



JUS

Quelle est la boisson la plus santé? La réponse sur cyberpresse.ca/jus

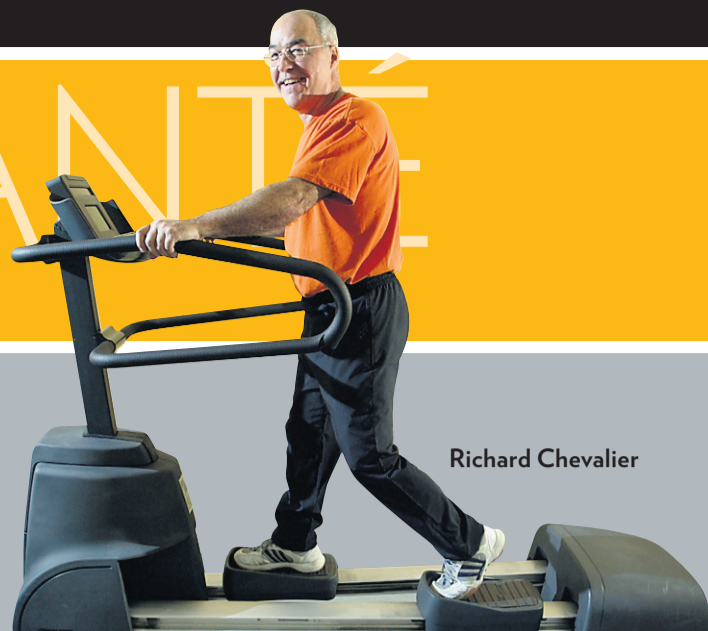


MAIGRIR

Vous souhaitez perdre quelques kilos avant les Fêtes? Consultez notre dossier sur cyberpresse.ca/regimes

VIVRE EN SANTÉ

PETITES ANNONCES



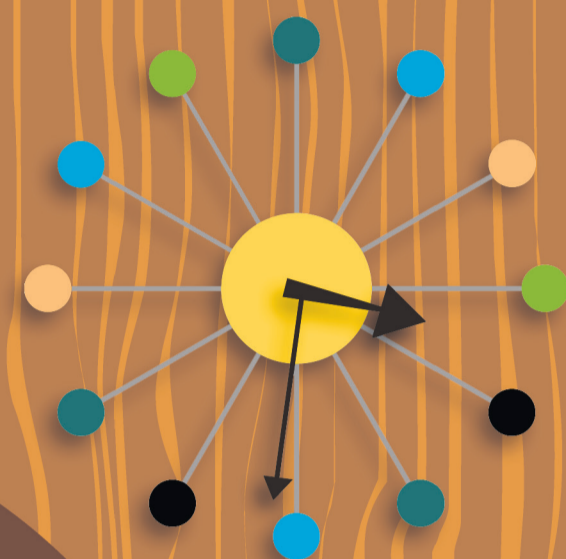
Richard Chevalier

NUTRITION
COLLATIONS IDÉALES
POUR ADO ACTIF
PAGE 4

BOUGER
L'INTENSITÉ EST LA CLÉ POUR
AMÉLIORER SON CARDIO
PAGE 5

À BAS

LE COUP DE BARRE



NOVEMBRE : LE FROID, LA GRISAILLE, LES JOURNÉES TOUJOURS PLUS COURTES. ET LE CHANGEMENT D'HEURE QUI VIENT COMPLIQUER LE TOUT. ON VOUDRAIT TOUS HIBERNER, SURTOUT QUAND SONNE 15H ET QU'ON A TROP MANGÉ LE MIDI. HEUREUSEMENT, IL EST POSSIBLE DE SE PRÉMUNIR CONTRE LA FATIGUE, OU À TOUT LE MOINS AMOINDRIR SES EFFETS. DU CAFÉ ET DES SUCRERIES? UNE PETITE MARCHÉ À L'HEURE DU LUNCH? ET À QUOI VA-T-ON OCCUPER CETTE HEURE SUPPLÉMENTAIRE CE WEEK-END?

LE DOSSIER DE SOPHIE ALLARD ET SILVIA GALIPEAU, À LIRE EN PAGES 2 ET 3



ILLUSTRATION JULIEN CHUNG, LA PRESSE



Après le succès du best-seller

Mangez!

voici **Manger Un jeu d'enfant**

Les auteures Guylaine Guevremont et Marie-Claude Lortie nous proposent un livre sur la nutrition des enfants et des adolescents.

Trucs, conseils, stratégies, explications pour que nourrir son enfant soit simple et agréable et que les jeunes puissent grandir à l'abri des régimes.

Offert en librairie et sur librairie.cyberpresse.ca

Les Éditions
LA PRESSE

VIVRE EN SANTÉ

BULLETIN DE SANTÉ

MATHIEU PERREAULT

LE CHIFFRE DU JOUR

Entre 1,5 et 8,7 fois

C'est l'augmentation du risque d'Alzheimer, chez des souris qui mangent beaucoup de gras et peu d'oméga-3, selon une étude de l'Université Laval. Les neurobiologistes ont mesuré la présence de deux molécules associées à l'Alzheimer chez deux groupes de souris, dont l'un mangeait sept fois plus de gras et sept fois moins d'oméga-3. Ils préviennent que leurs résultats signifient que le régime nord-américain typique, qui comprend beaucoup de gras mais peu d'aliments riches en oméga-3, comme le poisson, pourrait augmenter le risque d'Alzheimer.

CHIRURGIE À 80 ANS

Les octogénaires peuvent sans trop de risque subir une chirurgie cardiaque, ont affirmé des chercheurs de l'Université McGill au Congrès canadien sur la santé cardiovasculaire, qui se tenait cette semaine à Toronto. Cette conclusion suit une étude sur 185 patients octogénaires qui ont subi un remplacement de valve cardiaque à cœur ouvert. Six sur dix sont toujours vivants après cinq ans, et 90% des survivants ont une vie active.

Sources: Université Laval, Université McGill, The Wall Street Journal, Eurekalert



CALCULER SON ESPÉRANCE DE VIE

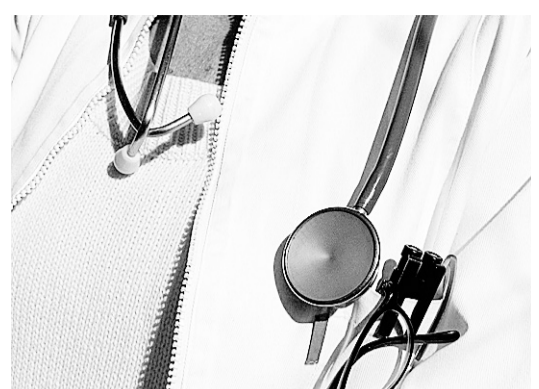
Les spéculations sur l'âge et l'état de santé de John McCain ont poussé de nombreux Américains à évaluer leur propre espérance de vie. Le chroniqueur de statistiques du quotidien new-yorkais *The Wall Street Journal* a identifié trois calculateurs internet de l'espérance de vie. Le hic, ils sont souvent basés sur des formules sommaires, qui n'ont pas été récemment mises à jour. Certains ont une incertitude si importante - 14 ans pour un quadragénaire, par exemple - qu'elle rend les résultats insignifiants.

diskworld.wharton.upenn.edu/mortality/perl/CalcForm.html

> www.livingto100.com

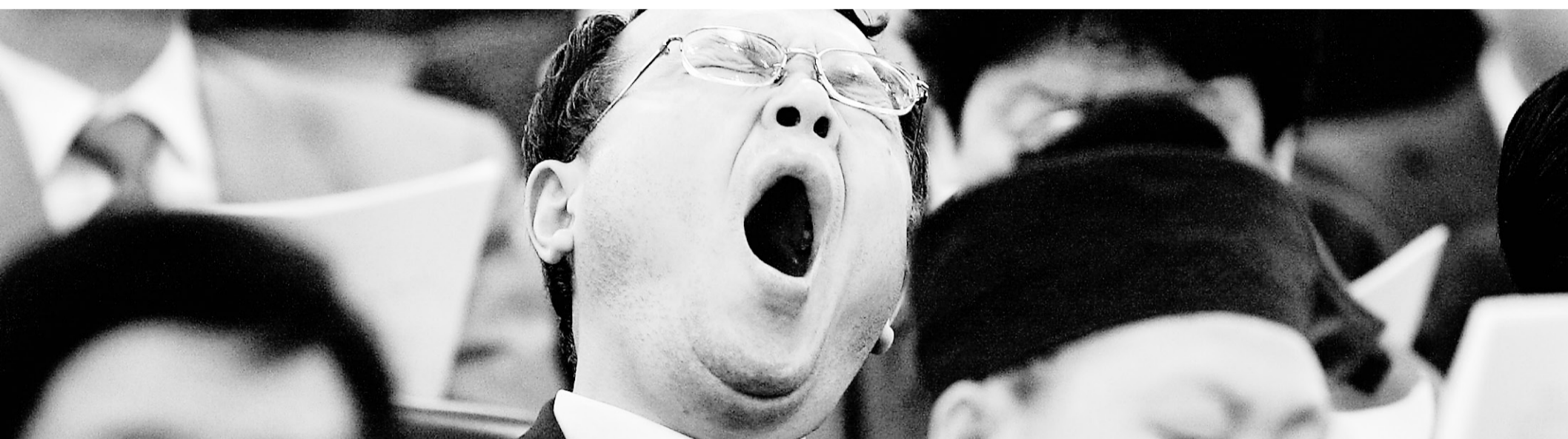
> moneycentral.msn.com/investor/calcs/n_expect/main.asp

> www.peterrussell.com/Odds/VirtualAge.php



ACHARNEMENT THÉRAPEUTIQUE

Les préférences individuelles concernant l'acharnement thérapeutique sont très stables au fil des ans, malgré les aléas de la santé, ont découvert des chercheurs de l'Université de Pennsylvanie. Cela signifie qu'on peut se fier aux opinions exprimées par le passé par des gens qui sont maintenant dans le coma, ou incapables de donner leur avis sur les soins palliatifs qui devraient leur être apportés. Les spécialistes de médecine familiale ont suivi pendant trois ans 800 médecins nés entre 1948 et 1964. Une minorité souhaitait des soins très agressifs en fin de vie, et plus de la moitié des soins minimaux, pour éviter tout risque d'acharnement thérapeutique. Ces proportions sont restées stables, et l'âge et l'état de santé physique et mental n'entraient pas en compte chez les cobayes qui ont changé d'avis durant les trois ans du suivi.



La fatigue frappe en novembre. Les heures d'ensoleillement diminuent et le stress accumulé depuis la rentrée se manifeste.

PHOTO ANDY WONG. ARCHIVES ASSOCIATED PRESS

BLUES DE NOVEMBRE

Quand sortir du lit est une torture

Le réveille-matin sonne. Grimace. Quand l'hiver pointe son nez, il devient particulièrement difficile de se tirer du lit. Surtout le lundi. En novembre, de nombreux Québécois se sentent fatigués, las, déprimés. Bref, au bout du rouleau. Normal? Tout à fait. Le changement d'heure n'est rien pour aider.

SOPHIE ALLARD

Près d'un Québécois sur cinq (19%) se sent davantage fatigué et ressent une importante baisse d'énergie (18%) durant la période automnale, indique un sondage publié mercredi par Léger Marketing et réalisé pour la compagnie Land Art. Cette fatigue toucherait surtout les adultes de 18 à 35 ans (55%).

« Les gens qui ressentent régulièrement de la fatigue sont plutôt nombreux. En automne, on remarque surtout des changements de l'humeur et une baisse d'énergie.

C'est à cette période, qui coïncide avec une baisse de luminosité, que les problèmes de dépression saisonnière apparaissent. Il y a un continuum dans la population, les gens sont affectés à divers degrés », indique Diane B. Boivin, directrice du Centre d'étude et de traitement des rythmes circadiens de l'Institut universitaire en santé mentale Douglas.

On préfère soudainement les pantoufles aux souliers de sport. On s'écrase sur le sofa au lieu de sortir. On a des fringales subites de pommes de terre, pâtes et sucreries. On ressent un manque d'intérêt

généralisé, une baisse de concentration et de libido. On a sommeil, même après le petit-déjeuner.

On recule l'heure

Le changement d'heure, même si on gagne 60 minutes, peut accentuer ce sentiment de lassitude. « Ça bouscule la relation entre notre horloge biologique et notre horaire de vie. C'est comme si on demandait à tous les Québécois de prendre l'avion pour Chicago, illustre M^{me} Boivin. Une heure de décalage horaire, ça ne fait pas trop de dommages, mais ça peut prendre quelques jours

avant que notre corps s'ajuste à ce nouveau cycle. »

Pour une minorité, c'est toutefois un dur moment à passer. Les personnes souffrant d'un trouble bipolaire sont particulièrement vulnérables.

« Les risques de rechute d'épisodes dépressifs sont accrus après le changement d'heure d'automne. Au printemps, il y a plutôt une hausse d'épisodes d'hypomanie », indique la D^{re} Boivin. Les femmes, de par leur cycle hormonal, sont aussi plus touchées que les hommes.

Quand s'ajoutent le stress et le surmenage, c'est la totale. Avec les dossiers qui s'empilent sur le bureau, les enfants qui sont gripés et les nuits de sommeil trop courtes, les cernes sous les yeux ont tôt fait de se creuser.

« Des gens mettent plusieurs semaines à se remettre du chan-

gement d'heure, certains traînent ça tout l'hiver, fait remarquer André Gagnon, naturopathe. Au moment où la nature se met au ralenti, on fait le contraire. Dès la rentrée d'automne, on augmente notre rythme. Nos ancêtres adaptaient leur mode de vie aux changements saisonniers, pas nous. Ça fait qu'on se retrouve la langue à terre. »

C'est particulièrement vrai le lundi. « Avez-vous remarqué que lors du fameux lundi, après le changement d'heure, les gens sont plus maganés que d'habitude? » note le naturopathe. Selon un sondage réalisé l'an dernier par Environics Research Group, 40% des Québécois se sentent particulièrement somnolents les lundis. « Je déteste les lundis », disait le célèbre chat Garfield. Et novembre? Sûrement tout autant.

