



Les blues de l'hiver

P

RAYMOND BERNATCHEZ

Pour des centaines de milliers de Nord-Américains, dont nous sommes, les crêtes hivernales de décembre et janvier sont particulièrement dures à traverser. Chaque année, pour d'obscures raisons, ces individus ont l'impression d'entrer en hibernation à l'automne pour n'en sortir qu'au printemps. Privés d'énergie et incapable de donner leur pleine mesure, ces personnes, qu'elles le veuillent ou non, fonctionnent au ralenti durant l'automne et les mois d'hiver.

Pour le psychiatre Bernard Gauthier, professeur à la Faculté de médecine de l'Université de Montréal et clinicien au pavillon Albert-Prévost de l'hôpital du Sacré-Coeur, le phénomène que nous venons de décrire est bel et bien réel. Ces personnes souffrent chaque année, de manière récurrente durant les mois d'hiver, d'une forme de « dépression » saisonnière qui s'apparente davantage dans son esprit à une sorte de ralentissement psychomoteur.

Le Dr Bernard Gauthier étudie cette question depuis la fin des années 1980. Il estime que la qualité de vie de 1 à 3 % de la population nord-américaine est affectée par les symptômes de ces troubles af-

Certaines
personnes
sont
«allergiques»
à l'hiver

fectifs saisonniers. Il préfère d'ailleurs qualifier cette « dépression saisonnière » (qui n'est pas une dépression classique, au sens médical du terme), de *blues de l'hiver*.

« Ce que nous observons, dit-il, c'est que plusieurs personnes décrivent l'apparition, à l'automne, de symptômes qui ont pour effet de ralentir leurs fonctions psychomotrices. Elles sont moins efficaces au travail, leur concentration est moins bonne, elles ont moins le goût d'inviter leurs amis à la maison, elles sont moins tentées de sortir pour aller au restaurant et au cinéma, elles se cloîtent dans leurs demeures et sont plus amorphes. Mais, alors que dans les dépressions classiques, les gens vont souvent souffrir d'insomnie (donc d'une diminution du sommeil), d'une perte d'appétit ou de poids, de l'autoculpabilisation pour des détails, voire appréhender le futur d'une façon négative, les personnes atteintes de « dépression saisonnière » constatent au contraire, par exemple, que leur appétit et leur besoin de sommeil ont augmenté.

Comme les ours

« Si ces personnes s'écoutaient, précise-t-il, elles iraient se coucher des 19 h. L'automne venu, elles entrent en hibernation, comme les ours. Elles sont portées à manger davantage et surtout des choses

SUITE À LA PAGE C 2

Graphisme et Illustration : Steve Adams, La Presse

ENSEIGNANTS,
ENSEIGNANTES !

LA PRESSE, UN OUTIL PÉDAGOGIQUE !

En plus d'une couverture de qualité de l'actualité locale, nationale et internationale, La Presse présente des dossiers complets dans tous les domaines, de la politique à la littérature, du sport à l'économie...

Qu'il s'agisse de discussions avec vos étudiants, de recherches, d'exposés ou de jeux éducatifs, La Presse est propice à la création d'activités d'apprentissage tous les jours.

Quelle que soit la journée, à l'achat d'un minimum de 10 exemplaires, La Presse sera livrée à votre école à moitié prix !

La Presse

POUR RECEVOIR LA PRESSE TRÈS TÔT LE MATIN, COMPOSEZ LE 285-7296.

L'hiver en Floride ? Oui, si vous êtes vraiment victime des « blues de l'hiver »

RAYMOND BERNATCHEZ

Les Québécois qui ressentent chaque année un irrésistible besoin de se réfugier dans le Sud pour fuir les rigueurs de l'hiver ne souffrent évidemment pas tous de troubles affectifs saisonniers. Mais à leur insu sans doute, certains d'entre eux en sont effectivement atteints. Ceux-là ne fuient pas la neige : ils recherchent l'insolation.

Psychiatre au pavillon Albert-Prévost de l'hôpital du Sacré-Coeur, conseiller auprès de l'Association des dépressifs et manico-dépressifs (ADMD), Brian Bexton soutient qu'en absence d'une luminosité intense durant l'hiver, certaines personnes pourraient en effet manifester des symptômes qui s'apparentent à la dépression.

« À l'automne de 1994, j'ai traité à l'hôpital une dame de 80 ans dont le mari était décédé au printemps. Cette dame, qui présentait tous les symptômes d'une dépression majeure, n'avait jamais souffert de dépression dans

les 30 années précédentes. Nous avons donc attribué ses symptômes au fait qu'elle vivait difficilement son deuil et nous l'avons traitée en conséquence.

« Nous avons repris contact avec elle au printemps et tout semblait aller pour le mieux. Or, à l'automne, elle est revenue nous consulter avec les mêmes symptômes qu'à l'automne précédent. Nous avons alors compris que le premier diagnostic était erroné et qu'elle souffrait en fait d'une maladie affective saisonnière, ce que les Américains appellent *Seasonal Affective Disorder* (SAD).

Comment expliquer, dans ce cas, qu'elle n'ait jamais ressenti ces symptômes dans les 30 années précédentes ? La chose est fort simple. Lorsque son mari vivait, le couple passait tous ses hivers en Floride. Cette dame n'avait donc jamais été privée de la lumière requise durant les mois d'hiver. À la suite du décès de son mari, elle a modifié ses habitudes de vie et a entrepris de vivre dorénavant ses

automes et ses hivers à Montréal. Les symptômes sont alors apparus pour la première fois.

Lorsque des troubles affectifs sont en cause et lorsque des symptômes de dépression se manifestent, les personnes atteintes ont tout intérêt à consulter un professionnel de la santé possédant l'expertise requise pour établir un solide diagnostic. Certains symptômes attribuables aux troubles affectifs saisonniers ressemblent étrangement en effet, pour le commun des mortels, à ceux qui sont causés par des dépressions beaucoup plus graves, cycliques également, comme la dépression bipolaire. Or, en ces matières, un autodiagnostic erroné et un auto-traitement inadéquat peut avoir les plus fâcheuses conséquences pour votre état de santé.

Maudit hiver ou maudite job ?
De fausses dépressions saisonnières peuvent être attribuables à des causes moins complexes. Un enseignant qui déteste son

boulot ou qui effectue du travail en surtâche pourra également ressentir, de l'automne au printemps, des effets similaires. Un diabétique *non insulino dépendant* qui fait moins d'exercice l'hiver pourrait également subir plus de fatigue à cette période de l'année.

Une personne dont la fourniture ou le chauffe-eau serait en mauvais état, et qui serait exposée aux émanations d'oxyde de carbone dans sa propre maison, pourrait assimiler à tort ses symptômes à ceux de la dépression saisonnière. Il ne faut donc pas négliger cette possibilité, si vous dormez mal l'hiver et si vous ressentez de la somnolence pendant la journée. Une autre, souffrant de rhinite allergique, pourrait être tentée d'associer erronément son état à celui du déprimé saisonnier. Ce qu'il faut retenir, c'est que l'omnipraticien ou le psychiatre peut vous aider efficacement à préciser le diagnostic.

Une maladie nordique

SUITE DE LA PAGE C 1

suçrées, des pâtes et des féculents. Elles peuvent manger deux ou trois tablettes de chocolat dans le cours d'une soirée.

« Et, contrairement aux personnes souffrant de dépression classique, celles qui sont atteintes de troubles affectifs saisonniers ont encore le goût de sortir, de voir des gens ou d'aller au cinéma. Mais elles ne peuvent pas le faire, parce qu'elles manquent d'énergie tout bonnement. Au travail, elles ont de la difficulté à se concentrer. Et si elles dépriment un peu, c'est parce qu'elles constatent qu'elles sont moins en forme et moins performantes que leurs collègues. C'est embêtant, en effet, de ne pas être au même diapason que les autres lorsque l'employeur exige généralement des performances maximales des employés, entre l'automne et le printemps. Ces personnes sont plus irritables, ont tendance à remettre à demain le boulot d'aujourd'hui, et à reporter à plus tard (au printemps en réalité) les travaux les plus accablants. C'est cela la « dépression saisonnière ». C'est une dépression constante mais légère et non intense. »

Comme des machines à laver

Une étude américaine a démontré que la fréquence de cette anomalie est beaucoup moins fréquente dans les États du Sud que dans ceux du Nord, par exemple le New Hampshire, le Maine et le Vermont. Plus on remonte vers le nord, plus l'incidence augmente. Or, au nord des États américains, que trouve-t-on ? Des Canadiens... Pourquoi sommes-nous plus affectés que les Américains par la « dépression saisonnière » ? Parce que, tout simplement, les périodes d'insolation sont moins longues au Canada qu'aux États-Unis durant les mois d'hiver. La lumière serait en effet le principal facteur en cause.

« Parmi les hypothèses formulées, ajoute le Dr Bernard Gauthier, il y en a une qui a pas mal de bon sens. Il semble en effet qu'une désynchronisation entre les rythmes d'éveil et de sommeil, en rapport avec les cycles hormonaux, soit à l'origine du problème. Il semble en effet que la lumière vive agisse sur les cycles hormonaux. Puisqu'il y a moins de lumière durant les mois d'automne et d'hiver, il ne serait pas impossible en effet que les rythmes hormonaux de certaines personnes se désynchronisent, par rapport aux rythmes d'éveil et de sommeil. »

La lumière du jour favoriserait une meilleure qualité de sommeil. Avec sa diminution à l'automne, certaines personnes dorment moins bien. Ayant tendance à s'endormir plus fréquemment durant le jour, elles sont donc forcément moins performantes.

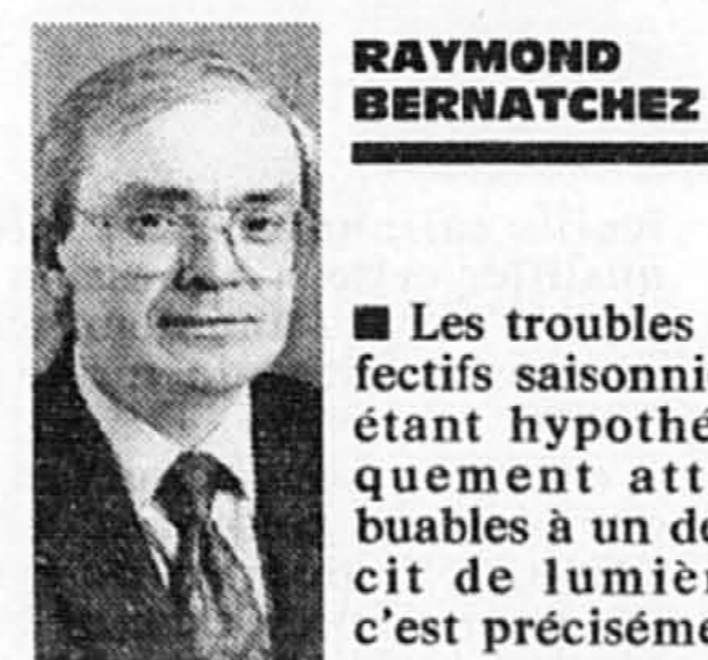
En comparant notre machine humaine à une laveuse automatique, on comprendra mieux ce qui paraît se passer. Deux « minuteries » fonctionneraient en fait d'une manière désynchronisée, l'une par rapport à l'autre. La première règle le cycle éveil-sommeil qui nous indique à quelle heure nous devons normalement nous coucher et à quelle heure nous devons, normalement toujours, nous éveiller. La deuxième minuterie (celle des rythmes circadiens) assure, à des intervalles horaires réguliers toujours, la sécrétion maximale de certaines hormones, telles la mélatonine (sécrétée par la glande pinéale) et le cortisol, une hydrocortisone. La resynchronisation des minuteries serait assurée par la lumière vive. Or, pour des raisons inconnues cette fois, les quantités de lumière requises pour certaines personnes seraient plus importantes que pour d'autres.

S'il est bel et bien établi que vous souffrez de troubles affectifs saisonniers, le Dr Bernard Gauthier préconise des lors deux options de traitement : soit la prise de médicaments ou encore, une approche avec laquelle nous sommes beaucoup moins familière, des séances quotidiennes de... photothérapie.



Cette lampe dégage 10 000 lux d'intensité à 50 cm de distance. En étant exposé à ses rayons plus de 30 minutes par jour, les personnes souffrant de troubles affectifs saisonniers ont la possibilité de resynchroniser leur horloge biologique.

Une bonne dose quotidienne de lumière « en conserve »



RAYMOND BERNATCHEZ

■ Les troubles affectifs saisonniers étant hypothétiquement attribuables à un déficit de lumière, c'est précisément en exposant la

personne atteinte à la photothérapie que l'on peut rétablir la synchronisation entre ses rythmes d'éveil et de sommeil tout en réinstaurant les rapports avec les cycles hormonaux.

La photothérapie consiste à s'exposer, de 30 minutes à plusieurs heures par jour, à une source lumineuse dégageant un minimum de 2500 lux, soit l'équivalent du rayonnement de 2500 chandelles à un mètre de distance.

Ce traitement, qui peut paraître inusité, est pourtant l'un de ceux que le Dr Bernard Gauthier, psychiatre au pavillon Albert-Prévost de l'hôpital du Sacré-Coeur, recommande à ses patients s'il est bel et bien déterminé qu'ils subissent les méfaits des blues de l'hiver.

La photothérapie n'est efficace que si le patient souffre bel et bien de troubles affectifs saisonniers (ou dépression saisonnière). Elle ne lui sera d'aucune utilité, par exemple, s'il est atteint d'une dépression classique, souvent accompagnée d'insomnie, de perte d'appétit et de poids.

Cette photothérapie, on peut la suivre aussi bien en milieu hospitalier que chez soi, en se procurant (sans ordonnance d'ailleurs) une lampe conçue à

cet effet et notamment vendue par la compagnie Northern Light, de Saint-Laurent, dans la région métropolitaine.

Le printemps sur la table

La lampe de table *SadElite* de Northern Light, donne 10 000 lux à une distance de 50 cm (20 pouces). Elle a été mise au point au Québec pour combattre les troubles affectifs saisonniers. Si vous voulez avoir une meilleure idée de ce que signifie un éclairage correspondant à 10 000 lux, dites-vous que la luminosité normale, dans votre maison, l'hiver, équivaut à environ 300 lux alors qu'elle est approximativement de 10 000 lux, à l'extérieur, une belle matinée de printemps.

Dépendamment de votre état, vous devrez vous exposer de 30 minutes à plusieurs heures par jour à cette lumière tout en profitant de l'occasion pour lire, faire vos comptes ou vaquer à l'une de vos occupations coutumières.

Des mises en garde s'imposent. Il est conseillé de solliciter l'avis d'un médecin et d'un ophtalmologiste avant de faire l'acquisition d'une telle lampe, qui coûte environ 250 \$. Autre chose encore : la lampe mise au point par Northern Light a été spécifiquement conçue pour cet usage. Elle n'émet que très peu de rayons ultraviolets.

