

ACTUEL

SANTÉ NUTRITION
LES ALIMENTS FONCTIONNELS **PAGE 4**

PLUS LA CHINE ★ VUE PAR
DES ADOS QUÉBÉCOIS
PAGE 6 ET 7

/// DIMANCHE



MARIE-CLAUDE LORTIE

CHRONIQUE

Éteignons!

Voilà des mois que j’y pense. Que je me dis que ce n’est pas bon pour mes chances de survie à long terme. Que ça va finir par être néfaste aussi pour ma famille.

Alors même si j’adore ça, que c’est une partie importante de mon quotidien, j’ai décidé d’arrêter. En prenant les journées une à la fois, je guérirai de cette dépendance.

À partir d’aujourd’hui même, je ne parle plus au cellulaire au volant.

Parler au cellulaire au volant est un problème très proche de la cigarette: on sait que c’est dangereux, mais on le fait quand même.

Selon une recherche publiée par la revue américaine de sciences ergonomiques *Human Factor*, le cellulaire cause 2600 accidents de voiture mortels aux États-Unis chaque année et 33 000 accidents avec blessés.

Pourquoi? Le cellulaire nous rend distrait. Or la distraction est responsable de 80 % des accidents de la route, a confirmé en 2006 une recherche de la National Highway Traffic Safety Administration des États-Unis, faite en collaboration avec l’Institut de transport de Virginia Tech.

Le cellulaire nous distrait et ralentit tellement notre temps de réaction que même quand on n’a pas d’accident, il nous transforme en conducteur du dimanche aux réflexes émoussés.

Évidemment, il n’y a pas que le cellulaire qui nous distrait. Parfois, ce sont des choses aussi bêtes qu’un changement de CD ou des enfants qui sont tannants.

Mais même quand on parle dans un micro, sans tenir le combiné, les études montrent que le cellulaire bouffe une trop grande partie de notre attention de conducteur. Et c’est sans mentionner ceux qui lisent leurs courriels sur leur BlackBerry, qui envoient des textos ou alors qui surfent sur internet!

Au Canada, seule Terre-Neuve a légiféré contre le cellulaire au volant. Au Québec, l’Institut national de santé publique a pressé la Table québécoise de la sécurité routière de demander au ministre des Transports d’y voir quand elle déposera ses recommandations en juin.

Ce qui est cependant frappant avec le cellulaire au volant, c’est que cette pratique est en train de devenir socialement inacceptable d’elle-même. De plus en plus de gens refusent de parler au téléphone avec un interlocuteur en train de conduire. Et la pratique est de plus en plus mal vue.

Il faudra probablement une loi pour convaincre les durs du crâne que parler au cellulaire au volant est dangereux. Mais la vaste majorité d’entre nous le savons déjà.

Alors, éteignons.

COURRIEL

Pour joindre notre chroniqueuse: mlortie@lapresse.ca



14 BUREAUX À TRAVERS LE QUÉBEC

Retrouvez le sourire et vos activités quotidiennes grâce à l'aide

auditive numérique.

Une gamme complète d'aides auditives parmi les plus sophistiquées pouvant rehausser la voix tout en étant capables de réduire les bruits environnants de manière très efficace. Rendement et discrétion assurés.

Prothèses auditives numériques payées par la RAMQ/CSST/les Vétérans*
Aides de suppléance à l'audition
Protecteurs auditifs



Une entreprise reconnue par la RAMQ, la CSST, les Vétérans, la SAAQ et les assurances privées.
* Sujet à certaines conditions

DORION - LACHUTE - LA PRAIRIE - MONTRÉAL - ST-BRUNO - STE-ADÈLE - ST-EUSTACHE
ST-HYACINTHE - ST-LIN - TERREBONNE - VALLEYFIELD - WESTMOUNT - LAVAL - CÔTE ST-LUC

L'HYGIÈNE POUR LES NULS

Plaidoyer pour une hygiène moderne

SILVIA GALIPEAU

Vous serrez innocemment la pince d'un collègue en guise de salutation. Peut-être ignorez-vous qu'il sort justement des toilettes et qu'il ne s'est pas lavé les mains. Résultat: vous avez une «chance» sur trois de vous retrouver avec des germes fécaux dans la bouche (oui, dans la bouche) dans les deux heures qui suivent.

Parions que vous serez plus prudent à la prochaine poignée de mains. Ou que vous y penserez encore en allant aux toilettes la prochaine fois...

Encore faut-il se laver les mains, pardon, se sécher les mains, dans les règles de l'art. Car il ne suffit pas de bien se savonner. Il faut surtout sécher ses mains une fois l'opération accomplie. Pas sur votre pantalon, encore moins sous le séchoir à main. Ces appareils récupèrent les germes des autres usagers, et, la chaleur et l'humidité aidant, les multiplient par centaines. Non, pour sécher comme il faut, le bon vieux papier brun (malheureusement pas du tout écolo) est incontournable.

C'est le Dr Frédéric Saldmann, anciennement des Hôpitaux de Paris, qui le dit. Il vient de publier une sorte de guide de l'hygiène moderne: *On s'en lave les mains, tout connaître sur les nouvelles règles de l'hygiène*, chez Flammarion. *La Presse* l'a joint à Paris.

«J'ai écrit ce livre pour dire ce que je n'avais jamais osé dire à mes patients, explique-t-il. Parler d'hygiène, c'est intime, c'est personnel, cela prend un peu de temps. Or, l'hygiène a beaucoup été enseignée dans le monde jusque dans les années 60. Mais cet enseignement a disparu avec l'arrivée des antibiotiques. C'est une erreur. Car aujourd'hui, on voit apparaître des germes résistants à tous les antibiotiques.»

Qu'y a-t-il de «moderne» dans son guide? «La population sensible aux germes augmente, répond-il. On vit de plus en plus vieux. Et plus on avance, plus notre immunité diminue. À 90 ans, on peut mourir d'une grippe. Autrefois, on mourait du diabète. Aujourd'hui, on y survit, mais les diabétiques sont beaucoup plus sensibles. Il y a des tas de populations qui sont plus sensibles. Et plus on avancera, plus on aura des gens sensibles.»

Le Dr Saldmann, réputé pour son expertise en matière d'hygiène et de cardiologie, a fait couler beaucoup d'encre lorsqu'il a révélé, dans un ouvrage intitulé



PHOTO CHRIS HONDROS, ARCHIVES GETTY IMAGES

De plus en plus de gens ont un système immunitaire affaibli, ce qui les rend sensibles aux contaminants bactériens, fort abondants dans l'environnement.

Les nouveaux risques alimentaires, il y a une dizaine d'années, qu'il y avait des traces d'urine sur les cacahouètes offertes dans les bars.

Il revient à la charge en faisant le tour de notre environnement immédiat: chambre à coucher, cuisine, jardin, histoire de sou-

ligner tous les dangers qui s'y cachent. Mais revenons un instant aux toilettes. Saviez-vous que si vous ne fermez pas le couvercle en tirant la chasse d'eau, vous risquez d'asperger les murs de germes fécaux? Que les mains humides transportent 500 fois plus de germes que les mains sèches?

«Les règles d'hygiène, si on les applique, sont de formidables boucliers», avance l'auteur.

Un exemple? «Dans une étude au Bangladesh, nous avons suivi 35 communautés pendant 10 semaines. Nous leur avons donné du savon et de l'eau et expliqué qu'il fallait se nettoyer avant de manger, et après être passé aux toilettes. Nous avons observé une baisse de 62 % des diarrhées!»

Gare aux produits bios

Dans la cuisine, même les produits biologiques ne sont pas sans danger, nous apprend l'auteur. D'abord, parce que rien ne garantit qu'ils n'ont pas été exposés aux produits chimiques d'un champ voisin par le ruissellement des pluies.

Ensuite parce que certains fruits et légumes, notamment les pommes bios, sont particulièrement à risque d'être attaquées

par des moisissures (moins fréquentes dans l'agriculture «traditionnelle», à cause des pesticides et fongicides). Or, ces moisissures, qui prennent l'apparence de taches brunes, sont cancérogènes.

L'auteur montre aussi du doigt les presse-fruits électriques,

dont la pression peut laisser passer les pesticides de l'écorce dans le jus. Sans oublier la mode de la viande et du poisson crus, qui sont de véritables véhicules pour les vers (pas moins de 100 000 Français seraient habités par des vers solitaires, affirme l'auteur).

Dans la chambre à coucher, enfin, Frédéric Saldmann rappelle que les acariens ont un lieu de prédilection: nos oreillers.

«Pour vivre, ils ont besoin d'humidité et de peau morte. Ils trouvent donc à boire et à manger dans nos oreillers.»

Au bout d'un an, 10 % du poids de votre oreiller est constitué d'acariens, morts ou vivants, et de leurs déjections, hautement allergènes. D'où l'intérêt, outre d'aérer régulièrement, de changer d'oreiller chaque année, souligne l'auteur.

Vers la fin de son livre, Frédéric Saldmann consacre un chapitre entier au risque que représente la grippe aviaire, y allant même de quelques conseils sur les produits à stocker en cas de pandémie (nombre de boîtes de conserve, masques, etc.).

L'auteur refuse pourtant de se faire taxer de paranoïaque. «Il s'agit de retrouver les vieux réflexes de nos ancêtres, dit-il. On garde quelques victuailles, comme ça, après, on n'y pense plus.»

Au bout d'un an, 10 % du poids de votre oreiller est constitué d'acariens, morts ou vivants, et de leurs déjections, hautement allergènes.

Abonnés de *La Presse*

Profitez des OFFRES EXCLUSIVES du CLUB PRIVILÈGES



La Fondation du Centre des sciences de Montréal présente

Gunther von Hagens
LE MONDE DU CORPS 2
L'anatomie révélée à travers de véritables corps humains

10 % de rabais à l'achat d'un billet d'entrée pour l'exposition **LE MONDE DU CORPS 2**

Offre valide du 30 avril au 10 juin 2007
Centre des sciences de Montréal

Une exposition anatomique originale et authentique !

