

PLUS



PHOTO AP

Le 7 juillet, quatre jeunes hommes d'allure décontractée pénètrent dans le métro de Londres, sac à dos à l'épaule. Ce qui semblait être une équipée pour une partie de camping s'est vite transformé en sinistre balade pour escadron de la mort. Quelques minutes plus tard, des explosions ébranlent trois stations de métro et un autobus. Un vent de panique souffle sur Londres. Le carnage a chamboulé la vie de Dania Gorodi et Garri Holwell. Comment surmontent-ils leur drame, trois mois plus tard ? *La Presse* les a rencontrés à Londres. **À lire en pages 2 et 3.**



Vous entendez mais ne comprenez pas toujours !
Nouvelle technologie 100% numérique

Réduction des bruits de fond • Maximisation de la parole
Adaptée avec précision à vos besoins!

Une prothèse auditive SANS FRAIS ET SANS LIMITE D'ÂGE selon les règles de la RAMQ.

Laflamme & Associés

Audioprothésistes

Montréal, 525, rue Sherbrooke Est

(514) 849-4500

www.laflammeetassocies.com

Longueuil, Saint-Hilaire, Saint-Jean, Laval, Granby - 1 800 422-6181



PHOTO DYLAN MARTINEZ, AFP

À 9h47, le 7 juillet dernier, une bombe transportée par Hasib Hussain a fait 13 morts dans cet autobus londonien à Tavistock Square, près de la station Russell Square.

Le miraculé de King's Cross

MALI ILSE PAQUIN
COLLABORATION SPÉCIALE

LONDRES – Garri Holness a frôlé la mort sur le chemin du travail le 7 juillet. Alors qu’il n’était qu’à un mètre du terroriste, il s’en est tiré avec une amputation de la jambe gauche. *La Presse* a rencontré ce survivant dont le témoignage a bouleversé la Grande-Bretagne.

« Je suis incroyablement chanceux ! » Garri Holness célèbre l’arrivée de ses 37 ans entouré d’une horde de journalistes, dans la maison d’un ami dans le sud de Londres. L’homme aux yeux doux répète avec son accent cockney qu’il a été touché par Dieu. Il sourit, tire la langue et fait des signes de victoire aux photographes.

Ce Britannique né de parents Jamaïcains parle comme s’il avait gagné à la loterie. Il vient pourtant de vivre les mois les plus traumatisants de son existence. Il a perdu une partie de sa jambe gauche dans le plus sanglant des quatre attentats, celui de la station King’s Cross qui a fait 26 morts. Le sort s’est abattu une deuxième fois sur lui lorsque sa mère est morte quelques jours plus tard. Aucun des survivants du 7 juillet n’a été autant médiatisé que Garri Holness. Une équipe de la BBC a suivi son rétablissement. Elle l’a

accompagné aux funérailles de sa mère et a immortalisé ses premiers pas avec sa nouvelle prothèse.

Son témoignage a ému toute la Grande-Bretagne qui a tremblé d’effroi à sa description de la bouillie de chair qu’il avait palpée sur le sol du wagon, quelques minutes après l’impact. Le pays a applaudi lorsqu’il a raconté comment une passagère nommée Alison l’a tenu éveillé dans la pénombre, pour éviter qu’il perde connaissance.

Le témoignage de Garri Holness a ému toute la Grande-Bretagne qui a tremblé d’effroi à sa description de la bouillie de chair qu’il avait palpée sur le sol du wagon, quelques minutes après l’impact.

Mais c’est surtout sa joie de vivre qui a frappé le public. Au lieu de s’apitoyer sur son sort, Garri pensait ses blessures avec un calme serein et refusait d’être en colère.

Un baume sur le moral de Londres
« Je ne me laisse pas abattre. Si j’ai une mauvaise journée, c’est une victoire pour les terroristes. » Des paroles qui ont eu l’effet d’un baume sur le moral ambiant à Londres. Car le flegme britanni-

que en avait pris un coup. Si les Anglais étaient nerveux à la suite du 7 juillet, ils sont devenus carrément paranoïaques après les attentats ratés du 21 juillet. Des échauffourées éclataient sans raison dans le transport en commun et les magasins de vélos faisaient des affaires d’or. L’image de Garri souriant dans son lit d’hôpital arrivait à point.

La vie continue
La semaine dernière, Garri a appris qu’il se tenait à un mètre seu-

n’étaient que des moutons à qui on a lavé le cerveau. Pour moi, la philosophie *oeil pour oeil, dent pour dent*, ça ne mène nulle part. »

Les Britanniques avaient été estomaqués d’apprendre que les jeunes auteurs des attentats étaient nés chez eux, en Angleterre. Germaine Lindsay était un jeune homme marié et allait être père pour une seconde fois. Mohammed Sidique Khan, un enseignant, était respecté dans sa communauté. Malgré le choc, relativement peu d’incidents islamophobes ont été rapportés.

Un album en décembre
Garri Holness a reçu des milliers de messages d’appui et deux demandes de mariage ! Une femme lui a écrit qu’elle a surmonté sa peur de prendre le métro après l’avoir vu à la télévision. Des histoires comme celle-là, Garri ne les compte plus. Et il en a la chair de poule.

« J’essaie de passer à travers toutes ces épreuves, mais en même temps, j’inspire des gens, dit-il en tâtant distraitemment le moignon de sa jambe. Je ne crois pas que je sois si spécial que ça. Je sens que tout ce que je donne me revient multiplié par 10. »

L’avenir lui sourit. Sa récente célébrité pourrait bien l’aider à réa-

LE 7 JUILLET EN BREF

Vers 8h30 : Hasib Hussain, Mohammed Sidique Khan, Shahzad Tanweer et Germaine Lindsay débarquent à la station King’s Cross en provenance de l’aéroport Luton. Ils se séparent et empruntent différentes lignes de métro.

8h50 : Trois bombes explosent simultanément. Celle déclenchée par Germaine Lindsay fait 26 morts entre King’s Cross et Russell Square. Celle de Mohammed Sidique Khan fait six victimes à quelques mètres de la station Edgware Road. Celle de Shahzad Tanweer fait sept victimes entre les stations Liverpool Street et Aldgate.

9h47 : la bombe de Hasib Hussain fait 13 morts dans un autobus à double étage à Tavistock Square, près de la station Russell Square. 700 personnes ont été blessées dans les attentats.

liser son rêve de chanter. Pour l’instant, il gagne sa vie comme publicitaire. Sa première chanson, une blquette pop, sera lancée en décembre. « La musique a toujours eu une grande place dans ma vie. Ce projet va m’aider à me rétablir. »

L’écorchée vive

MALI ILSE PAQUIN
COLLABORATION SPÉCIALE

LONDRES – Avant le 7 juillet, Dania Gorodi croyait qu’il y avait une solution à tout. Si un obstacle barrait sa route, elle levait les poings. Rien ne l’avait préparée à affronter la mort de sa soeur, celle avec qui elle partageait tout. Une réalité qui la met K.-O.

Dania Gorodi, les yeux éteints, semble toute petite dans son fauteuil. « La vie s’est arrêtée pour moi. »

Il y a trois mois, elle a conduit sa soeur cadette âgée de 46 ans, Michelle Otto, comme tous les matins, à la station de métro de son quartier dans le nord de Londres. Elle l’a couvée du regard, une dernière fois.

Ce matin du 7 juillet, Michelle Otto aurait normalement évité la station achalandée de King’s Cross pour se rendre au cabinet de dentistes où elle travaillait. Une panne sur sa ligne de métro a forcé la technicienne dentaire d’origine roumaine à dévier de sa route. Un tournant mortel. Elle s’est retrouvée dans le même wagon que Germaine Lindsay, un Jamaïcain traînant un sac à dos bourré d’explosifs. Quelques minutes plus tard, la voiture n’était plus que sang et poussière.

Les heures qui ont suivi ont été terribles pour Dania, son mari, ses deux enfants et sa mère. Sans nouvelles, ils étaient cloués devant le petit écran, rongés par l’inquiétude. « Michelle ne répondait pas à son téléphone et n’avait pas mis les pieds à son travail, a-t-elle confié à *La Presse*. En soirée, je me disais qu’elle avait sûrement du mal à rentrer à cause du transport en commun qui était

« J’ai interdit à mes enfants de prendre le métro. C’est triste parce que pour moi, ce pays était le meilleur du monde. Mais après ça, je ne sais pas si nous allons rester. »

paralysé. Ce n’est que vers le petit matin que, pour la première fois, j’ai envisagé que quelque chose de grave pouvait lui être arrivé. »

Un choc terrible
Cinq jours plus tard, après avoir sillonné les hôpitaux de Londres, elle apprend que le corps de Michelle a été identifié. Le choc est terrible. Elle qui se croyait plus forte que tout passe un mois assise dans sa cour, incapable de faire

autre chose que de parler de sa petite soeur, si généreuse, si amoureuse de Londres.

« Avec sa mort, mon passé et mon avenir se sont volatilisés, explique la femme vêtue de noir. Nous étions incroyablement proches. Nous avions toujours pris nos vacances ensemble. Mon mari a 80 ans, ma mère aussi. Je prévoyais finir mes jours avec elle. »

Coupable de vivre
Aujourd’hui, la douleur est aussi vive. Surtout en soirée, où Dania, sa famille et Michelle, qui vivaient sous le même toit, discutaient et blaguaient autour d’un repas. Un livre sur la vie après la mort offert par son mari l’a aidée à tolérer l’absence de Michelle. Par contre, la vie sur Terre lui apparaît bien plus dangereuse. Elle a désormais une peur bleue du métro et ne se sent plus en sécurité en Angleterre.

« J’ai interdit à mes enfants de prendre le métro. C’est triste parce que pour moi, ce pays était le meilleur du monde. Mais après ça, je ne sais pas si nous allons rester. »

Dania se garde bien de blâmer la communauté musulmane, elle qui a de bons amis pakistanais. Ses sentiments pour les terroristes, toutefois, sont tout autres.

« Au départ, je me disais que c’était la volonté de Dieu. Puis, je me suis dit : Un instant ! Ce n’est pas Dieu qui me l’a prise, mais quelqu’un qui s’est levé ce matin-là et qui a décidé de la faire sauter. Aujourd’hui, je ne ressens que du dégoût. Pour moi, ces gens-là ne sont pas humains. Je ne pourrai jamais leur pardonner. »

La femme de 48 ans, qui a une formation en psychologie, a parfois l’impression d’entendre sa soeur entrer dans la maison ou de la voir écouter la télévision. Elle s’inquiète de sa mémoire à court terme qui la trahit, des cauchemars de son fils, de sa mère qu’elle est incapable de consoler.

« Je ne sais pas comment re-

DES INDEMNITÉS TROP MAIGRES

La grogne règne chez les survivants des attentats et les familles des disparus. Ils sont insatisfaits de l’aide financière proposée par le gouvernement britannique. Par exemple, une famille endeuillée recevra environ 25 000 \$ (11 000 livres sterling). Une « insulte », selon Dania Gorodi. Des avocats ont fait remarquer que les proches des victimes du 11 septembre ont reçu environ deux millions de dollars US. Selon la gravité de leurs blessures, les survivants auront droit à jusqu’à 1,2 million de dollars. Garri Holness devrait recevoir quant à lui 100 000 \$. Les premiers chèques ont été postés la semaine dernière seulement. Le cri du coeur de Martine Wright, amputée des deux jambes qui a exprimé sa frustration dans le quotidien *The Guardian*, a accéléré le processus de paiement.

commencer à vivre normalement. Je me sens coupable d’être en vie. Je ne sais pas encore si j’aurai besoin d’une thérapie. Je prends les journées une à la fois et je parle de Michelle pour garder sa mémoire vivante. »



PHOTO BEHROUZ MEHRI. AFP

Deux Afghanes photographiées à la veille des élections de septembre dernier. Les travailleuses sociales du centre Nejat estiment que Kaboul compte 75 000 toxicomanes, dont un tiers de femmes.

Toxicomanes en burqa

Des milliers d'Afghanes sont dépendantes du nuage bleu

Si la culture du pavot a diminué de 25 % l'an dernier, en Afghanistan, sa consommation est en hausse, notamment dans des milieux où personne ne l'attendait. Bienvenue dans le monde des toxicomanes en burqa !



LAURA-JULIE PERREAULT
ENVOYÉE SPÉCIALE
KABOUL

Quand son mari est mort pendant la guerre civile, deux balles dans le coeur, Maria Hosseini s'est dit qu'elle allait mourir aussi. La maison familiale était détruite. Elle était sans le sou. Ses deux enfants étaient affamés. Elle n'a trouvé qu'une solution pour oublier. Tout oublier. L'opium.

Pendant près de 10 ans, Maria Hosseini a dilué sa drogue dans son thé. Deux. Trois. Quatre fois par jour. C'est sa belle-soeur, Sharifa, avec qui elle partage aujourd'hui son mari, qui l'a initiée au rituel. Cette dernière consommait déjà de l'opium pour calmer ses propres démons. L'explosion d'une grenade, à quelques mètres d'elle, lui a laissé un bourdonnement incessant dans l'oreille.

« Ce n'était pas compliqué de nous procurer de l'opium. Nous

avons de la parenté dans le nord de la ville. Il y a du pavot qui pousse dans leur cour », explique Maria. « Ça nous faisait tout oublier, mais ça nous rendait très faibles. J'étais incapable de m'occuper de mes enfants. De la maison », ajoute-t-elle. « À cause de ma consommation d'opium, les deux enfants que j'ai eus de mon premier mari ne sont jamais allés à l'école. Leur avenir est hypothéqué », reconnaît-elle aujourd'hui.

Maria Hosseini parle à l'imparfait parce que tout ça est derrière elle. Il y a sept mois, elle a appris qu'un organisme communautaire, le centre Nejat, aidait les femmes dans sa situation. Sa belle-soeur et elle ont entrepris une cure de désintoxication. Elles n'ont pas touché à un seul thé opiacé depuis trois mois déjà.

C'est justement dans les petits locaux sombres du centre Nejat, au coeur du Vieux-Kaboul, qu'a lieu la rencontre. Maria a relevé sa burqa bleue pour raconter son histoire. Ses grands yeux bruns, tout juste âgés de 30 ans, ont l'air d'en avoir au moins 10 de plus.

25 ans de guerre

Une dizaine d'autres femmes en burqa l'écoutent en hochant

la tête. Comme Maria, elles ont réalisé que l'opium, l'héroïne, la marijuana et les amphétamines n'allaient pas faire disparaître la pauvreté, la maladie et les interminables souffrances causées par 25 ans de guerre.

L'ultime tabou

Elles sont pour le moment l'exception. Les travailleuses sociales du centre Nejat estiment que Kaboul compte 75 000 toxicomanes, dont un tiers de femmes. Seules quelques centaines d'entre elles trouvent chaque année le chemin du centre. Les autres vivent dans la peur le plus totale que leur dépendance soit découverte par leur mari ou leurs proches.

Pendant près de 10 ans, Maria Hosseini a dilué sa drogue dans son thé. Deux. Trois. Quatre fois par jour. C'est sa belle-soeur, Sharifa, avec qui elle partage aujourd'hui son mari, qui l'a initiée au rituel.

« Si un homme prend de l'opium, il devient un paria. Sa famille le rejette. Mais si une femme prend de l'opium ou de l'héroïne, c'est encore pire. C'est l'honneur de la famille qui est en jeu », explique le Dr Abdoul Fatah Hamidi, qui travaille aussi auprès des hommes toxicomanes.

Les médecins ont dû repenser le traitement afin de protéger les femmes. Pas question de les hospitaliser un mois ou deux, comme ils peuvent le faire pour

les hommes. « Nous sommes en Afghanistan, n'oubliez pas. Il y a des hommes qui tueraient leur femme s'ils découvriraient qu'elle se drogue », fait remarquer Belghiz Kabilly, une travailleuse sociale au visage d'ange.

La plupart des toxicomanes en burqa se rendent donc au centre Nejat en secret, en plein jour. Elles prétextent qu'elles ont rendez-vous chez le médecin ou chez une amie. Elles ne mentent pas tout à fait. Des femmes médecins et des travailleuses sociales les attendent de pied ferme, mais le sourire aux lèvres. Ici, le traitement a un visage plus humain que médical. Il n'y a que deux armes pour aider leur patientes dans un pays où la mé-

calmer. Ça commence par de petites quantités, mais ça peut se transformer vite en dépendance », dit le Dr Fatah.

Les travailleuses du centre Nejat côtoient régulièrement des familles entières qui sont tombées dans les griffes du pavot.

« Dans le Vieux-Kaboul, presque toutes les maisons sont touchées d'une manière ou d'une autre par le problème », raconte Belguiz Kabilly.

L'opium sans frontière

Kaboul, capitale de ce pays de 28 millions d'habitants, est loin d'être le seul endroit touché par cette plaie. Les régions excentrées, comme le montagneux Badakhshan, sont aux prises avec le même problème. La toxicomanie est aussi répandue dans les camps de réfugiés du Pakistan et de l'Iran.

Les médecins afghans reconnaissent qu'ils n'en sont qu'au début de leur croisade pour sensibiliser

les Afghans aux effets néfastes des drogues. Ils doivent faire vite car un immense nuage s'approche rapidement du pays : celui du VIH qui se transmet par aiguilles souillées. « Nous ne voulons même pas imaginer ce que pourrait représenter pour ce pays une épidémie de sida. Inch Allah (si Dieu le veut), nous échapperons au moins à ce cataclysme-là », espère de tout son coeur le Dr Tariq Suleiman, grand directeur du centre Nejat.

est envoyée dans les pays d'Europe centrale et occidentale. L'opium traverse aussi la frontière iranienne. Selon les estimations du gouvernement de la république islamique, plus d'un million d'Iraniens consomment quotidiennement de l'opium ou de l'héroïne.

En Afghanistan, il n'existe aucune statistique fiable sur la toxicomanie, mais les organismes qui s'intéressent au phénomène croient que des centaines de milliers de toxicomanes vivent dans la clandestinité.

L'histoire de l'opium et celle de l'Afghanistan sont quasi indissociables. Le pavot a toujours été

précédente, plus de 131 000 hectares étaient couverts de la fleur rouge. Cette diminution de 21 % a permis aux Nations unies et au gouvernement afghan de déclarer une première victoire contre le trafic de la drogue en Afghanistan. La guerre, elle, est loin d'être gagnée.

Selon le bureau des Nations unies du crime et de la drogue, le pays d'Asie centrale est toujours responsable pour la pro-

duction de 87 % de l'opium dans le monde.

Frontière poreuse

La frontière afghane est toujours le théâtre du plus grand trafic de drogues illicites au monde. Une partie de l'opium et de son dérivé, l'héroïne, quitte le pays par la frontière nordique de l'Afghanistan, transite par les pays d'Asie centrale avant d'atterrir en Russie. De là, la drogue

La plaie rouge d'Afghanistan

Le mois dernier, les Nations unies ont annoncé en grande pompe que la culture du pavot — la fleur dont est extirpé l'opium — a diminué pour la première fois en Afghanistan depuis la tombée des Talibans. Mais malgré ce recul, l'Afghanistan demeure le plus grand producteur d'opium au monde.

En 2005, les fermiers afghans ont consacré 103 000 hectares de terres fertiles au pavot. L'année

DES OH! ET DES BAH!

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

DES CHIFFRES QUI PARLENT

3 Nombre de clôtures que le gouvernement espagnol entend ériger autour de l'enclave espagnole de Melilla, dans le nord de l'Afrique, pour empêcher l'entrée d'immigrants illégaux. Bel accueil.

47 Nombre d'années qu'a pris une carte postale expédiée de Rotterdam, aux Pays-Bas, pour se rendre à son destinataire, à 200 km de là. Un brin plus lent qu'un courriel...

