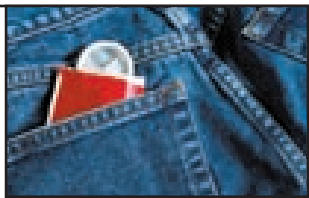
Beau programme! D'un côté, le pouvoir de la fertilité et de l'autre, «le paquet de troubles» comme on le dit par trop familièrement. Oups!

Né soyons pas trop négatifs... La contraception n'est plus ce qu'elle était. Les femmes ont plus de choix qu'auparavant.

La contraception orale, «la pilule», qui a ré-volutionné les moeurs à partir des années soixante et favorisé l'éclosion du mouvement de libération des femmes, a bénéficié de modifications. Tout en étant fort efficace, elle contient depuis 15 ans un plus bas niveau d'oestrogènes, soit de 30 à 35 microgrammes ou moins. On la prescrit aussi aux femmes de plus de 35 ans, si elles ne fument pas. Car la pilule est idéale pour

les femmes pré-ménopausées puisqu'elle régularise le cycle hormonal, peut diminuer le syndrome prémenstruel (SPM) et améliorer les symptômes liés à la pré-ménopause au point que certaines femmes ligaturées réclament la pilule! Outre les fumeuses, pour qui il y a contre-indication, la pilule est déconseillée à celles qui ont les facteurs de risques suivants: être âgées de plus de 35 ans et présenter des signes de maladies cardiovasculaires, d'hypertension et de diabète.

Voir **CONTRACEPTION** en C2



L'efficacité du  
condom est de  
l'ordre de 80  
ou 90%...  
Heureusement,  
il y a la pilule du  
lendemain.

Le taux de  
grossesse  
augmente chez  
les moins  
de 16 ans.



Santé

# La contraception, c'est capotant

LA CONTRACEPTION / Suite de la page C1

Comme le contraceptif parfait n'existe pas encore, la prise d'anovulants a aussi ses désavantages : arrêts fréquents de la méthode (les femmes cessent pendant un certain temps de la suivre) et des effets secondaires comme les saignements, maux de tête, baisse de la libido, gain de poids entre autres et, des inquiétudes justifiées ou non, grossesses non désirées (dans 1 à 2 % des cas), oublis...

### Le stérilet

Qu'en est-il du stérilet ? Dans les années soixante-dix et quatre-vingt, on l'offrait à toute femme qui en faisait la demande, sans aucune discrimination, ce qui explique les complications sérieuses qui lui ont été associées à l'époque. Le stérilet est très sécuritaire, mais c'est un moyen contraceptif qui nécessite la participation du couple et qui est tributaire de la notion de fidélité... Car le stérilet ne protège d'aucune façon contre les MTS, au contraire il peut devenir la voie d'accès directe à la chlamydia qui s'attaque aux trompes. Une telle bactérie peut potentiellement provoquer une infection pouvant mener à la stérilité. Cette MTS est très répandue et si on a plus d'un partenaire sexuel — ou si notre partenaire est infidèle —, les risques de la contracter sont importants. C'est pourquoi le stérilet est idéal pour les femmes mûres (pas pour les adolescentes cependant) ou encore celles qui ont eu leurs enfants et qui ont une vie de couple stable.

Le stérilet a un taux d'efficacité de 98 à 99 % et c'est la méthode contraceptive qui connaît le plus haut taux de continuité (sans interruption), soit de 70 à 80 %. Des stérilets peuvent maintenant être laissés en place pendant 10 ans ! On parle ici de deux stérilets cuivrés : le Cu T 380 et le Nova T.



PHOTO MARTIN CHAMBERLAND, La Presse

Le Depo-Provera doit être administré par voie intra-musculaire.

Quel est le mode d'action du stérilet ? Il provoque une inflammation locale de l'endomètre tout en étant toxique pour les spermatozoïdes. Dans ces conditions, la fécondation est entravée. Il y a des contre-indications pour certaines personnes : celles qui croient être déjà enceintes, dans les cas de salpingite ou d'antécédents de salpingite ou si une femme est allergique au cuivre. Parmi les effets secondaires, on peut observer des maux de ventre, des saignements intermittents (plus dans les premiers mois suivant la mise en place) ainsi que des menstruations allongées d'un jour ou deux.

### Depo-Provera et implants

On peut aussi choisir le Depo-Provera comme contraceptif. Cette méthode est utilisée et connue dans environ 90 pays depuis plus de 15 ans et approuvée officiellement au Québec depuis 1997. L'acétate de médroxy-progestérone est administré par voie intramusculaire à raison de 150mg aux trois mois. L'in-

jection est administrée dans un muscle près de l'épaule ou sur la fesse. Son prix de détail (36,69 \$ par injection) est moindre que celui de la pilule qui coûte entre 15 \$ et 17 \$ par mois. Son taux d'efficacité est de 99,5 % ! Il n'y a aucune contre-indication sauf si vous présentez un risque de cancer ou de grossesse. Il y a toutefois certains effets secondaires, notamment une éventuelle prise de poids, des saignements irréguliers — surtout pendant les six premiers mois — et l'arrêt des menstruations qui reprendront leur cycle régulier trois ou quatre mois après l'arrêt de la méthode. Son mode d'action ? Il consiste à bloquer l'ovulation et en plus il provoque souvent un épaississement du mucus de l'endocervix — ce qui empêche les spermatozoïdes de traverser le col de l'utérus — ainsi qu'une atrophie de l'endomètre. Le Depo-Provera est une méthode idéale entre autres pour celles qui présentent une intolérance aux oestrogènes.

L'innovation la plus importante

en contraception depuis 25 ans est le Norplant. Son taux d'efficacité est de 99,5 % pour une période de cinq ans. Il s'agit d'un implant progestatif, fait sous anesthésie locale, inséré sur la face interne du bras au moyen d'une aiguille creuse. En fait, on plante sous la peau six petits tubes de silastic perméables aux stéroïdes, contenant chacun 36mg de Levonorgestrel. Ces tubes sont flexibles et stériles. La possibilité d'effets secondaires n'est pas exclue. On recense notamment une prise de poids « moindre qu'avec le Depo-Provera toutefois », une irrégularité des saignements (plus qu'avec le Depo-Provera) et ou un arrêt des saignements.

Parmi les autres inconvénients, il y a ceux consistant à subir deux chirurgies locales (une pour l'insertion, une autre pour le retrait de l'implant), à devoir accepter que le dispositif soit visible sous la peau, à composer avec une cicatrice (1 cm environ, après le retrait), et à accepter le fait que cette méthode ne constitue pas une protection contre les MTS. Et, bien que le Norplant soit disponible au Québec depuis cinq ans, la RAMQ n'a pas encore de tarification prévue pour cet acte de chirurgie mineure. La patiente doit donc déboursier environ 200 \$ pour l'acte médical en plus du coût d'achat du Norplant qui est de 503,29 \$. Il y a une économie possible pour celles qui bénéficient d'assurances privées et l'acte est aussi partiellement remboursable par la RAMQ.

Il faut savoir que peu de médecins au Québec ont reçu la formation spécifique pour insérer le Norplant. Et son retrait, dès que désiré par la patiente, devrait idéalement être effectué par le même médecin qui l'a posé. Une fois retiré, il y a un retour rapide à la fertilité. Le Norplant tout comme le Depo-Provera, est une méthode aussi efficace que la stérilisation, mais qui a l'avantage d'être beaucoup moins souffrante qu'une ligature et éminemment réversible !

# Renoncer à sa fertilité : un pensez-y bien !

DIANE MASSICOTTE  
collaboration spéciale

Culturellement, en Europe on considère la fertilité comme un pouvoir, une sorte d'avantage ou de bénéfice marginal qu'on peut décider d'utiliser ou de mettre en réserve. En Amérique du Nord, la contraception a pris le dessus sur la fertilité, et l'on a tendance à voir plutôt les problèmes, les difficultés de la contraception et à vouloir se débarrasser de sa fertilité.

Le scénario classique ressemble à ceci : une femme prend la pilule, puis décide d'avoir deux enfants et subit une ligature des trompes ou demande la vasectomie à son homme. Adieu les problèmes, bienvenue la liberté ! Je ne peux plus tomber enceinte, youppi ! Sauf que...

Sauf que la stérilisation, que ce soit la ligature ou la vasectomie, ce n'est pas une méthode de contraception. Et décider d'être stérile à un âge où on pourrait être encore fertile, c'est engager l'avenir sans connaître le futur... Qui peut dire qu'un divorce ou un deuil ne surviendra pas ? Que votre nouveau conjoint ou conjointe ne souhaiterait pas un bébé avec vous ? Que vous n'aurez pas, par exemple, envie d'un troisième enfant dans cinq ou dix ans ? Sachez que plus de 50 % des gens qui subissent une stérilisation éprouvent à un certain moment de leur vie des regrets...

Oui, on peut affirmer qu'une ligature est potentiellement réversible. Une vasectomie aussi. Oui, il y a des chanceux dont vous avez entendu parler, qui ont eu un bébé cinq ans après une ligature et sept ans après une vasectomie. Mais combien vous ont raconté l'inverse, que ça ne marche pas, qu'avoir su ils n'auraient jamais subi une stérilisation. Les histoires tristes sont toujours plus difficiles à raconter et moins populaires...

Sans parler de la douleur physique subie par exemple pour la ligature dans un premier temps, de la douleur non moins pénible pour la seconde chirurgie quand vous avez souhaité avoir un autre enfant. On parle ici de reconstruire les trompes de Fallope... La chirurgie peut être réussie, mais de là à avoir un bébé dans les bras, ce n'est pas une garantie.

Quant à la vasectomie, faite sous anesthésie locale il est vrai, donc moins pénible qu'une ligature chez la femme, c'est un peu plus douloureux et compliqué quand l'homme change d'idée et veut tenter de retrouver sa fertilité. Dans ce contexte, un examen minutieux des différents moyens de contraception pourrait s'avérer une bonne solution, car on peut dire qu'il y a une méthode pour chaque âge... en attendant d'être « trop vieux » !

# Les hommes sont-ils concernés ?

DIANE MASSICOTTE  
collaboration spéciale

On a tendance à associer contraception et femme, à croire que les hommes ne se sentent pas concernés par les risques de grossesse. Est-ce un préjugé, les choses ont-elles changé ?

« Non, il n'y pas vraiment de changements. Les hommes se préoccupent peu de contraception... » nous dit la sexologue Jocelyne Robert.

« On avait promis la pilule pour homme pour l'an 2000 ! Celle qui bloquerait la production de spermatozoïdes viables, sans affecter la libido, le désir, la performance. Une pilule dépourvue de tout effet secondaire. On en entend à peine parler ! » On peut encore se demander si les hommes auraient eu tendance à oublier de la prendre...

« Il n'y a jamais eu par exemple de mouvement de la part des hommes pour réclamer 'leur' pilule, pour inciter la recherche médicale à s'en occuper davantage... Les hommes ne revendiquent pas non plus leur droit à des paternités libres et choisies, ni le moment où avoir un enfant leur conviendrait. Ils s'en remettent à la femme », constate Jocelyne Robert.

« Ceux qui assument régulièrement le port du condom sont rares à moins qu'ils aient une sensibilité à la réalité des MTS ou au SIDA ou qu'ils se sentent exposés. En ce qui a trait à la contraception, les hom-

mes s'en remettent à leur partenaire féminin et s'ils peuvent s'en passer, si la femme n'exige pas le préservatif, tant mieux, pensent plusieurs d'entre eux... »

Mais chez les jeunes hommes, est-ce un peu différent ? Encore là, Jocelyne Robert ne note pas de changement significatif. « Ils utilisent le condom au début puis ils l'oublient. » Les chiffres du ministère de la santé et des services sociaux nous indiquent que la première relation sexuelle en moyenne a lieu à 14,9 ans, soit avant la fin du secondaire. « On sait aussi qu'après l'expérience d'une première relation sexuelle, il peut y avoir une période d'acalmie. Il y a beaucoup d'anxiété, de soucis liés à la performance chez les jeunes. »

Jocelyne Robert suggère aux parents de rendre les condoms disponibles à la maison. « Les parents ont peur d'être des incitateurs, mais s'il y avait des condoms accessibles (près de la chaîne audio ou de l'ordinateur, par exemple) les jeunes se sentiraient moins laissés à eux-mêmes et seraient peut-être plus conscients de l'importance de la contraception. »

Pour ceux que le sujet intéresse, le livre *Parlez-leur d'amour et de sexualité* écrit par Jocelyne Robert en 1989, a été publié dans une nouvelle édition revue et augmentée et commercialisée récemment, par les Éditions de L'Homme. Un ouvrage qui s'adresse aux parents et aux éducateurs.



PHOTO ROBERT NADON, La Presse

On a tendance à associer contraception et femme. Est-ce un préjugé ?

# La contraception et l'adolescence...

DIANE MASSICOTTE  
collaboration spéciale

« En matière de méthode contraceptive, ce qui compte c'est son taux d'efficacité et de continuité. Or, chez les adolescentes, on note un taux de continuité de 50 % seulement avec la pilule. Pourquoi ? Parce qu'elles n'ont pas la maturité nécessaire pour prendre la pilule régulièrement... »

Celle qui parle est liée à la clinique Jeunesse-Contraception-MTS du CLSC de Verdun-Côte-Saint-Paul et cumule une expérience clinique de 17 ans avec une clientèle de tous les âges, dont les ados. Le docteur Geneviève Dechêne est catégorique : « Les solutions possibles ? Les pattes croisées ou une surveillance parentale plus serrée ! »

La véritable question est la suivante : si on n'a pas la maturité suffisante pour prendre la pilule, est-on assez vieille pour coucher avec un gars ? Et, à quel âge une adolescente est-elle assez mûre ? « Je pense qu'à 13 ans, 14 ans ou 15 ans, on n'est pas un adulte. Si on parle de maturité neurologique, on parle de la notion du temps, de la pensée logique. Il y a des manières d'évaluer la maturité d'une adolescente... Si elle oublie de se brosser les dents à l'occasion, elle risque aussi d'oublier de prendre la pilule ! Si elle sait qu'elle a un

examen à l'école dans deux semaines et qu'elle attend la veille pour le préparer... Ça aussi, c'est un indice qu'elle est jeune, qu'elle a de la difficulté à évaluer le temps, qu'elle est incapable de prévoir. Si dans mon bureau, je lui demande la date de ses dernières menstruations et qu'elle regarde mon calendrier sur le mur, l'air embêté et me disant vaguement « le mois passé »... Comment puis-je être certaine qu'elle a évalué aussi le fait qu'elle sera à nouveau menstruée dans deux semaines ? Et, comment peut-elle être capable de négocier le condom avec son chum... ? »

La maman de l'adolescente dira souvent au docteur Dechêne : « Elle n'est pas prête... » et ajoutera : « mais je n'ai plus d'arguments... Ma fille me dit que je suis la seule mère qui ne permet pas à sa fille de coucher ! » Le docteur Dechêne sait bien que les adolescentes sont précoces, particulièrement ici au Québec. « Ici, notre société manque de jugement. En France, les statistiques nous démontrent que les adolescents connaissent une première relation sexuelle deux ans plus tard qu'ici. En Italie : quatre ans... (Au Québec, l'âge moyen serait de 15 ans pour la première relation sexuelle). Traiter un adolescent en adulte, est une erreur ! Il y a une

nuance entre être une enfant, une grande fille et une adulte. »

« Le taux de grossesse augmente chez les moins de 16 ans, force est de constater l'échec de nos méthodes contraceptives à cet âge... » dit le docteur Dechêne. Oui, mais comment tenir tête à notre adolescente qui veut faire comme ses amies ou qui veut plaire à son chum ? « Je dis aux mères ceci : tant que votre fille ne pleure pas sur la table d'avortement, ou qu'elle n'est pas séropositive ou qu'elle ne risque pas la stérilité parce qu'elle a une salpingite, tout va bien n'est-ce pas ? Ce sont des risques réels et élevés ! » Disons que la pilule est moins facile à avaler pour les parents... Faudrait-il revenir aux notions d'autorité et de sévérité ? Faire preuve davantage de jugement ou de gros bon sens ?