10 % de rabais

vipass

à l'achat en ligne de certificats-cadeaux VIPASS échangeables chez une foule de marchands dont: **SAQ, Pétro-Canada, Dumoulin, St-Hubert, Sports Experts, Métro, Future Shop** et autres.

10 à 30 % de rabais

sur les magazines des Éditions Gesca dont: **GOLF AGP, RICARDO** et les livres des Éditions *La Presse*



Simple et rapide! Visitez le **www.cyberpresse.ca/privileges**

LA PRESSE

MARCHE ET DONNS !
27 MAI 2007



INSCRIPTIONS ET DONNS EN LIGNE
www.marcheetdons.com

LA MARCHE DE LA MÉMOIRE
Société Alzheimer Society

RONA

RONA

TV

Pfizer

RÉNO DÉPÔT

CRÉATION

L'HYGIÈNE POUR LES NULS

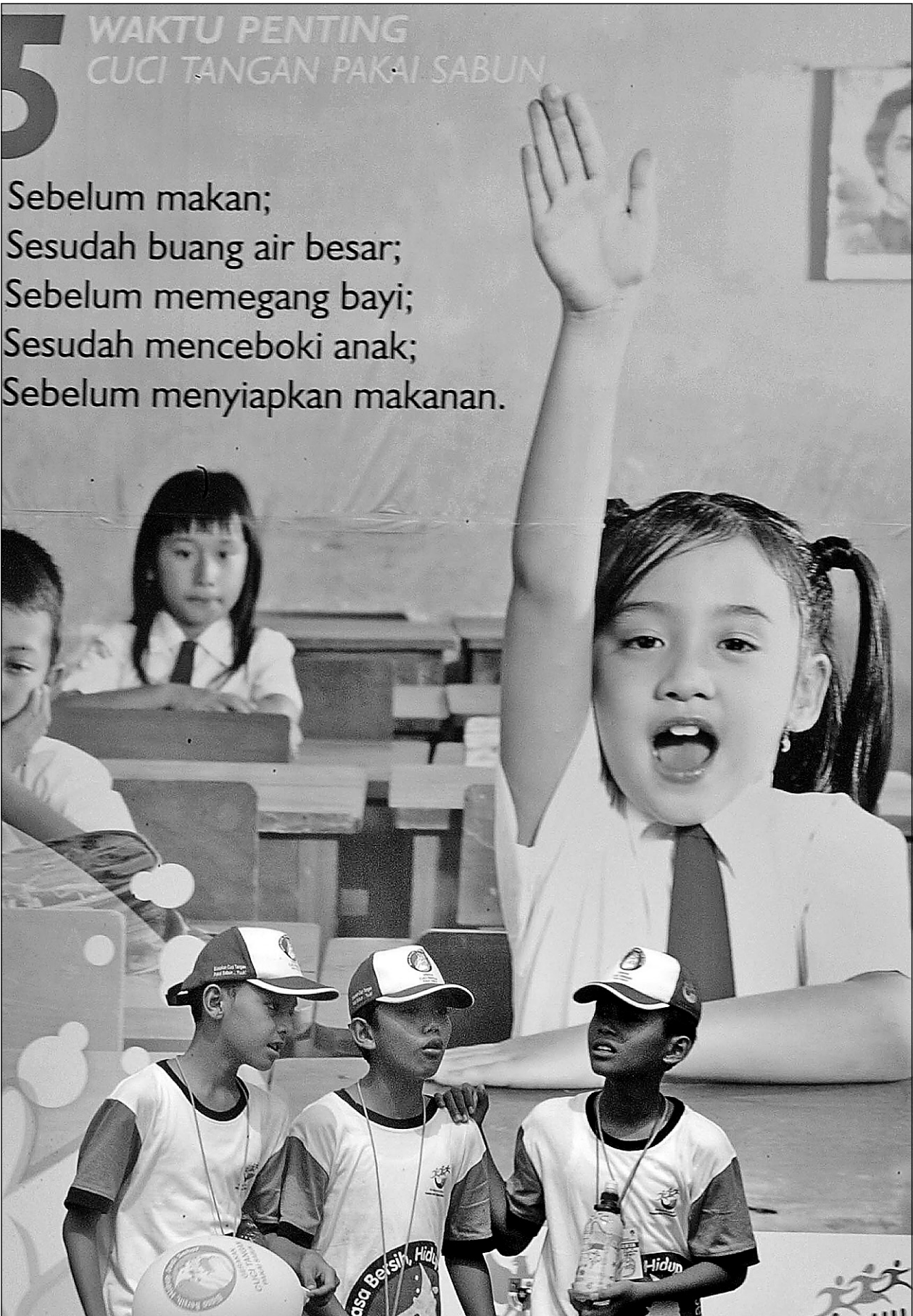


PHOTO AHMAD ZAMRONI, AFP
Cette affiche fait partie de la campagne pour le lavage des mains au savon lancée au début du mois à Jakarta, capitale de l'Indonésie. Dans ce pays, de nombreux enfants meurent chaque année avant l'âge de 5 ans, d'une maladie respiratoire (grippe aviaire, pneumonie) ou de la diarrhée, des maladies dont l'incidence diminue avec le lavage des mains.

Ces livres qui font peur

Deux experts réagissent au livre du Dr Saldmann

SILVIA GALIPEAU

KARL WEISS
microbiologiste et infectiologue à l'hôpital Maisonneuve-Rosemont

« Les microbes, ça n'est pas toujours nocif. Vivre dans un monde complètement aseptisé, ça n'est pas toujours bénéfique », commente Karl Weiss, qui précise par ailleurs ne pas connaître l'auteur, ni le livre en question. « Il faut se méfier des livres qui font peur aux gens », poursuit-il, faisant allusion, entre autres, à diverses études américaines qui ont, par le passé, comptabilisé le nombre de microbes sur les poignées de portes, la cutellerie dans les restaurants, et autres objets de la vie quotidienne. « Le lavage des mains, c'est primordial. C'est une mesure très simple qui ne coûte pas cher. Mais il ne faut pas non plus faire peur aux gens. De là à dire : vivez dans une bulle, les microbes vous guettent... »

Quant aux règles d'hygiène mises de l'avant par l'auteur, Karl Weiss, outre le lavage des mains, n'y voit pas grand-chose de « scientifique. » « Vous et moi, nous aurions pu écrire un livre

comme ça. C'est sûr que le lavage des mains, c'est important, mais pour le reste... »

RICHARD CÔTÉ
coordonnateur, prévention et contrôle des maladies infectieuses, à l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ)

« C'est sûr qu'il y a des germes partout. On peut les calculer si on veut, mais ça n'est pas une révélation, explique Richard Côté. Et même s'il y a des germes présents sur une surface, cela ne veut pas dire qu'il va y avoir transmission et infection. Pour attraper une maladie, il faut qu'il y ait une certaine dose transmissible et que vous soyez susceptibles. »

Richard Côté n'a par ailleurs jamais vu d'étude démontrer un lien de cause à effet entre la présence de germes sur les cellulaires, par exemple, et une épidémie quelconque. Même si cela, comme les poignées de portes, tombe sous le sens. « Ce serait excessif de demander aux gens de nettoyer leurs cellulaires. De la même manière, vous ne nettoierez pas toutes les poignées de portes d'un édifice. » Selon

QUI EST FRÉDÉRIC SALDMANN ?

Frédéric Saldmann est un médecin parisien, spécialiste en hygiène alimentaire et en cardiologie. Il est aussi homme d'affaires, et a fondé une société de conseils, Equitable, spécialisée dans la prévention des risques alimentaires et la gestion de crises. Ses clients ? Coca-Cola et Carrefour. Avec ce dernier ouvrage, *On s'en lave les mains*, il a été invité sur toutes les tribunes françaises. L'homme est d'ailleurs un habitué des médias. La formule-choc n'a aucun secret pour lui. Il y a 10 ans, c'est lui qui avait révélé, dans *Les nouveaux risques alimentaires*, la présence de traces d'urine sur les cacahouètes, servies à titre d'amuse-gueule dans les bars.

lui, en prônant de telles mesures « excessives », « on risque d'épuiser la chose. » Mieux vaut mettre l'accent sur des mesures simples, de base, que bien des gens n'appliquent toujours pas, croit-il. « Le lavage des mains, mettons ça en priorité, dit-il. Plutôt que d'inviter les gens à nettoyer toutes leurs surfaces, alors qu'ils ne se lavent même pas les mains ! »

Hygiène 101

SILVIA GALIPEAU

- > Se laver les mains à l'eau et au savon après chaque passage aux toilettes, et bien s'essuyer avec du papier.
- > Fermer le couvercle avant de tirer la chasse d'eau.
- > Jeter sa brosse à dents après un rhume.
- > Se laver les mains avant de manger, grignoter, et bien s'essuyer ensuite.
- > Nettoyer son réfrigérateur aux 10 jours.

- > Apprendre à jeter les restes.
- > Ne jamais mélanger aliments cuits et crus.
- > Laver à l'eau, deux fois, fruits et légumes. Éplucher ensuite.
- > Congeler 10 jours la viande et le poisson avant de consommer cru.
- > Presser les fruits à la main.
- > Ne jamais manger les morceaux de viande carbonisés au BBQ.
- > Ne jamais mélanger eau de Javel et détartrant, ou eau de Javel et ammoniaque, ces mélan-

ges étant nocifs pour le système respiratoire.