LA NUIT, L'APRÈS-MIDI

Gare à la fatigue au volant

SOPHIE ALLARD

Avez-vous déjà cogné des clous au volant? Pour se réveiller, on baisse les vitres, on augmente le volume de la radio, on roule moins vite... et bang! Sur les routes du Québec, un accident mortel sur cinq est causé par la fatigue au volant. Détrompez-vous, ça ne concerne pas que les camionneurs.

« On sous-estime les effets de la fatigue. Elle peut être aussi dangereuse que l'alcool au volant, indique Paul Gobeil, psychologue à la Société de l'assurance automobile du Québec. Le niveau de fatigue est problématique à partir du moment où il compromet la capacité du conducteur de réaliser des tâches qui nécessitent l'attention, le jugement et les réflexes. »

Saviez-vous que les risques de s'endormir au volant sont plus élevés la nuit, de 2h à 6h, mais

aussi l'après-midi, de 13h à 16h? Près des deux tiers des accidents ont lieu durant ces creux circadiens, après le lunch ou au milieu de la nuit, indiquent les rapports des coroners du Québec (de 2003 à 2007).

« En après-midi, on peut sentir une baisse de vigilance liée à l'horloge interne. Notre métabolisme ralentit. La nuit, c'est encore plus marqué », indique Paul Gobeil.

Personnes à risques

Outre les conducteurs de poids lourds, les travailleurs aux horaires irréguliers, les hommes de 25 ans et moins et les personnes souffrant de troubles du sommeil sont particulièrement à risques. En décembre 2005, un Canadien sur cinq disait avoir somnolé au volant au moins une fois dans les six mois précédents, selon la Fondation de recherche sur les blessures de la route.

« C'est un problème criant, on doit s'en préoccuper. »

Des signes à reconnaître? On bâille fréquemment, on cesse de regarder dans ses miroirs, on roule à une vitesse inconstante, on manque une sortie, on change de voie involontairement, on hallucine.

« Quand on cogne des clous, c'est que notre état de fatigue est avancé. Malheureusement, plus on est fatigué, plus on sous-estime notre niveau de fatigue », souligne la psychologue.

Deux policiers sur trois, au Québec, disent avoir déjà arrêté une personne fatiguée en croyant qu'il y avait abus d'alcool. La SAAQ a mis sur pied une Table sur la sécurité routière qui déposera ses recommandations sur la fatigue au volant au printemps.

« Pour être cohérent, il faudrait d'abord éviter de fermer les haltes routières », déplore Paul Gobeil. À suivre.

Santé
PRODUITS ET SERVICES

ESTHÉTIQUE ET ÉLECTROLYSE

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

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

Avant la mort, il y a la vie...

Vous désirez de l'aide? Albatros vous propose des bénévoles qualifiés qui reçoivent une formation de 45 heures

Albatros Montréal

Service gratuit d'accompagnement des grands malades en fin de vie et soutien aux proches



514 255.5530

www.corporation-albatros.com
albatros.mtl@videotron.ca



PHOTO ALAIN ROBERGE, ARCHIVES LA PRESSE

Quand le coup de barre frappe, prendre un grand café n'est pas d'une grande efficacité.

Que faire quand le coup de barre frappe?

SOPHIE ALLARD

Il est 15 h 30. Devant l'ordinateur, nos paupières deviennent de plus en plus lourdes. Notre concentration baisse et nos doigts s'empêtrent dans les touches du clavier. On n'aurait qu'une envie: faire un petit roupillon là, la tête posée sur le bureau entre les piles de dossiers.

Plus d'un Canadien sur trois (37 %) dit se sentir plus énergique entre 6 h et 9 h le matin, indique un sondage réalisé par Environics Research Group l'an dernier. Pour la majorité, la baisse d'énergie la plus importante survient en fin d'après-midi, entre 15 h et 18 h. Le corps suit un rythme quotidien composé de moments d'éveil le matin et le soir et de moments creux en après-midi et la nuit. Comme une montagne russe.

«Le phénomène de baisse d'énergie l'après-midi varie d'une personne à l'autre, selon l'interaction entre l'horloge biologique et le cycle de sommeil, indique Diane B. Boivin, directrice du Centre d'étude et de traitement des rythmes circadiens de l'Institut universitaire en santé mentale

Douglas. Si les gens dorment moins bien la nuit, ça a tendance à accentuer la baisse d'énergie et de vigilance après l'heure du lunch.»

Selon Statistique Canada, un travailleur sur 25 a de la difficulté à rester éveillé «la plupart du temps» au bureau. Si le manque de sommeil est la cause n°1 – on aurait, dit-on, un déficit d'une heure de sommeil par nuit –, la somnolence durant le jour peut aussi être causée par des locaux surchauffés, des tâches exigeantes ou inintéressantes, le manque d'exercice et une mauvaise alimentation.

«Si notre alimentation est mal distribuée dans une journée, on peut manquer d'énergie. Si on saute le petit-déjeuner ou si on mange trop au lunch, il peut s'ensuivre un état de fatigue et d'endormissement», explique la nutritionniste Nathalie Jobin, directrice de la nutrition et des affaires scientifiques pour Extenso, le centre de référence sur la nutrition humaine de l'Université de Montréal.

Quand on commence à bâiller à la chaîne, on entend la machine

distributrice nous appeler. Une sucrerie pour recharger les batteries? «Les friandises sont des sucres à absorption rapide. C'est vrai que ça nous donne un bon supplément d'énergie sur le coup, mais c'est très éphémère», dit Nathalie Jobin. La meilleure solution est d'opter pour une collation nutritive, composée de fibres et de protéines.»

Même chose pour le repas du midi. Une soupe ne suffit pas. «Les protéines agissent sur la satiété, tandis que les fibres prolongent notre réserve d'énergie.» Si on engouffre une poutine au foie gras le midi, ce n'est pas mieux. Notre énergie sera dépensée à digérer tout l'après-midi. Si on boit un p'tit rouge pour arroser le tout, c'est un gros coup de barre garanti!

«La pire chose à faire est de manger devant son écran d'ordinateur, souligne Diane Boivin, qui a déjà eu cette mauvaise habitude. On sort, on marche. On s'accorde le droit de prendre des pauses durant la journée, de fermer les yeux assis sur sa chaise et, si le patron le permet, de faire une sieste.»



PHOTO GUS RUELAS, L.A. DAILY NEWS

Une petite sieste, quand c'est possible, peut nous aider à surmonter notre fatigue.

Recette anti-blues

> Se coucher et manger à des heures régulières (ne pas tricher au changement d'heure!)

> S'assurer d'avoir une alimentation riche en fer et en vitamine B.

> Terminer son repas du soir deux heures avant le coucher.

> Prendre l'air et du soleil en marchant à l'heure du lunch.

> Éviter de manger debout, dans l'auto ou devant l'ordinateur.

> Prendre des pauses au travail, fermer les yeux, s'étirer, relaxer.

> Boire beaucoup d'eau.

> Diminuer sa consommation de caféine et d'alcool.

> Éviter les sucreries et la friture.

> Même si fatigué, faire du sport (30 minutes/aérobic par jour).

> Prendre des collations nutritives: craquelins + fromage, crudités + trempette de pois chiches, etc.

> En voiture, prendre une pause toutes les deux heures, réduire sa vitesse, éviter les zones de circulation denses en après-midi et la nuit ou, mieux, éviter de conduire.

QUAND CONSULTER?

«Si une fatigue forte et invalidante persiste pendant une semaine ou deux, on devrait consulter son médecin, conseille la docteure Diane B. Boivin. La fatigue est un symptôme non spécifique d'une multitude de troubles médicaux.»

Il peut s'agir d'anémie (carence en fer), d'un syndrome de fatigue chronique, d'un mal-fonctionnement de la glande thyroïde, de sclérose en plaques ou de troubles du sommeil.

ADIEU DÉPRIME!

> On prend une journée de congé en milieu de semaine.

> On se fait masser et dorloter.

> On va au cinéma un lundi midi.

> On s'offre un cadeau (tout sauf pratique!)

> On écoute de la musique des Antilles.

> On regarde des comédies à la chaîne.

> On saute en parachute.

> On mange des huîtres (pleines de fer!)

CHANGEMENT D'HEURE

On dort ou on se fait un câlin?

SILVIA GALIPEAU

Alors, comment avez-vous profité du changement d'heure ce matin? S'il faut en croire le dernier sondage sur la question, fidèles aux stéréotypes, les femmes pensaient surtout dormir, les hommes... faire l'amour. Mars et Venus, sortez de ce corps.

C'est du moins ce qui ressort d'un sondage, réalisé par Léger Marketing pour le compte du Conseil canadien pour un meilleur sommeil, auprès de 1670 adultes, entre le 7 et le 13 octobre dernier. La marge d'erreur est de 2,4 points de pourcentage, 19 fois sur 20.

Interrogés sur la façon dont ils allaient profiter du changement d'heure, 44 % des répondants ont affirmé «dormir», 44 % «faire l'amour».

C'est en y regardant de plus près que les différences entre les sexes apparaissent. Ainsi, à l'échelle du pays, 55 % des femmes ont dit penser «dormir» (contre 31 % des hommes). Les hommes, quant à eux, ont répondu vouloir «faire l'amour»

dans 57 % des cas (contre 32 % des femmes).

Alors, mensonge ou vérité? «Les hommes ont tendance à se conformer eux-mêmes dans leur image olé olé, commente Gilles Vachon, psychologue et conférencier. Mais je pense que les hommes ont autant besoin de sommeil que les femmes. Quand ils parlent de sexe, ils font les fanfarons.»

Hommes et femmes québécois semblent légèrement plus enclins à faire l'amour, à 52 % (contre 34 % qui préféreraient dormir), une différence toutefois peu significative statistiquement, croit le psychologue. Selon lui, nous souffrons tous, d'un océan à l'autre, d'un cruel manque de sommeil.

La preuve: plus de huit répondants sur 10 affirment que les habitudes de sommeil de leur partenaire les perturbent. Résultat: une personne sur trois dort (toujours ou parfois) dans un lit séparé, 20 % déménagent à l'occasion sur le canapé.

«C'est ça qui me surprend le plus, enchaîne-t-il. La quantité

de gens qui font chambre à part! C'est troublant. Cela ne contribue pas beaucoup à l'intimité d'un couple.»

Il faut dire que, pour beaucoup, une mauvaise nuit n'est pas franchement terrible pour l'intimité non plus: 73 % des répondants affirment qu'une mauvaise nuit perturbe leur relation de couple, 51 % sont alors moins intéressés à faire l'amour, 45 % avouant même, faute d'une bonne nuit de sommeil, être désagréables avec leur partenaire.

À noter: les femmes ont tendance à considérer que ce sont elles qui font le plus attention au sommeil de l'autre (73 % des femmes disent être les plus attentives, contre seulement 23 % des hommes). «C'est intéressant. C'est un autre stéréotype qui se confirme.»

Réinventer la chambre à coucher

Mais pour quoi diable dormons-nous si mal? Le psychologue a sa petite idée sur la question. Selon lui, nous ne faisons pas suffisamment attention à notre chambre à coucher, censée servir, faut-il le

rappeler, à deux choses: dormir et faire l'amour. Point barre. Alors exit les vélos stationnaires, écrans plats et autres babioles qui n'ont rien à faire là, ajoute-t-il. «Les chambres se sont transformées en immenses lofts, cela nuit au sommeil.»

Son conseil? S'installer une petite «routine» de couple avant d'aller au lit, «pour se retrouver, pas se chicaner». En un mot, se synchroniser, se coucher ensemble et jaser.

«Le sommeil est un grand négligé et il faut que ça change. Quand on dort mieux, on fait mieux l'amour, cela augmente la qualité de la vie et la durée de la vie de couple.»

Le hic, conclut-il avec ce énième cliché, «c'est qu'un homme, ça le détend de faire l'amour. Alors qu'une femme a besoin d'être détendue pour faire l'amour. C'est l'histoire de l'humanité. On ne régle pas ça vous et moi aujourd'hui. Il faut en parler. Alors pourquoi ne pas consacrer cette petite heure dans l'année à en discuter?»

Sur ce, bonnes discussions!

RONFLEMENT

CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL
514.327.5060

TRAITEMENT AU LASER

PAR DES OTO-RHINO-LARYNGOLOGISTES

WWW.RONFLEMENT.QC.CA



L'aide d'aujourd'hui. L'espoir de demain.

Présentement au Canada, une personne sur 13, de plus de 65 ans, est atteinte de la maladie d'Alzheimer et de démences connexes*. Pour plus d'information, communiquez avec votre Société Alzheimer locale ou visitez notre site Web au www.alzheimer.ca

Société Alzheimer
* Étude sur la santé et le vieillissement au Canada

VIVRE EN SANTÉ

ALIMENTAIRE, MA CHÈRE!

Le Québec produit du natto, mais n'en mange pas...



STÉPHANIE BÉRUBÉ

ALIMENTATION

La plupart des Québécois seront étonnés d'apprendre que la province est un important producteur de natto. Car la plupart des Québécois n'ont aucune idée de ce qu'est le natto...

Pourtant, en cette ère alimentaire où les produits fonctionnels ont la cote, le natto est roi. «On l'appelle notre carré de Rice Krispies», dit Éric Deguire, de l'entreprise québécoise Ceresco, un négociant agricole qui travaille avec cette catégorie de soya haut de gamme. Son image est efficace, mais côté goût, ce plat de fèves japonaises n'a rien à voir avec la douceur de la guimauve. Il s'agit de petits grains de soya que l'on a fait fermenter et qui, justement, dégagent

une forte odeur de fermentation. Lorsqu'on les étire, les grains deviennent liés entre eux par d'étonnants fils couleur caramel, comme ceux du fromage fondu. Le goût de ce plat très apprécié des Japonais est tout autant surprenant. Très goûteux, sans aucun doute, et choquant sur la langue pour qui n'est pas prévenu. Un goût à développer. Le plat est riche en vitamine B et en protéines. Au Japon, on lui attribue aussi toutes sortes de bénéfices, comme celui de prévenir la grippe. Les Japonais le mangent matin, midi ou soir. Ou les trois, pour les vrais amateurs.

Le Québec en produit entre 15 000 et 20 000 tonnes par année. Les grains partent pratiquement tous pour le Japon, mais le marché est en croissance puisque la Malaisie, les Philippines et le Vietnam s'intéressent aussi à ce singulier délice culinaire. Si l'aventure vous tente, certaines épicerias asiatiques vendent du natto, en portion individuelle.