Le bronzage ne règle rien

N'allez surtout pas commettre l'erreur de vous soumettre à des séances de photothérapie en recourant à une lampe à bronzage. Vous risqueriez de vous causer les plus grands torts et le rayonnement des lampes à bronzage n'est d'au-

cune utilité pour combattre les troubles affectifs saisonniers. Ce qui compte, en photothérapie, c'est la quantité de lumière captée par la rétine de l'oeil et non pas celle qui est captée par la peau. Répétons-le : la plus grande prudence s'impose et assurez-vous auprès du fabricant que sa lampe n'émet pas de rayons ultraviolets qui peuvent endommager la rétine de l'oeil. Et évitez de la regarder directement durant la séance.

Le fait de s'exposer longuement à la lumière peut avoir des effets secondaires chez certains individus. Certaines personnes pourront ressentir de légers maux de tête et d'autres auront les yeux irrités ou encore des nausées.

Allez jouer dehors

Comme il peut être fastidieux pour certaines personnes de rester assises pendant des périodes de 30 minutes à deux heures durant devant une lampe de photothérapie, le Dr Bernard Gauthier souligne qu'il est également possible de traiter efficacement les troubles affectifs saisonniers à l'aide d'antidépresseurs. Il a été démontré, précise-t-il, que la prise d'un antidépresseur classique, une heure avant le coucher, à raison d'une dose quotidienne correspondant au tiers de la posologie prescrite dans les cas de dépression, était aussi efficace sinon davantage que la photothérapie.

Une autre solution à ne pas négliger consiste précisément à aller jouer dehors le plus souvent possible, durant les belles journées ensoleillées d'hiver. Faites du ski, de la marche, et profitez-en pour tonifier vos muscles. Du grand air, on n'en prend jamais trop...

Médecine

Ce qu'il faut savoir sur le mal de gorge



DR KENNETH J. WALKER
collaboration spéciale

Chaque année, plusieurs millions de Nord-Américains se lèvent avec un mal de gorge ou une angine. Le dilemme est alors de savoir ce qu'il faut faire pour le guérir. Faut-il attendre que la nature fasse son oeuvre et apporte la guérison souhaitée, ou est-il préférable de voir un médecin au cas où il s'agirait d'un signe avant-coureur d'une maladie grave ? Il existe aujourd'hui une carte du mal de gorge qui permet de répondre à cette question courante.

Un éminent médecin britannique conseillait pour sa part de boire du scotch, tandis que les mères de famille recommandaient plutôt le bouillon de poulet. Vous pouvez aussi prendre deux aspirines et vous gargariser, puis téléphonez à votre médecin le lendemain matin.

Prudence

Mais je me suis toujours montré prudent à l'égard du mal de gorge. Il représente peut-être le premier signe de quelque chose de plus grave. Malheureusement, il n'est pas facile de déterminer si le symptôme est dû à une infection par streptocoques du groupe A ou à une infection virale.

Pour certains malades, la différence peut être cruciale. Les infections par streptocoques peuvent déclencher une infection rénale aiguë, une fièvre rhumatismale ou des douleurs dans les articulations plusieurs semaines plus tard.

Le Dr Warren McIsaac, chercheur à l'Institute for Clinical Evaluative Services de l'Université de Toronto, a travaillé avec des médecins de famille à Stratford, en Ontario, pour répondre à la question fondamentale suivante : Quand les médecins doivent-ils prescrire des antibiotiques pour un mal de gorge ou une angine ?

Le Dr McIsaac fait observer que les médecins établissent 40 % de temps un diagnostic d'infection par streptocoques, mais que seulement 10 à 20 % des personnes atteintes d'un mal de gorge ont effectivement une infection par streptocoques.

Quatre questions

La carte du mal de gorge améliore la précision de ce diagnostic. Elle identifie les personnes qui sont le plus susceptibles de prendre du mieux grâce aux antibiotiques.

La carte pose quatre questions. Les malades ont-ils une fièvre de plus de 38 °C, tousent-ils, leurs ganglions lymphatiques du cou sont-ils enflés ou ont-ils une amygdalite ?

Les malades ne présentant aucun de ces signes ont de 2 à 7 % de risques d'avoir une infection par streptocoques. Dans ces cas, l'Institut ne re-

commande pas l'usage d'antibiotiques.

Pour les malades ayant deux des trois symptômes, il est recommandé d'effectuer un prélèvement de gorge. Mais un antibiotique est conseillé seulement si la culture dépeste une infection par streptocoques.

Les malades qui présentent les quatre observations cliniques doivent faire une culture microbienne de gorge. Le médecin jugera alors s'il faut donner des antibiotiques immédiatement ou s'il est préférable d'attendre les résultats de la culture. Il n'y a pas de risque accru de fièvre rhumatismale si l'on diffère de 48 à 72 heures l'usage d'antibiotiques.

Les antibiotiques

Les personnes qui ont un mal de gorge veulent obtenir souvent des antibiotiques pour la mauvaise raison. Elles croient que prendre des antibiotiques va faire rapidement disparaître la douleur.

Des études indiquent que pour des enfants malades et fiévreux les antibiotiques peuvent aider à soulager leur inconfort. Mais ce n'est pas nécessairement le cas pour les adultes. Dans le cas de la majorité des malades souffrant de l'infection par streptocoques, les symptômes disparaissent en l'espace de trois à quatre jours que ces malades prennent des antibiotiques ou non.

Le Dr McIsaac dit que les médecins et les malades ont perdu de vue la raison initiale du traitement des angines à l'aide d'antibiotiques. La raison n'a jamais été de soulager la douleur, mais plutôt d'empêcher les complications possibles d'une infection par streptocoques.

Par ailleurs, le risque de fièvre rhumatismale est faible dans la population en général et il a baissé d'une façon radicale au cours des 40 dernières années.

Il faut préciser que la majorité des angines ou maux de gorge sont dus à des infections virales. Dans ces cas, il ne sert à rien de prendre de la vitamine C, des antibiotiques ou de faire du yoga. Les antibiotiques n'ont pas d'effet sur les virus. Le temps est le seul médicament qui soulage une infection virale dans la gorge.

Par conséquent, contrairement au cas de la grippe commune, je pense qu'il est prudent de consulter votre médecin. Il vous dira peut-être de ne rien faire. Mais si une culture de gorge fait apparaître une infection par streptocoques, la pénicilline est le médicament de choix. Et si vous êtes allergique à cet antibiotique, il y a également l'érythromycine.

N'oubliez pas toutefois que la pénicilline doit être prise le ventre vide. Il y a également la grande tentation d'arrêter la pénicilline après 48 heures dès que vous vous sentez mieux. Mais pour être efficace elle doit être prise d'une façon continue pendant 10 jours.

Alors prenez soin de votre gorge !

Une hormone pour lutter contre l'insomnie

Agence France-Presse
PARIS

■ La diffusion graduelle d'une hormone, la mélatonine, améliore la qualité du sommeil chez les personnes âgées souffrant d'insomnie, estime une équipe de chercheurs israéliens citée dans la revue médicale britannique *The Lancet*.

Cette hormone, produite par la glande pinéale, située à la base du cerveau, est depuis longtemps soupçonnée de jouer un rôle dans le cycle veille-sommeil. Sa sécrétion s'effectue à des volumes différents, avec un maximum atteint au cours de la nuit.

Un traitement à base de cette hormone permet déjà de rétablir l'alternance veille-sommeil lorsque celle-ci est perturbée, chez des voyageurs affectés par le décalage horaire ou chez des aveugles. Mais son utilité en cas d'insomnie restait à définir.

L'équipe du professeur Nava Zisapel, du département de biochimie de l'université George Wise de Tel Aviv, en Israël, a constaté qu'en relâchant graduellement dans l'organisme des

personnes insomniaques de petites quantités de mélatonine, ces derniers s'endormaient plus rapidement et se réveillaient moins fréquemment au cours de la nuit.

Selon ces chercheurs, cette approche « à répétition » est nécessaire en raison de la dégradation très rapide de la mélatonine dans l'organisme.

Le comportement des personnes testées a été contrôlé grâce à un « actigraphie », un appareil porté au poignet qui enregistre les mouvements du dormeur et permet, au moyen d'un ordinateur, de déterminer les phases de veille et de sommeil.

Selon le professeur Zisapel, la première démarche des personnes âgées souffrant d'insomnie devrait être de rechercher si elles sont atteintes de maladies ou si elles prennent des médicaments susceptibles de troubler leur sommeil. En second lieu, avant de décider de prendre de la mélatonine, les malades devraient faire mesurer dans leurs urines nocturnes la quantité de cette hormone.

SANTÉ

« Ne touchez pas aux organismes communautaires ! »

Inquiètes des compressions envisagées par Québec, trois intervenantes lancent un appel à Lucien Bouchard

RAYMOND BERNATCHEZ

Nos dirigeants politiques devraient y penser à deux fois avant d'effectuer des compressions qui auraient pour effet de provoquer la disparition des organismes communautaires, estiment trois intervenantes sociales de la région de Montréal. À leur avis, le résultat en bout de ligne sera désastreux pour la société puisque leur disparition ne fera qu'accroître la détresse psychologique des bénéficiaires.

Depuis plusieurs années, Sylvie Simard, Monique Tremblay et Suzanne Barbeau oeuvrent dans les milieux défavorisés de la région montréalaise, au sein du centre Saint-Pierre, un organisme créé il y a 20 ans. Ce centre bénéficie d'une bonne marge de manœuvre puisqu'il est financièrement soutenu, non pas par l'État-providence, mais bien par la congrégation des Oblats.

Aussi, lorsque ces trois intervenantes dispensent leurs conseils à nos dirigeants politiques, elles le font en toute indépendance, puisqu'elles ne dépendent pas des deniers publics pour accomplir leur travail.

Leur travail consiste précisément à collaborer avec les individus et avec les organismes communautaires en milieu défavorisés, et à offrir des services de psychothérapie, individuellement ou en groupes, à des personnes frappées de plein fouet par la crise économique.

Ces trois femmes n'ont pas été étonnées lorsque la dernière Enquête sur l'état de santé des Québécois, de Santé Québec, a démontré que l'indice de détresse psychologique avait augmenté de plus de sept points depuis 1987, dans la région de Montréal. On a en effet établi qu'il avait franchi la barre des 25 % en 1992.

Des gens qui ont 103 ans
Sylvie Simard, Monique Tremblay et Suzanne Barbeau ne sont pas étonnées parce qu'elles sont quotidiennement en contact avec les gens qui souffrent de cette détresse. Elles craignent que le prix que nous devons collectivement payer sera très lourd, dans le cours des prochaines années, si, pour réaliser des économies à court terme, on porte atteinte à la survie des organismes communautaires.

« Il y a bien des gens qui seraient en psychiatrie s'ils ne pouvaient se retrouver deux ou trois jours par semaine au sein de leurs groupes communautaires. »

— Suzanne Barbeau

« Cela fait 20 ans que je fais de l'intervention psycho-sociale, dit Suzanne Barbeau, et je constate que, depuis 1978-1979, les gens sont heurtés de partout. Auparavant, nous étions en contact avec des hommes et des femmes qui pouvaient subir l'impact d'une séparation, par exemple, mais qui avaient l'occasion de se reposer parce qu'ils pouvaient compter sur un travail. Depuis cinq ans, les personnes qui cherchent de l'aide vivent à la fois du chômage, puis des problèmes de séparation, puis de la violence, puis de l'inceste, puis des problèmes de toxicomanie... On dirait

qu'elles ont 103 ans. Elles n'ont plus de raison d'être, le sol s'est dérobé sous leurs pieds et il n'y a plus rien de solide autour auquel se raccrocher. »



Monique Tremblay, Suzanne Barbeau et Sylvie Simard oeuvrent quotidiennement, comme intervenantes sociales, dans les quartiers économiquement défavorisés de Montréal.

« Au bout du compte, les individus n'ont plus d'identité. Quand nous parlons de la détérioration des conditions économiques, nous ne faisons pas uniquement allusion à la capacité plus ou moins grande qu'ont certains individus de consommer. S'il ne s'agissait que de cela, l'être humain pourrait s'adapter et se dire qu'il y a autre chose dans la vie qu'un bungalow, une cour et une tondeuse. Ce que nous constatons, c'est qu'en perdant toute possibilité d'accéder au marché du travail, c'est l'identité même de la per-

sonne qui est menacée. C'est quoi ta place dans la société ? »

Suzanne Barbeau décrit des êtres humains qui sont détruits et qui ont cessé d'exister parce qu'ils n'ont plus de signification pour les autres. En comparant la crise économique actuelle à celle des années 1930, elle dit qu'elle est pire dans le sens où, dans les années 1930, tout le monde (sauf une infime poignée de bien nantis) était pauvre donc sur un pied d'égalité. Les gens étaient solidairement pauvres et solidaires et il était clair pour eux que leur situation était engendrée par des facteurs économiques hors de leur contrôle. Or, la crise actuelle a fait surgir deux catégories de personnes : celles qui travaillent et qui constituent la classe moyenne et celles qui chôment ou qui vivent

de l'aide sociale. Ceux qui travaillent se désolidarisent cette fois de ceux qui ne travaillent pas. Ceux qui n'ont pas leur place dans la société, se dévalorisent.

Des ego en compote

« Autrefois, quand quelqu'un manquait de travail, son enfant disait aux autres : 'Mon père attend d'avoir de l'ouvrage'. Aujourd'hui, l'enfant se dit : 'Si maman avait le guts de faire son certificat en bureautique, elle aurait de l'ouvrage' ».

« On ne dit pas que c'est la société qui frappe les gens. On les juge. On l'invite à partir ta propre entreprise, mais on ne dit pas que seulement 5 % de ceux qui le font parviennent à rester en selle. On ne dit pas que tu n'aurais pas de travail même si

tu avais ton certificat en bureautique, parce que du travail il n'y en pas, parce que c'est une crise économique mondiale qui s'explique par une révolution technologique et une mondialisation des marchés. On ne dit pas qu'il y a pleins d'architectes, d'ingénieurs, de diplômés ici qui ne parviennent pas à trouver du travail. On te juge et on te dit que tu es nul. »

Il résulte de tout cela, aujourd'hui, que des personnes consultent le service de thérapie du centre Saint-Pierre parce qu'elles s'estiment dysfonctionnelles, n'ayant pas d'emploi et n'exerçant pas un rôle actif dans la société. Or, ajoutent nos trois intervenantes, ces personnes ne sont pas psychologiquement dysfonctionnelles. Elles ont perdu confiance en elles un point c'est tout. Toute personne qui se retrouverait dans une position similaire serait également en détresse psychologique, font-elles valoir.