Il y a un autre aspect aussi que celui des grossesses, avortements ou infections bactériennes : la liberté de son propre corps. Prendre un contraceptif c'est aussi se rendre totalement disponible à l'homme... « Vivre une expérience sexuelle trop tôt, trop vite, amène le désenchantement. C'est rendu qu'une fille n'a plus le droit de dire non, il y a une telle obligation sociale de baisser ! Il n'est pas rare que des jeunes filles de 16 ans me disent dans mon bureau : « j'en ai marre de baisser » ou « j'pense que je suis frigide ! »... Voyons !

Où est la magie de l'attente, le respect de l'autre, la signification du désir ? Et où est le plaisir pour la jeune fille ? »

Il faut prendre le temps de parler avec ses ados, de questionner, mais aussi de leur transmettre des valeurs humaines, de discuter avec eux de l'amour et de ses périls et beautés, quitte à passer pour un casse-pieds. Il faut dire aux garçons que de baisser sa petite amie n'égalise pas devenir un homme. Il faut dire aux filles que le plaisir sexuel existe, qu'il faut être prête à exiger autant sinon plus qu'à donner... La conversation, ça amène aussi une réflexion qui peut mener vers la maturité avec le temps.

La pilule de la maturité n'existe pas encore et la facilité de recourir à un moyen contraceptif est bien réelle. Le condom est efficace de 80 à 98 % et protège partiellement contre les MTS. S'il éclate, la pilule du lendemain doit être prise dans les trois jours qui suivent la relation sexuelle. Vous pouvez vous précipiter dans un CLSC où l'infirmière pourra vous la donner.

Aux États-Unis, le Norplant est très utilisé chez les 18 ans et moins.

Le Depo-Provera peut aussi être indiqué pour les adolescentes puisque la clinique doit faire un rappel avant la fin de la période de trois mois. Elle ne risque pas d'oublier...

Santé

# Permis de conduire et conditions médicales

## LE COLLÈGE DES MÉDECINS VOUS INFORME

**E**st-il prudent de continuer à conduire son auto lorsque l'âge ou des problèmes de santé diminuent l'agilité et la vigilance ? La réponse à cette question peut varier grandement selon les personnes et, en cas de doute, il est important d'évaluer avec son médecin sa propre situation.

Alors que plusieurs problèmes de santé n'augmentent pas le risque d'accident de voiture, deux facteurs, malheureusement peu connus, se démarquent clairement comme dangereux : la démence, souvent attribuable à la maladie d'Alzheimer, et le fait d'avoir consommé des somnifères ou des antidépresseurs.

Une récente simulation de conduite automobile menée avec des gens atteints d'Alzheimer et des groupes témoins s'est avérée probante : il y avait non seulement plus d'accidents dans le premier groupe, mais aussi beaucoup plus de cas de conduite dangereuse. Devant ces résultats inquiétants, on demande aux proches des victimes d'Alzheimer et aux médecins de ces dernières d'intervenir, bien que ni les uns ni les autres n'aient d'obligation légale en ce sens. Pour minimiser les risques de drame, l'entourage d'une personne atteinte devrait signaler la situation à un médecin qui, s'il y a lieu, devrait à son tour informer la Régie de l'assurance-automobile du Québec. « Ça peut être difficile de remettre en question le droit d'une personne à conduire, parce que ce droit est un gage de liberté et d'autonomie », affirme le docteur Roger Ladouceur, médecin de famille au centre hospitalier Angrignon et membre du Collège québécois des médecins de famille. « Mais c'est une véritable responsabilité sociale de le faire. »

On a aussi noté que les accidents

de la route sont deux fois plus fréquents chez les personnes consommant des médicaments contre l'anxiété, l'insomnie et la dépression. Il est difficile de faire des recommandations précises aux patients qui prennent ce type de médicaments, certains en étant plus affectés que d'autres, mais tous devraient porter une attention particulière à l'impact de leur médication sur leur habileté à conduire.

Certains préféreront ne pas utiliser la voiture durant un bout de temps après avoir pris les médicaments, et tous devraient faire preuve d'une prudence spéciale dans leurs manœuvres au volant. « Les personnes âgées sont particulièrement vulnérables aux effets des anxiolytiques et des calmants », signale le Dr Ladouceur, en expliquant que les effets secondaires sont plus prononcés chez elles.

Une autre contre-indication à la conduite d'une automobile est une vision insuffisante, les yeux fournissant 90 % de l'information nécessaire pour bien diriger un véhicule. Selon le Code de la sécurité routière, une personne dont l'acuité du meilleur œil est inférieure à 6/15 (c'est-à-dire qui voit à six pieds de distance ce qu'on voit à 15 pieds avec une vision normale) ne devrait pas conduire. Il importe donc de passer des examens des yeux lorsqu'on a l'impression que sa vue change.

### Maladies chroniques

Les maladies chroniques bien contrôlées présentent peu de risques d'accidents. Les problèmes cardiovasculaires, par exemple, ne causent que 2 % des accidents de voiture mortels. Ceux qui en sont atteints ont tout à fait le droit de prendre leur place sur la route !

Certaines affections, toutefois, appellent des précautions particulières, dont un examen médical au moment du renouvellement du permis. On devrait aussi s'abstenir de prendre le volant durant trois semaines après un infarctus et durant un an après une crise d'épilepsie avec perte de conscience, à moins que cette crise soit survenue

après une modification de la médication (la période sans conduire est alors de trois mois).

Les personnes dont l'épilepsie ou le diabète ne sont pas bien contrôlés, ainsi que celles qui présentent des troubles cardiaques importants même au repos, ne devraient pas conduire.

### Vieillesse

Règle générale, les aînés ne sont pas plus souvent que les autres groupes d'âge responsables d'accidents de la route. Cette réalité rassurante semble toutefois attribuable au fait qu'ils conduisent moins, puisque, par kilomètre, ils sont impliqués dans plus d'accidents.

Pour expliquer ces données, le Dr Ladouceur rapporte que la rapidité de réaction diminue avec le vieillissement, qui fait rétrécir le champ visuel et baisser la résistance à l'éblouissement. Mais il ajoute que les personnes âgées semblent adapter spontanément leur façon de conduire en conséquence, se limitant à des trajets plus courts et évitant de se déplacer en auto la nuit ainsi qu'aux heures de grande affluence. « On peut conclure qu'à condition de prendre de telles précautions, elles ne courent pas plus de risques d'accident », estime le médecin.

Pour se donner toutes les chances de conduire de manière sécuritaire, les aînés devraient consulter régulièrement leur médecin de famille au sujet de leur état de santé.



PHOTO RÉMI LEMÉE, La Presse ©

**À condition de prendre certaines précautions, les personnes âgées ne semblent pas courir plus de risques d'accidents que les autres groupes d'âge.**



### COLLÈGE DES MÉDECINS DU QUÉBEC

*Cette chronique qui paraît toutes les deux semaines est préparée par le Collège des médecins du Québec, en collaboration avec le Collège québécois des médecins de famille et avec le Conseil des directeurs de santé publique de la Conférence des régions régionales.*

### Alimentation/Santé

**Beaucoup de sucre dans les boissons gazeuses**

page C12



Danielle Bonneau

## Sortez de l'ordinaire

Sortie

AVEC LE CAHIER  
**Sortir**

DU JEUDI DANS  
**La Presse**

## L'élégance... sans griffe !

LE MERCREDI DANS  
**La Presse**

DANS LE CAHIER  
**Mode**

Est-ce que l'hormonothérapie vous cause des problèmes?  
**L'HORMONOTHÉRAPIE DE REMPLACEMENT**  
standard ne vous convient pas?

Formules sur mesure préparées avec des hormones bio-identiques naturelles **DÉRIVÉES DE PLANTES** (crème transdermique).

**Don Pearson, L.P.H., Mel Alter, L.Ph.**  
Pharmaciens préparateurs

**MEDICAL ARTS BLDG. Tél. (514) 846-1680**  
1538, rue Sherbrooke Ouest, bureau 108 (angle Guy) **Sans frais 1-888-353-1163**



**Parents**

d'aujourd'hui

Une présentation de **VENTURE**  
LA MAXI MINI VAN

Samedi 16 h à Radio-Canada  
L'expérience 1, 2, 3 Go

Parents d'aujourd'hui accueillait hier à l'émission Camil Bouchard, psychologue-chercheur au Laboratoire de recherche en écologie humaine et sociale de l'UQAM et auteur du rapport *Un Québec fou de ses enfants*. Depuis 1995, M. Bouchard participe à l'Expérience 1, 2, 3 Go qui a pour objectif d'améliorer le bien-être des tout-petits. Prendre un bon départ dans la vie, c'est important!

L'Expérience 1, 2, 3 Go vise à amener les parents et la communauté à tout mettre en oeuvre pour favoriser le développement des enfants de trois ans et moins. Le projet est largement promu principalement dans deux quartiers de Montréal (Côte-des-Neiges, Saint-Michel) ainsi qu'à Montréal-Nord, Laval, Longueuil et Saint-Rémi-de-Napierville.

Les résultats concrets du projet sont multiples : programmes d'éveil à la lecture, mise sur pied de haltes-gardiéries, formation des parents, cuisine collective, mise sur pied d'un réseau de gardiennage, aménagement de lieux de rassemblement pour les tout-petits, démarche d'insertion à l'emploi pour les mères, etc.

### Prévenir les crises d'asthme

En tout temps, gardez la température de la maison entre 18° et 20°C avec un taux d'humidité entre 40 et 50%. Évitez les éléments allergènes : tapis, fumée de cigarette, oursins en peluche, jouets en tissu, oreillers ou édredons de plumes, vêtements de laine, etc. Lavez la literie à l'eau très chaude. Placez les oreillers dans la sècheuse au moins une fois par mois. Lavez toujours les vêtements neufs avant de les porter. Pour plus de renseignements, demandez la brochure de l'Association pulmonaire du Québec en composant le **1 800-295-8111**.

### À l'émission samedi prochain

Un reportage sur les technologies au service de la procréation et les choix qui s'offrent maintenant aux couples qui ont des problèmes de fertilité; une réflexion sur le poids de l'infertilité pour un couple; une rencontre avec la nouvelle amie des enfants, Annie Brocoli.

[www.parentsaujourd'hui.com](http://www.parentsaujourd'hui.com)

Gouvernement du Québec  
Ministère des Affaires municipales et de la Métropole

Gouvernement du Québec  
Ministère de la Famille et de l'Enfance

ser Métropole

Santé Canada Health Canada

Educa

**RADIO** CKAC 730  
La radio de l'information

**La Presse** enfants

## Clins d'œil futuristes sur le prochain siècle

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



**Virginie Jetté, Marguerite de Lajemmais La Banque**

Dans quelques années, nous n'aurons plus à nous lever pour aller à la banque puisque nous aurons tous un ordinateur et nous pourrions avoir accès à nos comptes sans nous lever et, quand le temps sera venu de magasiner, nous n'aurons qu'à présenter notre carte et l'argent se retirera. Plus de compte d'électricité, plus rien. Toutes les données entreraient sur notre ordi. Génial non ?



**Anne Boily, Montréal La maison automatisée**

D'ici quelques décennies, les maisons intelligentes seront devenues la norme. Un lit qui se refait automatiquement dès la levée du lit, les lumières qui se ferment toutes seules lorsque la pièce est vide. Le tout dirigé par un ordinateur central où l'on pourra programmer les gestes quotidiens tels que faire couler un bain chaud à chaque soir pour 9 h, etc. Un mini paradis quoi !

**Marie-Pier Renaud, Léopol-Gravel, Laurentides Les autos magiques**

Je crois que plus tard toutes les voitures seront volantes. Vous vous imaginez, voler dans le ciel parmi les oiseaux, les nuages, les fusées mais surtout parmi tant d'autres voitures. Bien sûr, les personnes qui ont le mal de l'air pourraient encore prendre les autos qui sont non-volantes. Comme ça, le matin, pour aller travailler, il y aurait moins de trafic. Il y aurait tout de même les bateaux, les trains et plein de nouvelles inventions. Je crois que la vie du futur sera une vie parfaite, ou presque!!!

**C.G., Cégep de Matane Fini la guerre**

D'ici 2099, la population humaine, aura encore vécu la maladie et la guerre mais la conscience mondiale va s'en mêler et j'ai l'espoir qu'un jour, peut-être le vivez-vous déjà, les hommes vivront d'amour.

**Mélanie Destrempe, Montréal La génétique**

Je suis certaine que le 21<sup>e</sup> siècle sera marqué par l'avancement de la science, en particulier au niveau de la génétique. Déjà, nous sommes témoins de découvertes génétiques surprenantes. Et ça continue... Après l'ADN, Dolly et les OGM, je ne serais pas surprise de voir d'ici peu un clone de Bill Gates!

### Reportage publicitaire

## RONFLEMENT

CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL  
**(514) 327-5060**

TRAITEMENTS AU

## LASER

PAR DES OTO-RHINO-LARYNGOLOGISTES  
[www.ronflement.qc.ca](http://www.ronflement.qc.ca)

Expo sciences Bell 2000

# Santé



Le pharmacien Mario Alary, en consultation privée avec l'un de ses clients.

## Nouveaux temps nouveaux rôles pour le pharmacien

CAROLE THIBAudeau

Elle paraît folklorique l'époque où la principale fonction du pharmacien consistait à compter des pilules. Notre société a pris un virage sur le plan de la santé, les nouveaux produits pharmaceutiques exigent souvent plus de conseils, lesquels s'appuient sur des notions plus complexes qu'auparavant. Il y a même des catégories de médicaments totalement nouvelles, comme celles du Viagra et du Prozac.

« N'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien, soutient le pharmacien Joseph Amyel, propriétaire de deux établissements Jean-Coutu, l'un à Montréal et l'autre à Dorval. Il est là pour donner de l'information. »

Pour transmettre ces renseignements d'une manière plus agréable que dans la cohue de la caisse, on en est venu au concept de l'aire de confidentialité. Cet espace, dans lequel on peut parler avec son pharmacien sans être entendu de tout un chacun, est devenu une norme de pratique professionnelle au Québec. Il est d'autant plus apprécié que le nombre de cas « sensi-

bles » — sida, entre autres — a augmenté.

En plus du petit muret de séparation au comptoir, qui permet de discuter à l'écart des autres mais toujours debout, M. Mario Alary, détenteur d'une franchise Pharmaprix à Outremont, a aménagé un bureau de consultation.

« Lorsqu'un client réclame de longues explications, nous lui proposons un entretien d'une demi-heure dans ce local fermé, explique M. Alary. C'est utile lorsque le client doit prendre beaucoup de médicaments : en cas de diabète, d'asthme, d'hypertension, de sida, etc. Nous pouvons également le référer à une nutritionniste, qu'il viendra consulter dans le même bureau. »

Les pharmaciens ont accès à la littérature scientifique non seulement pour les substances pharmaceutiques mais aussi pour les produits naturels.

Joseph Amyel constate que la demande est très forte, pour les approches alternatives, les vitamines et les suppléments naturels. « C'est notre devoir et notre rôle, comme pharmacien, d'informer sur ces produits là, dit-il. Mais je ne les conseille pas systématiquement.

Les produits naturels peuvent entrer en conflit avec un médicament et, souvent, on ne peut pas régler ment, ce qui laisse place à un certain charlatanisme. Dans mes établissements, nous ne travaillons qu'avec des compagnies reconnues, fiables. »

Le pharmacien Jean-Yves Dionne, bénéficiaire d'une franchise Pharmaprix à Rawdon, a constitué une expertise dans ce domaine des approches complémentaires : produits naturels, suppléments alimentaires, médecine chinoise, homéopathie...

« De plus en plus de bannières de pharmacies tiennent à former leurs professionnels dans ces secteurs, affirme M. Dionne, lui-même devenu professeur en la matière. Les universités se préparent à les enseigner aux futurs pharmaciens. » M. Dionne a mis sur pied une base de données qui se consulte rapidement et à partir de laquelle on peut imprimer des fiches-consult.

Visites à domicile  
À Coaticook, une des nouvelles politiques de la Pharmacie Jean-Coutu appartenant à Marie-Claude Gagnon est d'offrir des visites gratuites à domicile.

« Nous avons beaucoup de personnes âgées dans notre clientèle, relate la pharmacienne. Elles font livrer et nous ne les voyons jamais. Alors pourquoi ne pas leur rendre visite ? »

Outre les explications d'usage sur le but du traitement et le rôle de chaque médicament, la visite du pharmacien représente l'occasion d'éliminer les médicaments périmés.