COURRIEL

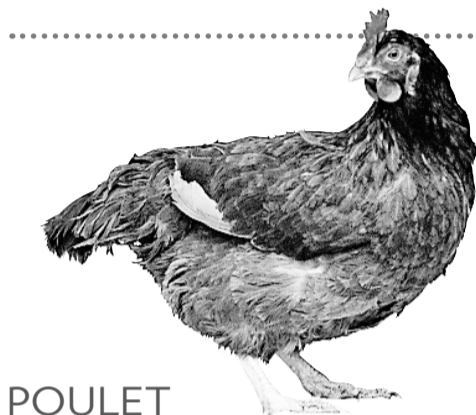
Pour joindre notre journaliste sberube@lapresse.ca



HAMBURGER

McDonald's lance des emballages plus « agricoles »

Saviez-vous que les frites de McDonald's sont faites avec de vraies pommes de terre? Vous ne pourrez plus en douter maintenant puisque l'empire du hamburger a mis une photo du tubercule sur ses nouveaux emballages de frites. Et sur ceux des Big Mac, il y a des petites photos de farine, de sel, d'oignons, de cornichons, de fromage et de sauce. «Au cours des dernières années, le consommateur a voulu mieux comprendre ce qu'il mange. Et au cours de ces années, de nombreux messages ont circulé sur l'origine de nos ingrédients», explique Pierre Woreczek qui a travaillé sur la nouvelle image des produits McDo pour tout le monde. Finie l'ère «C'est ça que j'aime», bienvenu le monde agricole. «Nous sommes une des entreprises qui a un des liens les plus forts avec le monde agricole», souligne M. Woreczek, de l'équipe de direction de McDonald's. Les nouveaux emballages arriveront graduellement dans tous les marchés du monde jusqu'en 2010.



POULET

Une cuisse pour faire baisser la pression

Une équipe de l'Université d'Hiroshima vient de faire un étonnant lien entre la cuisse de poulet et la tension artérielle. C'est le collagène de la cuisse qui est en cause. Les chercheurs japonais en ont fait un enzyme avec lequel ils ont ensuite traité des rats souffrant d'hypertension. Les résultats ont été assez concluants pour qu'on poursuive la recherche. Il faut toutefois noter que l'enzyme a été obtenu in vitro et que, jusqu'à preuve du contraire, la cuisse de poulet rôti ne peut remplacer les médicaments qui traitent la pression. Surtout si elle est accompagnée de frites et de sauce barbecue. L'étude a été publiée dans le *Journal of Agriculture and Food Chemistry*.

CAFÉ

Obama, haut la main

«Oh! God! c'est Obama, bien sûr», lance la caissière d'un dépanneur 7-Eleven de Chicago. On ne peut s'étonner de voir son cœur battre pour le sénateur de l'Illinois, mais son ardeur peut maintenant être chiffrée: la chaîne 7-Eleven a lancé cet automne sa propre campagne en se servant du café. Le principe est tout simple. Au moment d'acheter votre café, au comptoir libre service, vous choisissez: le verre de carton bleu pour Barack Obama ou le verre de carton rouge pour John McCain. La chaîne tient un registre des ventes. À moins d'une spectaculaire consommation de café du côté des républicains, Obama l'emporte haut la main dans cette élection de carton. Au 7-Eleven qui borde la Chicago River, en plein centre-ville, on est si fier des résultats du sénateur que l'on a affiché ceux-ci, par État. À quelques jours des élections, Obama dominait dans tous les États participants, sauf dans le New Hampshire où les buveurs de café ont acheté exactement le même nombre de verres bleus et de verres rouges. Sa meilleure performance est à Washington même, où 85% des clients des dépanneurs ont bu leur café Obama alors que pour tout le pays, la proportion passe à 62%. Deux questions: les démocrates seraient-ils de plus grands consommateurs de café? Et achètent-ils leurs cafés au dépanneur? La science 7-Eleven sera rudement mise à l'épreuve après-demain.



PHOTO DAVID BOILY, LA PRESSE.

Collation santé imposée



JACINTHE CÔTÉ

LA NUTRITION

COLLABORATION SPÉCIALE

Durant leur croissance, il est important que les enfants et les adolescents consomment suffisamment d'aliments riches en protéines (poisson, viande, volaille, légumineuses, tofu, noix et graines, fromage, œufs).

Les aliments nutritifs et riches en énergie sont également indispensables pour les soutenir durant leurs efforts physiques. Les produits céréaliers à grains entiers (pain multigrains, riz brun, pâte au blé entier, orge, muffin à l'avoine, barre granola, etc.), les légumes et les fruits prennent donc toute leur importance.

Occupés toute la journée à l'école, et souvent après, il est improbable qu'ils puissent combler tous leurs besoins nutritionnels en prenant un seul repas à midi. C'est pourquoi la boîte à lunch devrait être garnie d'au moins deux collations.

Danielle Comeau est présidente du conseil d'établissement d'une école primaire en banlieue de Montréal. L'année dernière, le conseil a décidé de limiter les collations en classe à des fruits, des légumes et du fromage frais (quark, cottage, ricotta, minigo). Ce nouveau règlement a suscité beaucoup de réactions chez les parents, dont la majorité le trouve trop restrictif. Elle aimerait savoir si le règlement respecte l'équilibre nutritionnel.

Une collation équilibrée devrait être composée d'aliments provenant de deux des quatre groupes alimentaires: légumes et fruits, produits céréaliers, laits et substituts ou viandes et substituts. La collation imposée par l'école est

donc équilibrée. Mais je dois avouer que je partage l'avis de ces parents.

Que faites-vous si un enfant a une aversion pour le fromage frais? S'il n'en mange pas, il n'aura aucune source de protéine dans sa collation. Ce n'est pas idéal!

Pour rendre votre démarche plus éducative, vous pourriez plutôt permettre aux enfants d'apporter des collations composées seulement d'aliments présentés dans le *Guide alimentaire canadien*. Il suffirait de remettre une copie du *Guide* aux parents en les invitant à consulter la section «À quoi correspond une portion» pour les aider à faire leur choix. Ils pourraient alors se limiter aux aliments qui sont présentés en exemple.

Et pourquoi ne pas mettre une copie du *Guide* à l'entrée de la classe et faire l'exercice avec les enfants pour vérifier si leur collation passe le test.

Autrement, vous pourriez remettre aux parents une liste de suggestions de collations nutritives permises comprenant différentes

combinaisons d'aliments riches en glucides et en protéines.

Celles-ci pourraient être composées de fruits séchés ou d'un jus de fruits avec un mélange de noix, de légumes en crudités ou de fruits frais avec quelques morceaux de fromage, ou d'un morceau de pain avec de l'hummus ou du beurre d'amandes. Un yogourt avec un fruit, des craquelins avec du fromage cottage, une boisson de soja avec des raisins secs ou du yogourt avec un muffin à grains entiers peuvent aussi très bien faire l'affaire.

Noix et légumineuses: pas trop, mais juste assez

Au sujet de l'arthrite, la semaine dernière, il était mentionné qu'une surconsommation d'aliments riches en protéines, incluant les légumineuses et les noix, pouvait favoriser l'inflammation chez certaines personnes. Ces aliments sont également riches en soufre et phosphore, des minéraux dont la métabolisation génère des acides dans le système.

Autrement, les légumineuses et les noix consommées régulièrement, mais avec modération, renferment de nombreux composés aux propriétés antioxydantes (vitamine E, sélénium, flavonoïdes, acides phénoliques, stérols, ligands). Ces composés aideraient le système immunitaire en période de crises inflammatoires.

Pour en savoir plus sur l'alimentation et l'arthrite, vous pouvez consulter le *Guide alimentaire* de la Société de l'arthrite disponible sur leur site web (voir Publications imprimées dans la section Publications et ressources du site www.arthrite.ca).

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

Danser avec Nathalie Lambert

SOPHIE ALLARD

La médaillée olympique Nathalie Lambert a plus d'une corde à son arc. Depuis qu'elle a quitté l'anneau de glace, l'ancienne patineuse de vitesse n'est pas moins active.

Déjà directrice des ventes et du marketing au Club sportif MAA, elle sera chef de mission pour les Jeux olympiques d'hiver de 2010. Malgré un horaire de fou, elle s'est découverte une nouvelle passion: la danse.

Danser pour danser? Ce n'est pas son genre. L'athlète vient de lancer deux nouveaux DVD de mise en forme, en collaboration avec les chorégraphes et danseurs de *Match des étoiles*. *Cardio latino 2* et *HI-LO Cardio Dance* (danse

sans impacts) sont disponibles à travers le Canada, d'où la présentation de la pochette en anglais. On peut néanmoins choisir une narration en anglais, français et espagnol.

« J'ai pensé aux personnes qui souffrent d'arthrite, aux femmes enceintes, aux personnes plus âgées. »

«L'idée m'est venue lors de mon passage au *Match des étoiles*, indique l'athlète devenue productrice. Je souhaitais offrir aux gens la possibilité d'apprendre des pas de danse, dans un style latin, tout

en sollicitant leur cardio.»

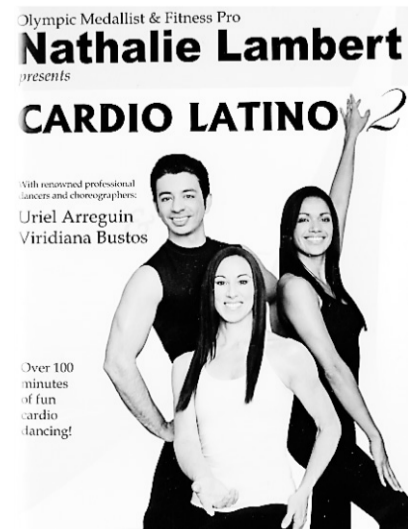
Le premier DVD *Cardio latino 1*, lancé il y a deux ans, a été vendu à 50 000 exemplaires. «C'est un record au Québec dans l'industrie du fitness, mais nous n'étions pas satisfaits du produit», dit Nathalie Lambert, qui a décidé de réitérer.

La présentation a été améliorée et les chorégraphies, peaufinées. Simples, accessibles et bien expliqués, les exercices sont axés sur les pas de danse latino. Un bémol: la mise en scène et le décor qui pourraient être un peu plus soignés, plus professionnels. Rien cependant qui empêche de transpirer et de s'amuser.

À noter: les gens avec contraintes physiques ne sont pas laissés

pour compte. Nathalie Lambert est particulièrement fière de *HI-LO Cardio Dance*, un programme d'exercices sans impacts. «J'ai pensé aux personnes qui souffrent d'arthrite, aux femmes enceintes, aux personnes plus âgées. On adapte le programme pour offrir un bon niveau d'intensité et renforcer les muscles. C'est sécuritaire pour tous.»

D'ici 2010, Nathalie Lambert ne chômera pas. Elle visitera le site olympique à au moins 10 reprises. «Ça s'en vient à grands pas. J'ai hâte. L'adrénaline de la compétition me manque. Mon rôle va me permettre de me replonger dans l'ambiance olympique et d'être près des athlètes.» Trouvera-t-elle le temps de danser?



Une nouvelle carrière pour Nathalie Lambert: danseuse!

BOUGE DONC!

SOPHIE ALLARD

1 À VOS BÂTONS... PRÊTS? MARCHEZ!

La marche nordique, vous connaissez? Il s'agit d'une marche dynamique en sentiers avec bâtons, pratiquée été comme hiver. De plus en plus populaire au Québec, la marche nordique est plus qu'une balade dans un parc! Tous les muscles du corps, ou presque, sont sollicités. Envie d'essayer? Samedi le 15 novembre, Marche Nordik Québec propose un cours d'initiation au parc Angrignon, de 9h à midi. Si vous avez la piqûre, vous aurez ensuite l'embaras du choix selon les organisations et les régions: cross-country nordique, marche-pilates, marche-yoga et marche nordique prénatale.

Cours découverte, samedi 15 novembre, de 9h à 12h; 56\$ (taxes, frais de services et location des bâtons inclus). Inscriptions: www.marchenordique.ca, www.proactifsante.com. Autres compagnies (cours): www.chinookaventure.com, www.cardiopleinair.com.



PHOTO MARTIN TREMBLAY, ARCHIVES LA PRESSE

Il est important, pour plus de sécurité, de connaître quelle doit être l'intensité maximale de notre effort cardiovasculaire pendant l'entraînement.

L'intensité pour renforcer son cœur



RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

Des lecteurs me demandent souvent si l'intensité de leurs efforts est la bonne pour améliorer leur condition physique. C'est une question importante, dans la mesure où l'intensité est la clé pour améliorer efficacement son cardio et ce, en toute sécurité.

Il faut, en effet, faire travailler son cœur suffisamment pour qu'il soit plus fort sans lui imposer une surcharge d'efforts. La recherche scientifique a permis d'établir une zone d'entraînement aérobique qui tient compte de ces deux critères: efficacité et sécurité.

Une des méthodes les plus simples pour déterminer sa

de son endurance cardiovasculaire, est moyennement en forme, il devra maintenir une fréquence cardiaque cible à l'effort qui se situe entre 139 (185 x 75%) et 157 (185 x 85%). C'est là sa zone d'entraînement aérobique.

Pour les personnes en forme ou très en forme, il existe une autre formule pour déterminer sa zone d'entraînement aérobique. Il s'agit de la formule de Karvonen, du nom de son inventeur: $FCC = R + (65\% - 90\%) \times [220 - (A + R)]$ ou FCC signifie fréquence cardiaque cible, R, fréquence cardiaque au repos et A, âge. C'est une formule plus précise que celle du pourcentage de la fréquence cardiaque maximale puisqu'elle prend en compte le pouls au repos, un indicateur de la forme cardiaque chez les personnes en bonne santé. Seul inconvénient: le calcul est un peu plus long.

Voici la formule de Karvonen appliquée à Sandra, une femme de 40 ans en forme sur le plan cardiovasculaire et dont le pouls au repos (pris en position debout au lever le matin) est de 64. Dans son cas, on prend la fourchette de pourcentages comprise entre 85 et 90%, soit $FCC = 64 + (85\% - 90\%) \times [220 - (40 + 64)]$. Sandra devra donc maintenir une fréquence cardiaque cible à l'effort qui se situe entre 162 (85%) et 168 (90%).