ICI ET AILLEURS

TOGO
Haro sur les cheveux !

Des enseignants togolais pensent avoir trouvé la clé pour que les filles réussissent bien leurs études: raser leurs cheveux. «Elles doivent apprendre comment s'organiser plutôt que de perdre leur temps — trois heures, parfois des jours — avec leurs cheveux», s'emporte Mme Olympio, enseignante de la capitale, Lomé. Le ministre de l'Éducation avait demandé il y a deux semaines que les jeunes femmes fassent preuve de plus de modération dans leur tenue et leur coiffure. Plusieurs établissements publics ont saisi la balle au bond en demandant à leurs élèves de se raser ou de rester chez elles. Un truc à intégrer dans la réforme ?

ÉTATS-UNIS
T-shirt terroriste

Le président américain George W. Bush l'a encore répété cette semaine, on ne badine pas avec le terrorisme aux États-Unis. Parlez-en à Lorrie Heasley, de l'État de Washington, qui a été chassée d'un avion de Southwest Airlines en raison d'un t-shirt fustigeant M. Bush, le vice-président Dick Cheney et la secrétaire d'État Condoleezza Rice. Après que des passagers eurent protesté contre son t-shirt, elle avait accepté d'utiliser un chandail pour cacher le message. Il a cependant glissé alors qu'elle dormait, ce qui a amené les hôtesses à lui ordonner d'inverser son t-shirt pour définitivement cacher les écrits offensants, chose qu'elle a refusé de faire. «Nous sommes en Irak pour tenter de libérer le pays alors que je suis forcée ici de quitter un avion... pour un t-shirt. Ce n'est pas ça, la liberté», a-t-elle dit.

ILS, ELLES ONT DIT...

Insensible

«*Il ne va pas me faire pleurer.*»

— YVES MICHAUD, représentant d'une association à de petits investisseurs, commentant le fait que le président déchu de Norbourg, Vincent Lacroix, dit se trouver dans une situation financière précaire. Des dizaines de millions de dollars qui avaient été confiés au fonds d'investissement ont disparu.

Zélé

«*Si une personne tente de contaminer les autres avec son homosexualité, l'État doit intervenir contre une telle entrave à la liberté.*»

— Le probable prochain premier ministre de la Pologne, KAZIMIERZ MARCINKIEWICZ, y allant d'une autre envolée homophobe.

Comique

«*Espérons que ça n'a rien à voir avec le caractère explosif de notre travail.*»

— VICTOR BENNO MEYER-ROCHOW, un chercheur qui a été incapable d'obtenir un visa pour aller recevoir aux États-Unis un prix sarcastique soulignant son étude sur la défécation des pingouins.

EN HAUSSE... EN BAISSÉ



PHOTO AP

» LES OIES



Une oie qui venait d'être touchée par un chasseur suédois est tombée sur la tête du père de son agresseur, le blessant grièvement. «Elle voulait sans doute se venger», a indiqué l'homme. On ne savait pas ces bêtes si intelligentes.



PHOTO ROBERT SKINNER, LA PRESSE

» LE CONDOM



Aucune production hollywoodienne à succès des dernières années ne met en scène des personnes ayant des rapports sexuels protégés, relève avec préoccupation une équipe de chercheurs britanniques. Évidemment, pas de trace non plus de grossesses indésirées ou d'infections.

Envoyez-nous vos commentaires et suggestions à ohetbah@lapresse.ca
Avec la collaboration d'Agnès Gruda, Marc Thibodeau, AP, AFP et BBC

Les révolutions ne sont plus ce qu'elles étaient



AGNÈS GRUDA
DES NOUVELLES DU MONDE
agrua@lapresse.ca

Mercredi dernier, la Serbie célébrait sur une note tristounette le cinquième anniversaire du renversement de l'ancien dictateur Slobodan Milosevic. Rappelez-vous: les jeunes dans la rue, leurs t-shirts blancs, l'image d'un poing fermé, puis l'assaut contre le Parlement, à l'issue duquel le président honni a dû tirer sa révérence. Merci, bonsoir, le tout dans la joie et la bonne humeur.

Cinq ans plus tard, que reste-t-il de cette exaltation collective? Slobodan Milosevic a été inculpé pour crimes de guerre, mais ses pires complices courent toujours et Belgrade ne montre aucun empressément à les livrer à la justice. La corruption est endémique. La Serbie connaît un chômage de plus de 20% et l'inflation la plus forte de l'Europe.

«À Belgrade, nous vivons dans un monde chaotique... La situation est incertaine, à tel point que le passé change chaque jour et que l'avenir tarde à arriver», constatait récemment le cinéaste serbe Dusan Makavejev, qui est rentré d'exil pour vivre dans son pays démocratisé.

La Serbie n'est ni le premier, ni le dernier pays à vivre des lendemains qui déchantent. Mais son cas mérite le détour, ne serait-ce que parce que ce pays a en quelque sorte «breveté» un modèle de révolution pacifique qui continue à faire école. Avec, partout, des résultats plus que mitigés.

La Géorgie avait été la première à suivre l'exemple de Belgrade, avec sa «révolution des roses» — aujourd'hui bien défraîchies. Le taux de chômage dans ce pays frôle 30%. L'ancien héros révolutionnaire, Mikhaïl Saakachvili, se préoccupe davantage de son armée que d'économie. Son régime met des bâtons dans les roues des médias indépendants. Et la démocratisation traîne la patte.

Mais c'est en Ukraine que la déception a été la plus brutale. Début septembre, la «révolution orange» s'est échouée dans une véritable... révolution de palais. Le président Viktor Iouchtchenko a limogé son ancienne égérie, Ioulia Timochenko, sous des accusations mutuelles de corruption.

Pour imposer son nouveau premier ministre, le président au visage grêlé a dû conclure une alliance avec le postcommuniste Viktor Ianoukovitch — celui-là même qui incarnait le diable en personne il y a 10 mois à peine. En échange, il lui a promis l'immunité pour ses anciennes fraudes électorales.

Aucune réforme importante n'a été réalisée. L'économie s'écrase. Et l'orange n'a vraiment plus la cote sur la grande place de Kiev.

D'accord, la presse est restée libre, il y aura de nouvelles élections en mars et une réforme constitutionnelle en janvier. Reste que, pour l'instant, les Ukrainiens se sentent floués.

« Toutes les révolutions sont condamnées à décevoir, ne serait-ce que parce qu'elles créent des espoirs déraisonnables. »

Belgrade, Tbilissi, Kiev: mêmes espoirs, mêmes déconvenues. Pourquoi donc ces révolutions de velours ne tiennent-elles pas leurs promesses? Elles se heurtent parfois à des problèmes structurels, comme des Constitutions mal foutues, avec limites de pouvoir mal définies ouvrant la porte aux rivalités, note Dominique Arel, directeur de la chaire d'études ukrainiennes à l'Université d'Ottawa.

Mais elles se heurtent plus encore aux rivalités personnelles, aux faiblesses humaines, à l'absence d'un leader fort dont l'intégrité serait à toute épreuve.

«Toutes les révolutions sont condamnées à décevoir, ne serait-ce que parce qu'elles créent des espoirs déraisonnables», écrivait récemment

QUE SONT-ILS DEVENUS ?

«Le Québec ne me tue plus»

Hier, on étalait leur vie sur toutes les tribunes. Aujourd'hui, ils ont disparu de l'écran radar. Ou presque. Pourtant, ceux qui nous ont fait vibrer, rager, pleurer ou baver d'envie sont toujours là. On les a retracés. Bienvenue au club des retrouvés.

MARIE-ANDRÉE AMIOT
mamiot@lapresse.ca

À l'été 1994, deux lettres publiées dans *Le Devoir* font vibrer la province. Dans «Le Québec me tue», Hélène Jutras, 18 ans, dénonce la médiocrité du Québec. Elle est si désabusée par son entourage qu'elle annonce qu'elle quittera cette province «qui l'étouffe et la tue».

Tout l'indispose: l'indécision chronique des Québécois quant à leur avenir, leur absence d'identité, l'attitude *Belles-soeurs* qui les fait pourfendre les ambitieux, même les cégépiens paresseux. En un mot, elle en veut à la collectivité qui vénère l'ignorance.

Les réactions sont instantanées. Elle est vilipendée sur la place publique par l'intelligentsia québécoise. Chroniqueurs, universitaires, écrivains l'attaquent vigoureusement. Même les politiciens, en pleine campagne électorale, la citent et l'interpellent.

Onze ans plus tard, Hélène Jutras ne s'explique toujours pas l'électrochoc qu'elle a provoqué. «Tout ça a pris de telles proportions... Mes propos ne m'appartenaient plus. Même Pierre Falardeau m'a dit: *Meurs, crisse, ou décrisse*. Pourtant, je l'aimais bien, Falardeau. Je l'aime toujours. C'était une grosse tempête dans un verre d'eau.» Ou un cri d'adolescente un peu trop strident.

À 30 ans, elle arbore toujours des airs d'ado avec ses cheveux



Hélène Jutras
PHOTO ARCHIVES, LA PRESSE

coupés à la mohawk, ses perçages (oreilles, langue, nez) et son tatouage du compagnon de Snoopy, Woodstock, lové dans sa nuque. Mais le ton a changé.

Elle a fait son droit à l'Université McGill, mais n'a jamais pratiqué. Après avoir travaillé pour une société de capital de risque, elle dirige maintenant le magazine *Pousse vert*, qui milite en faveur de l'utilisation médicinale du cannabis. Membre du Bloc pot, elle s'est présentée aux élections provinciales de 2003.

Malgré ses intentions de «vivre n'importe où, mais surtout pas ici», elle n'a jamais quitté le Québec. Son passeport est expiré et elle compte finir ses jours dans cette province qu'elle aime de plus en plus.

Aujourd'hui, elle prononcerait le même discours mais différemment. «J'avais exprimé mes sentiments tellement violemment que le fond s'est perdu.» Le Canada n'est toujours pas son pays, mais elle se surprend à en parler en bien depuis que le président Bush fait des siennes aux États-Unis, où elle jure qu'elle ne remettra plus les pieds.

Elle vit avec un Canadien bilingue. «Je suis toujours souverainiste, mais j'ai de la misère à embarquer dans le rêve. Je mène d'autres batailles.»

Vous vous demandez où sont passées ces personnes qui ont défrayé la chronique et qui se sont éclipsées depuis ? Écrivez-vous et nous tenterons de les retrouver.

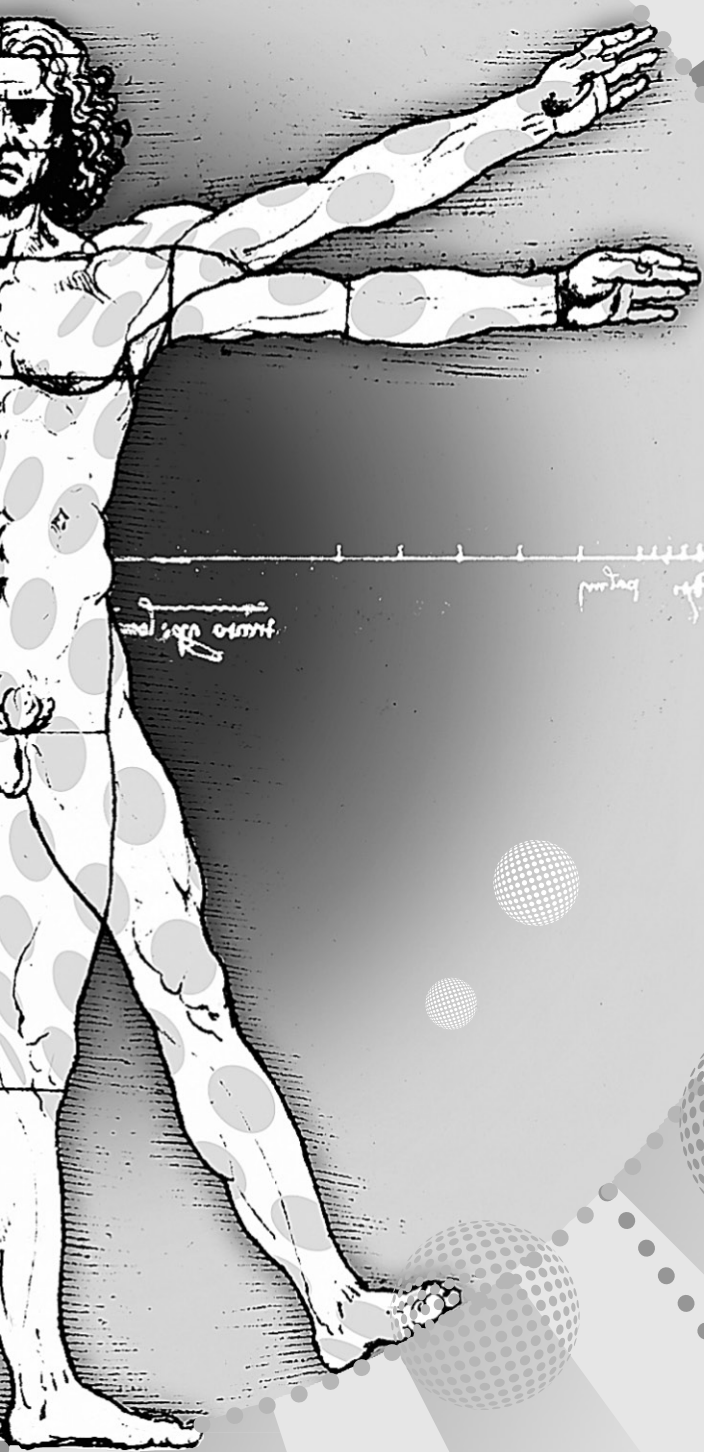
mamiot@lapresse.ca

ACTUEL SANTÉ

SÉRIE + MÉDECINE: DES PROGRÈS FULGURANTS

MÉDICAMENTS SUR MESURE

Prendre des pilules pour soigner sa tristesse. Pour retarder ses pertes de mémoire. Recevoir une injection de cortisone pour contenir une arthrose déformante. Ou avaler un cocktail de gaz anesthésiants avant de se faire opérer. Rien de très nouveau dans tout cela. En apparence. **Car des médicaments sur mesure sont en train d'être mis au point. Avec le renfort de la génétique, ils seront capables de transformer une vie misérable en existence au moins tolérable, sinon heureuse.** D'ailleurs, c'est déjà commencé, constate-t-on dans ce deuxième volet de notre série sur les progrès de la médecine.



ILLUSTARTION PHILIPPE TARDIF, LA PRESSE ©

C'EST À VOTRE TOUR!

LA PRESSE

Votre vision des choses nous intéresse.

VOUS AVEZ SAISI UNE IMAGE

que vous souhaitez partager avec les lecteurs de *La Presse*?
Faites parvenir votre photo à : forum@lapresse.ca



DES MÉDICAMENTS PERSONNALISÉS ET TRÈS CIBLÉS

Des gens entrent à l'hôpital pour s'y faire soigner et en ressortent morts, victimes d'effets secondaires de leur traitement. D'autres décèdent parce les médicaments qu'on leur a administrés étaient trop forts. Ou pas assez. Ou inadaptés. **Les recherches en génétique promettent heureusement des médicaments ciblés et très efficaces. Comme le sont déjà les antidépresseurs de la nouvelle génération ou les anesthésies, de plus en plus**



MATHIEU PERREAULT

NEW HAVEN, CONNECTICUT — Chaque année, 10 000 Canadiens meurent parce qu'ils réagissent mal à un médicament. Certains parce qu'il provoque un effet secondaire rare et mortel; d'autres, simplement parce qu'une dose normale est beaucoup trop forte pour eux.

«Le coût des mauvaises réactions aux médicaments est plus élevé que le coût des médicaments eux-mêmes», affirme Michael Phillips, directeur de la pharmacogénomique à Génome Québec. «C'est la quatrième cause en importance d'hospitalisation aux États-Unis, et la cinquième cause de mortalité.»

Depuis quelques années, un coup d'éclat se prépare dans le dossier: la pharmacogénomique. Il s'agit de tests génétiques qui permettront de prédire qui est à risque d'effets secondaires mortels, et quelle dose est adéquate pour chaque patient.

«Pour un médicament donné, il y a toujours une certaine proportion de gens qui réagissent mal, de façon toxique; une autre qui réagissent trop faiblement; et une dernière qui réagissent trop fortement, explique M. Phillips. Le but de la pharmacogénomique est de trouver les caractéristiques génétiques prédisant quels malades répondront bien au médicament.»

Le nombre d'essais cliniques incluant des tests génétiques a explosé: 15 entre 1995 et 2000, 35 entre 2000 et 2002, et plus d'une centaine

+

ARTHRITE

Il est possible pour un patient de participer aux **essais cliniques de résonance magnétique** pour détecter précocement **l'arthrite**; d'ici quelques années, ce test devrait être aussi disponible en **clinique privée**.

dans la seule année 2002-2003. L'hiver dernier, un rapport de la firme comptable Price Waterhouse Cooper annonçait que l'ère des médicaments vedettes (*blockbusters*), qui visent toute la population et génèrent des ventes d'un milliard de dollars américains par année, tirait à sa fin. L'avenir de l'industrie pharmaceutique est aux médicaments ciblés, mais très efficaces, qui entraîneront des ventes deux à trois fois moins élevées.

Cette année, deux médicaments ont fait les manchettes, le Vioxx et l'Herceptin. Le Vioxx est un antidouleur vedette qui a dû être retiré parce qu'il cause des troubles cardiaques graves chez une infime minorité de patients. Selon plusieurs chercheurs, les patients à risque ont fort probablement un marqueur génétique — une particularité d'un gène — qui les prédispose à ces troubles. Avec un test génétique écartant une bonne partie des

patients à risque, les effets secondaires mortels du Vioxx pourraient être réduits à un niveau acceptable.

De son côté, l'Herceptin, un médicament contre le cancer du sein, est utile pour le quart des patientes. Ces dernières ont en commun des particularités génétiques qui aggravent le cancer du sein. L'Herceptin diminue de moitié, à 15 %, le risque de rechute chez ces patientes. Comme le traitement coûte cher, 50 000 \$ en sus des tests génétiques, les provinces canadiennes hésitent à le rendre accessible en première ligne, provoquant l'ire des associations de défense des patientes.

Mieux cibler

À Montréal, Michael Phillips vient d'être mandaté par Génome Canada pour codiriger un projet de recherche de 18 millions, visant à évaluer les risques génétiques de toxicité pour les statines, des médicaments anticholestérol. Cette toxicité a forcé, en 2001, le retrait du Baycol.

La cardiologie a généré un autre test pharmacogénomique: la compagnie Genaissance, à New Haven au Connecticut, vend 5000\$US un test permettant de choisir le bon traitement pour une maladie génétique rare, le syndrome du QT long, qui touche une personne sur 5000 et fait 300 morts chaque année au Canada. «La plupart des patients peuvent être traités avec des médicaments qui ne coûtent que quelques cents par jour», explique Richard Judson, vice-président scientifique chez Genaissance, en entrevue dans ses bureaux, voisins de l'Université Yale. «Mais un patient sur cinq ne répond pas à ce traitement, et peut mourir sans avertissement. Pour ce sous-groupe,

il faut implanter un défibrillateur dans le coeur. C'est cher — 40 000\$ avec un remplacement à tous les cinq ans —, mais ça évite des morts inutiles.»

L'industrie pharmaceutique s'est fait tirer l'oreille. «Jusqu'à l'an 2000, il était difficile de trouver des gens intéressés dans l'industrie, dit M. Judson. Les gens du marketing ne voulaient rien savoir de diminuer leur marché potentiel en ciblant mieux les patients qui répondaient bien aux médicaments. Ils étaient très contents de vendre des pilules à des gens qui n'en avaient pas besoin. Mais ces dernières années, un certain nombre de médicaments ont été retirés du marché à cause d'effets secondaires importants. L'industrie pharmaceutique s'est donc rendu compte qu'elle devait faire des analyses génétiques.»