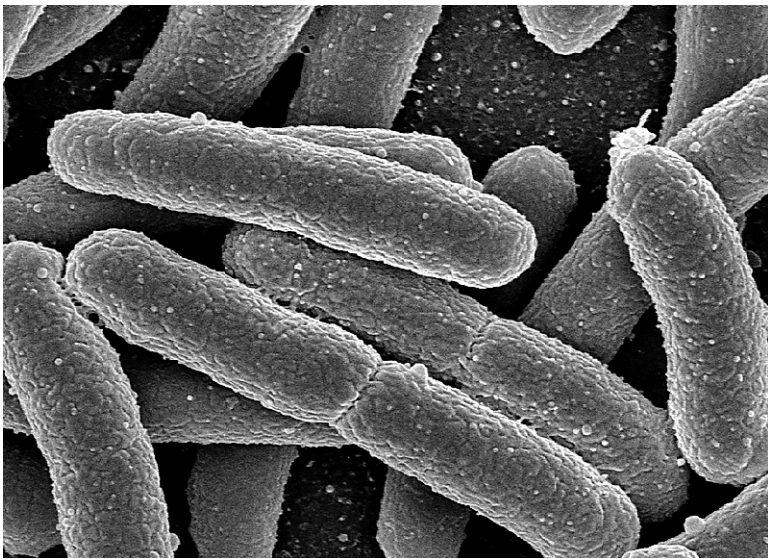
- > Changer d'oreiller tous les ans.
- > Nettoyer les draps toutes les semaines, à 60 degrés.
- > Passer le sommier et le matelas à l'aspirateur tous les 15 jours.
- > Porter toujours des gants en jardinant.
- > Ne pas prêter son téléphone cellulaire.
- > Nettoyer son cellulaire avec une petite lingette régulièrement.
- > Se laver les mains après une sortie au parc, au bac à sable.

Source: Frédéric Saldmann, *On s'en lave les mains*, Flammarion.

BULLETIN DE SANTÉ

LE CHIFFRE DE LA SEMAINE

10¹⁴ (100 BILLIONS) C'est le nombre de bactéries qui vivent en symbiose avec le corps humain. Dix fois plus que le nombre de cellules que nous possédons. Ces bactéries sont indispensables à notre survie, notamment pour permettre la digestion et empêcher divers microbes pathogènes de s'établir à leur place. Récemment, une équipe de chercheurs de l'Institut national de génomique américain a proposé de séquencer le génome de nos amis microscopiques. Le « microbiome » humain pourrait receler 100 fois plus de gènes que le génome humain lui-même et contenir de précieuses informations sur notre fonctionnement.



Amas de bactéries E. coli. Présentes en grand nombre dans l'intestin, elles constituent un tiers du poids sec des selles humaines.

UN GÈNE ANTICANCER

Trois études récentes ont rapporté l'élimination de tumeurs malignes dans des souris par l'activation d'un seul gène : Tp53. Ce petit bout de notre ADN permet au corps de fabriquer la protéine p53 qui agit en quelque sorte comme un détecteur de mutations génétiques. Lorsque p53 acquiert trop de mutations elle-même, elle force la cellule à se faire hara-kiri plutôt que de se reproduire de manière débridée, comme le font les cellules cancéreuses. Bien que connue depuis longtemps, c'est la première fois que l'on remarque que p53 prévient non seulement le cancer, mais qu'elle parvient aussi à l'éliminer.

CANNABIS GOOD

Vaporiser le cannabis plutôt que de le brûler serait une méthode plus efficace pour en retirer le THC sans inhaler les composantes néfastes présentes dans la fumée. Selon Donald Abrahams, professeur à l'Université de Californie à San Francisco, le THC est contenu dans les huiles qui se trouvent à la surface de la plante. En chauffant celle-ci à environ 180°C sans la brûler, l'huile s'évapore et, par inhalation, se retrouve plus rapidement dans le sang. Cette méthode réjouit déjà plusieurs patients qui se voient forcés (!) de consommer du cannabis à des fins médicinales mais qui détestent l'odeur de la fumée.

Textes: Thomas Gervais, collaboration spéciale

Sources: *The Economist*, *New England Journal of Medicine*, *Nature*

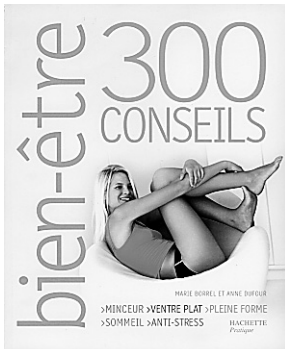
J'AI LU

Bien-être - 300 conseils

Hachette Pratique

« Être bien dans sa peau avec moins de kilos et plus de vitalité, oublier la fatigue et les réveils difficiles, rester zen en toutes circonstances... Voici 300 conseils pour cultiver votre bien-être toute l'année. » Wow! Le moins qu'on puisse dire, c'est que le livre de Marie Borrel et Anne Dufour publié chez Hachette Pratique promet beaucoup. Si la formule est intéressante (300 conseils qui abordent autant de problèmes pratiques), les résultats sont mitigés. Bien servi par une mise en page claire et aérée, ce livre est néanmoins un fourre-tout plutôt inégal. Un exemple? Les conseils n° 7 « ne sautez pas le petit déjeuner » et n° 51 : « ne vous laissez plus manipuler ». On sait bien que ce genre de bouquin avec tests et conseils pratiques a la cote. Mais à vouloir tout simplifier, on rate la cible. **24,95\$**

— Éric-Pierre Gibeault



REUTERS

30 millions de dépressifs en Chine

La Chine, profondément transformée par une croissance économique effrénée de près de 30 ans, manque de psychiatres pour ses 30 millions de dépressifs, rapporte le *China Daily*. Citant les conclusions d'une réunion d'experts à Shanghai, le journal en langue anglaise indique que seulement 10 des 30 millions de personnes dépressives reçoivent un traitement adéquat, car le géant asiatique ne compte que 17 000 psychiatres. Selon une étude récente réalisée dans les provinces de Zhejiang (Est) et de Hebei (Nord), les femmes et les ruraux, qui doivent gérer de profonds changements sociaux, sont les groupes les plus affectés par la dépression. Un autre problème, a expliqué Hao Wei, un des responsables de l'Association des psychiatres chinois, réside dans la stigmatisation par la société des maladies mentales, ce qui dissuade nombre de dépressifs de se rendre dans les unités spécialisées des hôpitaux pour se faire soigner. Selon les experts, le coût pour la Chine s'élève à environ 60 milliards de yuans (environ 9 milliards CAN) par an.

— Agence France-Presse

ACTUEL SANTÉ

Les aliments fonctionnels



JACINTHE CÔTÉ
LA NUTRITION
COLLABORATION SPÉCIALE

Je reviens d’une conférence fort intéressante organisée par la Fondation des Gouverneurs sur les aliments fonctionnels et les nutraceutiques. La plupart des consommateurs reconnaissent l’importance de manger santé. Mais selon des études menées auprès des personnes responsables des achats du ménage, une faible proportion de consommateurs savent ce qu’est un aliment fonctionnel. Et ceux qui en consomment rarement s’en méfient même!

Selon Santé Canada, un aliment fonctionnel est un aliment d’apparence ordinaire qui procure des bienfaits démontrés sur le plan physiologique. Sa consommation aide à réduire le risque de maladies chroniques (cancer, maladie cardiovasculaire, diabète, ostéoporose, arthrite, etc.). Autre caractéristique intéressante de cet aliment: ses effets vont au-delà de sa fonction nutritionnelle de base, soit de procurer de l’énergie, des protéines ou des vitamines.

Le raisin, l’oignon, la graine de lin, les légumineuses (haricots, lentilles, fèves de soja et produits

dérivés), la pomme, les baies (bleuet, canneberge, fraise, framboise, mûre), le thé (vert surtout), le vin (rouge surtout) et la bière sont de bons exemples d’aliments fonctionnels naturels. Ils sont naturellement riches en flavonoïdes, acides phénoliques et terpènes. Ces composés peuvent aider à prévenir certains types de cancer et l’artériosclérose (un facteur de risque de maladie cardiovasculaire).

De plus en plus, on peut se procurer des aliments qui ont été transformés pour qu’ils deviennent fonctionnels. C’est le cas des œufs oméga 3, qui proviennent de poules nourries aux graines de lin, du jus d’orange enrichi de calcium ou du fromage additionné de probiotiques.

Au premier abord, les aliments fonctionnels transformés semblent très avantageux. Ils peuvent toutefois rendre le consommateur confus en jouant avec ses repères nutritionnels.

Prenons l’exemple du lait, une source naturelle de calcium. Hésitant quant à sa source de calcium alimentaire – du lait ou du jus d’orange additionné de calcium – le consommateur peut décider d’abandonner son objectif de consommer sainement.

Voici un autre exemple du questionnement que peut entraîner l’offre de nouveaux aliments fonctionnels. Jean-François Bieler se demande si le chocolat noir additionné d’acide aminé théanine vendu sous la marque The Doctor’s Chocolate est un produit intéressant à consommer.

Selon une publicité parue dans le numéro de janvier 2007 du magazine *Oprah*, la consommation de cet aliment fonctionnel aiderait à réduire le stress et améliorerait l’acuité mentale. Mais, comme chacun sait, le chocolat est un excitant...

Aucune étude clinique ne semble avoir été menée sur l’effet relaxant de ce chocolat fortifié, mais on en dénombre plusieurs pour l’ingrédient actif ajouté, la théanine. Cet acide aminé, présent naturellement dans le thé, est grandement reconnu pour ses propriétés psychoactives. Il agit comme un agent relaxant mental et physique.

À l’opposé de l’effet de l’acide aminé théanine, on a le composé méthylxanthine appelé théobromine. Ce composé se trouve naturellement dans le chocolat et encore plus dans le chocolat noir. Il a un effet stimulant sur le système nerveux. Muni de ces deux propriétés opposées, est-ce qu’on devrait prendre ce chocolat avant de se coucher? Je ne suis pas certaine de la qualité du sommeil que vous allez réussir à avoir.

