



CAHIER C | LA PRESSE | MONTRÉAL | DIMANCHE 23 JUIN 2002

La Presse

PANNE DE DÉSIR

Libido en panne ou absence de désir. C'est le problème le plus fréquemment évoqué par les femmes dans les bureaux des sexologues. Alors que le marché de la dysfonction érectile est en plein essor chez ces messieurs depuis l'arrivée du célèbre comprimé bleu et de ses concurrents, la sexualité féminine, elle, continue de représenter un grand défi pour les chercheurs et les laboratoires pharmaceutiques. Il n'existe pas de pilule miracle pour provoquer le désir et même les tests du Viagra chez les femmes ayant des troubles d'excitation sexuelle sont loin d'être concluants.

MARTHA GAGNON

Interrogé sur les résultats des premiers essais du Viagra chez les femmes, un représentant du Laboratoire Pfizer, fabricant de la fameuse pilule, a d'ailleurs fait cette réflexion intéressante à des journalistes: «Nous avons dépensé plusieurs millions de dollars pour découvrir ce que toute femme aurait pu nous dire, à savoir que la sexualité féminine est beaucoup plus compliquée et difficile à mesurer que chez les hommes.»

L'étude la plus importante réalisée par des chercheurs de l'Université de Colombie-Britannique auprès de 577 femmes ayant des troubles sexuels (sécheresse vaginale, douleurs, difficultés d'excitation, etc.) a démontré que le Viagra n'avait guère plus d'effet qu'un placebo. Les réactions sexuelles des femmes qui avaient pris le comprimé ne différaient pas vraiment de celles à qui on avait donné une substance neutre.

«Même si le Viagra peut augmenter l'afflux sanguin dans les parties génitales et la lubrification vaginale, cela ne se traduit pas, subjectivement, par une plus grande excitation ou satisfaction. L'étude ne démontre pas d'amélioration de la réponse sexuelle», explique Hélène Dugré, médecin de famille et psychologue clinicienne spécialisée dans l'évaluation et le traitement des dysfonctions sexuelles au CHUM.

Selon elle, l'étude des troubles sexuels féminins est d'une grande complexité et pose plusieurs difficultés dans la méthodologie et le choix des participantes. «C'est souvent compliqué d'identifier correctement la nature des troubles sexuels dont les causes peuvent être physiologiques, biologiques ou psychologiques. Il est rare qu'une femme se plaigne uniquement d'un problème d'excitation sexuelle.»

Après avoir présenté les résultats de son étude sur le Viagra devant le Collège américain d'obstétrique en mai 2000, le Dr Rosemary Basson de l'Université de Colombie-

Britannique, a déclaré que l'un des effets positifs de la recherche est d'avoir permis de «mettre les difficultés sexuelles des femmes sur la map» pour essayer de mieux les comprendre et de trouver des traitements appropriés.

Plusieurs se sont plaintes que leur sexualité était morte: «*I feel sexually dead. Nothing's happening.*»

De l'avis du Dr Basson, cette étude confirme que «l'excitation sexuelle des femmes est d'une nature biopsychosociale très complexe». Elle croit tout de même que la médication pourrait être utile dans le cas de patientes dont le problème d'excitation est lié uniquement à un trouble physique clairement diagnostiqué. «Mais pour plusieurs femmes, les facteurs psychologiques doivent être considérés autant que les facteurs biologiques», dit-elle.

Trouble le plus difficile à traiter

Selon le Dr Hélène Dugré, l'absence ou le manque de désir est le principal motif de consultation des femmes. «C'est sans doute le trouble le plus difficile à définir et à traiter parce qu'il cache souvent un problème de relation de couple, d'estime de soi ou d'autres facteurs psychologiques et affectifs. Même ménopausée, si une femme me dit qu'elle éprouve encore du désir, ses difficultés sexuelles seront plus faciles à traiter qu'une autre dont ce n'est plus le cas.»

Voir PANNE en C3
Autres textes en C2 et C3



Illustration STEVE ADAMS, collaboration spéciale



Holiday Inn fête ses 50 ans

UNE IDÉE NÉE AVEC LES VOYAGES EN AUTO

LE CAHIER L'AUTO MARDI DANS **La Presse**

3058641

30586374

Groupes sanguins ou groupes alimentaires?



JACINTHE CÔTÉ
LA NUTRITION

collaboration spéciale

C'est à la suite d'innombrables observations sur les moeurs alimentaires de différentes populations de la planète et sur leur état de santé que sont élaborées les théories nutritionnelles. Certaines de ces théories deviendront des concepts-clés en nutrition. Par contre, certaines de ces théories ne sont pas éprouvées scientifiquement. Basées sur des constatations anecdotiques et des études de cas isolés, elles font malgré tout leur chemin jusqu'aux éditeurs et aux diffuseurs d'information. Parfois, des diètes sont dérivées de ces théories bidons.

C'est entre autres le cas du régime alimentaire élaboré par Peter J. D'Adamo (un docteur en naturopathie) intitulé *Quatre groupes sanguins, 4 régimes*. Le contenu du livre a récemment été réédité sous un nouveau titre : *Cuisinez selon votre groupe sanguin*.

Dans cet ouvrage, M. D'Adamo affirme avoir fait des recherches en laboratoire et en clinique afin de confirmer la théorie de son père, qui « était un pionnier en matière de recherche sur les groupes sanguins en relation avec l'état de santé ».

L'hypothèse défendue est qu'il existerait des incompatibilités entre certains aliments et groupes sanguins et donc qu'il conviendrait à chaque groupe sanguin d'avoir un type d'alimentation particulier. La raison ? C'est que des lectines contenues dans les aliments consommés couramment causeraient des problèmes. Les lectines sont des types de protéines ayant le pouvoir de s'attacher à différentes cellules de notre corps. D'après le Dr D'Adamo, en s'attachant aux érythrocytes (globules rouges qui composent notre sang), les lectines provoqueraient des réactions responsables de plusieurs maladies chroniques : cancer, hypertension, diabète de type II, allergies, etc.

Selon notre groupe sanguin, il faudrait éviter les aliments qui contiennent des lectines qui réagissent avec notre type de globules rouges. Puisqu'il existe quatre groupes sanguins différents, quatre régimes ont été créés. De plus, une liste d'activités physiques accompagne chaque régime.

Quatre régimes personnalisés

Ainsi, les personnes du groupe sanguin O devraient avoir un régime riche en protéines animales pour rester en santé. Cela veut dire manger beaucoup de viande, de poisson et de fruits de mer, en plus de manger des fruits et des légumes. Mais il faut laisser de côté la plupart des produits céréaliers, le blé et les produits laitiers.

Pour les personnes du groupe sanguin A, une alimentation riche en hydrates de carbone conviendrait mieux. En d'autres mots, ces

gens devraient essayer de manger surtout du tofu, des légumineuses, des graines et des produits céréaliers, en plus des fruits et des légumes. Mais attention ! Le blé, la tomate, la pomme de terre, le maïs, le chou, l'orange doivent être exclus.

Le régime du groupe sanguin B serait plus équilibré, car il contient des aliments de plusieurs groupes alimentaires : viandes, poissons, produits laitiers, légumineuses, légumes et fruits.

Enfin, puisque les gens du groupe sanguin AB possèdent les attributs des groupes sanguins A et B, ils devraient manger un peu de tout, mais avec modération.

Le charme d'un régime personnalisé

Au point de vue marketing, le concept d'un régime pour chacun des groupes sanguins a beaucoup de potentiel. C'est rassurant et en même temps charmant de savoir que nous sommes destinés à un régime alimentaire particulier.

Malheureusement, cette théorie n'a pas encore d'assise scientifique.

Aucune des études du Dr D'Adamo n'a été publiée dans des revues scientifiques ; les résultats de ses travaux sont compilés dans son livre. Les données scientifiques traitant du lien entre l'alimentation, les lectines et les groupes sanguins n'existent pas encore. J'ai eu beau chercher, je n'ai rien trouvé.

Que sont les lectines ? En fait, les lectines dont fait mention le Dr D'Adamo existent bel et bien. Ce sont des protéines qui ont de réels effets sur le fonctionnement de notre corps, bien que leurs

actions ne soient pas nécessairement ciblées à un groupe sanguin plus qu'à un autre.

Elles sont produites par les plantes, qui les utilisent comme moyen de protection contre leurs prédateurs. De manière générale, elles sont non digestibles et agissent comme des toxines. Donc, lorsqu'on les consomme, elles peuvent provoquer des effets gastro-intestinaux locaux aigus et chroniques, qui ne sont habituellement pas fatals. A court terme, la consommation de certains types de lectines peut causer la nausée, des vomissements et de la diarrhée. Certains types de lectines ont pour effet à long terme de favoriser une croissance excessive des cellules intestinales, de causer une hypertrophie de l'intestin grêle et donc de nuire à la digestion des aliments et à l'absorption des nutriments.

Les lectines peuvent aussi modifier indirectement le fonctionnement d'organes comme le pancréas et le thymus et influencer sur les propriétés des vaisseaux sanguins et lymphatiques.

Presque toutes les plantes comestibles, y compris les céréales, les légumineuses, les légumes, les fruits et les épices, contiennent des lectines. Cependant, ce sont les légumineuses (surtout les fèves de lima et les haricots rouges) qui en contiennent le plus. Les arachides, les fèves de soya, les lentilles, les pois, l'ail, l'oignon, les poireaux, l'orge, le riz, le seigle, le blé, la tomate, la pomme de terre, la citrouille et la banane sont des aliments consommés couramment qui

en contiennent aussi, mais en quantités moindres.

En attendant l'avancement des recherches scientifiques sur le sujet, certaines gens peuvent tout de même être tentés d'essayer le régime du Dr d'Adamo. Si c'est votre cas, faites attention aux carences nutritionnelles. Les gens des groupes sanguins O et A, par exemple, seront plus à risque de déficience en calcium et en vitamine D puisque les produits laitiers doivent être exclus de leur régime. Les gens du groupe sanguin A, pour leur part, devront s'efforcer de toujours combiner les féculents (pain, céréales, pâtes, riz) avec les légumineuses afin d'avoir tous les acides aminés essentiels dont le corps a besoin pour fonctionner.

Notre connaissance des lectines et de leurs actions sur notre organisme est encore limitée. Il est rassurant de savoir que leurs actions sont inhibées par un traitement de chaleur (cuisson de tout genre). Si vos avez des sensibilités alimentaires, peut-être que les lectines en sont responsables.

Une fois par mois, la chronique nutrition porte sur vos questions et commentaires.

Envoyez-les à :

Chronique nutrition

La Presse

7, rue Saint-Jacques

Montréal (QC) H2Y 1K9

questiondenutrition@hotmail.com

L'auteur de cette chronique hebdomadaire est membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec.

Sexe : avez vous envie d'avoir envie ?

MARTHA GAGNON

« Est-ce normal de ne plus avoir de désir ? Qu'est-ce qui m'arrive ? »

C'est le genre de commentaire qu'Élise Bourque, sexologue et psychothérapeute, a l'habitude d'entendre lors de ses consultations avec des femmes. « Je me force pour faire plaisir à mon conjoint », ajoutent certaines.

Selon M^{me} Bourque, les hormones ne sont pas toujours les premières responsables. « Pour plusieurs femmes, le plaisir vient en dernier lieu, après que tout est accompli : le travail, le ménage, les courses, les enfants, etc. La sexualité, elle, peut attendre. Débordées et surmenées, elles oublient de se réserver des moments de qualité avec leur conjoint, des sorties ou des activités pour retrouver le goût d'être à deux », dit-elle.

La baisse du désir est souvent le « baromètre de la relation de couple ». Quand l'agenda est trop chargé et que la communication est déficiente, la libido peut s'estomper. Il n'y a plus de place pour le désir et le

plaisir. La sexologue croit que le manque de temps et le stress sont davantage responsables des troubles sexuels que la routine et le poids des années de vie commune.

C'est d'ailleurs ce qu'elle a démontré dans son mémoire sur le maintien du désir. « Les couples interrogés avaient une vie sexuelle satisfaisante après plus de 20 ans d'union. Ils ont réussi à préserver la qualité de leur relation en s'accordant du bon temps ensemble. Le désir sexuel ne diminue pas forcément avec les années. L'aphrodisiaque le plus puissant, c'est encore l'amour lorsqu'il est bien alimenté. »

Dans un reportage sur la vie sexuelle des Français paru dans *l'Express* l'an dernier, le chef du service d'andrologie d'un hôpital parisien raconte que, lors d'une consultation, il a posé à la femme qui accompagnait son mari la question suivante : « Avez-vous envie d'avoir envie ? » Devant sa réponse négative, il dit avoir « jeté l'éponge... mais pas trop loin. Le temps qu'ils réfléchissent et définissent à deux leurs attentes respectives. »

Un psychanalyste explique dans ce même

reportage que l'homme et la femme ont souvent des interprétations et des perceptions divergentes. Il donne les exemples suivants : « Chez lui, c'est simple : si le sexe va, le reste suit. Pour elle, au contraire, si le reste allait bien, il n'y aurait pas de mésentente sexuelle. Il est toujours prêt, du moins le croit-il dès qu'il perçoit une érection ; elle a besoin de se sentir disponible psychologiquement. Pas assez souvent, dit-il. Pas assez bien, répond-t-elle. »

François Blanchette, sexologue clinicien et président de l'Association des sexologues du Québec, affirme lui aussi que les attentes sont souvent mal exprimées. Le scénario classique est celui de la femme qui reproche à son mari de ne pas la caresser comme elle le voudrait : « Pourquoi tu ne l'as jamais dit ? » interroge-t-il. « J'aimerais que tu comprennes sans que j'aie à te l'expliquer », répond-elle. Et lui de répliquer : « Je ne peux pas deviner tes désirs. »

D'après M. Blanchette, l'absence de communication est l'une des causes de plusieurs mésententes sexuelles. Le stress aussi. « Même si c'est moins fréquent que pour les femmes, il y a des hommes qui consultent pour des problèmes de désir, souvent parce qu'ils sont trop préoccupés par leur travail », dit-il.