Ces exclus trouvent à tout le moins une raison d'être au sein des organismes communautaires, où ils sont considérés comme des êtres humains à part entière. Ces organismes communautaires sont les derniers bastions, les derniers milieux de vie et d'échange. Si on les fait sauter en raison des compressions budgétaires, Sylvie Simard, Monique Tremblay et Suzanne Barbeau ne répondent plus de rien. « Très concrètement, ajoute Suzanne Barbeau, nous pensons qu'il y a bien des gens qui seraient en psychiatrie s'ils ne pouvaient pas se retrouver et agir deux ou trois jours par semaine au sein de leurs groupes communautaires. Si elles ne sont plus accueillies là, s'il n'y a plus aucune place pour elles dans la société, elles vont se retrouver en psychiatrie. Comme société, il y a une limite que nous ne devons pas franchir. »

Des ados en croisade contre la cigarette

MATHIEU PERREAU
collaboration spéciale

Mercredi et jeudi à l'école Jeanne-Mance, 82 élèves ont eu le privilège de mâcher de la gomme pendant leurs cours. Pendant les récréations, ils pouvaient faire de l'aérobic et échanger des cigarettes contre une collation.

Le défi « 24 heures sans fumer » que l'infirmière scolaire organisait avec des élèves de l'école secondaire du Plateau s'inscrit dans un programme provincial, « La gang allumée », visant à faire participer les adolescents à la prévention du tabagisme.

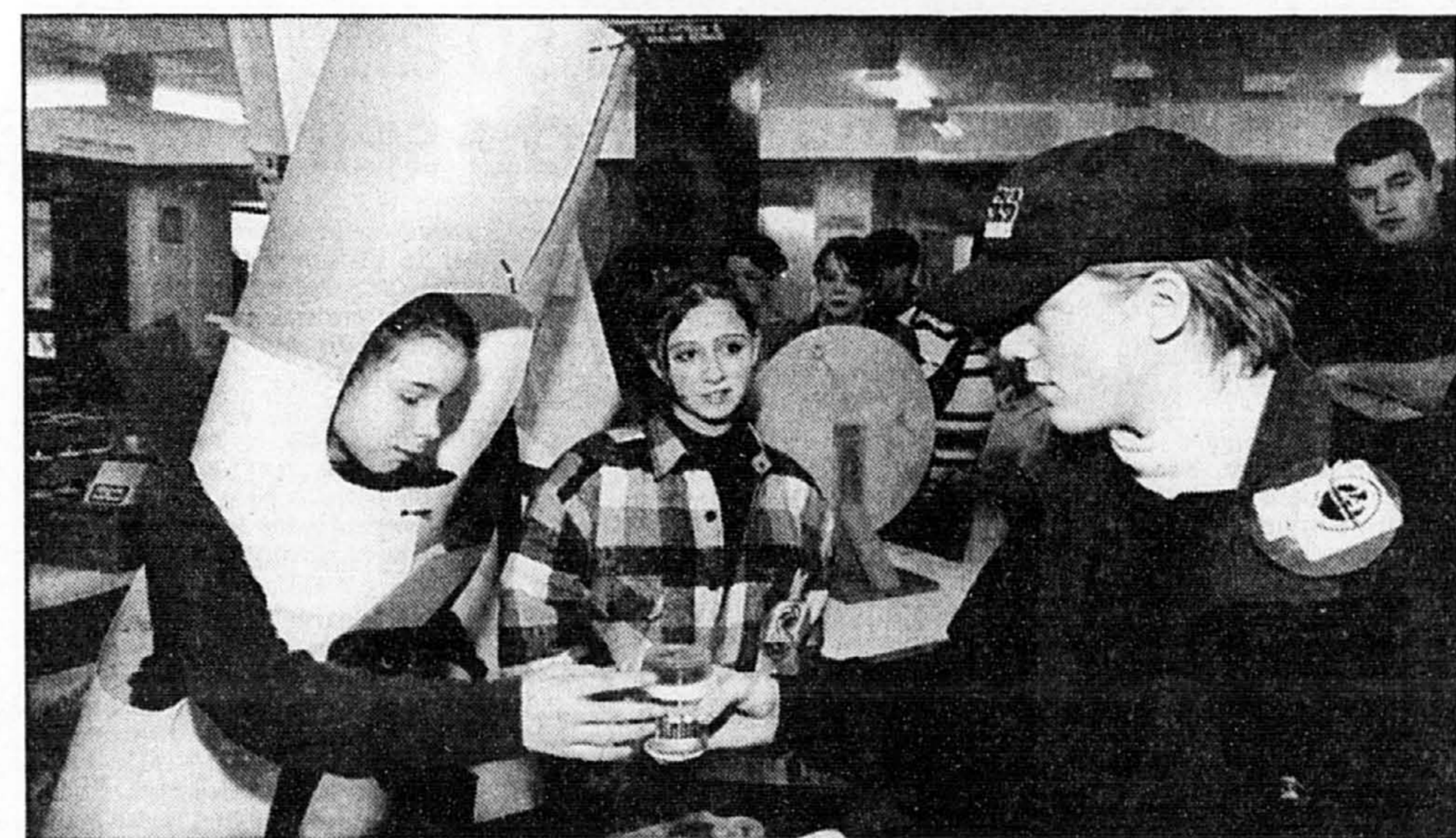
Les 950 écoles de la province ont été approchées depuis juin par les responsables de ce projet du Conseil québécois sur le tabac et la santé, un organisme fondé en 1976. Pour l'instant, les infirmières et les intervenants de 109 écoles ont répondu à l'appel, dont une quinzaine ont des projets arrêtés. « La date limite est le 2 février et nous nous attendons à recevoir de nombreux plans à la dernière minute », indique Danièle Brochu, responsable du Comité sur les jeunes et le tabac du Conseil.

La nécessité d'une action particulière auprès des jeunes est apparue clairement en 1992, alors que les statistiques indiquaient des progrès inquiétants du tabagisme auprès de cette tranche d'âge. Le pourcentage de fumeurs est ainsi passé de 20 à 32 % entre 1991 et 1994 chez les jeunes de 12 à 18 ans, une proportion qui s'élevait à 39 % en 1994 chez les jeunes filles, selon le Conseil.

La morale au placard !

Un colloque, dont le thème était « Jeunes à l'air libre », a ainsi réuni en 1992 divers intervenants ainsi que des adolescents. « Ils nous ont dit ne pas être contre la prévention, pourvu qu'elle ne soit pas moralisatrice et que le discours soit cohérent, remarque Mme Brochu. Il ne fallait pas tenir certains propos aux adultes et d'autres aux adolescents. »

Les premiers groupes consultés par le Comité sur les jeunes



Martin, un fumeur de 15 ans, participait mercredi au défi « 24 heures sans fumer » à l'école Jeanne-Mance. En échange de cigarettes, il a reçu un yogourt des mains d'Andrée et d'Anouk, 13 ans.

et le tabac ont permis aux intervenants de s'apercevoir que les adolescents du deuxième cycle du secondaire, les trois dernières d'années, regrettaient que les élèves du premier cycle commencent à fumer. « Ils trouvaient ça dommage que les plus jeunes leur demandent des cigarettes, indique Mme Brochu. En même temps, ils reconnaissent avoir une grande influence sur leurs cadets. »

Danser contre la cigarette

Le projet a alors pris forme : il s'agissait de subventionner des activités étudiantes reliées à la prévention du tabagisme. Les différents jeux, chorégraphies, pièces de théâtre et stands d'information seraient réunis au niveau régional, puis au cours d'une grande rencontre provinciale de toutes les écoles provinciales participantes.

Ainsi, au collège Charles-Lemoyne, les élèves de deuxième secondaire du pavillon Musidan se mettent sur pied une chorégraphie sur le thème du tabagis-

me. Afin d'élaborer les différents moments de la chorégraphie, la vingtaine d'élèves se sont séparés en petits groupes. Celui où se trouvait Emilie Chollette, 14 ans, a eu l'idée de simuler un poumon.

La santé AVANT 20 ANS

« Nous nous plaçons en cercle, les mains jointes, et nous nous levons et nous baïssons pour imiter la respiration, dit-elle. D'autres ont proposé des mouvements saccadés qui font penser à des accès de toux. »

La perspective de sensibiliser les plus jeunes aux périls du tabac plait à leurs aînés. « À partir de 16 ou 17 ans, on commence à penser à l'avenir », soutient Teresa Carvalho, 17 ans, de Jeanne-Mance. Si nous pouvons hâter ce

moment en donnant l'exemple, peut-être que les élèves de deuxième ou troisième secondaire se rendront compte des dangers à long terme de leur habitude. »

Si le projet « La gang allumée » permet d'intégrer les adolescents à la prévention du tabagisme, il associe aussi les non-fumeurs aux efforts des fumeurs pour changer leurs habitudes. « Ils peuvent ainsi s'entraider les uns les autres », explique Nicole Beaudet, de la direction de la santé publique de Montréal-Centre.

Cette nouvelle approche devrait se propager à l'ensemble de la prévention du tabagisme. En effet, Mme Beaudet devrait former la plupart des infirmières du secondaire et des intervenants jeunesse de la province pour qu'ils puissent utiliser un programme de prévention conçu par Santé Canada, « Vivre 100 fumée », qui donne aux fumeurs et à ceux qui pourraient le devenir des trucs pour écraser.

Le virage artistique

Les médecins ont de plus en plus recours aux arts dans le traitement de leurs patients

Associated Press
PHILADELPHIE

La musique, la danse, le dessin ou la poésie sont de plus en plus utilisés comme traitements thérapeutiques complémentaires par des médecins du monde entier.

Les praticiens mettent sur pied des groupes d'étude et des publications sur le sujet. Et le bureau des médecines de remplacement de l'Institut national de la santé propose des bourses de recherche sur la thérapie par la danse et la musique.

« Nous le définissons comme un nouveau mouvement social que nous appelons la médecine par les arts », déclare le Dr Richard Lippin, fondateur et président de l'Association internationale de médecine par les arts et membre de la Société internationale de la musique en médecine.

Le peintre Henri Matisse a peut-être été le savoir un des précurseurs du mouvement. Il apportait ses tableaux au chevet de ses amis malades car il était convaincu que la couleur améliorerait leur santé. « Nous sommes en mesure de le prouver scientifiquement », affirme le Dr Lippin.

Ce sont les malades qui peignent aujourd'hui. A Salt Lake City, les sidéens sont encouragés à utiliser le dessin ou la peinture pour exprimer leurs émotions. Pour Cathy Malchiodi, médecin de la ville et rédacteur en chef de *Art Therapy*, « l'art est souvent l'unique moyen d'exprimer certaines choses ». Elle rapporte le cas d'un malade du sida qui dessinait des spirales vers le bas et dont l'état s'est rapidement aggravé.

Artistes recrutés

Le Dr John Graham-Pole, un pédiatre spécialiste du cancer, a lancé un programme de

médecine par les arts à l'hôpital Shands de Gainesville, en Floride, il y a quatre ans. L'établissement recrute des artistes pour travailler avec les malades atteints d'affections aiguës et chroniques. Le personnel participe aux activités artistiques, pratiquées en groupe ou individuellement.

Mélanger les arts et la médecine peut faire ressortir le côté artistique du patient et contribuer à la guérison déclare le Dr Graham-Pole. « Nous pensons que la guérison dépend du bien-être corporel moral et spirituel. »

L'université Hahnemann de Philadelphie, qui dans les années 1960 a lancé un des premiers programmes de thérapie par les arts, a reçu en 1993 les premières bourses de recherche allouées par l'Institut national de la santé. Un programme de recherche portant sur 40 personnes étudie l'impact d'une thérapie par la danse sur la qualité de vie des adultes souffrant de fibrose kystique. Les premiers résultats font ressortir une amélioration de l'humeur des patients.

Dans un hôpital de Ludenscheid, en Allemagne, les salles d'opération, d'anesthésie et les zones d'attente du service de chirurgie sont sonorisées. Les patients ont accès à des « stations de musique » — un poste et un casque — proposant dix programmes musicaux. Même anesthésiés, des malades écoutent de la musique pendant leur opération.

Au total, 7 000 personnes acceptent de se soumettre à cette expérience chaque année. Une étude montre que la musique apaise et soulage l'anxiété de 95 % cent des patients en chirurgie.

Pour le Dr Lippin, « ce sera le grand changement des années 90 », prédit-il.

Herpès génital Étude sur un vaccin

COUPLES RECHERCHÉS DANS LESQUELS L'UN OU L'AUTRE DES PARTENAIRES SOUFFRE D'HERPÈS GÉNITAL

Nous cherchons des volontaires pour évaluer un vaccin qui pourrait prévenir l'herpès génital chez les personnes à risque d'attraper l'herpès de leur partenaire.

Pour plus d'informations appeler:

Hôpital Notre-Dame Recherche - Dermatologie Aulnay Jour: 876-5699 Soirs et fins de semaine: 854-6256	Clinique Médicale l'Actuel Denise: 524-3639 ou 524-1001	Hôpital Général Juif Dépt des maladies infectieuses Gloria: 340-7578
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------

Confidentialité assurée

Cassez la grippe avant qu'elle ne casse votre santé.

Rien ne sert de souffrir, il faut agir à temps.

Cassez votre grippe dès les premiers symptômes.

Centre de Recherche
Hôtel Dieu de Montréal

ÉTUDE SUR LA PRÉVENTION DU DIABÈTE

Si vous êtes âgé de 40 à 65 ans et que vous avez un des facteurs suivants:

- histoire de diabète dans la famille
- hypertension ou une histoire d'hypertension dans la famille
- gras (cholestérol, triglycérides) élevé dans le sang
- excès de poids
- diabète de grossesse
- résultat (s) de sucre élevé dans le sang dans le passé

vous avez un risque plus élevé de développer le diabète.

Si vous êtes intéressé à participer à ce projet de recherche,

**TÉLÉPHONEZ (514) 489-7850
1 800 437-6625**

Le premier mouroir à dix ans déjà

Presse-Canadienne
SILLERY

La maison Michel-Sarrazin, la première maison pour mourants au Canada, fête cette année son dixième anniversaire.

La maison porte bien son nom : chaque malade s'y sent à la maison. On y entre pour mourir, soit. Mais on y termine surtout sa vie dans la paix et la dignité, sans souffrance inutile et entouré de ceux qu'on aime.

Le centre offre toujours des chambres personnalisées pour 15 cancéreux en phase terminale. Les services y sont offerts gratuitement, sans discrimination. Là-bas, le statut officiel de centre hospitalier n'est pas synonyme de routine. Les patients sont rois et maîtres : ils mangent ce qu'ils veulent et s'ils le veulent bien, ils prennent leur bain à l'heure qui leur convient, leurs souffrances ont à peine le temps de se manifester qu'elles sont calmées.

Depuis sa fondation, 2249 mourants y ont été accueillis. La liste d'attente est longue, mais il est rare que des malades soient refusés puisque quatre à cinq lits se libèrent chaque semaine. Certains patients préférant mourir chez eux, le centre s'allie au CLSC pour offrir un service de maintien à domicile.

