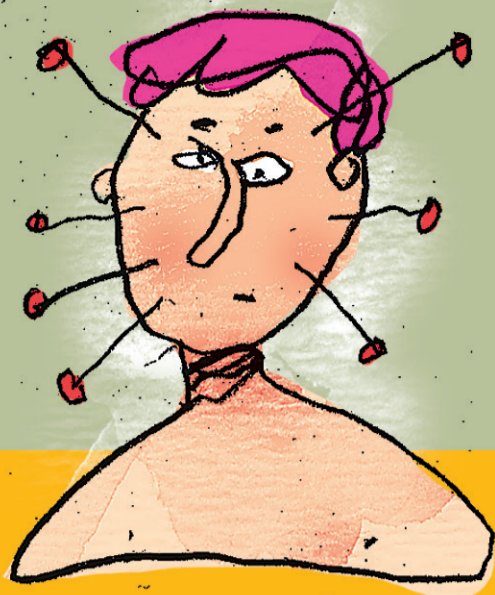


# PLUS



ACTUEL SANTÉ

ACUPUNCTURE  
À LA FINE POINTE PAGE 5



PHOTOMONTAGE. LA PRESSE ©

## TERRORISME.NET

ON A BEAU TENTER DE L'OUBLIER, L'OMBRE DU **TERRORISME** PÈSE LOURD SUR L'ACTUALITÉ. DEPUIS 10 JOURS, LES **ARRESTATIONS** DE TORONTO ET LA MORT D'ABOU MOUSSAB AL-ZARQAQUI, LEADER D'AL-QAEDA EN IRAK, ONT RAMENÉ LE SUJET À L'ORDRE DU JOUR. C'EST L'OCCASION DE REPARLER DE CES FAMILLES DONT LES PROCHES CROUPISSENT À **GUANTANAMO** ET DE S'INTÉRESSER AU RÔLE QUE **L'INTERNET** JOUE DANS LE NOUVEAU DJIHAD.

À LIRE, LES REPORTAGES DE MALI ILSE PAQUIN ET D'AGNÈS GRUDA.

# À L'OMBRE DU TERRORISME

## L'INTERNET COMME

L'histoire d'un jeune crack d'informatique qui pourrait avoir eu des liens avec certains des suspects arrêtés à Toronto met en lumière le rôle joué par Internet dans le nouveau terrorisme global.

rorisme virtuel, tandis que le forum al-Ansar se transforme en une sorte de bureau de presse d'Abou Moussab al-Zarqoui. Le terroriste jordanien tué mercredi en Irak prend l'habitude d'y diffuser ses communiqués.

« Au printemps 2005, Irhabi semble jouer un rôle central dans le réseau de relations publiques

TE Institute, un centre américain qui surveille les activités des « cyberterroristes ». Il y diffuse des manuels de piratage informatique. Et il pratique ce qu'il prêche : à deux reprises au moins, Irhabi007 réussit à pirater des sites américains, dont celui de l'Université George Washington, aux États-Unis.

la toile. Ce black-out coïncide avec l'arrestation à Londres d'un certain Younis Tsouli, jeune Britannique de 22 ans d'ascendance marocaine.

Dans l'appartement où ce dernier vit avec son père, dans l'ouest de la ville, la police de Scotland Yard trouve de la documentation sur la préparation d'attentats à la voiture piégée, des photos de Washington et d'autre matériel laissant penser qu'il préparait un attentat.

Il a fallu un peu de temps avant de faire le lien. Mais SITE est formel : « Les enquêteurs britanniques nous ont confirmé qu'il s'agissait bel et bien d'Irhabi007 », écrivent Rita Katz et Michael Kern, les deux responsables du centre de recherche, dans un article publié en mars dans le *Washington Post*.

Ce lien est évoqué par d'autres

analystes. Or, lors de l'arrestation de Tsouli, la police britannique a aussi trouvé du matériel vidéo provenant de deux Américains, Ehsanu Islam Sadequee et Syed Haris Ahmed.

Ce sont les deux hommes, aujourd'hui incarcérés aux États-Unis, qui auraient voyagé depuis la Géorgie en mars 2005 pour rencontrer une « cellule canadienne » à Toronto.

Younis Tsouli serait-il le chaînon manquant qui relie les suspects canadiens à Al-Qaeda ? C'est ce que suggère le *Wall Street Journal* dans un article récent.

Tant que ces suspects n'auront pas subi leurs procès, tous ces liens resteront à confirmer. En attendant, ils n'en démontrent pas moins le rôle de premier plan joué par Internet auprès des amateurs de guerre sainte.

### Les djihadettes recevaient aussi des conseils sur l'art de rendre leur homme heureux...

de Zarqoui », lit-on dans un dossier publié au lendemain de la mort du lieutenant irakien d'Al-Qaeda par le magazine *Atlantic Monthly*.

Pendant très de deux ans, Irhabi007 y affiche des manuels sur les sites, forums et babillards électroniques islamistes, constate le SI-

À l'automne 2005, le Centre de recherche sur le terrorisme, près de Washington, publie un rapport affirmant qu'Irhabi est « lourdement impliqué dans le maintien d'une présence d'Al-Qaeda sur le net ».

Puis, du jour au lendemain, c'est le silence. Irhabi007 disparaît de



AGNÈS GRUDA

L'homme ne manquait pas d'humour. Ses premières apparitions sur deux sites Web faisant la promotion du djihad datent de 2003. Il s'y présente sous le nom Irhabi007. Traduit de l'arabe, cela signifie terroriste 007. Comme James Bond...

Rapidement, on le voit apparaître sur l'un des forums islamistes les plus fréquentés, Mun-tada al-Ansar al-Islami. Ce site a connu son heure de gloire en diffusant les images sordides de la décapitation de l'ingénieur américain Nicholas Berg, en mai 2004.

Irhabi007 y affiche des manuels sur l'art de fabriquer des explosifs, des cartes d'Israël, des informations sur des militaires américains en Irak. Peu à peu, il devient l'étoile montante du ter-

### A Testimony to the Truth

Usama bin Muhammad bin Laden



From Usama bin Muhammad bin Ladin to the American people:



Cette photo d'Oussama ben Laden provient d'un site Web fréquenté par les militants islamistes.

PHOTO AP



Abou Moussab Al-Zarqoui lors de son unique apparition publique, mise sur Internet en avril dernier.

PHOTO REUTERS

## LA VIE SUSPENDUE

Des hommes masqués, vêtus de combinaisons orange, menottés et agenouillés devant des grillages. Ces images de la prison de Guantanamo ont fait plusieurs fois le tour du monde. La femme et les enfants de Jamil El Banna ont le coeur serré chaque fois qu'elles apparaissent sur leur téléviseur. Et si un des détenus filmés était leur bien-aimé ? Voici l'histoire de Sabah et de ses cinq enfants.

MALI ILSE PAQUIN  
COLLABORATION SPÉCIALE

LONDRES — « Ma plus jeune, Mariam, n'était pas née quand mon mari s'est fait kidnapper. » « Kidnapper. » Sabah El Banna ne peut utiliser un autre terme

mille, qui habite Londres, est morte d'inquiétude.

Les yeux cernés, Sabah El Banna embrasse le front de Mariam, en ce lundi après-midi de printemps. La petite fille de 3 ans porte un t-shirt à l'effigie de son père où sont inscrits les mots

**Leurs cellules de quelques mètres carrés ne possèdent pas de toilettes. Une musique de death metal à glacer le sang tonne jour et nuit. Ils sont nourris de pain ou de riz une fois par jour.**

pour décrire comment, du jour au lendemain, son mari, Jamil El Banna, a disparu de sa vie. Le résident britannique d'origine jordanienne a été interpellé en Gambie en novembre 2002 par des agents de la CIA, qui le soupçonnaient d'activités terroristes. L'homme de 43 ans croupit depuis mars 2003 à Guantanamo, où il n'a toujours pas été accusé formellement. Une détention qui semble relever d'une grossière erreur des services secrets britanniques.

Depuis son incarcération, sa fa-

« Justice pour papa ». L'enfant et son père se sont seulement vus en photo.

« Jamil m'a écrit qu'il a pleuré en voyant la photo de Mariam pour la première fois, dit Sabah El Banna, les larmes aux yeux. Excusez-moi, j'ai trop mal quand je pense à mon mari. »

La dernière fois qu'elle l'a vu en chair et en os, il partait en Gambie pour aider son ami, Bisher Al Rawi, à démarrer une usine d'huile d'arachide. Le couple menait jusque-là une vie paisible en Angleterre, où il

s'était réfugié en 1994 pour fuir le régime totalitaire de la Jordanie. Enfin, presque paisible.

Jamil El Banna a collaboré avec l'agence de sécurité britannique, le MI5 (tout comme son ami Al Rawi) pour épingleur Abou Qatada, un Jordanien soupçonné d'être affilié à Al-Qaeda.

À la demande du MI5, il a servi de chauffeur pour l'islamiste extrémiste avant son arrestation en 2002. Bisher Al Rawi a joué quant à lui un rôle de premier plan dans cette affaire.

### La descente aux enfers

Le jour de leur départ, Jamil El Banna et Bisher Al Rawi sont retenus à l'aéroport de Londres à cause d'un appareil électronique suspect dans leurs bagages.

Le MI5 avise les États-Unis qu'ils détiennent les deux résidents britanniques. L'agence les relâche après quelques jours lorsqu'elle constate que l'appareil en question est un simple chargeur de piles.

Le MI5 envoie une note au ministère des Affaires étrangères britannique pour l'informer du malentendu. Malheureusement, il oublie d'en faire autant pour les services de sécurité américains. L'erreur sera tragique pour El Banna et Al Rawi.

Les deux hommes sont arrêtés à leur arrivée en Gambie par des agents de la CIA. Commence alors leur descente aux enfers. Après des interrogatoires musclés concernant Abou Qatada, ils sont envoyés à Kaboul dans un endroit baptisé « la Prison sombre » par d'anciens détenus.



PHOTO AP

Chaque fois que les médias diffusent des photos de Guantanamo, la famille de Jamil El Banna a le coeur serré. Et si c'était lui ?

# À L'OMBRE DU TERRORISME

# TERREAU DU DJIHAD

## La nouvelle madrasa

Abou al-Zarqaoui a reçu sa formation au djihad en Afghanistan, au début des années 1990. Aujourd'hui, il aurait plutôt passé des heures dans un sous-sol, rivé à un écran d'ordinateur...

« Internet a remplacé l'Afghanistan comme principale source d'entraînement et d'inspiration pour les militants musulmans », note Stephen Ulph, expert en terrorisme qui collabore avec la Jamestown Foundation, un centre de recherche américain sur le terrorisme.

« L'Internet est devenu une seule grande madrasa », constate Reuven Paz, un spécialiste israélien des réseaux terroristes, faisant allusion à ces écoles islamiques pakistanaïses qui ont formé toute une génération de combattants islamistes.

Gabriel Weimann, un politologue israélien de l'Université de Haïfa, a suivi pendant huit ans l'activité des groupes terroristes sur Internet. Il vient de publier un livre à ce sujet : *Terror on the Internet*. « Il y a huit ans, il y

avait à peine une douzaine de ces sites. Aujourd'hui, il y en a près de 5000. C'est une explosion phénoménale », a dit M. Weimann en entrevue avec *La Presse*.

Les accros du djihad utilisent tous les outils de la Toile : sites Web, clavardage, babillards

**Abou al-Zarqaoui a reçu sa formation au djihad en Afghanistan, au début des années 90. Aujourd'hui, il aurait plutôt passé des heures dans un sous-sol, rivé à un écran d'ordinateur...**

électroniques, magazines virtuels.

Pour se protéger contre l'infiltration, les djihadistes virtuels restreignent de plus en plus l'accès à ces sites, note M. Weimann. Pour y entrer il faut répondre à un questionnaire très détaillé et obtenir un mot de passe.

Une autre tendance constatée par le chercheur : les sites visent

des publics de plus en plus étroits. Autrefois, Al-Qaeda avait un seul site : Alneda.com. Aujourd'hui, il y en a une cinquantaine, avec des centaines de sites reliés. Il y a des sites spécialisés pour enfants, d'autres pour femmes.

L'an dernier, par exemple, une

organisation appelée *Le bureau des médias des femmes dans la péninsule arabe* a lancé un magazine virtuel, *Al-Khansa*, destiné à montrer aux femmes « comment réconcilier l'apparente contradiction entre le djihad et la vie de famille ».

La publication donnait aussi des conseils sur l'éducation des enfants pour les préparer au djihad, sur la manière de soigner

un parent blessé au combat. Les djihadettes recevaient aussi des conseils sur l'art de rendre leur homme heureux...

Autrefois, Internet était aussi utilisé pour recueillir des fonds. Ce n'est plus le cas. « Pour recevoir des dons, les organisations passent plutôt par des réseaux de charité », dit M. Weimann. Mais Internet sert de camp d'entraînement virtuel — on y apprend l'ABC des attentats, de la fabrication d'une ceinture de kamikaze jusqu'à la manière de faire une bombe.

Enfin, selon M. Weimann, Internet sert aussi à donner des instructions sur des actions à venir. « Durant les trois mois qui ont précédé les attaques contre Madrid, il y a eu beaucoup de messages et de discussions sur la pertinence d'une attaque contre l'Espagne. »

## Outil sur mesure

En fait, disent de nombreux chercheurs, Internet est presque

un outil sur mesure pour Al-Qaeda. « Il est structuré de la même manière, sans centre véritable, sans corps dirigeant, dit Gabriel Weimann. Al-Qaeda, c'est le réseau des réseaux, comme Internet, les groupes n'ont pas nécessairement de liens les uns avec les autres. »

Plusieurs spécialistes font valoir qu'Al-Qaeda est une entité de plus en plus floue. « Ce n'est plus vraiment une organisation, mais une idéologie », note Andrew McGregor, directeur d'Aberfoyle International Security et expert torontois des réseaux islamistes. Une idéologie qui se coule aisément dans les canaux mouvants de la toile.

Peut-on y faire barrage ? « Cela dépend du prix que nous sommes prêts à payer en libertés civiles et en respect de vie privée », dit Gabriel Weimann.

Il signale que, à partir du jour où l'on surveillera les forums et les clavardages, il y aura forcément une intrusion de la vie privée. « Mais c'est un peu comme les vérifications de sécurité dans les aéroports : un contrat social qui peut se justifier. »



PHOTO PATRICK SANFAÇON, LA PRESSE ©

Au camp Delta, situé à la base de Guantanamo, un prisonnier regagne sa cellule sous l'oeil attentif de ses gardiens.

# Clavardage sur le Canada

— Qu'est-il arrivé au Canada ? S'agit-il de nos frères ?

— Seul Allah le sait. Je pense que c'est un mensonge parce que personne n'a intérêt à frapper le Canada.

— Toute l'opération a été fabriquée par les services de renseignement du parti républicain du premier ministre Stephen Harper, le petit Bush, comme ils l'appellent ici. Ça a été fabriqué pour faire peur aux Canadiens pacifiques qui ont réclamé que leurs forces se retirent de l'Afghanistan.