Stress au travail, stress à la maison et stress au lit. « Épuisés, ils n'ont pas de temps pour se détendre et se plaindre si le désir ne vient pas entre 22 h 30 et 23 h, seul moment réservé dans l'agenda à leur vie sexuelle. Ils négligent de s'occuper de leur couple et oublient que rien n'est jamais acquis en cette matière. Il faut être créatif, ce qui ne veut pas dire de transformer sa vie sexuelle en film porno. Seulement de s'y attarder davantage. »

Sylvie Lavallée, sexologue et psychothérapeute, affirme que les troubles sexuels peuvent avoir des conséquences importantes dans la vie de ceux qui en souffrent. « Ne plus faire l'amour, c'est comme d'oublier une partie de soi, se mettre de côté. »

Il y a des gens qui acceptent très bien leur non-sexualité et trouvent leur plaisir et leur valorisation dans d'autres activités, alors que certains sont très malheureux de cette situation. « De toutes les fonctions nécessaires à la survie de l'espèce humaine, la sexualité est la seule qui soit physiologiquement fa-

cultative », déclarait Marie Chevet, psychiatre et gynécologue française, dans le reportage de *l'Express*.

François Blanchette croit que le plus important est de savoir quelle place occupe la sexualité dans sa vie et celle de son partenaire. « Est-ce que c'est primordial ou secondaire ? Une fois qu'on a répondu à cette question, il est plus facile de régler les problèmes. »

Lorsqu'il y a panne de désir, Sylvie Lavallée explique qu'il faut vérifier si elle est permanente ou passagère, si les causes sont organiques (allaitement, médicaments ou ménopause), et ensuite chercher du côté psychologique.

Elle ajoute que de plus en plus de femmes utilisent des vibromasseurs et autres accessoires. « Cela laisse supposer qu'elles prennent en charge leur sexualité et veulent éprouver autant de plaisir que l'homme. Les trois *top* de la consultation féminine sont le trouble du désir, les douleurs et l'anorgasme. »

D'après Diane Brouillette, « il y a toutefois moins de femmes qui consultent pour des problèmes d'orgasmes, justement parce qu'elles ont appris à se masturber et à se procurer du plaisir seules. »

Mais selon François Blanchette, la femme vit plus difficilement la baisse de désir chez son conjoint que l'inverse. « Le stéréotype de l'homme toujours prêt est encore très fort dans la pensée de plusieurs. Quand le désir diminue, la femme s' imagine souvent qu'elle en est la cause, qu'elle n'est pas assez séduisante ou que son compagnon est infidèle. Alors que l'homme, lui, le prend moins personnel si la libido de sa conjointe est au plus bas. »

Le sexologue ajoute que chacun a sa définition du désir. « C'est tellement complexe et on sait tellement peu de choses que, entre nous, on se demande à la blague comment il se fait que ça fonctionne. Il y a peu de chances qu'on produise un jour une pilule du désir. »

Si tel était le cas, Élise Bourque pense que « ce serait un peu fou ». Selon elle, « il serait évidemment plus facile d'avaler une pilule que d'essayer de comprendre ses problèmes. Car, à 90 %, ça se passe entre les deux oreilles. Le désir ne se commande pas et la sexualité ne se réduit pas à l'orgasme. »



Photo ALAIN ROBERGE, La Presse ©

Chez lui, c'est simple: si le sexe va, le reste suit. Pour elle, au contraire, si le reste allait bien, il n'y aurait pas de mésentente sexuelle. S'il s'est avéré miraculeux pour les hommes, le Viagra n'a pas les mêmes effets chez la femme.

LA SUPERGRILLE DU MOIS

La Presse

Délices en conserve

• Confitures et gelées
• Marinades, chutneys et salsas
• Condiments, huiles et vinaigres

Anne Gardon

LES ÉDITIONS DE L'HOMME

EN JUIN,
100 gagnants mériteront le livre

DÉLICES EN CONSERVE
de Anne Gardon

et un t-shirt La Presse.

À SURVEILLER
DIMANCHE PROCHAIN

Pas naturel l'aspartame?



Dr. DANIELLE PERREAULT
ÊTES-VOUS MALADE ?

Q FRANCINE M., GASPÉ :
J'aimerais savoir s'il est déconseillé de consommer régulièrement des produits contenant de l'aspartame (par exemple boissons gazeuses, gomme, etc.) ? Merci !

R D^r PERREAULT : Je me suis posé la même question alors que j'étais enceinte et que j'avais pris goût à une limonade sucrée avec de l'aspartame. C'était peu de temps après sa sortie sur le marché en 1982. Grâce à votre question, j'ai dû chercher des réponses et mes doutes sur l'innocuité de cet artifice sont enfin tombés. L'aspartame sucre les aliments sans ajouter de calories. Ce succédané de sucre est composé de deux acides aminés, l'acide aspartique et la phénylalanine très présents dans le lait, la viande et les légumineuses. Ces acides aminés, des substances organiques qui sont la base même d'une protéine, ne s'accumulent pas dans notre organisme, car ils y sont rapidement métabolisés. L'aspartame contient aussi du méthanol, un alcool également retrouvé dans les fruits et les légumes. Ce contenu en alcool vous effraie ? Une boisson de 12 onces enrichie d'aspartame contient la moitié du méthanol contenu dans 8 onces de jus naturel.

Le problème avec l'aspartame concerne seulement les personnes qui ne produisent pas l'enzyme pour découper la phénylalanine en sous-produits. Elles souffrent d'une anomalie génétique qu'on appelle la phénylcétonurie (une personne sur 10 000) et qui est la maladie la plus dépistée à travers le monde chez les nouveau-nés (petite prise de sang au talon). Une fois le diagnostic établi, ces personnes évitent complètement les aliments riches en phénylalanine et, bien sûr, tout produit qui contient de l'aspartame. Une accumulation de cet acide aminé peut causer des dommages au cerveau du jeune enfant. On ne développe pas ce problème au cours d'une vie. On naît avec.

Les sceptiques douteront probablement de la sécurité de l'aspartame malgré le fait qu'il est sous étude minutieuse depuis 20 ans. Dans les années 80, des rumeurs liaient l'aspartame à une augmentation de cancer du cerveau. L'Institut national du cancer américain, entre autres institutions, répète que les cancers du cerveau ont commencé à augmenter dès 1973 c'est-à-dire avant l'introduction de l'aspartame sur le marché. De plus, le nombre de cas s'est nivelé dans les années 1990 malgré son utilisation de plus en plus répandue. L'aspartame reste utile pour ceux qui souffrent de diabète ou pour les personnes obèses qui désirent perdre du poids. Je crois qu'il a sa place dans le monde d'aujourd'hui. L'aspartame est commercialisé sous le nom de Nutrasweet ou Equal.

Suis-je ménopausée ?

Q M^{me} C.P., SAINT-LAMBERT :
J'ai 46 ans et souffre depuis quatre mois de chaleurs qui me réveillent presque

toutes les nuits. J'ai passé des tests qui indiquaient que je pouvais être ménopausée. Ma gynécologue m'assure du contraire et me fait prendre des contraceptifs oraux. Éclairez moi !

R D^r PERREAULT : La majorité des femmes deviennent ménopausées après l'âge de 50 ans. Par définition, on pose un diagnostic de ménopause seulement après une année complète passée sans règles. On est alors certain que les ovaires ont définitivement fermé boutique. Mais il n'est pas rare de rencontrer des femmes comme vous, qui éprouvent des bouffées de chaleur, plusieurs années à l'avance. Des analyses de sang peuvent sembler confirmer la ménopause. Mais ce n'est pas toujours si simple et voici pourquoi.

Les ovaires peuvent avoir des ratés au cours de la quarantaine. Ils produisent temporairement moins d'oestrogène. Le cerveau enregistre ce ralentissement d'activité et s'empresse d'envoyer les messages FSH et LH commander aux ovaires d'augmenter leur production. Mais l'ovaire peut n'en faire qu'à sa tête et ne reprendre sa production que quelques mois plus tard. Il y aura alors absence de règles et les chaleurs typiques pourront se manifester. Le test sanguin que vous avez eu démontrait probablement des valeurs de FSH et LH élevées, similaires aux valeurs rencontrées chez les femmes ménopausées.

Mais comme l'ovaire peut encore avoir des soubresauts de production d'oestrogène, il est trop tôt pour parler de ménopause. Le conseil de votre gynécologue est judicieux. Les contraceptifs oraux contiennent 20 à 30

microgrammes d'oestrogène par comprimé et représentent des quantités d'hormones proches de ce que vous devriez fabriquer naturellement. À votre âge, cette dose est idéale pour prolonger au maximum la solidité de vos os et contrôler vos chaleurs. L'hormonothérapie de remplacement, elle, n'apporte que 5 mcg d'oestrogène par jour.

La question qui vous brûle les lèvres est sûrement la suivante : si je prends des contraceptifs oraux comment savoir quand je serai vraiment ménopausée ?

Le Dr Senekas, gynécologue à l'hôpital Royal-Victoria à Montréal, suggère à ses patientes au début de la cinquantaine d'arrêter les contraceptifs oraux et de vérifier ce qui se passe. Si elles ont des règles dans les trois semaines suivantes, elle leur conseille de reprendre les contraceptifs oraux pour une année ou deux de plus. Sinon, ces dames peuvent passer à l'hormonothérapie de remplacement, si elles le désirent bien sûr. Il est aussi possible de mesurer le niveau d'estradiol fabriqué par les ovaires au moyen d'une prise de sang. On répète l'exercice au moins deux ou trois fois et si les valeurs basses se maintiennent, vous voilà ménopausée. On ne conseille pas ce test dans la quarantaine puisque les ovaires peuvent encore se réveiller.

P.S. Les contraceptifs oraux ne peuvent étre prescrits aux femmes dans la quarantaine qui fument.

Le Dr Perreault ne peut pas répondre personnellement à toutes les questions.
On peut joindre le Dr Danielle Perreault à l'adresse suivante : C.P. 63082, Ile-des-Sœurs, H3E 1V6 perreaultmd@videotron.ca

Trois dans le lit : mon mari, moi et le Viagra

MARTHA GAGNON

LE VIAGRA suscite des réactions variées chez les femmes dont le conjoint prend la pilule pour résoudre ses problèmes d'érection.

Pour plusieurs, le comprimé bleu entretient le culte de la performance plutôt que du plaisir partagé. Diane Brouillette, biologiste et sexologue clinicienne à l'unité des dysfonctions sexuelles au CHUM, a effectué une recherche auprès des conjointes des hommes qui prennent du Viagra.

« Certaines se plaignent que leur partenaire est trop centré sur son érection, que ça va trop vite et qu'elles manquent de caresses et d'attention. D'autres avouent qu'elles sont surtout satisfaites pour leur conjoint : « Je suis contente de le savoir aussi content ». Des femmes craignent toutefois qu'il ne devienne trop exigeant. »

Par ailleurs, plusieurs profitent agréablement du délai d'une heure avant que le médicament ne produise son effet pour créer une intimité. « C'est une occasion de rapprochement. Le couple prend alors le temps de s'exciter, de passer sous la douche, de se parfumer et de se caresser », mentionne la sexologue.

« J'ai l'impression que nous

sommes trois dans le lit : le Viagra, mon mari et mon mari », a fait remarquer avec humour une femme lors d'une consultation.

Au début du traitement, certaines affirment ne plus reconnaître leur conjoint. Il y en a qui se réjouissent du changement, d'autres s'inquiètent. « Il se prend pour Rambo », a confié l'une d'elles.

« L'homme passe souvent par une période de fierté dans les débuts. Il se sent léger et heureux, un peu comme dans l'annonce où on le voit sortir de la maison le matin en sautillant. Les choses reviennent généralement à la normale au bout d'un certain temps », explique M^{me} Brouillette.

Même si la pilule n'augmente pas l'intensité du désir sexuel, des femmes ont l'impression d'être moins désirées ou moins importantes pour leur partenaire qui doit prendre du Viagra pour avoir une érection. « Lors des consultations, les hommes affirment très souvent qu'ils veulent non seulement retrouver leur virilité, mais satisfaire davantage leur conjointe, lui procurer du plaisir. En général, ils ne sont pas égoïstes dans leur démarche », précise la sexologue.

Viagra ou pas, selon elle, la sexualité de l'homme diffère grandement de celle de la femme. Cela s'explique, en partie, par son ni-

veau plus élevé de testostérone, cette hormone qui a une influence sur le désir. Mais plus de vingt ans après la révolution sexuelle, le culte de la performance est encore bien présent chez les hommes.