Les lieux sont empreints d'une sérénité palpable. La proximité du fleuve et le retrait physique de la maison incitent à la réflexion. Un recueil de pensées déposé sur le piano à l'intention des proches et des familles arrachera une larme à quiconque osera y jeter un coup d'œil.

Les objectifs de la maison Sarrazin se résument ainsi : alléger

les souffrances des malades par une médication adéquate et leur offrir un soutien moral devant la mort. Si les médicaments administrés aux patients dans le but de soulager leurs douleurs ne sont pas rationnés, les membres du comité d'éthique de la MMS refusent d'envisager tout recours à l'euthanasie. « Le soulagement des symptômes est un objectif majeur des soins palliatifs, ce n'est pas de l'euthanasie », affirment-ils.

Le cancérologue Louis Dionne, co-fondateur de la MMS avec son collègue pathologiste Jean-Louis Bonenfant, résume le traitement psychologique : « Dans les hôpitaux, les patients attendent la mort. Ici, ils y participent. La maison Sarrazin n'est pas tant un endroit où on meurt qu'un havre de paix où on vit la vie qu'il nous reste ».

Les membres de la famille participent pleinement au processus, et peuvent dormir et manger avec l'être cher.

Multiplication

C'est à l'occasion d'une visite au St-Christopher's Hospice à Londres, en 1969, que le Dr Dionne a eu l'idée d'implanter un centre de soins palliatifs à Québec. Au terme d'une lutte d'une dizaine d'années contre l'opinion publique et les autorités gouvernementales, la MMS s'est finalement établie sur le site du domaine Cataraqui en 1985.

Depuis dix ans, les professionnels et les bénévoles de la MMS ont forgé sa réputation pancanadienne, voire mondiale, dans son domaine d'expertise.

Bien manger



La pizza, un mets santé

DANIELLE LÉVESQUE, D.L.P.
collaboration spéciale

On se méprend souvent sur les qualités nutritives de la pizza. Sa réputation de « repas-minute » nous fait oublier son côté santé. Accompagnée d'une soupe ou d'une salade, elle s'inscrit au menu d'un repas parfaitement équilibré.

Pour ajouter de la fantaisie à notre pizza maison, on la prépare soit avec une pâte traditionnelle, soit avec du pain pita, des muffins anglais ou des pains à hamburger blancs ou de blé entier. Pour se faciliter la tâche, on peut utiliser une pâte du commerce. Quant aux garnitures, elles peuvent prendre les formes les plus diverses pour nous permettre de composer un mets à ce point complet qu'il regroupe les quatre groupes alimentaires : pain et céréales, légumes, fromage, viandes et substituts. Comme la pizza est toujours populaire, on peut en profiter pour la garnir d'aliments inédits comme des légumineuses entre autres. À part l'imagination, il n'y a pas de limite. De plus, la pizza se congèle. Il suffit alors

de la réchauffer au moment de la servir. La simplicité même.

Nous vous proposons ci-après une recette de pizza aux épinards exquise qui, en plus d'être économique, est si facile à préparer que même les enfants voudront mettre la main à la pâte.

PIZZA AUX ÉPINARDS CACHÉS (CALZONE)

PÂTE 5 ml (1 cuil. à thé) de sucre 15 ml (1 cuil. à soupe) de levure active 250 ml (1 tasse) de farine blanche enrichie (ou moitié farine blanche et moitié farine de blé complet) 2 ml (1/2 cuil. à thé) de sel 5 ml (1 cuil. à thé) d'huile d'olive Dans un petit bol, verser 140 ml (1/2 tasse) 1 cuil. à soupe) d'eau tiède. Ajouter le sucre et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu. Incorporer la levure et laisser reposer environ 10 minutes ou jusqu'à ce que la préparation gonfle et devienne mousseuse.

Dans un autre bol, mélanger la farine et le sel. Ajouter l'huile à la première préparation. Incorporer le mélange sel-farine. Façonner une boule (si la pâte colle aux mains, ajouter de la farine). Déposer sur

une planche enfarinée et pétrir 5 minutes à la main : plier et repousser avec l'intérieur de la main comme pour pétrir le pain. Déposer dans un bol préalablement graissé et recouvrir d'un linge humide. Laisser gonfler environ 30 minutes.

GARNITURE 1 sac de 284 g (10 oz) d'épinards frais 4 gousses d'ail écrasées, et hachées 2 ml (1/2 cuil. à thé) d'huile d'olive

Faire cuire les épinards 1 minute à feu vif. Égoutter. Ajouter l'ail et l'huile.

À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser la pâte jusqu'à l'obtention d'un cercle de 33 cm (13 po) de diamètre. Déposer sur une tôle à pizza de 33 cm (13 po) légèrement graissée. Répartir les épinards sur la moitié de la surface de la pâte en laissant un rebord de 2,5 cm (1 po). Plier la pâte en deux. Badigeonner le dessus avec de l'huile et mettre au four préchauffé à 180 C (350 F) environ 25 minutes ou jusqu'à ce que le dessus de la pâte soit doré.

Le service

InfoBref Bell

Le téléphone le plus lu... Le quotidien le plus écouté!

Service rapide GRATUIT* accessible 24 heures sur 24, 7 jours par semaine, à l'aide d'un téléphone Touch-Tone™.

Pour entendre le contenu de ces différentes rubriques, composez le 875-2355. Puis, au son de la voix, composez le code à trois chiffres correspondant à la rubrique choisie. Pour sortir rapidement de l'une de ces rubriques, faites le 33 puis, au son de la voix, appuyez sur le 9. Vous pourrez alors choisir une autre rubrique.

* Dans la zone d'appel locale seulement.

Nouvelles en bref	
La Une:	110
Nouvelles locales:	120
Nouvelles sportives:	130
Nouvelles économiques:	140
Nouvelles nationales et internationales:	150
Arts et spectacles:	160
En primeur:	170
Éditoriaux	210
Question du jour	220
Question sportive du jour	230
Commentaires aux chroniqueurs de La Presse	
Claude Piché:	241
Réjean Tremblay:	242
Pierre Foglia:	243
Info-Affaires™ Bell	
À surveiller cette semaine:	311
Nouveaux médias, nouvelles technologies:	321
Causeries et conférences d'affaires:	331
Perfectionnement en gestion:	341
Marketing, communication, vente et service à la clientèle:	351
Production, qualité et environnement:	361
Ressources humaines et formation:	371
Informatique:	381
Questions d'affaires Réponses d'affaires	
5 choix de chroniques disponibles:	410
Résultats de la loterie	
6/49:	411
Lotto Super 7:	412
Sélect 42:	413
Banco:	414
La Quotidienne:	415
Bulletins météorologiques d'Environnement Canada	
Région de Montréal:	421
Prévisions à long terme (Montréal):	422
Estrie, Québec, Laurentides:	423
Villes canadiennes:	424
Villes américaines:	425
Produits et services de Bell	520
Téléconférence et vidéoconférence:	530
Services de La Presse	
Service des abonnements:	610
Annonces classées:	620
Publicité:	630
Rédaction:	640
Information sur les concours:	650
Renseignements généraux:	660
INFO-ARTS Bell	
À surveiller cette semaine:	710
Danse:	720
Musique et art lyrique:	730
Théâtre:	740
Variétés et humour:	750
Expositions et musées:	760
Service personnalisé (accès direct):	770

La Presse

Le choix de Sophie, à 50 ans : ostéoporose, cancer du sein ou infarctus?

JEANNE DESROCHERS

Dans un film bien connu, Sophie se trouve devant le choix impossible de sauver la vie de son fils ou celle de sa fille.

L'épidémiologiste Marie-Dominique Beaulieu, dans une étude sur les liens entre l'hormonothérapie et le cancer du sein, cite un gynécologue américain au sujet du dilemme des femmes qui doivent décider, à l'âge de la ménopause, si elles prendront des hormones de remplacement

une grande partie de leur vie : « Les femmes sont confrontées au choix d'augmenter le risque de souffrir d'un cancer du sein dans la soixantaine, pour prévenir un infarctus à l'âge de 70 ans ou une fracture de la hanche à 80 ans ».

L'étude du Dr Beaulieu paraît ces jours-ci dans le numéro de février du bulletin *Une Véritable Amie*, une publication qui paraît dix fois l'an depuis une douzaine d'années, et qui s'est donnée la mission — presque impossible en 1984 car on étudiait peu « les

maladies de femmes » — de réunir le plus possible d'informations sur la ménopause. Pour que les femmes puissent faire un choix éclairé.

Sa rédactrice, Lucette Proulx-Sammut, tout comme Janine O'Leary Cobb, la fondatrice du bulletin de langue anglaise *A Friend Indeed*, peut affirmer que les femmes sont loin de se trouver toutes devant un choix aussi crucial.

Beaucoup de femmes, de même qu'un certain nombre de médecins, savent mieux résister, ces années-ci, au raz-de-marée du marketing de l'hormone. La cliente se renseigne, elle pose des questions pertinentes. Si les réponses ne sont pas aussi éclairées qu'elle le souhaite, si on la traite comme un numéro, si on prend les décisions à sa place, elle consulte ailleurs.

Mme Sammut cite le gynécologue Rodolphe Maheux, de Québec, qui au cours de l'émission télévisée *Le Match de la vie*, en mars dernier, déclarait qu'environ 30% des femmes ménopausées ont des symptômes assez graves pour justifier l'hormonothérapie.

Faut-il ajouter que si elles craignent le cancer du sein, ces femmes ont à leur disposition une panoplie de stratégies, les mêmes qui assurent une meilleure santé générale, un organisme mieux armé pour se défendre, comme une alimentation saine, des exercices réguliers, une bonne maîtrise du stress.

Cela ne signifie pas que les autres 70 %, celles qui peuvent prendre la ménopause avec un grain de sel et sans hormones de remplacement, sont nécessairement vouées à l'ostéoporose ou à l'infarctus. Il faudrait encore que leur hérédité ou leurs habitudes de vie les y prédisposent.

Diverses études prétendent que l'hormonothérapie augmente de 50 % la chance d'échapper à ces deux fléaux, mais il ne faut pas oublier, souligne Mme Sammut, les enquêtes indiquant de façon encore plus péremptoire que celles qui ne fument pas ont 500 % plus de chances que les fumeuses de vivre longtemps sans infarctus. Les statistiques aussi sont à prendre avec un grain de sel!

Celles qu'étudie le Dr Beaulieu dans *Une Véritable Amie*, avec toutes les explications et les nuances nécessaires, indiquent le même risque de 50 %. Mais cette fois-ci, il s'agit de la probabilité d'un cancer du sein pour celles qui choisissent l'hormone, et qui suivent le traitement plus de cinq ans.

Score: 0 à 0

Puisqu'il faut bien mourir de quelque chose, diront les unes, fions-nous à la nature, corrigeons quelques excès, et retardons le plus longtemps possible les maladies dégénératives.

Prenons l'hormone et dormons la nuit, diront celles qui se réveillent trempées de sueur dix fois par nuit. Sinon c'est d'épuisement que nous mourrons. Et nous divorcerons avant, car les conjoints risquent de geler quand le thermostat de leur compagnie se dérègle.

Selon Mme Sammut, qui a pris connaissance des résultats d'une enquête hollandaise faite en 1994 auprès de 4426 femmes et 4523 hommes âgés de 25 à 75 ans, la transpiration excessive serait la seule manifestation relevant exclusivement de la ménopause, parmi une douzaine de malaises dont se plaignent souvent les ménopausées, et dont se plaignaient aussi une bonne partie des sujets de l'enquête. Les hommes aussi, les jeunes aussi, sont irritables, font des migraines et des palpitations.

Quant à la sécheresse vaginale, si elle arrive avec la fin des règles (et pas pour toutes, loin de là), il est simple d'y remédier par des moyens naturels.

Est-ce qu'on n'en prendrait pas prétexte, quand la chose n'est pas plus excitante qu'il faut, pour déclarer: « fini le sexe »? Une sexologue a déjà confié à Mme Sammut qu'à son avis, si en gros le tiers des femmes ont cette attitude, pour un deuxième tiers la vie continue comme avant, alors que le troisième groupe manifeste un intérêt accru. La maison est vide des enfants (jusqu'à ce qu'ils viennent...), on n'a plus à s'inquiéter de la pilule. Si en plus on est à l'abri du besoin, pour quoi, semblent dire les jeunes traitées ou prétraitées, ne pas assaillir d'un peu de piquant la liberté retrouvée?

Celles qui ont perdu le goût, non seulement de la bagatelle, mais un peu de tout, ont probablement bien d'autres soucis qui ne relèvent pas de la ménopause. Elles peuvent s'inquiéter de leurs parents vieillissants, d'un mari plus âgé qui annonce le retrait pantouflard. Elles ne se résignent pas, peut-être, à ce que le nid se vide, à ce que les enfants s'échappent.

À celles-là, il faut recommander de lire la chronique « Entée amies » du bulletin de Mme Sammut. Les lectrices forment une sorte de communauté thérapeutique. Les unes exposent leurs difficultés, les autres leurs solutions. On échange les bonnes adresses, on constitue une banque de ressources.

Pour s'abonner et pour obtenir un numéro de présentation gratuit, s'adresser à Les publications Une véritable amie inc., C.P. 515, succursale place du Parc, Montréal, Qc H2W 2P1.

On trouve une autre source de renseignements dans les livres publiés par Lucette Proulx-Sammut, chez Edimig: *La ménopause, mieux comprise, mieux vécue*; *L'ostéoporose, comment la prévenir, la soulager*; *Son andropause, mieux comprise, mieux vécue*.

PRODUITS ET SERVICES

ACUPUNCTURE

FRANCE LAPLACE: certifiée par la C.P.M.Q., membre de l'Ordre des acupuncteurs du Qc. Traitements remboursés par la CSST, RAAQ, les vétérans du Canada et plusieurs assurances. Mt-Nord, Rens. et rendez-vous tél: (514) 322-6393.

ALCOOLISME ET TOXICOMANIE

PAVILLON DU NOUVEAU POINT DE VUE: Centre de traitement privé pour alcooliques & toxicomanes, adultes et adolescents. Séjours de courte durée. Tél.: (514) 887-2392 Fax: (514) 887-2558.

CLINIQUE DU NOUVEAU DÉPART INC. Centre de traitement externe et interne pour alcooliques, toxicomanes et soins psychologiques, concept médical, Montréal. Tél.: (514) 521-9023 Fax: 521-1928.

ALIMENTATION (514)

INST. HIPPOCRATE: Mt + Floride • Cure d'oxygénation cellulaire / aliments vivants pour enrayer l'acidité. • Système immunitaire renforcé. • Oxygénation cellulaire pour cancer, arthrite, candida, cholestérol, etc. conférence le 21 jan. à 19h. • ÊTRE INCURABLE EST UN MENSONGE. 2400 Québécois le savent. Rens.: 435-4576.