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

FAITS ET SCIENCE

LE CHIFFRE

0,004 %

C’est la différence de gravité entre le centre-nord du Québec et du Canada et le reste du monde. Selon une étude publiée la semaine dernière dans la revue *Science*, cette région est l’un des endroits sur la Terre où la gravité est la plus faible. Cette microdifférence serait due au renforcement de la croûte terrestre après avoir porté des kilomètres de glace pendant des milliers d’années. Et plus nous sommes renforcés, « donc près du centre de la Terre », plus la gravité diminue. Vous voulez perdre 0,004 % de votre poids sans effort? Déménagez donc à Chibougameau!

LA VOIE LACTOMÈDE?

D’ici quelques milliards d’années, notre galaxie, la Voie lactée, devrait entrer en collision avec Andromède, sa voisine. Cette collision pourrait provoquer la fin du système solaire bien avant la fin de la vie du Soleil, prévue dans cinq milliards d’années. Comment appellerons-nous l’union de ces deux mégagalaxies? Des chercheurs du centre d’astrophysique Harvard-Smithsonian ont proposé Milkomeda, un diminutif de « Milky Way » et « Andromeda ». Mais d’ici à ce que la collision se produise, ils ont encore le temps de changer d’avis.

UN MÉTAL GAZEUX

Le premier métal gazeux à température de la pièce vient d’être identifié. Cet atome cinq fois plus lourd que le fer porte le rebutant sobriquet d’ununbium et occupe le 112^e rang du tableau périodique. Il est tellement instable qu’il se désintègre en moyenne à peine quatre secondes après sa formation. Malgré cette courte durée de vie, des chercheurs suisses ont pu former un composé gaz de deux (!) atomes. Ils ont pu ainsi vérifier que l’ununbium possède des propriétés semblables à la fois à celles du mercure et des gaz nobles, comme l’hélium.

MÉDITATION

LA PLUS BELLE PARTIE DU CORPS

Une forte majorité d’hommes et de femmes jugent une personne plus attirante par son visage que par son corps. C’est ce qu’une étude de l’University of Western Australia a révélé en soumettant 12 hommes et 12 femmes à un test. Ceux-ci devaient juger de l’attrait physique d’une personne en ne voyant que sa tête, que son corps, ou les deux. Résultat: le visage d’un homme compte environ deux fois plus que son corps (aussi musclé soit-il), selon les femmes. Pour les hommes, la préférence existe, mais dans une proportion moindre (environ 1,5 fois plus). Il fallait s’y attendre.



EN HAUSSE, EN BAISSSE

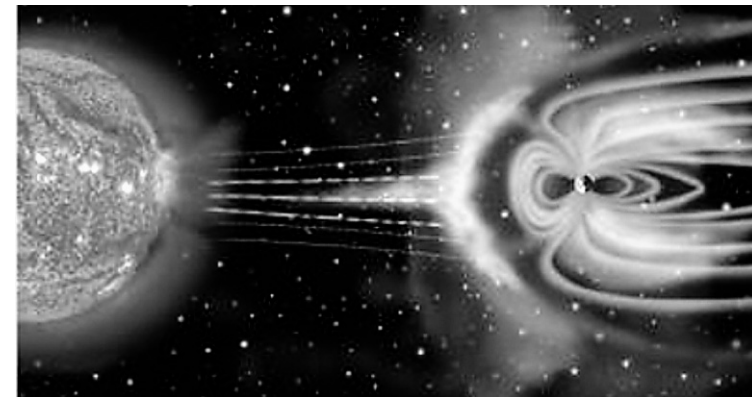
LA SÉCURITÉ DANS LES AÉROPORTS

Un nouveau système de détection personnelle vient d’être installé à l’aéroport Schiphol, à Amsterdam. Le scan, qui dure environ trois secondes, parcourt le corps en utilisant d’inoffensives ondes radio à haute fréquence (entre 30 et 300 GHz) pour détecter tout objet qui pourrait être dissimulé. La résolution de ce système est excellente, dit-on. Un peu trop même, puisqu’il permet de voir à travers les vêtements! Pour protéger l’intimité des passagers, tout le visionnement des images doit se faire dans une pièce voisine, à l’abri des regards indiscrets.



LE CHAMP MAGNÉTIQUE DE LA TERRE.

Il perd 5 % de sa force par siècle et pourrait disparaître d’ici 1500 à 2000 ans, puis réapparaître en sens inverse. Ce phénomène, amplement discuté au symposium sur les science de l’espace du Groenland, la semaine dernière, se produirait en moyenne tous les 500 000 ans pour cause d’une inversion dans les courant de métaux en fusion au cœur de la Terre. Rien n’indique qu’une telle inversion aurait des conséquences radicales pour les habitants de la Terre. Sauf peut-être pour les oiseaux migrateurs, qui risquent bien de se retrouver au pôle Nord en plein hiver!



Le champ magnétique terrestre protège aussi la Terre des pluies de particules en provenance du soleil.)

TEXTE : THOMAS GERVAIS, COLLABORATION SPÉCIALE. SOURCES : SCIENCE, THE NEW SCIENTIST, THE ECONOMIST, SCIENTIFIC AMERICAN .

CÉLÉBRITÉS...

DENISE BERNIER
Joyeux 75^e anniversaire !
Mère, belle-mère, mamie, mémée et conjointe, voici toute l'importance que tu as pour nous!
Avec amour, la famille.

PAULINE GRAVEL ET RICHARD GUERNON
60^e anniversaire de mariage, 24 mai 2007
Félicitations pour toutes ces années d'amour et de générosité. Vous êtes des parents formidables. Avec toute notre affection. Vos enfants et petits-enfants.

PAUL POTVIN
Heureux 95^e anniversaire le 25 mai
Avec joie et bonheur
Claire, tes enfants, petits-enfants, arrière-petits-enfants.

CÉCILE BERTRAND ET JEAN-GUY BRABANT
Félicitations 18 mai 2007
Pour votre 50^e anniversaire de mariage
France, John, Benjamin et Élise xox oxo

THÉRÈSE ET JEAN-JOSEPH VILLENEUVE
60e anniversaire de mariage 19 mai 2007
Félicitations de la part de vos enfants, petits-enfants et arrière-petits-enfants

ANDRÉ MATTEAU
Hier encore...
Bonne fête le grand pour tes 60 ans
Tes frères et ta sœur

CÉCILE LAPIERRE
90^e anniversaire de naissance 2007
Cécile Lapiere, née le 26 mai 1917, avenue l'Archevêque, à Montréal-Nord, d'Alfred Brignon-Lapiere et d'Aline l'Archevêque.
Joyeux anniversaire !

VOUS AVEZ UN ÉVÉNEMENT À CÉLÉBRER ?

Soulignez-le !

LA PRESSE

tous les dimanches dans La Presse

Composez le (514) 285-7274

appels interurbains (sans frais) **1 866 987-8363**

ÉLAN

ANNIE BROCOLI FAIT BOUGER LES JEUNES ET LES MOINS JEUNES!

Ce DVD, dont l'objectif est d'encourager les bonnes habitudes alimentaires et l'activité physique – surtout la danse – chez les enfants fait l'unanimité parmi les jeunes adeptes. Anabelle Dionne, 6 ans, ainsi que son frère de 3 ans, Victor, ne s'en lassent pas. Ils le visionnent régulièrement. «J'adore la musique, qui est vraiment le fun, et j'aime beaucoup le personnage de Curcuma (NDLR: une épice réputée pour son action anticancer). J'ai même apporté le DVD à l'école», dit la jeune Anabelle. Sa mère, Sophie Blouin, est ravie de cette initiative de la chanteuse Annie Brocoli qui lui permet de danser avec ses enfants et qui facilite l'intégration de légumes aux repas. En effet, concocté sous forme d'histoire dans un satellite triplex de l'espace, le DVD est parsemé d'informations sur la nourriture santé, les fruits et les légumes. Même les adultes ne résisteront pas au dynamisme de la musique!

- **Le personnage de la grenouille qui enseigne le taï chi. Les fiches explicatives contenues dans le DVD pour fabriquer les accessoires utilisés.**
- **Annie Brocoli qui danse en talons. Mais les papas ne s'en plaindront pas.**

— Cécile Gladel, collaboration spéciale



Annie Brocoli, DVD Info-broc santé, 19,99 \$

BOUGE! DONC!

CHRISTIAN GEISER



1 ➤ LA TOTALE!

Toutes les activités possibles et imaginables, en même temps, au même endroit. Triathlon, duathlon, raid, kayak, atelier sur les voyages, les GPS, sur la mécanique cycliste, essai de matériel, conférences, alouette... Le Festival de plein air de Montréal comblera les rêves de tout amateur de plein air le week-end prochain. Divisé en cinq pôles (défis, attractions, animation, exposants et passion), le Festival offre une myriade d'activités pour les fous de plein air, qu'ils soient débutants ou chevronnés, qu'importe leur âge. Il faudra vraiment faire preuve de mauvaise volonté pour s'ennuyer.

Attention, la période d'inscription pour certaines activités se termine le jeudi 24 mai, à minuit.
Les 25, 26 et 27 mai au parc Jean-Drapeau
www.festivalpleinair.ca

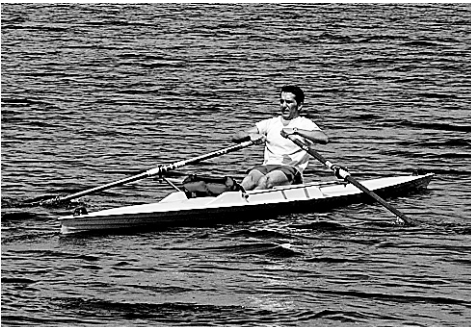


PHOTO CP

2 ➤ MARCHER À QUATRE PATTES

Pitou reproduit généralement les comportements sédentaires de ses maîtres. A force d'être sur le canapé à regarder des feuilletons il peut, lui aussi, se retrouver avec quelques rondeurs à l'équateur. Histoire de brasser la niche, la SPCA convie les chiens et leurs maîtres à la Marche annuelle des quatre-pattes, suivie d'un carnaval d'animaux, dimanche prochain. Une petite balade de 3 kilomètres, à courir derrière les écureuils et les canards, voilà la définition du bonheur canin!