En somme, on obtient avec la formule Karvonen un pouls à l'effort plus élevé qu'avec l'autre formule. Doit-on s'en formaliser pour autant? Non, surtout si vous n'êtes pas en forme. C'est que la méthode du pourcentage de la fréquence cardiaque maximale détermine un pouls à l'effort plus bas, ce qui donne une marge de sécurité plus grande et l'assurance que l'effort cardiaque prescrit peut être fait sans fatigue induite. Toutefois, au fur et à mesure que votre niveau d'endurance cardiovasculaire augmente, la formule Karvonen, plus précise, est préférable.

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

2 SE NOURRIR EN FORÊT

Détrompez-vous, le menu des randonneurs et autres adeptes de sports de plein ne se résume pas aux barres granola commerciales et aux raisins secs! Même en forêt, on peut ajouter une touche d'originalité à ses collations et à ses repas. Sceptique? Odile Dumais, référence en nutrition et plein air, saura vous en convaincre. Dans un atelier présenté mardi soir par la boutique Arcteryx, l'auteur du livre *La gastronomie en plein air* répondra à différentes questions: quels aliments utiliser, comment les déshydrater, les conserver, les réhydrater, les introduire dans des recettes. Un mot aussi sur les besoins énergétiques liés aux diverses activités de plein air. On pourra goûter certains produits.

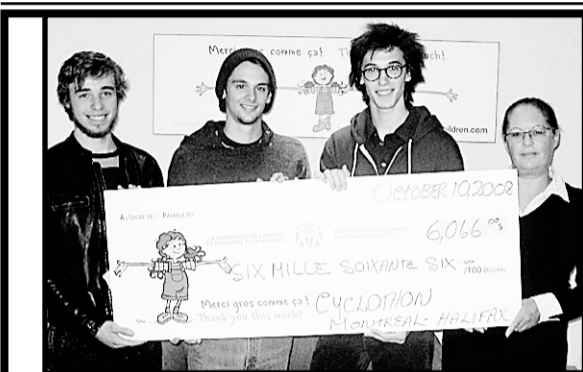
Cours de nutrition en plein air, mardi 4 novembre, de 18h30 à 21h30, à la boutique Arcteryx, 1515, rue Sainte-Catherine Ouest. Tarif: 28\$ (taxes incluses). Inscriptions: Bougex.com

3 BRISER LA GLACE

Depuis l'Action de grâce, c'est la haute saison à la patinoire de l'Atrium du 1000 de la Gauchetière. On revient à l'horaire d'hiver. Bonne nouvelle pour les mordus de danse (13 ans et plus dès 20h), les soirées DJ du samedi sont de retour, de 19h à minuit. Une piste de danse sur glace? Pourquoi pas! Aussi au programme: les matinées bouts d'chou le week-end de 10h30 à midi (12 ans et moins et leurs parents). Le mardi soir, l'entrée est gratuite pour les dames, tandis que le jeudi, soirée étudiante, c'est deux pour un sur présentation de la carte étudiante. C'est le temps d'affûter ses lames.

Informations: 514-395-0555. Tarifs: 6\$ (adultes), 4\$ (enfants de 12 ans et moins), 5\$ (aînés-étudiants).

CÉLÉBRITÉS...



THOMAS ARCHAMBAULT, MARC-ANTOINE BERTRAND ET MAXENCE GUÉRIN

Toutes nos félicitations à nos trois jeunes qui ont parcouru plus de 2000 km à vélo l'été dernier, de Montréal à Halifax, en se faisant commanditer et qui ont ainsi récolté 6 066\$ pour la Fondation de l'Hôpital de Montréal pour enfants.



FRANÇOISE BRUNETTE LEDUC

Tes 10 enfants, tes 27 petits-enfants et ton arrière-petite-fille profitent de l'année de ton 90^e anniversaire de naissance pour te remercier des moments très agréables passés en ta charmante compagnie



THÉRÈSE CUERRIER ET RENÉ LAROCQUE

Félicitations et longue vie aux amoureux, toujours unis et engagés l'un envers l'autre, à l'occasion de votre 60^e anniversaire de mariage. Avec amour et tendresse, vos enfants, petits-enfants, arrière-petits-enfants



MARIE-FRANCE MONGENAI

Ingénieure génie électrique-télécommunications

Félicitations Marie-France pour l'obtention de ton baccalauréat. C'est avec fierté que nous soulignons toutes ces années d'efforts et de persévérance. Avec tout notre amour, nous te souhaitons succès et épanouissement dans tes projets d'avenir.

Tes parents Guy et Lorraine et ton frère Christian



SILVIA

Même si nous grandissons à vue d'œil, tu resteras toujours notre maman adorée. Bonne fête de tes 3 chérubins qui t'aiment de tout cœur, Cynthia, Sandra et Bruno



JEAN-PIERRE TRUDEL

Félicitations pour tes 30 années de service à la ville de St-Bruno-de-Montarville. Nous te souhaitons une bonne retraite bien méritée! Suzanne, Luc, Nancy et tes petits-enfants.



MARC COUTURE

Félicitations Marc pour ta Maîtrise en administration! Malgré la sclérose en plaques, la chimio, l'handicap visuel, tu as réussi! Vous pouvez envoyer vos félicitations à: bravomarc@live.com Ton épouse qui t'adore, Suzanne



RITA ET LAURENT RIVARD 60^e ANNIVERSAIRE DE MARIAGE

Vos enfants Monique, Pierre, Robert, Louise, Céline et Christine ainsi que leurs conjoints(es) et vos 9 petits-enfants vous disent en chœur: FÉLICITATIONS!

VOUS AVEZ UN ÉVÉNEMENT À CÉLÉBRER ?

Soulignez-le!

tous les dimanches dans **La Presse**

LA PRESSE

Composez le (514) 285-7274 appels interurbains (sans frais) 1 866 987-8363 celebrities@lapresse.ca

CELEB. 02-11-08

514.987.VENDU (8363) • petitesannonces@lapresse.ca

LES PETITES ANNONCES



à visiter aujourd'hui



MTL > 14H-16H, 4568 AVENUE D'OXFORD

****Au coeur du Village Monkland**** Beau grand DUPLEX RÉNOVÉ, 3 ch., 2 gar., fenêtres croissillons de plomb, s/manger ouverte sur salon et foyer... MLS # 1493176. **À voir absolument!**
Nathalie Brien, ctr, Remax, (514) 349-0909

MTL > ANJOU-SUR-LE-LAC

ANJOU-SUR-LE-LAC
Condo 2 chambres, grande terrasse, foyer, garage, stat. ext., 378 000 \$.
Dim. 14-16h: 10 300 boul. Galeries d'Anjou #104. **FLB ctr, Frédéric Le Buis, 514-953-9058.**

MTL > CENTRE-VILLE - 2220 HOCHELAGA

Dim. 14h-16h. Charmante maison de ville de 3 ch., foyer, planchers bois franc, garage. **337 000 \$**
Chantal Chiasson 514-262-0259
Re/Max du Cartier ctr.

MTL > MÉTRO PIE IX - DIM. 14-16H

2730 AV. CHARLEMAGNE # 001 - 169 900 \$
Condo demi-terrasse, 1 grande ch., grand salon, s/manger, bois franc, lumineux, SIA, CA # 1491662.
Marc-André Biron 514-771-2163
Re/Max Montréal Métro courtier

MTL > OUTREMONT (HAUT)

740 CÔTE STE-CATHERINE - dim. 14h-16h.
Superbe copropriété (haut duplex) 1750 pi², 3 ch., garage. Situé sur coin de rue, près écoles et UdeM, métro, boutiques et restos. 549 000 \$
Gr. Sutton 514-894-0101 **FREDERIC CORNU**

MTL > 3581, BOUL. GOUIN E. #1009

Emplacement rêvé, vue rivière, 2 ch., balcons, piscine, sauna, s/exercices, s/réception. Parc visitation & sentiers pédestres. 314 000\$. **Danielle Picard**
Remax Ambiance. 514-823-8846

MTL > ANJOU-SUR-LE-LAC DIM. 14-16H

Splendide cott. très spacieux, 4 ch. à l'étage, très rare. Garage double. Grand terrain 7925 pi² dans un secteur très recherché, près de tous les services. À ne pas manquer! De toute beauté! **7032 av. De la Batture, DANNY PROULX** Remax de la Pointe 514-758-1717

MTL > DOIT VENDRE! - V.M.R.

DIMANCHE 14H-16H, 817 GRAHAM,
Face parc, condo rénové avec goût et qualité, bas de duplex 2300 pi² sur 2 étages, terrasse, garage, sur 10 000 pi² terrain. 675 000 \$. 514-944-3568.

MTL > MONT-ROYAL-CENTRE - DIM. 14-16H

1217 Graham # 4. Appartement 2 ch., rénové, 1200 pi², belles divisions. Imm. charmant. Réduit à 279 000 \$
Re/Max du Cartier ctr 514-242-0772
PIERRE KANTEMIROFF

MTL > OUTREMONT / MILE-END - NOUVEAU

5387 HUTCHISON - DIM. 14H-16H
Lumineux condo 3e étage, 1200 pi², 2 ch. + bur., foyer, terrasse, stat. 349 000 \$. Sutton Immobilia ctr
CHRISTIAN PERTIN 514-262-2119

MTL > 8785 BOURGJOLY, ST-LÉONARD

8785 Bourgjoly, dim. 14h-16h.
Cottage haut de gamme, const. 1990, 3 + 1 chambres., 3 s/bains, thermopompe, piscine creusée. 675 000 \$.
Franca Bellomo, Re/Max ctr, 450-466-4000

MTL > A.R.D.P. - DIM. 14-16 H

7881 Salomon-Marion # 4
Condo coin, spacieux. 4 pces, 2 c. à c., stat., près services. **167 000 \$**
BORSELLINO / GARIEPY
Re/Max du Cartier 514 278-7170

MTL > FACE AU PARC LAFONTAINE

Beau r.-de-ch. très lumineux, 2 s/bains complètes. Parterre face au Parc, grande terrasse, cour arrière pour jardin. 379000\$. nég. MLS1443179. Une visite s'impose!
Dim. 14 à 16 h. **Semaine sur R.-V. 1362 Sherbrooke E. Danyele Lefebvre, Gr Sutton Acces 514-992-0079**

MTL > MONT-ROYAL-CENTRE - DIM. 14-16H

1280 Laird #8. App. 2 ch. rénové, garage, a/c. Près de tout! Excellente valeur!
259 000 \$. Re/Max du Cartier courtier
PIERRE KANTEMIROFF
514 242-0772

MTL > OUTREMONT - SANCTUAIRE

6000 Deacon #3B - Dim. 14h - 16h
Calme et confortable 2 ch., 2 s/bains, garage. Vue sur boisé. **419 000 \$**
Faites une offre! **RYL Dynastie**
MARIE DUFRESNE 514-814-3260

MTL > A AHUNTSIC - DIM. 14-16 H

1058 Pl. Pierre Dupaigne-334 000 \$
Condo style cottage 7 pièces, 3 chambres, 2 terrasses, garage.
BORSELLINO / GARIEPY
Re/Max du Cartier 514 278-7170

MTL > AU PLATEAU DIM. 14 H À 16 H

4530 Rivard, # 1. Condo 100 mètres du métro Mt-Royal, **stationnement**, 2 ch., foyer, niveau terrasse, près de tout, 199 000 \$. **Re/Max du Cartier**
AMÉLIE JOLICOEUR 514.281.5501

MTL > H. - MAISONNEUVE - 3762 ADAM

Dim. 14h-16h. Magnifique maison ancestrale toute rénovée, 2 s/bains, foyer, s-sol fini, jardin. **489 000 \$**
PIERRE VIENS 514-886-6270
La Capitale du Mont-Royal ctr.

MTL > N.D.G., 4969 EARNSCLIFFE, 14h-16h

R.-de-ch. 2plex en copropriété indivise. Rénové '07. Electros stanless, boiseries, gar. 367 000\$ Louise Gimbert, Les Courtiers du Canal inc., Ctrr imm. agréé. 514-937-7924

MTL > PARC LAFONTAINE - DIM. 14-16H

2092 Plessis - À 300 m du parc
Copropriétés clés en main. 2 r.-de-ch., immense cour. 2e et 3e, grandes terrasses. 209 000 \$ à 249 000 \$
MLS #1490122 - #1490135 # 1490139 - # 8048270
Denyse Leduc, La Capitale ctr 514 597-2121

MTL > A AHUNTSIC - DIMANCHE 14 À 16H

11286 Meunier. Spacieux triplex dét., bachelors, 4 càc, s/sol, foyer, garage **569 000 \$.** Re/Max Ambiance MR ctr **MICHEL RAFFA 514-774-4566**
www.michelraffa.com

MTL > C.D.N. - 3953 VAN HORNE

Duplex style Tudor détaché en pierre sur un coin, **DOUBLE OCCUPATION**, 2 foyers, sous-sol, rangement, terrain 4500 pi car., cour paradisiaque, 2 garages. Réduit à 564 000 \$. Dim. 14-16h. La Capitale du Mt-Royal. **André Labrosse, 514 597-2121**

MTL > HOCHELAGA 2600 BENNETT #406

Dim. 14-16h. **Code d'entrée 62.** Luxueux condo design dessiné par architecte de renom, au dernier étage d'une ancienne manufacture, 1100 pi², plafonds 14 pi, gar., asc., A/C, terr. sur toit. 265 000 \$. **A. FORTIER / J.C. DUPONT** Sutton immobili 514-529-1010

MTL > NOUVEAU FACE AU PARC LAFONTAINE

Superbe condo rénové, belles pièces ouvertes, fenestration abondante. Murs brique, foyer, verrière, cuisine moderne, terrasse sur toit. 395000\$ nég. MLS1489698.
Dim. 14/16h. **Semaine sur R.-V. 1366, Sherbrooke E, Danyele Lefebvre, Gr Sutton Acces 514-992-0079**

MTL > PARIS LOFTS DU PLATEAU

Visite libre dim. 14-16h, 4225, St-Dominique # 209
Loft 1160 pi², plafond 11'4" fini béton. Garage, électros, a/c, vue parc. 359 000\$.
GENEVIEVE GADOURY
WWW.GGADOURY.COM
RE/MAX 514.281.5501