« Le pénis demeure le flambeau de l'identité masculine, dit-elle. Quand un homme éprouve un problème d'érection, c'est toute sa vie, affective, sociale et même professionnelle, qui peut en être affectée. Le besoin physiologique de faire l'amour est presque aussi important que celui de se nourrir. La femme, elle, ne va pas grimper dans les rideaux si elle n'a pas de relation durant un certain temps. Il lui faut un terrain propice. Certaines vont même se priver de sexe ou couper leurs désirs si le contexte relationnel est inadéquat. Une façon de faire réagir l'autre. Il y a parfois beaucoup de chantage émotif dans la sexualité. »

Selon M^{me} Brouillette, certaines femmes n'osent pas s'affirmer dans la relation sexuelle. « Elles subissent des relations douloureuses par crainte de perdre leur partenaire ou de l'offusquer. Les infections causées par des pénétrations de trop longue durée, plusieurs fois par jour, sont l'une des causes de consultation. Parce qu'il veut performer, le jeune homme dépasse parfois les limites physiologiques de la femme. »

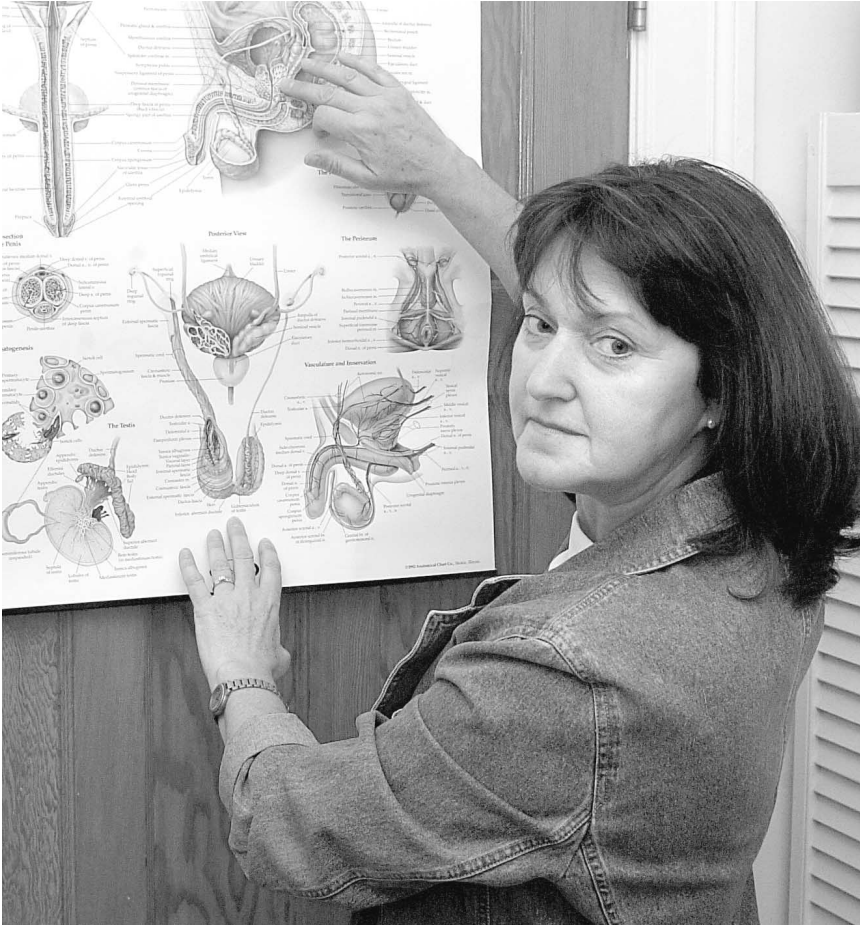


Photo ROBERT NADON, La Presse ©

« S'il permet une érection, le Viagra n'agit pas sur le désir », dit Diane Brouillette, sexologue clinicienne à la clinique de dysfonctions sexuelles au CHUM.

PANNE

Suite de la page C1

Elle ajoute que les pannes de libido sont moins fréquentes chez les hommes. « Dans leur cas, le désir est rarement un problème majeur même s'il peut diminuer à partir de 50 ans. En consultation, les hommes vont plutôt dire : j'ai le vouloir, mais pas le pouvoir. »

Or, que ce soit chez l'homme ou la femme, le Viagra n'agit pas sur le désir. « Ce n'est pas un aphrodisiaque ou une drogue récréative comme le pensent encore certains », précise le Dr François Bénéard, urologue et spécialiste de la dysfonction érectile au CHUM, qui participait en mai à un symposium sur la santé sexuelle organisé par Pfizer à Montréal.

S'il a pour effet de provoquer une érection ou d'augmenter l'afflux sanguin dans la région clitoridienne, le comprimé bleu ne peut stimuler l'appétit sexuel. « Si l'homme va s'asseoir devant la télé pour écouter un match de football après avoir pris du Viagra, il ne se passera pas grand-chose », explique le médecin.

Quant à l'utilisation de la pilule bleue chez la femme, le Dr Bénéard affirme que la médication n'est pas indiquée ni recommandée pour l'instant. « C'est encore à l'état de recherche. Les résultats des quelques études réalisées jusqu'à maintenant sont ambivalents ou contradictoires. » Des recherches ont aussi été réalisées avec des femmes présentant des troubles sexuels suite à la prise d'antidépresseurs, d'autres qui étaient ménopausées, ainsi que des paraplégiques.

Même si le Viagra produisait des effets miraculeux sur les femmes, Sylvie Lavallée, sexologue clinicienne et psychothérapeute, n'est pas convaincue que l'emballement serait aussi grand qu'il l'est actuellement chez les hommes. « Les femmes sont moins axées sur la performance et voient la sexualité d'un autre oeil. Elles essaient de comprendre et s'interrogent davantage sur les causes d'un problème. La médicalisation ne pourra jamais remplacer l'harmonie dans le couple, condition essentielle d'une vie

sexuelle satisfaisante. La pilule ne suffit pas, il faut un contexte affectif favorable. Et n'oublions pas que l'imaginaire est le plus précieux des cadeaux. »

Sur le plan thérapeutique, le Dr Hélène Dugré pense qu'il ne faut pas se limiter à la prescription d'un comprimé. Sa double formation de psychologue et de médecin est particulièrement utile dans ce domaine. « On ne doit jamais négliger l'aspect psychologique. En plus des tests médicaux, il importe de regarder le contexte relationnel et affectif. »

Même si les motifs sont avant tout financiers, Diane Brouillette, sexologue clinicienne et biologiste, se réjouit que les compagnies pharmaceutiques investissent dans la recherche portant sur les troubles sexuels. « Elles seules ont les moyens, ce qui permet de faire avancer les connaissances dans ce domaine. »

Mais il n'y a pas que les laboratoires pharmaceutiques qui s'intéressent aux troubles sexuels. « La

sexualité est aussi très médiatisée. Malheureusement, on ne s'attarde souvent qu'à la technicité plutôt qu'au sens véritable de la relation sexuelle. Comme si la performance seule comptait », déplore-t-elle.

Est-ce l'effet des médias ou du Viagra ? D'après François Blanchette, sexologue clinicien et président de l'Association des sexologues du Québec, la clientèle augmente continuellement. « Je ne sais pas si c'est parce que les gens souffrent plus ou consultent davantage, mais la demande est plus grande. »

Ce que confirme la plus importante étude américaine sur les difficultés sexuelles publiée en 1999 et fréquemment citée encore aujourd'hui, par les professionnels dans ce domaine. Cette enquête a révélé que plus de 40 % des femmes et 30 % des hommes aux États-Unis avaient des problèmes sexuels, soit qu'ils étaient désintéressés sexuellement, qu'ils ne pouvaient avoir d'orgasme ou souffraient d'autres dysfonctionnements.

Plus de 1700 femmes et 1400 hommes ont participé à l'étude. La faible libido ou le manque d'intérêt était le problème le plus courant dans le cas des femmes : 33 %. Suivi en ordre d'importance par les difficultés d'excitation, l'absence d'orgasme et les douleurs au moment des rapports sexuels. Du côté des hommes, environ 14 % disaient ne pas s'intéresser au sexe et 8 % n'éprouvaient pas de plaisir.



OSTÉOPOROSE
Centre de recherche du CHUM,
Hôpital Saint-Luc

Nous recrutons des FEMMES de 60 à 80 ans pour un projet de recherche

Évaluation d'un nouveau médicament expérimental dans le traitement de l'ostéoporose

- Ménopause 5 ans et +
- Pas de cancer du sein
- Ne pas recevoir de traitement contre l'ostéoporose tel que : Didrocal, Fosamax, Actonel, Évista et Miacalcin

L'équipe du Dr. Louis-Georges Ste-Marie
(514) 890-8383

3037684

EN VOYAGE AVEC NOUS
Les mercredis et samedis dans **La Presse**

VACANCES VOYAGE

RONFLEMENT
CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL
(514) 327-5060
TRAITEMENTS AU
LASER
PAR DES OTO-RHINO-LARYNGOLOGISTES
www.ronflement.qc.ca

3030313



CHUM
HÔPITAL NOTRE-DAME
Dr Yves Boivin,
MÉDECINE DENTAIRE
spécialiste en chirurgie
buccale et maxillo-faciale
et ses collègues du service de médecine
dentaire offrent des soins complets

● IMPLANTS DENTAIRES
Pour renseignement et consultation :
(514) 735-0324



Donald Pearson & Mel Alter
Pharmaciens Préparateurs - Compounding Pharmacists

SERVICE COMPLET D'ORDONNANCES ET PRODUITS DE SANTÉ NATURELS

- **PRÉPARATION PHARMACEUTIQUE**
Nous sommes spécialement formés pour préparer des médicaments sous diverses formes, selon les besoins des patients.
- **SUBSTITUTION HORMONALE BIO-IDENTIQUE**
Une alternative naturelle au traitement hormonal de substitution
- **ÉPUISEMENT DES NUTRIMENTS D'ORIGINE MÉDICAMENTEUSE**
Plusieurs médicaments entraînent la diminution des nutriments. Nous pouvons vous aider.
- **PRÉPARATION VÉTÉRINAIRE**
Si les médicaments de votre animal causent des problèmes, nous pouvons vous aider.
- **RÉSOLUTION DE PROBLÈMES**
Il serait trop long d'énumérer nos services spéciaux. Appelez-nous pour une consultation.

www.pharmaciemontreal.com

Nous aidons les médecins à aider les patients ayant des besoins particuliers.

Westmount Medical Building 5025, rue Sherbrooke Ouest • Téléphone : (514) 484-2222

3031820A 3031974



Maman et bébé en forme!

JOSÉE LAVIGUEUR
collaboration spéciale

Rien de plus vivant qu'une femme enceinte! Rien de plus sain! C'est désormais bien clair dans l'esprit de tous: une future maman est en pleine santé et a besoin, elle aussi, de bouger. «La grossesse est une période où le corps de la femme vit de grands changements sur les plans physique et physiologique. L'exercice physique vous donnera plus d'énergie et de force et vous aidera à vous sentir moins fatiguée. De plus, il vous aidera à réduire les maux de dos, les crampes aux mollets et les nausées, ces symptômes que beaucoup de femmes éprouvent pendant leur grossesse. Non seulement les exercices vous permettront-ils de mieux vous sentir, mais ils vous prépareront aussi pour l'accouchement et faciliteront

la période postnatale ainsi que le retour à votre forme physique d'avant la grossesse.» Je vous suggère un livre, *En forme en attendant bébé*, qui a été rédigé et préparé par Chantal Dumoulin de l'Hôpital Sainte-Justine. Elle est physiothérapeute, oeuvrant auprès des femmes enceintes depuis plusieurs années. Elle a aussi rédigé un autre ouvrage qui s'intitule *En forme après bébé*. Vous pourrez trouver ces petits bouquins en librairie ou encore en téléphonant directement aux Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine au (514) 345-4671. Ils se vendent environ 13\$.

Je vous propose, avec l'aide de ma copine Josée Pelletier, qui attend son troisième enfant, des exercices tirés de ce livre.

POUR LES ABDOMINAUX

1. Rentrée du nombril en position couchée sur le dos

► En position couchée sur le dos, faites une contraction maximale des muscles du plancher pelvien (pour contracter ces muscles, imaginez que vous retenez une urine) en prêtant une attention particulière au mouvement de rentrée du nombril de façon à serrer doucement le ventre à la ceinture lors de l'expiration. En plaçant une main sur le bas-ventre près de l'os iliaque, exercez une pression très légère. Vous sentirez les muscles se durcir sous vos doigts. Faites 3 séries de 10 mouvements (rentrée du nombril) en vous accordant 10 secondes de repos entre chaque mouvement et une minute de repos entre chaque série. Augmentez la difficulté en tentant de maintenir la contraction du transverse (rentrée du nombril) jusqu'à 20 secondes, en respirant normalement pendant la contraction. Faites l'exercice 1 fois par jour, 5 jours par semaine.



2. Rentrée du nombril en position à quatre pattes

► Pour progresser, répétez l'exercice précédent, mais cette fois en position à quatre pattes.



3. Mouvement des jambes sur le tronc

► En position couchée sur le dos, genoux fléchis: en expirant lentement par la bouche, muscles du plancher pelvien contractés, rentrez le nombril puis soulevez un pied du sol pour amener le genou jusqu'à votre poitrine. Inspirez. Ramenez la jambe fléchie à la position de départ en expirant et en rentrant votre ventre. Répétez le même exercice avec l'autre jambe. Faites trois séries de dix mouvements en prenant dix secondes de repos entre chaque mouvement et une minute de repos entre chaque série. Faites l'exercice une fois par jour, cinq jours par semaine.

Au troisième trimestre, lorsque le ventre est plus gros et que l'exercice devient plus difficile, glissez simplement le talon sur le sol en allongeant la jambe, tout en maintenant le ventre rentré.

Attention! Si vous contractez bien votre ventre, vous ne devriez pas sentir votre dos se creuser (s'arquer) lors des mouvements des jambes. Le cas échéant, l'exercice est inutile et pourrait être dommageable.



SOULAGER LE DOS ET PRENDRE UNE BONNE POSTURE

4. Bascule du bassin et flexion des hanches

► En position couchée sur le dos, les genoux fléchis, basculez le bassin de façon à obtenir un dos pratiquement plat. Amenez un genou jusqu'à votre abdomen à l'aide de vos mains. Vous devriez alors sentir un étirement dans la région du bas du dos et des fesses. Maintenez l'étirement pendant 30 secondes. Revenez à la position de départ et répétez avec l'autre jambe. Recommencez de trois à cinq fois avec chaque jambe. Faites l'exercice une ou deux fois par jour, selon vos besoins. Cet exercice est particulièrement efficace pour assouplir et soulager les douleurs du bas du dos et du haut des fesses.