Dimanche 27 mai 11h
www.spcamontreal.com



3 ➤ AU RAS DE L'EAU

Vous cherchez un sport qui développera vos capacités anaréobiques et aérobiques tout en sollicitant presque tout les muscles de votre corps. Avez-vous pensé à l'aviron? Vous pourriez filer au ras de l'eau en la perturbant à peine, au lever ou au coucher du soleil, avant ou après le boulot. Si ça vous branche, le Club d'aviron de Montréal offre des cours d'initiation dans le bassin olympique. Parce que oui, la machine à ramer au gym est amusante. Mais sur l'eau, c'est quand même autre chose...

www.avironmontreal.com

Vous avez des suggestions, des questions ou des commentaires? Écrivez-nous à bougedonc@lapresse.ca

Le muscle a trois vitesses; le saviez-vous?



Du jogging dans le parc La Fontaine.

RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

Adénosine triphosphate (ATP). Non, ce n'est pas une marque d'huile à moteur, mais une molécule gorgée d'énergie que les muscles peuvent utiliser instantanément. Hélas! La quantité d'ATP en réserve dans les cellules musculaires est limitée. Trois ou quatre secondes d'efforts intenses et hop! elle est presque à sec. Par chance, l'organisme renouvelle sans cesse la réserve d'ATP, de sorte qu'on peut poursuivre un effort physique pendant des heures. Pour ce faire, le corps dispose de trois systèmes énergétiques producteurs d'ATP: le système ATP-créatine, le système à glycogène et le système à oxygène. Les deux premiers produisent rapidement de l'ATP sans l'aide d'oxygène (condition anaérobie): ils nous donnent la rapidité et la force. Le troisième, plus lent, fabrique l'ATP avec de l'oxygène (condition aérobie): il nous assure l'endurance dans l'effort.

Ces trois systèmes forment un continuum d'énergie accessible aux cellules 24 heures sur 24. Bref, nos muscles ont une transmission à trois vitesses!

Le système ATP-CP: le 911 du muscle!

Vif comme l'éclair, le système ATP-créatine (la première vitesse du muscle) vous permet d'entrer en action illico. Grâce à lui, vous pouvez frapper avec force une balle de golf ou de tennis, courir pour attraper l'autobus, soulever une valise lourde ou même écraser un maringouin. Ce «9-1-1 musculaire» est toujours prêt à répondre aux appels d'urgence grâce à sa réserve d'ATP disponible sur-le-champ, mais aussi grâce à une autre molécule très riche en énergie: la créatine phosphate. On pourrait

comparer cette molécule à un accumulateur qui recharge la batterie ATP au fur et à mesure qu'elle se décharge.

Comme le muscle contient, en moyenne, de trois à quatre fois plus de créatine phosphate que d'ATP, cela lui permet de soutenir un effort intense trois ou quatre fois plus longtemps que ne le ferait l'ATP seule. Après ce laps de temps, l'accumulateur tombe lui-même à plat, les réserves de créatine phosphate étant épuisées.

C'est à ce moment que les muscles passent en deuxième vitesse. Ce moment peut être retardé chez ceux qui prennent des suppléments de créatine dans le but, justement, d'augmenter les réserves de créatine phosphate dans les muscles. N'allez pas vous acheter pour autant des suppléments de créatine (ils sont, pour le moment, en vente libre), car la consommation de ce supplément alimentaire n'est pas sans inconvénient (voir l'encadré).

En deuxième vitesse grâce au sucre

Le muscle s'apprête à passer en deuxième vitesse grâce à une petite quantité de sucre emmagasinée dans le muscle sous la forme de grosses molécules de glucose appelées glycogène.

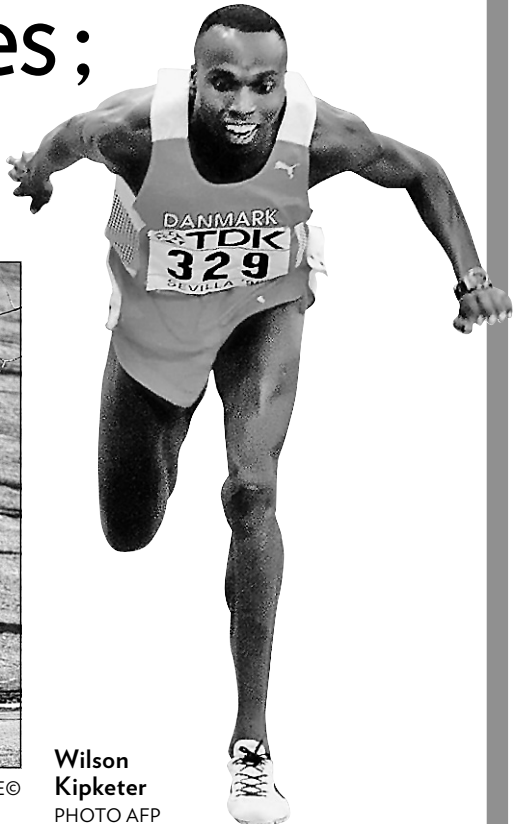
Le système à glycogène utilise cette réserve de sucre pour fabriquer de l'ATP, toujours sans oxygène. Le passage en seconde vitesse permet de soutenir un effort intense pendant plus de 60 secondes. Ce que font avec brio, par exemple, les coureurs de 400 ou de 800 mètres en athlétisme. En revanche, les muscles produisent une sorte de «polluant cellulaire», l'acide lactique, lequel transforme un muscle rugissant en muscle douloureux et de moins en moins performant. Donc, fatigue musculaire en vue!

Pour éliminer cet acide, il faut diminuer l'intensité de l'effort afin de desserrer ce garrot que forme le muscle fortement contracté. Après cela, le sang peut circuler de nouveau librement dans les muscles actifs et, ainsi, les réapprovisionner en oxygène.

Au contact de l'oxygène, l'acide lactique se décompose en eau et en gaz carbonique, deux substances qui n'irritent pas les muscles. En fait, l'arrivée en trombe de cet oxygène frais dans les muscles annonce le passage des muscles à la troisième vitesse. C'est la vitesse de croisière aérobie.

Le système à oxygène: énergie illimitée!

Si les deux premières vitesses du muscle autorisent la production rapide de grande quantité d'ATP, ce n'est pas le cas de la troisième. Il faut dire que la super-productivité des vitesses 1 et 2 est due au fait que les cellules musculaires contiennent déjà en elles la créatine phosphate et le glycogène, de même que les enzymes nécessaires à leur transformation en ATP. Il suffit d'une impulsion nerveuse pour activer ces enzymes. En somme, ce qui joue ici, c'est la rapidité sans pareil des réactions biochimiques.



Wilson Kipketer
PHOTO AFP

Il en va autrement avec le système à oxygène, beaucoup plus lent que les deux autres. C'est qu'il repose sur un processus mécanique: le transport de l'oxygène des poumons jusqu'à la cellule musculaire. Un long trajet! En revanche, une fois que l'oxygène arrive dans les cellules musculaires, c'est le début d'une production illimitée d'ATP. En effet, en présence d'oxygène, le muscle utilise le sucre et aussi la graisse pour former de nouvelles molécules d'ATP, mais sans qu'il y ait formation d'acide lactique.

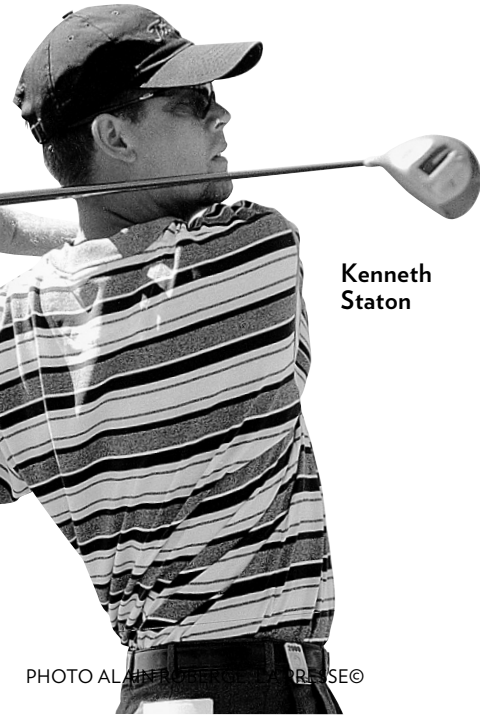
Comme ces nutriments (sucre et graisse) abondent dans l'organisme, nous pouvons fournir un travail musculaire pendant des heures pourvu qu'il soit modéré. C'est ce qui se passe, par exemple, lorsqu'on marche, court un marathon ou fait une longue randonnée en vélo ou en patins à roulettes. Les muscles «roulent» alors pratiquement tout le temps en troisième vitesse.

Peut-on améliorer le rendement de ces trois systèmes énergétiques et, du coup, améliorer aussi sa santé? Oui. Pour y arriver, on fait du «fartlek» (à suivre).