+

PHARMACO-GÉNOMIQUE

La compagnie pharmaceutique **Roche** est sur le point de lancer sur le marché canadien un **test génétique indiquant la prédisposition à certains médicaments, l'Amplchip**. Son coût et son remboursement au Québec n'ont pas encore été arrêtés.

Les tâtonnements de la psychiatrie

MATHIEU PERREAULT

NEW HAVEN, CONNECTICUT — Quand Hélène a commencé à être déprimée et à pleurer sans arrêt, à la veille de la trentaine, son médecin de famille lui a suggéré de prendre des antidépresseurs.

«Elle m'a demandé : par quelle sorte veux-tu commencer ? Je ne sais pas trop laquelle va le mieux fonctionner», se souvient Hélène (nom fictif), une jeune professionnelle qui a deux enfants d'âge préscolaire.

Le médecin d'Hélène a commencé par une faible dose, qu'elle a augmentée lentement pendant trois ou quatre mois. «Au début, je ne voyais aucune différence. Mais je me disais : ça va finir par marcher. Je trouvais ça long.» Finalement, le bon dosage a été atteint et la vie d'Hélène est devenue beaucoup plus facile.

Hélène se trouve chanceuse, car

+

GÉNÉTIQUE

Le test génétique permettant aux **schizophrènes** de bénéficier plus rapidement du médicament **clozapine** coûte **5000\$US**. Mais la RAMQ pourrait le défrayer s'il est médicalement requis. Le ministère de la Santé de l'Ontario le défraie déjà pour certains patients.

une de ses collègues a dû essayer plusieurs sortes d'antidépresseurs pendant plus d'un an avant de trouver celui qu'il lui fallait, et un bon ami, dont la dépression, plus sévère, s'accompagne d'alcoolisme et de toxicomanie, a essayé différents antidépresseurs sans succès depuis six ans.

Une personne sur cinq est touchée par une maladie mentale durant sa vie. Les maladies mentales arrivent au troisième rang des coûts de santé, à cause de la longueur des hospitalisations, en moyenne 45 jours au Canada en 2000. Leur corollaire, le suicide, cause 2% de tous les décès, et près de 20% des décès chez les jeunes adultes.

«La psychiatrie est un des domaines où la pharmacogénomique aura le plus d'impact, à tout le moins au niveau du dosage», affirme Richard Judson, vice-président scientifique chez Genaissance, une

firme de New Haven, au Connecticut.

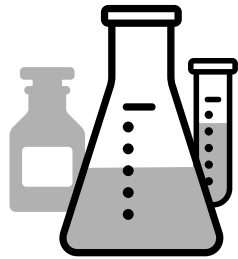
Pour illustrer son propos, M. Judson prend l'exemple de la clozapine, un médicament très efficace, mais très ancien, pour traiter la schizophrénie. Malheureusement, une personne sur 250 fait une réaction secondaire mortelle à la clozapine. Pour cette raison, la clozapine n'est utilisée qu'en dernier recours, après que d'autres médicaments aient été essayés.

Genaissance a identifié un marqueur génétique qui prédit cette réaction secondaire. Ce n'est pas un marqueur infailible : il diminue à une sur 1000 la probabilité d'avoir cette réaction secondaire. «Mais si la clozapine était utilisée dès le diagnostic de schizophrénie, en combinaison avec le test génétique, on éviterait beaucoup de tentatives de suicide dues à l'essai de médicaments moins efficaces», dit M. Judson.

ARTHROSE

La perte de poids aide à prévenir l'arthrose du genou en réduisant la charge que doivent porter les articulations.

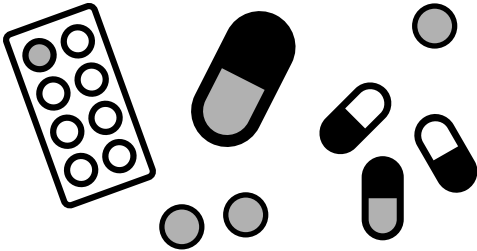
L'activité physique nourrit les articulations. Le cartilage qui protège l'extrémité des os a besoin de mouvement pour absorber les éléments nutritifs et se débarrasser des déchets.



1772

Date où le premier anesthésique général a été synthétisé par Joseph Priestley, un pasteur anglais, qui fut par la suite accusé de sorcellerie.

SOURCE : ENCYCLOPÉDIE WIKIPÉDIA



DE 3 À 15

Nombre de médicaments différents que la plupart des anesthésies générales requièrent, selon la complexité du cas.

DÉPRESSION

Les électrochocs sont utilisés pour traiter les états dépressifs graves. On ne connaît pas leur mécanisme d'action.

Environ 15% des personnes déprimées finissent par s'enlever la vie.

SOURCE : GOUVERNEMENT DE L'ONTARIO

SÉRIE + MÉDECINE: DES PROGRÈS FULGURANTS | 2 › MÉDICAMENTS SUR MESURE

MICHAEL PHILLIPS + DOUBLE DOSE DE NOVOCAÏNE



PHOTO PARTICK SANFAÇON, LA PRESSE ©

Le métabolisme de Michael Phillips oblige les anesthésistes à doubler la dose pour qu'il cesse de souffrir lors d'une intervention. Il est un «métabolisateur intermédiaire» de la codéine, comme l'est un Québécois sur cinq. L'équipe de Michael Phillips vient de recevoir 18 millions de dollars du gouvernement canadien pour étudier les prédispositions génétiques influençant la toxicité des statines, des médicaments abaissant le taux de cholestérol utilisés en cardiologie.

QUAND L'ANESTHÉSIE NE MARCHE JAMAIS

MATHIEU PERREAULT

À 11 ans, Michael Phillips s'est blessé au hockey. Il a eu besoin de 30 points de suture.

«Le médecin des urgences m'a fait une piqure d'anesthésiant avant de recoudre ma plaie», explique le biochimiste Michael Phillips, en charge la pharmacogénomique à Génome Québec. «Après cinq points, je lui ai demandé si c'était normal que son aiguille me fasse tellement mal. Il était très surpris.»

«CHEZ LE DENTISTE, M. PHILLIPS A BESOIN D'UNE DOSE DE NOVOCAÏNE DEUX FOIS PLUS FORTE QUE LA NORMALE.»

Par la suite, l'histoire s'est répétée. Chez le dentiste, M. Phillips a besoin d'une dose de novocaïne deux fois plus forte que la normale.

Maintenant, M. Phillips sait ce qui cloche: il est un «métabolisateur intermédiaire» de la codéine. Il s'agit d'une particularité génétique qui touche 20% de la population.

«Quand on a une anesthésie, ce ne sont pas les produits qui sont injectés qui enlèvent la douleur», explique le biogénéticien, en

entrevue dans le nouveau complexe de génomique de l'Université McGill. «Ces produits sont métabolisés par le foie, par le biais d'enzymes, et ce sont les molécules résultant de cette métabolisation qui anesthésient. Or, chez certaines personnes, comme moi, ces enzymes fonctionnent moins bien. Il faut que les anesthésistes injectent davantage de médicaments pour qu'il y ait assez de molécules antidouleur produites par le foie.»

Des progrès considérables en anesthésie

LOUISE LEDUC

Quand on se fait opérer, quels sont les risques de ne jamais se réveiller ?

C'est la colle par excellence, à laquelle les chercheurs et anesthésistes les plus calés sont toujours incapables de répondre.

Comme le soulignait déjà en 1999 l'Institut de médecine, un organisme indépendant basé à Washington, des progrès notables ont été enregistrés ces dernières années en matière d'anesthésie. Les techniques se seraient tellement raffinées, selon cet organisme, que les décès attribuables à l'anesthésie seraient passés de 2 par 10 000 dans les années 80 à un seul décès par 200 000 à 300 000 anesthésies en fin de siècle.

Vraiment? Rien n'est moins sûr. En 2002, dans la revue médicale *Anesthesiology*, Robert Lagasse évoquait plutôt... un décès par 500 anesthésies.

Comment expliquer cet écart énorme? Par la grande variété d'interprétations et de définitions. Ainsi, certaines études tiennent compte uniquement des décès survenus en salle d'opération, tandis que d'autres incluent tous ceux

survenus avant la sortie de l'hôpital ou tous ceux constatés dans les 30 jours suivant la chirurgie. Certaines enquêtes ne prennent en considération que les décès causés directement par l'anesthésie, tandis que d'autres études calculent tous les décès, même ceux de personnes qui avaient déjà un pied dans la tombe avant de passer sous le bistouri.

Bref, difficile de s'y retrouver. Ce qui est sûr, c'est que l'anesthésie a fait un bond prodigieux ces dernières années, insiste Pierre Fiset, président de l'Association des anesthésiologistes du Québec.

D'abord, de nouveaux outils, documentant notamment de façon routinière le pouls, la pression et le taux d'oxygène dans le sang en tout temps, font une grande différence. «Les systèmes de sécurité sur les nouvelles machines nous permettent aussi de repérer très rapidement une surdose et de s'ajuster rapidement. Et ça, c'est inestimable, parce qu'en anesthésie, quand ça va mal, ça déboule vite», observe le Dr Fiset.

En plus de machines plus perfectionnées, les spécialistes peuvent compter sur de meilleurs gaz anesthésiants, comme le desflurane ou le sevoflurane. «La médication

est plus facile à administrer, et on peut contrôler de façon beaucoup plus serrée la profondeur de l'anesthésie, ajoute le Dr Fiset. Les patients se réveillent aussi beaucoup mieux qu'avant, et dans de meilleures conditions.»

Des simulations réalistes

Tout ce qui le touche contrôle de la douleur a aussi grandement modifié la donne. En salle d'opération, les anesthésistes ont recours à une gamme de narcotiques ou de blocs nerveux (administrés par l'entremise de cathéters) qui maîtrisent mieux la douleur et, partant, permettent de réduire les doses de gaz à administrer. Après l'opération, les narcotiques permettent au patient de se remettre sur pied plus rapidement.

Il se trouve par ailleurs que les anesthésistes sont sans doute plus compétents parce que des simulations plus réalistes leur sont accessibles, poursuit le Dr Fiset. Ainsi, au Canada, Ottawa et Toronto comptent chacun un simulateur, avec des mannequins presque humains reliés à des moniteurs capables de simuler des arythmies et autres urgences. Dans les congrès,

les spécialistes peuvent passer près d'une demi-journée à faire de telles simulations.

Ces simulations, de plus en plus répandues, montrent à quel point le facteur humain est capital en anesthésie. Le journal *Anesthesia* l'évoque d'ailleurs à grands traits, dans sa livraison de février dernier, dans sa liste des facteurs les plus susceptibles d'influencer la bonne marche d'une anesthésie. Ainsi, les patients qui ont la chance d'avoir un anesthésiste consciencieux, qui prend bien le temps de vérifier au préalable, une par une, que toutes ses machines fonctionnent bien, ont tout lieu d'être confiants. Le fait, aussi, de pouvoir compter sur un anesthésiste sur place en tout temps — plutôt que seulement par cellulaire ou téléavertisseur — compte pour beaucoup. L'étude menée par Sesmu Arbous *et al*, démontre aussi qu'il est préférable que l'anesthésie soit menée du début à la fin par le même spécialiste. Enfin, des antidouleurs adéquats, notamment lorsqu'ils sont administrés par voie épidurale ou intramusculaire, mettent toutes les chances du côté du patient... et du médecin.

Mais l'anesthésiste est-il lui-même

bien réveillé quand il nous envoie dans la troisième dimension? «C'est vrai, il nous arrive encore d'avoir des gardes de 24 heures, au cours desquelles il est cependant exceptionnel que nous ayons à travailler sans arrêt, précise le Dr Fiset. On est conscients de la nécessité de diminuer le nombre d'heures de travail. Au Québec, les anesthésistes travaillent en général entre 60 et 70 heures par semaine.»

+ QU'EN PENSEZ-VOUS?

Pour réagir à notre série, écrivez-nous (300 mots ou moins) à : **forum@lapresse.ca**

RETARDER L'ALZHEIMER APRÈS 80 ANS

Perdre la carte. Sombrier dans la démence. Devenir sénile. Autant de façons de désigner la maladie d'Alzheimer, longtemps méconnue et toujours redoutée. Surtout avec le vieillissement de la population. Or la recherche est très active dans le domaine, et **de nouveaux médicaments permettent déjà de prolonger l'autonomie des personnes atteintes**. De plus, les derniers gadgets électroniques peuvent grandement faciliter le maintien à domicile. Mais aussi menacer la vie privée...



MATHIEU PERREAULT

Serge Gauthier a un grand rêve : retarder l'apparition de la maladie d'Alzheimer jusqu'à 80 ans, pour que la mort naturelle survienne avant la sénilité. Ce psychiatre de l'hôpital Douglas, à Verdun, est optimiste : depuis une dizaine d'années, de nouvelles molécules apparaissent régulièrement, qui repoussent d'un ou deux ans l'apparition de l'Alzheimer. En 2000, une personne qui recevait un diagnostic d'Alzheimer pouvait s'attendre à devoir déménager trois ans plus tard dans un hospice, et à y séjourner, sénile, pendant 10 à 15 ans. Depuis, un nouveau médicament, la mémantine, a retardé l'apparition de la sénilité, de sorte qu'une personne qui a un diagnostic d'Alzheimer peut s'attendre à rester sept ans à la maison, et à passer cinq à 10 ans seulement à l'hospice. La prochaine molécule, qui pourrait

Il n'est plus possible de s'inscrire aux essais cliniques de ce médicament, qui pourrait arriver sur le marché en 2006 ou 2007.

être l'Alzhemed, conçue à Montréal par Neurochem, retardera encore de quelques années l'entrée dans un centre de soins de longue durée. «D'ici trois à cinq ans, nous aurons en outre des tests génétiques, psychologiques et neurologiques qui permettront de commencer le traitement préventif, avec des médicaments, à partir de la cinquantaine», dit le Dr Gauthier, en entrevue dans ses bureaux au sous-sol d'une maison située près du campus de l'hôpital Douglas, au bord du fleuve. «On pourra vraiment penser à retarder les pires effets de l'Alzheimer après 80 ans.»

Actuellement, un Canadien sur 1000 reçoit un diagnostic d'Alzheimer avant 65 ans, un sur 100 entre 65 et 74 ans, un sur 14 entre 75 et 84 ans, et un sur quatre après 85 ans. Cette proportion va augmenter à cause de l'augmentation des cas d'hypertension et d'hypercholestérolémie. Les coûts de la maladie, en soins de longue durée, médicaments et hospitalisations, atteignent 5,5 milliards par année, selon la Société Alzheimer du Canada. L'hôpital Douglas est l'un des grands centres de recherche au monde sur l'Alzheimer. «Nous travaillons sur l'imagerie cérébrale, pour identifier les zones du cerveau qui changent avec l'Alzheimer, dit le Dr Gauthier. Il semble, par exemple, que l'hippocampe change de volume. Aussi, nous travaillons à des tests de mémoire et de performance qui pourront mieux prédire le risque. Mais ces tests coûteront cher : environ 500 \$ par personne, dont 400 \$ seulement pour l'imagerie cérébrale. Il faudra accepter d'investir maintenant pour retirer des bénéfices plus tard.» La calibration du traitement pour chaque patient, sur la base de tests

génétiques, modifiera les coûts. «On sait que l'Aricept, un médicament contre l'Alzheimer, ne change rien dans 45% des cas, et produit une détérioration dans 23% des cas», explique le psychiatre Jude Poirier, qui travaille aussi au Douglas. «En ciblant les patients qui répondent bien, on sera plus efficaces.»

ACTUELLEMENT, UN CANADIEN SUR 1000 REÇOIT UN DIAGNOSTIC D'ALZHEIMER AVANT 65 ANS.

Des papis-mamies vraiment branchés

LOUISE LEDUC

Papa a-t-il pris ses médicaments pour la pression? Maman est-elle en train de préparer son repas, comme tous les jours à la même heure ? Selon des projections des Nations unies, les plus de 65 ans seront deux fois plus nombreux en 2050. De IBM à Matsushita, les entreprises s'activent donc à développer des technologies permettant aux gens de vieillir chez eux, sans que leur progéniture ne se ronge les sangs à se demander à distance si leur père malade n'a pas fait une chute ou si leur mère n'aurait pas oublié de mesurer son taux de sucre. Le cap est donc mis sur la maison intelligente, qui sera toute pleine de senseurs, à en croire le tour d'horizon fait par *The Economist* en juillet. Détecteurs de passage, détecteurs de mouvement, de lumière ou de présence : les multicapteurs, reliés à un PC lui-même connecté à un surveillant externe (une infirmière en clinique,

INVASION DE LA VIE PRIVÉE ? QUAND C'EST ÇA OU LE CENTRE D'ACCUEIL...

notamment) semblent la voie de l'avenir. Ainsi, MedivoxRx Technologies, basée à Pittsburgh, vient de mettre au point un distributeur de médicaments qui parle. «Josette, n'oublie pas que c'est l'heure de ton Ativan.» «Charles, prends de ce pas ton anti-douleur.» On appuie sur un bouton, et puis hop, la petite machine nous dit quand et comment avaler nos pilules. Mieux encore, l'entreprise travaille à une version avancée du système, qui enverra un

signal d'alarme lorsqu'un pilulier aura été ouvert plus souvent que de coutume. Attention, surdose en vue! À ces dispensateurs de médicaments ultra-perfectionnés s'ajoutent des cuisines intelligentes. Au Japon, où le thé est bu à profusion à tout moment, 2200 personnes utiliseraient déjà le *i-pot*. Le *i-pot* ? C'est une bouilloire reliée à Internet. Chaque fois que la bouilloire est activée, un signal est émis et envoyé à un serveur central. Fiston peut ainsi être rassuré: maman prépare son thé à heures régulières, tout est donc normal à la maison. L'entreprise américaine Accenture, de son côté, a mis au point la Life Shirt, à porter sous sa chemise ou son pyjama. Cette veste enregistre pas moins de 30 paramètres (respiration, pouls, taux de sucre, etc.) qui sont analysés à distance par une infirmière, en clinique. Tout ça dans le confort de sa maison. Les étudiants de l'Université Stanford, en Californie, ne veulent pas être en reste : ils cherchent quant à eux à perfectionner un petit bracelet

à porter à la cheville et qui vibrerait dès qu'une personne se trouverait dans une position annonciatrice d'une chute. Enfin, le Centre national de la recherche scientifique, en France, propose un système à rayons infrarouge passifs placés au plafond, et tout un réseau de communication filaire. Le logiciel prend tout en compte: paramètres d'occupation des lieux par la personne âgée, durée et fréquence d'occupation pièce par pièce, heure des couchers, des levers nocturnes et matinaux, agitations au lit, distance en kilomètres parcourue d'heure en heure... Reste à savoir qui aura les moyens de se payer tout ça et si les personnes âgées ont vraiment envie que leur moindre pipi soit l'objet d'un suivi aussi serré. Invasion de la vie privée? À ceux qui soulèvent ce point, Richard Jones, patron de la firme californienne Lusora, elle aussi lancée dans la course à la maison intelligente, a la réponse toute trouvée: quand c'est ça ou le centre d'accueil...

ALZHEIMER

Puisque les causes de la maladie d'Alzheimer ne sont pas connues, rien ne permet de conclure qu'on peut la prévenir. Des indications laissent toutefois croire que l'activité intellectuelle, l'exercice physique et une bonne alimentation pourraient réduire les risques d'en être atteint.



420 600

Nombre de Canadiens qui souffrent de la maladie d'Alzheimer et d'affections connexes.