CENTRES DE SANTÉ

CLINIQUE ALGOTHÉRAPIE: Manoir des Sables. Forfait à partir de 165\$/pers. occ. dble: une nuit, déj. souper, env. aux algues, balnéothérapie, pressothérapie, massage. • Lauréat: Gestion de Qualité 95. Info: 1-800-663-9848.

MAISON DE JEÛNE, CURE ET REPOS

AUBERGE SANTÉ: DU LAC BROME. En Estrie, site enchanteur. • 18 années d'existence. • VACANCES SANTÉ. Jeûne intégral, cure alimentaire vivante. Massage - Reflexologie - Irrigation du colon - Algo thérapie - Cours de cuisine végétarienne - Repos - Perte de poids - Abandon de la cigarette. Rens. et réservations: (514) 242-1567.

PRODUITS NATURELS

SHAKLEE: Avec Shaklee, c'est facile de bien s'alimenter! • Aliments biologiques, vitamines, protéines et minéraux. Aussi produits ménagers biodégradables, etc. • Demandez nos spécimens du mois. • Livraison. Tél.: (514) 733-0550.

PSYCHOLOGUES

CENTRE DE PSYCHOLOGIE GOUIN: Psychothérapie et autres services spécialisés dans le domaine de la psychologie clinique. Une quarantaine de psychologues. Tél.: (514) 331-5530.

SANTÉ HOLISTIQUE

ROLFING: Travail corporel en profondeur, très efficace pour améliorer les douleurs chroniques du dos, du cou et des articulations. Pour une posture plus équilibrée, de l'aisance dans le mouvement et un mieux-être général. 23 ans d'exp. Jim Lewis, CPMHQ, 281-8492.

VACANCES SANTÉ

AUBERGE LE FLORÈS: - Offrez-vous le rêve à la campagne. Confort, ambiance et accueil chaleureux. SPA détente. • 1485 jours/ers. Occ. dble, incluant petit déj. diner, souper, coucher, massage, algothérapie, sauna, pressothérapie, bain thérapeutique. Réservation: (819) 538-9340, 1 800 538-9340.

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

SANTÉ

Dialogue

Le mystère d'une existence



Dr JOSEPH AYOUB

Il y a deux mois, le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) recommandait la levée du moratoire sur les maisons de soins palliatifs et prénotait leur intégration dans le réseau des services de santé. Le but visé est de faire de la place aux cancéreux en phase terminale qui ne veulent pas mourir à l'hôpital ou à domicile et de diminuer les listes d'attente des personnes ayant en moyenne trois semaines à vivre...

Désignées comme maisons pour mourants par le MSSS, ces résidences ne sont actuellement qu'un nombre de six et reçoivent entre 400 et 500 personnes par année sur les 50 000 décès enregistrés annuellement au Québec.

Outre le contrôle de la douleur par une médication appropriée, ces maisons préconisent de mettre au centre de leurs interventions le mourant en tant que « personne » avec tous ses

liens affectifs et de l'accompagner dans son cheminement vers la mort en l'aidant à redécouvrir les valeurs permanentes de sa vie, grâce à une approche humaine et spirituelle. À ce sujet, Joseph Brynczka, psychologue qui accompagne les mourants de la Maison Victor-Gadbois, à Saint-Mathieu-de-Beloeil, nous dit : « Trouver un sens positif à sa mort nous oblige à nous situer par rapport aux valeurs, à la vie, à l'essentiel. Toute séparation, tout détachement, et c'est une réalité quotidienne, nous envoie à l'ultime détachement. Qui n'a pas appris à se détacher, à donner et non pas seulement à tout recevoir, ne se détachera que très péniblement de la vie quand il faudra la quitter. »

L'accompagnement des mourants « avec les yeux du cœur est un des secrets du succès des unités de soins palliatifs. » Pour son dévouement inlassable dans cet art d'accompagner les malades, Andrée Gauvin, coordonnatrice de l'équipe des bénévoles de l'unité des soins palliatifs de l'hôpital Notre-Dame, vient d'être nommée parmi les « Grands de 1995 ». En juin 1995, elle était aussi nommée par le président français, chevalier de l'ordre de la Légion d'honneur « pour votre

contribution éminente aux progrès réalisés dans le secteur des soins palliatifs... » En effet, depuis 16 ans, Mme Gauvin se penche sur les besoins des malades au terme de leur vie : les écouter, être présente, procurer le support à la famille...

Elle ne s'est pas, pour autant, habituée à la mort des patients : « Si l'on s'y accoutumait, on ne devrait plus travailler dans ce milieu. Il y a toujours un mystère dans la mort... »

En 1985, elle fut invitée à Paris pour expliquer la structure et le quotidien de l'unité de soins palliatifs de l'hôpital Notre-Dame. L'expérience québécoise a séduit la France... Un an plus tard, le président Mitterrand inaugura le premier service de soins palliatifs créé en France à l'hôpital de la Cité universitaire, à Paris. Ce centre est présentement dirigé par une psychologue, Marie de Hennezel, qui vient de publier son témoignage sur l'accompagnement des mourants dans un best-seller intitulé *La mort intime*. « Naître à chaque instant, c'est ce qui m'habite. Et le plus émouvant est de me rendre compte que même dans les derniers instants, une telle conduite demeure toujours possible... », confie-t-elle. Souvent, elle s'assoit au chevet du

mourant et tendrement le berce. À ce sujet, elle dit : « Si nous parvenons à sentir pour nous-même et à transmettre que nous sommes, chacun d'entre nous, présence vivante dans un corps, sans doute pouvons-nous alors permettre à l'autre de se retrouver, d'être à nouveau ce trait d'union qui nous ramène à nous-mêmes. Il y a quelque chose d'extraordinairement apaisant dans la proximité. »

Le livre de Marie de Hennezel est préfacé par le président François Mitterrand. En lisant cette préface, on réalise soudainement tout le dialogue intérieur effectué par cet homme, que la France pleure, dans sa quête à déchiffrer le mystère de la mort. En effet au cours des dernières années, il n'a cessé de questionner à ce propos les grandes figures de ce siècle pour en savoir plus long. De la mystique Marthe Robin à l'écrivain Elzé Wiesel, en passant par le philosophe Jean Guitton, l'abbé Pierre et le frère Roger de Taizé, il est arrivé à saisir une partie de ce mystère qu'il nous livre dans ses dernières lignes publiées : « Comment mourir ? Nous vivons dans un monde que la question effraie et qui s'en détourne. Des civilisations, avant nous, regardaient la mort en face. Elles des-

siniaient pour la communauté et pour chacun le chemin de passage. Elles donnaient à l'achèvement de la destinée sa richesse et son sens. Jamais peut-être le rapport à la mort n'a été aussi pauvre qu'en ces temps de sécheresse spirituelle où les hommes, pressés d'exister, paraissent éluder le mystère. Ils ignorent qu'ils tarissent ainsi le goût de vivre d'une source essentielle... Au moment de plus grande solitude, le corps rompu au bord de l'infini, un autre temps s'établit hors des mesures communes... La mort peut faire qu'un être devienne ce qu'il était appelé à devenir ; elle peut être, au plein sens du terme, un accomplissement. Et puis, n'y a-t-il pas en l'homme une part d'éternité, quelque chose que la mort met au monde, fait naître ailleurs ? »

1. Léger, M.-F. Québec entend intégrer les maisons pour mourants dans le réseau régulier. *La Presse* du mercredi 8 novembre 1995.
2. Garnier, E. Les Grands de 1995 : l'accompagnatrice Andrée Gauvin. *L'Actualité*, janvier 1996.
3. de Hennezel, M. *La Mort intime*. Ed. Robert Laffont, Paris 1995.
4. de Courcy, L. Cette mort qui fait partie de la vie. Le témoignage de Marie de Hennezel. *La Croix*, l'événement du 28 décembre 1995.

Comprimés

MOINS D'INTRAVEINEUSES

Un programme innovateur initié à l'hôpital du Saint-Sacrement de Québec a permis à ce centre hospitalier affilié à l'Université Laval de réduire de 11 jours à cinq jours, en moyenne, l'administration des médicaments par voie intraveineuse. Ce traitement s'avère souvent nécessaire lors de chirurgies et dans d'autres situations où le malade est incapable de prendre son médicament par la bouche. Or un rigoureux programme de suivi permet maintenant au pharmacien en établissement d'accélérer de plusieurs jours l'administration par la bouche d'un médicament équivalent. Ce faisant, on contribue non seulement au mieux-être du patient mais on réduit d'autant les malaises associés à l'administration, à moyen et à long terme, de médicaments par voies intraveineuses. Parmi ces malaises, mentionnons l'irritation des veines, l'infection, des douleurs au site d'injection et parfois même des thrombophlébites. L'équipe responsable offre des séances de formation aux médecins et pharmaciens oeuvrant dans d'autres hôpitaux du réseau.

DENTISTE OU DENTUROLOGISTE ?

Dans un article publié la semaine dernière dans les pages de ce cahier, article consacré aux maux de la bouche, nous avons malencontreusement recommandé à nos lecteurs de consulter un denturologiste s'ils constatent des lésions à l'intérieur de leur bouche et si leur prothèse est inconfortable ou irritante. Il aurait plutôt fallu lire qu'il fallait consulter un dentiste.

REDEVENIR FERTILE

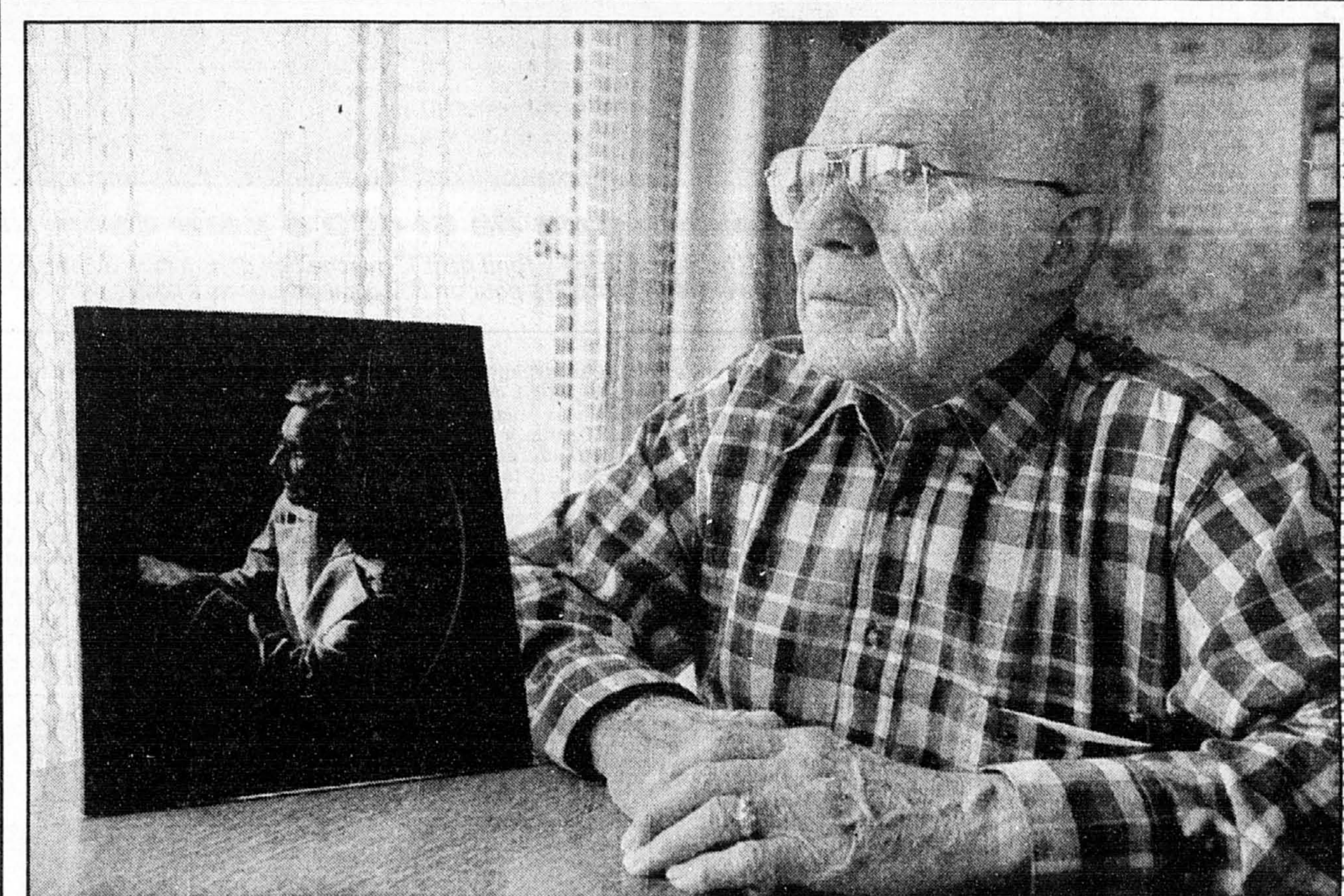
Depuis le mois de mai dernier, une vingtaine de patientes de l'hôpital Saint-Luc ont profité d'une nouvelle technique chirurgicale de raccordement des trompes de Fallope par laparoscopie. Deux mois après avoir subi cette intervention, une Montréalaise de 40 ans, qui s'était fait ligaturer les trompes il y a cinq ans, a appris qu'elle était enceinte de sept semaines. Soulignons que l'intervention par voie laparoscopique ne requiert que de minuscules incisions et qu'elle permet à la patiente de quitter l'hôpital quatre heures après la chirurgie. Elle est pratiquée sous anesthésie générale. Il faudra attendre en mai 1996 pour comparer la valeur de ces nouvelles techniques aux résultats obtenus avec la microchirurgie classique.

LES FUMEUSES RISQUENT GROS

Lu récemment dans le bulletin *Une véritable amie*, un texte stipulant qu'il est de moins en moins vrai que les femmes soient épargnées par les maladies cardiaques. Les maladies cardiaques ne privilégient plus, comme autrefois, les hommes d'affaires, les cadres supérieurs ainsi que les hauts fonctionnaires masculins. L'écart entre les deux sexes s'estompe, précise-t-on, avec l'apparition de nouveaux facteurs de risque chez la femme. Parmi ces facteurs, il y a le tabagisme qui augmente de 100 % le risque de maladies cardiovasculaires chez les femmes qui fument au moins un paquet de cigarettes par jour.

UN SUCCÉDANÉ DE SANG

Les cancéreux qui souffrent d'anémie (affection caractérisée par un manque de globules rouges), pourront désormais recevoir un traitement autre que la transfusion sanguine. Une solution stérile, Eprex, un produit de la biotechnologie, renferme en effet la même chaîne d'acides aminés que l'hormone responsable du contrôle de la production des globules rouges. Le traitement par Eprex encourage la production de ces derniers en stimulant la moelle osseuse. Cette solution constitue, semble-t-il, un traitement particulièrement valable pour les personnes atteintes de cancer, car il diminuerait les besoins en transfusions k sanguines.