Les inconvénients des suppléments de créatine

1. Ces suppléments permettent de faire plus d'exercices intenses, ce qui augmente le risque de blessures musculaires ou ligamentaires, notamment chez ceux qui ne sont pas habitués à faire de tels efforts.
2. La prise de fortes doses de créatine (20 à 30 g par jour pendant plus de deux mois) augmente les risques de crampes musculaires, de nausées et de troubles digestifs.
3. La créatine attirant l'eau dans les muscles, on doit boire de l'eau fréquemment afin de prévenir la déshydratation.
4. L'ingestion de grandes quantités de créatine crée une surcharge de travail pour les reins. Comme la quantité de créatine pouvant être emmagasinée dans le muscle est limitée, le surplus prend le chemin des reins, qui doivent l'éliminer. Cette substance est donc déconseillée aux personnes souffrant d'insuffisance rénale.
5. On ignore si la consommation de tels suppléments est dangereuse à long terme pour la santé. Il a fallu des années de recherche pour démontrer que les stéroïdes anabolisants sont nuisibles à la santé. En sera-t-il de même pour la créatine?

Enfin, ces suppléments sont inutiles si on pratique surtout des activités aérobiques, donc légères ou modérées.



Kenneth Staton

PHOTO ALBERTO CREMONA / LA PRESSE

LA CHINE ★ VUE PAR DES ADOS QUÉBÉCOIS



PHOTO VLADIMIR MILOSEVIC (17 ANS), COLLABORATION SPÉCIALE
Après Pékin la grise, Hangzhou l'ensoleillée. Nos ados en profitent. Après tout, au même moment à Gatineau, il neige.



PHOTO ZOÉ POULIOT-MASSE (15 ANS), COLLABORATION SPÉCIALE
Non, ce n'est pas un parc pour enfants. Mareine, Camille, Dat et Nicolas profitent des appareils d'exercices pour adultes installés en plein air à Pékin.



PHOTO ZOÉ POULIOT-MASSE, COLLABORATION SPÉCIALE
Zoé a pris des dizaines de clichés d'enfants chinois lors du voyage. Des enfants qui lui ressemblent.

ITINÉRAIRE



TROIS SEMAINES DE SÉJOUR, 14 ADOLESCENTS, UN PAYS-CONTINENT À DÉCOUVRIR. AVEC SES TRADITIONS SÉCULAIRES MAIS AUSSI SA PERCÉE TECHNOLOGIQUE IMPRESSIONNANTE, LA CHINE A DE QUOI DONNER LE TOURNIS À UN GROUPE D'ÉLÈVES DU SECONDAIRE DE L'OUTAOUAIS. HIER, ILS NOUS ONT FAIT PART DE LEURS IMPRESSIONS PERSONNELLES. AUJOURD'HUI, C'EST PLUTÔT NOTRE JOURNALISTE QUI NOUS RELATE LEUR PÉRIPLE. PAS D'ERREUR, PERSONNE N'EN EST REVENU INCHANGÉ.

Bien loin des Cowboys fringants



CAROLINE TOUZIN
ENVOYÉE SPÉCIALE

PÉKIN

Premier jour à Pékin, Zoé, 15 ans, mitraille en photos les enfants chinois. Des enfants qui lui ressemblent: «yeux bridés et nez plat», comme elle l'écrit elle-même. Mais avec qui elle ne peut pas parler. Zoé est québécoise, pas chinoise.

Dans le minibus qui nous mène à la Grande Muraille, la guide touristique demande en français: «Qui est déjà venu en Chine?» Zoé lève la main. «Je suis née ici et j'ai été adoptée à 9 mois par mes parents québécois.» La guide lui répond sèchement: «Ça ne compte pas, alors». Malaise dans le minibus. L'organisateur du voyage limite les dégâts. «Pour elle, ça compte.»

Les 14 ados du groupe, pas juste Zoé, ont été ébranlés à un moment ou à un autre du voyage. Dans un resto de Pékin, ils étaient bouche bée de voir des dizaines

de serveurs avec des numéros inscrits sur leur chemise à la place de leur nom. Et encore plus troublés quand la guide a expliqué le dicton chinois: «Mieux vaut vivre agenouillé longtemps que de mourir jeune debout.» Si on vit vieux, on aura l'occasion de se venger, a-t-elle dit. Un dicton à des lieues des chansons des Cowboys fringants.

Leur ouverture d'esprit changeait au gré de leur humeur. Des réponses de guides touristiques du genre «c'est comme ça, c'est tout» ou encore «c'est interdit parce que c'est interdit» les ont énervés. Dès qu'ils en avaient marre d'écouter les guides, ils sortaient leur i-Pod. À la fin du voyage, ils étaient nombreux à se mettre les écouteurs sur les oreilles avant même que le guide n'ouvre la bouche. J'avoue, je les ai enviés quand on tombait sur un guide à l'anglais incompréhensible et au ton monocorde en plus.

Félix et Julie-Anne sont devenus les champions pour traverser un boulevard à sept voies sans regarder des deux côtés de la rue. À leur décharge, le «couple du voyage» était plus occupé à se regarder dans les yeux. Vladimir, son truc, c'était de

sprinter sur la Grande Muraille en évitant au passage les hordes de touristes, chinois et étrangers. Les «Dalton» (surnom des quatre gars inséparables: Nicolas, Wassim, Maxime et Marc), eux, se sont amusés à grimacer et à crier leur écœurement à la tête des vendeurs de souvenirs.

Tout le monde s'est payé au moins une heure (certains trois) dans un salon de massage. Massage des pieds à la tête. Camille D. (il y a deux autres Camille dans le groupe) s'est extasiée devant le Chinois de 19 ans qui lui a massé les pieds. Elle lui a même demandé (en français) de devenir son cavalier au bal de fin d'année. Le jeune homme, unilingue mandarin, lui a souri.

Dans les parcs, pour surmonter la barrière de la langue, les jeunes ont sorti leur aki. Même avec des années de pratique derrière le coton ouaté, ils ont trouvé des adversaires de taille: des personnes âgées. Avec souplesse et agilité, elles manient le aki chinois (des rondelles de plastique enfilées dans un ressort avec des plumes au bout) comme «David Beckham manie le ballon», m'a dit Olivier, encore essoufflé (et émerveillé) de sa partie dans un parc de la capitale.



Un jeune soldat chinois joue avec son cellulaire sur la Muraille de Chine. Derrière lui, le slogan des Jeux olympiques de Pékin 2008 : « Un monde, un rêve. »

Et vive les journées libres !

CAROLINE TOUZIN

SUZHOU ET HANGZHOU, Chine — Nos ados ont finalement rencontré des Chinois de leur âge qui se débrouillaient en anglais. Des jeunes de la Sino-Canada High School, située entre Suzhou et Shanghai. Ils sont passés rapidement de discussions sur le communisme à des questions de sexe. Certains gars du groupe ont pris un malin plaisir à faire rougir les Chinoises. Les élèves de la Sino-Canada High School ont beau suivre le programme d'études secondaires de la Colombie-Britannique – en anglais, bien sûr –, ils ne maîtrisent pas les subtilités de la langue. Gênant de saisir seulement quelques mots comme « sexe » et « condom » dans une conversation. Mais si elles avaient tout saisi, peut-être que ça aurait été pire.

Pas de problème pour le match de foot organisé ensuite. Mais pas davantage de subtilité. Les gars voulaient « écraser » les Chinois. On a arrêté le match après que les Chinois eurent créé l'égalité. Score final : 1-1. Les moments où les jeunes se sont le plus amusés : les journées libres. Le sourire fendu jusqu'aux oreilles, ils sont partis en trombe en vélo (loué sur place) dans les rues de Hangzhou, trop heureux d'être au soleil après Pékin la grise. Et sans adulte accompagnateur. Deux jeunes du groupe à l'esprit entrepreneur ont jasé sérieusement « business » avec notre guide à Hangzhou. Ce guide, dans la trentaine, faisait aussi dans l'exportation en tout genre. Exporter au Canada des akis chinois, pas de problème. Voici ma carte. Les deux futurs hommes d'affaires étaient ravis.

« Nuits de Chine »

CAROLINE TOUZIN

SHANGHAI, Chine — Julie-Anne cherchait les soucoupes volantes entre deux gratte-ciel. « C'est ça, le futur », s'est-elle exclamée en admirant Pudong, la « Ville nouvelle », une excroissance de Shanghai, à l'est du fleuve Huangpu. Une ville de 16 millions d'habitants. Presque deux fois plus de gratte-ciel (plus de 4000) qu'à New York. Des bars à profusion, où il n'y a pas d'âge minimal pour entrer ni vraiment d'heure de fermeture. Ce n'est pas l'envie qui manquait de briser le couvre-feu. Le dernier soir, ils ont testé la patience de leurs accompagnateurs. Dans un bar, d'ailleurs.

L'exception : Dat, le jeune Vietnamien premier de classe. C'était son premier bar. Caméra vidéo à la main, il est entré à reculons. Et sorti 20 minutes plus tard. Sans avoir bu une goutte d'alcool. « Pour moi, il n'y avait pas grand-chose à fêter. Ce n'est pas une fin, mais un début. En Chine, je n'ai jamais été aussi près de mes origines. Et je ne me suis jamais senti aussi seul parmi des Québécois », a-t-il écrit dans son carnet de voyage. Dat va revenir en Asie. Zoé veut retourner dans le village où elle a été adoptée. D'autres rêvent de partir avec des amis et leur sacs à dos en Europe ou en Amérique du Sud. Ils en rêvaient avant même d'avoir quitté Shanghai.



100
IMMOBILIER

200
MARCHANDISES & SERVICES

300
OFFRES D'EMPLOI

500
VÉHICULES AUTOMOBILES

[illegible]

VÉHICULES
AUTOMOBILES
500

502

VÉHICULES
5000 \$ ET MOINS

FORD Intrigue 95, aut. tout équipé, a/c, 123 000 km impeccable partout. 2400 \$. 514-344-5497.

PONTIAC Sunfire décapotable 98, aut. a/c, 2.4 l, tout équipée, mags 5000\$, ctr. 514-886-0463

SUBARU Outback 00, toute équipée, 250 000 km, bonne cond., 4700 \$. 514-952-6991.