D'ici 2031, on prévoit qu'ils seront plus de 750 000.



Deux fois plus de femmes que d'hommes sont atteintes d'une forme de démence. Les chercheurs ignorent pour quelle raison.

La maladie d'Alzheimer ne modifie pas la capacité du malade à éprouver des sentiments comme la joie, la colère, la peur, l'amour ou la tristesse, et à réagir à ces sentiments.

QU'EN PENSEZ-VOUS?

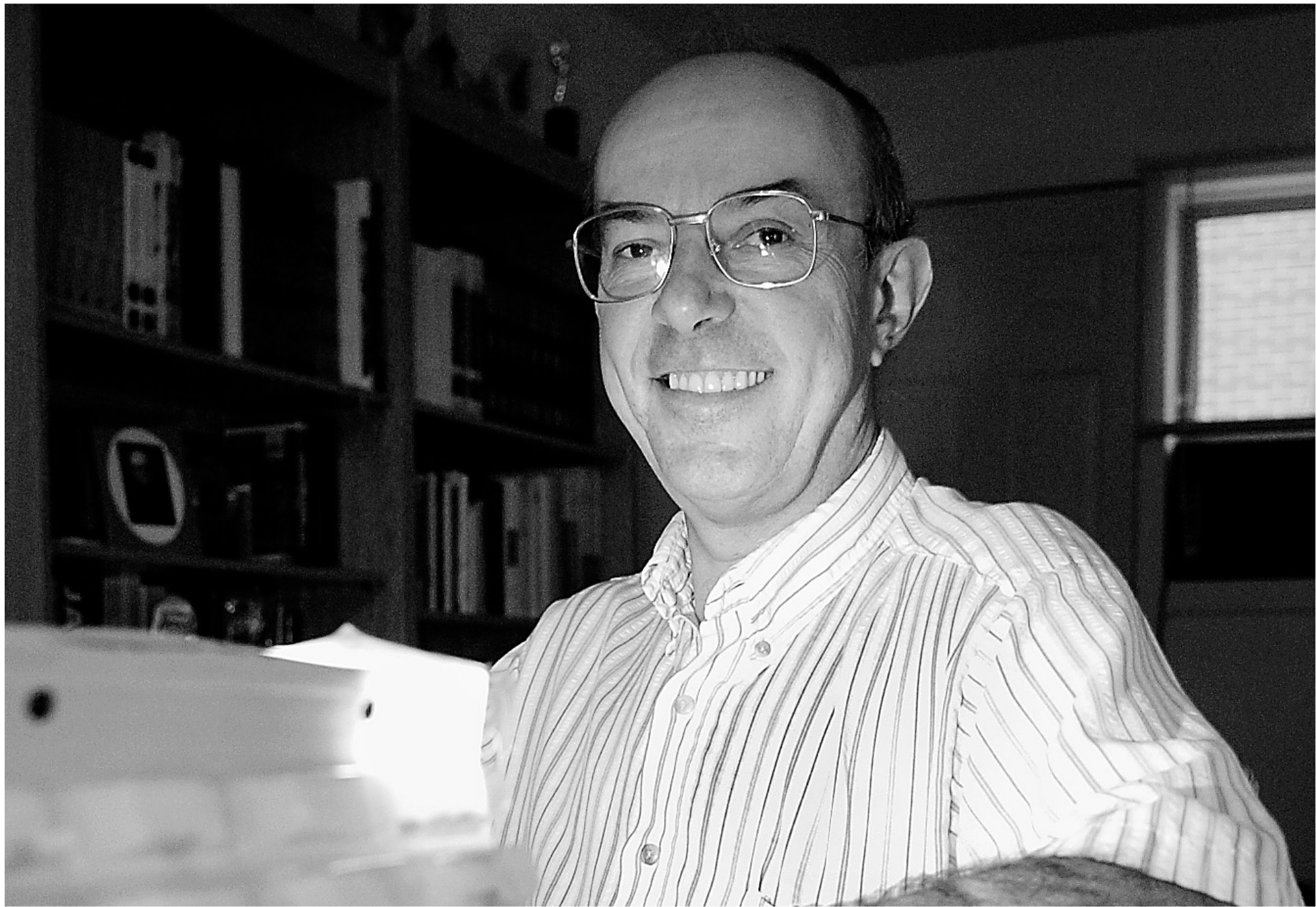
Pour réagir à notre série, écrivez-nous (300 mots ou moins) à : **forum@lapresse.ca**

MARDI L'ESPOIR

SÉRIE + MÉDECINE: DES PROGRÈS FULGURANTS | 2

MÉDICAMENTS SUR MESURE

ANDRÉ ALLAIRE + ALZHEIMER



Son grand-père était atteint d'Alzheimer, son père aussi, et maintenant, il l'est à son tour. Mais André Allaire ne désespère pas. Grâce à ses médicaments, il arrive à mener une vie active.

ÊTRE ATTEINT D'ALZHEIMER...
ET JOUIR DE LA VIE

LOUISE LEDUC

Quand les gens l'apprennent, ils se mettent à lui parler tran-quil-le-ment. Ou encore, à s'adresser à lui en lui disant : «Mon beau petit André.» «Le beau petit André» a pourtant 53 ans, il a longtemps enseigné dans des universités européennes et si ce n'était du calendrier tout noirci dans le salon et du calepin qu'il traîne toujours dans sa poche, rien ne laisserait paraître qu'il est atteint de la maladie d'Alzheimer depuis cinq ans. André Allaire côtoie en fait la maladie d'Alzheimer depuis si longtemps qu'il se souvient de l'époque où elle n'avait même pas encore été baptisée. «Mon père et mon grand-père en étaient atteints, mais dans le temps on parlait d'artériosclérose cérébrale. Ni l'un ni l'autre n'ont été médicamentés. Mon grand-père, qui a habité 40 ans au même endroit, devait toujours traîner son adresse dans sa poche.» André Allaire, lui, conduit toujours sa voiture.

Dans son immeuble, personne n'est au courant de sa situation. «Il y a encore tellement de préjugés, dit-il. Les gens associent encore beaucoup la maladie d'Alzheimer à la folie.» La maladie s'est déclarée avant même qu'il n'atteigne la cinquantaine. «Je menais une belle carrière internationale en informatique. J'ai vécu à Paris, enseigné dans des universités allemandes. Puis, sans que je m'en aperçoive, j'ai commencé à être moins efficace. J'ai été congédié.» Presque du jour au lendemain, ses revenus annuels ont chuté de 40 000 \$. Pendant une longue période, il est resté sans aucune médication. «Je ne nommerai pas l'hôpital en cause, mais il vous suffira de savoir que des médecins ont voulu voir comment évoluerait ma maladie, au naturel.» Quand on lui a prescrit ses premiers médicaments, sa vie a changé du tout au tout. Aujourd'hui, sans ses deux Remynil quotidiennes, il n'ose imaginer à quoi ressemblerait son quotidien. Chose certaine, il serait incapable d'habiter seul dans son

«QUAND MES MÉDICAMENTS ACTUELS NE FERONT PLUS EFFET, IL Y EN A DÉJÀ TROIS AUTRES QUE JE POURRAI ESSAYER.»

appartement et ne mènerait certainement pas la vie active qui est la sienne, à siéger au sein du conseil d'administration de la Société d'Alzheimer et à prononcer des conférences ici et là sur la maladie. Une vie active, donc, placée sous le signe de l'espoir. «Je ne pense pas finir mes jours avec cette maladie. Quand mes médicaments actuels ne feront plus effet, il y en a déjà trois autres que je pourrai essayer. Puis

quand ceux-là ne fonctionneront plus, je crois bien qu'il y en aura de plus efficaces encore sur le marché. La recherche progresse à pas de géant dans ce domaine.» Pour l'instant, le Remynil fonctionne bien, si bien même que M. Allaire commence à économiser pour se payer un voyage à Paris, une ville où il a tant aimé travailler. «J'y ai plein d'amis, ça ne me coûtera rien une fois là-bas.» Essais cliniques, nouvelles thérapies, chirurgies révolutionnaires : André Allaire se tient au courant des récentes découvertes, au risque de s'en trouver frustré. Par la mémantine, par exemple. Qui est déjà prescrite par les médecins... à ceux qui peuvent se le permettre. «C'est 300 \$ par mois, et ce n'est pas remboursé. Moi, je n'en ai pas les moyens.» Aucune amertume dans le ton, et M. Allaire se dit même chanceux. «Je ne peux pas me plaindre : j'ai fait le tour du monde, j'ai eu une carrière formidable. J'ai été choyé par la vie, et je continue de profiter à plein de ce qui passe.»

La résonance magnétique pour contrer l'arthrose

MATHIEU PERREAULT

Marie doit aller une fois par semaine au CLSC pour recevoir une injection de cortisone dans son poignet déformé. Cette femme de ménage de 70 ans peine à travailler, avec l'arthrose qui mine ses articulations. Cette maladie touche les deux tiers des Canadiens de plus de 60 ans. Avec les autres arthrites, elle est la deuxième cause de consommation de médicaments au Canada. Mais un pas important est sur le point d'être franchi : la détection précoce de l'arthrose grâce à la résonance magnétique. «On fait des essais cliniques depuis un ou deux ans. Il s'agit maintenant de mettre au point un protocole», explique Jean-Pierre Pelletier, rhumatologue au CHUM et co-titulaire, avec son épouse Johanne Martel-Pelletier, de la chaire en arthrose de l'Université de Montréal. «Je suis juste-

ment en train d'écrire un article sur le sujet. Jusqu'à maintenant, on pouvait seulement diagnostiquer l'arthrose quand une douleur chronique s'installait. Il était alors trop tard, le cartilage était déjà détruit. On ne voit pas le cartilage sur les radiographies.» Le rêve des rhumatologues serait d'imiter la lutte contre l'ostéoporose : détection rapide et traitement précoce. «Contrairement à l'ostéoporose, il n'y a pas de médicament préventif pour l'arthrose», dit le Dr Pelletier, en entrevue dans le nouveau pavillon De Sève du CHUM, près du pont Jacques-Cartier. «Mais plusieurs molécules, dont la diacérine et la glucosamine, sont sous évaluation. Le National Institute of Health des États-Unis va bientôt terminer une grosse étude — 1000 patients — sur la glucosamine.» La détection précoce de l'arthrose

permettra néanmoins d'agir. «Avec la résonance magnétique, on va pouvoir détecter l'érosion du cartilage avant qu'une douleur chronique s'installe. Et on va pouvoir travailler sur la perte de poids, sur la correction des défauts mineurs, une déformation des genoux par exemple, qui accélèrent l'arthrose.» D'autres techniques de détection sont en préparation. À la mi-septembre, une équipe de l'Université du Michigan, à Ann Harbor, a annoncé des essais cliniques d'une détection par spectroscopie d'une molécule associée à l'arthrite, l'acide hyaluronique, un lubrifiant naturel du cartilage qui s'échappe des articulations avec l'arthrose. L'acide hyaluronique, qui est parfois injecté dans les articulations des patients pour diminuer la douleur, se retrouve dans le sang, où il pourrait être détecté par un laser.

+ L'ABC DE L'ARTHRITE

Le cartilage des articulations agit à la manière d'une éponge. Quand il est sous pression, par exemple quand on s'appuie sur un genou, le cartilage relâche l'eau qu'il contient. Quand la pression cesse, l'eau revient dans le cartilage, apportant avec elle des nutriments qui aident la croissance du cartilage. **C'est pour cette raison qu'un exercice physique modéré, comme la marche, permet**

de garder le cartilage en santé. À partir de la quarantaine, le cartilage se régénère moins bien et devient plus mince. La circulation d'eau durant l'effort devient moins grande, diminuant d'autant les nutriments qui nourrissent le cartilage. Curieusement, la dégradation du cartilage semble plus prononcée chez les personnes qui ont des os plus robustes.

ÉLAN

Questions des lecteurs, réponses du chroniqueur



PHOTO DAVID BOILY, LA PRESSE®

Si on veut perdre du poids par l'exercice, ce qui compte c'est la quantité totale de calories dépensées (y compris celles dépensées après la fin de l'exercice parce que le métabolisme est encore élevé) et non la façon dont on les perd.

AYANT REÇU PLUSIEURS COURRIELS CES DERNIERS TEMPS, JE CONSACRE LA CHRONIQUE D'AUJOURD'HUI AUX QUESTIONS DES LECTEURS ET LECTRICES.



RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

Q Je suis âgé de 45 ans. Il y a quelques années, mon médecin m'apprenait que j'étais diabétique de type 2. Je pesais à ce moment-là 285 lbs (je mesure 5 pieds 9 pouces). J'ai décidé alors de me prendre en main en faisant de l'exercice et en suivant un régime. Depuis 3 ans, je m'entraîne 3 à 4 fois par semaine. Mon poids s'est maintenu à 230 lbs pendant 2 ans et je ne fais plus de diabète. Mon thérapeute en nutrition m'a donné dernièrement de bons conseils et je pèse maintenant 219 lbs (je vise moins de 200 lbs). Mon plan alimentaire repose sur l'absorption de plus de protéines et de moins de glucides. Côté exercice, je faisais avant 40 minutes d'elliptique à une fréquence cardiaque moyenne de 140, suivi de 30 minutes de musculation (3 séries de 12 répétitions). Mon thérapeute m'a fait changer cela. Après un réchauffement, je commence avec 40 minutes de musculation en puissance (séries de 6 à 8 répétitions avec plus de poids). Je termine avec 20 à 30 minutes de cardio à un rythme plus lent qu'auparavant (fréquence cardiaque de 115). Jusqu'à présent, je réalise que j'ai maigri à nouveau (je m'entraîne maintenant 5 fois par semaine), mais j'aimerais avoir votre opinion sur la théorie de faire du cardio plus léger afin de donner le temps à mon organisme de brûler plus le gras et non du muscle? Merci de m'avoir lu et félicitations pour votre excellente chronique.

— P. Désaulniers.

R Votre lettre contient un message important : la réversibilité du diabète de type 2. Vous nous confirmez par votre expérience ce que j'avais écrit ici (Élan du 12 janvier 2003) en me basant sur des études sur le sujet, à savoir que le diabète de type 2 est une maladie qu'on peut faire disparaître si on maigrit et qu'on fait de l'exercice. Comme d'ailleurs l'hypertension artérielle légère. Cela dit, vous maigrissez à nouveau principalement parce que vous êtes passé de 3 à 4 fois par semaine à 5 fois par semaine,

ce qui a augmenté votre dépense calorique. Toutefois, ne vous basez pas uniquement sur le pèse-personne, car avec le volume de musculation que vous faites, vous augmentez votre masse musculaire et donc votre poids aussi. Pour évaluer votre perte de gras, je vous suggère (en plus de vous peser) de mesurer votre tour de taille. Vous aurez ainsi une idée plus juste de votre perte de gras. Quant à la théorie que vous mentionnez, il est exact de dire que plus un exercice aérobique se prolonge (par exemple plus de 60 minutes), plus les muscles utilisent le gras comme carburant étant donné que les réserves de glucose sont limitées. Par contre, il est inexact de dire que l'organisme doit choisir entre les muscles et le gras parce que les protéines (dont les muscles sont constitués en grande partie) ne représentent que 5 à 10 % de l'énergie fournie aux muscles actifs. En clair, le sucre et le gras sont, et de loin, les deux principales sources d'énergie lors du travail musculaire. En somme, si on veut perdre du poids par l'exercice, ce qui compte c'est la quantité totale de calories dépensées (y compris celles dépensées après la fin de l'exercice parce que le métabolisme est encore élevé) et non la façon dont on les perd.

Q Je suis un futur grand-papa et ma belle-fille accouchera en mars prochain. Je compte lui offrir un ballon d'exercices. Pouvez-vous lui suggérer des exercices adaptés à sa condition? Pourra-t-elle les faire jusqu'à la fin de sa grossesse?

— N. Robertson, Boucherville

R C'est une bonne idée d'offrir un ballon d'exercices à votre belle-fille enceinte. Des études ont démontré que les exercices exécutés sur un ballon pendant la grossesse diminuaient les maux de dos, renforçaient les abdominaux ainsi que les muscles qui jouent un rôle dans notre équilibre postural (muscles stabilisateurs). Votre belle-fille doit toutefois s'assurer auprès de son médecin qu'elle peut faire des exercices sur cet accessoire. Quant au type d'exercices, je vous suggère d'aller dans les magasins où on vend des DVD d'exercices. Vous en trouverez qui sont consacrés aux exercices sur ballon pour la femme enceinte. Ces DVD sont

habituellement bien faits et recommandés par les associations médicales. Et oui, elle pourra faire des exercices sur ballon (mais pas tous) pratiquement jusqu'à la fin de sa grossesse.

Q J'ai 45 ans, je mesure 5 pi et 2 po et j'ai 20 livres en trop. Je pèse 135 livres. Mon conjoint a 48 ans et pèse 235 livres, il a 60 livres en trop. Mon fils à 18 ans mesure 5 pi et 10 po et pèse 150 livres. Il est sportif et s'entraîne à la boxe. Nous désirons acheter un tapis roulant pour nous remettre graduellement en forme physique et perdre du poids. Mon conjoint se servirait du tapis roulant pour faire de la marche rapide avec une bonne inclinaison. Mon fils utiliserait le tapis pour faire du jogging. Et moi, j'utiliserais le tapis roulant pendant 45 minutes où alternent marche et jogging pour en venir graduellement à ne faire que du jogging. Pourriez-vous nous conseiller pour l'achat d'un tapis roulant?

— Marie St-Pierre, Sherbrooke.

R Étant donné l'usage intensif que vous ferez du tapis roulant, il vous en faut un qui soit robuste et équipé d'un moteur d'au moins 2 HP (ce qui en fera du coup un appareil moins bruyant que celui pourvu d'un moteur plus faible). De plus, votre appareil devrait être équipé d'un tapis résistant et large à inclinaison et vitesse variables (0 à 15 % de pente, 1 à 16 km/h et plus pour la vitesse); de rampes; d'un bâti pouvant supporter un poids de 300 lbs (136 kg) et plus; d'un compteur de calories, du temps écoulé, de la distance parcourue et de la fréquence cardiaque (l'appareil doit être muni d'une barre d'appui avec capteur de fréquence cardiaque). Comme vous serez plusieurs à utiliser le tapis roulant, une console offrant des programmes préétablis et la possibilité de suivre son propre programme avec mise en mémoire devient un atout intéressant. Enfin, la garantie doit être d'au moins 5 ans sur le moteur, 10 ans et plus sur le bâti et d'un an sur tout, pièces et main-d'oeuvre incluses. En terminant, voici quelques marques réputées : Nordic Track, Precor, Schwinn, Pacemaster. Bon magasinage.

SPORTS, TRUCS ET SORTIES

Bouge! Donc!

CHRISTIAN GEISER

1 > C'EST REPARTI !

Allez-vous appliquer les nouveaux règlements ? Supprimer la ligne rouge ? Faire des tirs de barrage ? Toutes ces questions ! Pas besoin de jouer pour le Canadien pour avoir envie de renouer avec son «hockey», surtout en version revue et améliorée. En attendant que les patinoires extérieures ouvrent et de pouvoir rechausser les patins, prenez la direction de la cour d'école la plus proche et démarrez votre propre saison de hockey cosom. Pas de gardien ni de but ? Une boîte de carton sur le côté fera l'affaire et améliorera votre précision. Si l'envie de jouer dans une ligue vous démange, n'hésitez plus ! Plusieurs équipes attendent des renforts. Surveillez les ligues organisées ou vérifiez auprès de votre arrondissement pour trouver où vous pourrez démontrer que vous êtes le prochain Sidney Crosby... en bottines.