5. Étirement des muscles du bas et du haut du dos

► Prenez la position à quatre pattes, les fesses au-dessus des talons et les mains le plus loin possible en avant. Respirez profondément tout au long de l'exercice. Commencez par faire basculer le bassin, en imaginant ramener le coccyx entre vos jambes. Arrondissez ensuite le bas du dos, puis le milieu du dos. Enfin, arrondissez les épaules, appuyez-vous sur le bout des doigts et finalement laissez tomber la tête de façon à arrondir le haut du dos. Maintenez l'étirement pendant au moins 30 secondes ou jusqu'à ce que la sensation d'étirement soit passée. Recommencez de trois à cinq fois. Faites l'exercice une ou deux fois par jour, selon vos besoins. Cet exercice est très complet puisqu'il assouplit toute la musculature de la colonne vertébrale, ce qui soulage les douleurs autant au haut qu'au bas du dos.



6. Étirement du haut du dos

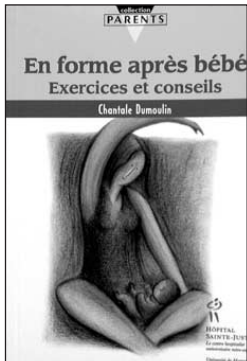
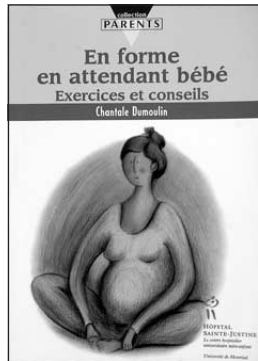
► En position assise, croisez les bras horizontalement devant vous et posez les mains sur vos épaules. Arrondissez légèrement le bas du dos en basculant votre bassin et an allongez votre nuque. Ensuite, croisez les coudes à l'avant de façon à étirer la région entre les omoplates. Maintenez l'étirement pendant au moins 30 secondes. Relâchez les muscles étirés, puis recommencez de trois à cinq fois. Faites l'exercice une ou deux fois par jour selon vos besoins.



SCIATIQUE DE GROSSESSE

7. Étirement global des muscles fessiers

► En position couchée sur le dos, jambes allongées, fléchissez le genou du côté douloureux et croisez-le par-dessus la jambe allongée. Ramenez le genou sur l'abdomen, vers l'épaule opposée. Vous devriez alors sentir un étirement dans la région de la fesse. Maintenez l'étirement pendant 30 secondes au moins ou jusqu'à ce que la sensation d'étirement soit passée. Revenez à la position de départ. Recommencez de trois à cinq fois. Faites l'exercice une ou deux fois par jour selon vos besoins.



Photos PIERRE COTÉ La Presse©

LE COURRIER DE JOSÉE



Vous voulez poser des questions à Josée Lavigueur sur le conditionnement physique? Expédiez un courriel à actuel@lapresse.ca ou envoyez une lettre au 7, rue Saint-Jacques, Montréal, H2Y 1K9. Josée ne peut malheureusement répondre à toutes les demandes.

Q KIEN TRAN: Je suis un homme de 29 ans, je mesure 5'11 et je pèse 140lbs. Ça fait plusieurs années que j'essaie d'augmenter mon poids en utilisant des poids et haltères, 1 heure et 1/2, trois fois par semaine, mais en vain. J'aurais deux questions pour vous:

1. Heures des exercices: Comme je suis un lève-tard et que par conséquent, je suis de retour tard chez nous, j'ai l'habitude de m'entraîner tard (vers les 21h00). Y a-t-il une heure idéale pour s'entraîner? Serait-il plus optimal de s'entraîner le matin par exemple, au lever?

2. Génétique: Se pourrait-il que ma génétique m'empêche de prendre du poids ou tout au moins, d'avoir des muscles bien définis? Je suis d'origine asiatique et les hommes de ma famille sont tous assez maigres.

R JOSÉE: Il est toujours essentiel, lorsque l'on se fait un programme d'entraînement de choisir le moment parfait

pour SOI-MÊME. Ce moment idéal est celui qui vous permettra de persévérer. Que feriez-vous si je vous annonçais que vous perdez votre temps en vous entraînant le soir, et qu'il faut absolument que vous vous leviez une heure et demie plus tôt pour vous entraîner?...

Il y a de très fortes chances que vous abandonniez après quelques semaines, malheureusement. Maintenez votre horaire d'entraînement. Aucune étude n'a réussi à démontrer clairement de toute façon qu'il y avait des moments-clés pour obtenir de meilleurs résultats. La motivation et la persévérance demeurent les éléments les plus cruciaux.

En ce qui concerne la génétique, la réponse est très claire: oui. La génétique joue un rôle prédominant. Certains hommes et certaines femmes ne prennent pas facilement de la masse musculaire. Par contre tous et toutes ont la possibilité de donner plus de force et de tonus à leurs muscles...

Q MICHEL CASAUBON: J'ai 59 ans et je suis retraité depuis quelques années. Ma jeune fille m'a donné le goût de la danse aérobique et je vous ai accompagnée plusieurs matins à la télévision. Je continue de vous suivre en vous lisant dans *La Presse*. Je souffre de malaises pour ne pas dire de douleurs, aux mains et aux avant-bras surtout après certains travaux de bricolage et lorsque je fais du vélo. Mes mains engourdissent facilement ce qui diminue mon plaisir à pratiquer ce sport que j'aime tant (3000km/an). Auriez-vous quelques exercices à me proposer pour augmenter ma résistance au niveau des poignets afin de diminuer ces engourdissements et augmenter mon plaisir en vélo?

R JOSÉE: Il est possible que vous souffriez d'un problème avec votre tunnel carpien. Je vous propose de consulter un bon spécialiste (chiro, physio ou médecin spécialisé...) Faites-vous faire une bonne évaluation et du même coup demandez à cette personne de vous prescrire quelques exercices de musculation pour vos mains et vos avant-bras.

Q GILLES LAPLANTE (FÉDÉRATION DES ÉDUCATEURS ET ÉDUCATRICES PHYSIQUES ENSEIGNANTS DU QUÉBEC): Le tir à l'arc connaît présentement un véritable engouement auprès des jeunes. Dans ce contexte, pourquoi ne pas toucher un mot du club de tir à l'arc Héraclès, unique en son genre sur le territoire de l'Est de Montréal? Dirigé de main de maître par Louise Brescia et Marcel Kauth, le club reçoit, trois fois par semaine depuis déjà dix ans, des jeunes de différents groupes d'âge à l'école secondaire Louis-Riel. Dès la cinquième et la sixième année du troisième cycle au primaire jusqu'au niveau secondaire, les jeunes étudiants viennent se récréer et, pour quelques-uns, on mise sur la performance pour le volet compétitif. L'activité se pratique également en famille, une partie de gymnase étant réservé aux adultes.

De telles initiatives encouragent vraiment les jeunes et leur famille dans la pratique de l'activité physique. Pour de plus amples informations sur les activités du club de tir à l'arc Héraclès, on peut communiquer avec Louise ou Marcel au numéro de téléphone (514) 259-9282 ou à l'adresse suivante: jemaka@vif.com.

JOSÉE: Une activité originale et fort agréable. Un sport à essayer cet été!

LA CHAIR DISPARUE

- 221 -

— Bien sûr que non. Puis-je espérer que vous m'apportiez l'Armada ?
— À l'heure qu'il est, elle est probablement entre les mains de l'émir.

— Vous n'avez tout de même pas accepté de la vendre à quelqu'un d'autre !
— Je la lui prête pour quelques mois.

— Et vous ne pouviez pas l'apporter ici pour quelques jours avant de la lui expédier ?
— C'était plus simple d'utiliser la valise diplomatique de son ambassadeur.

Hurt songeait déjà aux difficultés qu'il aurait pu avoir, aux douanes. Si les couteaux étaient pour lui des oeuvres d'art, pour les douaniers, c'étaient des armes. Un de ses amis, en route pour une exposition à Houston, avait été détenu pendant trois jours. Toutes les pièces de son exposition avaient été saisies.

Dans la collection qu'il présentait, il y avait deux dagues de poing en titane, avec poignée en os de mammoth. Deux pièces toutes simples, de dimensions légèrement différentes, qu'il avait fabriquées sur demande pour un collectionneur de l'endroit. Or, les dagues de poing étaient des armes interdites dans l'État du Texas. Il avait fallu l'intervention d'un sénateur ami du collectionneur en question pour le faire libérer. Mais les armes avaient été confisquées.

Heureusement, les douaniers européens avaient une attitude moins tatillonne.

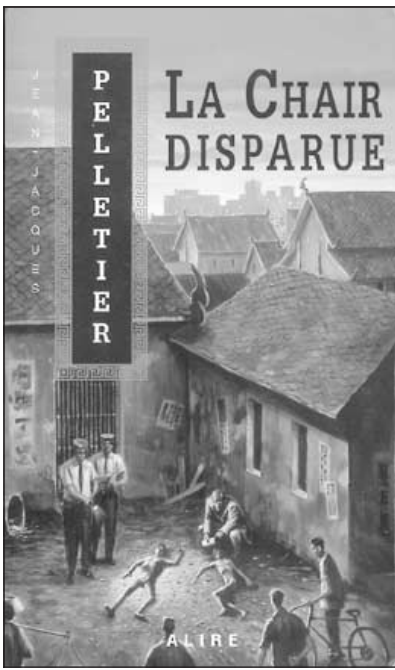
— Si j'ai bien compris, reprit le Français, il ne me reste qu'à attendre votre appel.

— Je vous téléphone aussitôt que mes affaires à Paris sont terminées.

— Je vous attends avec impatience.

QUÉBEC, 10 H 40

Après avoir regardé le reportage de RDI mis en ondes quelques mi-



nutes plus tôt, Lefebvre éteignit le magnétoscope.

L'équipe qu'il avait envoyée chez Art'ho avait d'abord dû demander des renforts pour dissiper la foule de curieux. Ils venaient à peine de pénétrer dans les lieux. Leur premier geste avait été de descendre la toile de la vitrine pour dissimuler l'exposition. À première vue, il s'agissait réellement de parties d'êtres humains. Une équipe médico-légale avait été demandée.

Il se tourna vers son ordinateur, dactylographia un compte rendu des événements et l'expédia à l'adresse internet habituelle.

LÉVIS, 10 H 43

En ouvrant la porte, Émile Gourdeau eut la surprise de voir un petit homme maigre, un bras tordu derrière la nuque, qui semblait se contorsionner pour se gratter le dos. Trois policiers l'encadraient.

— Monsieur Gourdeau ? s'enquit le petit homme en continuant de se contorsionner.

— Oui.

— Inspecteur Grondin. Nous avons un mandat.

— C'est une blague ? Vous devez certainement vous tromper.

— Si vous le permettez, fit le petit homme, en montrant le mandat de sa main libre, nous allons vérifier nous-mêmes.

— Ça ne se passera pas comme ça ! Je vais appeler mon avocat.

— Excellente idée ! approuva Grondin. Vous allez effectivement en avoir besoin.

Puis il se mit à distribuer des ordres aux autres policiers.

— Toi, tu fais les pièces du rez-de-chaussée. Toi, tu montes avec moi à l'étage. Toi, tu restes devant l'entrée au cas où il lui viendrait à l'idée de filer à l'anglaise.

Il se tourna ensuite vers Gourdeau.

— À titre préventif, je vous signale qu'il y a déjà quelqu'un à la porte arrière, fit-il.

— Ça ne se passera pas comme ça ! répéta Gourdeau.

— Je peux personnellement vous garantir que toutes les règles et procédures servant à garantir vos droits ont été soigneusement respectées. Dans les moindres détails.

Quelques minutes plus tard, ils découvraient une jeune Haïtienne, enfermée dans une chambre, avec pour seul vêtement un slip. Les murs de la pièce reproduisaient grossièrement un décor de jungle. Pour tout mobilier, il y avait des peaux d'animaux étendues par terre et des animaux de peluche géants.

— Ce n'est pas ce que vous croyez, fit l'homme.

À SUIVRE



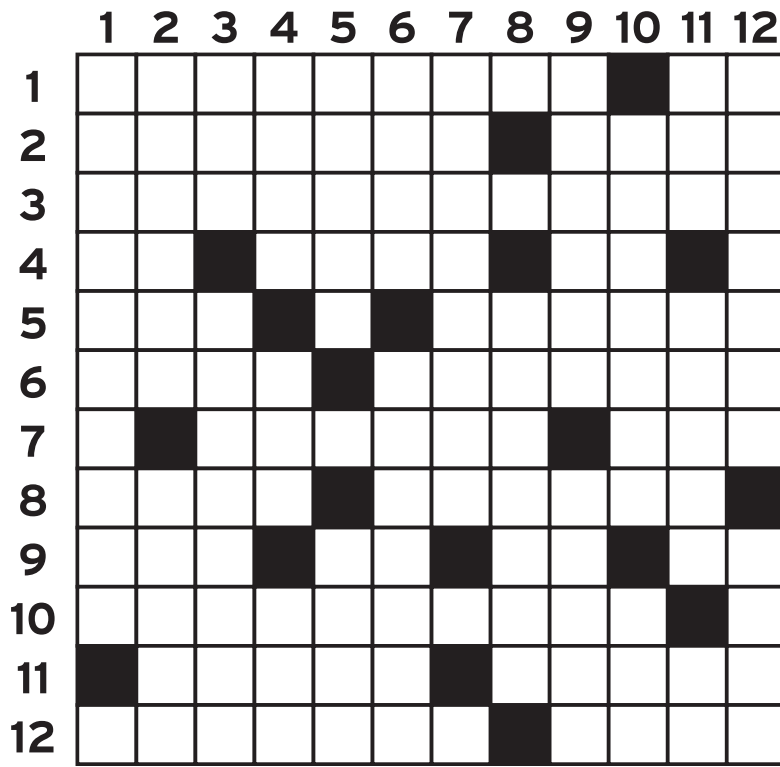
Les Éditions Alire Inc.
www.alire.com

© 1998 Les Éditions Alire Inc. & Jean-Jacques Pelletier

ROM23JUN

MOTS CROISÉS

www.hannequart.com



23 juin 2002

06485

HORIZONTALEMENT

- Graphique rond divisé en secteurs - De même.
- Série d'acclamations - Passe tout près.
- Taches.
- Marque le dégoût - Anneau de cordage - Symbole chimique.
- D'une seule couleur - Gardiens de prison.
- Laxatif - Résumés.
- Une des couleurs d'un jeu de cartes - Plus à l'est qu'au nord.
- Prophète biblique - Couper dans le sens de la longueur.
- Prêts pour prendre une douche - Bonne action - Conjugaison - Société anonyme.
- Musiciens.
- Lancer une flèche - Élude.
- Se dit de certaines juridictions - Ils n'ont pas été battus.