MTL > A AHUNTSIC - DIMANCHE 14 À 16H

9304 de Galinée, Domaine St-Sulpice, bung. dét, réno, 3 càc, garage, cour aménagée **449 000 \$.** Re/Max Ambiance MR ctr **MICHEL RAFFA 514-233-3611**
www.michelraffa.com

MTL > C.D.N. 5300 PLACE GARLAND

Dim. 14 h à 16 h. **Condo** béton 2 ch., 6e, vue Mt-Royal, aire ouverte, gar., piscine, gym, sauna. **175 000\$**
AMÉLIE JOLICOEUR
Remax du Cartier • 514-281-5501

MTL > HOCHELAGA - MAISONNEUVE

1889 CHAMBLY - DIM 14 À 16 H
Condo 2006, moderne, 788 pi car. aire ouverte, 1 c. à c., 2 balcons, 189 000 \$. Re/Max du Cartier
GAËL LESCALIER 514-271-2131

MTL > NOUVEAU PRIX DIM. 13H30-14H30

Secteur paisible au 10727 Éthier, Mtl.-Nord. Duplex impeccable avec bachelors, garage + cour ensoleillée. 339,000\$ Re/Max du Cartier ctr
J. François Grégoire 514-497-3413

MTL >

PETITE-PATRIE, dim. 14h à 16h 7145 St-Urbain loft 2006, pl. bois franc, cuisine fonctionnelle avec comptoir de granit, à proximité de la Petite Italie et du marché Jean-Talon. **Micheline Perrone**
Re/Max Mtl Métro • 514-296-3065

MTL > Ahuntsic, 9271-77 Olivier Maurault

14-16h. St-Sulpice, 3plex 38x42' haut de gamme+bach., log. proprio: 4 ch. 2 s/bains, 1 s/eau, 1 s/fam., foyer, gar. double. 669 000 \$. **Danielle Picard, Remax Ambiance. 514-823-8846**

MTL > C.D.N. - DIM - 14 À 16 H - 139 000 \$ +

3465-75 av. Ridgewood-NOUVEAU 2 immeubles, rénové, à voir! 1et 2 ch., de 650 à 1000 pi car. **ROBERT LAURIN 514 867-2131**
Re/Max du Cartier courtier

MTL > Île-Des-Soeurs

60 Berlioz #401, Dimanche 14h à 16h
4^e étage, style loft, décoration exceptionnelle, cuisine et s/bains rénovées, vue centre-ville. 274 900\$
Re/Max Courtier
Franca Bellomo 450-466-4000

MTL > N. ROSEMONT DIM. 14 H À 16 H

6036 Gérin-Lajoie,
Face au parc, métro Cadillac . Duplex, s/sol, gar. Une beauté!
Carlos Agostinho Re/Max Alliance
514-996-9012

MTL > PIERREFONDS - DIM. 14-16H

5541 Shumak. 285 000 \$
Bungalow, 3+1 c. à c., grand terrain paysagé, garage, Beau secteur.
Catherine Brault, 514 271-2131
Re/Max du Cartier courtier

MTL > AHUNTSIC

Condo 3 ch., lumineux, 1034 pi car. À 2 min. du métro. Bain et douche séparés. **Sam. - dim. 13 h à 17 h** et aussi mardi, merc., jeudi, de 17h à 20h.
10730 Christophe-Colomb
229 000 \$ 514- 831-8668

MTL > CENTRE-SUD - 1264 RUE PLESSIS

Au coeur du Village, ravissant condo, r.-de-ch. 4 pièces, 1 càc, 662 pi car., stationnement, grande terrasse, À 2 min. des commerces et du métro Beaudry. Tous les électros inclus. 209 900\$. Dimanche 14 à 16h. La Capitale du Mont-Royal, Marielle Lauzon 514-726-1059

MTL > Mercier, 8356, Place Fonteneau

Dim. 14-16h, nouveau joli cott. calme. Près services/comm., 3 c. à c. + s/sol aménagés, asp. central, gar., terrasse, piscine. 329 000 \$. **David Maruani, Plateau Immobilier 514-787-1234**

MTL > OUTREMONT ADJ., DIM 14-16H

6000 DEACON #3P- Le Sanctuaire. Condo de coin 1863 pi², poss. 3 ch., 2 s/bains, 2 gar. **Réduit 599 000 \$**
E. Labelle/N. Clément 514 271-2131
RE/MAX DU CARTIER COURTIER

MTL > PLATEAU

4036 Dorion, dim. 14-16h
Superbe cottage, 1000' car., 2 étages, puits lumière, 1 ch., lattes bois, aire ouverte, très chaleureux, grande terrasse, hâvre de paix, 299 000 \$
Michel Dufour. Proprio Direct, 514-386-4485

MTL > AHUNTSIC-DIM. 14H À 16 H

10820 DURHAM, secteur recherché, à 2 pas du métro, 2 ch. poss. 3e, réno, foyer, gar., gaz naturel, immense potentiel 739 000\$. **JACQUELINE LEMAIRE, Gr Sutton 514-895-5434.**

MTL > CENTRE-SUD - 1575 BEAUDRY

LA CAMPAGNE À LA VILLE
Superbe cottage rénové en 2003, 1700 pi car., 3 ch., 2 s-bains, foyer, cachet, 2500 pi car. de cour paysagée, 2 stat. 585 000 \$. Dim. 14 à 16h. La Capitale ctr
Jean-Patrice Bourguet 514 378-2626

MTL > MERCIER - DIM. 14 H - 16 H

2524 RUE TAILLON - SUPER SPLIT LEVEL!
34X41, 7 pièces, lumineux, foyer, grande cour ensoleillée, garage, face au parc.
Unique! Aubaine! À voir!
GUY MARCOUX 514 381-8278 Re/Max courtier

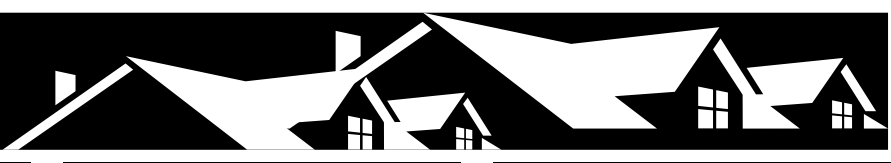
MTL > OUTREMONT DIM. 14H-16H

1460, VAN HORNE
Charmants condos rénovés 2 ou 3 ch. À deux pas du métro, style Européen, dernier étage, vue, très bon prix, faites vite! 199 000 \$ +.
Gr. Sutton 514-894-0101 **FREDERIC CORNU**

MTL > PLATEAU - 4345 CLARK # 201

Dim. 14h-16h. Condo/loft en plein coeur du Plateau, tout rénové en 2004, 2 min. Mt-Royal. **249 000 \$**
PIERRE VIENS 514-886-6270
La Capitale du Mont-Royal ctr.

à visiter aujourd'hui



MTL > PLATEAU, 4661 PARTHENAIS

Dim. 14-16h. Joli condo rénové, 1020 pi², 3e de triplex, magnifique s/manger + mur de brique, ch. principale de grande dimension, s/bains et cuisine rénovés, terr. 11x10, beaucoup de rangement, 245 000\$. Suzanne Tremblay, Agent Aff. Re/Max Alliance Inc 514-963-5655

MTL > ROSEMONT, DIM. 14H-16H

6891 Christophe-Colomb #402. Superbe condo rénové 2 c.à.c. au dernier étage. Balcon, asc., stat., A/C, impeccable 244 000 \$. **A. FORTIER/ J.C. DUPONT** Sutton immobiliera 514-529-1010

MTL > VILLE EMARD

6990-92, RUE D'ARAGON DIMANCHE DE 13 H À 16 H. DUPLEX 2 X 4 1/2, TOUT RÉNOVÉ, + S/SOL, IMPECCABLE. PRÈS MÉTRO MONK. 514-769-4300

RIVE-NORD > LAVAL

1150, boul. Vanier, dim. 14-16h. Plain-pied 4 ch., 2000 pi², rénové, s/sol fini, foyer, piscine creusée chauffée, accès rapide aux autoroutes, plusieurs inclusions. Occ. rapide. 329 000 \$. MLS 1494028. **N. Tetrault, Royal LePage du Quartier, 514-574-1781.**

RIVE-SUD > STE-CATHERINE

4820 Jacinthes. Dim 14h-16h. UNIQUE, pierre naturelle, toit en tôle, boiserie et portes en pin, S/FAM. au R.-DE-CH., 349 900 \$ MLS8054215 **Marie-C Jetté. Sutton 450-466-4644**

MTL > PLATEAU ADJ. - DIM. 14 À 16H

2399 rue de Bordeaux Superbe condo sur 2 étages, env. 1800 pi car., bois, cachet, lumière, 2 balcons, 3 chambres. Une aubaine à 335 000 \$ **Patrice Dansereau 514-721-2121 La Capitale crtr**

MTL > ROSEMONT - DIMANCHE 14 À 16H

4395 rue André Laurendeau Penthouse. 2007 2243 pi², 4 c.à.c., 2 s-bains, terrasse, 2 garages, asc. privé. 879 000 \$. Re/Max du Cartier **Bruce Maisonneuve 514 271-2131**

MTL > VILLE-MARIE - 1257 WOLFE #2

Dim. 14h-16h. Condo en plein cœur du Village, 2 c.a.c., terr., a/c, stat. Deux minutes du métro. 227 500 \$ **PIERRE VIENS 514-886-6270 La Capitale du Mont-Royal crtr.**

RIVE-NORD > LAVAL - DIMANCHE 14 À 16H

1300 pi car., avec garage, mezz., pl. de lattes, près Carrefour Laval. 2090 Dumouchel #303, 239 900 \$ 2066 Dumouchel #302, 224 900 \$. Dim. 14 - 16h. **Monique Daignault, Equipe Denis Pelletier Re/Max Immo Contact 450 661-6810**

RIVE-SUD > ST-JEAN - SUR RICHELIEU

845 Rodier #102 - Dim. 14 - 16h Condo, 2 c. à c., cuisine et s-bains rénovées, garage. 169 000 \$ Re/Max du Cartier crtr **Antonina Crecco 514-246-8666**

MTL > PLATEAU DIM. 13H30-14H30

Charmant condo, 488 Prince-Arthur O., pces éclairées, 1 ch, 700 pi car., près université McGill, centre-ville et métro. 209,000\$ Re/Max du Cartier crtr **Michel Grégoire 514-346-3413**

MTL > SAINT-LAURENT - DIM. 14 À 16 H

520 boul. Côte-Vertu # 203. Condo, unité de coin, lumineux, 2 c. à c., gar., occ. imm., 259 000 \$. MLS 1488041. **S. Gauthier 514 271-2131. Re/Max du Cartier courtier**

MTL > VILLE-MARIE - DIM. 14 À 16 H

1420 rue Fullum. Grand magnifique triplex, 1500 pi car./étage, façade pierre, 4 ch., foyer, grande cuisine, très bien entretenu, occ. immédiate, stat. cour. **PIERRE MARQUETTE 514 574-2904 Sutton sur l'île courtier**

RIVE-NORD > LAVAL, LES COURS COSMOPOLIS

Dim. 14/16 h, 2100, Av. Terry-Fox code porte: 1011. Condo 2006 décoré (zen), vue jardins, 2 ch., 2s/bains, granite, électros inox, foyer, 1gar., + 1stat., piscine, +++ À pieds: Centropolis, restos, Carrefour Laval 385 000\$ **Marie-France Tremblay Sutton crtr 514-326-5667**

RIVE-SUD > ST-LAMBERT 149 900 \$

174 de Navarre, dim. 14-16h. Condo 78 unité neuve, garage, ascenseur. Secteur convoité. Frais d'exploitation minimes. Près pont Champlain, autobus directe environ 10 min. centre-ville Mtl. Sutton Action **J. L'ESPÉRANCE 514-990-3825**

MTL > PLATEAU - DIM. 14-16H

5567 ST-DENIS - CONDO PROJET JARDIN DE VILLE. 3e, 6 pces, 3 c. à c., stat., 355 000 \$. **ODILE TAMBÉ 514 271-2131 RE/MAX DU CARTIER COURTIER**

MTL > SUD-OUEST - DIM. 14 H À 16 H

2220 NOTRE-DAME O. # 202. Condo 2 c. à c., stat., occ. immédiate 1000 pi². MLS 1496875. 249 000 \$. **DOMINIQUE MALO 514 271-2131 Re/Max du Cartier courtier**

MTL > VILLERAY - DIM. 14-16 H - 289 000 \$

7383A St-Hubert, loft 1800 pi² cuisine + s/bains rénos, pl. béton, 5 électros incl., occ. imm., stat. vignette, **HELENE REMANJON A.I. AGRÉE Re/max du Cartier 514 262-1644**

RIVE-NORD > LORRAINE

115 ch. Lachalade, dim. 14-16h, grand bung. rénové, 3 ch., pl. lattes, a/c, sur une des plus belles rues, clé en main. 295 000 \$. **Rosaire Boutin, BAA, Groupe Sutton Actuel 514-990-8157**

RIVE-SUD > ST-LAMBERT

250 ST-LAURENT # 303, dim. 14h à 16h. Condo 2006 près gare et centre. 2 ch., lattes de bois, belle cuisine, a/c, garage. 225 000 \$. **E. SOLEK RYL Dynastie 450-672-0321 www.beauregardsolek.com**

MTL > PLATEAU DIM. 15H-16H

Spacieux cottage, 3977 av. Laval, 4 cac + 4 1/2 au s.-sol, poêle à bois, terrasse, cour, 2,888 pc d'espace! 649,000\$ Re/Max du Cartier crtr **Michel Grégoire 514-346-3413**

MTL > VERDUN - 1270, FAYOLLE 14-16H

Secteur Crawford Park, à 2 pas du St-Laurent, maison de qualité 1500 pi car. 3 ch., 2 s/bains, 1 s/eau, cuisine design 2002, grande s/diner. 1/2 s/sol très lumineuse et entièrement fini avec s/bain réno. Toiture 2002. **MLS 1409628 D. Carroll - Remax du Cartier 514-892-3227**