Les gens visités sont très contents, selon Mme Gagnon. « Sauf les ratoureux ! remarque-t-elle. Nous avons eu un client qui s'était fait prescrire des somnifères par deux médecins, et qui les achetait à des pharmacies différentes. C'était un cas de surconsommation. »

## Le syndrome du côlon irritable

LA MÉDECINE



Dr Kenneth Walker

collaboration spéciale

Un jour, Napoléon Bonaparte eut besoin d'un soldat pour une mission particulièrement périlleuse. La légende veut qu'il ait ordonné à plusieurs de ses hommes de faire face à un peloton d'exécution. Il choisit celui qui réussit à contrôler ses entrailles. L'empereur aurait pu aussi conclure que ce soldat ne souffrait pas du « syndrome du côlon irritable » (SCI).

Une récente étude publiée dans le Canadian Medical Association Journal indique que 15 % des adultes en Amérique du Nord souffrent du SCI et que l'affection est notoirement difficile à diagnostiquer et traiter.

C'est bien vrai. En fait, un médecin qui lit au sujet du SCI termine habituellement sa lecture en se demandant ce que peut bien être le SCI et quelle en est la cause. En fait, personne ne le sait vraiment.

Les symptômes varient d'un patient à l'autre. Certains se plaignent de douleurs abdominales chroniques, de ballonnements et de gaz. D'autres souffrent de crampes d'estomac, de constipation et de diarrhée. Plus le patient présente de symptômes et plus il risque de souffrir du SCI.

Mais qu'est-ce qui cause le SCI chez un patient qui ne fait pas face à un peloton d'exécution ? On sait que les émotions jouent un rôle majeur dans les fonctions intestinales. De très anciennes sculptures égyptiennes montrent un taureau qui défèque pendant l'attaque d'un lion.

Dans sa pièce *Othello*, William Shakespeare parle d'une pensée qui ronge les entrailles à la manière d'un vin empoisonné. Qui-conque a déjà dû livrer un important discours sait que le barde avait raison.

Aujourd'hui, trop de gens vivent ce que Thoreau appelait des « vies de tranquille désespoir ». Des recherches indiquent que l'anxiété chronique provoque des mouvements désordonnés de l'intestin qui peuvent accélérer ou ralentir les contractions.

Je suis convaincu que le mode de vie joue un rôle crucial dans ce problème. Les patients me disent sans arrêt qu'ils retardent souvent le moment d'aller déféquer. Des douzaines de raisons expliquent ce choix. Ce peut être une réunion importante. Ou le fait de préférer attendre d'être chez soi. Peu importe.

Habituellement, je sais qu'un patient a cette habitude sans qu'il ait même à me le dire. Un toucher rectal révèle souvent que de petits amas de matières fécales reposent

depuis un certain temps dans la partie inférieure du gros intestin. C'est le début de la constipation chronique.

Il y a quelques années, une de mes remarques avait fait sensation. J'avais dit dans cette chronique que si vos selles ne flottent pas, vous ne mangez pas suffisamment de fibres. J'avoue que ce n'est pas parfaitement vrai. Mais les selles flottent lorsque l'on mange suffisamment de fibres. Et le bon sens indique que des selles molles, qui flottent, sont préférables pour les intestins que des matières fécales dures comme de la pierre. Les efforts faits pour expulser ces matières durcies causent des crampes abdominales.

Les mères ont souvent raison. Des études menées par la faculté de médecine de Harvard indiquent qu'elles ont raison de prescrire du jus de canneberges pour faire diminuer les risques d'infection urinaire.

Mais elles ont tort de privilégier un nettoyage hebdomadaire à l'huile de ricin. Certains enfants soumis à ce régime ont été condamnés à utiliser des laxatifs pour le reste de leur vie.

L'usage excessif de laxatifs provoque plus de cas de SCI que n'importe quelle autre cause. L'usage chronique de laxatifs détruit lentement mais sûrement les fonctions intestinales.

Des études menées sur des souris, à qui on a donné des laxatifs pendant quatre mois, ont démontré une dégénérescence des nerfs intestinaux.

Le recours aux laxatifs est un immense problème répandu dans le monde entier. Une étude britannique a démontré que 38 % des hommes et 50 % des femmes à Édimbourg utilisent des laxatifs.

Plus effrayant encore, une autre étude indique que 20 % de ceux qui défèquent au moins deux fois par jour utilisent quand même des laxatifs ! Il est difficile d'oublier les conseils de sa mère. Ou les publicités télévisées qui rappellent sans cesse qu'utiliser des laxatifs permet d'être en santé.

Mon conseil est d'avoir une alimentation saine, incluant de grandes quantités de fibres et d'établir des habitudes. Cela signifie avancer d'une demi-heure l'heure de son lever, pour avoir le temps de prendre un bon petit déjeuner, avec une tasse de café ou de thé. Un estomac rempli et une boisson chaude aident à déclencher le réflexe gastrocolique qui entraîne la défécation.

Je conseille aussi à mes patients de s'asseoir aux toilettes après le petit déjeuner, même s'ils croient ne pas en avoir besoin. Souvent, ils se rendent compte qu'ils ont besoin de déféquer et établissent ainsi de bonnes habitudes.

Il faut garder à l'esprit les signaux d'alarme suivants : les saignements rectaux ne sont pas associés au SCI. Si vos habitudes de défécation changent soudainement, alternant par exemple entre la diarrhée et la constipation, ce peut être le signe d'une maladie grave. Ces symptômes exigent un examen des intestins. Il ne faut jamais attendre avant de consulter un médecin.



### AMAIGRISSEMENT

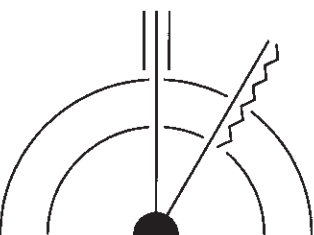
**MAIGRIR** vous avez vécu plusieurs échecs. Vous voulez comprendre pourquoi. VOUS VOULEZ RÉUSSIR. Une équipe de professionnels (médecin-psychologue, diététicienne, éducateur physique) vous attend. Clinique de Médecine et de psychothérapie (514) 252-0898.

Si vous désirez annoncer dans cette rubrique, communiquez avec Anne De Cubellis au (514) 285-6981 ou 1 800 361-0179

## COMMENT FRANCIS FAIT-IL POUR BIEN MANGER MÊME SUR LE POUCE?



Entre les studios, les répétitions et sa famille, la vie de Francis Reddy est une incessante course contre la montre.



**BON METS, vite fait!**  
MOIS DE LA NUTRITION  
MARS 2000

## MARS, MOIS DE LA NUTRITION

présenté par



Ordre professionnel  
des diététistes du Québec

en collaboration avec



Nos produits laitiers  
Nutritifs, naturellement

**GRAND PRIX  
D'UNE VALEUR  
DE 3 000 \$  
EN ARGENT  
À GAGNER !**

Le 15 mars, composez le 1-877-500-METS pour parler à une diététiste/nutritionniste et obtenir gratuitement des conseils sur la nutrition !

## PARTICIPEZ AU CONCOURS DE RECETTES BON METS, VITE FAIT !

Voici un de ses trucs santé prêt en 10 minutes :

**ACCOMPAGNEMENT DE LÉGUMES GRATINÉS À LA CALIFORNIENNE**  
(donne 4 portions).

**Ingrédients :**  
500g (1 sac) de mélange de légumes surgelés Gourmet Californien Arctic Gardens  
50 ml (1/4 tasse) d'eau  
175 à 250 ml (3/4 à 1 tasse) de fromage cheddar râpé

**Préparation :**  
1. Préchauffer le four à 230°C (450°F). Placer les légumes dans un plat de 20 cm (8 po) allant au four conventionnel et au micro-ondes. Ajouter 50 ml (1/4 tasse) d'eau. Couvrir et cuire à haute intensité au four à micro-ondes jusqu'à ce que les légumes soient complètement dégelés, de 5 à 7 minutes, en remuant deux fois.  
2. Égoutter les légumes et les remettre dans le plat. Assaisonner de sel, poivre et basilic. Couvrir de fromage. Cuire à découvert, au four conventionnel, jusqu'à ce que les légumes soient tendres, de 10 à 15 minutes.

Vous avez vous aussi des recettes pour bien manger en quelques minutes ? Envoyez-les nous avec le formulaire Concours de recettes **BON METS, VITE FAIT !** ci-dessous ou en remplissant un formulaire de participation que vous retrouverez sur le site internet du Mois de la Nutrition 2000 [www.bonmets.qc.ca](http://www.bonmets.qc.ca). Vous pourriez gagner le grand prix d'une valeur de 3 000 \$ en argent et des prix hebdomadaires de 500 \$ offerts par les Producteurs laitiers du Canada.\*

\* Les règlements du concours sont disponibles en envoyant une enveloppe préaffranchie à l'adresse suivante : CONCOURS DE RECETTES BON METS, VITE FAIT ! 2101, boul. Saint-Laurent, Montréal (Québec) H2X 2T5 Résidents du Québec seulement. Aucun achat requis. La valeur totale des prix est de 5 000 \$ canadiens. Pour être admissibles les formulaires doivent être reçus au plus tard le 31 mars 2000 à minuit. Les fac-similés ne sont pas acceptés.

### BULLETIN DE PARTICIPATION AU CONCOURS DE RECETTES BON METS, VITE FAIT !

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_ App. : \_\_\_\_\_  
Ville : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_  
Téléphone : ( ) \_\_\_\_\_ Poste : \_\_\_\_\_

Veuillez nous envoyer le formulaire dûment rempli accompagné des informations suivantes : titre de la recette, ingrédients et quantités requises, temps de préparation, temps et mode de cuisson, temps de refroidissement si nécessaire, nombre de portions.  
Postez votre formulaire accompagné des informations à l'adresse suivante :  
**CONCOURS DE RECETTES BON METS, VITE FAIT !** 2101, boul. Saint-Laurent, Montréal (Québec) H2X 2T5  
Les formulaires doivent être reçus au plus tard le **31 mars 2000 à minuit.**



# Consommation

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

## La chronique du MÉDIATEUR

### Question de gros bon sens

Le Bureau du médiateur de la Ville de Montréal a été mis en place par l'administration afin de venir en aide de façon indépendante aux citoyens qui s'estiment lésés par une décision de la Ville, ou qui considèrent que leur dossier n'a pas été traité avec l'équité, la courtoisie et la diligence nécessaires. À toutes les deux semaines, La Presse relate dans cette chronique un exemple de cas réglé par le Médiateur, M. Maurice Beauchamp, dont la solution pourrait être utile à d'autres citoyens dans la même situation.

Le propriétaire d'une station-service se réjouit de ce que les employés de la Ville, en collaboration avec la Commission des services électriques, sont en train d'enfourmer les fils de sa rue et en profitent pour remplacer les lampadaires, disposés à distance régulière. Il regarde donc avec intérêt la progression des travaux jusqu'à ce qu'un employé commence à marquer à la peinture l'emplacement du prochain lampadaire.

D'après les marques au sol, ce dernier va se dresser fièrement au beau milieu de l'entrée de la station-service. Le pompiste surpris en fait la remarque à l'employé qui vérifie sur le plan et confirme que l'emplacement est conforme et que de toutes façons, il a bien d'autres chats à fouetter que de s'occuper du service à la clientèle!

Notre homme tente de joindre quelqu'un au Service des travaux publics. Après de longues recherches, il se fait dire que c'est la Commission des services électriques qui est responsable. Nouvelle série d'appels téléphoniques dont le résultat prévisible est qu'on le renvoie au Service des travaux publics qui estime avoir déjà répondu à sa question. Deux heures plus tard, la machinerie est en place et l'on s'apprête à creuser. Affolé, le garagiste appelle le 911 qui le renvoie à la police qui lui recommande de s'adresser au bureau du Médiateur. Un représentant de ce dernier se rend immédiatement sur place, constate l'aberration et téléphone à la direction du Service et de la Commission. Des cadres sont promptement envoyés sur place et la situation est corrigée: le lampadaire sera déplacé de quelques mètres afin de libérer l'accès à la station-service. Le garagiste peut de nouveau pomper en paix.

#### Le conseil du Médiateur

Les 14000 employés de la Ville et de ses partenaires posent chaque jour des milliers de gestes qui ne peuvent manquer d'avoir des impacts sur le quotidien de citoyens. Dans l'immense majorité des cas, ces gestes permettent d'améliorer le fonctionnement de la Ville et la qualité de vie des Montréalais. En de rares occasions toutefois, il peut arriver que la machine s'enraye et que des aberrations se produisent. Tentez de prendre ça avec un grain d'humour et rendez vous dans un bureau Accès-Montréal afin d'obtenir les correctifs nécessaires. En cas d'échec, communiquez avec le bureau du Médiateur.



Site internet: <http://www.ville.montreal.qc.ca/mediateur/mediateur.htm>  
Courriel: [mediateur@ville.montreal.qc.ca](mailto:mediateur@ville.montreal.qc.ca)  
275, rue Notre-Dame Est, Bureau R111  
Montréal (Québec) H2Y 1C6  
Téléphone: (514) 872-8358  
Télécopieur: (514) 872-2379

#### Colloque

Le mercredi 15 mars, journée mondiale des droits des consommateurs, s'ouvre à Québec le Colloque sur la protection des consommateurs. Trois jours durant, on y discutera commerce électronique, allègement réglementaire, éducation à la consommation dans les milieux scolaires, etc. Le Colloque est présenté par l'Office de la protection du consommateur, l'Université Laval et la Coalition des associations de consommateurs.



Salle de discussion typique: François Descarie se trouve là où s'assoient habituellement les clients. Il entend et voit tout ce qui se passe de l'autre côté du miroir. Les participants, eux, ne le voient pas.

## Consommateurs sous observation



Stéphanie Bérubé

« Cette bière est un peu amère », dit un jeune homme à un autre, assis face à lui. « Et que dire de cette étiquette aux couleurs criardes: absolument démodée! » de lui répondre son interlocuteur.

Cette conversation, toute banale, est en fait d'une importance capitale. Les deux hommes se trouvent dans une salle, avec une dizaine d'autres messieurs semblables. Ils goûteront tous la même bière et partageront leurs impressions. Car derrière une vitre, invisibles à leurs yeux, des gens les observent.

C'est ce qu'on appelle au Québec un groupe de discussion, ou un groupe-témoin, et qui est parfois reconnu par son appellation anglaise, « focus group ». Bon an, mal an, il s'en fait des centaines et des centaines au Québec.

« Les clients aiment ça parce qu'ils peuvent être là », explique François Descarie, président de Descarie et complices. Ces clients sont des fabricants qui testent leurs produits ou leurs services grâce à ce contact direct avec celui qui est susceptible de les acheter. Selon François Descarie, observer les consommateurs en action fait toute une différence. « On voit des gens qui sacrent en parlant du produit! C'est la vraie vie; les gens ne mettent pas de gants blancs! » explique-t-il.

Contrairement aux chiffres anonymes d'un sondage, le groupe-témoin est une technique qui révèle le pourquoi et le comment plutôt que le combien.

« Le client veut une démarche exploratoire », explique Alain Guère, président de la firme de recherche CROP, qui précise qu'un groupe de discussion n'a pas la valeur scientifique d'un sondage. Il ne s'agit nullement d'une étude de marché.

Selon Yves Plouffe, président de Processus Marketing, on fait appel à des groupes de discussion au stade de la recherche, alors que le produit est encore à son étape embryonnaire. On peut aussi utiliser un groupe de discussion une fois le produit finalisé, mais avant qu'il ne soit commercialisé. Par exemple, si on prépare une nouvelle saveur de

bonbon et qu'un groupe d'enfants révèle au client que cette saveur n'est pas très populaire, il pourra encore faire des ajustements.

Voilà pourquoi on doit soigneusement choisir qui fera partie du groupe: il faut précisément définir à qui l'on veut s'adresser: des gens de 30 ans? Qui aime le théâtre? Avec des revenus supérieurs à 40 000 \$? Des hommes? Gays? Toutes ces réponses à la fois?