<http://www.cosom.org>
www2.ville.montreal.qc.ca

2 > BAL DES CITROUILLES

On ne s'en rend pas compte avec cette chaleur, mais c'est l'automne. On vous l'assure. Et qui dit automne dit récolte. Qui dit récolte automnale dit citrouille et éventuellement bonbons. He oui, l'Halloween est à nos portes (les loups-garous aussi). Pour l'instant, on peut profiter, sans se faire attaquer par une horde de sorcières en furie, d'un avant-goût de cette fête en allant faire un tour au Jardin botanique pour contempler tous les potirons décorés pour le Grand Bal des citrouilles.

Du 4 au 31 octobre, jusqu'à 21h. Tous les jours.
www2.ville.montreal.qc.ca/jardin/propos/halloween.htm



PHOTO CP, LA PRESSE®

3 > MARCHE FLAMBÉE

Découvrez l'Île-de-la-Visitation, le site des Moulins et le Sault-au-Récollet de nuit, à la seule lumière du feu. Bougex famille en collaboration avec Cité historia, organise une marche aux flambeaux au musée d'histoire du Sault-au-Récollet. Voilà une randonnée qui sortira de l'ordinaire. Préparez-vous à des surprises car vous serez accompagnés d'un maître de cérémonie qui vous fera rencontrer des personnages des légendes et contes québécois. N'oubliez pas d'apporter une « petite laine ». Même si on promet une soirée d'enfer, cela pourrait quand même être frisquet.

Renseignements et inscriptions :
www.bougex.com/fiche_sceance.asp?act=6706

Le *ultimate frisbee* fait des adeptes

QUE FAIRE AVEC UN DISQUE, QUELQUES CÔNES ORANGE, DES SOULIERS À CRAMPONS ET... C'EST TOUT? NON, VOUS N'ÊTES PAS REVENUS AU TEMPS DES JEUX DE BALLONS DE VOTRE COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE, MAIS BIEN À L'ÈRE DE *L'ULTIMATE FRISBEE*, UN SPORT HYBRIDE, MÉCONNU, PAS CHER ET IDÉAL POUR AMÉLIORER SA CONDITION PHYSIQUE.

MALORIE BEAUCHEMIN

Docteur en médecine naturopathique, Kadeja Lefebvre est mère de famille. Pas beaucoup de temps, mais à coeur de se tenir en forme. Il y a un an, elle a trouvé «son» sport. «C'est mieux que tous les autres sports que j'ai essayés. C'est parfait pour se mettre en forme, on court beaucoup, mais on court après quelque chose, le disque, alors c'est plus motivant que faire du jogging, souligne-t-elle. En plus, pas le droit aux contacts, alors moins de chances de se blesser.»

Malgré un grand terrain avec des zones de but délimitées (comme au football) et une interdiction de courir avec l'objet — en l'occurrence le disque — avec 10 secondes pour pivoter et l'envoyer à un coéquipier (comme au basket-ball), c'est plutôt au soccer que s'apparente le plus le *ultimate frisbee*. Deux équipes de 14 personnes, dont sept en même temps sur le jeu, qui arpentent à la course le terrain de gazon. Les joueurs attrapent des passes de leurs coéquipiers, interceptent le disque lorsque l'autre équipe est en possession et ce jusqu'à ce qu'un but soit compté. Les parties durent environ une heure et demie, le temps d'amasser 15 points.

Un mélange, donc, de plusieurs sports. À une particularité près. «Ce que j'aime le plus, c'est qu'il n'y a pas d'arbitre», soutient Alain Deschamps, anesthésiologiste à l'hôpital Royal Victoria, et fervent joueur d'*ultimate frisbee* depuis 14 ans.

Comme ils pratiquent un sport de respect, de civisme et d'esprit d'équipe, les joueurs d'*ultimate* n'ont jamais senti la nécessité d'utiliser les services d'un arbitre, ce qui contribue aussi à faire diminuer les coûts.

«Les gens appliquent les règles, suivent le code, explique M. Deschamps. S'il y a un problème, les joueurs discutent.» S'il y a contestation, on revient en arrière et

on recommence le jeu. Tout se règle ainsi à l'amiable. Hyper compétitifs, s'abstenir.

Sport pour tous

À l'Association de *ultimate* de Montréal (AUM), qui compte plus de 1700 membres, il existe six niveaux de jeu, de A à F, le premier étant le plus compétitif. Toutes les équipes sont mixtes, sauf dans les niveaux les plus relevés. «C'est un jeu de stratégies, défensives et offensives, souligne Shiellah Quintos, présidente de l'AUM, qui existe depuis presque 14 ans. Les capitaines sont les plus expérimentés, ils enseignent aux autres les techniques.»

Parce qu'il ne s'agit pas seulement de lancer le disque sans réfléchir. Le *ultimate* est en fait un sport très technique. «Il y a différents lancers: à l'envers, de côté, par en arrière, explique Alain Deschamps. La première étape est d'apprendre à faire tourner le disque sur lui-même.

À un moment, tu comprends que ce n'est pas de pousser fort, mais plutôt de faire tourner le disque rapidement qui est important.»

Pour Kadeja Lefebvre, c'est un sport qui est accessible à tous. «Tu apprends à ton rythme, tu trouves

mais aussi les épaules, si les lancers sont trop puissants.

«C'est un sport très social, les gens se rencontrent», affirme Alain Deschamps. Kadeja Lefebvre, elle, emmène ses deux filles, de 1 an et demi et 3 ans et demi. «Elles sont habituées, elles restent en bordure du terrain. Plusieurs joueurs emmènent leurs enfants. Comme on fait des rotations sur le jeu, il y a toujours un adulte qui peut surveiller.» Fort de ses

nombreuses années d'expérience, Alain Deschamps, lui, a enseigné les rudiments du *Ultimate* très tôt à ses deux filles, aujourd'hui adolescentes. La plus vieille, à 17 ans, fait même de la compétition. «C'est bon comme exercice pour les enfants, soutient-il. Ça commence à être enseigné dans les écoles. Ça devrait l'être de plus en plus.»

«TU APPRENDS À TON RYTHME, TU TROUVES TES FORCES, DANS LA COURSE, DANS LES LANCERS»

tes forces, dans la course, dans les lancers ou dans les stratégies, et puis tu améliores ton *cardio* rapidement», soutient-elle. Comme il s'agit avant tout d'un exercice physique à intervalles (sprint-arrêt-sprint-arrêt), le cardiovasculaire est très sollicité. Côté musculaire, les jambes, les genoux et les chevilles doivent être bien échauffés pour éviter les blessures,

PHOTO DAVID BOILY, LA PRESSE®

ADRESSES UTILES

› **Association de *ultimate* de Montréal**
www.montrealultimate.ca

› **Pour toutes informations**
gm@montrealultimate.ca
(ateliers de développement les jeudis soirs pendant l'hiver)

› **Université McGill**
www.mcgillultimate.ca

› **Québec**
Association des joueuses et joueurs de *ultimate* de Québec
www.ultimatequebec.ca

› **Association canadienne des joueurs de *ultimate***
www.canadianultimate.com

LIVRES

› ***Ultimate L'apprendre et le vivre***, manuel d'enseignement, disponible sur commande à l'AUM.

› ***Ultimate, Techniques & Tactics***, James C. Parinella et Eric Zaslow, 2004.

ÉQUIPEMENT

› **Gaia *ultimate***,
www.gaiaultimate.com,
› **VC *ultimate***,
www.vcultimate.com

COURSE À PIED

Un dernier effort

MARIUS MARIN

Il y a bien encore quelques courses au calendrier, mais la saison tire manifestement à sa fin. C'est le cas du Circuit de course à pied du Grand Montréal, qui tiendra sa 11^e et dernière épreuve de la saison le dimanche 16 octobre, avec la présentation de la Classique du parc Lafontaine, la plus ancienne course à pied sur route au Québec (56^e édition). Un dernier effort avant les premières bordées de neige et l'entraînement spécifique au ski de fond.

COURSES À NOTER

Défi Mont-Orford

9 octobre à Mont-Orford

› Épreuve de cross-country de 8 km
› Inscriptions sur place
› Coûts : 15\$ à 20\$
› Infos : 514-977-3538 ou www.effortsuplus.com

Le Cross des couleurs

9 octobre à Les Cèdres

› Épreuves de 1, 2, 4, 8 et 11 km
› Inscriptions sur place
› Coûts : 3\$ à 20\$
› Infos : 450-424-9832 / 455-1952 ou
www.geocities.com/encircuit/

Course Le Phare enfants et familles

9 octobre à Montréal

› Épreuves de 5 et 10 km; marche 5 km
› Inscriptions en ligne ou sur place
› Coûts : 25\$
› Infos : 514-954-4848, poste 222 ou
www.events.runningroom.com

La Course de l'oie blanche

9 octobre à Montmagny

› Épreuves de 1, 2, 5 et 10 km
› Inscriptions en ligne ou sur place
› Coûts : 3\$ à 20\$, selon l'épreuve
› Infos : 418-241-5037 ou
www.athletisme.qc.ca/courses/Oie_Blanche.html

La Classique du parc Lafontaine

16 octobre à Montréal

› Épreuves de 1, 2, 5 et 10 km
› Inscriptions en ligne ou sur place
› Coûts : 3\$ à 20\$, selon l'épreuve
› Infos : 514-323-7260, poste 2867 ou www.circuitendurance.org

La Course des fantômes de Québec

22 octobre à Québec

› Épreuves de 2, 5 et 10 km
› Inscriptions en ligne, par la poste ou sur place
› Coûts : 15\$ à 55\$, selon l'épreuve
› Infos : 418-694-4442 ou www.couriraquebec.com

La Course de l'Halloween

30 octobre à Montréal et à Québec

› Épreuves de 1, 3 et 5 km
› Inscriptions sur place
› Coûts : gratuit
› Infos : 514-274-5888 / 418-522-2345 ou
www.coindescoueurs.com

ACTUEL SANTÉ

L'art de varier son repas: changez de beurre



JACINTHE CÔTÉ
LA NUTRITION
COLLABORATION SPÉCIALE

Le petit-déjeuner est sans aucun doute le repas le plus important de la journée. Après une nuit de sommeil, les réserves d'énergie dans les muscles et le foie sont épuisées. Pour maintenir le taux de glucose dans le sang et favoriser le fonctionnement optimal du cerveau, le corps a besoin d'un nouvel apport d'énergie et de nutriments.

Au déjeuner, j'adore me faire griller un morceau de pain multi-grains et le tartiner de beurre d'arachides. Puisque j'ai un petit faible pour le sucré, je ne manque pas d'y déposer des tranches de banane. Le tout est bien sûr englouti avec un grand verre de lait.

Ce déjeuner classique mais équilibré, commence malheureusement à m'ennuyer. Pour apporter un peu de variation, j'ai donc décidé de changer de beurre...

Aliments riches en nutriments

Il existe plusieurs sortes de beurres de légumineuses (arachides, soja), de noix (amandes, noisettes, noix de cajou) et de graines (beurre de sésame ou tahini, de graines de tournesol). Et ils sont tous extrêmement riches sur le plan nutritionnel (voir encadré).

Ces beurres contiennent beaucoup de protéines. Bien que celles-ci ne renferment pas tous les acides aminés essentiels dont le corps a besoin pour fonctionner normalement, ces protéines sont tout de même idéales pour équilibrer un repas ou une collation.

Riches en matières grasses, ces beurres ont toutefois l'avantage de contenir de bons types de gras (gras monoinsaturés et polyinsaturés). Une augmentation de la consommation de ces types de gras peut aider à réduire les risques de maladies cardiovasculaires.

Leur consommation fournit un apport de plusieurs substances



PHOTO ARMAND TROTTIER, ARCHIVES LA PRESSE

Une savante création culinaire contenant du vivaneau relevé d'une sauce au tahini.

minérales (magnésium, potassium, zinc, cuivre, phosphore, fer, calcium) et de vitamines du complexe B (thiamine, riboflavine, niacine, pyridoxine, acide folique).

Mais il n'y a pas que les nutriments qui rendent ces beurres intéressants : leur goût et leur pouvoir épaississant en font des ingrédients très polyvalents en cuisine.

Beurre de sésame ou tahini

Prenons le beurre de sésame, par exemple. Quand on broie les graines de sésame, on obtient une pâte de consistance plus ou moins liquide qu'on appelle tahini.

Un ingrédient indispensable à conserver au réfrigérateur. Légèrement amer, mais onctueux, le tahini s'ajoute aux sauces, aux préparations de hummus (purée de pois chiches) ou de babaganouj (purée d'aubergine), aux vinaigrettes, etc.

Au Moyen-Orient, on l'utilise dans la préparation du halva, un

dessert peu sucré, mais très prisé.

Choisir son beurre

Les amateurs de beurre d'arachides ou d'autres types de beurre de légumineuses, de noix ou de graines, seront heureux d'apprendre qu'il n'est pas difficile de faire un bon choix. Il faut simplement étudier la liste des ingrédients pour s'assurer qu'on n'en a pas ajouté des indésirables (voir encadré).

Contamination à surveiller

À cause de conditions d'entreposage souvent inadéquates (trop

À RECHERCHER DANS UN BEURRE

Sans sel ajouté.

Sans huiles hydrogénées / partiellement hydrogénées (contribuent à la texture homogène du beurre, mais aussi à leur teneur en gras trans).

Sans sucre ajouté (souvent incorporé aux versions allégées).

Marque reconnues (les grandes marques ont des critères de qualité plus élevés et ont un meilleur contrôle de la qualité des ingrédients de base).

chaudes et humides), il arrive que les arachides utilisées dans la préparation des beurres soient contaminées à l'aflatoxine. C'est la bactérie *Aspergillus flavus* qui produit cette moisissure cancérigène pour les animaux de laboratoire.

On n'a toujours pas de preuves tangibles que l'aflatoxine nuit à la santé humaine, mais par mesure de précaution, Santé Canada encourage les fabricants en alimentation à faire des analyses pour détecter les arachides contaminées. L'Agence canadienne d'inspection des aliments, lors de ses visites annuelles, vérifie également que les arachides sont entreposées adéquatement et que la présence d'aflatoxine est analysée.

L'auteure de cette chronique hebdomadaire est membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec. Une fois par mois, la chronique nutrition porte sur 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

COMPARONS LES BEURRES

Valeur nutritive, par 15 ml Calories

Arachides (avec sel, sucre et huile hydrogénée) : 96
Amandes : 103
Cajou : 95
Sésame : 31
Graines de tournesol : 94

Protéines (g)

Arachides (avec sel, sucre et huile hydrogénée) : 3,9
Amandes : 2,4
Cajou : 2,8
Sésame : 0,9
Graines de tournesol : 3,2

Lipides (g)

Arachides (avec sel, sucre et huile hydrogénée) : 8,2
Amandes : 9,6
Cajou : 8,0
Sésame : 2,8
Graines de tournesol : 7,7

Gras saturés (g)

Arachides (avec sel, sucre et huile hydrogénée) : 1,6
Amandes : 0,9
Cajou : 1,6
Sésame : 0,4
Graines de tournesol : 0,8

Gras monoinsaturés (g)

Arachides (avec sel, sucre et huile hydrogénée) : 3,9
Amandes : 6,22
Cajou : 4,7
Sésame : 1,1
Graines de tournesol : 1,5

Gras polyinsaturés (g)

Arachides (avec sel, sucre et huile hydrogénée) : 2,3
Amandes : 2
Cajou : 1,4
Sésame : 0,4
Graines de tournesol : 5,1

Souffrez-vous d'ostéoporose?

Si vous avez un cas diagnostiqué d'ostéoporose ou de faible densité minérale osseuse, vous pouvez être éligible à participer à une étude de recherche clinique.

Si vous vous qualifiez, vous pourriez recevoir sans frais :

- médicament à l'étude
- examens physiques
- soins médicaux et essais liés à l'étude

Pour plus de renseignements, veuillez appeler :
Dr Louis-Georges Ste-Marie
au (514) 890-8383



Agissez.

(514) 934-4846
fondationpourenfants.com



LA FONDATION DE L'HÔPITAL DE MONTRÉAL POUR ENFANTS



AMAIGRISSEMENT

MAIGRIR: Vous avez vécu plusieurs échecs et voulez comprendre pourquoi. VOUS VOULEZ RÉUSSIR. Équipe de professionnels (médecin-psychothérapeute, diététiste, éducateur physique) vous attend. Clinique de Médecine et de psychothérapie 514-252-0898

Si vous désirez annoncer dans cette rubrique, communiquez avec Louise Mathieu au (514) 285-6950 ou 1 800 667-5961.

Arrêt sur automne

styles de vie



Instants choisis

Le temps de découvrir de nouveaux designers, de choisir des objets SIMPLES et UTILES, et de cuisiner santé POUR LES ENFANTS

Ne manquez pas styles de vie

| bien vivre | mode | maison | cuisine |

Le magazine de toutes les tendances

MERCREDI dans *La Presse*

Les Éditions



ROULEZ AVEC
L'ANNUEL
DE L'AUTOMOBILE

Le livre le plus complet
sur le marché!

VOS
EXPERTS

Amoré Bachand
Daniel Boisé
Benoît Charette
Michel Crépault
Nadine Filion
Luc Gagné
Hugues Gonnott
Aimée Joubert
Philippe Laguë

L'ANNUEL DE L'AUTOMOBILE
2006

LES ÉDITIONS
L'HOMME

640 pages, 1300 photos couleur

240 essais routiers

L'opinion de deux experts pour chaque essai

Les fiches techniques les plus détaillées

Sections exclusives :
Autour du monde, Boule de cristal

Des incontournables :
Les Clés d'or, Supplément sur les prix
des voitures d'occasion

Les Éditions
LA PRESSE

LES ÉDITIONS DE
L'HOMME
www.edhomme.com

MOTS CROISÉS

www.hannequart.com

123456789101112

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

9 octobre 2005

Q7653

HORIZONTALEMENT

1. Affirmation d'une évidence
niaise.

2. Fait comme la chouette -
Étendue de pays.

3. Bienfaiteur - Combiné.

4. Mettre des bâtons dans les
roues.

5. Symbole d'un gaz - Flétri - En
costume d'Ève.

6. Homme crédule - Mû par le
vent.

7. Parfum - Unité d'équivalent de
dose - Dix moins six.

8. Fautes survenues dans
l'impression d'un ouvrage -
Jeu d'argent.

9. Roche poreuse - Exigence ab-
solue, imposée par le plus fort.

10. Qui n'est plus neuve - Fibre
textile.

11. Maghrébin de France - Voyage
à peu de frais.

12. Vendangeuses - Moquerie
collective.

4. Aux environs - Consentement
donné à.

5. Facile à suivre - Grand
bassin.

6. Bat le pavé - Moins que la
moitié.

7. Strontium - Vêtement chaud.

8. Obséquieux - Mouvement de
rotation.

9. Née depuis longtemps -
Accordé.

10. Qui se fait pendant le jour -
Vertèbre.

11. Il travaillait pour Louis XV -
Joindre - A cours au
Danemark.

12. Ville de France - Agneau.

■ SOLUTION AU PROCHAIN NUMÉRO

123456789101112

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

MAINDOEUVRE

ORNERTRUAND

LRPUREEBIO

LISEAIEULES

EMUSDNSEM

MEROUTAUE

E VUESURI R

NAIFPOTENCE

TGV BIRRCRS

HAIEGEOLES

MANTEAU LUTE

ASTEREVASER

Q7652

SOLUTION DU DERNIER NUMÉRO

LA PETITE PRESSE

PHILOMÈNE

par
Guy et Brad
Gilchrist

SURPRISE À L'INTÉRIEUR ?

PHI21AT

SUPER, JE VAIS PIGER DANS
LE FOND POUR TROUVER LA
SUPER SURPRISE

BON,
D'ACCORD.