MTL > VILLERAY - DIM. 15H-16H

Beau triplex au 8280 Fabre, près des services. R.-de-ch. libre, cuisine réno, 3 ch., planchers vernis, cour/solci. 359 000 \$. Re/Max du Cartier crtr **J. François Grégoire 514-497-3413**

RIVE-SUD > 3500 AUBIN, LONGUEUIL

Visite libre dim. 13 à 16 h. Superbe cottage victorien situé au cœur des Jardins de Médecis, a/c, 4 chambres, 2 s/bains, planchers lattes de chêne et céramique, s/sol aménagé. 269 000 \$. 514-666-6677 **www.DuProprio.com/6666677**

RIVE-SUD > ST-LAMBERT 799 000 \$

1547 KERR - Visite dimanche 14h à 16h Sur le golf, cottage classique haut-de-gamme, 4 c.a.c., garage double. MLS 1477724 **RYL Dynastie 450-672-0321 HUGUETTE MARTINEAU**

MTL > PLA TEAU - DIMANCHE 14 - 16H

3666 Jeanne-Mance # 107. Superbe condo rénové en 2005. Les Jardins de L'Église. 925 pi², 1 ch., ardoise au foyer, pl. de CLAUDE B. ANGERS 269 000 \$. **CLAUDE B. ANGERS Sutton - Immobiliera crtr 514-272-1010**

MTL > VERDUN - DIM. 13-17H

780 GORDON # 602. Superbe penthouse, 1575 pi car, dernier étage - seulement 2 condos à ce niveau! Vue centre-ville Mtl, asc., gar., foyer, pl. bois exotique. Ce condo transformé par COUP D'OEIL DESIGN. **MAXIME LE GALLIC, Re/Max Unis crtr, 514 865-9082**

MTL > VILLERAY - DIMANCHE 14 À 16H

7827 Rue St-Hubert Condo 2002, 2e étage, 1011 pi car., 2 c. à c. Insonorisé, Terrasse. 225 000 \$. Re/Max du Cartier **GAËL LESCALIER 514-271-2131**

RIVE-SUD > BROSSARD - 186 000 \$

505, ST-FRANÇOIS # 208, dim. 14-16h. Condo style ouvert 2 ch., 2 garages, autobus, métro et terminus. Vue sur Montréal et fleuve. 514-928-0991 **Royal LePage Global ROUMEN BAHAROV**

RIVE-SUD > ST-LAMBERT (VIEUX)

Dim. 2 novembre - 13 à 16 h, 154, Sanford, superbe cottage rénové, au cœur du Vieux St-Lambert, grande fenestration, plancher lattes, foyer, s/manger avec portes françaises sur la cour. **Nouveau prix 339 000\$ www.duproprrio.com/97495 - 514-949-9285**

MTL > PLATEAU - DIMANCHE 14 À 16H

5484 rue de Mentana Magnifique condo 2005 sur 2 niveaux, 2+1 c.à.c., 1488 pi², bois franc, a/c, terrasse 369 000\$. Re/Max du Cartier **Bruce Maisonneuve 514 271-2131**

MTL > VIEUX-MONTRÉAL - DIM 14-16H

334 St-Hubert/ de la Commune E. (Accès par parc Dalhousie). Maison de ville de coin, 4 c. à c., 849 000 \$ **Louise L'Heureux, 514 271-4820 www.louiselheureux.com, RYL crtr**

MTL > VILLE ST-LAURENT AU 850 ST-AUBIN

Dim. de 14 à 16 h. Magnifique cottage, 4 c. à c., pl. bois franc, s/sol, garage, jolie cour, **NOUVEAU PRIX!!! 349 500\$ MLS: 1487679 Re/Max Daniel Matte. (514) 895-1153**

RIVE-SUD > BROSSARD

7635 PLACE MAURIAC. Dim. 14-16h. Spacieux cott. situé dans cul-de-sac 3+1 ch., garage, piscine. 479 000 \$ **RYL Dynastie, 450-672-0321 ANDRÉ GUÉRARD**

RIVE-SUD > VIEUX SAINT-LAMBERT

CHARMANT COTTAGE. Emplacement de choix. Prix réduit à 399 000 \$. **Dim. 14-16h: 271 Oak. Suzanne Lussier 450-672-0321. Royal LePage Dynastie Crtr**

MTL > POINTE ST-CHARLES

2462, Augustin-Cantin. Dim. 14-16h. Cott. tout rénové, unique et original. Pl. érable, briques/verre. Hauts plafonds. Rangement. Grande cour. Idéal couple/pers. seule. Extraordinaire! 395 000\$. **Stacy Bouchard-Burns, Royal LePage Heritage crtr, 514-918-5301.**

MTL > VIEUX-MONTRÉAL - DIM. 14H-16H

555 De la Commune #709. Splendide app. sur coin au 7e étage, balcon, terr. piscine, 2 ch, 2 s/bains. **LOUISE DUVAL 514-712-7585 Re/Max Imagine crtr.**

MTL > V.M.R. ADJ. - DIM. 14 H À 16 H

7336 CHEMIN CANORA Jolie maison de ville, 4 c. à c., 1 1/2 s-bains, 1 garage, 519 000 \$ **Christiane Salloum 514 867-2041 Re/Max du Cartier courtier**

RIVE-SUD > LONGUEUIL

175 St-Charles E. dim. 14-16h Secteur du "Vieux". Parfaite condition, 10 pces, 3+1 ch., s/sol aménagé, bien rénovée. Joli jardin. 369 000 \$ **M. BEAUREGARD RYL Dynastie 450-672-0321 www.beauregardsolek.com**

AUTRE < REPENTIGNY

1355 Van Gogh, dim, 14 h - 16 h. Super aubaine, prix réduit encore de 20 000 \$!! Bung. 2006, 2+2 ch., 2 s/bains, moderne, garage, pavé-uni, paysagé. *** RÉDUIT À 239 000 \$ * Jocelyn Perreault Re/Max Alliance 514-374-4000**

MTL > ROSEMONT - ANGUS - DIM. 14 À 16H

2928 Rose Ouellette: Maison de ville semi-dét. dans un croissant, 3 ch., s.-sol pleine grandeur, terrasse et cour côté soleil. 474 900\$ Re/Max du Cartier Villieray **Khaïl Webhé et Gisèle Webhé 514-278-7170 g.webhe@videotron.ca**

MTL > VIEUX-MONTRÉAL - LE PROFIL O

ADRESSE DE PRESTIGE. 2380, ave. Pierre-Dupuy. Voisins Tropiques Nord-Habitat 67. Condos disponibles 1-2-3 c à c, de 996 à 3114 pi². Unités de coin avec très grandes terrasses. Vues fleuve et ville. Sem. sur R.-V. 514-931-2292, 514-220-7199. Visite dim. de 13h à 16h.

MTL > WESTMOUNT

376, REDFERN, NO 7. DIMANCHE DE 10 H À 16 H. CONDO, ÉLÉANT ET RÉNOVÉ, PL. BOIS, LOCALISATION EXCEPTIONNELLE. **VENTE PAR LE PROPRIÉTAIRE, 329 000 \$. 514-661-3405**

RIVE-SUD > Otterburn Park

122 Perce-Neige 14h à 16h D'un charme fou! Plain-Pied, aires ouvertes, 3 c.-à.-c., 2 s/bains, jardin, 197 000\$ **Raymond L'Italien / Re/max 3000 514-915-3003**

AUTRES > BROMONT - BORD DE RIVIÈRE

417 DE LA COURONNE. Magnifique cottage de 4 ch. entièrement refait en 2008. Impense terrain, arbres matures, garage double détaché, golf adjacent. **MLS 1471629 Dim. 14h à 16h J. TURCOTTE St Versailles crtr. 514-718-9355**

MTL > ROSEMONT - DIM. 14 À 16 H

5270 9e Avenue Condo dernier étage, 2 c. à c., terrasse, 249 900 \$ **ANDRÉE WALSH 514 281-5501 RE/MAX DU CARTIER COURTIER**

MTL > VIEUX-MONTRÉAL - CONDO

2080 de la Visitation - Dim. 14-16h R.-de-ch. avec cuisine et salle de bains au goût du jour, 1 c.à.c + 1 bur., foyer et grand jardin. 215 000 \$ **Yves Doyle 514-597-2121 La Capitale du Mont-Royal crtr**

RIVE-NORD > LAPLAINE 2550 DE L'AUBIER

14-16h. Angle Chartrand. 1ère fois sur le marché! Const. 2008, 4 ch., garage. Pour vente rapide 249 000 \$ **MLS 8048814. Sandrine Zambou, agent imm. aff. 514-605-7124 Remax**

RIVE-SUD > St-Bruno

Victorien 2002, secteur Golf Rivière, 4 c.-à.-c., solarium, foyer, thermopompe, garage double, 3 s/bains, cuisine de rêve! 499 000 \$ **Dimanche 14h à 16h au 4307 de l'Épervière Franca Bellomo • Re/max crtr • 450 466-4000**

AUTRES > VAUDREUIL-SUR-LE-LAC

102 Ch. de l'île, dim. 14h-16h. Splendide rés. en pleine nature à 20 min. de Mtl. Bord de l'eau. Vue. 1 149 000 \$ **Daniel Lawrence 514-271-2131 Re/Max du Cartier crtr.**

100 OFFRES D'EMPLOI 300

100 VISITES LIBRES BOUCHERVILLE, dim. 2 nov. 14h-16h, 1032 du Perche, Superbe plain-pied tout renové. Claude Drouin, agent imm. Re/max Performance 514 824-7413

101 ÎLE DE MONTRÉAL AHUNTSIC, grand triplex détaché, bien situé, près Fleury, parcs et services. 14515, 2x3/4 s/sol piscine hauteur. Garage, Pas d'argent 459 000 \$ 514-792-9764

102 MONTRÉAL CENTRE-SUD NOUVELLE CONSTRUCTION Condo 3 ch., 1s/bain avec douche séparée, 0,5 km métro Frontenac, stat. disp., subvention de 10 000 \$ à l'achat. 2082 L'Espérance, app. 102 dim. 2 nov. 14h à 16h cell 514-995-1313 www.camipz.ca

103 ÎLE DE MONTRÉAL AHUNTSIC, grand triplex détaché, bien situé, près Fleury, parcs et services. 14515, 2x3/4 s/sol piscine hauteur. Garage, Pas d'argent 459 000 \$ 514-792-9764

104 RIVE-SUD 2005, 249 000 \$ était à 289 000 \$, 5 c. à c., soleil à profusion, située à CARIGNAN, 6,35 acres sur P. Hamelin Remax Performance Inc. 450-466-4000

105 ESTRIE DOMAINE À LA CAMPAGNE, Cantons de l'Est, 2 maisons, 16,35 acres sur P. Hamelin Remax Performance Inc. 450-466-4000

106 ÎLE DE MONTRÉAL AHUNTSIC, grand triplex détaché, bien situé, près Fleury, parcs et services. 14515, 2x3/4 s/sol piscine hauteur. Garage, Pas d'argent 459 000 \$ 514-792-9764

107 RIVE-SUD 2005, 249 000 \$ était à 289 000 \$, 5 c. à c., soleil à profusion, située à CARIGNAN, 6,35 acres sur P. Hamelin Remax Performance Inc. 450-466-4000

108 ESTRIE DOMAINE À LA CAMPAGNE, Cantons de l'Est, 2 maisons, 16,35 acres sur P. Hamelin Remax Performance Inc. 450-466-4000

DÉCÈS, PRIÈRES, REMERCIEMENTS

INDEX DES DÉCÈS

- BENOIT, Marguerite**
- BERNIER, Ronald**
La Minerve
- BERTRAND ARCAND, Denise**
Saint-Hyacinthe
- BESSETTE (née Monette), Claire**
Laval
- BLOUIN, Jean-Louis**
Laval
- CYR, Madeleine (née Carroll)**
Montréal
- MANARAS, Mike**
- MERCILLE, Raymond**
Longueuil
- POLISENO, Ernest**
Terrebonne
- ROUSSEAU, Antoinette S.N.J.M.**
Longueuil

neurologie.cyberpresse.ca

Décès

BENOIT, Marguerite
C'est avec regret que nous vous annonçons le décès de Marguerite Benoit. Elle laisse dans le deuil parents et amis.

NEGOCIÉ PAR

SÉRÉNIA
COURTIERS FUNÉRAIRES
1 888 SÉRÉNIA (737-3642)

www.serenia.ca
Marc Légaré Président



BERNIER, Ronald
1951-2008

De La Minerve, le 29 octobre 2008, à l'âge de 57 ans est décédé M. Ronald Bernier. Il laisse dans le deuil ses frères et sa soeur: Richard (Evelyne), Francine (Ibrahim) et Daniel (Louise), ses neveux et nièces et plusieurs autres parents et amis. La famille vous accueillera au :

Complexe funéraire régional Guay
Réseau Dignité

418, boul. Labelle, Rosemère
le mardi 4 novembre de 19 à 21 h. Une réunion de prières aura lieu le mardi à 20h30 au salon. Au lieu de fleurs, des dons à la fondation québécoise du cancer seraient appréciés.

BERTRAND ARCAND, Denise
1917 - 2008

Au Centre d'Accueil Marcelle-Ferron de Brossard, le 29 octobre 2008 à l'âge de 91 ans, est décédée Mme Denise Bertrand, épouse de feu Roger Arcand qui demeurait à St-Lambert mais autrefois de St-Hyacinthe. Elle laisse dans le deuil ses cinq fils : André (Louise Lussier) de Mont St-Hilaire, Marcel (Louise Lalonde) de Sherbrooke, Pierre (Dominique Chalout) de Ville Mont-Royal, Paul (Annick Mongeau) de St-Jean-sur-Richelieu et Jean (Linda Cadorette) de Laval, ses 11 petits-enfants et 8 arrière-petits-enfants. Aussi son beau-frère Jules Arcand (Gilberte Desrosiers), ses neveux et nièces, autres parents et amis.

Les funérailles seront célébrées le lundi 3 novembre 2008 à 14 heures en l'église Notre-Dame du Rosaire, 2200, rue Girouard Ouest à St-Hyacinthe.

La famille accueillera parents et amis en l'église à partir de 13 heures pour les condoléances.