Ce clavardage entre « Rentsi », « Al-Andalusi » et « The Black Flags » a été capté par l'organisa-

tion SITE (Search for international terrorist entities) sur le forum virtuel Al-Hesbah. Il s'agit, selon SITE, d'un site lié à Al-Qaeda et protégé par un mot de passe.

Personne n'a intérêt à frapper le Canada ? Le pays est rarement mentionné sur les sites djihadistes, note Rita Katz, directrice de SITE. Il reste que, depuis l'engagement des troupes canadiennes à Kandahar, le Canada est devenu « une cible de premier plan », selon Andrew McGregor, expert torontois en matière de terrorisme.

De plus en plus, la télévision arabe Al Jazira parle de soldats canadiens, plutôt que de forces multinationales, a constaté de son côté le politologue québécois Sami Aoun.

# DES EL BANNA

Ils y sont enfermés dans une noirceur totale et des conditions abominables pendant quelques mois. Leurs cellules de quelques mètres carrés ne possèdent pas de toilettes. Une musique de *death metal* à glacer le sang tonne jour et nuit. Ils sont nourris de pain ou de riz une fois par jour.

Puis, ils sont transférés à Guantanamo. Ils sont tout d'abord maintenus assis dans la même position pendant 24 heures. Un seul geste et ils sont roués de coups.

Ils passent ensuite un mois en confinement solitaire, interrompu seulement par de longs interrogatoires dans des cellules glaciales où le climatiseur

Le rôle qu'a joué Al Rawi auprès du MI5 semble avoir pesé dans la balance. Les avocats des deux détenus s'expliquent mal pourquoi la même démarche n'a pas été faite pour Jamil El Banna.

« La Grande-Bretagne a la même responsabilité envers ces deux hommes, explique Zachary Katznelson, un de leurs avocats à Londres. Elle ne peut pas aider l'un et abandonner l'autre. »

M. Katznelson, qui a rendu visite à El Banna en janvier, craint le pire pour sa santé physique et mentale. « Jamil a perdu beaucoup de poids. Il est diabétique et ne reçoit pas de repas appropriés. Il veut ravoïr sa vie. Sa

« Ma vie n'est rien qu'une montagne d'espairs, dit-elle dans un anglais approximatif. J'ai arrêté de penser à l'avenir. C'est trop douloureux. »

Elle ne croit pas une seule seconde que son mari ait pu avoir des activités suspectes. « Jamil est un homme bon. Il fréquentait plusieurs mosquées, il était ouvert à différentes approches de l'islam. Tenez, par exemple, il sortait les ordures de notre voisin, un Anglais. Croyez-vous qu'un extrémiste aurait fait ça ? »

Sabah trouve méprisante l'attitude du gouvernement britannique envers son mari. Les nombreux appuis qu'elle reçoit — dont celui de la députée de sa circonscription, Sarah Teather — la consolent tant bien que mal. Tout comme le succès de ses enfants à l'école.

« Je ne dois pas oublier qu'un jour, tout ça sera terminé. Je ne dois pas pourrir ma vie et celle de mes enfants en me sentant misérable. Je dois être forte. »

Ses enfants l'étonnaient de questions concernant leur père : « Pourquoi ne nous appelle-t-il pas ? » « Pourquoi ne nous envoie-t-il pas de photos de lui ? » « Quand reviendra-t-il ? » La femme de 41 ans trouve explication à tout. Elle enjolive la réalité, leur dit qu'il n'a pas été maltraité.

« Plus ils vieillissent, plus ils comprennent des choses et plus je dois les rassurer, dit-elle. J'ai peur des informations qu'ils peuvent trouver à la télévision ou sur Internet. J'espère que mon mari reviendra avant qu'ils ne réalisent ce qui se passe. »

**« Jamil a perdu beaucoup de poids. Il est diabétique et ne reçoit pas de repas appropriés. Il veut ravoïr sa vie. Sa femme et ses enfants lui manquent désespérément. »**

fonctionne à fond. Les deux amis soutiennent qu'ils ont servi de liaison entre le MI5 et Abou Qatada. Un plaidoyer qu'ils devront répéter plus de 100 fois durant leur détention.

Malgré leurs explications et la visite d'agents britanniques qui leur ont promis la liberté, El Banna et son ami sont toujours à Guantanamo.

Signe d'espoir, le gouvernement britannique a demandé aux Américains de relâcher Bisher Al Rawi en avril dernier pour des « raisons de sécurité ». Il avait refusé jusque-là d'aider les deux amis parce qu'ils ont un permis de résidence plutôt que la citoyenneté britannique.

femme et ses enfants lui manquent désespérément. »

## Une montagne d'espairs

De son côté, Sabah El Banna rassemble toutes ses forces chaque matin pour ne pas sombrer dans l'angoisse. Elle le fait pour ses cinq enfants, âgés de 3 à 9 ans, à qui elle veut donner un semblant de vie normale. Pour tenir le coup, elle s'accroche aux quatre lettres de Jamil qu'elle a reçues en trois ans et demi — dont certains passages ont été noircis par l'armée. La voix lui manque. Les prisonniers de Guantanamo n'ont pas le droit d'appeler leurs proches ni même un avocat.



PHOTO GARETH COPLEY, AP

Des policiers anglais montent la garde devant la maison où a été arrêté un homme suspecté de terrorisme.



PHOTO MALISLE PAQUIN, COLLABORATION SPÉCIALE

Les enfants de Jamil el Banna.

## PLUS

## DES OH! ET DES BAH!

La chronique ironique qui voit et entend tout... à sa façon

## DES CHIFFRES QUI PARLENT

# 325 000\$

L'amende qui sera imposée aux chaînes de télé américaines qui auront le malheur de pécher par indécence. Jusqu'ici, l'amende maximale était de 32 500\$, soit 10 fois moins. Janet Jackson n'a qu'à se rhabiller.

# 6 millions

En hectolitres, c'est la quantité de vin que des viticulteurs français et italiens aux prises avec des surplus pourront transformer en alcool à usage industriel. Dire qu'ils auraient pu vendre ça à bon prix à la SAQ...

## ICI ET AILLEURS

## BELGRADE

## Enfin seuls!

C'est l'histoire absurde de la semaine. Après avoir été successivement amputée de la Slovénie, de la Croatie, de la Bosnie et du Monténégro, la Serbie a enfin courageusement décrété son indépendance. Un peu comme l'époux abandonné qui annoncerait unilatéralement son divorce, Belgrade a ainsi pris note du départ récent de la seule des anciennes républiques yougoslaves qui ne lui avait pas encore fait faux bond. Que ne l'ont-ils pas dit plus tôt? On en aurait évité, des guerres...

## CHICAGO

## Économe jusqu'à la mort

Une Texane entrepreneur de pompes funèbres a caché un enfant mort-né dans un cercueil qui contenait déjà un corps, afin d'économiser 50\$. Stephanie Barkeley avait auparavant facturé 150\$ aux parents du bébé pour le faire incinérer. Sa manoeuvre lui permettait d'augmenter sa marge de profit de 50%. Mais comme elle s'est fait prendre, elle risque une amende de 50 000\$ et la perte de sa licence. Appât du gain, quand tu nous tiens...

## ILS, ELLES ONT DIT...

## Implacable

«*Votre statut a changé, vous n'êtes plus innocent.*»

— Le juge Fraser Martin à l'issue du procès de Charles Guité, reconnu coupable de fraude.

## Dépité

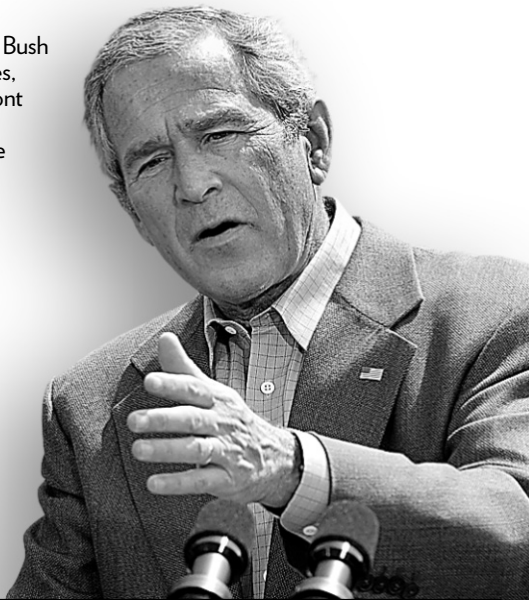
«*Ce n'est pas très agréable de se faire traiter de nègre par des skinheads soûls et de se faire dévisager comme si on venait de débarquer d'une soucoupe volante.*»

— Hans Glaubitz, ex-ambassadeur des Pays-Bas en Estonie, au sujet du traitement subi dans les rues de Tallinn par son *chum*, cubain et noir. M. Glaubitz est muté à Montréal.

## Badin

«*Vous croyez que j'ai des cheveux blancs parce que je suis président? Pas du tout, c'est le fait d'avoir eu deux filles adolescentes.*»

— Le président George W. Bush au sujet de ses deux jumelles, Barbara et Jenna. Elles auront 25 ans en novembre. Fiou! M. Bush peut maintenant se trouver d'autres soucis.



George W. Bush  
PHOTO PAUL J. RICHARDS, AFP

## EN HAUSSE... EN BAISSÉ

## &gt; LE VATICAN.



Dans un document publié cette semaine, le Conseil pontifical de la famille associe la popularité des «couples insolites» formés d'homosexuels à une éclipse de Dieu et à une crise de la vérité. Peuvent pas se trouver d'autres soucis, au Vatican?

## &gt; LES GLACES



Les vendeurs de crème glacée pourront rouler au centre-ville de Montréal. À quand les stands de hot-dogs, bretzels ou marrons chauds?



PHOTO PC

## LA PHOTO DE LA SEMAINE

L'arrestation à Toronto de 17 hommes soupçonnés de terrorisme, la semaine dernière, a provoqué une onde de choc dans le pays. Les femmes et amies des présumés terroristes qui comparaissaient mardi au tribunal de Brampton, en banlieue de la Ville reine, a provoqué une petite commotion. Journalistes, photographes et caméramans se sont bousculés pour les prendre en photo et leur poser des questions.



PHOTO IVANOH DEMERS, LA PRESSE ©

## QUE SONT-ILS DEVENUS ?

# L'héritage de la missionnaire du bistouri

Hier, on étalait leur vie sur toutes les tribunes. Aujourd'hui, ils ont disparu de l'écran radar. Ou presque. On les a rattrapés. Bienvenue au club des retrouvés.

MARIE-ANDRÉE AMIOT  
mamiot@lapresse.ca

Le 1<sup>er</sup> août 1996, le Québec apprenait la mort de la chirurgienne Lucille Teasdale, sa missionnaire la plus célèbre. M<sup>me</sup> Teasdale et son mari, Piero Corti, avaient fondé un hôpital à Gulu, en Ouganda, durant les années 60, pour contrer le taux effarant de maladie et de décès prématurés. Le sida, qu'elle avait contracté lors d'une intervention sur un patient infecté, l'a finalement emportée. La vie du couple a été racontée dans un livre et dans un film en 1997.

Depuis, on n'en entend plus beaucoup parler. Même la mort de Piero Corti, le 23 avril 2003, est passée inaperçue. Mais leur héritage se perpétue.

Dominique Corti, fille unique du couple, poursuit l'oeuvre de ses parents. Elle était de passage à Montréal, il y a quelques jours, pour relancer la fondation canadienne dirigée par des cousins et autres membres de la famille Teasdale.

Comme ses parents, elle est médecin et a épousé un chirurgien. Le couple vit à Milan mais, quatre ou cinq fois par an, M<sup>me</sup> Corti s'envole vers l'Ouganda pour siéger au conseil d'administration. Elle ne pratique plus la médecine, trop occupée à administrer les fondations mises en place par ses parents. «Je suis devenue une quêteuse professionnelle», dit-elle.

L'hôpital St. Mary's-Lacor, qu'ont construit ses parents, a grandi. Il compte 476 lits, deux fois plus qu'à sa fondation. Deux mille patients y sont traités quotidiennement. L'an dernier, l'hôpital a admis 35 000 personnes et a opéré 4000 patients. C'est 10 fois plus qu'il y a 30 ans.

Même si l'Ouganda a retrouvé une paix relative en 1986, c'est toujours un pays de souffrance, insiste M<sup>me</sup> Corti. D'abord, il y a les calamités: les épidémies de choléra et les infections au VIH qui ont ravagé le pays, et le virus d'Ebola, qui a emporté des

milliers d'Ougandais en 2000, dont le fils spirituel du couple, le Dr Mathew Lukwiya.

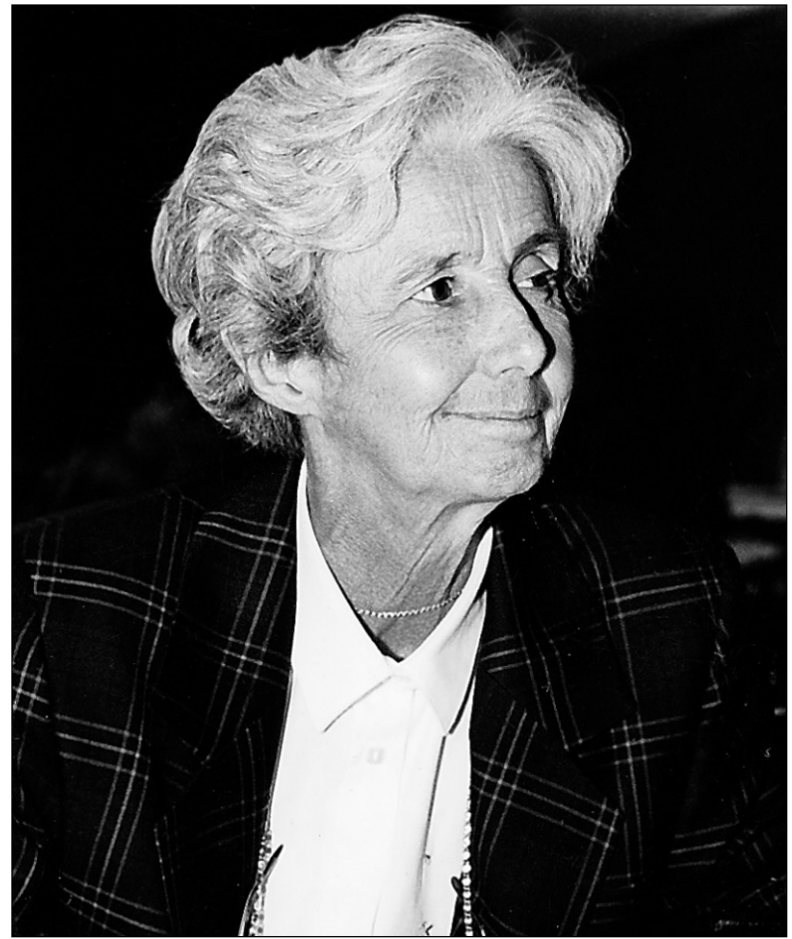
Puis, il y a la guérilla. Elle sévit toujours, dans le nord du pays. «Les soldats attaquent la nuit. Ils tuent, violent et kidnappent les plus jeunes. Avant de les emmener, ils leur ordonnent de tuer leurs aînés. C'est une tragédie incommensurable.» Plus de 30 000 enfants ont «disparu» depuis 20 ans. Deux millions d'habitants ont perdu leur maison et fui vers des camps de fortune. Et souvent vers l'hôpital.