Lorsque le groupe est bien circonscrit, il reste à trouver une dizaine de spécimens qui accepteront de se déplacer pour venir découvrir un produit et en parler durant deux heures avec des gens qu'ils ne connaissent pas. Chez CROP, comme dans plusieurs autres agences, on procède au hasard, en sélectionnant des numéros de téléphone à l'aveugle. Une fois la personne au bout du fil, on détermine son profil et, dans le cas où il concorde avec le profil recherché, on l'invite à se joindre à un groupe-témoin. Les participants sont payés une quarantaine de dollars.

Dans certains cas, le participant aura reçu le produit au préalable. Pour une pub télévisée ou un nouveau concept d'émission de télévision, par exemple.

Une fois constitué, le groupe se retrouve dans une salle équipée d'une vitre miroir derrière laquelle sont confortablement installés les

clients qui observent et notent tout. L'avantage de cette technique, qui n'est pas sans rappeler les interrogatoires policiers, est que le consommateur, bien qu'il se sache regardé, oublie qu'il est sous observation. Selon Marc Lamothe, directeur de projets chez CROP, cette situation, qui peut sembler intimidante a priori, aide beaucoup à produire des discussions plus libres. Si le directeur du marketing se trouvait autour de la table, les participants auraient une tendance naturelle à vouloir lui plaire en vantant son produit. À l'opposé, une personne pourrait être intimidée par un groupe de gens d'affaires qui la regarde manger une soupe en épiant ses moindres réactions.

« Le principal avantage est que ça crée une synergie entre les participants, explique Yves Plouffe. Ça génère de la créativité. Les gens peuvent surenchérir sur les opinions des autres. » Or, on s'en doute, une telle situation peut aussi nuancer les opinions premières des participants. François Descarie n'y voit rien de nuisible. « L'influence dans les groupes de discussion n'est pas néfaste », précise-t-il, puisque dans la « vraie vie », les consommateurs se laisseront aussi influencer par l'opinion des autres. Après tout, le groupe n'est ni plus ni moins qu'un laboratoire de la société réelle.

## Un marchand ne peut exiger de frais pour l'utilisation de la carte de débit

ISABELLE RIVEST  
collaboration spéciale



Le CAS de la semaine

Ceux-ci, demandés quand les sommes sont peu élevées, sont de 25 cents sur les achats et de 1 \$ sur les retraits.

« C'est fâchant, poursuit Jean Laramée. La carte de débit est censée nous faire gagner du temps. Si on se met à nous réclamer toutes sortes de frais, ça ne sera plus très pratique! Est-ce qu'on va finir par nous imposer une taxe? »

Jean Laramée est un bon client de ce dépanneur. « Je peux y dépenser jusqu'à 100 \$ par semaine en cigarettes, billets de loterie, pain, lait, etc. À coup de 25 cents, ça pourrait devenir assez cher! » Il s'interroge sur l'équité du système Interac. « Ce service devrait fonctionner partout de la même façon.

Pourquoi exige-t-on des frais à certains endroits et pas à d'autres? » se demande-t-il.

Tim Yong, propriétaire du dépanneur Lucille, admet exiger ces frais à ses clients. « Je n'ai pas le choix », dit-il. C'est que depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2000, les frais que sa caisse populaire lui impose pour offrir le service de paiement et de retrait par Interac ont considérablement augmenté. Alors que le système lui coûtait environ 42 \$ par mois jusqu'à la fin de l'année 1999, il affirme avoir déboursé 145 \$ en janvier dernier... « La caisse me demande 5 cents chaque fois qu'un client fait un achat par Interac, dit-il. Aujourd'hui, tout le monde possède une carte de débit. Si je ne demandais pas de frais supplémentaires, je perdrais de l'argent. »

Jean-Pierre Beaudry, conseiller en communications pour la Confédération des caisses populaires Desjardins, y met un bémol. « Il est vrai que nos tarifs pour l'utilisation des terminaux par les marchands ont augmenté depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2000, dit-il. Alors que les coûts d'utilisation pour les commerçants membres de la caisse populaire étaient de 42 \$, ils sont passés aujourd'hui à un maximum de 88 \$ », dit-il. Il s'explique donc mal comment un commerçant peut en arriver à un total de 145 \$...

Mais pourquoi Desjardins a-t-il changé de pratique? « C'est que nos tarifs étaient beaucoup plus bas que ceux de nos concurrents. Malgré cette hausse, nous sommes toujours dans la tranche inférieure des prix du marché », plaide-t-il.

Ces explications laissent Jean Laramée sur sa faim. « Cette situation n'est pas notre faute! Les marchands ne devraient pas nous refiler leur facture! » Jean-Pierre Beaudry lui donne raison. Les marchands qui font affaire avec les caisses Desjardins n'ont pas le droit d'exiger des frais à leur clientèle pour l'utilisation de leur carte de débit, que ce soit pour faire des achats ou pour effectuer des retraits. « La convention qui lie les marchands à Desjardins est très claire à ce sujet. » Pourtant, ce n'est pas la première fois qu'il entend parler de ce genre de situation. « Ce n'est pas une pratique généralisée, dit-il. Mais on nous a signalé des situations semblables à Québec et dans la région de Caraquet. »

Les consommateurs peuvent-ils faire quelque chose? « Si le commerçant fait affaire avec une caisse populaire, ses clients devraient se plaindre à la succursale la plus proche, répond M. Beaudry. Des employés de Desjardins communiqueront avec lui. Le marchand aura alors le choix: cesser cette pratique

ou risquer de se voir retirer son autorisation d'offrir le service Interac.

Que fait-on si le commerçant fait affaire avec une autre institution financière? « Aucun marchand n'a le droit d'exiger de frais pour les achats payés avec une carte de débit », affirme Stacey Morretin, spécialiste en communications pour l'Association Interac. Par contre, dans le cas des retraits, les conventions peuvent varier selon les institutions financières.

« En général, ce sont les plus petites surfaces qui exigent des frais », a-t-elle ajouté.

La moindre des choses serait que les commerçants, qui agissent de la sorte, en informent les clients. Évidemment, les consommateurs devraient poser des questions. Ainsi, ils s'éviteront de mauvaises surprises.



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

# Têtes d'affiche

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

**L**a compagnie pharmaceutique Aventis pharma (née de la fusion de Hoechst AG et Rhône-Poulenc Rorer) et ses employés, ont versé 70 000 \$ à la campagne annuelle de financement de Centraide du Grand Montréal. Ce groupe de donateurs a haussé de 20 % le total de ses dons comparativement à l'an dernier.



André Desmarais

■ Événement mondain très couru et constituant une très importante source de financement pour la Société canadienne du cancer, le bal de la Jonquille se tiendra cette année le jeudi 13 avril, au Chalet du Mont-Royal. Quatre des chefs de file du monde des affaires font équipe pour coprésider cet événement : André Desmarais, président et co-chef de la direction de Power

Corporation ; Jacques Ménard, président du conseil d'Hydro-Québec ; Stephen Bronfman, président du conseil de Claridge SRB Investments ; et Charles Cavell, président et chef de la direction des Imprimeries Quebecor. Renseignements : 932-7517. Soulignons l'importante contribution d'une vingtaine d'entreprises qui ont donné 25 000 \$ ou plus : Abitibi Consolidated, AGRA, Banque de Montréal, BCE Emergis, Bell Canada et BCE, BioChem pharma, Claridge SRB Investments, Dynamic Mutual Funds, Glaxo Wellcome, Heidelberg, Hydro-Québec, KPMG, Kruger, Le groupe Jean Coutu, Les placements TAL, Power Corporation, Provigo, Les imprimeries Quebecor, RBC Dominion Securities, Sun Chemical, Les compagnies Molson, et UPM-Kymmene.

■ La fondation Charles LeMoine (de l'hôpital du même nom) a célébré la fin de sa campagne de financement pour la réalisation d'un pavillon de réadaptation pour desservir la population de la Montérégie, en conviant ses sollicitateurs et donateurs à une soirée de remer-

ciement. Les responsables de la campagne de financement, qui permettra aux résidents de la Rivière-Sud victimes d'un traumatisme de compter sur des services de réadaptation et d'intégration appropriés, ont présenté les résultats de leurs efforts, un chèque symbolique de quatre millions de dollars, remis à la direction de l'hôpital de Greenfield Park. Ont participé à la cérémonie : Michel Larivière, directeur général de l'hôpital Charles-LeMoine ; Paulin Hovington, président du conseil d'administration de l'hôpital ; Richard Côté, de la Banque Royale ; Gilles Bissonnette, de la Banque Nationale, président du cabinet de la campagne de financement ; Danièle Martin, directrice générale de la fondation ; et Jean-Jacques Hardy, président du conseil d'administration de la fondation Charles LeMoine.

■ Les musiciens de l'Orchestre symphonique de Montréal joueront les mannequins à l'occasion d'une soirée « mode et musique » permettant d'assister à la présentation des collections printemps-été des boutiques du Centre Rockland.

Placée sous la présidence d'honneur de Jocelyne Turcotte et de Jean-Claude Poitras, cette activité-bénéfice aura lieu au Cabaret du Casino de Montréal, le lundi 20 mars, à compter de 18 h 30. Les créations de cinq couturiers québécois seront du défilé de mode, soit les griffes de Dénomé Vincent, Marie Saint Pierre, Michel Desjardins, Philippe Dubuc et Simon Sebag. Coûts : 150 \$ et 200 \$. Renseignements : 840-7413.



Jean-Claude Turcotte

■ C'est sous la présidence d'honneur du cardinal Jean-Claude Turcotte, que se tient, jusqu'au 15 mars, la campagne de financement des Maisons de l'ancre, organisme qui vient en aide à des femmes faisant face à des situations difficiles. Renseignements : Les Maisons de l'ancre, 7930, boulevard Pie IX, Montréal (Québec) H1Z 3T3. Par ailleurs, une journée « portes ouvertes » de

l'atelier et de la friperie de l'organisme (1899, avenue du Mont-Royal Est) est prévue pour le mercredi 29 mars. Renseignements : 527-0623.

■ C'est sous la présidence d'honneur du couturier Jean Airoldi, que sera présenté *Magie printanière*, premier défilé de mode de créateurs québécois organisé par l'Association québécoise de la fibrose kystique. L'événement aura lieu mercredi, à 19h, à Place Ville-Marie. Une dizaine de stylistes québécois dévoileront alors les nouvelles tendances qu'ils comptent donner à la mode. Les profits permettront à l'Association québécoise de la fibrose kystique de financer la recherche sur cette maladie génétique héréditaire et incurable qui s'attaque aux poumons et au système digestif. Coûts : 65 \$ et 75 \$. Renseignements : 877-6161 ou 1-800-363-7711.



Jean Airoldi

## Ils ont donné à Centraide



### Banque de Montréal

Le groupe de sociétés Banque de Montréal a remis une généreuse quote-part à la campagne de Centraide du Grand Montréal, soit 380 000 \$. La PDG de Centraide, Michèle Thibodeau-DeGuire (au centre) a reçu le don des mains de Patricia Archambault, déléguée à Centraide par la Banque de Montréal ; L. Jacques Ménard, président du groupe de sociétés Banque de Montréal ; Gilles Jarry, premier vice-président à la direction du Québec de la Banque de Montréal ; et Fay Freiman, de la Banque de Montréal, coprésidente de la division PME au cabinet de la campagne 1999 de Centraide.



### Bell Canada

Guy Marier, président de Bell Québec remet au nom de Bell Canada le don de 749 510 \$, contribution à la campagne annuelle de Centraide de la compagnie de téléphone, à la présidente et directrice générale de Centraide du Grand Montréal, Michèle Thibodeau-DeGuire.



### Marchés Métro

La campagne de financement de Centraide 1999 dans les divisions et filiales de Métro a permis de recueillir 150 000 \$ pour venir en aide aux démunis du grand Montréal. On aperçoit sur la photo, dans l'ordre habituel : Gaétan Sauriol, directeur de la campagne chez Métro ; Pierre Lessard, président et chef de la direction de Métro ; Michèle Thibodeau-DeGuire, PDG de Centraide ; et Alain Picard, de Métro.



### Petro-Canada

Les employés de Petro-Canada ont donné 188 000 \$ à la campagne de financement en entreprise de Centraide du Grand Montréal. Ont participé à la remise officielle du don en faveur des démunis, dans l'ordre habituel : Michel Charbonneau (vice-président pour la région de l'Est chez Petro-Canada), Michel Cayouette, Lyne Ricard, Marc-André Boudrias, Lina Corbeil, Stéphane Alary, Christian Matte, Caroline Hardy, et Michèle Thibodeau-DeGuire, PDG de Centraide.



### Bombardier aéronautique

Le Fonds de bienfaisance des employés de Montréal de Bombardier aéronautique a versé 106 000 \$ pour la campagne de financement de Centraide. Étaient de la remise du don, dans l'ordre habituel : Michel Lauzon, Daniel Vaillancourt (Bombardier), Michèle Thibodeau-DeGuire (Centraide), Dominique Forant, Christine Lufty et Claude Masse (de Centraide), ainsi que Jacques Régimbald, de Bombardier aéronautique.

# Les petites annonces

**Des heures**  
**La Presse**  
 prenez le bon numéro  
**514-285-7111**

**HEURES DE TOMBÉE**  
 Les petites annonces régulières  
 Mardi au samedi : 17 h la veille de la parution  
 Dimanche et lundi : 17 h le vendredi précédent  
 Annonces encadrées  
 48 h avant la parution

**HEURES D'OUVERTURE**  
 Lundi au vendredi : 8 h à 17 h 30

**INTERURBAIN SANS FRAIS**  
 1 800 361-5013  
 TÉLÉCOPIER : (514) 848-6287

**100 Immobilier**  
 Résidentiel  
 Achat - Vente - Échange

Visites libres... 100  
 Île de Montréal... 101  
 Centre-ville... 102  
 Vieux-Montréal... 103  
 Laval, Rive-Nord... 104  
 Rive-Sud... 105  
 Banlieue ouest... 106  
 Banlieue est... 107  
 Laurentides... 108  
 Estrie, Cantons de l'Est... 109  
 États-Unis, hors frontières... 110  
 Extérieur de Montréal... 111  
 Bords de l'eau... 112  
 Temps partagé... 113  
 Condominiums, copropriétés... 114  
 Maisons de campagne, domaines... 115  
 Chalets, terrains... 116  
 Maisons mobiles... 117  
 Propriétés à échanger... 118  
 Propriétés demandées... 120

**100 Immobilier**  
 Résidentiel  
 Achat - Vente - Échange

Formes, terres... 121  
 Terrains résidentiels... 122  
 Prêts hyp. / résidentiels... 123  
 Reprises de finance... 124  
 Divers... 129

**400 Services personnels**

On demande à partager... 154  
 Vente de garage... 154  
 Sous-location... 155  
 Appartements meublés... 156

**INVESTISSEMENT COMMERCIAL**

**INDUSTRIEL**

Achat - Vente - Échange  
 Propriétés à revenus... 160  
 Propriétés comm. / industrielles... 162  
 Fermes, terres... 168  
 Commerces... 170  
 Copropriétés, espaces comm. / industriels... 172  
 Terrains comm. / industriels... 173

**Location**

Espaces comm. / industriels à louer... 180  
 Commerces à louer... 182  
 Entrepôts à louer... 184  
 Bureaux à louer... 186  
 Magasins à louer... 188  
 Divers... 192

**200 Marchandises et services**

Offres d'emploi (encadrées seulement)... 300  
 Programmes de formation... 303  
 Postes cadres et professionnels... 304  
 Santé, services communautaires... 306  
 Éducation, enseignement... 307  
 Garderies... 308  
 Bureaux... 310  
 Informatique... 313  
 Assurance... 316  
 Secteur automobile... 317  
 Vente, commerce... 319  
 Immobilier... 320  
 Clubs, hôtels, restaurants... 322  
 Alimentation... 323  
 Imprimerie, infographie... 324  
 Technique, métiers, sous-traitance... 325  
 Coiffure, esthétique... 327  
 Industrie du vêtement... 328  
 Industriel, manufacturier... 329  
 Entretien, sécurité, conciergerie... 331  
 Services domestiques... 334  
 Musiciens, artistes... 337  
 Matériaux de construction... 339  
 Mannequins, modèles... 339  
 Emplois divers... 340  
 Emplois hors Québec... 341  
 Emplois divers à temps partiel... 342