Au secours des victimes d'Alzheimer

La maladie d'Alzheimer n'a plus de secrets pour Morley Jahrig, d'Edmonton, puisque pendant 15 ans, il a vu sa femme Olga lutter farouchement contre cette maladie, avant qu'elle ne succombe, épuisée, le 2 janvier dernier. Morley — il occupe la vice-présidence de la Société d'Alzheimer d'Edmonton — a donc décidé de s'impliquer afin d'aider les familles des malades à soutenir qui leur conjoint, qui leur parent. « Vous aimeriez bien voir à ce que tout se déroule correctement, mais ce n'est pas possible. Tout ce que vous pouvez faire, c'est de les regarder dépérir. C'est une épouvantable maladie », disait-il récemment.

Inutile la bêta carotène ?

Des études récentes ont semé un doute sur l'efficacité des suppléments de bêta carotène pour combattre l'éventuelle apparition d'un cancer chez les gens en bonne santé. Ces études, dont les résultats ont été publiés mercredi, laissent même entendre que la bêta carotène pourrait augmenter les risques de cancer du poumon chez les fumeurs.

Les chercheurs ont toutefois admis que ces données ne doivent pas pour autant encourager les gens à se mal nourrir. Ils doivent continuer de consommer une alimentation de fruits et légumes riches en fibres et contenant de la bêta carotène, éléments indispensables pour combattre le cancer et les maladies cardiaques. Les études impliquées ont porté uniquement sur les suppléments alimentaires

contenant de la bêta carotène et de la vitamine A. « Cela prouve que vous ne pouvez compenser une diète complexe par une simple pilule », souligne le directeur de l'Institut national du cancer des États-Unis, le Dr Richard Klausner. « Cela démontre également qu'une capsule de vitamine ne peut éliminer les risques causés par le tabagisme. Cela prouve tout simplement que les fumeurs doivent cesser de fumer... »

La vitamine A est essentielle à l'être humain et on la trouve dans le foie, le lait et de nombreux autres produits laitiers, ainsi que dans les poissons gras comme le hareng, la sardine et le thon.

La bêta carotène est un précurseur de la vitamine A, ce qui signifie que l'organisme la transforme en vitamine A. On la trouve dans les fruits légumes et fruits d'un jaune foncé ou oran-

ge ou profondément vert, notamment les carottes, les pêches, les abricots, les épinards et les brocolis. Elle est antioxydante, ce qui pourrait contribuer à protéger l'ADN des substances cancérogènes.

Données surprenantes

Dans le cadre d'une de ces études, quelque 22 000 jeunes médecins ont été suivis durant 12 ans. La moitié d'entre eux absorbaient des suppléments de bêta carotène et l'autre moitié des placebos. On n'a découvert, à la fin de l'étude, aucune différence entre les deux groupes sur l'incidence des cancers ou des maladies cardiaques.

« La bêta carotène, dans ce cas précis, n'a été d'aucun secours mais n'a pas été non plus nuisible », souligne le Dr Klausner.

Une seconde étude sur le cancer du poumon portant sur

18 000 fumeurs ou personnes exposées aux fibres d'amiante a été arrêtée à mi-course après qu'une analyse préliminaire des résultats eut démontré que la bêta carotène n'était pas utile dans ce cas et qu'il y avait même « une possibilité » que la bêta carotène soit nuisible aux fumeurs.

« Nous ne possédions aucune certitude statistique », de dire le Dr Klausner, mais il existait suffisamment d'indices pour inviter les participants à l'étude de cesser de prendre ces suppléments.

Comme on pouvait le prévoir, les fumeurs — certains d'entre eux avaient également été exposés aux fibres d'amiante — couraient un risque élevé de cancer. Or, ceux qui prenaient des suppléments de bêta carotène couraient un risque de cancer du poumon 28 % plus élevé. Leur taux de mortalité était par ailleurs supérieur de 17 % à celui des fumeurs absorbant un placebo.

Nouvelle arme contre les méfaits de la crise cardiaque

Un traitement d'urgence semble permettre aux victimes de crise cardiaque d'éviter des lésions cérébrales permanentes pouvant entraîner la paralysie ou la perte de la parole.

Selon une étude officielle américaine, des injections de « activateur plasminogène de tissu » (TPA), un médicament qui dissout les caillots, permettent de réduire les risques de complications si elles sont effectuées assez tôt. Si elles sont pratiquées trop tard, elles risquent de provoquer des hémorragies cérébrales graves et augmenter des deux-tiers les risques de décès.

Le TPA doit être administré dans les trois heures suivant les symptômes. Au-delà de ce délai, les médecins doivent effectuer une scanographie cérébrale afin de s'assurer que la maladie résulte d'un caillot sanguin dans le cerveau (80 % des cas) et non d'une hémorragie provoquée par la rupture d'un vaisseau. Même lorsqu'il est utilisé dans les meilleures conditions, le trai-

tement déclenche des hémorragies cérébrales chez 6 % des patients. Cependant l'étude fait ressortir que cet inconvénient est largement compensé par la réduction du risque de complications.

« Sur le court terme, j'espère que les médecins seront prudents et ne commenceront pas à utiliser le traitement avant de pouvoir déterminer si leurs patients peuvent le recevoir », déclare le Dr John Marler, directeur de l'étude.

Les travaux du Dr Marler ont porté sur 624 patients dont une partie a reçu du TPA et une autre un placebo. Trois mois plus tard, les médecins ont jugé l'état de santé des malades selon quatre échelles. Ils ont constaté que ceux qui ont reçu du TPA avaient entre 30 % et 50 % plus de chances de se rétablir complètement. Un chiffre tombant à 20 % dans le groupe placebo.

« Le TPA ouvre une nouvelle ère dans le traitement des crises aiguës », déclare le Dr Philip Wolf, de l'école médicale de l'université de Boston.

Agence France-Presse WASHINGTON

Un nouveau médicament expérimental pourrait améliorer le pronostic sur l'infection par le virus du sida, en mesurant l'évolution de la quantité de virus présent dans l'organisme des séropositifs en traitement, selon deux essais présentés mercredi à Washington.

Ce médicament administré en combinaison avec des antirétroviraux a permis de déterminer que la charge virale est un meilleur outil de pronostic que le dé-

compte des cellules CD-4 du système immunitaire effectué jusqu'à présent.

La mesure de la charge virale permet d'évaluer l'efficacité des traitements prescrits sans attendre l'apparition des symptômes du sida. Cette mesure devrait permettre de prédire l'évolution de l'infection et ainsi réduire la probabilité que des séropositifs développent le sida.

La molécule expérimentale présentée mercredi (Prescriptor-délavirdine) est produite par le groupe américain-suédois Pharmacia and Upjohn Inc. qui

compte obtenir de l'administration américaine une autorisation rapide pour sa mise sur le marché.

Les résultats préliminaires de deux essais cliniques portant sur 3 500 séropositifs aux États-Unis, en Europe et en Australie, ont établi que la charge virale de certains patients a diminué de 68 % sur une période allant jusqu'à 60 semaines après le traitement de ces malades au Prescriptor en combinaison avec d'autres antirétroviraux.

« Les résultats de ces essais suggèrent que l'évolution de la charge virale en cours de théra-

pie antirétrovirale prédit l'évolution de la maladie, et le lien entre la réduction de charge virale et le ralentissement de la progression de la maladie est détecté chez tous les patients », a déclaré le Dr William Freimuth, directeur des essais cliniques, au cours d'une présentation devant des responsables d'associations de militants contre le sida.

Les résultats de ces essais cliniques doivent être présentés en fin de mois à Washington à l'occasion de la troisième Conférence sur les Rétrovirus et les Infections Opportunistes.

Nouveau traitement antirétroviral améliorant le pronostic pour le sida



**DENIS
LAVOIE**

Un sentiment de fierté vient d'envahir le campus de l'Université Laval. C'est que sa délégation d'étudiants à la maîtrise de la Faculté des sciences de l'administration, à sa toute première participation au National MBA Games, s'est classée première. Moins nombreux (25) que les délégations ontariennes (110), les représentants de l'Université Laval ont par là une raison de plus d'être fiers de leurs résultats.



■ La Fondation de l'Ordre de l'Alhambra (groupement fraternel d'aide à la déficience intellectuelle) vient d'offrir 50 000 \$ à la colonie de vacances qu'il parraine (à Otterburn Park), pour y accueillir des personnes déficientes intellectuellement. Participaient à la remise du don : **Léopold Harvey**, de l'Alhambra ; **Gilles Plante**, de la colonie de vacances ; le cardinal **Jean-Claude Turcotte** ; et **Jacques Gagné** président de la Fondation Alhambra. Implanté au Québec depuis 1928, l'Alhambra y compte cinq caravanes (clubs), et 300 couples membres. Cette organisation internationale s'inspire de la période hispano-mauresque des années 711 à 1492 et s'adresse spécifiquement à des couples catholiques « qui veulent aider, donner de leur temps et de leur énergie à la cause de la déficience intellectuelle ». Renseignements : Direction régionale du Québec, Ordre international de l'Alhambra, 1155, boulevard René-Lévesque Ouest, 25e étage, Montréal (Québec) H3B 2K4. Tél. 866-5578.



■ Le collège Bois-de-Boulogne vient de recevoir cinq systèmes informatiques (valeur de 42 000 \$) de **Hypertec** systèmes. Ils seront l'une des composantes du premier module architectural du Carrefour de la technologie et de la culture. C'est le directeur du collège, **Bernard Ladouceur**, qui a accueilli **David Adhot**, président d'Hypertec venu faire la présentation officielle de ce don à **Alain Adendt**, président de la Fondation du collège.

■ L'implication du jardin zoologique de Granby dans la conservation et l'éducation auprès des jeunes lui a valu de recevoir le prix Gaia, remis lors de l'une des émissions de la série *Bêtes pas bêtes*.



■ C'est lors de la tenue du Salon de l'agriculture, à Saint-Hyacinthe, que **Guy Blanchette**, président de la Régie des assurances agricoles a remis les trophées Cérés (déesse des moissons) à trois agriculteurs méritants. Il s'agit de **Daniel et Jocelyne Guinois**, du Centre maraîcher Eugène Guinois jr, de Saint-Clothilde (catégorie 4 exploitants et plus) ; de **Luc Chabot et Jeannette Champagne**, de la ferme Belfast Holstein, de Saint-Patrice-de-Beaurivage (ferme de 3 exploitants et moins) ; et **Carmen Sauvé et Paul-Émile Brisson**, de la ferme Lait-Brisseau, de Saint-Stanislas de Kotska (catégorie exploitant établi depuis moins de dix ans sur une ferme). Le concours Cérés souligne la réussite d'agricultures et agriculteurs du Québec ayant fait preuve d'efficacité, de dynamisme, d'esprit d'innovation et du souci de préserver l'environnement.



■ Mont Saint-Sauveur international, par l'entremise de son président du conseil et chef de la direction, **Jacques Hébert**, vient de donner 35 000 \$ à la Fondation Hôtel-Dieu de Saint-Jérôme qui était représentée lors de la remise officielle par son président, **Bernard Casavant** et **Ginette Filiatreault**, directrice de la Fondation. Participaient également à cette remise de don : **Louis Dufour**, de la station touristique Mont St-Sauveur ; et **Claude Beaulieu**, coprésident de la campagne de la Fondation.

■ Le souper-bénéfice de l'Association pulmonaire du Québec a attiré 200 convives, ce qui a permis de recueillir plus de 20 000 \$ pour aider les person-



Dominion Textile y va de 61 000 \$ pour Centraide

Chez Dominion Textile on s'est engagé à fond dans la marche aux dons à faire à Centraide. Et pas seulement dans la parade (photo), car les employés ont donné 17 000 \$ et l'entreprise 44 000 \$ pour un don total de plus de 61 000 \$.

nes souffrant de maladies pulmonaires. **Gérard Coulombe**, président d'honneur (firme d'avocats Desjardins Ducharme Stein Monast), a accueilli les convives, le fantaisiste **André-Philippe Gagnon** se chargeant de les distraire, à titre d'animateur de la soirée.

■ La Beaconsfield Oldtimers Hockey Association, qui s'associe depuis 30 ans à des activités de bénévolat, contribuant ainsi financièrement à l'oeuvre de

nombreux organismes communautaires, vient de faire don de 13 500 \$ à la Victorian Order of Nurses. Le don a été accepté par **Pamela Hyde** et **Betty Girard**, membres de la section Beaconsfield de la Victorian Order of Nurses. Cet argent servira aux soins palliatifs dispensés par une unité de soins à domicile.

■ Profitant de la froidure d'un hiver hâtif, le professeur d'architecture à l'Université McGill **Pieter Sijkes** a mis en chantier

un grand oeuvre qui doit nous rappeler la tradition d'érection de châteaux de glace à Montréal. Le redoux de ces derniers jours n'a sûrement pas contribué à soutenir l'oeuvre architecturale, qui se veut une reconstitution du Panthéon de Rome. Cette construction fragile et éphémère est érigée pour marquer le centenaire de l'École d'architecture de McGill et le 175e anniversaire de fondation de l'Université McGill. L'apothéose de cet édifice mémorial sera une célébra-

tion carnavalesque prévue pour le 26 janvier. On transformera le château en gâteau de fête pour les 100 ans de l'École d'architecture. Les étudiants en architecture sont par ailleurs les artisans de cette construction « professionnelle ».

■ Figurant bien « le courage incarné », **Claude Saint-Jean** était encore là pour participer au lancement de la campagne de souscription de l'Association canadienne de l'ataxie de Friedreich La campagne sera brève, courant du 16 au 31 janvier, et est mise sous la présidence d'honneur de **Benoit Gauthier**, vice-président de Kraft Canada. On pourra également compter sur le concours de deux porte-parole bien connus : la comédienne **Angèle Coué** et l'animateur **Luc Senay**. Renseignements : 321-8684. Association canadienne de l'ataxie de Friedreich, C.P. 3725, Succursale B, Montréal (Québec) H3B 3L7.

■ Colloque sur « L'importance de la fonction marketing au sein d'une association », organisé par la Société canadienne des directeurs d'association. Parmi les conférenciers, on pourra d'abord entendre **Jean David**, vice-président marketing du Cirque du soleil. Le président de l'Association marketing de Montréal, **Pierre Trudel**, sera également du nombre des conférenciers de ce colloque ou seront également abordées les relations avec les médias par, entre autres, **Gilles Lajoie**, adjoint au rédacteur en chef du magazine *Commerce*. Le

tout aura lieu à Saint-Adèle, hôtel le Chanteclerc, les dimanche et lundi 11 et 12 février. Coût : 480 \$. Renseignements : SCDA, 4612, rue Sainte-Catherine Ouest, Westmount (Québec) H3Z 1S3. Tél. 989-9937.