St. Mary's-Lacor en soi est une petite ville. Chaque jour, de 600 à 700 patients y séjournent. Ils arrivent avec les membres de leur famille. Les 560 employés

ougandais et leurs proches vivent à l'hôpital. Comme 200 étudiants, techniciens et médecins. L'hôpital ouvre ses portes chaque soir à 2000 ou 3000 enfants, leurs parents jugeant que passer la nuit à la maison est trop dangereux. «Ils arrivent avec leur matelas de papier et dorment au sol. Le matin, ils retournent à la maison.»

Dominique Corti ne comprend pas les Québécois qui se plaignent de leur système de santé. «Les pays occidentaux ne se rendent pas compte de ce qu'il y a ailleurs. Ils se plaignent de leur système national mais ailleurs, il n'y a rien.»

Que sont-ils devenus? Écrivez-vous et nous tenterons de les retrouver.  
mamiot@lapresse.ca



Lucille Teasdale

PHOTO ARCHIVES LA PRESSE ©

## ACTUEL



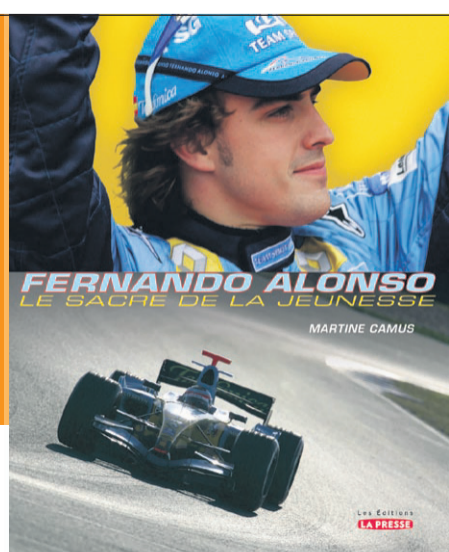
PHOTO ANDRÉ TREMBLAY, LA PRESSE ©

L'acupuncteur montréalais Nguyen Van Chuong applique des aiguilles dans le front d'un patient dans le but d'atténuer les signes de l'âge.

# LA FINE POINTE

Après le Botox, les traitements au collagène, la chirurgie esthétique, les petits pots hors de prix et les cocktails vitaminés, de plus en plus de gens se tournent vers une approche à la fois millénaire et contemporaine pour lutter contre le vieillissement du visage : l'acupuncture faciale. Le sujet pique votre curiosité ?

Lisez le reportage de Marie-Christine Blais en pages 6 et 7.



FERNANDO ALONSO  
LA VIE ET LA CARRIÈRE DU  
CHAMPION EN TITRE DE LA F1

Les Éditions

LA PRESSE

OFFERT EN LIBRAIRIE

ABONNÉS LA PRESSE  
CLUB  
privilèges  
JUSQU'À 30% DE RABAIS

Vous êtes abonnés à La Presse? **OBTENEZ DE 10% À 30%** de rabais sur l'achat en ligne de ce livre. Livraison à domicile gratuite. C'est facile: [www.cyberpresse.ca/privileges](http://www.cyberpresse.ca/privileges)

## BULLETIN DE SANTÉ

### LE CHIFFRE DE LA SEMAINE

**390**

C'est le triste nombre d'enfants de moins de 14 ans qui meurent chaque année au pays, à la suite d'accidents dits « évitables », pour un total de 25 500 hospitalisations. Les trois principales causes des décès sont les accidents de voiture (17 %), la noyade (15 %) et l'asphyxie par suffocation, strangulation ou étouffement (11 %). SécuritéJeunes rappelle que les enfants de moins de 9 ans doivent toujours occuper un siège d'appoint correspondant à leur taille et à leur poids en voiture, que les jeunes doivent faire l'objet d'une surveillance constante lorsqu'ils sont près de l'eau, qu'il ne faut pas donner d'aliments difficiles à mastiquer avant 4 ans et que les cordons des rideaux devraient toujours être hors d'atteinte.

### LA QUESTION DE LA SEMAINE

« Pourquoi l'urine sent mauvais quand on a mangé des asperges ? »

C'en est une, parmi une foule d'autres interrogations, auxquelles deux Américains ont décidé de répondre dans le désormais best-seller *Pourquoi les hommes ont-ils des tétons ?* traduit tout récemment aux éditions Nil. Sur un ton vif et franchement hilarant, les deux auteurs, dont l'un est urgentiste à New York, répondent à tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur la santé mais n'avez jamais osé demander. Par exemple : est-ce que les huîtres sont vraiment aphrodisiaques, pourquoi on pleure quand on épluche des oignons, et pourquoi on ronfle si fort quand on est saoul ? Pour votre information, sachez que tout le monde n'est pas égal devant les asperges : une étude a en effet démontré que 46 % des Britanniques produisent en effet une odeur, contre 100 % des Français. Le grand responsable ? Un gène qui produit une enzyme de décomposition pendant la digestion.

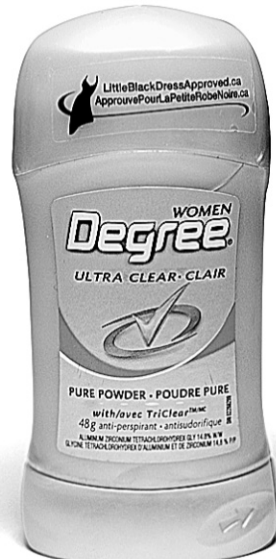
### LA SANTÉ DANS LES MÉDIAS

La plupart des nouveaux parents en font un usage abusif : le siège d'auto. Le pédiatre aura beau vous dire de ne pas laisser bébé trop longtemps dans cette position mi-assise, mi-écrasée, avouons qu'il est tout de même plutôt commode de laisser un poupon qui ne tient pas encore tout seul dans ce bidule. Dans un article au titre évocateur, *Car Seats are for Cars* (les sièges d'auto sont pour les autos), le magazine *Mothering* de ce mois-ci apporte un argument de poids contre leur surutilisation : outre les risques connus de déformation de la tête du bébé, on rappelle l'importance de porter bébé. Porter, toucher, câliner, bref, stimuler, histoire de favoriser l'attachement. À lire...

### J'AI TESTÉ

#### Antisudorifique

Ce nouveau produit de Degree pour femmes a un argument de vente convaincant : « Approuvé pour la petite robe noire » (lire : absolument transparent), affirme-t-on sur le capuchon. Et vérification faite, cet antisudorifique passe effectivement le test de la robe ou de la camisole noire. Facile à appliquer, d'une surprenante douceur pour un produit du genre, il ne laisse absolument pas la moindre trace. Va pour la robe noire, donc. Mais malheureusement, il ne passe pas le test de la canicule. Si vous voulez absolument tout savoir, testé un matin de grande chaleur, après un voyage dans un métro bondé en pleine heure de pointe, il nous a laissée parfaitement en nage. Sans trace blanche, certes, mais en nage tout de même. Pas super, disons. Avis aux intéressées.



**3,99\$**, en vente en pharmacie.

#### Écran solaire

Voilà un produit idéal pour quiconque souhaite se protéger du soleil dans les règles de l'art. Cet écran signé Ombrelle offre un facteur de protection solaire 45. Hydrofuge, il résiste aussi à la transpiration, ne contient ni colorant ni parfum et surtout ne contient pas d'oxybenzone, un ingrédient hautement allergène. Tous les bons ingrédients pour vous protéger y sont : avobenzone, Meroxyl SX, et octocrilène. Quasi liquide, nullement gommeux, il pénètre très facilement la peau, sans laisser la moindre trace. Aucun bémol à signaler. On serait bien fou de s'en priver.

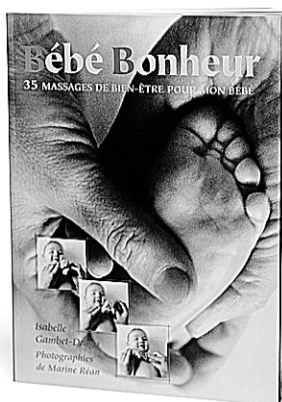


**14,99\$**, en vente en pharmacie.

### J'AI LU

#### Masser bébé

Si vous avez un jeune poupon et que les massages vous intéressent, *Bébé Bonheur*, des éditions Manise, est pour vous. Vous y apprendrez les bases du massage, grâce à des conseils pratiques et simples, le tout illustré de photos craquantes de jeunes bébés. Vous découvrirez que le massage est bien plus qu'une simple caresse de peau à peau, mais aussi un fabuleux moyen d'apprivoiser son bébé. En prime, vous trouverez des trucs de massage pour les enfants plus vieux avec, toujours, une foule de photos à l'appui. Les massages thérapeutiques occupent toute la dernière partie du livre, avec des conseils pour soulager les maux de dents et les coliques, entre autres. Un bien beau cadeau à s'offrir.



**31,95\$** en vente en librairie.

— SILVIA GALIPEAU

PHOTOS ARMAND TROTTIER, LA PRESSE ©

## ACTUEL

# ACUPUNCTURE



MARIE-CHRISTINE BLAIS

Il y a des siècles et des siècles, les impératrices chinoises n'avaient pas recours à l'acupuncture faciale pour « réparer du temps l'irréparable outrage ». Parce que ce type d'acupuncture n'existait pas, elles se faisaient plutôt broder des fils d'or dans les rides, ce qui provoquait un gonflement des chairs... et des douleurs qu'on ne veut même pas imaginer !

Tout comme la médecine traditionnelle occidentale, la médecine orientale a récemment beaucoup évolué en matière d'esthétique... à la demande de ses clients nés en Occident, obsédés par l'éternelle jeunesse. L'acupuncture faciale est donc toute jeune, née au tournant des années 90, à peu près en même temps qu'apparaissait partout le mot Botox.

Car l'acupuncture traditionnelle n'a jamais eu pour objectif de « rajeunir » les traits. Mais comme elle repose sur la stimulation, d'une part, et la détente, d'autre part, à l'aide d'aiguilles disposées en certains points du corps, son application récente dans l'univers de l'esthétique et de la cosmétologie peut faire des merveilles sur le modelé du visage, la clarté du teint, la réduction des ridules, etc.

« En fait, explique l'acupunctrice et formatrice Monique Maranda, elle a un effet d'ensemble sur le visage, qui donne l'air plus en forme, plus en santé, un peu comme un masque à effet tenseur. En

permettant aux muscles trop tendus (qui forment les rides) de se relâcher et aux muscles trop relâchés (qui affectent le modelé du visage) de se retendre, elle a un effet d'harmonisation. »

Allez, la grande question : est-ce que ça marche ?

Le maquilleur Jacques-Lee Pelletier suit depuis plusieurs années des traitements d'acupuncture faciale et en est convaincu : « Ça marche, je le vois dans le miroir — et je le vois encore plus quand je saute une séance, tant mon visage semble plus fatigué ! »

Il faut toutefois préciser que certains signes de vieillissement réagissent mieux à l'acupuncture faciale que d'autres. Le bas du

**L'acupuncture a un effet d'ensemble sur le visage, qui donne l'air plus en forme, plus en santé, un peu comme un masque à effet tenseur.**

visage, par exemple, s'affaîssera moins. Des pattes d'oie récentes sembleront effacées. L'apparition de nouvelles rides sera retardée.

Par contre, pas de miracle : les rides profondes ne disparaîtront pas. La peau du cou, de même que celle des paupières supérieures, extrêmement fragiles, ne se régénéreront pas — même la chirurgie esthétique et les injections ont des effets minimes sur ces régions délicates.

#### L'acupuncture « nouvelle »

Les acupuncteurs interrogés pour ce dossier ont tous commencé à

s'intéresser à l'acupuncture faciale au début des années 90. C'est toutefois en France que l'intérêt pour ce type d'acupuncture s'est d'abord manifesté. Le professeur Jean Bossy, du Collège français d'acupuncture, auteur de plusieurs livres de référence, est ainsi venu donner ici des séminaires sur la tonification des muscles du visage.

Le livre *Les aiguilles de beauté* du Français Jean-Claude Trokine, paru en 2000, a également servi de guide à plusieurs praticiens. Depuis, l'acupuncture faciale a vu le nombre de ses adeptes augmenter, notamment aux États-Unis — et la pratique, devenue à la mode, compte plusieurs noms : *lifting* acupunctural, acufacial, acupuncture de rajeunissement, etc.

Quoi qu'il en soit, cette pratique, si elle est récente, repose sur un savoir millénaire et, surtout, ne fait appel à aucun produit étranger, ce qui plaît à ceux qui craignent les effets à court et long termes du Botox et autres produits du genre.

Dans le cas de l'acupuncteur

Nguyen Van Chuong (notre photo en page 5), c'est d'abord à la demande d'une de ses clientes de 70 ans, qui avait déjà subi trois interventions chirurgicales, qu'il s'est intéressé à l'acupuncture faciale, ce qui ne l'empêche pas de continuer à pratiquer l'acupuncture traditionnelle ; il retourne d'ailleurs tous les ans au Vietnam, auprès de son maître en acupuncture, pour apprendre et raffiner sa pratique.

Monique Maranda, elle, a élaboré sa technique en s'inspirant des méthodes françaises : depuis 1993, elle forme des acupuncteurs — en fait, surtout des acupunctrices — à la pratique de ce qu'elle appelle « le *lifting* acupunctural ».