**300 Emploi**

Offres d'emploi (encadrées seulement)... 300  
 Programmes de formation... 303  
 Postes cadres et professionnels... 304  
 Santé, services communautaires... 306  
 Éducation, enseignement... 307  
 Garderies... 308  
 Bureaux... 310  
 Informatique... 313  
 Assurance... 316  
 Secteur automobile... 317  
 Vente, commerce... 319  
 Immobilier... 320  
 Clubs, hôtels, restaurants... 322  
 Alimentation... 323  
 Imprimerie, infographie... 324  
 Technique, métiers, sous-traitance... 325  
 Coiffure, esthétique... 327  
 Industrie du vêtement... 328  
 Industriel, manufacturier... 329  
 Entretien, sécurité, conciergerie... 331  
 Services domestiques... 334  
 Musiciens, artistes... 337  
 Matériaux de construction... 339  
 Mannequins, modèles... 339  
 Emplois divers... 340  
 Emplois hors Québec... 341  
 Emplois divers à temps partiel... 342

**500 Transport et véhicules automobiles**

Machinerie diverse, véhicules lourds... 501  
 Camions, 4 x 4, fourgonnettes... 511  
 Véhicules 2996 \$ et moins... 548  
 Automobiles... 550  
 Autos, camions antiques et de collection... 555  
 Autos - camions à louer... 557  
 Services divers... 560  
 Pièces et accessoires... 568  
 Ferraille... 569

**600 Loisirs et véhicules récréatifs**

Loisirs  
 Articles / équipements de sport... 605  
 Camping, chasse et pêche... 606

**700 Affaires**

Propositions d'affaires (encadrées seulement)... 700  
 Financement... 705  
 Occasions d'affaires... 710  
 Associés demandés... 712  
 Franchises... 714  
 Services financiers... 715  
 Services spécialisés... 717  
 Argent à prêter ou demandé... 718  
 Tenue de livres, impôt... 725  
 Immobilier... 735  
 Divers... 750

**800 Avis**

Avis légaux... 801  
 Avis divers... 805  
 Communiqués... 810  
 Avis de dissolution, changements de nom... 850

**900 Décès, prières, remerciements**

Remerciements... 995  
 Prières... 997  
 Décès... 999

**400 Services personnels**

Emplois demandés... 343  
 Méthodes de recherche d'emplois... 348  
 Bénévoles... 349  
 Cours... 350

**500 Services personnels**

Naissances, graduations, fiançailles, mariages... 401  
 Avis de recherche... 402  
 Agences de rencontres... 404  
 Clubs de rencontres... 405  
 Lignes de rencontres... 410  
 Astrologie, occultisme... 416  
 Consultations... 415  
 Billets de sport / spectacles... 419  
 Activités sociales... 420  
 Espotes, rencontres, etc... 440  
 Studios de massage... 445  
 Divers... 450  
 Souhaits... 460

**700 Affaires**

Propositions d'affaires (encadrées seulement)... 700  
 Financement... 705  
 Occasions d'affaires... 710  
 Associés demandés... 712  
 Franchises... 714  
 Services financiers... 715  
 Services spécialisés... 717  
 Argent à prêter ou demandé... 718  
 Tenue de livres, impôt... 725  
 Immobilier... 735  
 Divers... 750

**800 Avis**

Avis légaux... 801  
 Avis divers... 805  
 Communiqués... 810  
 Avis de dissolution, changements de nom... 850

**900 Décès, prières, remerciements**

Remerciements... 995  
 Prières... 997  
 Décès... 999

**La Presse**

## Marché aux puces

**3 lignes 7 jours consécutifs**

# 24<sup>99</sup>

(1,19\$ par ligne additionnelle, par jour)

Vu les conditions particulières de ces offres, aucun changement ne peut être apporté au texte original en cours de publication. On peut d'autre part se prévaloir du privilège d'annulation en tout temps à partir de la première parution, mais une telle annulation n'altère en rien la facturation qui s'établira obligatoirement sur 7 jours de publication. Ces annonces sont payables avant publication par carte de crédit ou à nos bureaux.

RS38M

**La Presse**

Les petites annonces

## (514) 285-7111

Appels interurbains sans frais :  
**1 800 361-5013**

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

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

Voici notre adresse Internet pour trouver **IMMOBILIER À VENDRE** (rubriques 100 à 118) et **IMMOBILIER À LOUER** (rubriques 131 à 149 et 154 à 160)

**www.lapresse.ca/annonces**  
 Pour annoncer: (514) 285-7111

### 100 VISITES LIBRES

**DIM.** 14h à 16h, 2400 Joliette, Longueuil, superbe bungalow, 3 ch., 2 s/bains, terrain 10 000 pi car. et s. secteur paisible, près services/transp. 132 900\$.  
 Fait voir: 450-737-2397

**LACHINE.** 648, 36e Av. de l'Église, 14-16h. Superbe condo jumelé, très ensoleillé, style DécorMag, Cuisine mélanger blanc, Grand garage à 2 pas des services. Yvan G. Gaudet, 450-688-1390

**LONGUEUIL.** coquet bungalow, semi-det., ensoleillé, artres, 3 ch., 2 s/bains, atelier détaché, secteur hospital. Visite dim. 14h à 16h, 1200 \$, 132 900\$.  
 Pas d'agent: 450-688-1390

**VARENNES.** sém. dim. 11-12 mars, 14h à 16h, 149 de la Marine, bungalow, 2 + 1 ch. Planchers de bois, grand terrain 3000 pi carré, garage, 450-662-3036.

**VIMONT.** maison rangée, 95 unité coin, foyer, bois franc, 3 ch., garage, 514-497-4821

### 101 ÎLE DE MONTRÉAL

**A ANJOU.** duplex 1980, 8631 Pierre-Burdard, rev. 1860 \$, très grand terrain, 194 500 \$, 514-354-2515

**AHUNTSIC.** condo André G. Gaudet, 450-688-1390  
 foyer, lavrais, 4 ch., 2 s/bains, 514-388-3918, 514-389-2498

**AHUNTSIC.** duplex semi-conv., Fleury/Lac, 149 000 \$, Pas d'agent: 514-948-9488

**AHUNTSIC.** duplex dét. 6/6, 514-249 000 \$, B. Martelli (514) 279-5091 Max-Immo ctr

**AHUNTSIC.** superbe coté semi 800 \$, 4 ch., 2 s/bains, 1300 \$, Allée, près métro et services, 270 000 \$, 514-384-9077

### AHUNTSIC

**NOUVEAU.** 2 x 7/8, rénové, cachet, 4 ch, fermées, bois franc, 514-332-4222  
 Yvon Tremblay, 514-942-0327  
 Century 21 Innovation ctr

### A NOUVEAU-BORDEAUX

1189 Taylor, triplex 3 rev. 1860 \$, 20 400 \$ + 6/5, 514-332-4222

### CARTIERVILLE

Métro Cadillac, duplex 83, bois franc, garage, possible 256-3757

### METRO LANGELIER

Métro Langelier, maison de ville 99, 3 ch., S-sol, garage, 147 000 \$, 514-574-8899

### MONTREAL-OUEST

Cottage semi-det., cachet, foyer, 4 chambres, boiserie, planchers bois franc, s/sol et grenier fins, près transports, excellente condition, rue paisible, 249 000 \$.  
 Pas d'agent: 514-224-9892

### MTL-NORD

condo jumelé, salon, cuisine, s/dîner, 514-12017 Déby, ville des fleurs, 20 000 \$ rénové, 596-8674

### OUTREMONT

r.-de-ch. de triplex, grand 6%, environ 1600 pi car., 2 stat., tout rénover, boiserie, 189 000 \$, 514-273-2787, 232-1219

### R.D.P.

semi-détaché, idéal pour travailler à domicile, 3 chambres, sous-sol fini, système d'alarme, planchers bois franc, salle de bain, 2 salles d'eau, 450 754-1999

### R.D.P.

condo, 3 ch., planchers bois, garage, système d'alarme, aspirateur central, 92 000 \$, 514-643-3125

### ROSEMONT

4 x 3/4, rénové, 19 000 \$ 149 000 \$, (514) 324-5537

### ROSEMONT

duplex attaché, 149 000 \$, 514-285-7111

### ROSEMONT

duplex, 4 pièces, 198 000 \$, 514-727-0500

### ROSEMONT

superbe propriété, 1200 pi car., 2 s/bains, 149 000 \$, 514-727-0500

### ROSEMONT

superbe propriété, 1200 pi car., 2 s/bains, 149 000 \$, 514-727-0500

### ROSEMONT

superbe propriété, 1200 pi car., 2 s/bains, 149 000 \$, 514-727-0500

### 107 BANLIEUE OUEST

**PIERREFOND.** E. très grande maison de ville 51/2, toit neuf, grand terrain 29 950 \$, 560 \$ sans, 514-952-5081

**ST-MICHEL.** 2x5, 1x9, rev. 22 423 \$, 450-449-0250

**ST-MICHEL.** bungalow, 3 ch., 41/2 s/bains, 514-892-7760

**V.M.R.** square Mt-Royal, maison en rangée, 3 ch., const. 98. Grand patio, foyer au gaz, 280 000 \$. 514-738-1635

**V.M.R.** semi-det., tout rénové: A1, 3 ch, 2 foyers, armoire ouverte, jardin, 305 000 \$, 1er prix V.M.R., Coce Imm. 514-738-6103

### 108 BANLIEUE EST

**REPENTIGNY.** cott. de prestige, haut de gamme, de en main. La plus belle en son genre! Isabelle Sylvestre, La Capitale banlieue, agent immobilier, 450-982-0022

**REPENTIGNY.** maison, ville 2 ch., près services, 85 000 \$, prix ferme, 450 585-2586

**ST-GERARD MAJELLA.** bungalow 3 ch., 2 foyers, piscine creusée, garage, 42 000 car., 123 900 \$, 514-588-5633

### 109 LAURENTIDES

**BORD LA Des Sables.** platond cathédrale, 4 s/bains, garage, maison bateau, 325 000 \$.  
 Val Morin, bord lac, chalet 2 ch., 115 000 \$, 514-946-0573

**CHALET 1/5.** Val-ouvid, 514-946-0573

**JOUR/SEM/OIS.** 819 324-3336

**ST-SAUVEUR.** rue St-Denis, bungalow 3 ch., 2 foyers, piscine creusée, s/sol fini, 2 gar. Sur terrain de rêve avec piscine creusée, près train et école, 450-627-3642, 514-626-0894

**PONT VILLU.** duplex rénové, près métro et école, 514-982-4547

**ST-EUSTACHE.** maison tout beau, 26x42, 8 pièces, foyer, 2 s/bains, rénové, 129 000 \$, Pas d'agent, 450-628-1428

**DUVERNOY.** cottage att., 3 ch., 1 1/2 s/bains + s/sol. Quartier tranquille, très près du centre de la nature et services. Bonnes conditions. Très bon prix. 74 000 \$, 514-630-0956

**L.D.R.** bungalow, 4 ch., s/sol fini, cul + s/bains rénové, combustion lente 145 000 \$ 450-687-6594

### 110 CANTONS DE L'EST

**BOLTON.** maison style suisse 95 000 \$, incluant maison bicentenaire, dépendance antique, serres et verger, vue sur le fleuve, 400 \$, 450-981-9110

**ST-LAURENT.** 999 200 \$, 450-981-9110

**VIEUX-LONGUEUIL.** grand 4 1/2, style victorien, plusieurs rénovations bois franc, foyer, stat., 109 000 \$, 450-674-0514

### 116 MAISON DE CAMPAGNE, DOMAINES

**LAVALLÉE.** magnifique domaine ancestral 95 000 \$, incluant maison bicentenaire, dépendance antique, serres et verger, vue sur le fleuve, 400 \$, 450-981-9110

**AHUNTSIC.** métro Sauvé, bloc 3/4, 514-389-4912

**AHUNTSIC.** métro Crémazie, haut duplex 5 1/2, semi det. Bois franc, 6655, 450-689-0672

**AHUNTSIC.** modernes, 7/2, 4 1/2, 514-745-7834

**AHUNTSIC.** Nouveau-Bordeaux, petit 3 ch., balcon/parc, 4 ch., 400 \$, 514-337-6879

**AHUNTSIC.** St-Sulpice, 3 1/2, près métro Crémazie, 2 ch., entrées lavésch. Juillet, 485 \$, 514-385-5738

### 117 CHALETS, TERRAINS

**CHALET.** 3 ch., lac à la Louis Huberdeau, 1er étage, bois franc, St-Jovite, 1189-322-5497

### 118 MAISONS MOBILES

**PACIFIQUE 77.** 68 x 14, sur routes, 24 000 \$, 450-456-9606

### 119 PROPRIÉTÉS À ÉCHANGER

**A ÉCHANGER.** plus de 800 propriétés, IMAX immobilier, Luc Vaillancourt, 514-947-4747

### 120 PROPRIÉTÉS DEMANDÉES

**ACHETONS.** propriétés à revenus, avec peu ou pas de comptant, fax: 514-486-0459.

### 121 TERRAINS, TERRES

**AIMEZ-VOUS.** la campagne? Fermette, maison, école, chevaux, 819-472-9453, 898-2676

### 122 TERRAINS RESIDENTIELS

**LONGUEUIL.** terrain super beau commercial, sur Curé-Poirier, prix raisonnable, 450-594-1498

### 123 HYPOTHÉCAIRES/RÉSIDENTIELS

**À l'ère.** 22 bal. vente, notaire Labejre, jour, soir 729-4332

### 131 À LOUER ÎLE DE MONTRÉAL

**3157 FLEURY E.** 5/7-4755, 3/3-3065, 514-739-8881, 466-3536

**Louis-Hémion.** haut duplex 3 ch., 2 s/bains, 158 000 \$, (514) 766-2381 Dan

**LAVALLÉE-RAPIDES.** 3 1/2, 735 pi car., parc, ensolleillé, 59 500 \$ 450-669-1086

**KOCE.** Cadillac, 3/2, tapis, cave, piscine intérieure. A voir, 179 500 \$, 450-652-8886

### 131 À LOUER ÎLE DE MONTRÉAL

**AHUNTSIC.** 1325 Henri-Bourassa est, 4/2, 1er, 470 \$, juillet, 514-334-6048

**AHUNTSIC.** 3/4, 4 1/2, insonorisé, impeccable, 514-256-8827

**AHUNTSIC.** 5/2, haut duplex, 1er juil. 510 \$, réf. 514-384-3818

**AHUNTSIC.** métro Henri-Bourassa, 4/4, fermé, tout incl. buanderie, 6253, 331-7103

**ACADIE.** 10 000, super 1 1/2-5/2, condo prix d'app., 514-335-3377

**ADQ. OUTREMONT.** grand 7/2, rénové, très ensoleillé, 3e murs, bois franc, 514-271-3888 pas d'agent

**8455.** 1er avril, 514-271-3828

**ADQ. Westmont.** 7/2, 2 s/bains, cuisine moderne, lav. auto, ensolleillé, bois franc, 1250 \$, 514-739-9737

**AHUNTSIC.** 2 duplex, 5/16, parc, 1er avril, 514-387-8106

**3200 Gouin E.** 4, 5, chauffé, 388-4217, 748-5764

**AHUNTSIC.** 3/4, 4 1/2, poêle/ frigo, métro H.-Bourassa, tranquille, mai, juillet, 514-335-1535

**AHUNTSIC.** 3/4, haut de triplex, propre, juillet, 514-387-8778

**AHUNTSIC.** 4 1/2, 5 min métro Sauvé, près parc, entrées lavésch., ensoleillé, libre, 490 \$ 514-726-5998

**AHUNTSIC.** 4 1/2, demi s/sol, 2 ch., 450-674-0514

**AHUNTSIC.** 5/2, haut duplex, 1 ch., 2 s/bains, 89 000 \$, 514-241-2052, 450-432-9786

**ST-LAURENT.** 999 200 \$, 450-981-9110

**VIEUX-LONGUEUIL.** grand 4 1/2, style victorien, plusieurs rénovations bois franc, foyer, stat., 109 000 \$, 450-674-0514