VERTICALEMENT

- Désordres.
- Céréale - Appartement dans un hôtel de luxe.
- Le mois de Marie - Viscère abdominal.

- Siéger - Division - Il peut parler.
- Préfixe qui divise par un million - On lui doit *Ne me quitte pas*.
- C'est de la matière première pour un sculpteur - Qui est très occupé.
- L'un avec l'autre.
- Roche sédimentaire meuble.
- Poisson - Allée bordée d'arbres.
- (S') attribuer indûment - Argile rouge ou jaune.
- Ville du Japon - Seins - Se dit entre amis.
- Démonté - Êtres vivants.

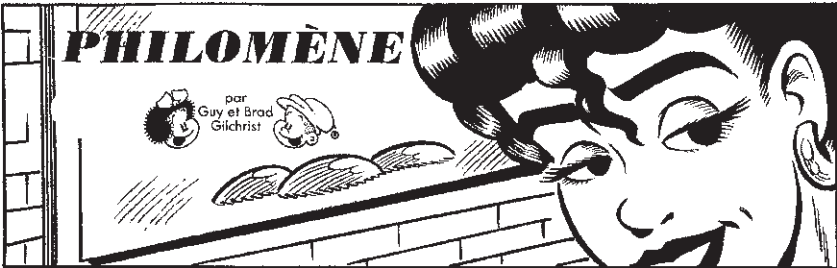
■ SOLUTION AU PROCHAIN NUMÉRO

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	A	N	A	C	H	R	O	N	I	Q	U	E
2	V	E	R	R	E	R	E	N	A	R	D	
3	A	V	O	I	S	I	N	A	N	T	I	
4	N	E	M	I	M	I	N	E	E	T		
5	T	U	E	N	T	E	T	I	O	L	E	
6	P	S	I	E	U	R	T	R	O	U		
7	R	U	A	R	P	E	G	E	I	R		
8	O	V	N	I	E	S	E	A	G			
9	P	U	I	S	E	R	S	A	I	N	T	
10	O	L	E	P	I	E	T	I	N	E	R	
11	S	E	V	I	S	C	E	R	E	O		
12	S	O	U	E	U	S	E	P	T			

06484

SOLUTION DU DERNIER NUMÉRO

LA PETITE PRESSE



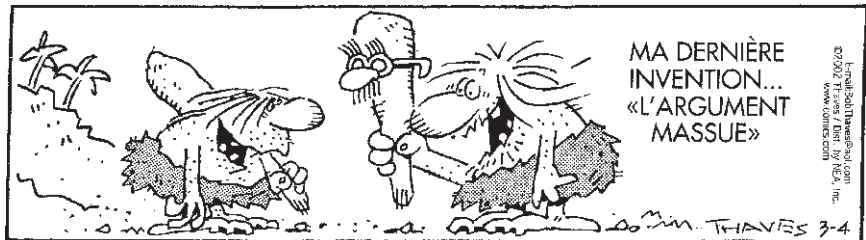
BEN



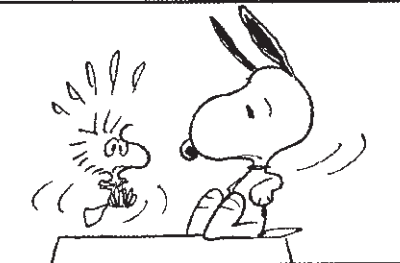
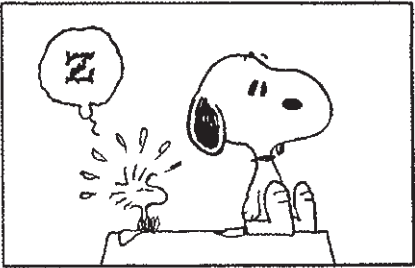
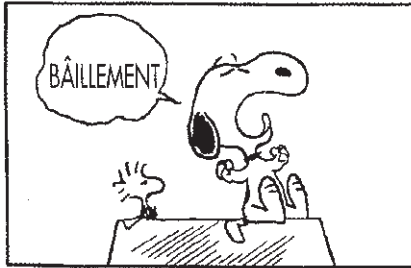
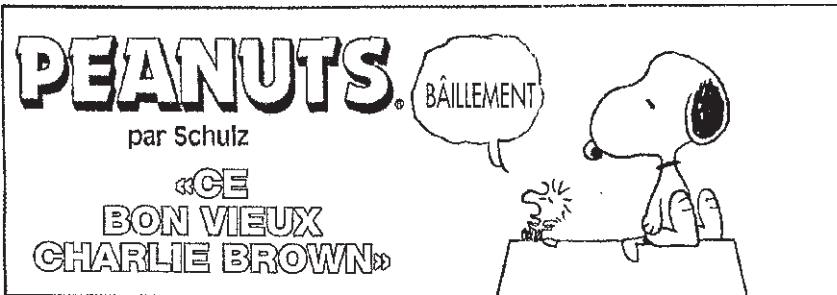
LA DÉVEINE



FRANK ET ERNEST



PEANUTS



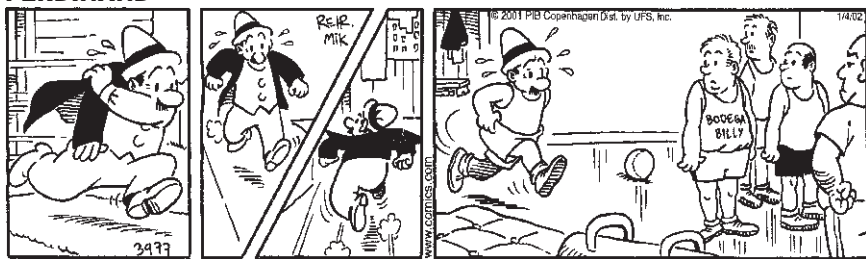
PHILOMÈNE



GARFIELD



FERDINAND



LES PETITES ANNONCES

DÈS 8 HEURES!

COMMENT NOUS JOINDRE

Heures d'ouverture: lundi au vendredi, de 8 h à 17 h 30

Par téléphone:

(514) 987-8363

Sans frais:

1-866 987-8363

Par télécopieur:

(514) 848-6287

Au comptoir:

Lundi au vendredi,
de 8 h 30 à 17 h 30

Adresse postale:

Les petites annonces
7, rue Saint-Jacques
Montréal, Québec H2Y 1K9

petitesannonces@lapresse.ca

Communiquez les renseignements suivants lors de votre réservation par télécopieur, courriel ou par la poste:

Nom complet, adresse et numéro de téléphone pour la facturation

Rubrique, texte et dates de parution

Personne à joindre pour vérification

Numéro de téléphone pour vous joindre en semaine entre 8 h et 17 h 30, si différent de celui de la facturation

Avis

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

Les annonces sont sujettes à l'approbation de leur contenu de même qu'à l'approbation du crédit de l'expéditeur.

La Presse se réserve le droit de publier, d'annuler ou de classer correctement toute annonce sous la rubrique appropriée.

Offres d'emploi: Tous les postes sont ouverts également aux femmes et aux hommes.

VENTE DE GARAGE

3 lignes, 2 jours pour 17,34 \$

(2,89 \$ par ligne, par jour additionnel)

Pour cette offre spéciale, aucun changement ne peut être apporté au texte original en cours de publication. On peut annuler après la première parution, cependant la facturation s'établira obligatoirement pour le nombre de jours de parution demandé lors de la réservation. Payables avant publication.



IMMOBILIER

• RESIDENTIEL •

ACHAT • VENTE • ÉCHANGE

Visites libres 100

Île de Montréal 101

Centre-ville 102

Vieux-Montréal 103

Maisons de prestige 104

Laval, Rive-Nord 105

Rive-Sud 106

Banlieue ouest 107

Banlieue est 108

Laurentides, Lanaudière 109

Estrie, Cantons de l'Est 110

Extérieur de Montréal 111

Bord de l'eau 112

États-Unis, hors frontières 113

Temps partagé, échange 114

Condominiums, copropriétés 115

Maisons de campagne, domaines 116

Chalets 117

Maisons mobiles 118

Propriétés à échanger 119

Propriétés demandées 120

Fermes, terres 121

Terrains résidentiels 122

Prêts hyp. / résidentiel 123

Divers 129

• LOCATION •

Île de Montréal 131

Centre-ville 132

Vieux-Montréal 133

Logements à échanger 134

Laval, Rive-Nord 135

Rive-Sud 136

Banlieue ouest 137

Banlieue est 138

Laurentides, Lanaudière 139

Estrie, Cantons de l'Est 140

Extérieur de Montréal 141

États-Unis, hors frontières 143

Condominiums, copropriétés à louer 145

Maisons de campagne 146

Chalets à louer 147

Chambres, pensions 148

Propriétés à louer 149

Résidences pour aînés 150

Garages 152

On demande à louer 153

On demande à partager 154

Sous-location 155

Appartements meublés 156

• INDUSTRIEL •

ACHAT • VENTE • ÉCHANGE

Propriétés à revenus 160

Propriétés comm. / 161

industrielles 162

Fermes, terres 168

Commerces 170

Copropriétés, espaces 171

comm. / industriels 172

Terrains comm. / industriels 173

• LOCATION •

Espaces comm. / 174

industriels à louer 180

Commerces à louer 182

Entrepôts à louer 184

Bureaux à louer 186

Magasins à louer 188

Divers 192

• OFFRES D'EMPLOI •

Offres d'emploi (encadrés seulement) 300

Programmes de formation 303

Postes cadres 304

et professionnels 304

Santé, services communautaires 306

Éducation, enseignement 307

Gardiennes 308

Bureaux 310

Informatique 313

Assurance 316

Secteur automobile 317

Vente, commerce 319

Immobilier 320

Transport, camionnage 321

Hôtellerie 322

restauration, alimentation 322

Imprimerie, infographie 324

Technique, métiers, ...325

sous-traitance 325

Couffure, esthétique 327

Industrie du vêtement 328

Imprimerie 229

Machinerie, outils 231

Équipements commerciaux 232

Construction 233

renovation, décoration 233

Marchandises diverses 236

On demande à acheter 236

Encans 237

Vente de garage, de charité 238

Marché aux puces 240

Entretien 250

Paysagistes, déneigement 256

Transport, déménagement 257

Gardiennes, gardiennage, ...259

aide familiale 260

Professionnels 262

Esthétique, coiffure 262

Traitement de textes, ...264

rédaetion et traduction 264

Préparation de C.V. 265

Services divers 268

Soins thérapeutiques, massothérapie, ...270

produits naturels 270

• OFFRES D'EMPLOI •

Offres d'emploi (encadrés seulement) 300

Programmes de formation 303

Postes cadres 304

et professionnels 304

Santé, services communautaires 306

Éducation, enseignement 307

Gardiennes 308

Bureaux 310

Informatique 313

Assurance 316

Secteur automobile 317

Vente, commerce 319

Immobilier 320

Transport, camionnage 321

Hôtellerie 322

restauration, alimentation 322

Imprimerie, infographie 324

Technique, métiers, ...325

sous-traitance 325

Couffure, esthétique 327

Industrie du vêtement 328

Industriel, manufacturier 329

Entretien, sécurité, ...331

conciergerie 331

Services domestiques 334

Musiciens, artistes 337

Mannequins, modèles 339

Emplois divers 340

Emplois divers à temps partiel 342

Méthodes de recherche 343

d'emplois 348

Bénévolat 349

• COURS •

Cours 350

Souhaits, événements 401

Avis de recherche 402

Compagnes, compagnons 403

Agences de rencontres 404

Clubs de rencontres 405

Lignes de rencontres 406

Astrologie, occultisme 410

Billets de sport / spectacles 419

Activités sportives 420

Escortes, rencontres, etc. 440

Studios de massage 445

Divers 450

• VÉHICULES AUTOMOBILES •

Machinerie diverse, ...501

véhicules lourds 501

Camions, 4 x 4, fourgonnettes 511

Véhicules 5000 \$ et moins 548

Automobiles 550

Autos, camions antiques 555

et de collection 555

Autos - camions à louer 557

Services divers 560

Pièces et accessoires 568

Ferraille 569

Entreposage de véhicules 575

LOISIRS ET VÉHICULES

RECRÉATIVES

Sports, plein air 605

Séjours, excursions 610

• ÉQUIPEMENTS RÉCRÉATIFS •

ACHAT • VENTE • ÉCHANGE

Motocyclettes 655

Bateaux, sports nautiques 658

Motoneiges, ...661

véhicules tout terrain 661

Véhicules récréatifs 667

Remorques 668

• AFFAIRES •

Site Internet 704

Occasions d'affaires 710

Franchises 714

Services spécialisés, ...715

financement 715

Tenue de livres, impôt 725

• AVIS •

Avis légaux 801

Avis divers, communiqués 805

Avis de dissolution, ...850

changements de nom 850

• DÉCÈS, PRIÈRES, REMERCIEMENTS •

Remerciements 860

Condoléances 860

Prières 860

Décès 860

Immobilier

100 VISITES LIBRES

101 ÎLE DE MONTRÉAL

106 RIVE-SUD

110 ESTRIE, CANTONS DE L'EST

116 MAISON DE CAMPAGNE, DOMAINES

131 À LOUER ÎLE DE MONTRÉAL

131 À LOUER ÎLE DE MONTRÉAL

131 À LOUER ÎLE DE MONTRÉAL

131 À LOUER ÎLE DE MONTRÉAL

132 À LOUER CENTRE-VILLE

132 À LOUER CENTRE-VILLE

132 À LOUER CENTRE-VILLE

132 À LOUER CENTRE-VILLE

132 À LOUER CENTRE-VILLE

132 À LOUER CENTRE-VILLE

132 À LOUER CENTRE-VILLE

132 À LOUER CENTRE-VILLE

132 À LOUER CENTRE-VILLE

132 À LOUER CENTRE-VILLE

132 À LOUER CENTRE-VILLE

132 À LOUER CENTRE-VILLE

132 À LOUER CENTRE-VILLE

132 À LOUER CENTRE-VILLE

132 À LOUER CENTRE-VILLE

132 À LOUER CENTRE-VILLE

132 À LOUER CENTRE-VILLE

132 À LOUER CENTRE-VILLE

132 À LOUER CENTRE-VILLE



137 BANLIEUE OUEST

BEACONFIELD, bung, bou, St-Charles, chauffé, eau chaud, élect. 1200\$, 514-694-5525