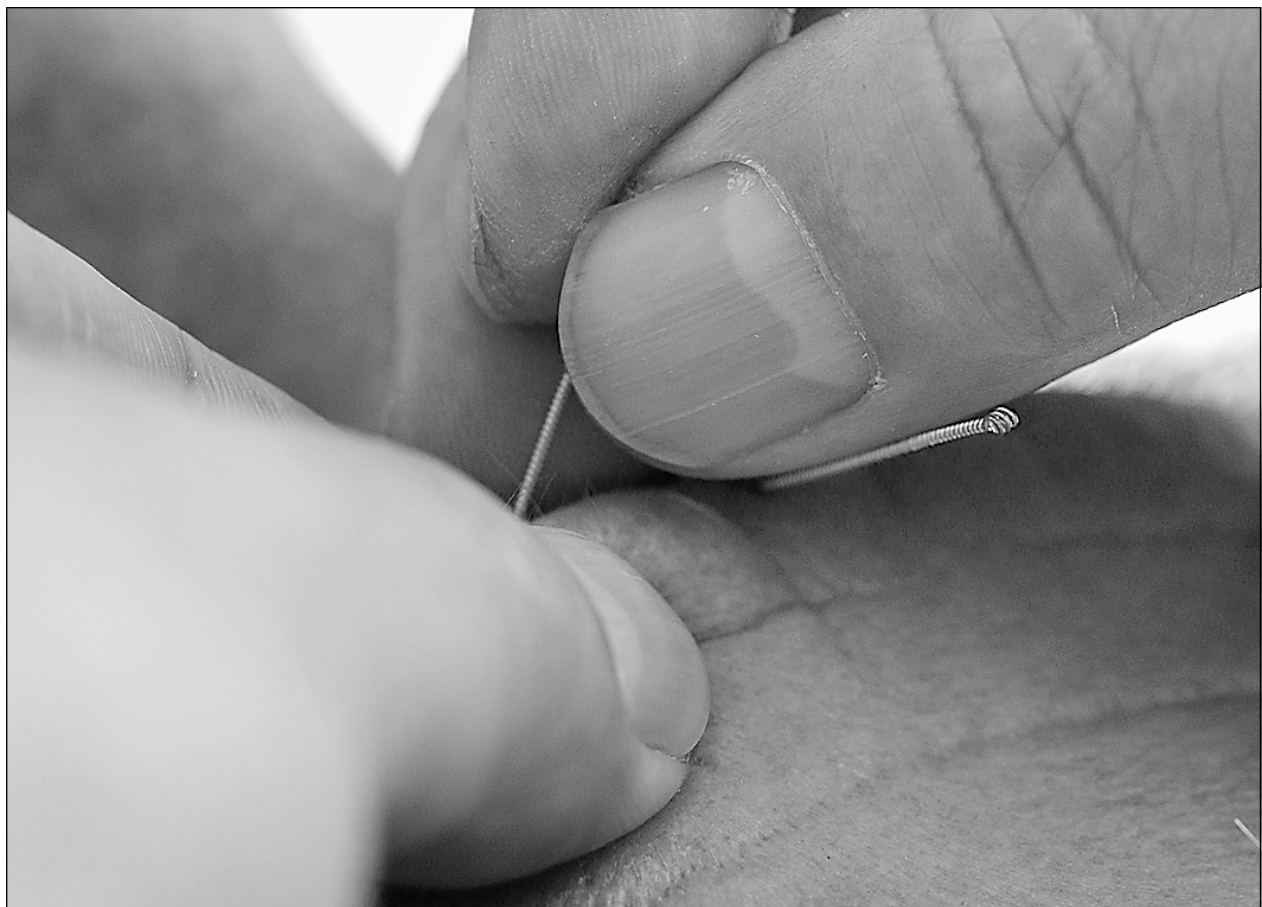


PHOTO MARTIN TREMBLAY, LA PRESSE ©

C'est d'abord à la demande d'une de ses clientes de 70 ans, qui avait déjà subi trois interventions chirurgicales, que l'acupuncteur Nguyen Van Chuong s'est intéressé à l'acupuncture faciale, ce qui ne l'empêche pas de continuer à pratiquer l'acupuncture traditionnelle ; il retourne d'ailleurs tous les ans au Vietnam, auprès de son maître en acupuncture, pour apprendre et raffiner sa pratique.

## COMPRIMÉS

### La réalité virtuelle contre l'amblyopie

Jouer à des jeux de réalité virtuelle à l'ordinateur pourrait servir de traitement contre l'amblyopie — trouble oculaire où un oeil est plus « paresseux » que l'autre —, pensent des chercheurs de l'Université Nottingham, en Grande-Bretagne. À l'aide de ces jeux informatiques, ils ont réussi à rendre plus actifs des yeux paresseux et à coordonner le travail des deux yeux de personnes souffrant d'amblyopie. En effet, à mesure qu'une partie avance, les images envoyées par l'ordinateur à chaque oeil sont différentes et obligent les yeux à synchroniser leurs efforts afin de réussir la partie. Lors d'une des expériences menées par les chercheurs, une heure de jeu de course virtuelle a donné les mêmes résultats que 100 heures de traitement traditionnel de l'amblyopie (le port d'un cache-oeil sur l'oeil normal). Source : Scout Health News

### Opération de la cheville à tout âge

Contrairement à ce qu'affirmaient de précédentes études, les patients plus âgés tirent autant de bénéfices que les plus jeunes d'une intervention chirurgicale de réparation faite à la suite d'une fracture de la cheville « instable »

(fracture survenue des deux côtés de la cheville). C'est la conclusion d'une équipe du service de traumatologie orthopédique de la clinique des maladies articulaires de l'Université de New York, après une étude menée auprès de patients âgés de moins de 60 ans et d'autres de plus de 60 ans. L'état de tous les patients, peu importe leur âge, s'était amélioré un an après le recours à la chirurgie. Certes, les bénéfices étaient un peu moindres pour les patients âgés, qui ont besoin d'un programme de réadaptation plus intensif. Mais la conclusion demeure : après une fracture de la cheville instable, tous les patients tirent profit d'une telle opération. Source : Scout Health News

### Nouveau récepteur lingual

Le plaisir et la douleur provoqués par des aliments épicés comme l'ail, la moutarde et le wasabi dépendent d'un seul récepteur de la douleur nouvellement identifié, ont annoncé des chercheurs de l'Université de la Californie. La découverte de ce récepteur, baptisé TRPA1, pourrait aider à la mise au point de nouveaux traitements anti-inflammatoires et antidouleur, en permettant d'en apprendre davantage sur la manière dont est ressentie et transmise la douleur par la langue. L'étude conclut également que le TRPA1 joue un rôle dans les mécanismes de défense corporels contre de nom-

breux irritants environnementaux se trouvant dans l'air pollué, la fumée de cigarette, les gaz lacrymogènes et des dérivés de certains médicaments utilisés en chimiothérapie. Source : Health Scout News

### Pour vivre vieux, avoir une mère jeune !

Les chances de vivre au-delà de l'âge de 100 ans doublent quand une personne est née d'une femme âgée de moins de 25 ans au moment de l'accouchement. C'est la conclusion d'une des études les plus rigoureuses jamais menées sur le sujet par le Centre d'étude sur le vieillissement de l'Université de Chicago. On ne sait pas trop comment expliquer cette corrélation, mais les chiffres sont probants. Cette conclusion vient en outre expliquer un autre mystère statistique : l'ainé d'une famille a toujours plus de chances de vivre plus vieux que ses frères et soeurs. Les chercheurs concluent qu'un aîné est plus souvent né d'une mère jeune que le reste de sa famille. Et qu'en est-il de la longévité des enfants nés de mères plus âgées, ce qui est fréquent de nos jours, puisqu'elles accouchent souvent au cours de la trentaine et même de la quarantaine ? Selon les chercheurs, les progrès dans le domaine de l'alimentation et de la santé permettront sans doute aux nouveau-nés d'aujourd'hui de vivre plus vieux que leurs grands-parents. Source : Health Scout News

# ANTIRIDES

« Je dirais qu'aujourd'hui, 50 % de ma clientèle vient pour des traitements d'acupuncture faciale et que ce sont principalement des femmes, parce que nous sommes plus affectées que les hommes par les hormones et surtout le changement d'hormones. En vieillissant, notre corps en produit moins, et notre peau en témoigne. Et je forme plus d'acupunctrices que d'acupuncteurs parce que c'est une technique qui demande beaucoup de patience et que les acupunctrices semblent en avoir plus ! »

## À quoi s'attendre ?

D'abord à un diagnostic général de votre état : tant M<sup>me</sup> Maranda que M. Nguyen insistent sur l'importance d'un traitement global et holistique. Si, par exemple, le foie n'est pas en forme, le teint sera nécessairement brouillé : alors, on s'occupe d'abord du foie ! « En restimulant le métabolisme, explique Monique Maranda, on va peu à peu réactiver le collagène, par exemple. »

Une fois le diagnostic posé, l'acupuncteur disposera quelques aiguilles sur le bas du corps (pieds, jambes, mains, bras) afin de stimuler certains organes qui ont une incidence sur l'état de notre visage : les poumons et le gros intestin, l'estomac, le foie et les reins... Ensuite, on passe au visage, où le nombre d'aiguilles varie en fonction des « travaux » à effectuer et de la technique pratiquée par l'acupuncteur — certains ont recours à beaucoup d'aiguilles, d'autres moins (c'est vrai pour tout type d'acupuncture).

Les aiguilles utilisées pour le

corps sont en général dans un alliage d'argent (nécessaire à l'effet de détente, en acupuncture), alors que celles pour le visage sont dans un alliage à base d'or ou de cuivre (qui ont un effet plus tonifiant). Les aiguilles sont généralement courtes, mais certaines sont plus longues pour les traitements en profondeur, au niveau du derme. D'ailleurs, tous les acupuncteurs membres de l'Association des acupuncteurs du Québec sont obligés d'utiliser des aiguilles jetables non réutilisables (infos : acupuncture-quebec.com). Selon le type d'approche de l'acupuncteur, il aura recours également à des exercices faciaux, à

**« Je ne veux pas faire le procès de la chirurgie et des produits injectables, mais j'ai côtoyé dans mon métier trop de femmes qui avaient des yeux qui coulent, une bouche ou un oeil qui ne ferme plus... »**

un rouleau de type drainage lymphatique, à la stimulation électrique, etc.

## Un cas vécu et convaincu

Le visage, ses mystères, ses failles et ses beautés, le maquilleur Jacques-Lee Pelletier les connaît par coeur, puisqu'il maquille depuis plusieurs années comédiens, chanteurs, personnalités publiques. Dans la cinquantaine, il a lui-même recours

depuis plusieurs années à l'acupuncture faciale. Pourquoi ? « Je ne veux pas faire le procès de la chirurgie et des produits injectables, mais j'ai côtoyé dans mon métier trop de femmes qui avaient des yeux qui coulent, une bouche ou un oeil qui ne ferme plus, dit-il. Et puis, il y a un effet boule de neige : les gens ne sont pas déjà en train de guérir d'une intervention qu'ils en ont une autre en tête... Pour moi, ce sont des interventions extrêmes, radicales, qu'on doit choisir quand il n'y a vraiment plus d'autre choix. »

Dans la pratique de son art, il poursuit constamment son étude du visage — il enseigne notamment la morphologie — et rappelle que les muscles faciaux sont les seuls du corps à n'être pas attachés en deux points. Le visage est donc particulièrement assujéti à la façon dont nous nous sentons. Il faut retenir que ce qui importe, dans un visage, c'est l'harmonie : or, quand on a recours à la chirurgie, bien souvent, cela crée dans le visage des lignes ascendantes et des lignes descendantes qui ne sont pas en harmonie, à mon sens. »

« Si j'ai recours à l'acupuncture faciale, conclut-il, ce n'est pas pour ne pas vieillir, mais pour vieillir le mieux possible. Je ne peux pas défaire les traces du passé, mais je peux les agrémenter ! »

**Nguyen Van Chuong : (514) 845-3336 ou à la clinique Josée Doucet : (514) 824-3694. On peut également contacter les acupuncteurs par l'entremise de l'Association des acupuncteurs du Québec.**

## Des contre-indications ?

MARIE-CHRISTINE BLAIS

Certains états demandent plus de précautions en matière d'acupuncture faciale. « Les peaux acnéiques et qui souffrent de rosacée exigent des traitements plus espacés, par exemple, pour éviter de stimuler les réactions cutanées », explique Monique Maranda. Les gens qui souffrent d'hypertension non traitée doivent également faire attention. « Mais comme l'acupuncture est une approche globale et que l'on fait toujours un diagnostic énergétique de la personne avant de commencer le traitement, explique de son côté l'acu-

puncteur Nguyen Van Chuong, on peut toujours traiter le visage sans même y toucher. » Ceux qui ont suivi un traitement d'acupuncture de quelle que sorte que ce soit peuvent en témoigner : une aiguille placée dans la main ou sur le pied a un effet sur le foie, l'estomac, les reins, etc., selon sa disposition. C'est un traitement « à distance », mais en circuit fermé, c'est-à-dire notre corps.

Autre restriction, selon certains acupuncteurs : si vous avez subi un traitement de Botox, il faut attendre que son effet se dissipe avant de traiter cette zone par acupuncture.

## Combien ? Quand ?

MARIE-CHRISTINE BLAIS

Il en va des prix de l'acupuncture faciale comme des acupuncteurs : chacun a son approche et donc sa grille de prix, la durée et le nombre des séances variant en conséquence de l'approche. La fourchette de prix oscille elle aussi, entre 75 et 200 \$ la séance, selon le type de traitement. Et toujours selon l'approche de l'acupuncteur, mais aussi l'état général du patient, son métabolisme et son âge, le nombre de séances et la durée du traitement varient également. Un exemple ?

« À une patiente âgée de 40 ans qui n'aurait pas de problème de santé, explique Monique Maranda, je suggère un premier bloc de quatre traitements,

à raison d'un par semaine, puis un second bloc de deux traitements mensuels, enfin un troisième bloc qui consiste en un traitement tous les trois mois, aux changements de saison. Le nombre de traitements hebdomadaires et mensuels augmente en fonction de l'âge, de la ménopause chez les femmes, et surtout, de l'état de la peau du patient. »

La durée d'une séance varie aussi : d'une heure à une heure et demie chez certains acupuncteurs, de deux à trois heures chez d'autres, toujours en fonction de l'approche thérapeutique adoptée par chacun. Et est-ce que ça fait mal ? Cela dépend de l'approche privilégiée par l'acupuncteur... et de la sensibilité de chacun.



D'après Monique Miranda, les femmes sont plus affectées par le vieillissement du visage que les hommes, à cause surtout des changements hormonaux.

PHOTO CP

Information & Support **RPSS** Regroupement des Professionnels pour la santé du sein

**CANCER DU SEIN : CONFÉRENCES DU 15 ET 19 JUIN 2006**

**15 JUIN - 13H00** **Le pouvoir de l'imagerie guidée**  
Stéphane Bensoussan, psychologue

**19 JUIN - 13h30** **La reconstruction mammaire après un traitement pour un cancer (Quand et Comment ?)**  
Dr Charles Guertin, chirurgien plasticien

**Polyclinique Maisonneuve-Rosemont**  
5345, boulevard de l'Assomption - suite 200, Montréal (situé à côté de l'hôpital Maisonneuve-Rosemont)

**Coût: 5 \$ par patiente/ 20\$ par intervenante**  
Transport en commun recommandé. Stationnement payant disponible à proximité

Prière de réserver au **514-448-1470 - Maximum de 25 places**

3410399A

**DOULEUR ?**

Des milliers de patients souffrant de douleur à la tête, au visage, ou de problèmes de mâchoires ont été traités en milieu hospitalier par une méthode simple et efficace.

**Rens.: (514) 836-3581**

3398450A 3410286

**GOLF**

Concept **5** ouvert du mercredi au dimanche

Des fournisseurs Canadiens et Québécois s'unissent pour **liquider** des inventaires d'articles de golf

**CLUB SPORT**  
**GOLF PRICE**

**Laval**  
1916, boul. Curé-Labelle,  
**(450) 973-4350**

**Saint-Jérôme**  
950, boul. Curé-Labelle,  
**(450) 569-8165**

3409132 3410383

**RONFLEMENT**

**CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL**

**(514) 327-5060**

TRAITEMENTS AU **LASER**

PAR DES OTO-RHINO-LARYNGOLOGISTES  
www.ronflement.qc.ca

3375844

**Avis de recherche**

**L'Amicale**  
des anciennes élèves des **Ursulines de Québec**

est présentement à la recherche de compagnes dont elle a perdu la trace. Afin de garder le contact et être informées des différentes activités, faites parvenir vos coordonnées à l'une des adresses suivantes :

Par courriel : amicale@ursulinesquebec.com  
Par la poste :  
Amicale des anciennes élèves des Ursulines de Québec,  
2, rue du Parloir, Québec QC G1R 4M5

3410383

**Des actions concrètes pour CHANGER LE MONDE**

**Oxfam Québec** *D'accord! Je donne*

2330, rue Notre-Dame Ouest, bureau 200, Montréal (QC) H3J 2Y2  
514.937.1614 • 1.877.937.1614 (sans frais) • [www.oxfam.qc.ca](http://www.oxfam.qc.ca)



# ÉLAN



PHOTO MARTIN CHAMBERLAND, LA PRESSE

Le rétrojogging a ses avantages, mais ce n'est pas un exercice pour tout le monde...