**AHUNTSIC.** 5/2, chauffé, 514-381-0990

**AHUNTSIC.** 5/2, haut duplex, 1 ch., 2 s/bains, 89 000 \$, 514-241-2052, 450-432-9786

**AHUNTSIC.** duplex 1986, 26, grand 6%, parc, 514-387-1557

**AHUNTSIC.** Francis, 515, 520 \$ pièces douces, 450-622-4126

**AHUNTSIC.** métro Sauvé, bloc 3/4, 514-389-4912

**AHUNTSIC.** métro Crémazie, haut duplex 5 1/2, semi det. Bois franc, 6655, 450-689-0672

**AHUNTSIC.** modernes, 7/2, 4 1/2, 514-745-7834

**AHUNTSIC.** Nouveau-Bordeaux, petit 3 ch., balcon/parc, 4 ch., 400 \$, 514-337-6879

**AHUNTSIC.** St-Sulpice, 3 1/2, près métro Crémazie, 2 ch., entrées lavésch. Juillet, 485 \$, 514-385-5738

**AHUNTSIC.** terr. Fleury, 4 1/2, chauffé, propre, 450-663-5519

**AHUNTSIC.** 2/2, 4 1/2, chauffé, 514-385-4912

**AHUNTSIC.** 3/4, haut triplex, chauffé, balcon, 375 \$ tranquille, 1 personne, 514-331-1274

**AHUNTSIC.** 4 1/2, r.-de-ch., face au parc, patio paysagé, 2 min. métro, Avil, 450-437-4695

**AHUNTSIC.** 7/2, bas duplex, 2 ch., 2 s/bains, 149 000 \$, 514-337-2307

**AHUNTSIC E.** 6 1/2, r.-de-ch., rénové, cour + stat. 1er juil. Fait voir! 800 \$, 450-441-5088

**AHUNTSIC O.** 3/4, 4 1/2, béton, porte-patio, 514-688-9559

**AHUNTSIC O.** grands 4 1/2, 3/2, bus franc, 6795 26e Av., 488 \$, 514-385-5738

**AHUNTSIC St - Sulpice.** 4 1/2 triplex, 575 \$, 514-326-5089

**ANGUS ROSEMONT.** 16750, 3 1/2, 4 ch, 2 s/bains, ensolleillé, 485 \$, 514-385-5738

**ANGUS ROSEMONT.** 16750, 3 1/2, 4 ch, 2 s/bains, ensolleillé, 485 \$, 514-385-5738

**ANJOU.** 3/4, 435 \$, 4 1/2, 495 \$ chauffés eau, 514-353-4112

**ANJOU.** 3/4 bachelors, bas duplex style condo. Céramique, bois, porte-patio, 149 000 \$, 514-339-2525

**ANJOU.** 4 1/2, 5/2, tout incl., près centre d'achat, ascenseur, béton, stat, 7155 \$ et, 355-7343

**ANJOU.** 4 1/2, grand, tranquille, Libre imm. 514-725-5598

**ANJOU.** 5 1/2, entrée lav. sec., près métro, ensolleillé, écoles, 485 \$, 514-389-2525

**ANJOU.** 5 1/2, jull, ch. fermée, couplet rénové, 514-352-7814

**ANJOU.** grand 4 1/2, chauffé, eau chaude, 514-351-5322

**ANJOU.** près Gare, 3 1



# Marché aux puces

**240 MARCHÉ AUX PUCES**  
**1 CAUSEUSE** et un sofa en cuir noir, 1500 \$ chacun, 450-771-0984  
**2 CAUSEUSES NEUVES** **PRIX 400\$**  
**514-898-8161**  
**ACCORDEON-PIANO** Empire, bonne condition, 450 \$, Christian, (514) 495-4689  
**AMEUBLEMENT** et divers articles, manneau fourure, 514-722-4996  
**AMPLI** Marshall JCM 2000, 100W, cab. JCM 900, Etat neuf. Le tout 1600\$ 514-857-2243  
**ANTIQUES** buffet ANTIQUES buffet 2 cornes pin, petit secrétaire, table gate leg, 3 rallonges, 450-926-4118  
**ANTIQUITE** Superbe ens. salé à diner 1927, 9 morceaux, en chêne, 4000 \$ 450-449-6985  
**ARMOIRE** 1830, Louis XV, en noyer, fabriquée à Potou, en France, 6500\$, 450-460-5476  
**ARMOIRE** pin 900S. Lit queen, laton, 800\$, Table pin 2 panneaux, 400\$ 514-748-5425  
**BASSINETE** et draps, état neuf, chiffonnier et bureau, 514-751-2837  
**BÈBES** jumeau biontôt ? Lits Morneau 350 \$, poussette double Perogo 125 \$, remorque vélo 175 \$, etc. 450-668-4166  
**BELLE** armoire style rustique, très bon état 950 \$ 514-895-2882  
**BERCEAU** centenaire, bois peint blanc, avec matelas et literie, valeur 200 \$, 514-768-9430  
**BILLARD** (table) Brunswick 4x8, comme neuve, 3350 \$ pour 2350 \$, 450-922-2135

**240 MARCHÉ AUX PUCES**  
**CELLULAIRE** Qualcom, étui, main libre, chargeur, valeur 380\$ pour 190\$, 514-238-1217  
**CIÈGARES** de qualité, Cuba, Monte Cristo, Cohiba, etc. Bon prix, 514-848-7048  
**CUISINIÈRE** élect et réfrigérateur tout neufs (Kitchen Aid), Spécial 1975\$, 514-814-6015  
**DIVAN** modulaire, 5 morceaux, tons bleu/gris/rose multi, 514-353-4743  
**ÉCRAN** géant Hitachi 50 po, gar. juin 2001! 1195 \$ nég. Changeur de ballets Lamei: 1100 \$ (nég.) 450-662-1995  
**ÉLECTROS** poêle + frigo, Général Electric, 6 ans, 950\$, 514-766-0603  
**ENSEMBLE** (2 pces) mère du marié, grandeur 10, bleu gris et accessoires, 514-637-3957  
**ENSEMBLE** en rotin pour solarium, ensemble table 8 chaises. Sofa, 2 fauteuils, sècheuse à cheveux et cadres, 450-625-9850, 514-633-6564  
**EXERCISEURS**, table à dessin, skis, pupitre, dactylo, coffre ancien, 514-620-1570  
**FENÊTRE** pour maison ancestrale, 24 carreaux à crémone, 39x58, 450-491-1460  
**FOSTEX** 8 pistes, + console 12 entrées, payé 4000 \$ pour 2600\$, état neuf, 450-638-6369  
**FRIGO** à four avec plaque Ceran, convector, auto nettoyant Jenn-Air, 1600\$, 450-963-7273  
**GÉNÉRATRICE** ONAN, 4000 watts, démar, élect, idéal chalet ou motorisé, 450-621-9301

**240 MARCHÉ AUX PUCES**  
**HALTÈRES** et poids olympiques (et ordinaires), avec équipement, machine à dos, 300 \$, ENCLOS 4x8x5 en clôture Frost, idéal pour chien, 225 \$, 450-436-5223  
**HP Paradigm** Espirit 775\$, Rotel CD 975 425\$, convertisseur EAD 1000, 775\$, 450-674-8978  
**JANTES** (4) aluminium Volvo 15", Pirelli (4) été 195-60-15, payé 3500 \$ pour 1200 \$, 514-262-1513 P. Martel  
**LAV., séc.** Hoponit beige, 225\$, matelas 50\$, mobilier ch. rotin blanc, 514-344-9672  
**LAV. SEC.** GE blanches, 5 ans, 400 \$, lav. seule 225 \$, peut laver, 514-324-5841  
**LIT** de bronze, 26 tubes avec facial, usage personnel, 3600\$, 450-891-8397, 450-699-4453  
**MACHINE** à coudre overlock, 5 fils, machine plain non automatique Juki, (514) 722-1578  
**(MACHINE)** écrire IBM, Sélectric (avec boucle), excellent état, 60\$ 514-933-3255  
**MOBILIER** s/manger classique québécois, table réfectoire, 10 chaises, vaisselier vitré, encadrure, magnifique chandelier sculpté, causeuse contemporaine. Et autres, 514-278-2390  
**ORDINATEUR** Pentium III/II, AMD K6/2, 32 configurations, bas prix, 514-274-8737  
**ORDI** P-200 digital/32M/3.2G/40X56KB/son/réseau/15 po ou 17 po, Jean 450-227-4825  
**PIANO** antique en acajou, fonctionne aussi à rouleaux, 3500\$, 2 hauts parleurs image et JBL: 300 \$, 450-967-4142

**245 LES TROUVAILLES DU DIMANCHE**  
**ARMOIRE** pin démontable, meuble audio-vide chène, sécrétaire bois, 450-926-4118.  
**LAVEUSE** sècheuse, micro-ondes, aspirateur, TV Sharp 25", Mitsubishi 19" avec couteur, mobilier salon (causeuse + sofa); le tout presque neuf, 514-748-9380, 748-13715  
**MUSIQUE** d'orchestration de plus 50 à aujourd'hui pour musique de danse 514-366-2721  
**TRICOTEUSE** électronique Brothers KH930, coteleur KR850 + guide de patrons, ce-mande 1000\$, 450-678-7890  
**245 LES TROUVAILLES DU DIMANCHE**  
**ARMOIRE** pin démontable, meuble audio-vide chène, sécrétaire bois, 450-926-4118.  
**LAVEUSE** sècheuse, micro-ondes, aspirateur, TV Sharp 25", Mitsubishi 19" avec couteur, mobilier salon (causeuse + sofa); le tout presque neuf, 514-748-9380, 748-13715  
**MUSIQUE** d'orchestration de plus 50 à aujourd'hui pour musique de danse 514-366-2721  
**TRICOTEUSE** électronique Brothers KH930, coteleur KR850 + guide de patrons, ce-mande 1000\$, 450-678-7890

**245 LES TROUVAILLES DU DIMANCHE**  
**ARMOIRE** pin démontable, meuble audio-vide chène, sécrétaire bois, 450-926-4118.  
**LAVEUSE** sècheuse, micro-ondes, aspirateur, TV Sharp 25", Mitsubishi 19" avec couteur, mobilier salon (causeuse + sofa); le tout presque neuf, 514-748-9380, 748-13715  
**MUSIQUE** d'orchestration de plus 50 à aujourd'hui pour musique de danse 514-366-2721  
**TRICOTEUSE** électronique Brothers KH930, coteleur KR850 + guide de patrons, ce-mande 1000\$, 450-678-7890

## Vous voulez vendre...

**des marchandises diverses d'une valeur maximale de 1 000 \$**

**3 LIGNES D'ANNONCE LE DIMANCHE POUR MOINS DE 10\$ TAXES INCLUSES (2,89 \$ par ligne additionnelle)**

**LES TROUVAILLES DU DIMANCHE (245)**

*N.B. Les annonces sont payables avant parution par carte de crédit ou à nos bureaux.*

---

## les petites annonces

285-7111

Appels interurbains sans frais

1 800 361-5013

**246 SERVICES DIVERS**  
**IMPOT** 25 \$. Spécialiste divers, cueillette disponible. Pour rendez-vous Denis: 514-849-9494  
**270 THÉRAPEUTIQUES ET MASSOTHÉRAPIE**  
**ÉTÉS** vous sérieux ? Découvrez l'Absolu, 514-383-6383  
**EXCELLENT** massage 7 jours/semaine 514-733-9301  
**FINESSE**, ouvert tous les dim., 275 Beaubien E., 514-272-0555  
**MASSAGE**, reçoit et se déplace, Pierre, 514-527-3331  
**MASSAGE COMPLET** 1h: 45\$, a/c, 1965 Ontario E., 10h-22h, 777, (514) 598-5608.  
**MASSAGE** oriental par masseuse orientale, 450-670-4763  
**MASSOTHÉRAPIE**, japonais, acupuncture, 514-522-4033  
**MELLEUR** services à Santé Excellence, 514-332-1289  
**NOUVEAU**, Diamant, meilleur massage, pour tout le corps, exfoliant, manucure, pédicure, 2777 Centre, (514) 935-8686.  
**NOUVEAU** Studio Awtater, acupuncture, 514-344-1000  
**OUBLIEZ** votre stress avec un bon massage, 514-488-7733

**246 SERVICES DIVERS**  
**IMPOT** 25 \$. Spécialiste divers, cueillette disponible. Pour rendez-vous Denis: 514-849-9494  
**270 THÉRAPEUTIQUES ET MASSOTHÉRAPIE**  
**ÉTÉS** vous sérieux ? Découvrez l'Absolu, 514-383-6383  
**EXCELLENT** massage 7 jours/semaine 514-733-9301  
**FINESSE**, ouvert tous les dim., 275 Beaubien E., 514-272-0555  
**MASSAGE**, reçoit et se déplace, Pierre, 514-527-3331  
**MASSAGE COMPLET** 1h: 45\$, a/c, 1965 Ontario E., 10h-22h, 777, (514) 598-5608.  
**MASSAGE** oriental par masseuse orientale, 450-670-4763  
**MASSOTHÉRAPIE**, japonais, acupuncture, 514-522-4033  
**MELLEUR** services à Santé Excellence, 514-332-1289  
**NOUVEAU**, Diamant, meilleur massage, pour tout le corps, exfoliant, manucure, pédicure, 2777 Centre, (514) 935-8686.  
**NOUVEAU** Studio Awtater, acupuncture, 514-344-1000  
**OUBLIEZ** votre stress avec un bon massage, 514-488-7733

# Heureux comme un roi

## ROBERT L'HERBIER

propos recueillis par **Benoit L'Herbier**

Johnny Samson et Irma Perron se sont mariés en 1913, à Weedon. Tout de suite après, mon père quitte la Québec Central pour aller travailler pour la Delaware and Hudson, une compagnie de chemin de fer américaine. Ce nouvel emploi l'oblige à s'établir à Syracuse, dans l'État de New York, où son oncle Ernest, qui a épousé une riche Américaine, l'héberge. C'est à cet endroit que naît leur premier enfant, Roger Sr., décédé à l'âge d'un an et demi.

Attristés par la mort de leur fils et parce que maman s'ennuie trop de sa famille, mes parents reviennent à Sherbrooke en 1916. Mon frère Roger Jr. et ma sœur Claire y sont nés avant que la famille vienne s'établir à Lévis, où je suis né, tout comme mon frère Marcel, dans la maison située au 8, rue Commerciale, maintenant rue Saint-Laurent.

Je n'ai pas beaucoup de souvenirs du domicile familial. C'était un logement dans les pièces d'étage réparties sur deux étages. Je me souviens qu'il y avait deux chambres et que je partageais la mienne avec Claire et maman alors que l'autre était occupée par Roger et papa.

Je me souviens aussi du salon, une grande pièce située à l'avant et qui communiquait avec la salle à manger. C'est dans le salon que trônait le piano. Maman l'avait acheté quand ma sœur Claire avait commencé à suivre ses cours de piano mais elle aimait aussi y pianoter à l'occasion.

Dans la famille, j'étais le troisième et j'ai été le bébé jusqu'à ce que naisse mon frère Marcel, 8 ans après moi. Il semble que je n'étais pas un enfant difficile. J'étais plutôt tranquille et travaillant. Selon mon frère Roger, j'étais également très débouillard. Il paraît que lorsque ma mère a été aliéée pendant une semaine à cause d'une maladie, je me suis chargé des repas, en plus de la lessive et du repassage.

Malgré toute la marmitaille qui l'habitait, l'atmosphère à la maison était quand même calme et détendue. Bien sûr on ne voyait pas papa souvent à cause de son travail. Il était souvent parti et même quand il était présent, il ne parlait pas beaucoup, à moins bien sûr qu'on ne l'amène à nous parler du chemin de fer.