DORVAL, 2½-4½, chaufés, semi meubles, bons trcs, près, 514-636-9003

PIERREFONDS, Split level, 7½, libre, non chauffé, non éclairé, 1300 \$, 514-913-9920

139 À LOUER LAUNAUDIÈRE

MONT TREMBLANT, Pincote, condo 2 ch., plage, piscine, à la semaine, 514-949-4315

ST-SAUVEUR, grande maison 2 étages, près petit lac, 3 ch., 100\$/mois, 514-910-7018

TREMBLANT, condos de luxe sur pente, couche 8, foyer, Jacuzzi, semi-confort, 819-428-8809

140 À LOUER ESTRIE/ CANTONS DE L'EST

MAGOY, Southshore sur le lac, condo 3½, adulte, paisible, plage priv., Sumner, 475\$, mois, 500 \$, 1- (613) 869-5366

MONT ORFORD, condo sur le golf, 1 ch., 625\$/semaine, tout inclus, 450-297-3655

143 ÉTATS-UNIS HORS FRONTIÈRES

À CLEARWATER BEACH FL, 1½ et 6½, plage, 514-722-4665

FORT LAUDERDALE, condo 3½ équipé, a/c, piscine, près mer. Libre, 450-435-8413

145 CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS À LOUER

ANGUS, grand 4½, éclairé, comme neuf, pl. bois neuf, stat. près parc, 895\$, 514-256-1147

BOUL. GOUIN, luxueux, 3 ch., 2 sdb, 2 sbanis, face rivière, piscine, etc., 1250\$ 514-648-7598

POMPANO, condo A-1, 2 ch. piscine, tout équipé, près mer, spéciale été, 450-263-4307

CONDOS À LOUER

1250 à 4500 p. car., avec air conditionné 514-256-5000

GUY, grand 4½, gar., foyer, clim., électros, bois foyer, 1050 \$, 1er août, 514-255-1516

ILE DES SOEURS, Ce qui y a de mieux à Venères sur le fleuve, condo 2 ch., 2 sdbans, sol, 3 ch., 2 sdbans, face rivière, piscine, etc., 1250\$ 514-648-7598

CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS À LOUER

ANGUS, grand 4½, éclairé, comme neuf, pl. bois neuf, stat. près parc, 895\$, 514-256-1147

BOUL. GOUIN, luxueux, 3 ch., 2 sdb, 2 sbanis, face rivière, piscine, etc., 1250\$ 514-648-7598

CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS À LOUER

ANGUS, grand 4½, éclairé, comme neuf, pl. bois neuf, stat. près parc, 895\$, 514-256-1147

BOUL. GOUIN, luxueux, 3 ch., 2 sdb, 2 sbanis, face rivière, piscine, etc., 1250\$ 514-648-7598

CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS À LOUER

ANGUS, grand 4½, éclairé, comme neuf, pl. bois neuf, stat. près parc, 895\$, 514-256-1147

BOUL. GOUIN, luxueux, 3 ch., 2 sdb, 2 sbanis, face rivière, piscine, etc., 1250\$ 514-648-7598

CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS À LOUER

ANGUS, grand 4½, éclairé, comme neuf, pl. bois neuf, stat. près parc, 895\$, 514-256-1147

BOUL. GOUIN, luxueux, 3 ch., 2 sdb, 2 sbanis, face rivière, piscine, etc., 1250\$ 514-648-7598

CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS À LOUER

ANGUS, grand 4½, éclairé, comme neuf, pl. bois neuf, stat. près parc, 895\$, 514-256-1147

BOUL. GOUIN, luxueux, 3 ch., 2 sdb, 2 sbanis, face rivière, piscine, etc., 1250\$ 514-648-7598

CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS À LOUER

ANGUS, grand 4½, éclairé, comme neuf, pl. bois neuf, stat. près parc, 895\$, 514-256-1147

BOUL. GOUIN, luxueux, 3 ch., 2 sdb, 2 sbanis, face rivière, piscine, etc., 1250\$ 514-648-7598

CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS À LOUER

ANGUS, grand 4½, éclairé, comme neuf, pl. bois neuf, stat. près parc, 895\$, 514-256-1147

BOUL. GOUIN, luxueux, 3 ch., 2 sdb, 2 sbanis, face rivière, piscine, etc., 1250\$ 514-648-7598

CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS À LOUER

ANGUS, grand 4½, éclairé, comme neuf, pl. bois neuf, stat. près parc, 895\$, 514-256-1147

BOUL. GOUIN, luxueux, 3 ch., 2 sdb, 2 sbanis, face rivière, piscine, etc., 1250\$ 514-648-7598

CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS À LOUER

ANGUS, grand 4½, éclairé, comme neuf, pl. bois neuf, stat. près parc, 895\$, 514-256-1147

BOUL. GOUIN, luxueux, 3 ch., 2 sdb, 2 sbanis, face rivière, piscine, etc., 1250\$ 514-648-7598

CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS À LOUER

ANGUS, grand 4½, éclairé, comme neuf, pl. bois neuf, stat. près parc, 895\$, 514-256-1147

BOUL. GOUIN, luxueux, 3 ch., 2 sdb, 2 sbanis, face rivière, piscine, etc., 1250\$ 514-648-7598

CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS À LOUER

ANGUS, grand 4½, éclairé, comme neuf, pl. bois neuf, stat. près parc, 895\$, 514-256-1147

BOUL. GOUIN, luxueux, 3 ch., 2 sdb, 2 sbanis, face rivière, piscine, etc., 1250\$ 514-648-7598

CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS À LOUER

ANGUS, grand 4½, éclairé, comme neuf, pl. bois neuf, stat. près parc, 895\$, 514-256-1147

BOUL. GOUIN, luxueux, 3 ch., 2 sdb, 2 sbanis, face rivière, piscine, etc., 1250\$ 514-648-7598

CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS À LOUER

ANGUS, grand 4½, éclairé, comme neuf, pl. bois neuf, stat. près parc, 895\$, 514-256-1147

BOUL. GOUIN, luxueux, 3 ch., 2 sdb, 2 sbanis, face rivière, piscine, etc., 1250\$ 514-648-7598

CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS À LOUER

ANGUS, grand 4½, éclairé, comme neuf, pl. bois neuf, stat. près parc, 895\$, 514-256-1147

BOUL. GOUIN, luxueux, 3 ch., 2 sdb, 2 sbanis, face rivière, piscine, etc., 1250\$ 514-648-7598

CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS À LOUER

ANGUS, grand 4½, éclairé, comme neuf, pl. bois neuf, stat. près parc, 895\$, 514-256-1147

BOUL. GOUIN, luxueux, 3 ch., 2 sdb, 2 sbanis, face rivière, piscine, etc., 1250\$ 514-648-7598



240 MARCHÉ AUX PUCES

2 CAGES 36x21x30 pi et 16x24x16 po. Aussi bois, laisse, brosse, etc., 450-839-9734

2 FAUTEUILS Louis XV, 3 divers, table ronde de rose + pèviots, 514-685-5413

2 SET chambres en mélamine, 2 bureaux en bois naturel, 1 lav.-vaiss., Inglis, 514-254-9084

4 ÉLECTROS bon état, 175 \$ ch. pôle-frigo blancs, lav./séc. baignes, 514-729-3002

A1, poêle Whirpool, 150 \$, Frigo GE 350 \$, lav./séc. GE, 275 \$, 514-961-2504

À BON COMPTE br. exécuté chez massif, Lav 6500\$ hors taxes, 514-789-6279, 450-444-2293

AIR CLIMATISÉ 10000 BTU, Humidificateur Electrohome, chaise bergante, 514-321-8946

AIR CONDITIONNÉ 12 000 BTU, fonctionne très bien, 200 \$, 514-324-4999

AMPLI intégré valeur 3500\$ pour 2500 \$, 514-992-6236

APPARELS NEUFS: Maytag, lav./séc., poêle, frigo, lav./vaiss. Prix à nég. 514-253-9851

AQUARIUM 90 gallons, excellent état, tout équipé + meuble bois, 300\$, 514-252-1088

ARMOIRES en chêne massif 1000 \$, 514-341-1277

BALANÇOIRE de jardin 500 \$, Golf bois 1 Callaway Big Bertha 150 \$, 450-443-0089

BOTTES Merrell, grandeur 6 femmes, portées une seule fois, 450-838-9734

BUREAU chaise, 20 \$, spécial bureau 50 \$, fontaine ciment gros moteur 125 \$, original 75\$ gèle à 100 \$, 2 banos 50 \$, 1 échelle 20 pi, 65 \$ 514-737-9185

CAMERA Bronica ETRS, cond. 120 et 220, 650 \$, Michel 500-588-4717, 450-588-2248

CAPTEURS solaire thermiques 3x8' 250\$ ch. Système solaire 1500 \$ 450-755-5553

CAUSEUSE Philippe Dagenais vert forêt, beige et bordeaux, 600 \$, 514-354-3922

CUISINIERE MACLARY, TRÉS PROPRE, FONCTIONNE BIEN, 514-336-0131

CYCLOTURISME Alpin, 5 s chaises, très bon état, peu utilisés, 150\$, 450-638-5655

400 \$, 514-696-2280

MOBIER de bureau 3 tables de conférences, 1 pupitre, 1 ensemble en U, 514-376-9272

MOBIER sidrifer, table marbre, 6 chaises, buffet deserts marbre, 2000\$, 514-255-1018

MOBIERS de chambre d'enfant et de bureau, tables à dessins, bon état, 450-622-0411

ORDI Acer 500 MHz, écran 17", po. mémoire 128MB, HD 8GB, CD 52X, scanner, vidéo 8MB, 650 \$ négo, 514-341-7823

ORDINATEUR, portable Compaq, 486, 16 Mo, 128 MB, 450-359-7841

ORDI portable Pentium 133, HD 2.1 Gt, CD, son, accessoires, 725 \$, 514-368-8222

PIAN à queue, 61", Young Chang, laqué, 11 500 \$, négo. 514-341-7823

PISCINE hors-terre 21' au, deck avec tous acc., 424-8802, 500 \$ à 514-642-7824

UNITÉ MURALE comprenant un lit simple, un bureau et une commode avec trois tiroirs et des tablettes vitrées. De couler vert forêt. Valeur à l'achat en 1998: 2232 \$. Prix demandé: 1000 \$. 450-625-3994

VAISSELLER antique, table rectoïre et chaises, 3 tables salon, tableaux, 450-973-8895

VELO de cyclo-tourisme haut de gamme, tout neuf, 1000 \$, 450-625-3994

VENTE - LIQUIDATION, linges enfant, 0 - 14 ans + uniformes (514) 389-9995

VÉTÈMENTS, tissus, griffes, dentelle, 10 + articles maison, 985 \$, 514-363-6136

VÉTÈMENTS NEUFS Pour femmes et enfants (514) 259-9450

EXC. poêle à bois. Banc à sole. Frigo blanc. Auhairat Fast vend. de coupe départ, 514-962-2517

Fontaine réfrigérée, petit frigo intégré, au-dessus 100\$. 514-389-0811

DOIT vendre 3 ch. 20 \$, spécial bureau 50 \$, fontaine ciment gros moteur 125 \$, original 75\$ gèle à 100 \$, 2 banos 50 \$, 1 échelle 20 pi, 65 \$ 514-737-9185

CAMERA Bronica ETRS, cond. 120 et 220, 650 \$, Michel 500-588-4717, 450-588-2248

CAPTEURS solaire thermiques 3x8' 250\$ ch. Système solaire 1500 \$ 450-755-5553

CAUSEUSE Philippe Dagenais vert forêt, beige et bordeaux, 600 \$, 514-354-3922

CUISINIERE MACLARY, TRÉS PROPRE, FONCTIONNE BIEN, 514-336-0131

CYCLOTURISME Alpin, 5 s chaises, très bon état, peu utilisés, 150\$, 450-638-5655