## LE RÉTROJOGGING

# Avancez par en arrière...

RICHARD CHEVALIER  
COLLABORATION SPÉCIALE

Il s'appelle Timothy Badya et il fut longtemps le détenteur de plusieurs records mondiaux, dont celui du marathon couru en moins de quatre heures. « Oh ! là ! dites-vous, ce n'est pas un record ça, c'est bien trop lent ! » Vous avez raison sauf si je vous précise que ce gars-là a couru le marathon à reculons !

Timothy Badya est ce qu'on appelle un « rétrojoggeur », comme on en trouve maintenant quelques centaines aux États-Unis, quelques milliers en Europe et quel-

plus élevée de 15 à 20 % lorsqu'on jogge à reculons, sans doute parce que ce type de locomotion ne nous est pas naturel — c'est le moins qu'on puisse dire — et sollicite davantage les muscles et, par ricochet, le métabolisme. Deuxièmement, le rétrojogging améliore l'équilibre. C'est qu'à courir ou à marcher à reculons on fait travailler davantage les muscles de la chaîne postérieure (arrière du corps). Or, ces muscles contribuent à l'équilibre dynamique du corps parce qu'ils font en quelque sorte contrepoids aux muscles de la chaîne antérieure (avant du corps). C'est d'ailleurs pour cette raison que la course à re-

Cinquièmement, le rétrojogging aide à se remettre d'une blessure causée par la course normale (ou un sport). En inversant le travail des muscles, on sollicite moins ceux qui se remettent d'une blessure. Aux États-Unis, certains thérapeutes utilisent depuis des années le rétrojogging comme moyen de réhabilitation pour faciliter le retour à la pratique sportive.

### Le revers de la médaille

Est-ce à dire qu'il est préférable de courir ou de marcher à reculons pour garder la forme ? Pas du tout. Je vous fais part simplement de cette autre façon de se déplacer,

une façon qui a aussi ses inconvénients dont le plus important est le risque de chute ou de collision avec un objet, voire avec une autre personne. À l'évidence, on voit moins bien lorsqu'on recule. Par conséquent, le rétrojogging et la rétromarche doivent être

expérimentés sur des pistes peu encombrées (terrain de soccer ou de football, piste d'athlétisme). Si, dès le départ, vous avez des problèmes d'équilibre ou souffrez d'ostéoporose, il vaut mieux oublier ce type d'exercice, en raison des risques de chute. Pour le reste, c'est une décision qui vous appartient. Moi, je l'ai déjà prise : je recule, au besoin, mais seulement en voiture. Timothy Badya, lui, ne badine pas : il s'entraîne plus que jamais pour courir le marathon à reculons en moins de 3 h !

Les adeptes de cette pratique y voient plusieurs avantages : la dépense calorique, l'amélioration de l'équilibre, de la vision périphérique et de l'acuité auditive, et le rétrojogging aide aussi à se remettre d'une blessure causée par la course normale.

ques-uns au Québec. Il y en a même qui font dans le rétrosprint. Imaginez la scène au départ du 100 mètres : tous les sprinteurs font dos à la piste. Imaginez aussi que pendant la course, il est très facile pour le meneur d'avoir ses concurrents à l'oeil puisqu'il les voit venir !

Bon, soyons sérieux et posons-nous la question : pourquoi diantre courir à reculons ? Les adeptes de cette pratique y voient plusieurs avantages. Premièrement, il y a l'intérêt de la dépense calorique,

culons fait partie de l'entraînement des joueurs de football, de baseball et de tennis. Troisièmement, le rétrojogging améliore la vision périphérique. Quatrièmement, le rétrojogging améliore, tenez-vous bien, l'acuité auditive. Étant donné que la vision périphérique a ses limites (on n'a quand même pas des yeux derrière la tête), ceux qui courent ou marchent à reculons doivent être attentifs aux bruits environnants, qui peuvent signaler la présence d'un obstacle sur le parcours emprunté.

## COURRIER DES LECTEURS

### Fréquence cardiaque

Q J'ai 60 ans et m'adonne à l'activité physique depuis l'âge de 40 ans ; je pratique le ski de fond, la raquette, le patin à glace, le vélo, le patin à roulettes, le golf et le curling. Je fais surtout du ski de fond ; mon pouls à l'effort atteint 160 battements/min et même 170 battements/min dans les côtes. Lorsque je m'arrête cependant, mon pouls redescend rapidement. Mon pouls au repos est de 50 battements/min. Dois-je m'inquiéter de skier pendant 45 minutes à 150-160 battements/min ? Mes amis de mon âge ont un pouls à l'effort moindre que le mien (140-150). Selon la méthode de calcul présentée dans

votre livre, ma fréquence cardiaque cible devrait plutôt se situer entre 135 et 146. Merci.

G. Roberge, Montréal

R Désolé pour le retard à vous répondre, mais il vaut mieux tard que jamais. En théorie, à 160 battements par minute, compte tenu de votre âge, vous travaillez à presque 100 % de votre fréquence cardiaque maximale. Celle-ci est en effet de 160 si on l'estime à partir de la formule classique 220 moins votre âge (220-60 = 160). Il reste que cette formule est approximative et moins va-

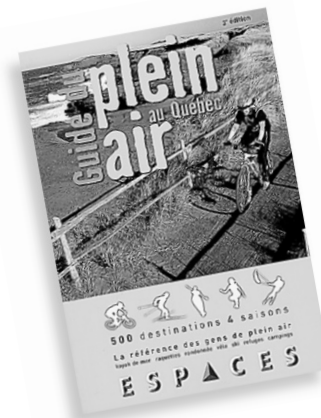
lide dans le cas des personnes physiquement très actives comme vous. Dans ces cas-là, la baisse de la fréquence cardiaque maximale qu'on observe habituellement en vieillissant est moins accentuée. L'exercice physique retarde en effet, le déclin de cette fonction physiologique. Par conséquent, vous travaillez peut-être, en réalité, à 85 % de votre « vraie » fréquence cardiaque maximale. Mais, vous ne pouvez pas en être certain à moins de passer un test d'effort maximal, ce qui n'est pas souhaitable à 60 ans. Étant donné cette incertitude, je vous suggère de viser un pouls de 150 au lieu de 160-170.

# BOUGE! DONC!

CHRISTIAN GEISER

## 1 > LA BIBLE DU PLEIN-AIR

« Qu'est-ce qu'on fait le week-end prochain ? » Voilà une phrase souvent entendue (presque autant que « Qu'est qu'on mange ? ») qui récolte son lot de réponses plus ou moins évasives. Mettez fin à cette lancinante incertitude grâce à la troisième édition du *Guide du plein air au Québec*, publié par la revue *Espaces*. Vous y trouverez tout ce dont vous avez besoin pour planifier vos indispensables sorties oxygène. Au total, 500 destinations, des suggestions pour les néophytes, des sorties éclair près de Montréal, des lieux où amener votre compagnon canin, des conseils, alouette ! Avec ça dans votre bibliothèque, vous allez en vivre, des aventures ! Il ne vous reste plus qu'à vous procurer un livre de recettes pour répondre à l'autre question...



29,95 \$  
en librairie

## 2 > SE RETROUVER DANS LA MONTAGNE

Testez votre sens de l'orientation en participant à la course d'orientation du mont Royal, organisée par le club d'orientering Ramblers de Montréal, dimanche prochain. Il s'agira de combiner vos habiletés mentales et physiques; en gros, de retrouver votre chemin le plus rapidement possible. Quatre parcours de longueur et de difficulté variables sont proposés (de 2 à 10 km).

12\$, 7\$ pour les nouveaux venus, les jeunes (jusqu'à 21 ans) et les membres d'un club de course d'orientation. Le 18 juin  
[www.orienteringquebec.ca/fr/calendrier.htm](http://www.orienteringquebec.ca/fr/calendrier.htm)

## 3 > LA PASSION MONDIALE

Toute la planète vibre pour le Mondial. Les amoureux du soccer sont en liesse: la Coupe du monde les comblera d'ici la mi-juillet. Pourquoi ne pas se joindre aux athlètes en tapant nous aussi dans le ballon rond ? Chaque arrondissement offre une multitude de terrains ouverts à tous. Ce n'est pas pour rien que ce sport est aussi populaire. Ça prend simplement un bout de verdure, quelques amis, un ballon et le tour est joué. Attention, Zizou et compagnie, nous voilà !



LES PETITES ANNONCES 987-VENUE (8363)

HEURES DE TOMBÉE MARDI AU SAMEDI

17H, LA VEILLE DE LA PARUTION DIMANCHE ET LUNDI

17H, LE VENDREDI PRÉCÉDENT ANNONCES ENCADRÉES

48H, AVANT LA PARUTION ABONNEMENTS (514) 285-6911

A VENDRE À LOUER IMMOBILIER

Table listing various real estate services and prices, including 'Immobilier (couleur)', 'Ventes libres', 'Centre-ville', etc.

COMMENT NOUS JOINDRE

HEURES D'OUVERTURE: Lundi au vendredi, de 8 h à 17 h PAR TÉLÉPHONE (514) 987-8363

A VENDRE À LOUER

11545 Bois de Boulogne, dim. 14-16, coté 5 ch., poss. bac/mor, vente rapide.

COMMERCIAL • INDUSTRIEL ACHAT • VENTE • ÉCHANGE

Table listing commercial and industrial properties for sale, including 'Banlieue Est', 'Laurentides, Lanaudière', etc.

À VENDRE À LOUER IMMOBILIER

100 VISITES LIBRES 110 ESTRIE

NOTRE-DAME DE STANBRIDGE Belle propriété campagnarde, 50 m mtl, pl. bois franc, escalier en chêne, 6 ch., toit refait en octobre, grand gar., solarium, terrain paysagé, arbres matures 175 000 \$

112 BORD DE L'EAU À L'ÎLE D'ORLÉANS, vue partielle sur fleuve, chalet-maison, 2x4x40, 2½ étage, 2 foyers, très propre, 174 000 \$, J. Gilbert et C. 418-521-7741

1 MOIS GRATUIT BERCY/Sherbrooke, super 1½-3½, chauff., réno, équipé, pl. bois, ensol., métro, idéal étudiant, 514-733-1371

1 MOIS GRATUIT C.D.N., Van Horne près tous services, 1½-2, chauff., réno, 3½-4½-5, chauffé, équipé, pl. bois franc, hauts plafonds, balcon, très ensol., 514-287-3376

1 MOIS GRATUIT CENTRE-SUD, rue Bercy près Sherbrooke, super beau 1½-3 chauffé, équipé, réno, planchers bois, balcon métro, idéal étudiants, 514-287-3376

1 MOIS GRATUIT OUTREMENT ADL Lennox, super beau 3½-4½-5 chauffés, réno, pl. bois, haut plafond, ensol., près UdeM, 514-287-3376

2200 WARD ST-LAURENT Près Alexis-Nihon Imm.luxueux, béton, 12 étages piscine int., sauna, gym. Stat. int./ext., 3½-4½ lib. 514-748-7440

3½, Aywin, réno, pl. parquetier, chauff. élect. loc., poss. meublé, juillet, 550 \$, 514-267-3646

3, grands logements éclairés, 5½ Verdun 750 \$, réno, près métro et fleuve, 5½ bouli. Gouin (Lac d'Alaire) 1½-2, chauffé, réno, 800 \$, 6½ rue Laurendeau, réno, près métro, 514-795-4925

3½ SPAECIUX, balcon côté jardin, métro Snowdon 630 \$ (gar. 70\$/mois) juil. 514-735-7997

4½, chauffé, bois, calme, P.E.X./Monseil, Mt-Nord, juillet, 685\$, 514-331-7739; 514-947-9447

pl. bois franc, entrées lav./sec., très éclairé, face au parc Marquette, 514-721-1369

4½, rénové, tranquille, 2e, 7176 rue Chambard, près parc et métro. 600 \$ chauff. + eau-chaude inclus 514-384-2311

6841A Châteaublanc, 3e, chalet éclairé, près métro, 460 \$ juillet, 514-279-4519

8½, ST-HUBERT/RACHEL Boisées; cuisine et 2 s/bain modernes, 1800 \$. Possibilité meublé, 514-527-8973

À AHUNTSIC EST, 4½ haut triplex, moderne, propre, juillet, 600 \$ 514-387-6199

À AHUNTSIC, Gouin, 1 mois gratuit, beau 7½, calme, 3 ch., parc, 2 s/bains, s/col, gar. cour, juil. 1395\$, 514-816-3435

À AHUNTSIC OUEST à pied métré Sauve 4½ bois franc, 3e, balcon, 675\$, 3½ au 1er, ouvert, refait à neuf, 700 \$, 514-745-0787

A AHUNTSIC, Promenade Fleury; 2½ chauffé, eau chaude, 480 \$, AUSAI 3½ (1er sept.), 535 \$, Réf. 514-387-4362

ACADIE boul. 10 500, 1½ à 4½, condo distingué, piscine, sécuritaire, a/c, parc, 514-335-3377

ADJ. PLATEAU 5654 8e Av. 4½, bois, vitraux, les entrées, éclairé, 590 \$, 450-465-8319

AHUNTSIC, 10615 Francis, 4½ chauffé, 750 \$, poêle/frigo, propre, paysager, 514-381-8908

AHUNTSIC, 1615 Sauvé E. 2½, 420 \$, juillet, chauffé, eau chaude, poêle/frigo, 514-381-8987; 514-231-3913

AHUNTSIC, 2½ bachelors, poêle/frigo, dans 4plex, 1603 Emile Filion, 514-233-9283

AHUNTSIC, 2½ chauffé, poêle/frigo, propre, métro, CEGEP, 3805, 514-384-0219

AHUNTSIC, 3½ chauffé eau-chaude inclus, rue Lajeunesse, près a/c, 2 ch., près métro, 514-385-5298 514-207-0483

AHUNTSIC, 3½ réno, 3e, 555 \$ fermé, les entrées, bois, équipé, balcon, juil. (514) 962-8537

AHUNTSIC, 3½ réno, 2e, 514-385-5581

AHUNTSIC, 3½ réno, 3e, 555 \$ art déco, électros, piscine, terrasse, 175 000 \$, 514-975-7739

AHUNTSIC, Place Meilleur, 3½, 3½, 4½, 5½, 6½, 7½, 8½, 9½, 10½, 11½, 12½, 13½, 14½, 15½, 16½, 17½, 18½, 19½, 20½, 21½, 22½, 23½, 24½, 25½, 26½, 27½, 28½, 29½, 30½, 31½, 32½, 33½, 34½, 35½, 36½, 37½, 38½, 39½, 40½, 41½, 42½, 43½, 44½, 45½, 46½, 47½, 48½, 49½, 50½, 51½, 52½, 53½, 54½, 55½, 56½, 57½, 58½, 59½, 60½, 61½, 62½, 63½, 64½, 65½, 66½, 67½, 68½, 69½, 70½, 71½, 72½, 73½, 74½, 75½, 76½, 77½, 78½, 79½, 80½, 81½, 82½, 83½, 84½, 85½, 86½, 87½, 88½, 89½, 90½, 91½, 92½, 93½, 94½, 95½, 96½, 97½, 98½, 99½, 100½

IMMOBILIER

110 ESTRIE

110 ESTRIE

131 ÎLE DE MONTRÉAL

À 5 minutes du centre-ville !