TOYOTA Corolla 91, très bon état, mécanique A1, pneus été neufs, roues hiver. AUBAINE! 2 150 \$ 450-869-4421

TOYOTA Corolla 97, 5 vit., a/c, 143 000 km, pas de rouille, 1 proprio. 4000\$. 514-515-8229

TOYOTA Corolla 98 CE, aut., 170 000km, a/c, antirouille annuel, bien entretenu. 5000 \$. 514-259-2965

VOLKS Golf 99 GL, rouge, hatchback, 4 ptes, 119 000 km, ch4300\$, man. 5 vit., a/c, lecteur CD, pneus d'hiver neufs, été 2 ans, démar. à distance, entre-tiens à jour. 514-830-0675.

VOLKS Jetta GT 98, rouge, 8 pneus neufs, 160 000 km, bien entretenue 4500\$ 514-966-5940

TOYOTA 940 fam. 1993, aut., grisée, 250 000km, très propre, 3800 \$. 450-655-5735.

504

CAMIONS, JEEPS
FOURGONNETTES

ACURA MDX 04, véhicule de prestige impeccable 89 000 km, noir/noir 30 495\$, 514-968-1320

BMW 325XiT 2004, 74 231 km, 32 900 \$ certifié 2.9%
Park Avenue BMW
450-445-4555 514-875-4415

BMW X5, 05, 3 litres 44 900 \$, 66 100 km, certifié 2.9%
Park Avenue BMW
450-445-4555 514-875-4415

LOISIRS ET
VÉHICULES
RÉCRÉATIFS 600

655

MOTOCYCLETTES

DUCATI 2005 1000 cc, noire, neuve, 3000 km, modèle rare, rabais 14 800\$ 514-594-3976

HONDA Magna 750, 1998, noire, petit bijou, 4500 \$, 514-444-4985.

658

BATEAUX
SPORTS NAUTIQUES

BAJA 252 2000, open deck, 74MPi, 265 h. Remorque neuve 37500\$. 514-936-3427

CHALOUPE Marvac 14 pi, Evinrude 15 F. + remorque; 2800 \$. 514-568-1224

COURS VOILE LOCATION
Oka, lac Deux-Montagnes
450 479-8641

DUFOUR 41, 96, équipée, «inbound», Roues Point, 175 000 \$, 514-737-0629

SEARAY Sundancer 400, 1997 diesel, tout équipé, 330 000 \$. 450-370-7409

VOILIER, 29 pi, situé lac Champlain, 9 900\$, VISA/ MASTER CARD, 250-553-2382, après 11h.

ZODIAC CLR340 avec plancher et quille gonflables, poids 35 kg, charge 750 kg, pompe élect., 2700\$, 450-565-0663.

667

VÉHICULES
RÉCRÉATIFS

1980 VOLKS WESTFALIA, manuel, propre, moteur récent, 10 900\$ nég. 514-246-3366

CLASSE B 2007, Pleasure Way, 16 000 km, V-10 Triton, tout équipé. 79 500\$. 450-439-5007

CLASSE B, Leisure Travel, 00, tout équipé, 81 000 km, impeccable, 50 700 \$ nég., 514-453-9743

FIFTHWHEEL 26' Dutchmen, tout équipé, 93, a/c, non fumeur 8995 nég. Sorel 450-782-2798

vivre
vieux

FONDATION INSTITUT DE
GÉRIATRIE DE MONTRÉAL

astrologue@astro-communications.com

DÉCÈS, PRIÈRES, REMERCIEMENTS

INDEX DES DÉCÈS

BIGRAS (Breault), Doris
Montréal
CLERMONT (née Roy), Madeleine

GAGNON, Gilles
Boucherville
GRENON (née Forget), Cécile
LaSalle
LEGRAND, Magella (née Jean)
Montréal
LUSIGNAN, Roméo

PIGEON (Delorme), Rita
St-Sulpice
ROBERT (Bernier), Carmen
Longueuil
SICOTTE SIMARD, Gemma
Montréal

N'oubliez pas de commander votre signet.
Laissez vos coordonnées au
514-285-6816
(un signet par annonce)
cyberpresse.ca/necrologie

Décès

506

AUTOS, CAMIONS
ANTIQUES ET DE
COLLECTION

VOLVO 1800 ES Wagon 1972, aut., jamais sorti hiver, comme neuve, 12 500\$ 450-377-2853

BIGRAS (Breault), Doris
1925 - 2007

À Montréal, le 18 mai, à l'âge de 81 ans, est décédée Mme Doris Breault, épouse de feu René Bigras. Elle laisse dans le deuil son conjoint des dernières années Frank Leone, ses enfants Micheline (Gérard), feu Gilles, Michel (Nicole) et Louise (Normand), ses petits-enfants et arrière-petits-enfants, ses frères et sa soeur, ses beaux-frères et belles-sœurs ainsi qu'autres parents et amis. La famille recevra les condoléances au:

Complexe funéraire des Trembles
15 005, Sherbrooke Est
(entrée par le Parc-Nature de la Pointe-aux-Prairies)
Pointe-aux-Trembles, Qc
514 498-7682

le mercredi 23 mai de 14 à 17 heures et de 19 à 21 heures. Le service funéraire aura lieu à 21 heures en la chapelle du complexe. Des dons à la Fondation québécoise du cancer seraient appréciés.

YVES LÉGARÉ
Alfred Dallaire
7200, boul. Newman, LaSalle
www.adyl.com • 514.595.1500

CLERMONT (née Roy), Madeleine
1916 - 2007

À l'Hôpital Général de LaSalle, le 17 mai 2007, à l'âge de 91 ans, est décédée Mme Madeleine Roy, épouse de feu Gérard Clermont. Elle laisse dans le deuil son frère Denis (Berthe), ses belles-sœurs et beaux-frères, ses neveux et nièces, autres parents et amis. La famille recevra les condoléances en présence des cendres le mardi 22 mai 2007 à compter de 14 heures au salon

YVES LÉGARÉ
Alfred Dallaire
7200, boul. Newman, LaSalle
www.adyl.com • 514.595.1500

Il y aura une réunion de prières ce jour même à 16 heures en la chapelle du complexe. Au lieu de fleurs, des dons à une fondation de votre choix seraient appréciés.

GAGNON, Gilles
1930 - 2007

À Boucherville, le 18 mai 2007, à l'âge de 76 ans, est décédé M. Gilles Gagnon, époux de Thérèse Dextras. Outre son épouse, il laisse dans le deuil ses enfants Chantal (Michel Desrosiers), Marielle (André Desroches), Sylvie (Marc Beauchamp), Michel (Mona Riendeau) et Lucie, ses huit petits-enfants Kim, Josée, Gabriel, Julien, Hugo, Audrey, Paul-Émile et Laëtitia, son arrière-petite-fille Jade, sa sœur Marthe (Charles Caltagirone), ses nièces, parents et amis. La famille accueillera parents et amis au:

Complexe funéraire Pierre Tétrault inc.
549, Samuel-de-Champlain
(à l'est de Montarville,
sortie 19 de la route 132)
Boucherville

Une liturgie de la Parole en présence des cendres aura lieu le mercredi 23 mai à 11 heures à la chapelle du Complexe funéraire Pierre Tétrault et de là au cimetière de Boucherville. Heures de visite: mardi de 19 heures à 22 heures, mercredi de 9 h 30 à 11 heures. La famille remercie le personnel du Centre Jeanne-Crevier pour les bons soins prodigués à Gilles. Des dons pour la Fondation Jeanne-Crevier seraient appréciés.

GRENON (née Forget), Cécile
1926 - 2007

À LaSalle, le 18 mai 2007, à l'âge de 81 ans, est décédée Mme Cécile Forget, épouse de feu Paul Grenon. Elle laisse dans le deuil ses enfants Joan (Yves), Robert, Linda (François) et Suzanne (Scott), ses petits-enfants Maxime, Andréanne, Megan, Jesse et Téa, son frère et ses soeurs, neveux et nièces ainsi qu'autres parents et amis. La famille vous accueillera au complexe

YVES LÉGARÉ
Alfred Dallaire
7200, boul. Newman, LaSalle
www.adyl.com • 514.595.1500

le dimanche 20 mai et le lundi 21 mai de 14 à 17 heures et de 19 à 22 heures. Les funérailles auront lieu le mardi 22 mai à 11 heures en l'église Ste-Catherine Labouré, 9370 rue Clément, LaSalle.

1er ANNIVERSAIRE

Madeleine Léger Cartier

Il y a déjà un an que tu nous as quittés. Dans le ciel triste du vide laissé, la douce éclaircie des souvenirs heureux enlace notre chagrin. Dans nos coeurs toujours tu vivras. Merci d'avoir été là et de nous avoir tant aimés.

Ton époux Guy, tes filles et tes proches

LEGRAND, Magella (née Jean)
1913 - 2007

Paisiblement, à son domicile, entourée des siens, s'est éteinte Magella LeGrand, le 16 mai 2007. Épouse de feu Marcel LeGrand, elle laisse dans le deuil ses enfants Huguette (Richard Beauchamp), Pierre, Francine (Gérald Morel), Thérèse (Serge Alary) et Danielle (Robert Gagné); ses petits-enfants Patrick (Arlene LeGrow), Karine (Nicolas Fleury), Geneviève, Alexandre (Corinne Laberge), Anne-Catherine (Maxime Blaquière), Matthieu (Caroline Clouâtre), Julien et Nicolas; ses arrière-petits-enfants Adèle et Justin, ainsi que parents et amis. Les funérailles, en présence des cendres, auront lieu le mardi 22 mai 2007 à 11 h en

l'église de la Visitation
1847, boul. Gouin Est
suivies de l'inhumation au cimetière St-Vincent-de-Paul. La famille recevra les condoléances à l'église à compter de 10 h. Compenser l'envoi de fleurs par un don à la Société Alzheimer.