PHILOMÈNE, NE METS
PAS TES MAINS DANS
LA BOÎTE JUSTE POUR
TROUVER LA SURPRISE

PHI21AT

BON,
D'ACCORD.

PHILOMÈNE, NE METS
PAS TES MAINS DANS
LA BOÎTE JUSTE POUR
TROUVER LA SURPRISE

PHILOMÈNE, NE METS
PAS TES MAINS DANS
LA BOÎTE JUSTE POUR
TROUVER LA SURPRISE

PHI21AT

BEN

VOYONS, NICOLAS...
UN PEU DE PLUIE N'A
JAMAIS FAIT DE
TORT À PERSONNE!

BISCUIT?

LA DÉVEINE

LA DERNIÈRE FOIS,
ELLE A SERVI DE LA
DINDE CONGELÉE!

BIEN, TOUT LE MONDE NE FAIT
PAS CUIRE DE LA DINDE FRAÎCHE
À L'ACTION DE GRÂCE,
TU SAIS!

NON — JE VEUX DIRE QUE LA
DINDE ÉTAIT TOUJOURS GÉLÉE
QUAND ELLE
L'A SERVIE

FRANK ET ERNEST

AH NON, NEPTUNE, TU
METS TOUJOURS DE
L'EAU PARTOUT

PEANUTS

LINUS DIT QUE QUAND ON
VA AU CIEL, ILS VIENNENT
NOUS CHÉRCHER DANS
UN CHARIOT D'OR.

CE N'EST
PEUT-ÊTRE
PAS LE
CAS.

VRAIMENT? VRAIMENT.

ZUT!

PEANUTS.

par Schulz

«CE
BON VIEUX
CHARLIE BROWN»

ALLEZ, UN PEU
DE VIE DANS
L'ÉQUIPE

TU VOIS? JUSTE ICI,
«WILLIE MAYS». IL A ÉCRIT
SON NOM SUR SON GANT.

PAUVRE ENFANT... IL LE
CHERCHE PROBABLEMENT
PARTOUT. IL FAUDRAIT LE
LAISSER AUX OBJETS PERDUS.

JE NE CONNAIS PERSONNE DU NOM DE «WILLIE MAYS»
DANS LE QUARTIER. ET TOI? COMMENT FAIRE
POUR LE LUI RENDRE? IL A EU UNE BONNE IDÉE D'ÉCRIRE
SON NOM, MAIS VRAIMENT ÇA NE ME DIT RIEN...

REGARDE
LE NOM SUR
TON GANT.

QUOI?

REGARDE TON GANT...
IL Y A UN NOM D'ÉCRIT.

«BABE RUTH»... ÇA ALORS! PEUX-TU
M'EXPLIQUER COMMENT JE ME SUIS
RETROUVÉE AVEC SON GANT À CELLE-LÀ?

PHILOMÈNE

IRÈNE, CROIS-TU QUE CE
CHAPEAU À MÈCHES DE
COULEUR VA FONCTIONNER
POUR MOI?

JE CROIS
QUE OUI!

ÇA FAIT UNE DEMI-
HEURE, VOYONS VOIR
LE RÉSULTAT.

C'EST SÛREMENT PLUS EFFICACE
SUR LES CHEVEUX LONGS.

GARFIELD

TU TROUVES QUE JE
SUIS PLUTÔT STUPIDE,
N'EST-CE PAS?

POURQUOI ME
REGARDES-TU
COMME ÇA?

C'EST UN
REGARD
D'APPROBATION

FERDINAND

TU TROUVES QUE JE
SUIS PLUTÔT STUPIDE,
N'EST-CE PAS?

POURQUOI ME
REGARDES-TU
COMME ÇA?

C'EST UN
REGARD
D'APPROBATION

LES PETITES
ANNONCES 987-VENDU

100 IMMOBILIER RENSEIGNEZ-VOUS sur nos escomptes aux particuliers	200 MARCHANDISES ET SERVICES Surveillez nos tarifs promotionnels: Animaux, ventes de garage et Marché aux puces	300 OFFRES D'EMPLOI Offre d'emploi. Tous les postes sont ouverts également aux femmes et aux hommes Retrouver toutes les offres d'emploi du samedi dans notre cahier Carrières, Formation et Emploi	400 SERVICES PERSONNELS Souhaits, rencontres, activités.	500 VÉHICULES AUTOMOBILES Publication de votre annonce dans le cahier AUTO du lundi et sur www.capresse.ca	600 LOISIRS ET VÉHICULES RÉCRÉATIFS
---	---	---	--	--	--

700 et 800 **AFFAIRES ET AVIS** — Publiées dans le cahier La Presse Affaires, du lundi au samedi | **900** **DÉCÈS, PRIÈRES, REMERCIEMENTS, ANNIVERSAIRES**

HEURES DE TOMBÉE	COMMENT NOUS JOINDRE	Heures d'ouverture: Lundi au vendredi, de 8h à 17h
MARDI AU SAMEDI 17H, LA VEILLE DE LA PARUTION DIMANCHE ET LUNDI 17H, LE VENDREDI PRÉCÉDENT ANNONCES ENCADRÉES 48H, AVANT LA PARUTION	PAR TÉLÉPHONE (514) 987-8363 SANS FRAIS 1 866 987-8363 PAR TÉLÉCOPIEUR (514) 848-6287	ADRESSE POSTALE Les Petites annonces, 7, rue Saint-Jacques, Montréal. (Québec) H2Y 1K9 AU COMPTOIR lundi au vendredi, de 8h30 à 17h  petitesannonces@lapresse.ca


Immobilier

Résidentiel - vente	100-129	Commercial - vente	160-173
Résidentiel - location	131-156	Commercial - location	180-192

[illegible]

LA CHENAI, cottage 2 + 1 ch., clé en main, 259 000 fr. nég. Alain 454-4471

STE-ANNE-DES-LACS en montagne, vue panoramique, maison neuve, 2800 pi., foyer en pierres, garage double, 359 000 \$, 514-238-3378, 595 000 \$, 514-945-4192

STE-DOROTHEE, bord de l'eau (vue), 3 ch., s/sol fini, terr. pleine vue sur Mt-Royal, puits sur 2 étages, rén. impéc. 499 000 \$ 514-576-2329 Sutton crtr Paul Cornett

PLATEAU, magnifique coté victorien, 4 ch., s/sol fini, terr. pleine vue sur Mt-Royal, puits sur 2 étages, rén. impéc. 499 000 \$ 514-576-2329 Sutton crtr Paul Cornett

LA CHENAI, cottage 2 + 1 ch., clé en main, 259 000 fr. nég. Alain 454-4471

STE-ANNE-DES-LACS en montagne, vue panoramique, maison neuve, 2800 pi., foyer en pierres, garage double, 359 000 \$, 514-238-3378, 595 000 \$, 514-945-4192

STE-DOROTHEE, bord de l'eau (vue), 3 ch., s/sol fini, terr. pleine vue sur Mt-Royal, puits sur 2 étages, rén. impéc. 499 000 \$ 514-576-2329 Sutton crtr Paul Cornett

PLATEAU, magnifique coté victorien, 4 ch., s/sol fini, terr. pleine vue sur Mt-Royal, puits sur 2 étages, rén. impéc. 499 000 \$ 514-576-2329 Sutton crtr Paul Cornett

ÊTES-VOUS OBSERVATEUR?

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

13545

PETITE-ITALIE, luxueux '04 2000pc, 3 c.à.c., a/c, puit de lumière, 2 s/bains, grand balcon fr. 559 000 \$, 514-707-5343.

PLATEAU/COLONIALE, près Prince-Arthur, spacieux 1/2 ensol. 1200 pi., 2e, hauts pl., cachet, balcon, libre. 167 000 \$, 514-963-9569

POINTE-AUX-TREMLES

ROSEMONT, condo 3 ch. p. 4/5 bois franc, s/sol, garage, très grande cour, 199 900 \$, 514 914 - 0636

ST-HUBERT, Cité Soleil, 2 ch., mezz., gar., près services. 141 000 \$, 450-794-5185

VERDUN, tout rén., 3e de triplex, tout Lussale, 2 ch., air ext., puit de bois, grand patio, stat. ext. 2 min. métro Lussale. 164 000 \$ 514-936-5238

2

LA CHENAI, cottage 2 + 1 ch., clé en main, 259 000 fr. nég. Alain 454-4471

STE-ANNE-DES-LACS en montagne, vue panoramique, maison neuve, 2800 pi., foyer en pierres, garage double, 359 000 \$, 514-238-3378, 595 000 \$, 514-945-4192

STE-DOROTHEE, bord de l'eau (vue), 3 ch., s/sol fini, terr. pleine vue sur Mt-Royal, puits sur 2 étages, rén. impéc. 499 000 \$ 514-576-2329 Sutton crtr Paul Cornett

PLATEAU, magnifique coté victorien, 4 ch., s/sol fini, terr. pleine vue sur Mt-Royal, puits sur 2 étages, rén. impéc. 499 000 \$ 514-576-2329 Sutton crtr Paul Cornett

VOIR SOLUTION A LA FIN DES PETITES ANNONCES

LA CHENAI, cottage 2 + 1 ch., clé en main, 259 000 fr. nég. Alain 454-4471

STE-ANNE-DES-LACS en montagne, vue panoramique, maison neuve, 2800 pi., foyer en pierres, garage double, 359 000 \$, 514-238-3378, 595 000 \$, 514-945-4192

STE-DOROTHEE, bord de l'eau (vue), 3 ch., s/sol fini, terr. pleine vue sur Mt-Royal, puits sur 2 étages, rén. impéc. 499 000 \$ 514-576-2329 Sutton crtr Paul Cornett

PLATEAU, magnifique coté victorien, 4 ch., s/sol fini, terr. pleine vue sur Mt-Royal, puits sur 2 étages, rén. impéc. 499 000 \$ 514-576-2329 Sutton crtr Paul Cornett

LA CHENAI, cottage 2 + 1 ch., clé en main, 259 000 fr. nég. Alain 454-4471

STE-ANNE-DES-LACS en montagne, vue panoramique, maison neuve, 2800 pi., foyer en pierres, garage double, 359 000 \$, 514-238-3378, 595 000 \$, 514-945-4192

STE-DOROTHEE, bord de l'eau (vue), 3 ch., s/sol fini, terr. pleine vue sur Mt-Royal, puits sur 2 étages, rén. impéc. 499 000 \$ 514-576-2329 Sutton crtr Paul Cornett

PLATEAU, magnifique coté victorien, 4 ch., s/sol fini, terr. pleine vue sur Mt-Royal, puits sur 2 étages, rén. impéc. 499 000 \$ 514-576-2329 Sutton crtr Paul Cornett

ÊTES-VOUS OBSERVATEUR?

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

13545

PETITE-ITALIE, luxueux '04 2000pc, 3 c.à.c., a/c, puit de lumière, 2 s/bains, grand balcon fr. 559 000 \$, 514-707-5343.

PLATEAU/COLONIALE, près Prince-Arthur, spacieux 1/2 ensol. 1200 pi., 2e, hauts pl., cachet, balcon, libre. 167 000 \$, 514-963-9569

POINTE-AUX-TREMLES

ROSEMONT, condo 3 ch. p. 4/5 bois franc, s/sol, garage, très grande cour, 199 900 \$, 514 914 - 0636

ST-HUBERT, Cité Soleil, 2 ch., mezz., gar., près services. 141 000 \$, 450-794-5185

VERDUN, tout rén., 3e de triplex, tout Lussale, 2 ch., air ext., puit de bois, grand patio, stat. ext. 2 min. métro Lussale. 164 000 \$ 514-936-5238

2

LA CHENAI, cottage 2 + 1 ch., clé en main, 259 000 fr. nég. Alain 454-4471

STE-ANNE-DES-LACS en montagne, vue panoramique, maison neuve, 2800 pi., foyer en pierres, garage double, 359 000 \$, 514-238-3378, 595 000 \$, 514-945-4192

STE-DOROTHEE, bord de l'eau (vue), 3 ch., s/sol fini, terr. pleine vue sur Mt-Royal, puits sur 2 étages, rén. impéc. 499 000 \$ 514-576-2329 Sutton crtr Paul Cornett

PLATEAU, magnifique coté victorien, 4 ch., s/sol fini, terr. pleine vue sur Mt-Royal, puits sur 2 étages, rén. impéc. 499 000 \$ 514-576-2329 Sutton crtr Paul Cornett

VOIR SOLUTION A LA FIN DES PETITES ANNONCES

LA CHENAI, cottage 2 + 1 ch., clé en main, 259 000 fr. nég. Alain 454-4471

STE-ANNE-DES-LACS en montagne, vue panoramique, maison neuve, 2800 pi., foyer en pierres, garage double, 359 000 \$, 514-238-3378, 595 000 \$, 514-945-4192

STE-DOROTHEE, bord de l'eau (vue), 3 ch., s/sol fini, terr. pleine vue sur Mt-Royal, puits sur 2 étages, rén. impéc. 499 000 \$ 514-576-2329 Sutton crtr Paul Cornett

PLATEAU, magnifique coté victorien, 4 ch., s/sol fini, terr. pleine vue sur Mt-Royal, puits sur 2 étages, rén. impéc. 499 000 \$ 514-576-2329 Sutton crtr Paul Cornett

LA CHENAI, cottage 2 + 1 ch., clé en main, 259 000 fr. nég. Alain 454-4471

STE-ANNE-DES-LACS en montagne, vue panoramique, maison neuve, 2800 pi., foyer en pierres, garage double, 359 000 \$, 514-238-3378, 595 000 \$, 514-945-4192

STE-DOROTHEE, bord de l'eau (vue), 3 ch., s/sol fini, terr. pleine vue sur Mt-Royal, puits sur 2 étages, rén. impéc. 499 000 \$ 514-576-2329 Sutton crtr Paul Cornett

PLATEAU, magnifique coté victorien, 4 ch., s/sol fini, terr. pleine vue sur Mt-Royal, puits sur 2 étages, rén. impéc. 499 000 \$ 514-576-2329 Sutton crtr Paul Cornett

ÊTES-VOUS OBSERVATEUR?

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

LA CHENAI, cottage 2 + 1 ch., clé en main, 259 000 fr. nég. Alain 454-4471

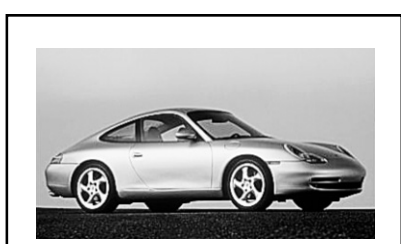
STE-ANNE-DES-LACS en montagne, vue panoramique, maison neu



VÉHICULES AUTOMOBILES

500

www.monvolant.ca



Une Porsche décolle vite, spécialement à ces prix.

- Voitures d'occasion certifiées**
- '02 Boxster Silver/Black, 22 000 km, # 624455
 - '02 911 Turbo Coupé Silver/Black, 25 000 km, # 686936
 - '02 911 Carrera Cabriolet Tiptronic, Blue/Beige, 27 000 km, # 652853
 - '01 911 Carrera Cabriolet Silver/Black, 20 000 km, # 651058
 - '02 911 Cabriolet Zanzibar Red, 28 800 km, # 654054
 - Blue/Grey, 37 000 km, # 652941
 - Silver/Black, 44 000 km, # 653989
 - '01 911 Carrera Coupé Silver/Blue, 16 000 km, # 620924

- Voitures de démonstration**
- '05 Cayenne Tiptronic 6 disponibles
 - '04 911 Carrera Coupé Grey/Black, 3,500 km
 - '03 911 Carrera Coupé Red/Black, 11,600 km



Porsche Prestige

230, Michel-Jasmin, Dorval
Voie de service de la Côte-de-Liesse
(514) 356-7777
www.porschestprestige.com



Mercedes-Benz Canada

CLASSE C

- 05 C240SM 6245/43900\$
- 05 C230W 5675/39900\$
- 05 C240W4M 6245/43900\$
- 05 C320W4M 7095/49900\$
- 05 C240W4M 6245/43900\$
- 05 CL230 5245/36900\$
- 04 C240W 4675/32900\$
- 04 CL230 5245/36900\$
- 04 CL230 4675/32900\$
- 05 C240W4M 4675/32900\$
- 02 C320W4M 4825/33900\$

CLASSE CLK

- 05 CLK320 8925/59900\$
- 04 CLK320 7435/49900\$
- 04 CLK500 9665/64900\$
- 02 CLK430A 7135/47900\$
- 01 CLK430 4755/31900\$

CLASSE E

- 05 E320W4M 9935/69900\$
- 04 E500S4M 11355/79900\$
- 04 E320W 8085/56900\$
- 03 E320W 7375/51900\$
- 04 E500S4M 11355/79900\$
- 99 E320W4M 8815/55900\$

CLASSE ML

- 05 ML350E 7095/49900\$
- 04 ML350E 6095/42900\$
- 04 ML500 7095/49900\$
- 03 ML320E 5675/39900\$

CLASSE G

- 03 G500 10415/69900\$

CLASSE S

- 03 S430VAM 10415/69900\$

CLASSE SL

- 05 SL500 14405/116900\$
- 03 SL500 17875/99900\$

CLASSE SLK

- 04 SLK220 7435/49900\$
- 03 SLK220 5245/36900\$

Tous les véhicules sont "Certifiés Etologie"

* Voir détails en magasin

West Island
514-620-5900
Rive sud
450-672-7220

DODGE 2005, Magnum RT, moteur Hemi, noire, 30 000 km, tout équipée, + 4 pneus d'hiver, 514-708-9957.

DODGE Magnum SXT 2005, bas km, 3.5 L, 16 22 900\$, 514-968-9888

FOCUS SE, ZX4, 2005, 4 ptes, 22 000 km, a/c, etc., 13 950\$, 514-951-0510.

FORD Focus 04 SE, fam., tout équipée, 38 000km, CD, a/c, 13 400\$, 450-433-2002

FORD Focus 2005, ZX4, beige Arizona, aut., a/c, sièges chauffants, 6780 km (3 mois d'usure), verrouillage aut., 17 745\$, 514-761-0363.

FORD Focus LX 2000 man, 74 000km, 8 pneus neufs, bon état, 5500\$, 514-271-6774

FORD Focus SE 02, 6895\$, "Overt 7 jours"

Fortier Auto (514) 353-4444

FORD Taurus SE 2005, cuir, mag, ABS, 500 km, 23 000\$, 0% d'intérêt 450-676-7450

FREELANDER 2002 cuir, bal, gar., 20 000km, 21 995\$, 1-877-973-1401

HONDA Accord 2001, 4 cyl., aut., tout équipé, 85 000 km, A1. Rosie, 514-646-5480

HONDA Civic 03, 4 ptes, aut., seul.: 22 000 km, 12 500 \$, SD Auto 514-952-9908

HONDA Civic ES 2003 5 vit., 4 ptes, toit, magis, aileron. CL Inc 450-430-3556

HONDA Civic Si 02 ouge man. 60 000km tout équipée, impres. Manise 450-662-3793

HONDA Civic SiR 2002, man. 56 000 km, A-1, 4 pneus hiver, 17 800\$, 514-582-8100

HYUNDAI accent GL 01, 4 ptes, a/c, aut., 70 000km, gar. 7495\$ 514-267-5900

HYUNDAI Accent GS 04 man argent, 46 000 km, + 4 pneus d'hiver, 8000\$, 514-527-4340

INFINITI G35 2003, aut., 82 000 km, argent/beige, 26 500 \$, 450-649-4004

INFINITI G35 Privilege 03, noire, 90 000 km, exc. état, 26 500\$, 514-247-1850

INFINITI I30, 2000 argent, 8 pneus neufs, 110 000km, 14 750\$, 514-992-3151

INFINITI Q-45 Premium 02, 40 000 km, 22 995\$, 1-877-973-1401

INFINITI QX4 2001, noir, impeccable, 21 995\$, 1-877-973-1401

JAG AUDI MERCEDES
BMW SAAB VOLVO
00 XJ8 90 000 km 17 400\$
96 VDP Bas km 10 900\$
autoselectmirabel.com
450-433-2002

JAGUAR S-Type 4.2L 2003, bal, de gar., 32 995\$, 1-877-973-1401

JAGUAR Vanden-Plas 2003, tout équipée, impeccable bas km, 40 995\$, Mazda de Laval 450-688-4787/514-336-7272

JAGUAR Vandenplass 2001 bal, gar. Jag 2006, 30 000km, 29 995\$, 1-877-973-1401



Audi POPULAR AUDI

VÉHICULES CERTIFIÉS

À partir de **3,99%** d'intérêt
détails en magasin

A406105, A4, 1.8T, 2003, manuelle, beige
A407110, A4, 3.0, 2003, manuelle, bleu
A406179A, A4, 1.8T, 2003, manuelle, argent
A50288A, A6, 4.2, 2001, 55 000 km, noir



VÉHICULES NEUFS, SPÉCIAL 2005

Stock	
A50079	A4 3.0, 6 vitesses, argent
A50121	A4 1.8T, auto., argent
A50127	A4 1.8T, auto., dauphin
A50004	Allroad, argent
A50137	A6 3.2, quatre, bleu nuit

Faites vite!