Direction des funérailles :
Résidence funéraire Mongeau
Réseau Dignité

1115, Girouard Ouest, St-Hyacinthe
www.dignitequebec.com

BESSETTE (née Monette), Claire
1920 - 2008

De Laval, le samedi 1er novembre 2008 est décédée, à l'âge de 87 ans, Mme Claire Monette, épouse de feu Léopold Bessette. Elle laisse dans le deuil ses enfants feu Louise, Michel (Denise), Claude (Luthgarde), Gilles et Daniel (Lise), ses petits-enfants Prudence, Victoire, François-Félix, Marie-Laurence, Maxime et Fannie, ses 2 arrière-petits-enfants Logan et Xavier, son frère Jean, sa soeur Yvette (Paul Provost) ainsi que plusieurs autres parents et amis.

Les funérailles seront célébrées le lundi 3 novembre à 11 h en l'église St-Gilles.

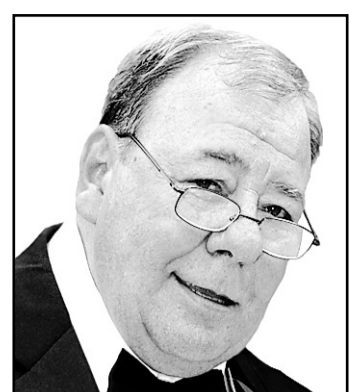
MAGNUS POIRIER

Complexe Viau
7388, boul. Viau, Saint-Léonard
T: 514 727-2847
www.magnuspoirier.com

Don in memoriam
Un don de réconfort et d'espoir

1 877 336-4443
www.fqc.qc.ca

Fondation québécoise du cancer



BLOUIN, Jean-Louis
1952 - 2008

De Laval, le 29 octobre 2008 à l'âge de 56 ans est décédé Jean-Louis Blouin, époux de Lucette Proulx.

Outre son épouse, il laisse dans le deuil son père Raoul Blouin, sa fille Mélanie (Jacquelin), ses beaux-fils Réjean et François, sa petite-fille Caroline, ses soeurs Micheline, Diane, Danielle, Lynda, Marie-Josée, Sylvie, Nadia et leurs conjoints, ses neveux et nièces ainsi que de nombreux parents et amis. La famille vous accueillera au :

Centre funéraire Côte-des-Neiges
4525, chemin de la Côte-des-Neiges
Montréal, 514 342-8000
(stationnement intérieur)

le lundi 3 novembre 2008 de 14 h à 17 h et de 19 h à 21 h, le mardi 4 novembre de 10 h à 12 h, le mercredi 5 novembre de 10 h à 12 h en la chapelle du centre funéraire et de là au terrain du cimetière Notre-Dame-des-Neiges.

Au lieu de fleurs, des dons pour l'Institut de cardiologie de Montréal seraient appréciés.



MERCILLE, Raymond
1935 - 2008

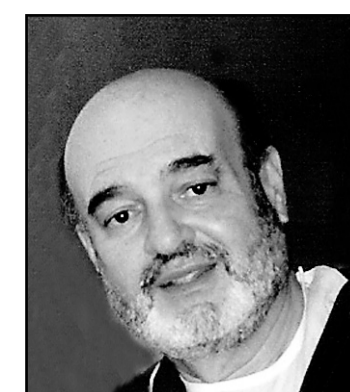
Du Vieux-Longueuil, le 30 octobre 2008, à l'âge de 73 ans, est décédé monsieur Raymond Mercille. Outre son épouse Lise Houle Mercille, il laisse dans le deuil, ses enfants Lucie (Mario Trudeau), Michel (Lise Baillargeon), Robert (Sylvie Lacoste), Denis (Lynn Fortier), ses petits-enfants, Maxime, Maude, François, Audrey, Laurie, Léa, ses frères Robert, René et sa soeur Rita, ainsi que de nombreux parents et amis.

La famille recevra les condoléances à :

La Maison Darche
Réseau Dignité

258, rue St-Charles Ouest
Longueuil, Qc
www.dignitequebec.com

Heures des visites: le dimanche 2 novembre de 14 h à 17 h et de 19 h à 22 h et lundi à compter de 9 h. Les funérailles auront lieu en la cathédrale St-Antoine de Padoue à 11 h et suivi de l'inhumation au cimetière St-Antoine.



POLISENO, Ernest
1931 - 2008

À Terrebonne, le 30 octobre 2008, à l'âge de 77 ans, est décédé M. Ernest Poliseño époux de Mme Jeannot Proulx.

Outre son épouse, il laisse dans le deuil sa soeur Madeleine (feu Alfred Pellan), ses beaux-frères et belles-soeurs, neveux et nièces ainsi que plusieurs autres parents et ami(e)s. Il sera exposé au

Salon funéraire Guay
Réseau Dignité

756, rue St-Louis, Terrebonne
le mardi 4 novembre de 19 h à 22 h et le mercredi 5 novembre dès 12 h.

Les funérailles auront lieu le mercredi à 13 h 30 en l'église St-Louis de France de Terrebonne suivies de l'inhumation au cimetière Notre-Dame-des-Neiges.

Des dons à la Fondation des maladies du rein seraient appréciés.

Prières

MÈRE TERESA

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



CYR, Madeleine (née Carroll)
1920-2008

À Montréal, le 29 octobre 2008 à l'âge de 88 ans, est décédée madame Madeleine Carroll épouse de feu Léon Cyr.

Elle laisse dans le deuil ses enfants: Lise (Pierre Dubreuil) et Pierre (Francine Paré), ses petits-enfants François, Isabelle, Pascal, Mathieu, ses arrière-petits-enfants Jonathan, Roxanne, Emy ainsi que parents et amis.

La famille recevra les condoléances au complexe funéraire Urgel Bourgie au 745, boul Crémazie Est à Montréal.

URGEL BOURGIE
514-735-2025
Consultez le registre à sa mémoire

www.urgelbourg.com

le dimanche 2 novembre 2008 de 14 h à 17 h et de 19 h à 21 h, le lundi 3 novembre à compter de 9 h 30. Les funérailles auront lieu à 11 h en l'église St-Alphonse d'Youville et, de là, au cimetière Notre-Dame-des-Neiges, Montréal.

MANARAS, Mike
1931 - 2008

Né le 31 décembre 1931 à Kiaton, Grèce, Mike est décédé le 1er novembre 2008, entouré de toute sa famille, suite à une courte maladie. Mike nous a quitté de la même façon qu'il a vécu: avec courage et dignité. Il laisse dans le deuil son épouse des 53 dernières années Bessy, ses enfants Lily (Kosta) et George (Isabella), ses précieux petits-enfants Michel, Angela et Andy, ainsi que de nombreux parents et amis.

Son sens éthique du travail et sa générosité nous manqueront grandement. Il aura toujours une grande place dans la mémoire de ses nombreux clients qui pouvaient compter sur lui 7 jours sur 7.

Remerciements sincères aux médecins et personne de l'Hôpital Général du Lakeshore et de la Résidence de soins palliatifs de l'Ouest-de-l'Île.

Les visites auront lieu le lundi 3 novembre 2008 de 15 h à 21 h au

Salon funéraire Rideau
4275, boul. des Sources

Dollard-des-Ormeaux, 514 685-3344

Les funérailles auront lieu en l'église Grecque Orthodoxe St-Michael et Gabriel, 11801, Élie-Blanchard, Montréal, ce mardi 4 novembre 2008 à 11 h. L'inhumation suivra au cimetière Notre-Dame-des-Neiges et une réception aura ensuite lieu au restaurant Terra Mare (coin boul. des Sources et de Salaberry, D.D.O.).

Au lieu de fleurs, des dons peuvent être fait à la Résidence de soins palliatifs de l'Ouest-de-l'Île, 514 693-1718.

aidez-nous.

1 800 361-9643
www.leucan.qc.ca

leucan
Association pour les enfants atteints de cancer

vivre mieux

www.iugm.qc.ca

FONDATION INSTITUT DE GÉRIATRIE DE MONTRÉAL

AUGMENTEZ VOS REVENUS

DEVENEZ CAMELOT POUR LA LIVRAISON DE LA PRESSE

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

Bienvenue aux étudiants et aux retraités.

TÉLÉPHONEZ MAINTENANT
514 285-6911
1 800 361-7453
cyberpresse.ca/camelot

PLUS SPÉCIFIQUEMENT, BESOIN URGENT POUR :
VIEUX LONGUEUIL, SAINT-LAMBERT, SAINT-HUBERT (secteur Lafleche), VILLE LEMOYNE
M. Normand Rioux, 450-649-8174
CARNIGAN, CHAMBLY, SAINT-BRUNO
M. Michael Caron, 450-768-4373

MÉTÉO

TOUTE LA MÉTÉO SUR CYBERPRESSE.CA/METEO



MONTRÉAL ET LA RÉGION

AUJOURD'HUI Ensoleillé. Vents légers.
Probabilité de précipitations: 0 %.

MAXIMUM
4

DEMAIN Nuageux avec averses.
Probabilité de précipitations: 80 %.

MAX / MIN
10/7

CETTE NUIT Ciel variable. Vents légers.
Probabilité de précipitations: 20 %.

MINIMUM
0

MARDI Ciel variable.
Probabilité de précipitations: 20 %.

MAX / MIN
15/7

AUJOURD'HUI

PRÉVISIONS RÉGIONALES

Baie-Comeau	Beau	4 -1
Gatineau	Beau	4 -1
La Tuque	Soleil	2 -4
Maniwaki	Ensoleillé	3 -3
Mont-Tremblant	Ensoleillé	0 -5
Québec	Soleil	3 -4
Rimouski	Soleil	3 -3
Saguenay	Ensoleillé	1 -4
Sainte-Agathe	Ensoleillé	3 -3
Sherbrooke	Soleil	2 -5
Theftford Mines	Soleil	2 -7
Trois-Rivières	Soleil	3 -4
Val-d'Or	Variable	2 0

AU PAYS

Calgary	Beau	16 0
Charlottetown	Variable	3 1
Edmonton	Variable	14 -1
Fredericton	Soleil	5 -5
Halifax	Soleil	3 -3
Ottawa	Ensoleillé	3 -1
Regina	Variable	13 6
Saint-Jean	Plu et nei	5 -1
Saskatoon	Averses	10 4
Toronto	Beau	8 6
Vancouver	Pluie	13 8
Whitehorse	Nuageux	-6 -8
Winnipeg	Soleil	12 5
Yellowknife	Nuageux	-2 -3

LE MONDE

Bruxelles	Beau	11 7
Lisbonne	Nuageux	17 10
Los Angeles	Pluie	11 6
Madrid	Averses	20 12
Mexico	Beau	12 6
Moscou	Soleil	18 4
Paris	Averses	18 4
Pékin	Beau	12 6
Port-au-Prince	Soleil	18 7
Rio de Janeiro	Nuageux	10 8
Rome	Soleil	18 7
Tokyo	Averses	10 4
Washington	Pluie	13 8
Wellington	Pluie	13 8
Yokohama	Pluie	13 8

AU SOLEIL

Acapulco	Soleil	32 24
Cuda	Beau	27 19
Key West	Orages	25 22
Martinique	Beau	31 23
Miami	Orages	26 22
Orlando	Orages	25 17
Rép. dominicaine	Orages	28 24
Riviera Maya	Beau	27 21

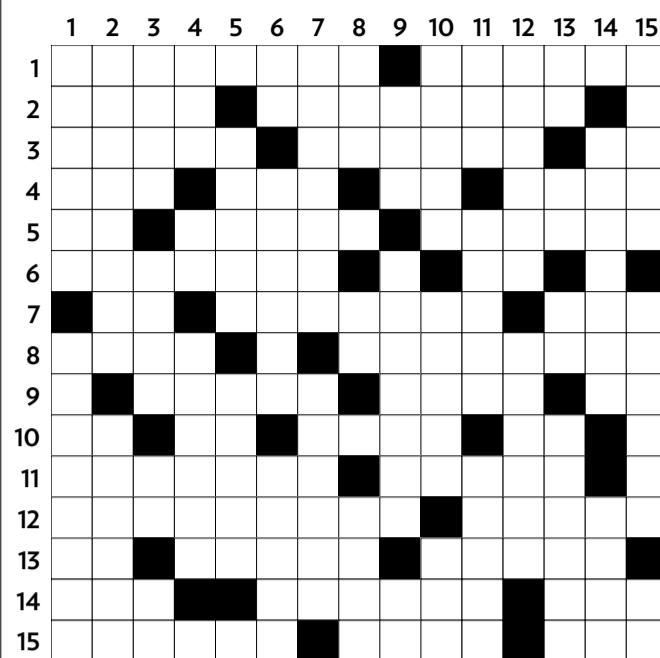
AFFAIRES

Boston	Soleil	8 0
Chicago	Averses	18 11
New York	Soleil	10 6
San Francisco	Nuageux	16 13

AMUSEZ-VOUS!

LA GRILLE THÉMATIQUE

Les chiens



HORIZONTALEMENT

- Chien de garde d'origine allemande – Lévrier à poil long.
- Dieu grec de la Guerre – Chien aux oreilles pendantes.
- Se dit d'une bonne vue – Ensemble des chiots qu'une femelle met bas en une fois – Rez-de-chaussée.
- Personne niaise – Dans le sac d'une golfeuse – Fin de verbe – État américain colonisé par les Mormons.
- Troisième personne – Membre de chien – Se brise soudainement.
- Lévrier d'Afrique du Nord – Marque la surprise.
- D'un auxiliaire – Muse de la Musique – Général vaincu.
- Lac de Syrie – Chiens de chasse.
- Amphitryons – Application portée à quelque chose – Police nazie.
- Dieu à tête de faucon – Homme de troupe – Qui résulte de quelque chose – Pronom personnel.
- S'adapter exactement à la forme de – Touche à la Russie.
- Qui ne voit pas la vie en rose – Chérie.
- Argon – Fleuve enjambé par le Pont Neuf – C'est ce que le chien doit faire quand on lui donne un ordre.
- Bien connue des avocats – On mange ses branches – Point cardinal.
- Se dit d'un chien atteint d'une maladie infectieuse – Se servir de – On n'y trouve pas beaucoup à boire.