Île des Soeurs Location à partir de 549 \$ par mois !

Le plus grand choix d'appartements et de maisons de ville à Montréal

2 mois GRATUIT sur certains unités

AHUNTSIC, Pl. Fleury, 3½ neuf, s/col duplex, non-fumeur, pas d'animaux, 514-389-6842

AHUNTSIC, près Ile-de-la-Visitation, Gouin, 6½, 2e étage, rénové, cachet, plafonds hauts, terrasse, 1100 \$, 514-735-3146

AHUNTSIC, r.-de-ch., 5½, jardi. bois franc, près parc Nicolas Viel et métro H.-Bourassa, les entrées, 1050\$, libre C.M. 514-891-1633 Re/Max

AHUNTSIC, rue Fleury entre Grande-Allée et d'Auteuil, Coin tranquille, r.-de-ch., s/col fini, garage, cour, 1290 \$/mois, 514-522-0857; 514-522-8926

AHUNTSIC, spacieux 2 ch., rénové, aspirateur central, terrasse, cour, bois, 1040\$, ref. ensol., juillet, 450-736-0410

AI 4½, 3e étage, métro Cadillac, porte-patio, lattes, céramique, 620 \$, juil., 450-471-9559

ANJOU, 4½, 7505 chauffé, éclairé, sécuritaire, stat., juil., 514-355-0106, 514-808-8173

ANJOU 4½, haut triplex, très beau, inclus chauffé, éclairé, sécuritaire, 615 \$, 514-355-5364

ANJOU, 4½, près Galerie d'Anjou, 1500 \$, réno, 600 \$, a/c, 850 \$, 514-232-0865

ANJOU, 5½, 3e, réno, à neuf, près métro, services, 690 \$, 514-212-0952 (sol)

ANJOU, bachelors, r.-de-ch., idéal personne seule, chauffé, éclairé, lav./sec., 490\$, Enquête de crédit, Luc 514-347-3625

ANJOU, beau duplex, grand 6½, 2 s/bains, s/col, cour, double UdeM, juil. 1000 \$, 450-666-1576

ANJOU, cottage de 3 étages neuf, tranq., 3 ch., 3 s/bains, terrasse, foyer, tourbillon, lav./sec., jardin, stat., 1200\$ 1er juillet 600 \$, 514-352-534

ANJOU, Joseph-Renaud, 3½-4½, 3 ch., 2 s/bains, 1000 \$, juil. 514-212-4775, 353-4112

AU COEUR DU VILLAGE, 3½, 1500 \$, réno, 600 \$, incl., secteur de choix, 1500 \$, Diane Centre 21 Services plus, 514-582-1253

AV. DU PARC/Beaubien, 1½ 430 \$, 2½ 510 \$, tout incl., buanderie, 514-735-3146

AVE DES PINS coin St-Dominique, 3½, 830 \$ et lot: 770 \$, immeuble moderne et propre, confort, 514-758-7654

BEAUBIEN métro, près plaza, 550 \$, 1500 \$, réno, terrasse, 514-272-5282

BELLECHASSE/DE LORIMIER 3½, 1000 \$, réno, 600 \$, bois, 660 \$, juil., 514-817-1387

BOURBONNIÈRE 4445, 5½, 2 s/bains, 1000 \$, bois, 660 \$, juil., 514-817-1387

CARRÉ ST-LOUIS, près, 500 \$, 1500 \$, réno, 600 \$, bois, 660 \$, juil., 514-817-1387

CHASSE/DE LORIMIER 3½, 1000 \$, réno, 600 \$, bois, 660 \$, juil., 514-817-1387

CHASSE/DE LORIMIER 3½, 1000 \$, réno, 600 \$, bois, 660 \$, juil., 514-817-1387

IMMOBILIER

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

IMMOBILIER

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

131 ÎLE DE MONTRÉAL

À VENDRE À LOUER IMMOBILIER

131 ÎLE DE MONTRÉAL
PLATEAU, 4 1/2, 3845 Berri, coin Roy, près métro Sherbrooke, 860\$, visite sam-dim des10h, 514-845-6658.

131 ÎLE DE MONTRÉAL
ROSEMONT, 3 1/2, impeccable, carcé, 2 balcons, près des services, 565 \$, 514-575-7004.

131 ÎLE DE MONTRÉAL
ROSEMONT, 3 1/2, joli imm. chauffé parc Maisonneuve, idéal pour, seule, 550 \$ 514-721-3171.

131 ÎLE DE MONTRÉAL
ROSEMONT, 3 1/2, jol. imm. chauffé, 500 \$, 514-999-9103.

131 ÎLE DE MONTRÉAL
ROSEMONT, 4 1/2, beau grand 2 ch, fermées, salon, s/diner, cuisines poêle / frigo, boiserie, planchers chêne, conciergerie, élect. idéal, 1000 \$, 514-799-3870.

131 ÎLE DE MONTRÉAL
ROSEMONT, 4 1/2, beau grand 2 ch, fermées, salon, s/diner, cuisines poêle / frigo, boiserie, élect. idéal, 1000 \$, 514-799-3870.

131 ÎLE DE MONTRÉAL
ROSEMONT, 4 1/2, beau grand 2 ch, fermées, salon, s/diner, cuisines poêle / frigo, boiserie, élect. idéal, 1000 \$, 514-799-3870.

131 ÎLE DE MONTRÉAL
ROSEMONT, 4 1/2, beau grand 2 ch, fermées, salon, s/diner, cuisines poêle / frigo, boiserie, élect. idéal, 1000 \$, 514-799-3870.

131 ÎLE DE MONTRÉAL
ROSEMONT, 4 1/2, beau grand 2 ch, fermées, salon, s/diner, cuisines poêle / frigo, boiserie, élect. idéal, 1000 \$, 514-799-3870.

131 ÎLE DE MONTRÉAL
ROSEMONT, 4 1/2, beau grand 2 ch, fermées, salon, s/diner, cuisines poêle / frigo, boiserie, élect. idéal, 1000 \$, 514-799-3870.

131 ÎLE DE MONTRÉAL
ROSEMONT, 4 1/2, beau grand 2 ch, fermées, salon, s/diner, cuisines poêle / frigo, boiserie, élect. idéal, 1000 \$, 514-799-3870.

131 ÎLE DE MONTRÉAL
ROSEMONT, 4 1/2, beau grand 2 ch, fermées, salon, s/diner, cuisines poêle / frigo, boiserie, élect. idéal, 1000 \$, 514-799-3870.

131 ÎLE DE MONTRÉAL
ROSEMONT, 4 1/2, beau grand 2 ch, fermées, salon, s/diner, cuisines poêle / frigo, boiserie, élect. idéal, 1000 \$, 514-799-3870.

131 ÎLE DE MONTRÉAL
ROSEMONT, 4 1/2, beau grand 2 ch, fermées, salon, s/diner, cuisines poêle / frigo, boiserie, élect. idéal, 1000 \$, 514-799-3870.

131 ÎLE DE MONTRÉAL
ROSEMONT, 4 1/2, beau grand 2 ch, fermées, salon, s/diner, cuisines poêle / frigo, boiserie, élect. idéal, 1000 \$, 514-799-3870.

131 ÎLE DE MONTRÉAL
ROSEMONT, 4 1/2, beau grand 2 ch, fermées, salon, s/diner, cuisines poêle / frigo, boiserie, élect. idéal, 1000 \$, 514-799-3870.

131 ÎLE DE MONTRÉAL
ROSEMONT, 4 1/2, beau grand 2 ch, fermées, salon, s/diner, cuisines poêle / frigo, boiserie, élect. idéal, 1000 \$, 514-799-3870.

131 ÎLE DE MONTRÉAL
ROSEMONT, 4 1/2, beau grand 2 ch, fermées, salon, s/diner, cuisines poêle / frigo, boiserie, élect. idéal, 1000 \$, 514-799-3870.

131 ÎLE DE MONTRÉAL
ROSEMONT, 4 1/2, beau grand 2 ch, fermées, salon, s/diner, cuisines poêle / frigo, boiserie, élect. idéal, 1000 \$, 514-799-3870.

BIENVENUE AUX RETRAITÉS
CAMÉLOTS, ADOLESCENTS OU ADULTES AVEC OU SANS VOITURE demandés, à temps partiel, pour la livraison de LA PRESSE à domicile

RESPONSABILITÉS
Livraison de La Presse devant être effectuée avant 6 h 30 le matin, du lundi au vendredi, et avant 8 h, le week-end.

M. Claude Larocque
composez le (450) 624-0085
Courriel : claroc@lapresse.ca

319 VENTE COMMERCIALE
HENRI HENRI (CHAPÉLIER)
Vendeur(euse) bilingue, imm. Temps plein ou partiel, permanent. Envoyer CV à: 514-288-7529 ou 189 St-Catherine E., MtL, H2X1K8.

321 TRANSPORT CAMIONNAGE
RÉPARTITEUR(TRICE)
Bilingue pour cie de transport. 5 ans d'expérience. Canada-USA. Réfer. Link, PC, permis. Appelez: 514-697-1800 ou fax: 514-694-6662

322 RESTAURATION ALIMENTATION
AIDE-PÂTISSIER, serveur/serveuse
technicien, serveur et cuisinier(e), temps plein ou partiel. Faxez CV à: 514-499-1453

323 ENTRETIEN SÉCURITÉ CONCIERGE
CONCIERGE avec expérience, 27 logements Cartierville, 4 1/2 fourni + salaire, 450-229-4196

340 EMPLOIS DIVERS
PLOMBIER/SOUEUR, pour maintenance, 5 ans d'expérience, 40h/semaine, faxer cv à: 450-966-0087; 450-966-0004.

343 EMPLOIS DEMANDÉS
AIDE-GÉNÉRALE pour personnes âgées, dans maison privée, Montréal-Ouest et centre-ville, 514-814-4696.

211 COLLECTIONS
ACHAT ET VENTE TIMBRES ET MONNAIE canadienne, prix convenable, 514-363-2970

212 ANTIQUITÉS OEUVRES D'ART BIJOUX
ACHAT ANTIQUITÉS meubles, vaisselle, succession. Ernest: 514-817-5536

214 ACHAT À DOMICILE
Librairie Bonheur d'Occasion
Livres en tous genres au meilleur prix 5 14 - 9 - 14 - 2 14

220 ANIMAUX
2 SHITZU, 2 ans, propres, gentils, aiment les chats, 350\$ avec cage et laisse, 450-646-5571

224 PISCINES
SPA 2006, tout équipé, neuf, ozonateur, gar. complet. Livraison Possible, valeur: 6100 \$, prix: 5500 \$, 514-989-7488.

232 ÉQUIPEMENTS COMMERCIAUX
A/C, 3T, à deux et 3 séchoirs à 3000, 220V; grille + frituse élect. Prix nég., 514-684-5849.

235 MARCHANDISES DIVERSES
TABLE de billard, bois massif, 280 cm, 2000 \$, armoire encastrée 1 pouce, valeur: 800 \$, prix: 2300 \$, Livraison Possible, 514-989-7841.

240 MARCHÉ AUX PUCES
ARMOIRES de cuisine stratifié chêne / frêne, frigo blanc 2 ptes, vitrines, four encastré, micro-onde, plaque de cuisson, lav.-vaiss. Incl., 514-341-5928.

240 MARCHÉ AUX PUCES
LAV-SEC, 200 \$; table salon mesier, 175 \$; meuble 3 tiroirs + miroir, 100 \$; antiquités Chine, 800-1400 \$; 514-352-5394.

145 CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS
CARTIERVILLE, bord de l'eau, 7/16, 1600Pq, 3 c.a.c., 2 s/bains, pl. chêne, ac central, gar. int., juil., 1750\$, 514-898-2299.

149 PROPRIÉTÉS
A MONT St-Hilaire, coin semi-dét., 4 ch., s/sol fin, 1250 \$, train banlieue, 450-467-5673.

152 GARAGES À LOUER
AHUNTSIC, entropageous meubles, boîtes seul, 10x12, 6 x 13x5, 40 \$, 514-735-3146.

153 ON DEMANDE À LOUER
CHAMBRE et pension, à Outremont chez logeuse responsable, 514-273-1654

154 ON DEMANDE À PARTAGER
COLOC NON-FUMEUR pour partager maison en bord ruisseau, construction 2006, situé dans les Laurentides, 500\$ tout compris, 1 mois et plus. Partir, 819-327-7777, 514-915-1736.

155 SOUS LOCATION
C.D.N., Rockill, 3 1/2, chauffé, 16e étage, 999 \$, incl. garage aménagement neuf, disp. garage auto: 514-456-6119

156 APPARTEMENTS MEUBLES À LOUER
2 1/2, 1er et 2e étage, neuf, 575\$ chq, incl. parking, porte patio, balcon, libre ou juil., 450-471-4999.

147 CHALETS
2 CHALETS près de Magog, piscine, spa, accès au lac, tranquille, 750\$/sem, 514-863-1527.

148 CHAMBRES PENSIONS
ST-LAMBERT, meublée, maison, s/bains privée, terr., homme stag. CESEP, ponts transport, homme stable, franc, et responsable, 600 \$, 450-671-1201.

135 L'AVANTAGE
L.D.R., grand bas duplex tout rénové, 3 ch., s/fam., gar. double, jardin, près futur métro, face parc. occ. nég. 1000\$. Visites: 450-668-4078

136 RIVE-SUD
Vus sur fleuve. Directement relié au métro Longueuil. Sécurité 24 h, piscine, plusieurs commerces et bien + encore. 450-679-6010

137 BANLIEUE OUEST
PIERREFONDS, 3 1/2, 4 ch., s/sol, grand terrain paysager, conciergerie, 24h, libre imm. 514-624-1014

138 LAURENIDIÈRE
MONT-TREMBLANT, Pinetou, condo 4 ch., loge 10 +, loc. au mois 1500\$, 613-679-4133 ou info@lagantoinie.com

139 LAURENIDIÈRE
VAL-DAVID, chalet suisse 3 ch., centre du village, près parc Dufresne, piste cyclable, escaliers, terrasse, 13 août: 1200 \$, 819-322-1195

140 ESTRIE
MAGOG, magnifique condo super haut de gamme, vue incroyable, cuisines + s/bains de revue, élect. incl. 1900 \$ bail 12 mois à 1 an 514-970-8767

143 EXTÉRIEUR DU QUÉBEC
FLORIDE, grand condo 2 ch., piscine, 1 km, 1hr. De Disney 500 \$ US/sem, 450-677-4705

145 CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS
À AHUNTSIC, Domaine André-Grasset, luxueux 4 1/2, semi-meublé, garage, Métro Crémazie, 500 \$, 514-388-3659.