NOUS AVONS LA AUDI POUR VOUS !

Popular 5442, Saint-Hubert
MONTREAL (514) 270-3566

www.popularaudi.com

GREGOIRE Prestige

OUVERT 7 JOURS

LEXUS

00 ES300	93000km	18950\$
01 ES300	70000km	21950\$
02 ES300	79000km	26950\$
02 LS430	92000km	37950\$
02 GS430	31000km	38950\$
01 RX300	82000km	28950\$
04 RX330	44000km	VENDU
02 SC430	59000km	52950\$
04 SC430	12000km	71950\$

* 400 véhicules de prestige
www.hgregoire.com
St-Eustache
450.472.7272

GREGOIRE Prestige

OUVERT 7 JOURS

MERCEDES

CLASSE C

99 C230	72000km	16950\$
03 C230	65000km	24950\$
02 C240	56000km	25950\$
02 C240	33000km	26950\$
04 C230	29000km	29950\$
02 C320	58000km	44950\$

CLASSE CL

00 CL500	106 000km	44950\$
02 CL500	46000km	65950\$
02 CL35	53000km	VENDU
03 CL600	13000km	95950\$

CLASSE CLK

00 CLK 430	76000km	29950\$
01 CLK 430	77000km	32950\$
02 CLK 430	79000km	36950\$
03 CLK 320	76000km	39950\$
02 CLK 430 cab1000km	46950\$	
02 CLK 430 cab3800km	47950\$	

CLASSE E

02 E320 4matic	29950\$	
01 E430 4matic64000km	32450\$	
02 E320	58000km	33950\$
03 E320	79000km	49950\$
04 E500 4matic34000km	59950\$	
05 E320 Cdi	19000km	63950\$

CLASSE ML

01 ML320	74000km	25950\$
02 ML320	53000km	32950\$
03 ML350	92000km	31950\$
02 ML500	77000km	31950\$
02 ML500	55000km	34950\$
03 ML500	28000km	39950\$

CLASSE S

99 S320	70000km	24950\$
02 S500	77000km	49950\$
00 SL500	47000km	46950\$
03 SL500	38000km	52950\$
04 SL600	55000km	129900\$

* 50 Mercedes disponibles
www.hgregoire.com
St-Eustache
450.472.7272

GREGOIRE Prestige

OUVERT 7 JOURS

BMW

SERIE 3

97 328is	40000km	15950\$
02 320i	64000km	25950\$
02 325i	57000km	26950\$
02 325i	44000km	27950\$
02 325i	95000km	27950\$
03 325i	72000km	30950\$
03 325i	48000km	31950\$
03 330i	78000km	33950\$
04 325ci	35000km	36950\$
02 325ci	39000km	37950\$
04 325ci	17000km	48950\$

SERIE 5

02 525i	66 000km	29950\$
01 530i	73000km	28950\$
00 540i	72000km	28450\$
01 540i	67000km	33950\$

SERIE 7

00 740i	86000km	29950\$
01 740i	77000km	29950\$
01 740i	67000km	30950\$
02 745i	59000km	57950\$

SERIE M

02 M3 coupe	87000km	45950\$
02 M3 cabrio	81000km	49950\$
02 M3 cabrio	40000km	51950\$
01 M5	58000km	52950\$

SERIE X

01 X5 4.4	76000km	37950\$
01 X5 4.4	72000km	38950\$
02 X5 3.0	68000km	38950\$
02 X5 3.0	56000km	38950\$
02 X5 4.4	86000km	39950\$
02 X5 4.4	63000km	42950\$

SERIE Z

98 Z3 M roadster	29495\$	
02 Z3	70000km	30950\$
04 Z4	22000km	40950\$

* 50 BMW disponibles
www.hgregoire.com
St-Eustache
450.472.7272

PONTIAC 05, G6 GT, 4 ptes, noir/cuir, 23 000 km, 24 500 \$ ou bal, de loc. 450-649-4004

PONTIAC Vibe 2004 awd 39 000 km, aut., tout équipée, 23 000\$, 450-649-4004

Park Avenue BMW 450-445-4555 514-875-4415

PORSCHE Cabriolet 89, 94, noir/cuir, 120 000km, impecc., 28 000 \$, 450-465-0303

PORSCHE Carrera 4 1999, 96 000 km, 6 vit., vente ou louer, 514-913-2112

PT CRUISER, 04, aut., a/c, 26 000 km, magis, 14 500 \$, SD Auto 514-952-9908

SAAB 9.3 '03, aut., cuir, 39 000km, bal, gar., 22 mois, 23 500\$, 450-965-9721

SAAB 9.3 SE, '02, convertible, aut., spécial fin saison, 19 950 \$, crt, 450-419-0510.

SAAB 9.5 ARC 2002, turbo V6, toit, cuir, 16 995\$, 1-877-973-1401

SAAB MERCEDES AUDI
02 9.5 équipé. Bijou. 16 500 \$
02 9.3 SE 5 vit. 14 400 \$
autoselectmirabel.com
450-433-2002

SUBARU 2005-2006
Pour un prix d'ami (Subaru Repentigny, 514-891-9850)

SUBARU Forester 03, man., 96 000km, 4 cyl, traction intégrale, bal, gar., 514-796-9571

SUBARU Forester 2002, aut., équipée, pneus neufs, aubaine 13 995 \$ crt, 450-430-3556

SUBARU Forester 99, tout équipée, 65 000mi, VGA réparé, 9 500\$, 450-431-3303

SUBARU Impreza Outback 04, 62 000 km, 8 pneus, bal, de loc. ou vente 450-655-7271

SUBARU Legacy 2000 fam., a/c, vitres élect, air-remorque, 11 000\$. 514-262-4882

SUBARU Outback 01-02, aut., tout équipée, 12 995 \$ - 1-877-973-1401

SUBARU Outback 2001, 4x4, aut., 106 000 km, a/c, 16 000 \$, 514-926-0654.

SUZUKI Verona 04, V6, aut., a/c, 20 000km, 13 500\$, SD Auto 514-952-9908

VOLVO S70 GLT 98, aut. cuir, 180 000 km, 8500 \$, 450-965-8344

VOLVO V-70 Cross Country 99 2 en inv., 12 995 \$ - 1-877-973-1401

VOLVO V50 05, argent, man., équipé, gr. sport à voir, bijou 31 950\$ nég, 514-817-4235

VOLVO V70 1999, tout équipée, 171 000km, argent, 11 700\$ nég, 514-918-5114

VOLVO V70 AWD, 02, gar. prol., argent, toit, cuir, A1 23 900\$ 514-237-3287

VOLVO V70 SE, 2000, man. 150 000 km, noir/noir, tout équipé, gar., trans. 8 pneus. 16 999 \$, 514-946-0049

PORSCHE 924S, 1987, blanche, aut., cuir, impeccable, 8000 \$, 514-594-3085.

600

Loisirs et véhicules récréatifs

655 MOTOCYCLETTES

667 VÉHICULES RÉCRÉATIFS

HONDA Magnum 750cc, 1984, 73 000 km, très propre, casque sacoche incl. 975 \$ Aubaine. 514-522-5457

KAWASAKI 91 Ninja EX 500, 11 000 km, comme neuve, 2000 \$. Denis 514-949-1109.

658 BATEAUX, SPORTS NAUTIQUES

VOILIER J22, 1984, set de voiles au complet, moteur 4.5 berceau acier, Beaconsfield. 10 900 \$ nég. 514-766-5224

ÊTES-VOUS OBSERVATEUR?

RÉPONSES

- 1) Jambes droites du gosse incomplètes.
- 2) Le voile sur la joue droite du gosse.
- 3) Tuyau du derrick plus long.
- 4) Une éblouissure de pétrole en moins à gauche.
- 5) La roue sur la petite manivelle de gauche.
- 6) Intérieur du coin droit de la boîte.
- 7) Pièce de mecano de gauche incomplète.
- 8) Pied du palmier de gauche plus long.

Les Auberges du cœur du Québec



Organismes communautaires d'hébergement pour jeunes

en difficulté et sans abri

VOLVO

D'OCCASION CERTIFIÉE

05, S60-2.5T argent 11423km
05, S60, 2.5T gris 36 900 \$
05, S60 AWD argent 58 900 \$
05, V70ASR argent 18 210km
05, V50 ASR aut., toit, magis 04, XC-70 (2) à prix réduit
04, V40 noir équipée choix (2)
04, S60T5 - 5 vit noir 36 900 \$
04, S60-2.5T, bleu 31 900 \$
03, XC-70, (2) à prix réduit
03, S60, AWD noir, 29 900 \$
03, S60-T5, noir, 32 900 \$
02, S60 ASR, arg. 31 700 km
01, S60-2.4T, 23 900 \$
01, S60-2.4T, or 23 500 \$
01, S60A, rouge, 37 140km

FINANCEMENT À PARTIR DE 2.8% sur modèles Certifiés 2001 à 2005 et gar. jusqu'à 160 000km

Info : 514.523.8559

Pour soutenir l'effort quotidien des personnes atteintes de dystrophie musculaire, il faut beaucoup plus que des mots...



IL FAUT UNE ACTION, UNE ACTION MUSCLÉE !

Dystrophie musculaireCanada
une action musclée

1.800.567.2236
www.muscle.ca

bureau du Québec

AVIS

Nos annonces sont priées de noter que toutes leurs annonces doivent être publiées en conformité avec la Loi sur la protection du consommateur, article 242, qui stipule : « Aucun commerçant ne peut, dans un message publicitaire, omettre son identité et sa qualité de commerçant. »

www.franke.ca

VOLVO

D'OCCASION CERTIFIÉE

VOLVO

02 S60 AWD	* 25900\$
04 S60R AWD	* 39900\$
01 XC70 AWD	* 24900\$
04 XC70 AWD	* 37900\$
05 S40 2.4iA	* 29900\$
04 XC90 AWD	* 41900\$
05 S40 2.4iA	* 29900\$
05 S40T5 awd	* 37900\$
01 S80	* 18900\$
01 S40 1.9T	* 14900\$

Financement à partir 2.8%
heures d'ouverture lun-ven 9h-20h samedi 9h-17h

FRANKE VOLVO (819) 326-4775 1-800-454-4775 À VOTRE SERVICE
*taxes en sus

MOT MYSTÈRE

MALADIE ET MEDECINE - Un mot de 9 lettres

K E I M E D N E B E E T I T O
Y T O B F O L I E E N A C N E
S N T E U G U M M C G I R S E
T I L E U S O I O U I P R O R
E U T A N Y G L E R E O C E P
I Q E I M E R U L E T A L U E
G R R E R E P O O N I E S G L
O E G U F I R B E F G R L N E
L N E R I G N E S M A E H I P
O G O E V E T R O A B V I R I
I I D T E M U I R E A O U E S
T O E R A G E U O C U I L S E
E S S I N U A J C A M T G I R
D I E T E T S I T N E G R U E
E T S E P E N E M E H T Y R E

ACNE	ENTORSE	LEPRE	RAGE
AERIUM	ERESIPLE	LETAL	REGIME
AGITE	ERIGNE	MAL	ROSEOLE
AIGUE	ERINE	MORTEL	SERINGUE
AORTE	ERYTHEME	MUGUET	SOIGNER
AURA	ETIOLOGIE	MYOME	TEIGNE
BAUME	FAVUS	NAEVI	UREMIE
BOT	FEBRIFUGE	OPERER	URETRITE
BOULIMIE	FOLIE	OPIAT	URGENTISTE
COR	GEODE	OTITE	VACCIN
CURE	ILEUS	OUATE	VER
DIETE	IRITIS	PESTE	
EMBOLIE	JAUNISSE	PUS	
ENDEMIE	KYSTE	QUINTE	

Solution du dernier problème : GRIFFON

09/10/2005 12169

ASTROLOGIE DU JOUR

♈ BÉLIER DU 21 MARS AU 20 AVRIL

Maintenant que la Lune arrive dans un Signe jugé incompatible avec le vôtre, le Capricorne, certains contretemps peuvent mettre votre patience à l'épreuve. Assurez-vous d'être en mesure de prévenir les autres de tout changement apporté à votre programme; il n'y aura pas de problème du moment qu'ils seront tenus au courant des modifications de dernière minute.

♉ TAUREAU DU 21 AVRIL AU 20 MAI

Un conseil qui vous semble plutôt farfelu peut pourtant s'avérer salutaire. N'écartez pas trop catégoriquement les suggestions provenant de gens qui vous côtoient depuis longtemps; après tout, ce sont eux qui vous connaissent le mieux. Votre ouverture d'esprit et votre disposition à essayer de nouvelles choses peuvent conduire à un nouveau pallier de bien-être.

♊ GÉMEAUX DU 21 MAI AU 21 JUIN

Si vous craignez que votre franchise fasse fuir quelqu'un, vous pouvez commencer par lui donner des indices qui l'aideront à deviner vos véritables attentes. Ceci dit, vous devrez mettre cartes sur table tôt ou tard, et il serait dommage de perdre votre temps, et le sien, en tournant trop longtemps autour du pot. Aujourd'hui semble être la meilleure journée pour tirer une affaire au clair.

♋ CANCER DU 22 JUIN AU 22 JUILLET

L'arrivée de la Lune dans votre Signe opposé, le Capricorne, annonce pour vous un dimanche important. Votre vie sociale bénéficiera d'un climat cordial et chaleureux. Voici le temps de lancer des propositions. N'ayez pas peur d'affirmer franchement vos attentes; c'est la seule façon d'entrer en contact avec d'autres personnes qui partagent vos vœux et vos intérêts.

♌ LION DU 23 JUILLET AU 23 AOÛT

Pourquoi redouter d'obtenir la réponse à une question qui vous accapare l'esprit? La situation est probablement plus favorable que vous ne l'anticipiez. L'incertitude reliée au fait de ne pas savoir de quoi il s'agit constitue le pire tourment. Un événement que vous désirez n'est pas irréalisable. Demeurez disponible, mais évitez les attentes préconçues.

♍ VIERGE DU 24 AOÛT AU 22 SEPTEMBRE

Vous pouvez faire pleinement confiance au hasard des rencontres. Les individus avec lesquels vous avez à cheminer se trouveront sur votre parcours. Il ne sert à rien de faire des pieds et des mains pour vous placer sur la route de quelqu'un que vous désirez rencontrer; suivez votre trajectoire initiale. Les belles surprises surviennent toujours lorsque l'on s'y attend le moins.

♎ BALANCE DU 23 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE

La Lune



Décès, prières, remerciements

900

Petites annonces

cyberpresse.ca/necrologie

INDEX DES DÉCÈS

BENK, Véronique
Toronto
BOURDAGES (née Arbour), Jeannine
Laval
CONNOLLY (FLACK), Hazel
Ste-Agathe-des-Monts
DUMOULIN, Arthur W.
DUPRAS (Bouvier), Alice

LEBLANC, Père Jean
Porto-Rico
MAILLOUX, André
Montréal
POISSANT, Richard
Carignan
ROY, Emile
Montréal
SAINT-GERMAIN, F. Gabriel-Marie (Henri) O.S.M.
Montréal-Nord
SLIGHTING, Bernard
Montréal
ST-MICHEL, Jean
Montréal

N'oubliez pas de commander votre
signet. Laissez vos coordonnées au
514-285-6816
(Un signet par annonce)

cyberpresse.ca/necrologie

DÉCÈS

BENK, Véronique (MD, MPH, FRCPC)
Dre Véronique Benk est décédée à Toronto le 4 octobre 2005, des suites d'un cancer du sein compliqué d'une leucémie. Elle laisse dans le deuil son époux (Paul Fortin) et ses deux enfants Aude (6 ans) et Hadrien (7 ans). En France, elle laisse ses parents Andrée et Jean-Marie Benk de même que son frère Jérôme, son épouse (Céline) et leurs six enfants. Elle laisse également dans le deuil sa belle-sœur (Pauline Paquin) et son mari (André Côté), sa belle-sœur (Lucie Fortin), son conjoint (Pierre Parent) et leurs trois enfants.

Dre Benk était radio-oncologue spécialisée dans le traitement du cancer du sein au Centre régional du cancer de Sunnybrook-Toronto. Elle tenait la position de chercheur adjoint au "Institute for Clinical Evaluative Sciences" (ICES) où elle étudiait cette même maladie. Ses patients et collègues se souviendront d'elle comme un médecin dévouée et compatissante. Véronique est née à St-Quentin (Aisne), France. Elle avait obtenu son doctorat en médecine de l'Université de Lille en France pour ensuite continuer sa formation en oncologie au prestigieux Institut Gustave-Roussy à Paris et au "Massachusetts General Hospital" à Boston. Elle avait donné une année entière au volontariat comme médecin et professeur en Birmanie. C'est à Boston qu'elle rencontre Paul, l'amour de sa vie, par un heureux hasard qui la plaça derrière lui à la toute première partie de hockey de sa vie. Ils se marièrent en France et déménagèrent à Montréal pour travailler à l'Université McGill avant de repartir pour Toronto.

Après une année de traitement pour un cancer du sein, Véronique reprit le travail avec un intérêt accru sur la façon d'améliorer la qualité de vie des personnes atteintes du cancer. Par son travail et plus encore après son diagnostic de leucémie, elle s'impliqua avec l'organisation Wellspring, un centre à but non lucratif dédié au soutien des individus et des familles vivant avec le cancer.

Véronique était d'une curiosité insatiable et celle-ci couvrait des champs aussi variés que l'histoire des civilisations anciennes, les cathédrales romanes, la musique baroque ou la diversité des cultures de notre époque. Plus récemment, suite à ses maladies, Véronique avait encore plus grandi spirituellement et elle souhaitait poursuivre une formation d'accompagnatrice spirituelle. Mais au-delà de ses nombreux succès professionnels, Véronique avait cultivé un nombre incalculable d'amitiés et elle chérissait plus que tout sa vie de famille avec Paul et ses deux Amours. Même après les récidives, Véronique a su profiter de chacun des moments précieux en famille. Elle était totalement dévouée à Aude, Hadrien et Paul.