La famille tient à remercier Thérèse et Serge pour avoir entouré notre mère d'amour et de soins attentifs depuis de nombreuses années.

Direction :
Alfred Dallaire Memoria

LUSIGNAN, Roméo
1920 - 2007

Au CHSLD Notre-Dame-de-la-Merci, le 19 mai 2007, à l'âge de 87 ans, est décédé M. Roméo Lusignan, président d'American Venetian Blinds, époux de Suzanne Gendreau. Outre son épouse, il laisse dans le deuil ses frères Marcel, Jean-Paul (Denise), Roger (Denise), sa belle-soeur Lise Livernoche, neveux et nièces, autres parents et amis. Exposé au salon Alfred Dallaire Memoria, 1120, Jean-Talon Est, Montréal

Alfred Dallaire
MEMORIA
514 277.7778
www.memoria.ca

le dimanche 20 mai de 19 à 22 heures, le lundi 21 mai de 14 à 17 heures et de 19 à 22 heures et le mardi 22 mai dès 12 heures. Les funérailles auront lieu le mardi 22 mai à 14 heures en l'église St-Vincent-Ferrier, angle Jarry et Henri-Julien.

ROBERT (Bernier), Carmen
1934 - 2007

De Longueuil, le 18 mai 2007, à l'âge de 73 ans, est décédé Madame Carmen Bernier, épouse de Monsieur André Robert. Outre son époux, elle laisse dans le deuil ses enfants Martine (Marc) et Marc-André (Julie), ses petits-enfants Ophélie et Zoé, ses frères et soeurs Rollande, Louise, Gilles, Denise et Marcel ainsi que ses grands amis Lucille, Jean-Jacques, Jeannine et Denise. Exposée à

La Maison Darche
Réseau Dignité
505, boul. Curé-Poirier Ouest
Longueuil

Les funérailles seront célébrées le mardi 22 mai à 11 heures en la co-cathédrale St-Antoine de Padoue et de là au crématoire Darche. La famille recevra les condoléances le lundi 21 mai de 14 à 17 heures et de 19 à 22 heures et dès 9 heures le jour des funérailles.

PIGEON (Delorme), Rita
1926 - 2007

À St-Sulpice, le 18 mai 2007, à l'âge de 80 ans, est décédée Dame Rita Delorme, épouse de Gaétan Pigeon. Outre son époux, elle laisse dans le deuil ses enfants Serge (Gaétane Grenier), Ronald (Louise Chartrand), Johanne (André Chartrand), Luc (Christine Paquin), Marie-France (René Prud'homme), ses douze petits-enfants et deux arrière-petits-enfants, sa soeur Florence, ses frères Jean-Paul et Jean-Pierre, ses belles-sœurs, neveux et nièces ainsi qu'autres parents et amis. Exposée au:

Complexe Guilbault
t
371, Boul. L'Ange-Gardien
L'Assomption

lundi de 14 à 17 heures et de 19 à 22 heures. Les funérailles auront lieu le mardi 22 mai à 11 heures en l'église de St-Sulpice. L'inhumation suivra au cimetière du même endroit. Ouverture du salon mardi dès 9 heures. Vos marques de sympathie peuvent se traduire par des dons à la Fondation des maladies du coeur.

SICOTTE (Simard), Gemma
1918 - 2007

À l'Hôtel-Dieu de Montréal, le 16 mai 2007, à l'âge de 88 ans, est décédée Gemma Sicotte, épouse de feu Roger Sicotte. Elle laisse dans le deuil ses soeurs Pierrette et Emma; son frère René; ses enfants Gilles (Nicole Lavallée), Hélène, Luc (Jocelyne Dagenais), Marie-Josée, Yvan (Dominique Manibal et son fils Antoine), Julie (Michel Chaussé), sa belle-fille Marie-France Roberge, ses petits-enfants David, Marilyne et Laurent Sicotte. La famille accueillera tous les parents et amis qui voudront lui faire leurs adieux, le mercredi 23 mai dès 13 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 le même jour à 14 h en la chapelle de la résidence funéraire. Au lieu de fleurs, des dons à la Société canadienne de la sclérose en plaques seraient grandement appréciés. Des remerciements spéciaux au personnel de l'Hôtel-Dieu de Montréal, du Manoir Outremont et au personnel de CLSC Côte-des-Neiges pour les bons soins prodigués.

Remerciements

REMERCIEMENTS au Sacré-Coeur pour faveur obtenue. Pascal

REMERCIEMENTS au Sacré-Coeur pour faveur obtenue. M.G.

Prières

MERCI MON DIEU

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

ASTROLOGIE DU JOUR

BÉLIER DU 21 MARS AU 20 AVRIL

Avec la Lune aujourd'hui en Cancer, angulaire au Bélier, les contradictions sont susceptibles de vous faire réfléchir. Quoiqu'il en soit, ne vous imposez pas de restrictions excessives; considérez que des éléments disparates peuvent coexister, et même s'agencer. Grâce à l'influence stimulante de Mars en Bélier, vous pouvez appliquer facilement les transformations que vous envisagez.

TAUREAU DU 21 AVRIL AU 20 MAI

Vous n'avez pas besoin d'avoir recours à des prétextes pour masquer la vérité. Il y a une façon de dire les choses qui vous permettra de tirer votre épingle du jeu sans vous mettre de personnes à dos. Il suffit de répéter vos paroles avant de les prononcer et de vous mettre à la place de ceux à qui elles sont adressées afin de vous assurer qu'elles ne puissent pas être mal interprétées.

GÉMEAUX DU 21 MAI AU 21 JUIN

Bas les masques! C'est en dévoilant votre vrai visage que vous pourrez établir des contacts durables avec des individus qui partagent votre philosophie, vos goûts et vos passions. D'essayer de plaire à tout le monde est le meilleur moyen en bout de ligne de ne satisfaire personne. Commencez par agir en fonction de ce qui fait réellement votre bonheur. Mercure est en Gémeaux...

CANCER DU 22 JUIN AU 22 JUILLET

Avec la Lune de passage en Cancer, voici un dimanche parfaitement indiqué pour faire de nouvelles rencontres et pour approfondir des liens récemment tissés. Il est également possible de sympathiser avec des gens que vous considérez jadis difficiles d'approche. Et vous ne devriez pas avoir peur d'obtenir la réponse à une question qui vous tracasse...

astrologue@astro-communications.com

LION DU 23 JUILLET AU 23 AOÛT

Tandis qu'un magnétisme accru vous attire de nouvelles sympathies, vous êtes en mesure de semer beaucoup de joie autour de vous en faisant des choses simples. N'hésitez pas à accorder un peu de votre temps pour rendre service à quelqu'un. Les compliments et les gentilles attentions peuvent faire boue de neige, ou avoir l'effet d'un boomerang!

VIERGE DU 24 AOÛT AU 22 SEPTEMBRE

Les autres ne feront pas nécessairement les premiers pas et c'est probablement à vous d'aller les solliciter. Rassurez-vous, votre crainte de rejet n'est pas fondée. Faites-vous confiance et ne vous laissez pas hanter par les pires scénarios. L'enthousiasme de certaines personnes risque de vous étonner, mais vous ne devriez pas douter de leur sincérité.

BALANCE DU 23 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE

Si vous êtes capable de passer l'éponge, cette Lune en Cancer ne vous importunera pas outre mesure. Un commentaire qui vous dérange était probablement issu de bonnes intentions; n'y accordez pas trop d'importance. Toutefois, si une remarque suscite en vous une telle réaction, vous devriez essayer de comprendre pourquoi. Au bout du compte, cela pourrait être très positif.

SCORPION DU 24 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

Avec l'appui de la Lune en Cancer, voici un dimanche rempli d'harmonie qui place vos interactions sociales sous de bons auspices. Votre discours fluide et enjoué vous aidera à connaître une popularité quasi-instantanée dans un nouveau cercle de gens. Vous gagnerez encore plus de points si vous offrez de rendre un service avant qu'on ne vous le demande.

SAGITTAIRE DU 23 NOV. AU 21 DÉCEMBRE

Bien que l'humeur générale risque de se faire changeante, le déroulement de la journée ne devrait pas vous déplaire. La spontanéité vous aidera à monter dans l'estime d'individus difficiles à conquérir. Vous devrez peut-être exercer un peu de pression afin de pousser quelqu'un à prendre une décision; sans quoi, on pourrait vous maintenir dans l'attente.

CAPRICORNE DU 22 DÉC. AU 20 JANVIER

Tandis que la Lune parcourt votre Signe opposé, le Cancer, prévoyez un dimanche étourdissant, mais néanmoins stimulant, exaltant et riche en émotions. Votre principal défi sera probablement relié à une surabondance de propositions et de possibilités. Ainsi, vous risquez de ne plus savoir où donner de la tête! Que de décisions à prendre en si peu de temps!

VERSEAU DU 21 JANVIER AU 19 FÉVRIER

Prenez les inquiétudes d'un proche avec considération, même si vous croyez qu'elles sont superflues. Le fait qu'une personne ait généralement tendance à dramatiser et à s'alarmer inutilement ne veut pas dire que ce soit forcément encore le cas cette fois-ci. Votre compréhension et votre compassion peuvent faire toute la différence actuellement.

POISSONS DU 20 FÉVRIER AU 20 MARS

Les aspects planétaires vous permettent de faire régner l'harmonie dans des situations ambiguës ou compliquées. Vous êtes la personne la mieux placée pour effectuer un choix raisonnable qui prendra en considération les besoins de chacun. Un lien durable peut se tisser avec quelqu'un que vous rencontrez par le biais d'un loisir ou d'une activité sociale.

HOR20MI