400 \$, 514-696-2280

MOBIER de bureau 3 tables de conférences, 1 pupitre, 1 ensemble en U, 514-376-9272

MOBIER sidrifer, table marbre, 6 chaises, buffet deserts marbre, 2000\$, 514-255-1018

MOBIERS de chambre d'enfant et de bureau, tables à dessins, bon état, 450-622-0411

ORDI Acer 500 MHz, écran 17", po. mémoire 128MB, HD 8GB, CD 52X, scanner, vidéo 8MB, 650 \$ négo, 514-341-7823

ORDINATEUR, portable Compaq, 486, 16 Mo, 128 MB, 450-359-7841

ORDI portable Pentium 133, HD 2.1 Gt, CD, son, accessoires, 725 \$, 514-368-8222

PIAN à queue, 61", Young Chang, laqué, 11 500 \$, négo. 514-341-7823

PISCINE hors-terre 21' au, deck avec tous acc., 424-8802, 500 \$ à 514-642-7824

UNITÉ MURALE comprenant un lit simple, un bureau et une commode avec trois tiroirs et des tablettes vitrées. De couler vert forêt. Valeur à l'achat en 1998: 2232 \$. Prix demandé: 1000 \$. 450-625-3994

VAISSELLER antique, table rectoïre et chaises, 3 tables salon, tableaux, 450-973-8895

VELO de cyclo-tourisme haut de gamme, tout neuf, 1000 \$, 450-625-3994

VENTE - LIQUIDATION, linges enfant, 0 - 14 ans + uniformes (514) 389-9995

VÉTÈMENTS, tissus, griffes, dentelle, 10 + articles maison, 985 \$, 514-363-6136

VÉTÈMENTS NEUFS Pour femmes et enfants (514) 259-9450

EXC. poêle à bois. Banc à sole. Frigo blanc. Auhairat Fast vend. de coupe départ, 514-962-2517

Fontaine réfrigérée, petit frigo intégré, au-dessus 100\$. 514-389-0811

DOIT vendre 3 ch. 20 \$, spécial bureau 50 \$, fontaine ciment gros moteur 125 \$, original 75\$ gèle à 100 \$, 2 banos 50 \$, 1 échelle 20 pi, 65 \$ 514-737-9185

CAMERA Bronica ETRS, cond. 120 et 220, 650 \$, Michel 500-588-4717, 450-588-2248

CAPTEURS solaire thermiques 3x8' 250\$ ch. Système solaire 1500 \$ 450-755-5553

CAUSEUSE Philippe Dagenais vert forêt, beige et bordeaux, 600 \$, 514-354-3922

CUISINIERE MACLARY, TRÉS PROPRE, FONCTIONNE BIEN, 514-336-0131

CYCLOTURISME Alpin, 5 s chaises, très bon état, peu utilisés, 150\$, 450-638-5655

400 \$, 514-696-2280

MOBIER de bureau 3 tables de conférences, 1 pupitre, 1 ensemble en U, 514-376-9272

MOBIER sidrifer, table marbre, 6 chaises, buffet deserts marbre, 2000\$, 514-255-1018

MOBIERS de chambre d'enfant et de bureau, tables à dessins, bon état, 450-622-0411

ORDI Acer 500 MHz, écran 17", po. mémoire 128MB, HD 8GB, CD 52X, scanner, vidéo 8MB, 650 \$ négo, 514-341-7823

ORDINATEUR, portable Compaq, 486, 16 Mo, 128 MB, 450-359-7841

ORDI portable Pentium 133, HD 2.1 Gt, CD, son, accessoires, 725 \$, 514-368-8222

PIAN à queue, 61", Young Chang, laqué, 11 500 \$, négo. 514-341-7823

PISCINE hors-terre 21' au, deck avec tous acc., 424-8802, 500 \$ à 514-642-7824

UNITÉ MURALE comprenant un lit simple, un bureau et une commode avec trois tiroirs et des tablettes vitrées. De couler vert forêt. Valeur à l'achat en 1998: 2232 \$. Prix demandé: 1000 \$. 450-625-3994

VAISSELLER antique, table rectoïre et chaises, 3 tables salon, tableaux, 450-973-8895

VELO de cyclo-tourisme haut de gamme, tout neuf, 1000 \$, 450-625-3994

VENTE - LIQUIDATION, linges enfant, 0 - 14 ans + uniformes (514) 389-9995

VÉTÈMENTS, tissus, griffes, dentelle, 10 + articles maison, 985 \$, 514-363-6136

VÉTÈMENTS NEUFS Pour femmes et enfants (514) 259-9450

EXC. poêle à bois. Banc à sole. Frigo blanc. Auhairat Fast vend. de coupe départ, 514-962-2517

Fontaine réfrigérée, petit frigo intégré, au-dessus 100\$. 514-389-0811

DOIT vendre 3 ch. 20 \$, spécial bureau 50 \$, fontaine ciment gros moteur 125 \$, original 75\$ gèle à 100 \$, 2 banos 50 \$, 1 échelle 20 pi, 65 \$ 514-737-9185

CAMERA Bronica ETRS, cond. 120 et 220, 650 \$, Michel 500-588-4717, 450-588-2248

CAPTEURS solaire thermiques 3x8' 250\$ ch. Système solaire 1500 \$ 450-755-5553

CAUSEUSE Philippe Dagenais vert forêt, beige et bordeaux, 600 \$, 514-354-3922

CUISINIERE MACLARY, TRÉS PROPRE, FONCTIONNE BIEN, 514-336-0131

CYCLOTURISME Alpin, 5 s chaises, très bon état, peu utilisés, 150\$, 450-638-5655

400 \$, 514-696-2280

MOBIER de bureau 3 tables de conférences, 1 pupitre, 1 ensemble en U, 514-376-9272

MOBIER sidrifer, table marbre, 6 chaises, buffet deserts marbre, 2000\$, 514-255-1018

MOBIERS de chambre d'enfant et de bureau, tables à dessins, bon état, 450-622-0411

ORDI Acer 500 MHz, écran 17", po. mémoire 128MB, HD 8GB, CD 52X, scanner, vidéo 8MB, 650 \$ négo, 514-341-7823

ORDINATEUR, portable Compaq, 486, 16 Mo, 128 MB, 450-359-7841

ORDI portable Pentium 133, HD 2.1 Gt, CD, son, accessoires, 725 \$, 514-368-8222

PIAN à queue, 61", Young Chang, laqué, 11 500 \$, négo. 514-341-7823

PISCINE hors-terre 21' au, deck avec tous acc., 424-8802, 500 \$ à 514-642-7824

UNITÉ MURALE comprenant un lit simple, un bureau et une commode avec trois tiroirs et des tablettes vitrées. De couler vert forêt. Valeur à l'achat en 1998: 2232 \$. Prix demandé: 1000 \$. 450-625-3994

VAISSELLER antique, table rectoïre et chaises, 3 tables salon, tableaux, 450-973-8895

VELO de cyclo-tourisme haut de gamme, tout neuf, 1000 \$, 450-625-3994

VENTE - LIQUIDATION, linges enfant, 0 - 14 ans + uniformes (514) 389-9995

VÉTÈMENTS, tissus, griffes, dentelle, 10 + articles maison, 985 \$, 514-363-6136

VÉTÈMENTS NEUFS Pour femmes et enfants (514) 259-9450



304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

SUPERVISEUR(S) Superviser résidences dans le Québec. Auto nécessaire. Connaissances de construction et immobilier.

Fox: 450-651-2247
Tél: 450-651-4896

TRADUCTEUR(ES) vers le français, français impeccable. Tout diplôme universitaire accepté, expérience. De 40 000 \$ à 90 000 \$ / an. Traduction à faire. EXCLUSIVEMENT dans nos bureaux de Toronto. 416-975-5252 ext. 305

REPORTEUR XCS Unicare Inc. 100 \$ ch. 514-252-031

C8

Véhicules automobiles

548 VÉHICULES 5000\$ ET MOINS

NISSAN Stanza 92, man., tout équipée, pas de rouille, bon état, 3100 \$, 514-806-5859

PONTIAC Sunbird SE, 1992, aut., 6 cyl, 3,1, bleu, 185 000 km, équipé, 2400 \$, 514-236-3286

SATURN SC20, tout équipée, aut., 101, 155 000 km, A1, très propre, 3300 \$, 450-471-4026

SUBARU Legacy 93, fam. 4x4 aut., pas de rouille, spéciale 2995 \$. Select 514-946-8702

SUZUKI Sidekick 94, (2) 4 x 4 4 portes, man., A VOIR, 5995 \$ Carrefour Toyota, 450-625-1114

TOYOTA Camry LE, 92, 65, fam., tout équipée, un proprio, spécial 4995\$. Gilles 450-446-6742 après 18h.

Houde Toyota 514-640-5010

TOYOTA Corolla LE 88, 4 ptes, 5 vit., 167 000 km, propre, 1500 \$, 514-526-9483

TRANS AM 1986, noire, 120 000 km, propre, mécanique A1, 2900 \$, 450-677-7090

VOLKS Golf diesel 1985, bas km, en très bon état 2000 \$, 45005 514 731-5457, 938-0773

VOLKS Jetta 92, noire, tout, 142 000 km, 8 pneus sur jantes, A1, 4500\$, 450-581-7934

VOLKS Jetta 92, blanche, aut., tout ouvrant, A1, 127 000 km, 3800\$ non nég. 514-335-7931

VOLVO 240 DL 90, aut., 4 ptes, très propre, blanc ciel, 3000\$, 450-446-6742 après 18h.

ACURA 1.6 EL., Premium, 2000, argent, man., 3500 km, 17 500 \$, 450-969-0052

ACURA EL sport 98, aut., tout équipée, 65 000 km, bal, gar. BROSSARD TOYOTA 450-445-0577 514-921-8504

ACURA Integra 98, 80 000 km, 14 008 \$, 514-624-1052 (18h) Photo www.telephonecanes.com

ACURA Integra GS 97, aut., a/c, tout ouvrant, tout équipé, A-1, exc. condition, 5500 \$ nég. 514-748-9371, 514-919-2448

ACURA Integra GS 1998, aut., tout équipée, cuir, tout, 53 000 km. Kia Laval. 450-682-9000

ACURA Integra LS 95, tout équipée, 5 vit., 127 000 km, 4 ptes, 9000 \$, 514-895-2815

ACURA Integra RS, 94, 5 vit, magis, 7495 \$ négociable, NORDEST VOLKS 325-3422

ACURA Integra SE 2000, tout équipée, 5 vit, grise, Excel Auto 514-342-6363

ACURA 3.5 RL, 2002, 35 000 km, tout équipée, bal, gar. Longueuil Honda - 450-679-4710

ALFA ROMEO Spider 1995, 155 000 km, 18 950 \$, 514-625-1311

ALTIMA GXE 99, 26 000 km, Spécial 16 500 \$, Chomedey Nissan. 514-259-1500.

AUDI A6 4.2, 89, man, argent, cuir, 50 000 km, équipé, impeccable, 30 500 \$, 514-397-4155

AUDI A6 4.2, 2001, noir métallisé, int. cuir, 19 000 km, 58 000 \$, 514-526-1147 (jour (lun. au ven.))

AUDI A6 4.6, Quattro, 2.8 L, 155 000 km, très bon état, 15 000 \$, 450-466-0144

AUDI A6, 98, quattro, A1, 89 000 km, gar.prol. Audi. Jan. 47, 27 700 \$, 514-990-2552

AUDI A4 99%, 1.8 turbo man, tout cuir, 120 000 km, équipé, aditionnelle 70 000 km, 3 ans, 27 200 \$. 514-591-3006

AUDI A6 Avant 2000, aut., gris, 46 000km, Gar. 2005, Xenon, Bose, cuir, 124 000, 9885 incl. taxes + 2005 514-825-3488

AUDI A6, fam. 2001, marine, bal, cuir, 17 000, 890\$, 3 bancas 514-341-5421, 514-575-5421.

AUDI A4 Quattro 99, sport, exc. état, beige, 74 000 km, 23 600 \$, 514-951-5494

AUDI 97 A4 1.8 T, aut, tout 95 000 km 14 995 \$-433-8180

AUT. GARANTIE, ÉCHANGE 97 A6, 2.8, bas km, 18 900 \$, 98 A4, turbo, toniq, 80 000 km, +++ + Volvo Saab BMW Benz Select finance. 450-433-7022

AUDI, Porsche, Volks, spécialiste. Achat/vente Autos et pièces. Kraft Auto 514-944-9292

AUDI Quattro 93, CS100, a/c, aut., 212 000 km, impeccable. 7990 \$. 514-845-8586

BMW 740 1994, BLEU ROYAL, ORIGINAL, IMPECCABLE. 19 000 \$, 450-227-2900

BMW 528, 1988, équipement max., éat impeccable, marine / tan, gar. 70 000 km / fév. 2003, 34 500 \$, 819-345-7187.

BMW '91, 325, convertible, 92 000 km, champagne, int. cuir caramél, 450-699-8475.