■ La Fondation Villa Notre-Dame-de-Grâce vient d'accorder une subvention de 10 000 \$ au professeur **Jacques Dionne** de l'Université de Hull, pour soutenir ses travaux de recherche avec des adolescents placés en centre d'accueil. Ces travaux portent principalement sur la simulation de la compétence sociale des adolescents placés en internat, afin de briser leur isolement social et leur apprendre à négocier leurs besoins.

■ L'Ordre du sagittaire, prix de distinction qui n'a été remis que trois fois en dix ans, par l'Association des courtiers d'assurances, a été remis récemment à **Jean R. Lachance**, vice-président principal aux services aux clients corporatifs, chez Meloche Monnex. Ce sont le président de l'Association, **Serge Lyras** et la présidente du conseil d'administration, **Marie-Claude Thibodeau**, qui sont venus lui remettre l'Ordre du sagittaire qui représente la plus haute distinction offerte à un courtier.

■ **Pauline Julien** a accepté d'être la présidente d'honneur d'un brunch et encaissement d'art au profit du Service bénévole de l'est de Montréal. Près d'un trentaine d'artistes seront du nombre des signatures figurant sur les tableaux mis en vente lors de cette activité qui aura lieu le dimanche 4 février, à compter de 10 h 30, à l'hôtel Radisson, 777, rue Université. Coût : 30 \$. Renseignements : Service bénévole de l'Est, 2035, rue Sherbrooke Est, Montréal. Tél. 523-6599. Rappelons que le Service bénévole de l'Est a pour mission de recruter et d'orienter les personnes intéressées à faire du bénévolat. Ce service collabore avec les CLSC, hôpitaux, organismes communautaires, etc.

■ Les employés du cabinet d'avocats Desjardins Ducharme Stein Monast ont établi un record de dons pour Centraide : 29 737 \$. Participaient à la cérémonie de remise officielle du don à Centraide : **Gérard Coulombe**, président de la campagne dans ce cabinet ; **André Bérard**, pour l'occasion agissant comme bénévole pour la campagne Centraide ; **Luca Machabée**, déléguée de Centraide ; et **Michèle Thibodeau-DeGuire**, présidente et directrice générale de Centraide du Grand Montréal.



40 000 \$ pour la fibrose kystique

Le souper-spectacle de l'Association québécoise de la fibrose kystique a permis de recueillir environ 40 000 \$ grâce au concours d'**André-Philippe Gagnon**. Dans l'ordre habituel : les jeunes **Catherine Turnbull**, **Amélie Dupuis**, **Sara Dettmers**, **Maggie Dupuis** et **Maxime Jodoin** (ces trois derniers atteints de fibrose kystique). Derrière : **Manon d'Inverness**, les animateurs **Vincent Blodreau** et **Sonia Benezra**, **André Bérard**, de la Banque Nationale, **Yves Pesant**, président de l'Association, et **Denise Ménard**, directrice générale.



Les employés municipaux de Laval ont donné 55 675 \$

Les employés municipaux de Laval ont contribué pour 55 675 \$ à la campagne de Centraide du Grand Montréal. Leurs représentants posent ici fièrement lors de la remise du don à **Lucie Rémillard** de Centraide. Le maire **Gilles Vaillancourt** et **Normand Girard** (parrain d'honneur) accompagnent celui qui a dirigé cette campagne, **Pierre Coll**.

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

Annonces classées

pour annonces classées régulières: Mardi au samedi 17 h 00 la veille de la parution. Dimanche et lundi 17 h 00 le vendredi précédent. Pour annonces classées encadrées: 48 heures avant parution.

285-7111 Master Card VISA TÉLÉCOPIE: 848-6287

INTERURBAIN SANS FRAIS: du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 17 h 30: 1 (800) 361-5013

ANNONCES COMMERCIALES ENCADRÉES: du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 17 h 30: 285-7000

INDEX DES RUBRIQUES

Table listing various categories like IMMOBILIER, OFFRES D'EMPLOI, SERVICES PERSONNELS, LOISIRS ET VÉHICULES RÉCRÉATIFS, etc., with corresponding page numbers.

IMMOBILIER

Grid of real estate listings with columns for location (e.g., RIVE-SUD, LAVAL, MONTRÉAL), price, and brief descriptions of properties.

MOT MYSTÈRE section featuring a word search grid and a list of words to find, including ANGE, CURE, MARIE, etc.

ETES-VOUS OBSERVATEUR? section featuring a cartoon illustration of a car and a list of traffic signs with their corresponding descriptions.

OFFRES D'EMPLOI

(Tous les postes annonces sont ouverts également aux femmes et aux hommes).

AVIS

À TOUS LES ANNONCEURS DE BIEN VOULOIR RETOURNER UN ACCUSÉ DE RÉCEPTION AUX POSTULANTS.

306 SANTÉ SERVICES COMMUNAUTAIRES
ASSISTANTE(D) DENTAIRE
Centre-ville. Expérience. Travail sûr.

313 INFORMATIQUE
RECHERCHONS
Reducteur(trice) bilingue
Pour composer la documentation technique d'un système informatique.

316 ASSURANCE
COURTIER D'ASSURANCES
offre poste:
Souscriptionneur(Trice)
en ligne personnelle, 3 ans d'expérience.

319 COMMERCÉ
BONNE vendeuse(d) demandée(mazout), travail sur la route.
Jacques Caplain, 262-272.

340 BUREAUX
Secrétaires-Réceptionnistes (3)
Parfaitement bilingues, connaissance de Word, Excel, Power Point.

SECRETARE
Demandée(a), à temps plein et partiel.
Connaissance de Microsoft Word, Excel, Power Point.

313 INFORMATIQUE
EXPERT(E) SENIOR EN RÉSEAU
Une grande entreprise de haute technologie recherche un(e) expert(e) senior en réseaux ayant une attitude professionnelle et une compétence éprouvée en vente-conseil.

325 TECHNIQUE METIERS SOUS-TRAITANCE
HORLOGERIE (et) prêt(e) à voyager, bilingue, auto et autres tournis.
Voyager, 514-676-0394.

327 COIFFURE ESTHÉTIQUE
CHAISES à louer (4), pour travailleur(euse) autonome, prix très avantageux.
Salon Chic, 689-8836.

331 ENTRETIEN SECURITE CONCIERGE
COUPLE concierges, bilingue, 25 ans, près de M. aux.
Envoyez c.v. par fax: 389-4145.

334 SERVICES DOMESTIQUES
AIDE DOMESTIQUE/gardiennage
AVEC AUTO, non fumuse, avec expérience, pour 3 enfants, 3 jours/semaine, de 8 h à 5 h.

342 EMPLOIS DIVERS
PERSONNE mature pour garder personnes âgées, très bonne cuisinière, non-fumuse, bilingue, lundi soir ou dim. soir.
364-4300.

343 EMPLOIS DEMANDES
HOMME A TOUT FAIRE
gardiennage, entretien, ménage, plomberie, électricité, menuiserie, peinture, etc.
363-8896.

340 EMPLOIS DIVERS
200 \$ - 500 \$ par semaine.
Assemblage de produits, pas de vente, mise directe, embauchement garanti.

350 COURS
Anglais INTENSIF privé semi-privé
Inscription 76 - 849-5844.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
CARAVAN 91 V6, 60 000 km, 555
Plex-IX Dodge Chrysler 327-6545.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
GRAND CARAVAN '92, SE, tout équipée, 12 800 \$.
443-6071.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
PICK UP Dodge '89, Power Ram 50, 4x4 Sport Cab, noir, 5 vit., air, 104 000 km, 5500 \$.
436-2547.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
TRANS SPORT 1994, 40 000 km, 7 passagers, Lasalle Ford, 363-3673.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km, 4700 \$.
497-0493.

351 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES
VOLKS Passat GLS '93 V6, 4 cyl., air, cuir, 80 000 km,

TRANSPORT ET VÉHICULES AUTOMOBILES

AUTOBAINES AUTOBAINES AUTOBAINES AUTOBAINES

COLT 91-93, 2 portes, out., man., or., Auto Drouin 582-566.

DESMEULES CHRYSLER INC. Tél.: 602-1700 Mt: 791-1900

Autobaines
Vendez votre auto ou camion avec 2 lignes d'annonces!
7 jours consécutifs pour 16,99 \$

PLYMOUTH Colt 90, 5 vit., 85 000 km, A-1, A.D.M., 468-4041

SUZUKI Swift 92, 3 portes, man., 115 000 km, 468-4041

Avis
La Presse se réserve le droit de refuser l'insertion de toute annonce contraire aux normes et traditions établies dans notre société.

The bridge
Le retour du père Noël

ANDRÉ TRUELLE
Un expert a accordé un pourcentage de réussite de 0,03 à la donne suivante...

Donneur: Sud
Vulnérabilité: aucune

Table with columns: Nord, Ouest, Est, Sud. Contains numbers and symbols like hearts, diamonds, clubs.

Table with columns: Sud, Ouest, Nord, Est. Contains numbers and symbols like hearts, diamonds, clubs.

Entame: 6 de Tr
L'enchère de 2 K est forte. Celle de 3 Tr devrait montrer un peu plus de points.

Table with columns: 29, 5, 11, 9, 4, 2, 3, 8, 5, 1, 2, 8, 7, 2, 1, 4, 6, 8, 4, 9, 10, 1, 2, 7, 35, 13, 6, 5, 1, 13, 3, 9, 7, 8, 17, 9, 3, 4, 1, 11, 6, 5, 14, 16, 9, 12, 7, 9, 8, 8, 6, 2, 11, 3, 2, 5, 1, 12, 8, 4, 3, 0, 9, 6, 8, 7

EXCEL 86, 4 portes, moteur neuf, 120 000 km, 389-2864

EXCEL 86, 4 portes, moteur neuf, 120 000 km, 389-2864

EXCEL 86, 4 portes, moteur neuf, 120 000 km, 389-2864

EXCEL 86, 4 portes, moteur neuf, 120 000 km, 389-2864

EXCEL 86, 4 portes, moteur neuf, 120 000 km, 389-2864

EXCEL 86, 4 portes, moteur neuf, 120 000 km, 389-2864

JETTA GL 88, tres propre, man., 120 000 km, 389-2864

JETTA GL 88, tres propre, man., 120 000 km, 389-2864

JETTA GL 88, tres propre, man., 120 000 km, 389-2864

JETTA GL 88, tres propre, man., 120 000 km, 389-2864

JETTA GL 88, tres propre, man., 120 000 km, 389-2864

JETTA GL 88, tres propre, man., 120 000 km, 389-2864

Mercedes Benz
95 SL 500 CD 5 900 km, 190 000 km, 468-4041

Mercedes Benz
95 SL 500 CD 5 900 km, 190 000 km, 468-4041

Mercedes Benz
95 SL 500 CD 5 900 km, 190 000 km, 468-4041

Mercedes Benz
95 SL 500 CD 5 900 km, 190 000 km, 468-4041

Mercedes Benz
95 SL 500 CD 5 900 km, 190 000 km, 468-4041

Mercedes Benz
95 SL 500 CD 5 900 km, 190 000 km, 468-4041

Blainville Toyota
435-3685
TOYOTA ACHAT - VENTE

Blainville Toyota
435-3685
TOYOTA ACHAT - VENTE

Blainville Toyota
435-3685
TOYOTA ACHAT - VENTE

Blainville Toyota
435-3685
TOYOTA ACHAT - VENTE

Blainville Toyota
435-3685
TOYOTA ACHAT - VENTE

Blainville Toyota
435-3685
TOYOTA ACHAT - VENTE

Genies en herbe
En collaboration avec Genies en Herbe Pantologie Inc., 3535, boul. Rosemont, Montréal H1X 1K7

Genies en herbe
En collaboration avec Genies en Herbe Pantologie Inc., 3535, boul. Rosemont, Montréal H1X 1K7

Genies en herbe
En collaboration avec Genies en Herbe Pantologie Inc., 3535, boul. Rosemont, Montréal H1X 1K7

Genies en herbe
En collaboration avec Genies en Herbe Pantologie Inc., 3535, boul. Rosemont, Montréal H1X 1K7

NDG profitera-t-il du trésor patrimonial de Villa Maria ?

JEAN-PIERRE BONHOMME

Le projet de construction d'un îlot résidentiel nouveau, sur les quatre acres du terrain des religieuses Adoratrices du Précieux-Sang, tout à côté de l'édicule du métro Villa-Maria, pose tout le problème de la disposition des terrains et des immeubles institutionnels appartenant aux communautés religieuses déclinantes.

Il est du reste fort probable que ce projet, nommé « Le jardin du monastère » par ses promoteurs, le groupe Prével associé avec I&S, et le Débat qu'il soulève, ouvriront des voies nouvelles dans la façon d'envisager l'aménagement de ces précieux territoires urbains.

L'actuel responsable municipal, dans ce dossier chaud du Précieux-Sang — le projet est contesté par une coalition de citoyens — le conseiller Pierre Goyer, membre du comité exécutif, est ouvert à une modification du processus de décision.

Au cours d'une entrevue avec *La Presse*, il s'est dit favorable à l'adoption d'une nouvelle politique de consultation publique, formelle et obligatoire, dans tous les cas de modification ou de morcellement d'un complexe institutionnel.

M. Goyer ne veut pas, pour autant, retarder le projet de construction de l'îlot des Soeurs du Précieux-Sang, ce « Jardin du monastère » (une enclave de 4 acres). Ce cas-là est pour lui « réglé ».

Quoi faire

Mais quoi faire, alors, pour éviter les dilapidations, telle la ruine du jardin des pères jésuites, tout autour du Gesù, où la Ville avait annoncé son intention d'aménager un parc urbain ?

Tout le reste du vaste territoire dit du secteur de Villa Maria (quelque 40 acres), où on pénètre, à l'ouest, par une voie piétonne plantée d'arbres, et qui se rend jusqu'à Westmount, appartient aux religieuses de la Congrégation Notre-Dame; ces fameuses descendantes de Marguerite Bourgeoys ont pratiquement formé toute la jeunesse féminine montréalaise.