146 CHAMBRES PENSIONS
3446 rue St-DENIS bureau 300, 400 et 1100 Pq 514-924-4533 450-229-5410

131 ÎLE DE MONTRÉAL
ROSEMONT, 3 1/2, impeccable, carcé, 2 balcons, près des services, 565 \$, 514-575-7004.

131 ÎLE DE MONTRÉAL
ROSEMONT, 3 1/2, jol. imm. chauffé parc Maisonneuve, idéal pour, seule, 550 \$ 514-721-3171.

131 ÎLE DE MONTRÉAL
ROSEMONT, 3 1/2, jol. imm. chauffé, 500 \$, 514-999-9103.

131 ÎLE DE MONTRÉAL
ROSEMONT, 4 1/2, beau grand 2 ch, fermées, salon, s/diner, cuisines poêle / frigo, boiserie, élect. idéal, 1000 \$, 514-799-3870.

131 ÎLE DE MONTRÉAL
ROSEMONT, 4 1/2, beau grand 2 ch, fermées, salon, s/diner, cuisines poêle / frigo, boiserie, élect. idéal, 1000 \$, 514-799-3870.

131 ÎLE DE MONTRÉAL
ROSEMONT, 4 1/2, beau grand 2 ch, fermées, salon, s/diner, cuisines poêle / frigo, boiserie, élect. idéal, 1000 \$, 514-799-3870.

131 ÎLE DE MONTRÉAL
ROSEMONT, 4 1/2, beau grand 2 ch, fermées, salon, s/diner, cuisines poêle / frigo, boiserie, élect. idéal, 1000 \$, 514-799-3870.

131 ÎLE DE MONTRÉAL
ROSEMONT, 4 1/2, beau grand 2 ch, fermées, salon, s/diner, cuisines poêle / frigo, boiserie, élect. idéal, 1000 \$, 514-799-3870.

131 ÎLE DE MONTRÉAL
ROSEMONT, 4 1/2, beau grand 2 ch, fermées, salon, s/diner, cuisines poêle / frigo, boiserie, élect. idéal, 1000 \$, 514-799-3870.



**DÉCÈS, PRIÈRES, REMERCIEMENTS** 900

**INDEX DES DÉCÈS**

- CHAREST, Lionel**  
St-Jérôme
  - CLOUTIER, Diane**
  - FLEURENT, Marie-Blanche**  
Notre-Dame-de-bon-conseil
  - PICOLO-BILODEAU, Claude**  
Montréal
  - PLANTE MC BREARTY, Mary**
  - RABBAT (née Nassar), Gilberte**  
Montréal
  - SAVOIE (née Desrosiers), Claire**  
Longueuil
  - TARDIF, Olivier**  
Au Sable Forks
- N'oubliez pas de commander votre signet.  
Laissez vos coordonnées au  
514-285-6816  
(un signet par annonce)  
cyberpresse.ca/necrologie*



**PLANTE MC BREARTY, Mary**  
1919 - 2006

Née à Nouvelle, en 1919, est décédée le 30 mai 2006, Mme Mary Mc Brearty, épouse de feu Joseph-Serge Plante. Elle laisse dans le deuil ses enfants Michel, Jacques et Marie-Josée (Richard Bischoff), ses petits-enfants Sarah, Mariane et William, son frère George (Lucie Landry), ainsi que de nombreux parents et amis. Selon ses volontés, elle n'a pas été exposée.

La famille tient à remercier le personnel du CHSLD Les Havres Quatre Temps pour les bons soins.

*Décès*

*Signature Magnus Poirier*



**CHAREST, Lionel**  
1921 - 2006

À St-Jérôme, le 8 juin 2006, à l'âge de 84 ans, est décédé Monsieur Lionel Charest, époux de Huguette Valois. Il laisse dans le deuil ses enfants Elaine (Anthony), Raymond et Bernard, ses petits-enfants Gabrielle, Julien, René, Richard, Justine et Laurent, sa soeur Thérèse, ses belles-soeurs, ses neveux et nièces, parents et amis. Exposé au complexe

**YVES LÉGARE**  
*Alfred Dallaire*  
1350, autoroute 13, Laval  
www.adyl.com • 514.595.1500

le lundi 12 juin de 14 à 17 heures et de 19 à 22 heures, le mardi 13 juin à compter de 11 heures, suivi à 13 heures des funérailles en l'église Notre-Dame de l'Espérance, 895 avenue de la Fouche, Ile Bigras. Inhumation au cimetière St-Vincent-de-Paul à Laval. Au lieu de fleurs, des dons à la Fondation des maladies du coeur du Québec ou à la Fondation de l'hôpital de St-Jérôme seraient appréciés.

**CLOUTIER, Diane**

À son domicile, le 31 mai 2006, à l'âge de 53 ans, est décédée Mme Diane Cloutier. Elle laisse dans le deuil ses filles Natasha et Mélissa, ses frères et soeurs, beaux-frères et belles-soeurs, ses neveux et nièces ainsi que plusieurs parents et amis. La famille recevra les condoléances le lundi 12 juin 2006 de 19 h à 20 h à la

**COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE DE LA RIVE-SUD DE MONTRÉAL**  
*Résidence Curé-Poirier*  
635, boul. Curé-Poirier Ouest  
Longueuil (QC) J4J 2H8  
Tél. : (450) 677-5203. Téléc. : (450) 677-6221

Une liturgie de la Parole suivra à 20 h en la chapelle de la résidence funéraire.

**RABBAT (née Nassar), Gilberte**  
1928 - 2006

À Montréal, le 9 juin 2006, à l'âge de 78 ans, est décédée Gilberte Nassar, épouse de feu Raymond Rabbat. Elle laisse dans le deuil ses enfants, Rémy (Marie Guilmette), Nagui (Ginette Lafortune) et Myriam (Gaétan Hamel), ses petits-enfants, Vincent, François, Catherine et Anne, sa belle-soeur, Clothilde Rabbat (feu Michel Elias), son beau-frère Alexandre Rabbat (Marcelle Assouad), ses cousins(es) Denise Shenouda (feu Antoine Khawam), Marie-Rose Shenouda (Jean Soumas), Clément Shenouda (Géraldine Roland), ses neveux et nièces ainsi que parents et amis.

La famille recevra les condoléances au **Complexe funéraire URGEL BOURGIE**

**3955 Côte-de-Liesse**  
**angle Ste-Croix, St-Laurent**  
**www.urgelbourg.com**  
le dimanche 11 juin de 14 h à 17 h et 19 h à 21 h. Les funérailles seront célébrées le lundi 12 juin à 14 h en l'église St-Laurent, 807, boul. Ste-Croix, St-Laurent. Vos dons à la Fondation de l'hôpital Sacré-Coeur seraient appréciés.

**SAVOIE (née Desrosiers), Claire**  
1922 - 2006

À Longueuil, le 10 juin 2006, à l'âge de 83 ans, est décédée Mme Claire Desrosiers, veuve de Maurice Savoie. Elle laisse dans le deuil ses enfants: Jocelyne (Denis), Jean-Michel (Louise) et François (Diane); ses petits-enfants et arrière-petits-enfants; sa soeur Gisèle Legault ainsi qu'autres parents et amis. La famille vous accueillera au complexe

**Alfred Dallaire**  
**MEMORIA**  
2159, boul. Saint-Martin Est, Laval  
www.memoria.ca 514 277.7778

le lundi 12 juin 2006 de 14 h à 17 h et de 19 h à 22 h; le mardi 13 juin dès 9 h. Les funérailles auront lieu le mardi 13 juin 2006, à 10 h en l'église St-Sylvain, 750, St-Sylvain (coin La Concorde), Laval. Des dons à l'Association pulmonaire du Québec ou la Fondation québécoise du cancer seraient appréciés.

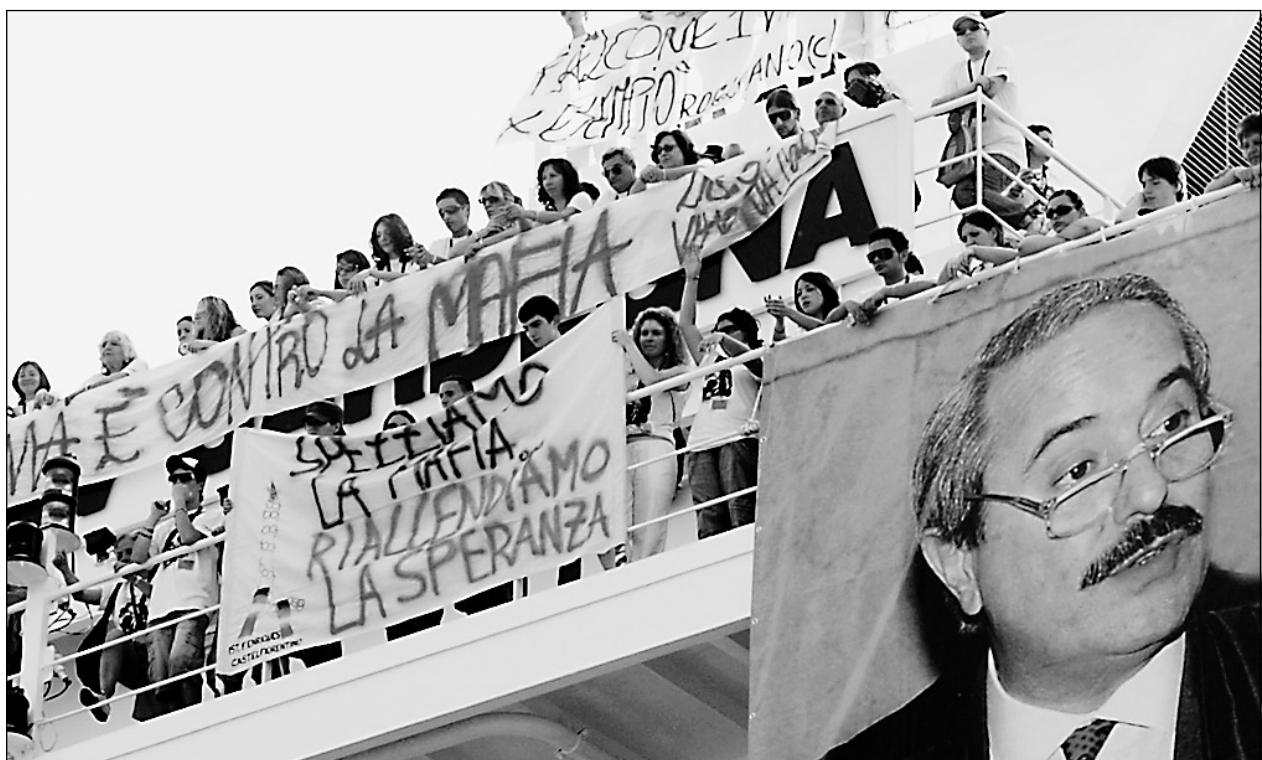
**TARDIF, OLIVIER**

Décédé accidentellement à 35 ans à Au Sable Forks, le 6 juin 2006, époux de Katherine Donis, père de Lucas (23 mois) et de Sylvia (5 mois). Il laisse également dans le deuil sa mère Christiane Fleury, son père Laurent Tardif, sa soeur Valérie Tardif (Michael Holly), ses tantes Paule Tardif (Jean-Claude Delorme), Andrée Fleury (Jean-Marc Picard) et ses cousins Justin, Frédéric, Marie-Ève et Catherine ainsi que ses beaux parents, sa famille et ses amis. La famille recevra les condoléances au

**Pointe-Claire Yacht Club, 1 Cartier, Pointe-Claire, H9S 4H9**

le lundi 12 juin de 16 h à 20h et une commémoration suivra. Au lieu de fleurs, des contributions pourront être versées à une Fondation Olivier Tardif pour l'éducation de ses enfants. (chèques au nom de Valérie Tardif, 1 Claude, Beaconsfield, H9W 4E9).

**en coeur**  
Depuis 1984  
1-800-EN COEUR  
www.fondationencoer.com



Des jeunes et des professeurs déroulent une photo géante du procureur anti-mafia Giovanni Falcone alors qu'ils arrivent dans le port de Palerme à bord d'un bateau affrété pour la circonstance. Il commémorait ainsi le 14<sup>e</sup> anniversaire du décès du procureur, de sa femme, et de trois de ses gardes du corps lors d'une explosion ordonnée par Salvatore «Toto» Riina, surnommé le patron des patrons.

**Des commerçants de Palerme décident de briser l'omerta**

**ANDREA BAMBINO**  
AGENCE FRANCE-PRESSE

ROME — Poussés par une bande d'étudiants déterminés à secouer leurs aînés et à sortir le racket mafieux du silence, une centaine de commerçants de Palerme ont décidé de briser l'omerta et d'afficher publiquement leur « non » à l'extorsion.

« Un peuple entier qui paie le « pizzo » (impôt mafieux) est un peuple sans dignité. »

Il y a deux ans, par une belle

« sécurité et l'ordre public ». « Quand on s'est rendu compte que le « coup des autocollants » avait marché, on est sorti du silence, puis on est allé chercher des commerçants pour les convaincre un par un de continuer l'aventure avec nous », poursuit Barbara Giangravè, étudiante en communication de 24 ans.

Boutique de vêtements, pizzerias, agences de voyage ou services aux entreprises, plus d'une centaine de gérants s'engagent désormais publiquement à refuser le

« Un peuple entier qui paie le « pizzo » (impôt mafieux) est un peuple sans dignité. »

nuit d'été sicilienne, les murs du centre de Palerme furent recouverts de ce slogan provocateur, tamponné noir sur blanc sur des centaines de petits adhésifs anonymes.

À l'origine de l'initiative, une poignée d'étudiants sans complexes et pour la plupart sans appartenance politique, mais décidés à « réveiller les consciences sur un problème que plus personne ne voulait voir à Palerme, alors que selon des estimations, quatre commerçants sur cinq s'acquittent du pizzo », explique Daniele Marannano, 21 ans.

Dans la foulée, les médias locaux s'interrogent sur ces messages sans signature et l'opinion publique se partage sur l'opportunité de défier ainsi la mafia locale. Le mystère s'épaissit tellement que le préfet convoque un comité extraordinaire pour la

racket mafieux et à dénoncer d'éventuels extorqueurs.

Et si tous savent qu'en 1991, à une époque où Cosa Nostra faisait parler volontiers les armes, l'entrepreneur Libero Grasso avait payé de sa vie ce genre de bravade, les rebelles ont accepté que les noms de leurs enseignes, leurs adresses et numéros de téléphone soient consultables sur internet (www.addiopizzo.org).

**Cohérence**  
« Je ne me sens pas courageuse, juste cohérente. Même si je n'ai jamais eu de problème de racket dans ma petite boutique, j'ai voulu adhérer pour lutter contre un tabou et faire en sorte qu'on puisse parler librement du « pizzo », explique Loredana Fulco, 45 ans, tablier jaune et mains farineuses, près du plan de travail où elle façonne ses pâtes fraîches.

ainsi eu lieu sur le sol américain entre 1989 et 1999, selon Robert Smilowitz, de l'entreprise Weidlinger Associates, un des leaders du marché des constructions résistantes aux explosions.