VERTICALEMENT

- Chien à poil ras de très grande taille – Grand terrier anglais.
- Celles du cocker sont très longues – Ergot du chien.
- Animal – Onomatopée imitant le cri du chien qui aboie – Délice de chien – Iridium.
- Côté de l'horizon où le soleil se lève – Du verbe pouvoir – Chiens de garde.
- Entre deux planchers – Entrelace des fils.
- Première personne – Petite ciguë – Le clou de girofle en est une.
- Vient en mangeant – Ses chants séducteurs provoquaient des naufrages.
- Pointe d'Espagne – Héros de Spielberg – Feuilleté de nouveau.
- D'une locution signifiant volontairement – Pliée à une discipline, en parlant d'une chienne – Existes.
- Grotte servant d'abri à un animal sauvage – Partie avant d'un navire – A cours en Suède.
- Être surnaturel – Tendrement aimé – Langage difficilement compréhensible.
- Bouche du chien – Met quelqu'un au courant d'un secret.
- Hectolitre – Déterminant possessif – Largeur de papier peint – Chien de chasse.
- Des chiens qui aiment certains rongeurs – Langue celtique.
- Petite cabane servant d'abri à un chien – Tente – Tangente.

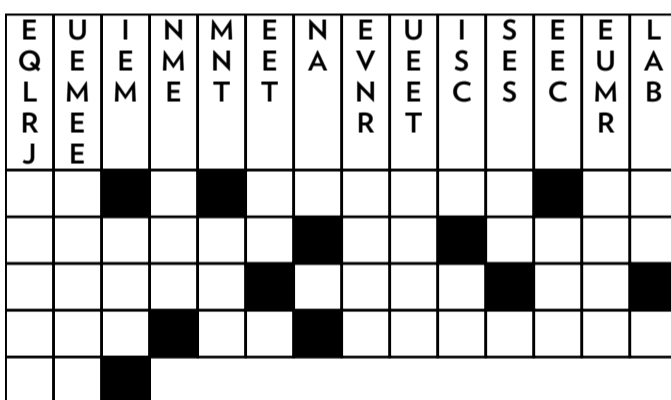
Solution au prochain numéro
Michel Hannequart www.hannequart.com

SOLUTION du dernier numéro



CITATION SECRÈTE

Placez les lettres de chaque colonne dans la case appropriée de manière à former une phrase complète. Les mots sont séparés par une case noire.



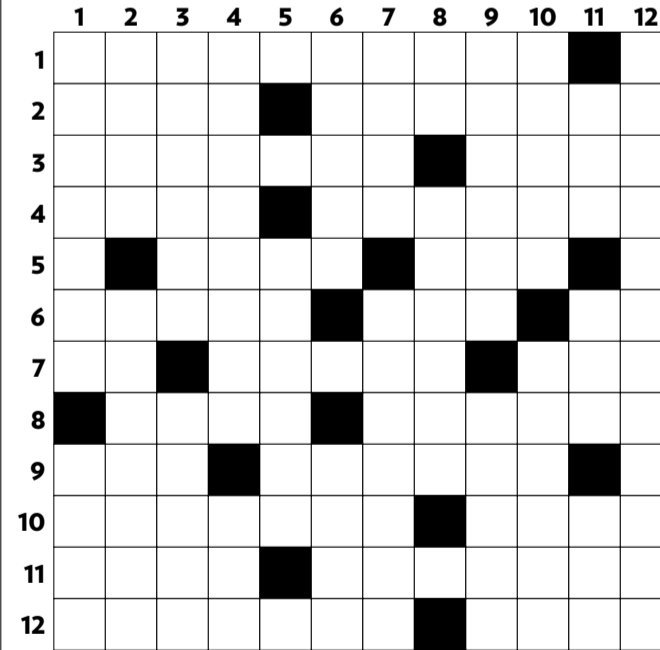
Thème : Citation de Jean Schuster

SOLUTION du dernier numéro

L'art vise à imprimer en nous des sentiments plutôt qu'à les exprimer.

MOTS CROISÉS

Du lundi au dimanche
WWW.HANNEQUART.COM



HORIZONTALEMENT

- Pléonasme.
- Feinte – Raille.
- Abdication – De même.
- Monnaie – Précision.
- Luths – Mélange gazeux.
- Noir éclatant – Éclusee – Saint.
- Infinif – Pays d'Afrique – Pronom personnel.
- Émousser – Permis.
- Chiffres romains – Inventeur américain.
- Engourdissements douloureux du bout des doigts – Pendu en 1885.
- Coule en Afrique – Serpent d'Asie.
- Pas tout à fait – Sorties.

- Alléchante – Article.
- Refait.
- Il rugissent – Désappointé.
- Enjôlé – Qui comportent des repères, des signaux.
- Se joue avec des pions – Logement misérable.
- Instruit d'un secret – Livre sacré.
- Canard nordique – Marqué des caractères de la civilisation chinoise.
- Remplace la nappe – Niais – Avant l'automne.
- Folles.

SOLUTION du dernier numéro



VERTICALEMENT

- Sert au passage de l'air – Claque.
- Première leur du jour – Pleuvasse.
- Épuisante – OTAN en est un.

GÉNIES EN HERBE

VENT

- Quel personnage de la mythologie grecque était le gardien des vents, ayant le pouvoir de calmer et de déchaîner les vents?
- Quel terme désigne l'appareil servant à mesurer la vitesse des vents?
- Dans quel long métrage de Victor Fleming, adapté d'un roman à succès de Margaret Mitchell, peut-on voir les personnages de Scarlett O'Hara, incarnée par Vivien Leigh et Rhett Butler, incarné par Clark Gable?
- En mètres par seconde, quelle est la vitesse maximale d'un vent favorable pour qu'une performance au 100 mètres en athlétisme soit officiellement homologuée?
- Écrite en 1973 en l'honneur de Marilyn Monroe, quelle chanson Elton John a-t-il reprise en 1997 pour rendre hommage à la princesse Diana**, décédée cette année-là?

RESPIRATION

- Quel muscle mince et large, situé à la base de la cage thoracique, joue un rôle prépondérant dans la respiration chez l'humain?
- Situé devant l'œsophage, quel organe, constitué de nombreux anneaux cartilagineux, sert d'intermédiaire entre le larynx et les bronches?
- Quelle étape de la respiration se produit lorsque le diaphragme se contracte entraînant une dilatation des poumons?
- Dans quelle maladie respiratoire le spasme et la constriction des bronches ainsi qu'un gonflement de leur muqueuse provoquent-ils une obstruction des voies respiratoires, souvent due à une allergie?
- Comment se nomme la membrane protectrice recouvrant les poumons?

RUSSIE

- Quel alphabet est utilisé dans l'écriture russe?
- Quel ancien chef de direction de Gazprom a succédé à Vladimir Poutine en mai dernier en tant que président de la Russie?
- Considéré comme le lac le plus profond au monde, quelle étendue d'eau de Sibérie figure sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO?
- Lauréat du trophée Maurice-Richard pour la saison 2007-08, quel numéro porte le hockeyeur étoile des Capitals de Washington, Alexander Ovechkin?
- Quel chimiste russe a élaboré au 19e siècle un système de classification des éléments, qui est devenu le tableau périodique?

PROCÈS

- Quelle institution judiciaire a été créée au Moyen Âge par la papauté afin de rechercher, juger et condamner les personnes coupables d'hérésie, c'est-à-dire une doctrine contraire à l'idéologie généralement admise?
- Dans quelle ville de Bavière s'est déroulé, entre 1945 et 1949, LE procès intenté par les Alliés, après la Seconde Guerre mondiale, aux principaux criminels de guerre allemands?
- Quel écrivain tchèque est l'auteur du roman *Le Procès*, publié un an après sa mort en 1925?
- Quel magistrat d'origine japonaise était le juge en chef lors du procès d'O. J. Simpson, accusé du meurtre de son ex-femme et un ami de celle-ci?
- À lui seul, à combien de chefs d'accusation Vincent Lacroix fait-il face pour son procès au criminel, suite au scandale Norbourg?

RÉPONSES DÉBUTANT PAR « NU »

- Science dont l'objet est l'étude descriptive et historique des monnaies, médailles et jetons.
- Stratus, cumulus, nimbus et cirrus en sont des sortes.
- Adjectif qualifiant une personne en âge de se marier.

4 Selon le proverbe, elle porte conseil ou bien tous les chats y sont gris.

5 Dans la fraction 3/5, le chiffre 3 joue ce rôle, le 5 étant le dénominateur.

ASSOCIATION

Associez la ville hôte des Jeux Olympiques à son année.

- | | |
|-------------|---------|
| 1 Melbourne | A- 1952 |
| 2 Tokyo | B- 1956 |
| 3 Rome | C- 1960 |
| 4 Mexico | D- 1964 |
| 5 Helsinki | E- 1968 |

FEU

- À quel compositeur russe doit-on le ballet *l'Oiseau de feu*?
- Quels deux pays se partagent la Terre de Feu, archipel de l'extrémité sud de l'Amérique du Sud, séparé du continent par le détroit de Magellan?
- Au Moyen Âge, quel mélange gélatineux et incendiaire, pouvant notamment brûler sur l'eau, était utilisé dans les guerres avant l'invention de la poudre à canon?
- Quel phénomène physique, tirant son nom du saint patron des marins et ne se produisant que dans certaines conditions météorologiques, se manifeste par des lueurs apparaissant surtout aux extrémités des mâts des navires et aux sommets des clochers?
- Quel film, réalisé par Jean-Jacques Annaud en 1979, relate la quête du feu de Naoh, un jeune homme de la Préhistoire?

IDENTIFICATION PAR INDICES

- Ce polyglotte de 27 ans a lancé en 2003 sa propre fondation visant à aider les personnes défavorisées et à promouvoir le sport dans le monde entier.
- Grand ami de Tiger Woods et Thierry Henry, il est aussi Ambassadeur international de l'UNICEF depuis 2006.
- Né d'un père suisse et d'une mère sud-africaine, il fréquente actuellement l'ancienne joueuse de tennis professionnelle Mirka Vavrinec, qui est aussi sa gérante et publiciste.
- Le 18 août dernier, il est officiellement détrôné par l'Espagnol Rafael Nadal du sommet de la hiérarchie du tennis qu'il occupait depuis février 2004.

No 1327

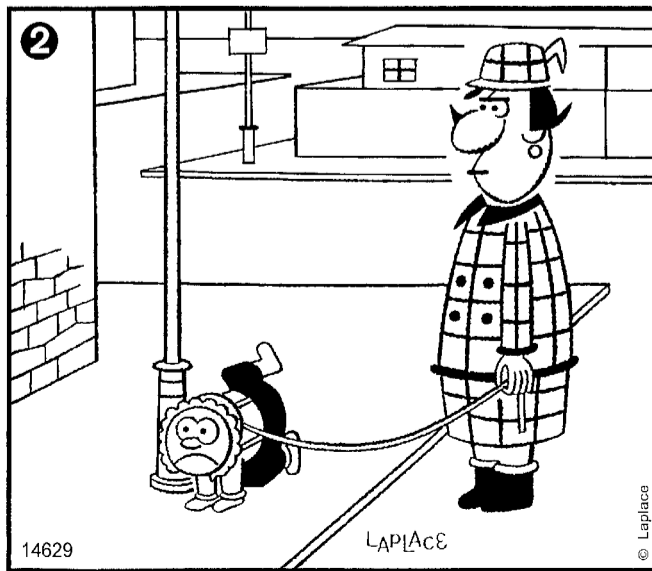
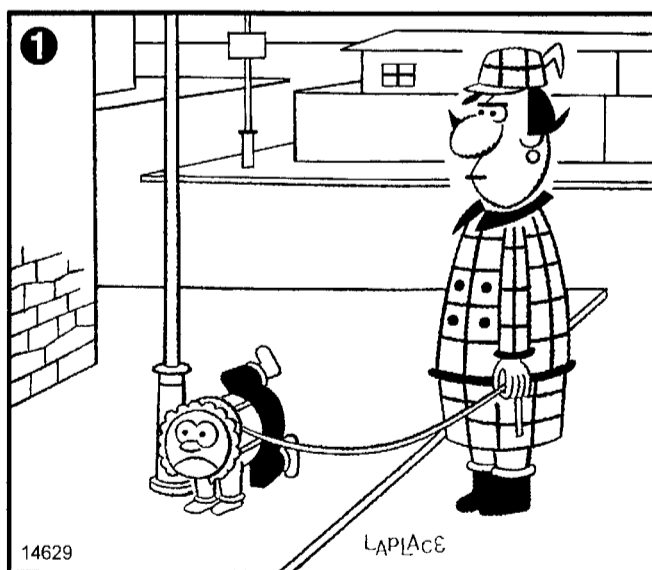
En collaboration avec
Génies en herbe **Pantologie inc.**
lapresse@mpghp.ca

SOLUTION



ÊTES-VOUS OBSERVATEUR

Ces deux dessins sont en apparence identiques. En réalité, il y a entre eux HUIT petites différences.



- Genou gauche de la femme.
- Arrière de son col plus court.
- Visière de son chapeau plus longue.
- Coin de la maison, à droite derrière la femme.
- Genou gauche du bébé plus gros.
- Chausson droit du bébé incomplet.
- Socle du grand lampadaire complet.
- Trottoir du haut à gauche incomplet.

MOT MYSTÈRE

MATHEMATIQUES | Un mot de 8 lettres



- | | | | |
|----------|-----------|------------|---------|
| ABEL | EULER | NUMERAL | SOMME |
| ANGLE | FREGE | ONZE | SPIRALE |
| APOTHEME | GEOMETRE | OVALE | STEVIN |
| ARC | ICOSAEDRE | PASCH | SURFACE |
| BINOME | IDEAL | PIED | TABLE |
| BOOLE | IMAGE | PLUS | TENSEUR |
| COMPAS | LEIBNIZ | POLE | TIERS |
| COTE | MILLE | RACINE | TOTAL |
| CYCLE | MODERNE | RETRANCHER | TRAITE |
| DIX | MOINS | RHOMBE | TROIS |
| EGALITE | NAPIER | SCALENE | UNITE |
| ENTIER | NEUF | SECANTE | ZONE |
| EQUATION | NEWTON | SEIZE | |
| ESPACE | NONIUS | SEPT | |

SOLUTION du dernier numéro | **ORCHESTRER**