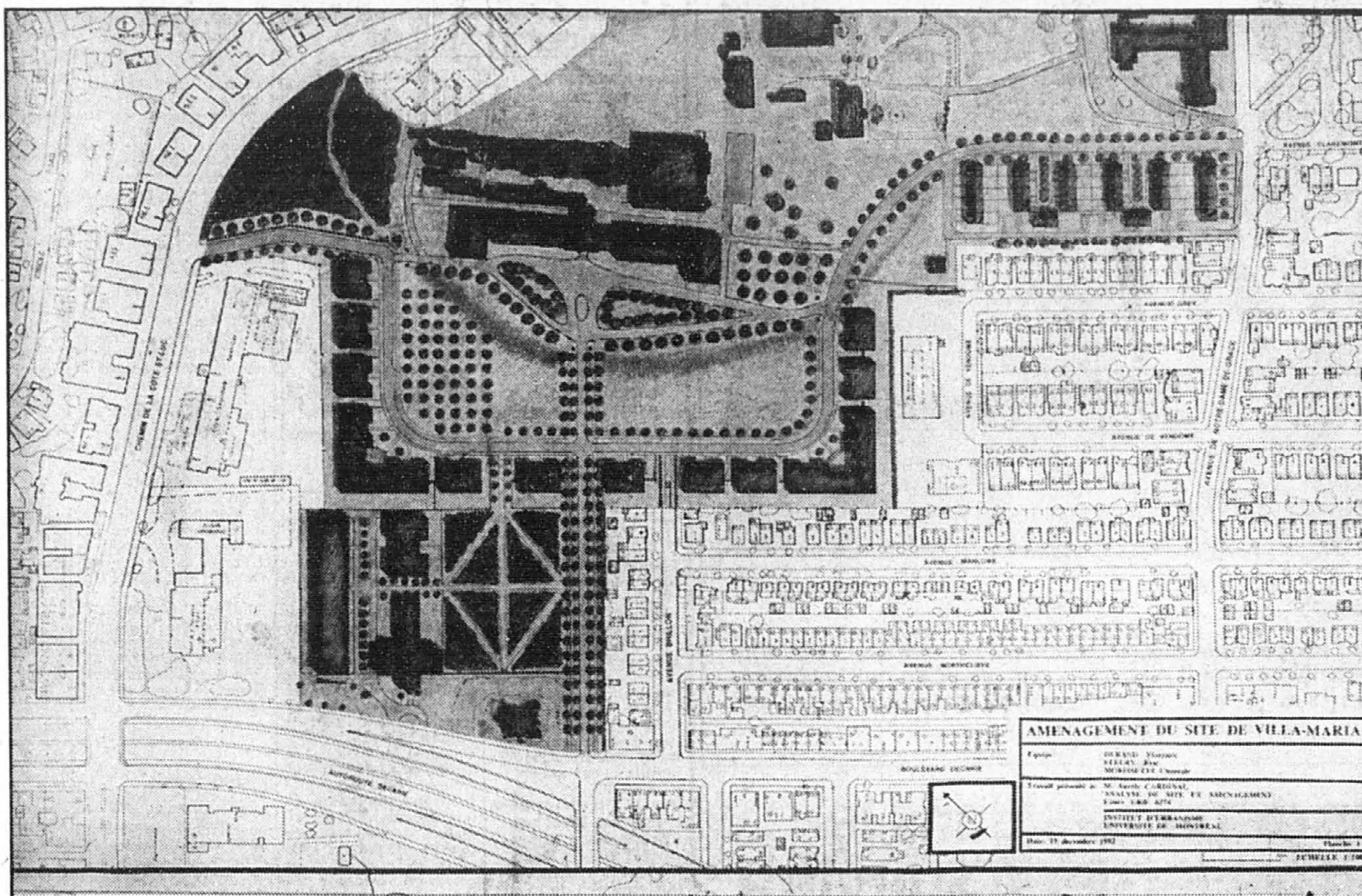
Les religieuses possèdent à leur maison-mère, celle de la rue Westmount, l'ancien Collège Marguerite-Bourgeoys. Elles s'y sont repliées après que l'ancienne maison-mère, celle de la rue Sherbrooke, fut cédée au cégep anglais Dawson.

Il y a deux autres résidences (30 religieuses chacune) et une infirmerie (130 personnes dont une centaine de malades) dans ce même domaine dit de Villa Maria. La communauté reste fort active.

Le Collège Villa-Maria, lui, 1000 élèves répartis en deux sections anglaise et française, dont le corps enseignant est laïque, n'est qu'un élément de ce complexe.

Le corps central du complexe du collège, un manoir de style monumental anglais, maintenant classé, fut l'ancienne résidence de James Monk, un important avocat du XVIII^e siècle. Sa famille a légué l'immeuble à la Couronne britannique qui en fit, en 1844, la résidence officielle des gouverneurs généraux du Canada.

La directrice générale du collège, Soeur Arlita Matte, une Franco-Ontarienne très affable,



PHOTOS MICHEL GRAVEL, La Presse

Le plan du groupe de design urbain de la faculté d'aménagement de l'Université de Montréal pour la mise en valeur du secteur Villa Maria, a été réalisé récemment par les urbanistes Éric Fleury, Florence Durand et Chantale Morissette sous la direction d'Aurèle Cardinal, lui-même architecte-urbaniste dont la réputation est solidement établie.



Les terrains de la Congrégation Notre-Dame, ceux que les citoyens de NDG appellent parfois « le secteur Villa Maria », sont vastes (40 acres).

souligne que la Congrégation Notre-Dame n'a pas l'intention de fermer le collège Villa-Maria proprement dit.

Mais elle reconnaît aussi que la congrégation vieillit vite; ces temps-ci, une soixantaine de religieuses, parmi les 1800 qui oeuvrent dans le monde (dont 1200 Québécoises de culture française, environ), meurent chaque année. On passera éventuellement l'administration à d'autres...

La religieuse ne refuse pas de

prendre connaissance des propositions de développement, d'où qu'elles viennent; mais les projets de disposition, par des tiers, des terrains du collège ne sont pas, pour elle, « raisonnables et réalistes ».

Alors, comment créer un quartier nouveau, tout en bas, et prévoir d'éventuels charbonnements urbains sur le site même, sans prendre en compte l'ensemble du complexe institutionnel, sans planifier le tout ?

Les experts en design urbain de la faculté d'aménagement de

l'Université de Montréal, eux, ont vu la nécessité de prévoir l'aménagement de ce territoire dans sa globalité, y compris l'enclave du monastère du Précieux-Sang. Ce plan, du groupe de design urbain, (ci-contre) si on nous permet une opinion, est excellent car il désenclave le collège et ranime intelligemment le quartier en intégrant toutes les fonctions. Il affecte utilement une partie des terrains de l'enclave du Précieux-Sang à la fonction parc.

L'un des concepteurs-urbanis-

tes de ce plan, Éric Fleury, signale justement la nécessité, en des cas pareils, de créer des parcs véritablement « publics » en les configurant, comme son plan le montre, par l'implantation d'immeubles résidentiels de faible densité. Une rue nord-sud, bien conçue, dans le domaine des religieuses, donnerait au collège une plus belle présence.

M. Fleury constate qu'en ces matières d'aménagement, les consultations publiques ne sont pas une panacée. Les riverains, dit-il, ont souvent peur du nouveau, même quand le projet est valable et c'est souvent le statu quo qui l'emporte. Il est bon de consulter, dit-il, mais il est encore plus important de confier l'aménagement d'ensemble à des experts bien formés et parfaitement libres.

Le projet de l'enclave du Monastère, celui de Prével, déjà approuvé par la Ville, lui, est plus fermé sur lui-même que ne le prévoit le plan d'aménagement des urbanistes de l'université. Ce design de Prével, bien qu'acceptable, n'est pas loin de ressembler à ces « walled cities » américaines qui isolent les citoyens de leur environnement urbain.

L'architecte du projet Prével, M. Aurèle Cardinal, est lui-même professeur de design urbain à l'Université de Montréal; c'est lui qui a supervisé le projet d'aménagement du groupe Fleury.

Sa réputation d'architecte et d'urbaniste est avantagusement établie. Il estime qu'e dans le cas du monastère du Précieux-Sang, les maisons individuelles en rangée prévues près de l'allée Villa Maria, respectent l'enclos du monastère et s'harmonisent bien avec ce même monastère devenu « élément central » du projet.



Soeur Arlita Matte



L'urbaniste Éric Fleury

L'architecte Jean-Claude Marsan, critique sévère incontournable en ces choses; et membre de la nouvelle « coalition » des contestataires, est tendre pour le projet de Cardinal-Prével. Ce design, dit-il, « n'est pas très mauvais »; on peut « s'en accommoder ».

Mais il ne veut toutefois pas s'accommoder de l'implantation éventuelle d'une rue nord-sud sur les terrains de la Congrégation Notre-Dame. Cette idée, montrée dans un plan d'orientation de la Ville, et fondée en partie sur la réflexion de l'université de Montréal, n'est pour lui « pas très bonne ».

Le porte-parole du Comité pour la protection du secteur Villa-Maria, M. Jean-Louis Côté, lui, se défend d'être « contre le développement ». Mais il ne veut pas qu'on touche à l'herbe de Villa Maria lui non plus.

Contexte général

De surcroît, il propose que le projet du Précieux-Sang, du groupe Prével, soit lui-même « examiné dans le contexte plus général de tout le secteur Villa-Maria ».

L'affaire en est là. La contestation des citoyens du quartier, la formation d'une coalition, en fin de compte, auront eu le mérite de signaler l'importance des trésors patrimoniaux que constituent les complexes institutionnels.

Elle aura eu le mérite d'engager un dialogue — qui se poursuit — entre le ministère des Affaires municipales, souverain en la matière, la Commission des biens culturels, la Ville et les organismes civiques.

Elle débouche même sur l'examen du destin de la tranchée de l'autoroute, cette cicatrice qu'il faudra bien guérir un jour.

Marie-Noëlle Swiderski : « C'est magique de tomber en amour tous les dix jours »

MARC CASSIVI

L'été dernier, Marie-Noëlle Swiderski parlait déjà six langues. Depuis, malgré un horaire ultra chargé, la jeune globe-trotter de 26 ans a trouvé le temps de parfaire ses apprentissages linguistiques.

Aujourd'hui, à moins d'un mois de son retour de la Course destination monde, Marie-Noëlle parle sept langues... et a appris les rudiments d'une huitième !

« J'ai visité une région où les gens ne connaissent que l'italien, explique humblement celle qui parlait déjà le français, l'anglais, le polonais, le russe, le japonais et l'espagnol avant la Course. Lorsque je suis arrivée à Rome, je me débrouillais donc très bien. À la fin de mon séjour de trois semaines au Népal, j'avais également appris quelques mots de népalais. »

Apprendre l'italien

Entre la réalisation de films à un rythme effarant, l'établissement de contacts, les recherches exhaustives et les plans de montage laborieux, Marie-Noëlle a donc trouvé le temps d'apprendre l'italien... Son père, faut-il préciser, un anthropologue africainiste décédé il y a trois ans, parlait onze langues, dont trois langues mortes.

Mais Marie-Noëlle Swiderski n'a pas que la piqure des langues. C'est aussi une véritable citoyenne du monde. Elle est née



à Ottawa, de parents polonais et français, a étudié l'architecture d'intérieur à Paris, s'est cherché du travail à Hong Kong et aux Philippines et habitait toujours Montréal... avant la Course.

« Mon copain m'a appelée lorsque j'étais au Népal pour me dire que l'appartement était vide, qu'il quittait pour Paris (ce qui était prévu, bien sûr...) et que toutes mes affaires étaient chez ma mère, nous a-t-elle confié lorsque jointe à Melbourne, en Australie, il y a quelques jours. Alors, je ne sais pas trop où je vais habiter à mon retour ! »

La plus mystérieuse

Des huit concurrents de la Course destination monde cette année, Marie-Noëlle Swiderski est certes la plus mystérieuse. Intellectuelle issue d'un tel milieu — son père était un ethnologue de renommée mondiale et sa mère est une spécialiste de la littérature française du XVIII^e siècle —, d'aucuns l'ont d'abord crue froide et inaccessible. C'est pourtant tout le contraire. Charmante et comique, il s'agit plutôt d'une grande fille qui dissimule bien des petits airs espiègles et moqueurs.

« Ça m'a fait plaisir de souf-

frir pendant la Course, dit-elle d'ailleurs, mi-figue, mi-raisin. De sangloter pour prouver à ceux qui en avait l'impression, que je n'étais pas toujours froide, hermétique et intellectuelle. »

De son parcours au pas de course en France, en Islande, au Danemark, en Écosse, en Italie, au Togo, au Gabon, au Bangladesh, au Népal, en Thaïlande, au Vietnam, en Indonésie et en Australie, Marie-Noëlle est aujourd'hui épuisée.

« Je me sens comme un vieux citron auquel on a extrait toute la pulpe, dit-elle. J'ai l'impression que je n'ai plus de jus à donner. Je n'ai pas de regrets, car je n'ai certainement pas fait une Course « Lipton », où l'on verse de l'eau chaude dans un sachet pour voir apparaître la recette miracle ! »

Pour Marie-Noëlle, les trois premiers mois de cette grande aventure sont idylliques. Toutefois, en moins d'une semaine, tout bascule.

Perte de bagages

Elle perd tous ses bagages, en route vers le Népal depuis l'Afrique, elle reçoit ensuite ce fameux appel de son copain, qui l'avise qu'il ne pourra être présent à son retour, et enfin, elle apprend qu'elle est huitième et dernière au classement, ce qui n'est d'ailleurs pas sans déplaire à son entourage.

« Pendant trois jours au Népal, raconte-t-elle, j'ai dormi

avec une chèvre qui toussait, je n'ai mangé rien d'autre le matin que du riz sec et j'ai dû me laver à la vue de tous, au milieu du village. Le deuxième jour, devant mon bol de riz sec, je me suis mise à pleurer. Tout le village s'est arrêté pour me regarder. »

À Noël, toutefois, au plus creux de son périple, Marie-Noëlle se console lorsqu'elle reçoit de chaleureuses lettres d'encouragement de la part de téléspectateurs : « Une compensation au fait qu'il n'y avait pas de neige en Indonésie. »

Épuisante, la Course ? Elle s'en doutait. Difficile aussi de quitter les gens que l'on rencontre et avec qui on se lie d'amitié au hasard de ses pégrinations. Marie-Noëlle est néanmoins diplomate : « partir à toujours été très difficile. Quitter les gens est terrible, mais c'est magique de tomber en amour tous les dix jours ! »

Coups de coeur

Des coups de coeur, justement, elle en a « subis » plusieurs depuis cinq mois.

« Toutes mes destinations m'ont plu, confie-t-elle, sauf le Bangladesh. Je ne m'y sentais pas très en sécurité. Par ailleurs, il y a sans doute quatre endroits que j'ai vraiment adorés, en raison du contact humain : l'Écosse, l'Italie, le Vietnam (où elle retrouve deux autres coureurs, Philippe Desrosiers et Stéphane Lapointe) et le Gabon. »

Le Gabon, par ailleurs, est



PHOTO LUC SIMON PERRAULT La Presse

Marie-Noëlle Swiderski n'a pas que la piqure des langues. C'est aussi une véritable citoyenne du monde.

une destination qui a pour Marie-Noëlle une signification toute particulière. C'est un endroit où son père a fait, pendant de nombreuses années, plusieurs recherches anthropologiques.

« Ce fut magnifique et émouvant de rencontrer des gens qui connaissent mon père, dit-elle. Les gens fondaient en larmes lorsqu'ils apprenaient qu'il était

« La dernière soirée a été particulièrement mémorable. J'ai participé à une cérémonie d'une religion que mon père a longtemps étudié, en compagnie de personnes qui l'ont connu pendant près de trente ans. Ils m'ont convaincu qu'il était pour eux un homme exceptionnel. Je le savais déjà, je suis sa fille ! ».