**246 SERVICES DIVERS**  
**IMPOT** 25 \$. Spécialiste divers, cueillette disponible. Pour rendez-vous Denis: 514-849-9494  
**270 THÉRAPEUTIQUES ET MASSOTHÉRAPIE**  
**ÉTÉS** vous sérieux ? Découvrez l'Absolu, 514-383-6383  
**EXCELLENT** massage 7 jours/semaine 514-733-9301  
**FINESSE**, ouvert tous les dim., 275 Beaubien E., 514-272-0555  
**MASSAGE**, reçoit et se déplace, Pierre, 514-527-3331  
**MASSAGE COMPLET** 1h: 45\$, a/c, 1965 Ontario E., 10h-22h, 777, (514) 598-5608.  
**MASSAGE** oriental par masseuse orientale, 450-670-4763  
**MASSOTHÉRAPIE**, japonais, acupuncture, 514-522-4033  
**MELLEUR** services à Santé Excellence, 514-332-1289  
**NOUVEAU**, Diamant, meilleur massage, pour tout le corps, exfoliant, manucure, pédicure, 2777 Centre, (514) 935-8686.  
**NOUVEAU** Studio Awtater, acupuncture, 514-344-1000  
**OUBLIEZ** votre stress avec un bon massage, 514-488-7733

## MOT MYSTÈRE

MERS ET OCEANS Un mot de 6 lettres

D R O N O I S O R E D A Y O N  
 E R G R E M E U Q N A L A C  
 L D R A N O S R N T N G V R R  
 A B E R S A A I E E I E I U  
 W A P T A B T L Q D G T A O S  
 A I E C Y H L A A A E E C B T  
 R G R S O E E R T S B E C R A  
 E N S U S M D I D O A A O U C  
 S A I U D R O J F N L P R M E  
 L D Q P E N R R I D T L E E P  
 N E U L Z O Q I E I A I A R  
 O E N U A U A O N Q I S O D  
 B R R M E E G C R E U S M U N  
 G T R E V D E E E G E I S N O  
 C O R S E R E I R U T U A H F

**ABER** CALANQUE FOND PERSIQUE  
**ABYSSAL** COMORIN GENES PLAGE  
**ACCORE** CORSE GREVE PORT  
**ADEN** CRETE HAUTURIER RADE  
**AGDE** CREUS LAIS RESSAC  
**AGITEE** CRUSTACE LION RIDE  
**ANTILLES** DAVIS MORTE ROUGE  
**AQABA** DELAWARE NAVIGATION SONAR  
**ATOLL** DELTA NEREE SONDE  
**BAIGNADE** DUNE NORD SUD  
**BAIN** EGEE NOYADE SUEZ  
**BALTIQUE** EMERGER OCEANIQUE TIMOR  
**BON** EROSION ORMUZ VERT  
**BRUME** FJORD PASSE

Solution du dernier problème: CHOU

12 mars 2000 10193

Voici notre adresse Internet pour trouver VÉHICULES À VENDRE (rubriques 511 à 555)

[www.lapresse.ca/annonces](http://www.lapresse.ca/annonces)

Pour annoncer: (514) 285-7111

# 500 véhicules automobiles

## 511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES

**JEEP** Grand Cherokee LD 97, noir, 6 cyl., CD, cuir, bal. loc. 24 mois, 343 \$/mois, 1000 \$ comptant, 514-907-0493.

**JEEP** Grand Cherokee LTD V8 1996, vert foncé, équipé, seulement 20 000 km. Continental Auto 514-733-3955

**JEEP** Grand Cherokee Liée Orvis, 95 V8, tout équipé, très bon état. 14 600 \$. 514-909-7411

**JEEP** Gr. Cherokee LTD 98 V8, équipé, seulement 20 000 km. Continental Auto 514-733-3955

**JEEP** TJ 97, noir, tout dur, 33 000 km, 15 500 \$, Claudia 514-238-1755.

**JEEP** TJ 98, vert, 2 toits, 52 000 km, pneu neufs, alarme 16 500 \$, (514) 945-5800

**JEEP TJ SPORT 98** noir, 2 toits, 19 495 \$  
**Cartier Chrysler**  
514-335-0500

## 511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES

**JEEP TJ SPORT 97** tout rigide, 5 vitesses, 6 cyl., bal. garage, 17 995 \$ 2<sup>e</sup> en stock  
**Cartier Chrysler**  
514-335-0500

**JEEP** 91 YJ, 5 vit. 2 toits, noir, très propre, 6900 \$, Raymond, Châteauguay Toyota 450-692-1200

**JEEP** YJ 89, rouge, 6 cyl., 5 vit., 2 toits, très propre, 137 000 km, 5000\$, 514-832-0143

**JIMMY** SLE 1993 4x4, tout équipé, 9000 \$, Auto Action, 450-568-3382

**JIMMY** 99, SLS, 2 portes, 23 000 km, tout équipé, bal. contrat loc. 21 mois, 472 \$/mois aucun comptant, 450-444-4277

**LAND ROVER** 1995, 95 000 km, cuir, chassise à neuf été/hiver, 418-872-8855

**LUMINA** APV 96, 3.4 L, air, 7 pass., 69000 km, bijou, 11 500\$. Jean car, 450-461-0200

## 511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES

**MAZDA** B2200 XE 1994, parfaite condition, 173 000 km, 8900\$, 514-456-7437-387

**MAZDA** MPV 4x4, 1990, 7 pass., 160 000 km, 5200\$ nég., 514-328-8713; 514-890-5033.

**MAZDA** MPV 91, a/c, démar. dist., 8 pneus, 150 000 km, frais point, 4800 \$. 450-467-5068

**MAZDA** MPV 92, V6, bourgeoise, 150 000 km, aut., a/c, 8 pass., 5500 \$. 450-444-1930.

**MAZDA** MPV 93 et 94, V6 et 4 cyl., a/c, 80 000 km, A-1, Longueuil Mazda 514-928-2000

**NISSAN** Access 95, tout équipé, 80 000 km, Longueuil Nissan 514-990-4547

**NISSAN** Pathfinder 97, 77 000 km, tout équipé, automatique.  
**BROSSARD TOYOTA**  
450-445-0577 514-951-9624

## NISSAN

Pathfinder 97-98 plusieurs en inventaire, tout équipés, 2998 \$/mois, 514-990-4547.  
**Ville-Marie auto 514-598-7555**

**NISSAN** Quest 95, 64 000 km, gris, air, 7 pass., exc. condition, 14 500\$. 450-771-2413.

## 511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES

**NISSAN** Quest XE 1994, parfaite condition, 173 000 km, 8900\$, 514-456-7437-387

**PATHFINDER** Chilkot, 99, argent, 26 000 km, comme neuf, 29 200 \$ 514-295-9528

**PICK UP GMC** SL500 1996, 4 portes, 4X6 T diesel, tout équipé, 28 900\$  
Auto Action, 450-568-3382

**PLYMOUTH** Grand voyageur 91, 3.1, 175 000 km, 7 pass., 5000\$, nég. 514-642-5134

**PONTIAC** Trans Sport Montana 99, tout équipé, 16 000 km, employé GM, 514-642-5134

**QUEST XE** 97, 109 000 km, 7 pass., tout équipé, 2 ans, 17900\$, 450-461-6137 sem. jr; 450-464-6293 soir et fin sem.

**QUEST XE** 97, 76 000 km, 7 pass., tout équipé, 2 ans, 18 400 \$. 514-352-2821 sem. / jour, 450-581-1144 soir.

## RANGE ROVER

95 000 km, vert, 36 000\$, 450-GR Vitara JX3, 3815 \$ + mois

**SAFARI** 98, 56 000 km, garantie, équipé, 450-445-7161

## BROSSARD HONDA

**SUBARU** Forester 98, man. 77 000 km, tout équipé, 11 000\$.  
**BROSSARD TOYOTA**  
450-445-0577 514-951-9624

**SUBURBAN** SLE 96 T diesel 4x4, 8 passagers, 28 900\$. Auto Action, 450-568-3382

## SUZUKI

Sidekick 98-94 2.4 4 portes 1695 \$ + 99 GR Vitara JX3, 3815 \$ + mois

**TOYOTA** Pick-Up 4x4, 94, V6, 150 000 km, tout équipé, 15 500 \$, 450-581-5895

**TOYOTA** Previa 4x4, 95, tout équipé, 148 000 km.  
**BROSSARD TOYOTA**  
450-445-0577 514-951-9624

**TOYOTA** Previa LE 92, 7 pass., tout équipé, très propre, 9900 \$ nég. Raymond, Châteauguay Toyota, 514-975-1933

**TOYOTA** Previa LE 91, aut., 4x4, 7 pass., tout, a/c, vitres élect., 6000\$. 450-682-5755

**TOYOTA** Rav4 '98, 40 000 km, 4 portes, 4 WD, groupe élect., A1, 20 400\$. 514-238-3285

**TOYOTA** 4 runner 98, SR5, V6, 37 000 km, gris, transfert bal., 28 000\$ très propre. Normand 450-449-7754; 514-862-2886.

**TOYOTA** 4Runner 95-99, 4ptes 4 cyl, man. aut. 127 000 km

**TOYOTA** 4Runner LTD 98, tout équipé, 15 000 km, noir, Toyota St-Eustache, 514-634-3400

**TOYOTA** Sienna CE 94, 4 portes, 57 000 km, tout équipé.  
**BROSSARD TOYOTA**  
450-445-0577 514-951-9624

**TRANS SPORT** 98 équipé, 32 000 km, cuir, 4 portes, bal. bal. 468,615 \$ + taxes jusqu'à 15 mai 01, gar. GM, 450-585-9050

**VILLAGER** GS 97, équipé, état A1, 17 500 \$, 450-446-7897, 514-235-6098

**VOLKS** Transporter 96 Cargo, aut. 5 cyl, radio, 13 995 \$  
**Nordest Volks 325-3422**

**VOLKSWAGEN**, Transporter 95, 514-235-6098, 450-585-3644

**VOYAGER** 99, 20 000 km, tout équipé, aut., cause décès, 16 800\$. 514-1064-5017

**WESTFALIA** Eurovan, blanc, 1992, 142 000 km, aut., exc. état, 23 000 \$. 450-964-1215.

## 511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES

**WESTFALIA**, 87, man. 4 vit., 71 000 km, A-1, 16 750 \$, 450-446-7897

**WESTFALIA** 86, man. beson peinture 7800 \$, 450-449-5200; 514-239-9532

**WINDSTAR** GL 1998, 3.8 l, sièges capitaine, tout équipé, 14 900 \$. 514-919-8233.

**WINDSTAR** GL 96, 67 000 km, A-1, 450-445-7161

**WINDSTAR** GL 96, 3.8 l, équipé, 115 000 km, gar. moteur, A1, 11 500\$. 450-377-4289

**WINDSTAR** GL 98, 62 000 km, tout équipé, gar. 1 ans, 15 995 \$

**WINDSTAR** LX 95, 3.8 l, 7 pass., tout équipé, 85 000 km, 4 sièges capitaine, pneu d'hiver etc. 16 400 \$

**WINDSTAR** LX 95, 3.8 l, 7 pass., équipé, 4 sièges capitaine luxe 12 000\$. 450-774-4394

**YUKON** Denali 99, vert forêt, int. cuir, cuir, 200 000 km, 46 400\$. 450-472-4475

## 548 VÉHICULES 2998\$ ET MOINS

**AUDI** 5000, 84, aut., pas de rouille, bas km, très bon moteur, 1300 \$ 514-670-4385

**CHEVROLET** Celebrity 1987 Euro Sport, en bon état, 1100\$. nég. 514-748-5467

**CHEVROLET** Celebrity Euro '86, 2.8, V-6, 2 ptes, 168 000 km, 5100\$. nég. 514-351-1649

**DODGE** Shadow 1988, 155 000 km, 6 ptes, aut. élect., 1400\$. 450-492-4598

**MAZDA**, 625, 1989, très propre, excellente condition, 2650\$. 514-341-3766.

**MAZDA** 626 LX 88, 4 ptes, aut, très propre, exc. état, 2950 \$, 450-452-7445

**MAZDA** Protégé SE 91, 5 vit., 4 ptes, toilr, gris, 188 000 km, 2195 \$. 450-434-4309.

**NISSAN** sStanza XE 90, 4 ptes, aut., a/c, tout équipé, très propre, 2600\$. 450-891-4362

**PONTIAC**, Firefly 90, très bon état, anti-rouille lorsque neuve, 1000\$. 514-722-7372

**PROBE** Sport LX 89, aut., rouge, courte équipée, état neuf, a/c, 1400\$. 514-980-6959

**SPRINT** 91, 145 000 km, man., blanche, 2 portes, propre, 900 \$. 450-434-4587

**SUZUKI** Swift 1993, man., 4000\$. 450-436-5223.

**TOYOTA** Corolla LE 89, 4 ptes, 5 vit, toilr, brasserie, exc. condition, 2900\$. 450-347-5463

**VOLVO**, 240 1987, pour les pièces + 600 \$ négociable, 450-294-3131

**VOLVO** 244 DL 84, turbo, auto, vite, 200 000 km, pneus hiver, 2200\$. 514-495-8026

## 550 AUTOMOBILES

### A BAS PRIX

100 autos/pick-up 92-2000  
Reprises de finances  
Encant tous les 2 samedis  
expédition tous les 2 vend.

**ENCHERES** AUTO LAVAL  
2380 MONTEE MASSON  
(450) 1-888-666-1254

### A BON PRIX

Autos pour ferraille ou route. Bon prix, 7 jours  
24h. 450-477-9689

**ACCENT** Sport 98, 5 vit, mags, cd, toil, équipée, A1, 11 800\$. 514-273-4835

**BMW** 318i, 1992, man., 119 000 km, mags, très bon état, 12 400 \$. 514-733-8787

**BMW** 328i, 1997, groupe sport M3, 70 000 km, 6 CD, bal. gar., 30 000\$. 514-421-9626

**BMW** 328i, 1997, tout équipé, incant lecteur C.D et bal. de gar. 29 950\$. 514-951-7539.

**BMW** 535i 87, man., tout, noire, bonne condition, 5000 \$ nég., 514-328-2101

**BMW** 325i, 88, moteur + pneus neufs, équipé, a/c, cuir, toil, 5 vit., 6200 \$. 450-468-4907

**BMW** 320i, 94, 6 cyl., rouge, 8 pneus, 120 000 km, A1, très propre 18 700 \$ 514-240-5142

**BMW** 325i, 95, man, noir, condition A-1, 110 000 km, gar. prolongée, 21 800 \$.

**BMW** 740i, 97, noir, tout équipé, très propre, 32 000 km, 53 900\$. 450-777-0006.

**BMW** 325 IS 1987, 5 vit., équipée, très bon état. 5600 \$. 450-666-6522

**BMW** 318i IS 95, tout équipé, Sport Pack man, A-1, 114 000 km, 19 500 \$. 514-340-9070

**BMW** 318IS 1992, 85 000 km, noire, mags, 11 500 \$. 514-985-0449

**BMW** 325ie, 87, man., 5 vit., noir, 4995 \$, 514-488-2143 soif/fin semaine

**BMW M3** Roadster 1999, 15 000 km, noir int. rouge, 52 000 \$. 450-227-0341.

**BONNEVILLE**, SSEI Super Charge 92, 72 000 km, 10 800\$. L.C. Auto 450-975-7787

**BONNEVILLE** SR 95, tout équipé, int. cuir, 120 000 km, prix imbattable, indiscutable, 9500\$. 514-983-7472

**BUICK** Lesabre Ltd, 92, 3.8, jantes aut., 97 000 km, 1 pro prio. Faut voir 514-244-0834.crr

**BUICK** Regal 95, noire, 175000 km, tout équipé, A-1, 8 pneus, 11500\$. 450-653-8466.

**BUICK** Regal LTD '92, 4 ptes, bourgeoise, 3.8, 154 000 km, 95, 3251 \$/mois + taxes

**BUICK** Wildcat, 92, 4 ptes, 11332 \$, 450-441-1132

**CADILLAC** Catera 97, 28 000 km, toil, cuir, traction ar., bal. gar.

**CADILLAC** Catera 98, 35 000 km, toil, cuir, traction ar., bal. gar.

**OLDSMOBILE** Aurora 97, blanc, pneu, toil, bal. gar.

**OLDSMOBILE** Aurora 97, blanc, pneu, toil, bal. gar.

**CADILLAC** Catera 98, transfert de bal, 5995/mois, tout équipé. Opportunité 1450-437-4285

**CADILLAC** Eldorado 91, spécial 5950 \$ Auto Channel 450-658-9462; 514-728-4581

**CADILLAC** 95, Sedan ville, blanc, int. cuir, 795 \$/mois, 15 500 \$ 514-594-5801

## 550 AUTOMOBILES

**ACCLAIM**, 94, V6, aut., 4 ptes, 64 000 km, air, cruse, mags, très propre, 450-836-4584

**ACCORD** EX 97, 34 000 km, garantie, 450-445-7161

**ACURA** 2.2 ci 97, man. 57, 90 000 km, tout équipé, démar. distance, antivol, cellulaire incluse, 16 000 \$. sem. jour: 514-721-7291 sem. soir: 514-762-1696