BMW 325i RT, 2 ptes, 5 vit., tout cuir, 155 000 km, 18 900 \$, 5300 \$ nég. 514-952-5410

BMW 318 97, aut., rouge/cuir noir, A1, 105 000km, tout équipé, 514-855-0145

BMW 330i C1 2002, Edition Spéciale, cuir, exclusivité, seul ment à Ca Canada, équipement MS, 5000 km, 514-714-8802

BMW 325i RT, 2 ptes, 5 vit., tout cuir, 155 000 km, 18 900 \$, 5300 \$ nég. 514-952-5410

BMW 318 97, aut., rouge/cuir noir, A1, 105 000km, tout équipé, 514-855-0145

BMW 330i C1 2002, Edition Spéciale, cuir, exclusivité, seul ment à Ca Canada, équipement MS, 5000 km, 514-714-8802

BMW 325i RT, 2 ptes, 5 vit., tout cuir, 155 000 km, 18 900 \$, 5300 \$ nég. 514-952-5410

BMW 318 97, aut., rouge/cuir noir, A1, 105 000km, tout équipé, 514-855-0145

BMW 330i C1 2002, Edition Spéciale, cuir, exclusivité, seul ment à Ca Canada, équipement MS, 5000 km, 514-714-8802

BMW 325i RT, 2 ptes, 5 vit., tout cuir, 155 000 km, 18 900 \$, 5300 \$ nég. 514-952-5410

BMW 318 97, aut., rouge/cuir noir, A1, 105 000km, tout équipé, 514-855-0145

BMW 330i C1 2002, Edition Spéciale, cuir, exclusivité, seul ment à Ca Canada, équipement MS, 5000 km, 514-714-8802

BMW 325i RT, 2 ptes, 5 vit., tout cuir, 155 000 km, 18 900 \$, 5300 \$ nég. 514-952-5410

BMW 318 97, aut., rouge/cuir noir, A1, 105 000km, tout équipé, 514-855-0145

BMW 330i C1 2002, Edition Spéciale, cuir, exclusivité, seul ment à Ca Canada, équipement MS, 5000 km, 514-714-8802

BMW 325i RT, 2 ptes, 5 vit., tout cuir, 155 000 km, 18 900 \$, 5300 \$ nég. 514-952-5410

BMW 318 97, aut., rouge/cuir noir, A1, 105 000km, tout équipé, 514-855-0145

BMW 330i C1 2002, Edition Spéciale, cuir, exclusivité, seul ment à Ca Canada, équipement MS, 5000 km, 514-714-8802

BMW 325i RT, 2 ptes, 5 vit., tout cuir, 155 000 km, 18 900 \$, 5300 \$ nég. 514-952-5410

BMW 318 97, aut., rouge/cuir noir, A1, 105 000km, tout équipé, 514-855-0145

BMW 330i C1 2002, Edition Spéciale, cuir, exclusivité, seul ment à Ca Canada, équipement MS, 5000 km, 514-714-8802

BMW 325i RT, 2 ptes, 5 vit., tout cuir, 155 000 km, 18 900 \$, 5300 \$ nég. 514-952-5410

BMW 318 97, aut., rouge/cuir noir, A1, 105 000km, tout équipé, 514-855-0145

BMW 330i C1 2002, Edition Spéciale, cuir, exclusivité, seul ment à Ca Canada, équipement MS, 5000 km, 514-714-8802

BMW 325i RT, 2 ptes, 5 vit., tout cuir, 155 000 km, 18 900 \$, 5300 \$ nég. 514-952-5410

BMW 318 97, aut., rouge/cuir noir, A1, 105 000km, tout équipé, 514-855-0145

BMW 330i C1 2002, Edition Spéciale, cuir, exclusivité, seul ment à Ca Canada, équipement MS, 5000 km, 514-714-8802

BMW 325i RT, 2 ptes, 5 vit., tout cuir, 155 000 km, 18 900 \$, 5300 \$ nég. 514-952-5410

BMW 318 97, aut., rouge/cuir noir, A1, 105 000km, tout équipé, 514-855-0145

BMW 330i C1 2002, Edition Spéciale, cuir, exclusivité, seul ment à Ca Canada, équipement MS, 5000 km, 514-714-8802

BMW 325i RT, 2 ptes, 5 vit., tout cuir, 155 000 km, 18 900 \$, 5300 \$ nég. 514-952-5410

BMW 318 97, aut., rouge/cuir noir, A1, 105 000km, tout équipé, 514-855-0145

BMW 330i C1 2002, Edition Spéciale, cuir, exclusivité, seul ment à Ca Canada, équipement MS, 5000 km, 514-714-8802

BMW 325i RT, 2 ptes, 5 vit., tout cuir, 155 000 km, 18 900 \$, 5300 \$ nég. 514-952-5410

BMW 318 97, aut., rouge/cuir noir, A1, 105 000km, tout équipé, 514-855-0145

BMW 330i C1 2002, Edition Spéciale, cuir, exclusivité, seul ment à Ca Canada, équipement MS, 5000 km, 514-714-8802

BMW 325i RT, 2 ptes, 5 vit., tout cuir, 155 000 km, 18 900 \$, 5300 \$ nég. 514-952-5410

BMW 318 97, aut., rouge/cuir noir, A1, 105 000km, tout équipé, 514-855-0145

BMW 330i C1 2002, Edition Spéciale, cuir, exclusivité, seul ment à Ca Canada, équipement MS, 5000 km, 514-714-8802

BMW 325i RT, 2 ptes, 5 vit., tout cuir, 155 000 km, 18 900 \$, 5300 \$ nég. 514-952-5410

BMW 318 97, aut., rouge/cuir noir, A1, 105 000km, tout équipé, 514-855-0145

BMW 330i C1 2002, Edition Spéciale, cuir, exclusivité, seul ment à Ca Canada, équipement MS, 5000 km, 514-714-8802

BMW 325i RT, 2 ptes, 5 vit., tout cuir, 155 000 km, 18 900 \$, 5300 \$ nég. 514-952-5410

BMW 318 97, aut., rouge/cuir noir, A1, 105 000km, tout équipé, 514-855-0145

BMW 330i C1 2002, Edition Spéciale, cuir, exclusivité, seul ment à Ca Canada, équipement MS, 5000 km, 514-714-8802

BMW 325i RT, 2 ptes, 5 vit., tout cuir, 155 000 km, 18 900 \$, 5300 \$ nég. 514-952-5410

BMW 318 97, aut., rouge/cuir noir, A1, 105 000km, tout équipé, 514-855-0145

BMW 330i C1 2002, Edition Spéciale, cuir, exclusivité, seul ment à Ca Canada, équipement MS, 5000 km, 514-714-8802

BMW 325i RT, 2 ptes, 5 vit., tout cuir, 155 000 km, 18 900 \$, 5300 \$ nég. 514-952-5410

BMW 318 97, aut., rouge/cuir noir, A1, 105 000km, tout équipé, 514-855-0145

BMW 330i C1 2002, Edition Spéciale, cuir, exclusivité, seul ment à Ca Canada, équipement MS, 5000 km, 514-714-8802

BMW 325i RT, 2 ptes, 5 vit., tout cuir, 155 000 km, 18 900 \$, 5300 \$ nég. 514-952-5410

BMW 318 97, aut., rouge/cuir noir, A1, 105 000km, tout équipé, 514-855-0145

BMW 330i C1 2002, Edition Spéciale, cuir, exclusivité, seul ment à Ca Canada, équipement MS, 5000 km, 514-714-8802

BMW 325i RT, 2 ptes, 5 vit., tout cuir, 155 000 km, 18 900 \$, 5300 \$ nég. 514-952-5410

BMW 318 97, aut., rouge/cuir noir, A1, 105 000km, tout équipé, 514-855-0145

BMW 330i C1 2002, Edition Spéciale, cuir, exclusivité, seul ment à Ca Canada, équipement MS, 5000 km, 514-714-8802

BMW 325i RT, 2 ptes, 5 vit., tout cuir, 155 000 km, 18 900 \$, 5300 \$ nég. 514-952-5410

BMW 318 97, aut., rouge/cuir noir, A1, 105 000km, tout équipé, 514-855-0145

BMW 330i C1 2002, Edition Spéciale, cuir, exclusivité, seul ment à Ca Canada, équipement MS, 5000 km, 514-714-8802

BMW 325i RT, 2 ptes, 5 vit., tout cuir, 155 000 km, 18 900 \$, 5300 \$ nég. 514-952-5410

BMW 318 97, aut., rouge/cuir noir, A1, 105 000km, tout équipé, 514-855-0145

BMW 330i C1 2002, Edition Spéciale, cuir, exclusivité, seul ment à Ca Canada, équipement MS, 5000 km, 514-714-8802

BMW 325i RT, 2 ptes, 5 vit., tout cuir, 155 000 km, 18 900 \$, 5300 \$ nég. 514-952-5410

BMW 318 97, aut., rouge/cuir noir, A1, 105 000km, tout équipé, 514-855-0145

BMW 330i C1 2002, Edition Spéciale, cuir, exclusivité, seul ment à Ca Canada, équipement MS, 5000 km, 514-714-8802

BMW 325i RT, 2 ptes, 5 vit., tout cuir, 155 000 km, 18 900 \$, 5300 \$ nég. 514-952-5410

BMW 318 97, aut., rouge/cuir noir, A1, 105 000km, tout équipé, 514-855-0145

BMW 330i C1 2002, Edition Spéciale, cuir, exclusivité, seul ment à Ca Canada, équipement MS, 5000 km, 514-714-8802

BMW 325i RT, 2 ptes, 5 vit., tout cuir, 155 000 km, 18 900 \$, 5300 \$ nég. 514-952-5410

BMW 318 97, aut., rouge/cuir noir, A1, 105 000km, tout équipé, 514-855-0145

BMW 330i C1 2002, Edition Spéciale, cuir, exclusivité, seul ment à Ca Canada, équipement MS, 5000 km, 514-714-8802

BMW 325i RT, 2 ptes, 5 vit., tout cuir, 155 000 km, 18 900 \$, 5300 \$ nég. 514-952-5410

BMW 318 97, aut., rouge/cuir noir, A1, 105 000km, tout équipé, 514-855-0145

BMW 330i C1 2002, Edition Spéciale, cuir, exclusivité, seul ment à Ca Canada, équipement MS, 5000 km, 514-714-8802

BMW 325i RT, 2 ptes, 5 vit., tout cuir, 155 000 km, 18 900 \$, 5300 \$ nég. 514-952-5410

BMW 318 97, aut., rouge/cuir noir, A1, 105 000km, tout équipé, 514-855-0145

BMW 330i C1 2002, Edition Spéciale, cuir, exclusivité, seul ment à Ca Canada, équipement MS, 5000 km, 514-714-8802

BMW 325i RT, 2 ptes, 5 vit., tout cuir, 155 000 km, 18 900 \$, 5300 \$ nég. 514-952-5410

BMW 318 97, aut., rouge/cuir noir, A1, 105 000km, tout équipé, 514-855-0145

BMW 330i C1 2002, Edition Spéciale, cuir, exclusivité, seul ment à Ca Canada, équipement MS, 5000 km, 514-714-8802

BMW 325i RT, 2 ptes, 5 vit., tout cuir, 155 000 km, 18 900 \$, 5300 \$ nég. 514-952-5410

BMW 318 97, aut., rouge/cuir noir, A1, 105 000km, tout équipé, 514-855-0145

BMW 330i C1 2002, Edition Spéciale, cuir, exclusivité, seul ment à Ca Canada, équipement MS, 5000 km, 514-714-8802

BMW 325i RT, 2 ptes, 5 vit., tout cuir, 155 000 km, 18 900 \$, 5300 \$ nég. 514-952-5410

BMW 318 97, aut., rouge/cuir noir, A1, 105 000km, tout équipé, 514-855-0145

BMW 330i C1 2002, Edition Spéciale, cuir, exclusivité, seul ment à Ca Canada, équipement MS, 5000 km, 514-714-8802

BMW 325i RT, 2 ptes, 5 vit., tout cuir, 155 000 km, 18 900 \$, 5300 \$ nég. 514-952-5410

BMW 318 97, aut., rouge/cuir noir, A1, 105 000km, tout équipé, 514-855-0145

BMW 330i C1 2002, Edition Spéciale, cuir, exclusivité, seul ment à Ca Canada, équipement MS, 5000 km, 514-714-8802

BMW 325i RT, 2 ptes, 5 vit., tout cuir, 155 000 km, 18 900 \$, 5300 \$ nég. 514-952-5410

BMW 318 97, aut., rouge/cuir noir, A1, 105 000km, tout équipé, 514-855-0145

BMW 330i C1 2002, Edition Spéciale, cuir, exclusivité, seul ment à Ca Canada, équipement MS, 5000 km, 514-714-8802

ÇA PASSE OU ÇA CASSE



UNE EXPLOSION OXYDATIVE, UNE EXPLOSION AGRESSIVE DES POLLUANTS DE L'ENVIRONNEMENT DE TOUTES SORTES, DES AGRESSIONS TANT PHYSIOLOGIQUES QUE PSYCHOLOGIQUES.

Le stress est entraîné par des stressants qui viennent sous toutes les formes, à partir d'une surcharge de travail, de conflits de personnes, de fumée de cigarettes, d'embouteillages quotidiens, d'une mauvaise alimentation, etc.

Il n'y a pas de remède universel contre le stress. C'est à chacun d'entre nous d'élaborer la stratégie qui nous convient le mieux. Nous n'avons aucune chance d'y échapper.

Il est donc préférable de mettre au point une technique de défense, comme faire de l'exercice, l'activité physique étant l'un des meilleurs remèdes qui soit contre le stress; comme surveiller son alimentation, un régime bien équilibré est souvent déterminant; comme essayer d'éliminer certains agents stressants, sinon ça casse... ça nous casse.

Comment briser le stress avant qu'il ne nous brise?

Il convient au début d'apporter à notre métabolisme le carburant nerveux nécessaire, sinon il vient à manquer. Bio-Sirum formule stress, une toute nouvelle formule, peut faire partie de notre stratégie de lutte tout autant contre le stress oxydatif par ses antioxydants externes que contre tout stress psychologique par son groupe de nutriments préventifs.

Bio-Sirum formule stress pour aider à contrer les dommages attribuables à tout genre de stress.

EN PHARMACIES

Montréal : (514) 272-1365
Ligne extérieure : 1 800 272-1365

Mauricie : (819) 378-7777
Estrie : (819) 823-3322