**Les écoles**  
« Les bâtiments scolaires et de recherche sont encore plus susceptibles d'être attaqués que les bâtiments fédéraux », affirme-t-il.

Lors de la conception de bâtiments urbains, les architectes prennent désormais en compte le facteur « risque d'attentat ».

« Cela fait 50 ans que les bâtiments conçus pour résister à des explosions existent. Notre premier client a été le ministère américain de la Défense, mais depuis le 11 septembre, c'est devenu aussi un problème concernant les commerces », souligne M. Smilowitz. Ce dernier dirige une équipe de techniciens qui ont participé à la reconstruction du Pentagone après le 11 septembre, conçu des ambassades pour les protéger contre d'éventuelles attaques et sont en train d'incorporer une technologie anti-explosions dans la reconstruction du sud de Manhattan.

**Règles strictes**  
Le gouvernement américain a édicté des règles strictes pour ses bâtiments, mais les bâtiments commerciaux ne sont pas tenus par ce code.

Toutefois, certains promoteurs ont commencé de leur propre chef

à adopter les standards gouvernementaux, selon Rob Grosze, de Masonry Arts.

Sa firme a connu un développement exponentiel depuis le 11 septembre. « Nous avons obtenu bien plus de travaux en 2006 avec des entreprises privées souhaitant être protégées d'explosions qu'avec le gouvernement », explique M. Grosze à l'AFP.

« Nous avons travaillé sur cinq sièges sociaux, et même un immeuble d'habitation dont le propriétaire considérait l'un de ses (bâtiments) voisins comme une source potentielle de danger », affirme-t-il, sans vouloir donner plus de précisions.

Un bâtiment renforcé contre le souffle d'une explosion peut coûter jusqu'à 50 % plus cher qu'un édifice standard, selon lui.

**Innovations**  
Parmi les innovations de ces bâtiments, l'emploi de vitres traitées au silicône, qui ondulent comme une voile plutôt que d'exploser. Pour prendre en compte le danger d'une voiture piégée, ces édifices sont encerclés par des piliers en béton ou construits en retrait des rues.

Les architectes essaient néanmoins de ne pas construire des bâtiments à l'apparence de forteresse, privilégiant l'intégration, comme ces fenêtres de la partie reconstruite du Pentagone, semblables en apparence aux originales, mais blindées et pesant chacune quelque 450 kg.

PHOTO ALESSANDRO FUCARINI, AP ©

Plus de bâtiments construits à l'épreuve des attentats

# Sur la trace du colibri



PIERRE GINGRAS

Le colibri fascine. D'abord par sa taille minuscule, mais aussi à cause de cette habilité à voler à reculons ou encore à faire du surplace pour butiner les fleurs. Pourtant, s'il attire l'attention des amateurs d'oiseaux, on sait peu de choses sur lui, si ce n'est certaines données sur son métabolisme étonnant, des faits recueillis lors de travaux en laboratoire.

« Les colibris sont peu connus. Tout simplement parce qu'ils sont difficiles à observer selon les moyens habituels. Si une corneille s'installe au bout d'une épinette, difficile de ne pas la voir. Mais un colibri peut se percher à quelques centimètres de vous et il pourra rester inaperçu, explique Marc Bélisle, responsable de la chaire de recherche du Canada en écologie spatiale et en écologie du paysage à l'Université de Sherbrooke. C'est un oiseau qui ne chante pas vraiment et ses cris sont souvent difficilement perceptibles. » Par exemple, on ignore tout de son abondance au Québec ou encore de sa distribution précise, les derniers renseignements — ceux de *L'Atlas des oiseaux nicheurs* — datant de 15 ans.

C'est pour combler en partie ce manque de connaissances que M.

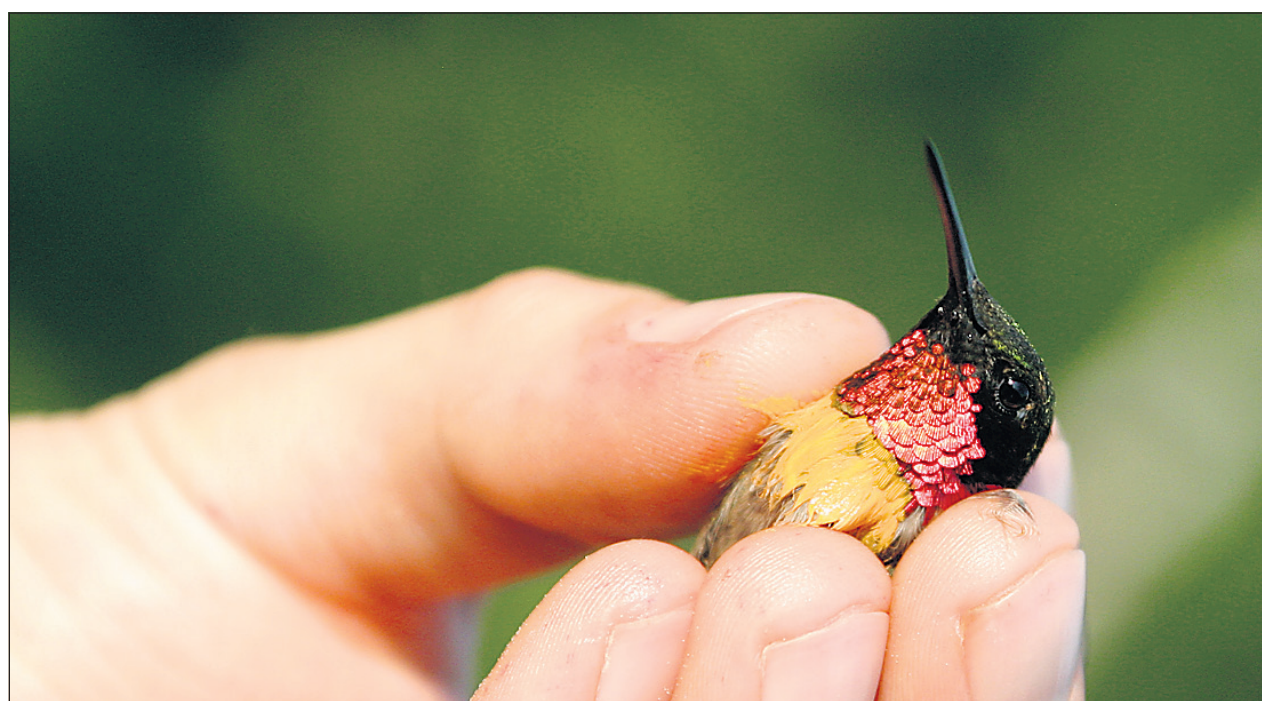


PHOTO OBTENUE DE JEAN-PAUL PELLETIER

Un des colibris à gorge rubis marqués dans le cadre de l'étude de l'Université de Sherbrooke.

Bélisle et son équipe, notamment le biologiste Yannick Charrette, ont entrepris une étude de longue durée sur le colibri à gorge rubis, la seule actuellement en cours sur le continent. Ces travaux, qui ont débuté l'an dernier, ont permis de marquer, à venir jusqu'à maintenant, 70 colibris à gorge rubis, le seul oiseau-mouche qui niche au Québec. Ces colibris ont été capturés à Stoke et à Saint-Denis-de-Brampton, avec le concours de la Société de loisir ornithologie de l'Estrie. Ils ont été piégés dans une cage où se trouve un abreuvoir, cage qu'on peut refermer

instantanément en actionnant une porte avec un fil. Les oiseaux sont ensuite examinés, mesurés et pesés. Puis, on enduit le haut de leur poitrine d'une teinture biodégradable de couleur orangée, une marque qui persistera une trentaine de jours.

Les amateurs d'oiseaux sont d'ailleurs invités à signaler la présence de ces colibris marqués en fournissant leurs observations au site Internet de la société ([www.colibris.sloe.net](http://www.colibris.sloe.net)). Il faut indiquer la date, le lieu, les conditions climatiques, l'habitat ainsi que les circonstances de l'observation, notamment si l'oiseau-mouche était à une mangeoire. Il importe aussi de

noter le coloris exact de la marque distinctive, car d'autres chercheurs, en Ontario par exemple, peuvent utiliser une couleur différente.

Selon M. Bélisle, les observations réalisées en mai, en Estrie, laissent croire que les femelles fréquentent les milieux forestiers alors que les mâles, des Don Juan déchaînés, opent surtout pour les milieux ouverts. On sait que chaque mâle s'adonne à la chose avec plusieurs femelles, sans se préoccuper des tâches familiales par la suite. Le chercheur voudrait établir aussi un lien entre la présence du pic maculé et celle du colibri.

L'oiseau-mouche arrive habituel-

## LE COLIBRI EN BREF

- > On en compte 341 espèces. C'est la famille d'oiseaux la plus diversifiée qui soit.
- > Ils sont surtout localisés en Amérique du Sud, particulièrement en Équateur et en Colombie.
- > On dénombre environ 20 espèces dans l'ouest américain et canadien.
- > Au Québec, dans les Maritimes et dans le nord-est des États-Unis, on ne recense qu'une seule espèce, le colibri à gorge rubis.
- > Ils ne migrent pas, sauf les espèces nordiques.
- > C'est le seul oiseau capable de voler à reculons.
- > Il vole à une vitesse de 40 à 80 km/h à raison de 22 à 78 battements d'ailes à la seconde.
- > C'est l'oiseau qui a le métabolisme le plus élevé.
- > Son rythme cardiaque est de 600 à 700 battements / minute, jusqu'à 1400 lors d'une activité intense (homme : 72 b / min ; autruche : 35 b / m).
- > Le colibri à gorge rubis met environ 25 heures pour traverser d'une seule traite le golfe du Mexique. Il hiverne surtout au Mexique et en Amérique centrale.
- > Le colibri d'Helen (Cuba) pèse 2 g et mesure de 5 à 6 cm de longueur. C'est le plus petit oiseau au monde. Il a environ 3000 plumes.

lement dans le nord du Québec au moment où les fleurs sont rares, et tout laisse croire qu'il se nourrit alors de la sève des arbres puisée dans les petits trous creusés par le vampire à plumes.



PHOTO OBTENUE DE JEAN-PAUL PELLETIER

Le biologiste Yannick Charrette en train de capturer un oiseau-mouche à l'aide d'un piège.



PHOTO AP

Le coeur du colibri à gorge rubis peut atteindre jusqu'à 1400 battements à la minute à l'effort. L'oiseau met 25 heures à traverser le golfe du Mexique sans escale.

# Manger à plein régime

## L'obésité pèse lourd sur la santé d'un animal



DR FRANÇOIS LUBRINA

## À QUATRE PATTES

COLLABORATION SPÉCIALE

Doit-on manger pour vivre, ou vivre pour manger? Cette question existentielle devrait interpeller nombre de propriétaires de chiens dont le tour de taille déborde de 20 %, ou plus, le gabarit canin santé. Si vous ne sentez plus les côtes de Pitou lorsque vos doigts glissent sur sa cage thoracique, la situation pourrait être inquiétante.

Selon le Dr Robert Michaud, vétérinaire et microbiologiste clinique, « l'obésité, chez les animaux, est un problème grave qui affecte un animal sur quatre au Canada ».

Qu'est-ce que quatre petites livres de plus sur un chien de 20 livres, ou deux livres de trop sur un minet de 10 livres? Toutes proportions gardées, cela correspond, en fait, à une surcharge pondérale de 30 livres sur une personne de 150

livres. Les conséquences de l'obésité sont graves pour la santé d'un animal. Elle réduit de manière significative la résistance aux infections. Elle augmente et aggrave les problèmes d'arthrite, de disques intervertébraux, de déchirure des ligaments croisés du genou. L'endurance à l'exercice devient déficiente; elle s'accompagne de fatigue accrue et d'hypertension. Ayant plus de difficultés à supporter les grosses chaleurs estivales, les animaux obèses sont parfois irritables et davantage mordeurs. Enfin, les risques de diabète, de problèmes hépatiques ou gastro-intestinaux augmentent.

Le grand coupable, c'est bien sûr le maître dont le compagnon manque cruellement d'exercice. C'est le cas de 57 % des propriétaires, selon une étude menée conjointement par la société d'aliments Hill's et l'Association canadienne des médecins vétérinaires. Pire encore, 36 % des maîtres, alors que nombre d'entre eux en auraient personnellement grand besoin, ne font pas faire du tout ou très peu d'exercice à leur protégé.

Le malheur, c'est qu'aujourd'hui, les chiens devenus de plus en plus gourmands, audacieux et sans foi ni loi, ne se contentent plus des miettes, mais reluquent

désormais l'assiette même de leur maître.

Au Canada, en effet, le tiers des propriétaires considèrent leur chien comme un grignoteur. Il existe donc des chiens poubelles, 11 % des maîtres déclarant que leur compagnon mange tout ce qui lui tombe sous la dent. Au moins 18 % avouent aussi que leur toutou raffole de nourriture humaine et revendique âprement ce qui est servi à table, certains devenant menaçants s'il n'obtiennent pas leur petite caille au chou bien désossée. On est loin des sains préceptes diététiques canins et évangéliques!

De nombreuses substances peuvent malheureusement se révéler dangereuses: le chocolat est toxique pour le coeur; les oignons, l'ail et la ciboulette détruisent les globules rouges; les raisins secs et les raisins sont associés à l'insuffisance rénale aiguë chez le chien.

Bref, et pour qu'il garde sa ligne et fasse de vieux os, assurez-vous que Bouboule consomme une alimentation légère (pas plus de 3100 kcal par kilo inscrites sur les sacs de croquettes, et pas plus de 900 kcal pour la conserve). À défaut de quoi, votre boulimique Médor risque fort de creuser sa tombe avec ses dents.



PHOTO REUTERS

Quand l'obésité frappe le toutou...

## Le spécialiste Nikon au Québec!

**Travelite EX 8x25**  
- Petites et légères  
- Traitement multicouche des lentilles  
- Étanches et gainées de caoutchouc  
**139<sup>99</sup>\$**  
Incluant : étui, courroie et capuchons

**Monarch II 10x42 DCF WP**  
- Idéales pour les sports et le plein air  
- Traitement multicouche des lentilles  
- Étanches et gainées de caoutchouc  
**369<sup>99</sup>\$**  
Incluant : étui, courroie et capuchons

**L.L.Lozeau**  
6229, rue St-Hubert  
Montréal, QC Beaubien  
**514.274.6577**  
[lozeau.com](http://lozeau.com)  
Valide jusqu'au 17 juin 2006

## LE CONSEIL DU VÉTÉRINAIRE

Si votre chien se frotte le derrière sur le tapis du salon, fait du ski nautique sur la neige ou du traîneau sur le gazon, il est peu probable que ce soient des vers intestinaux qui le titillent ou des hémorroïdes qui le démangent. Faites d'abord vérifier puis vider, ses sacs anaux, situés de chaque côté de l'anus. Ces glandes, semblables à celles de la mouffette, pourraient bien être engorgées.