**ACURA** 1.6 EL 1997, man. 27 000 km, démar., 8 pneus, 15 000\$. 818-450-2180

**ACURA** Legend, 87, 4 ptes, 120 000 km, bon état, 1 pro prio, 2700 \$ 514-388-3898

**ACURA** LS 98, 198 000 km, 3000\$, 514-577-5600

**ACURA** NSX 98 manuelle, cuir, rouge, SPÉCIAL

**ACURA** Bianchi 450-435-4455

**ACURA** privé recherche privé pour achat Intégrés RS ou Nissan 200 SX SR 97-98, bas km, 514-872-0386, 514-279-1667

**ACURA** 3.2 TL 96, perle, 114 000 km, gar. 7 ans/160 000 km, 18 400\$. 514-825-2995

**ALPHA** ROMEO 74, très bon état, 514-763-0312

**AUDI** 90, 1995, Quattro, V6, noire, 5 vit, impeccable, 13 800 \$. 514-321-3696.

**AUDI** A4 1.8 T Quattro 97, man., 42 500 km, toil sport, bal. gar., 26 900\$. 514-497-8139

**AUDI** A4, 1.8T, 97, A1, 8 roues, sport, 10 CD, 60 000 km, 24 800 \$. 450-654-5564

**AUDI** A4 1996, 2.8 quattro, man., noire, excellente condition, 18 000\$. 450-671-5397

**AUDI** A4 1999, 2.8 l, man., gris / noir, tout ouvrant, 40 000 km, 36 500\$. 514-993-4292

**AUDI** A4 2.8 quattro 97, aut., noire, 32 000 km, gar. 8 ans, 29 500\$. 514-739-3133 # 24

**AUDI** 97 A4, 2.8, Quattro, couleur perle, cuir noir, CD-6, toil, manuelle, 8 roues, 71 000 km, 26 400\$. 514-969-1490

**AUDI** 1999 A6 Quattro, tout équipé, seulement 18 000 km. Continental Auto 514-733-3955

**AUDI** A4, 97, argent, man., tout équipé, groupe sport, 35 000 km, 26 400\$. 450-969-1490

## AUDI A4 98 et 99

2.8, aut, 3 en stock  
**AUTO STRASSE**  
514-748-6961

**AUDI** A6, Quattro 98, toutes options, vertte, cuir cognac, 105 000 km, 22 900\$. 450-21-6100

**AUDI**, Porsche, Volvo, spécialiste, Achat/Vente/guies et pièces. Kraft Auto 514



## Alimentation / Santé

# Beaucoup de Sucre. dans les boissons gazeuses



Danielle Bonneau

**I**ly a trente ans, les boissons gazeuses étaient réservées aux occasions spéciales. Nos parents en achetaient s'ils prévoyaient avoir de la visite et nous avions alors la permission d'en prendre. Les choses ont bien changé!

Les adultes en boivent davantage... et beaucoup de jeunes en font leur breuvage de prédilection. Au Québec, entre 1986 et 1996, la consommation de boissons gazeuses a augmenté de 55%. La consommation de boissons gazeuses par habitant est moins élevée qu'ailleurs au Canada, mais nous sommes en train de rattraper notre «retard». En 1998, «les ventes ont progressé presque deux fois plus vite qu'à l'échelle nationale, faisant un bond de 8% par rapport à 1997. C'est la première fois que les niveaux de consommation franchissent le seuil de cent litres par habitant au Québec», peut-on lire sur le site Internet de l'Association canadienne de l'industrie des boissons gazeuses.

Nos habitudes alimentaires ont changé, fait remarquer Pauline Brassard, économiste au ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, responsable du dossier de la consommation alimentaire.

«À la maison, nous mangeons plus de pizza et de hamburgers, qui sont associés à la consommation de boissons gazeuses. Quand nous étions jeunes, nous ne pensions pas à en boire quand notre mère faisait du pâté chinois!»

Les boissons gazeuses sont entrées dans nos moeurs. Comme le souligne Michel Dion, conseiller spécial à l'Asso-

ciation des embouteilleurs de boissons gazeuses du Québec, si elles sont consommées avec modération, elles peuvent être très agréables. «On pourrait dire la même chose de la bière ou des jus de fruit», précise-t-il.

Le hic, c'est que bon nombre de jeunes en consomment une quantité phénoménale. Et elles contiennent du sucre. Beaucoup de sucre. Dans une canette de 355ml, il y a l'équivalent de 10 cuillerées à thé de sucre, indique Michael Jacobson, chef de direction du Centre pour la science dans l'intérêt public (CSPI), un groupe de défense et de promotion de la santé, qui a des bureaux à Ottawa et à Washington, et est préoccupé par la très grande consommation de sucre des Nord-Américains.

Pour vous donner une idée, le Service d'agriculture des États-Unis (USDA) recommande aux personnes qui ont une alimentation équilibrée et mangent 2000 calories quotidiennement de n'ingérer que l'équivalent de 10 cuillerées à thé de sucre ajouté par jour. Ceux qui consomment 2800 calories devraient de leur côté se limiter à l'équivalent de 18 cuillerées à thé de sucre ajouté par jour. L'adolescent américain moyen de 12 à 19 ans consomme environ 2750 calories et boit une canette et demie de boisson gazeuse (15 c. à thé de sucre rajouté) par jour. L'adolescente moyenne ingère de son côté environ 1850 calories et boit une canette (10 c. à thé) par jour. Mais plusieurs jeunes en prennent bien plus. Ajoutez à cela les biscuits, les tablettes de chocolat, le gâteau, les friandises, la crème glacée...

«Il y a 20 ans, aux États-Unis, les adolescents buvaient presque deux fois plus de lait que de boissons gazeuses, indique M. Jacobson. C'est maintenant le contraire. Parallèlement, le taux d'obésité a considérablement augmenté au cours des 20 dernières années. Il pourrait y

avoir un lien. Le problème, c'est que chez certains, les boissons gazeuses remplacent des aliments qui procurent des vitamines, des minéraux et d'autres nutriments. Et chez d'autres, elles s'ajoutent à ce qui est consommé et fournissent des calories supplémentaires.»

À son avis, plusieurs facteurs expliquent la hausse de la consommation des boissons gazeuses: les campagnes de publicité, bien sûr, mais aussi l'insertion de ces breuvages dans les «trios» offerts dans les établissements de restauration rapide et les fourchettes de prix qui encouragent les consommateurs à choisir des formats plus gros. Au restaurant, tout comme au cinéma, les très gros verres ne coûtent pas beaucoup plus cher que les plus petits formats. Les contenants, de leur côté, grossissent continuellement.

«Dans les années cinquante, les bouteilles étaient de six onces, se rappelle Monique Julien, qui enseigne la nutrition à la

faculté de médecine dentaire de l'Université de Montréal. Les canettes sont passées à 10 puis 12 onces (355ml) et maintenant, à l'Université, les jeunes peuvent acheter des bouteilles de 600ml (20 onces) dans des machines distributrices de Pepsi. Ils traînent leur bouteille toute la journée. C'est très subtil de la part des manufacturiers. La canette de 600ml deviendra ainsi la référence pour représenter une portion.»

Elle-même ne permet pas à ses étudiants de boire autre chose que de l'eau pendant ses cours. S'ils ont faim, ils peuvent apporter des crudités ou des fruits.



Photo: Armand Troitier

## Pour des dents en santé

DANIELLE BONNEAU

**P**ourquoi nous sentons-nous obligés de manger et de boire toute la journée? demande Monique Julien, professeur de nutrition à la faculté de médecine dentaire de l'Université de Montréal.

Auparavant, les gens ne prenaient pas de boissons gazeuses, de jus de fruit ou de cafés à longueur de journée, dit-elle. Cette mauvaise habitude a un impact négatif sur la santé dentaire à cause du sucre et de l'acidité de ces breuvages.

Une boisson qui ne reste pas longtemps dans la bouche n'est pas forcément dommageable. Si on boit rapidement un verre de jus, son acidité est neutralisée après une quinzaine de minutes. Or les jus de fruit, les boissons gazeuses, les jus gazéifiés et le café sont souvent sirôtés longtemps. L'acidité de la bouche est ainsi

maintenue, ce qui favorise la décalcification et l'érosion des dents.

Les bactéries présentes sur les dents se nourrissent de glucides (amidon et sucres surtout) et produisent aussi un environnement acide pour les dents, qui entraîne la carie, explique-t-elle.

«Consommer un bonbon à l'occasion ne produira pas automatiquement une carie, précise-t-elle. C'est un phénomène qui se produit à la longue. Beaucoup de parents donnent du jus à leurs enfants à toute heure du jour. Les dents baignent donc toute la journée dans un milieu acide. Pendant la journée, les enfants devraient prendre de l'eau ou du lait.»

Le taux d'acidité des boissons a autant d'importance que leur concentration en sucre. Selon une étude effectuée à l'Université McGill, l'acidité des boissons de type cola est la même que celle du jus d'orange, et est supérieure à celle du jus de pomme. Ces breuvages sont plus acides que les boissons diète de type cola. Toutes ces boissons, de même que les jus d'agrumes, ont un effet déminéralisant.

Le docteur Hélène Buihieu, dentiste spécialisée dans le traitement des enfants, qui pratique à l'hôpital Sainte-Justine, constate que plusieurs enfants âgés entre huit et 12 ans

boivent énormément de Coca-Cola et de Seven-Up (plus que deux canettes par jour), surtout l'été. Ils consomment aussi beaucoup de sucettes glacées (popsicle, Mr. Freeze...).

«Ils se plaignent d'avoir mal aux dents. Celles-ci, normalement protégées par l'émail, sont érodées. L'émail s'est effrité. La surface des dents est lisse, il n'y a pas de carie, mais elle ressemble beaucoup à celle des jeunes filles anorexiques qui vomissent pour ne pas prendre de poids.»

C'est pire de prendre une gorgée de boisson gazeuse de temps en temps, pendant toute la journée, que d'en boire une plus grande quantité à l'heure des repas, fait-elle remarquer.

«Plusieurs études révèlent que les humains peuvent ingérer de grandes quantités de sucre et subir très peu de caries – pourvu que le sucre soit dissous dans l'eau et consommé seulement aux repas», indique d'ailleurs l'Association canadienne de l'industrie des boissons gazeuses, sur son site Internet.

Le Dr Buihieu recommande de prendre l'habitude de boire un verre d'eau après avoir mangé. Pour se rincer la bouche et enlever tous les sucres qui resteraient collés sur les dents et entraîneraient leur déminéralisation.

## Carré d'agneau au Mountain Dew



Photo: Robert Nadeau

### Ingrédients de la marinade

- 4 carrés d'agneau d'environ 350g chacun
- 300 ml (1 1/4 de tasse) de Mountain Dew
- 250 ml (1 tasse) de vin blanc
- 1 petit oignon tranché en fines lamelles
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 150 ml (2/3 de tasse) de sucre brun
- 150 ml (2/3 de tasse) de ketchup
- jus d'une orange
- pulpe d'une demi-orange
- graines de sésame (facultatif)

### Ingrédients de la sauce

- 3 morceaux de tomates séchées
- 1 petite échalote française
- 1 gousse d'ail
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
- 150 ml (2/3 de tasse) de crème 35%
- 150 ml (2/3 de tasse) de consommé de bœuf
- 200 ml (3/4 de tasse) de Mountain Dew
- 1 tige de romarin frais
- 60 ml (4 c. à table) de fécule de maïs diluée dans de l'eau tiède
- sel, poivre

### Préparation

- Parer, s'il y a lieu, les carrés. Badigeonner légèrement de beurre et enduire de sucre brun. Mettre de côté. Préparer la marinade et faire mariner les carrés de 8 à 12 heures. Retirer de la marinade et laisser égoutter quelques minutes. Jeter la marinade. Enduire les carrés de graines de sésame préalablement broyées au robot. Faire revenir dans la poêle, à feu moyen, pendant trois à cinq minutes et terminer au four, à 350 degrés F (180 degrés C) de trois à cinq minutes. Ne pas oublier que l'agneau se mange rosé et même saignant.

### Sauce

- Au robot culinaire, hacher légèrement les tomates séchées préalablement légèrement bouillies, l'échalote française et l'ail. Dans une petite casserole, faire revenir dans l'huile d'olive les tomates, l'échalote, l'ail et la tige de romarin. Faire suer pendant quelques minutes. Ajouter le consommé et le Mountain Dew. Faire bouillir légèrement. Ajouter la crème. Assaisonner au goût et épaissir la fécule de maïs. Servir avec des pâtes alimentaires de type orzo ou penne, avec des petits oignons perlés et des raisins secs.

## Obésité et ostéoporose

renferme de la vitamine C, mais c'est essentiellement du sucre. Il ne contient ni protéines, ni gras. Il donne à l'enfant le goût des aliments sucrés et lui enlève le goût de boire du lait.»

Il voit beaucoup d'enfants trop maigres (le jus leur coupe l'appétit) ou trop gros (les calories fournies par le jus s'ajoutent à tout ce qu'ils mangent dans la journée).

Linda Benabdesselam, diététiste à la clinique externe de pédiatrie de l'hôpital Sainte-Justine, reçoit en consultation de plus en plus d'enfants obèses. Elle identifie deux problèmes: les jus donnés à volonté aux petits et les boissons gazeuses, surtout consommées par les jeunes de 12 ans et plus.

«Il y a un lien entre l'obésité et la consommation de boissons gazeuses, croit-elle. Mais tout est relié. Ces breuvages ne sont pas les seuls en cause. Les jeunes qui boivent beaucoup de boissons gazeuses s'alimentent généralement très mal.»

Elle ne recommande pas plus les boissons diète. «Elles fournissent moins de calories, mais on ne connaît pas les effets à long terme sur la santé des sucres chimiquement qu'elles renferment. Elles sont vides, nutritionnellement parlant, et entraînent le goût du sucré. Boire des bois-

sons gazeuses, avec ou sans sucre, ne constitue pas une bonne habitude. Les gens peuvent en boire à l'occasion, mais pas tous les jours.»

Selon une étude effectuée aux États-Unis en 1996, la grande majorité des adolescents ne mangent pas la quantité recommandée de fruits, de légumes, de produits laitiers, de produits céréaliers et de protéines. Seulement 14% des filles âgées de 12 à 19 ans et 36% des garçons du même âge consomment la quantité recommandée de calcium.

«Au cours des 20 dernières années, les adolescents ont doublé ou triplé leur consommation de boissons gazeuses et réduit leur consommation de lait de plus de 40%», déplore Michael Jacobson, chef de direction du Centre pour la science dans l'intérêt public (CSPI) et auteur du document *Liquid Candy, How Soft Drinks are Harming Americans' Health*.

Le Dr Daniel Picard, spécialisé en médecine nucléaire et vice-président d'Ostéoporose-Québec, est très préoccupé par ce phénomène.

«La masse osseuse se bâtit pendant l'adolescence, dit-il. Les besoins en calcium sont alors plus importants, car les jeunes mettent du calcium en réserve pour plus tard. Tout se joue entre 12 et 20 ans. Même si on prend du calcium toute notre vie, on ne peut pas compenser plus tard pour ce qui n'a pas été emmagasiné durant cette période. Mais c'est un message difficile à passer aux jeunes.»



DANIELLE BONNEAU

**A**ttention aux boissons gazeuses, mais aussi aux jus. Beaucoup de parents qui surveillent l'alimentation de leurs petits s'imaginent à tort qu'ils peuvent leur donner du jus à volonté.

«Beaucoup d'enfants d'un an et demi à quatre ans boivent un litre de jus et plus par jour, déplore le docteur Alain Sirard, pédiatre à l'hôpital Sainte-Justine. Cela peut représenter de 40 à 60% des calories consommées durant toute la journée! Cela se fait très subtilement. L'enfant prend deux ou trois gorgées à la fois et il tète son biberon toute la journée.»

«Le jus est la plaie de l'alimentation de l'enfant en l'an 2000, dénonce-t-il. Les parents ont l'impression de faire une bonne chose parce qu'il