Nous sommes reconnaissants aux nombreux individus qui nous ont supportés à Toronto, dans le reste du Canada et à travers le monde. Nos remerciements spéciaux au Dr Eugenia Pilotis, Dr Mary Vachon, Annette Vatter, Lorraine Paquin, Terry Seid, à Soeur Daniela et à toute la communauté des Soeurs Carmélites Missionnaires qui nous ont donné tant de preuves d'amitié et de support matériel et spirituel. La famille recevra les condoléances au salon

Morley Bedford
159, Eglinton Avenue West
Toronto, Ontario
Tél. (416) 489-8733

le dimanche 9 octobre 2005 entre 14 h et 16 h et 19 h et 21 h.
Une messe célébrant la vie de Véronique sera célébrée en l'église "Holy Rosary", 354 St. Clair Avenue West (coin Bathurst) en ce lundi d'Action de Grâce, 10 octobre 2005, à 14 h 30. Une autre célébration aura lieu dans la ville de Québec le samedi 15 octobre 2005 à 14 h en l'église St-Benoît, 3420 Rochambeau, Ste-Foy, (418) 653-8842.

Des dons au nom de Véronique peuvent être faits à Wellspring, 81 rue Wellesley Est, Toronto, Ontario, M4Y 1H6, site web: www.wellspring.ca

REMERCIEMENTS

REMERCIEMENTS au Sacré-Coeur pour faveur obtenue. S.L.

5e ANNIVERSAIRE



Marcelle Thomas DESAUTELS

Les années ont beau passer
Ton doux souvenir reste gravé
Dans nos cœurs et dans nos pensées
Tes enfants, tes petits-enfants et leurs conjoints.



BOURDAGES (née Arbour), Jeannine
1932 - 2005

À Laval, le 8 octobre 2005, à l'âge de 73 ans, est décédée, suite à un long combat contre le cancer, Madame Jeannine Bourdages, épouse de feu Maurice Bourdages. Elle laisse dans le deuil ses enfants Jacques (Yolande), Johanne (Denis), Sylvie (Jacques), Andrée (Joe), Josée (Jean-François), René (Pascal), ses huit petits-enfants, ses trois arrière-petits-enfants, ses frères et sœurs, ses beaux-frères et belles-sœurs ainsi que de nombreux parents et amis. La famille recevra les condoléances au complexe funéraire

Alfred Dallaire

MEMORIA

2159, boul. Saint-Martin Est, Laval

www.memoria.ca 514 277.7778

le lundi 10 octobre 2005 de 14 h à 17 h et de 19 h à 21 h, le mardi 11 octobre de 10 h à 13 h. Les funérailles seront célébrées ce même jour à 14 h en l'église Ste-Colette (11 931, boul. Ste-Colette, à Montréal-Nord).

CONNOLLY (FLACK), Hazel

À Ste-Agathe-des-Monts, le 6 octobre 2005, à l'âge de 71 ans, est décédée madame Hazel Flack Connolly, épouse de Bert Connolly. Elle laisse dans le deuil ses fils Robert, Tim (décédé) et ses petits-enfants Lindsay, Ryan et Shannon. On va se souvenir de Hazel pour ses différentes carrières de mannequin, mère de famille, commerçante, entrepreneure et agent immobilier. Hazel voudrait remercier tous ses clients pour leur appui. La famille tient à remercier Louise Gauthier, Michel et Claudette Ladouceur, Dr Harry Pretty ainsi que tous les médecins et infirmières pour leurs soins et leur compréhension. Au lieu de fleurs, Hazel préférerait que des dons soient envoyés à la Société canadienne du cancer, 5151 de l'Assomption, Montréal, Qc, H1T 4A9. Elle sera exposée au salon:

J.H. Vanier & Fils inc.

30, rue Préfontaine

Ste-Agathe-des-Monts, Qc

Tél. 819-326-3322 Fax: 819-326-3435

le dimanche 9 octobre de 13 h à 17 h et le lundi 10 octobre de 12 h à 13 h 30. Les funérailles auront lieu le lundi 10 octobre à 14 h en l'église paroissiale de Ste-Agathe, 37 rue Principale.

DUMOULIN, Arthur W.

1929 - 2005

À l'hôpital Royal Victoria, mercredi le 5 octobre est décédé monsieur Arthur W. Dumoulin. Il était le fils de feu Gratia Trudel et de feu Eugène Dumoulin, frère de feu Andrée, Renée et Wilfrid. Il laisse dans le deuil sa sœur Alice et son frère jumeau Paul, de Montréal ainsi que plusieurs cousins et amis. La famille tient à remercier les médecins, infirmières de l'hôpital Royal Victoria aussi tout particulièrement Dr. M. Coriveau et employés du R5, du pavillon Ross, madame Norma Fox du service social. De l'hôpital Général de Montréal Dr. T. Huynh, Dr. M. Mengel ainsi que tous les médecins et infirmières de leurs soins et de leur compréhension.

Selon la volonté d'Arthur, il n'y aura pas d'exposition. Une cérémonie religieuse à l'église Saint Ignatius of Loyola, 4455 West Broadway (près de Sherbrooke ouest), Montréal aura lieu mercredi le 12 octobre à 11heures. La famille recevra les condoléances une heure avant la cérémonie. L' inhumation se fera en privée au cimetière Notre-Dame-des-Neiges. Au lieu de fleurs, un don à l'hôpital Général de Montréal, 1650 Cedar Ave, bureau E6-129, Montréal, Qué. H3G 1A4 serait apprécié.

Direction

URGEL BOURGIE

DUPRAS (Bouvier), Alice

1914 - 2005

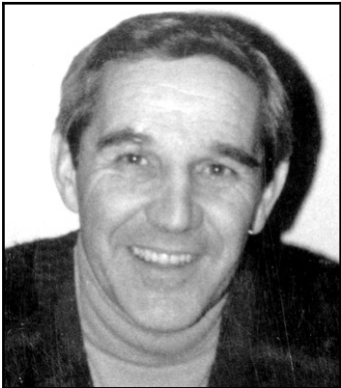
Paisiblement, le 8 octobre 2005, à l'âge de 91 ans, est décédée Madame Alice Bouvier, épouse de Donat Dupras. Outre son époux, elle laisse dans le deuil son fils Michel (Michèle), ses petites-filles Geneviève et Sara ainsi que ses frères, ses sœurs, son beau-frère et belles-sœurs. La famille vous accueillera au

Complexe funéraire Magnus Poirier inc.

6825, Sherbrooke Est, Montréal

Les funérailles seront célébrées le lundi 10 octobre à 13 h en la chapelle du complexe. Heures des visites: lundi 10 octobre de 10 h à 13 h. Des dons à la Fondation Notre-Dame-de-la-Merci seraient appréciés.

Signature
Magnus Poirier



LEBLANC, Père Jean

du St-Sacrement (S.S.S.)

1941 - 2005

Le Père Jean Leblanc est décédé le 4 octobre 2005 en mission à Porto-Rico. Né à St-Jacques de Montcalm, fils de M. Paul Leblanc et de Mme Adrienne Venne, il a consacré sa vie, comme missionnaire, aux gens des paroisses St-Conrad (Ville d'Anjou), Canto Chico (Lima, Pérou, pendant 10 ans), St-Sacrement (Alma, Lac St-Jean), St-Sacrement (Montréal), de Canto Chico (pendant 8 ans) et finalement de Porto-Rico.

Il laisse dans le deuil ses frères et sœurs: Yvon (Fleurette Archambault), Micheline (Roger Dominguez), Ginette (Pierre Trudeau), Diane (Denis Cournoyer) et Vital (Johanne Rivest), leurs familles ainsi que plusieurs autres parents et amis. La famille accueillera parents et amis à la:

Résidence funéraire André Légaré inc.

8, rue Venne, St-Jacques

Tél. (450) 839-2544 Téléc. (450) 839-2688
andre.legare@sympatico.ca

le lundi 10 octobre 2005 à compter de 13 heures pour recevoir les condoléances, suivront les funérailles à 16 heures en l'église paroissiale de St-Jacques. Les personnes qui désirent exprimer leurs sympathies de façon plus particulière peuvent le faire par des dons pour les oeuvres du Père Jean Leblanc, lesquelles seront acceptées au salon et par courrier (Oeuvres du Père Jean Leblanc a/s Mme Micheline Leblanc in-trust 3537 rue Lee, Rawdon, Québec, J0K 1S0). Direction funéraire:

Résidence funéraire André Légaré inc.



MAILLOUX, André

1926 - 2005

À Montréal, le 1er octobre, à l'âge de 79 ans, est décédé M. André Mailloux époux de feu Mme la juge Yvette Dussault. Il a travaillé de nombreuses années en tant que représentant de la Compagnie d'Assurances Manuvie. Il laisse dans le deuil ses compagnons de golf ainsi que de nombreux autres parents et amis. Vous pourrez venir offrir vos sympathies le mardi 11 octobre 2005 dès 10 heures à l'église St-Germain. Les funérailles seront célébrées à 11 heures. Au lieu de fleurs des dons à la Fondation de l'hôpital Ste-Justine ou au Fonds de recherche de l'Institut de cardiologie de Montréal seraient appréciés. Direction:

Alfred Dallaire

MEMORIA

www.memoria.ca 514 277.7778

POISSANT, Richard

1956 - 2005

À Carignan, le 7 octobre 2005, à l'âge de 49 ans, est décédé Richard Poissant, époux de Micheline Lavolette. Outre son épouse, il laisse dans le deuil sa mère Monique Poissant (feu Maurice), ses frères Daniel (Anne Rivard) et Marc (Diane Maurais), sa nièce Stéphanie, ses neveux Guillaume, Francis et Erik, ainsi que plusieurs autres parents et amis. La famille recevra les condoléances au complexe funéraire

URGEL BOURGIE

8145, ch. Chambly

(au sud de l'autoroute 30, sortie 115)

St-Hubert

Les visites auront lieu ce mardi 11 octobre 2005 entre 14 h et 17 h et 19 h et 21 h. Des dons à la Fondation de l'hôpital Général Juif de Montréal seraient appréciés.



ROY, Emile

1918 - 2005

À Montréal, le 5 octobre 2005, à l'âge de 86 ans, est décédé Emile Roy, époux de feu Laurette Bélanger. Il était le fils de feu Aimé Roy et de feu Yvonne Fréchette. Il laisse dans le deuil ses fils Denis (Naima) et Gilbert (Ginette), ses petits-enfants Tristan, Sophie et Pierre; ses frères Jean-Paul, Gilles, Yvon (Rachel) et ses sœurs Florence, Gilberte et Lise (Bob) ainsi que de nombreux parents et amis.

Membre des pompiers auxiliaires de Montréal depuis 1971, il en fut le président de 1988 à 1996.

Il sera exposé au salon:

Alfred Dallaire

MEMORIA

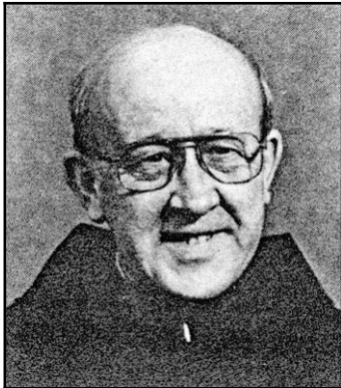
1111, ave Laurier O., Outremont

www.memoria.ca 514 277.7778

Le lundi 10 octobre de 19 h à 22 h et mardi de 12 h 30 à 14 h. Les funérailles auront lieu en l'Eglise St-Enfant-Jésus, 5039 St-Dominique, le mardi 11 octobre à 14 h 30.

Des dons au Musée des Pompiers de Montréal (5100, boul. St-Laurent, Montréal, H2T 1R8) seraient appréciés.

La famille tient à remercier chacun des membres du personnel du Manoir de l'Âge d'Or pour leur profonde humanité.



SAINT-GERMAIN,

Gabriel-Marie (Henri), O.S.M.

1928 - 2005

À Montréal-Nord, le 7 octobre 2005, est décédé f. Gabriel-Marie Saint-Germain de l'Ordre des Servites-de-Marie. Fils de Nazarice Saint-Germain et de Clara Pouliot, il est né le 6 mai 1928 à Sainte-Angèle de Monnoir, Québec. Ses études secondaires terminées, il entre chez les Servites-de-Marie où il fait profession religieuse le 18 août 1947. Au Collège Dominicain d'Ottawa, il poursuit sa formation philosophique et théologique qu'il termine à la Faculté Marianum à Rome. Il est ordonné prêtre le 3 avril 1954 à Rome. De retour au Canada, il exerce son ministère paroissial à Ottawa, Gaspé et Montréal. En 1967, il devient aumônier d'hôpital à Ottawa, Winnipeg, St-Boniface, et depuis 1988, à l'hôpital Marie-Clarac à Montréal-Nord. Outre ses frères de l'Ordre des Servites, il laisse dans le deuil ses frères et sœurs: Soeur Hélène et Soeur Claire, S.J.S.H., Marielle (feu Jacques Gauvin), Denyse (Pierre Ostigu), Roger (feu Rita Guertin) et Louis-Philippe (Raymonde Drogue). L'avaient précédé ses frères Léon (Rita Bergeron) et les frères Camille-Marie et Grégoire-Marie de l'Ordre des Servites. Il sera exposé dans la chapelle de l'hôpital Marie-Clarac lundi de 18 h à 21 h 30. La veillée de prière aura lieu à 19 h 30. Les funérailles auront lieu au même endroit le mardi 11 octobre à 10 h 30. L'inhumation suivra au cours de l'après-midi au cimetière Notre-Dame des Servites, Ayer's Cliff, Québec. Au lieu de fleurs, des dons à la Fondation Marie-Clarac ou à l'Ordre des Servites-de-Marie. Direction:

Complexe funéraire Magnus Poirier inc.

Signature
Magnus Poirier

SLIGHTING, Bernard

1940 - 2005

À l'hôpital Maisonneuve-Rosemont de Montréal, le 8 octobre 2005, à l'âge de 65 ans, est décédé M. Bernard Slighting. Il laisse dans le deuil sa soeur Doris, sa nièce Anni et Keniya, son oncle Gérard Brunet, sa tante Anita Brunette-Hamel ainsi que de nombreux cousins, cousines et amis(es). La famille recevra les condoléances au

Complexe funéraire Magnus Poirier inc.

6825, Sherbrooke Est, Montréal

Les funérailles seront célébrées le mardi 11 octobre à 11 h en l'église St-François-Solano. Heures des visites: le lundi 10 octobre de 14 h à 17 h et de 19 h à 22 h, mardi dès 10 h. Des dons à la Fondation hospitalière Maisonneuve-Rosemont, soins palliatifs, seraient appréciés.

Signature
Magnus Poirier

ST-MICHEL, Jean

1919 - 2005

À Montréal, le 8 octobre 2005, à l'âge de 86 ans, est décédé Jean St-Michel, veuf de Claire Cournoyer. Il laisse dans le deuil ses enfants Marc, Paul (Marie Brunet), Anne, ses petits-enfants Yori, Claudel et Edouard, ainsi que parents et amis. Les funérailles seront célébrées à la chapelle mariale de la paroisse St-Laurent (coin de l'Eglise), le mardi 11 octobre 2005 à 10 h. La famille recevra les condoléances à partir de 9 h. La famille désire remercier chaleureusement le personnel du 3e étage du pavillon Alfred-Desrochers. Au lieu de fleurs, des dons à la Société Alzheimer de Montréal seraient appréciés.

URGEL BOURGIE

In
Memoriam

Votre généreuse contribution permettra de financer les programmes de recherche en santé respiratoire et de soutenir les différents services de l'Association pulmonaire du Québec.

C'est plus de 700 000 québécois, souffrant de maladies respiratoires, qui vous disent MERCI!

† Association
pulmonaire
du Québec

Sans frais: 1 800 295-8111
Montréal: (514) 287-7400

«Quand je serai grand,
je serai guéri»

Notre mission :
augmenter
les chances
de guérison
des enfants
atteints de cancer
au Québec.

Fondation
Charles-Bruneau

(514) 256-0404

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

GÉNIES EN HERBE #1165

En collaboration avec Génies en herbe Pantologie Inc., ghpanto@videotron.ca

A- HISTOIRE DE LA FRANCE

1 1969

2 Iran

3 Napoléon Bonaparte

4 Une prison

5 Le 14 juillet

B- ANAGRAMMES

1 Vietnam

2 Cambodge

3 Mongolie

4 Bhoutan

5 Georgie

C- HISTOIRE DU QUÉBEC

1 Paul Gérin-Lajoie

2 Rivière de Canada

3 En 1968

4 Pierre Grondin

5 Jean Allaire

D- RACINES GRECQUES

1 À l'extrémité

2 Milieu

3 Petit

4 Bois

5 Rêve

E- ASSOCIATIONS

1 E

2 C

3 D

4 A

5 B

F- ISRAL

1 Mossad

2 1948

3 David Ben Gourion

4 Shekel

5 Hébreux

G- DEUXIME GUERRE MONDIALE

1 Pologne

2 Ligne Maginot

3 Sir Arthur Neville Chamberlain

4 Pacte d'acier

5 Enola Gay

H- IDENTIFICATION PAR INDICES

Jean Lapointe

GENOSCHER

ACTUEL

Hyperactifs roitelets



PIERRE GINGRAS
À TIRE-D'AILE

Au printemps, les roitelets sont parmi les premiers migrants à nous arriver du Sud. L'automne, ils se déplacent par vagues, parfois des dizaines à la fois, souvent en compagnie des mésanges à tête noire ou des grimpeaux, comme c'était le cas cette semaine chez moi.

Les roitelets m'ont toujours fasciné. D'abord parce qu'ils sont minuscules, on parle d'à peine cinq ou six grammes et d'une dizaine de centimètres de longueur, presque la taille de notre colibri à gorge rubis ou du troglodyte mignon. Et puis parce qu'ils sont sans cesse en mouvement. Acrobates accomplis,

ils volettent de branche en branche, d'arbre en arbre, disparaissent une fraction de seconde pour réapparaître aussitôt.

Ce sont des hyperactifs. Ce qui explique peut-être ma fascination. Même quand ils ne volent pas, leurs ailes tremblotent sans cesse. À vrai dire, ils sont étourdissants. Passant comme l'éclair, vous ne les verrez que l'espace d'un instant dans votre lunette, même s'ils sont nombreux et tout près. Pour Bob Roy, un photographe de Sainte-Adèle qui collabore régulièrement à cette chronique, immobiliser un roitelet représente tout un défi. «Ils grouillent tout le temps, dit-il. Même la mise au point automatique de nos appareils ne suffit pas à la tâche. Et s'ils explorent un conifère, ils disparaissent littéralement dans l'arbre. Pour un photographe, c'est une poursuite incessante. Il m'a fallu deux semaines, à raison de deux heures par jour, pour que je puisse conserver une vingtaine de photos dignes de ce nom. C'est tout dire.»



Le roitelet à couronne dorée est sans cesse en mouvement afin de capturer des insectes. Son rythme de vie est étourdissant.



Le roitelet à couronne rubis se distingue de son cousin par un sourcil blanc surmonté d'un large trait noir au-dessus de l'oeil. La bande jaunâtre indique qu'il s'agit probablement d'une femelle.

Roitelets à couronne dorée. Illustration extraite du guide d'identification des oiseaux de l'Amérique du Nord, de la National Geographic Society, éd. Broquet, avec l'autorisation de l'éditeur.

Cette hyperactivité s'explique facilement. Plus un animal à sang chaud est petit, plus son métabolisme est élevé et plus ses besoins énergétiques sont importants. La minuscule fournaise fonctionne à plein régime et on peut comprendre que la quête d'insectes sous toutes les formes constitue presque l'essentiel de l'existence du roitelet. On s'étonne d'ailleurs que certains d'entre eux atteignent l'âge de 5 ans.

Il en existe deux espèces en Amérique du Nord, le roitelet à couronne rubis et le roitelet à couronne dorée. Ils voyagent souvent ensemble, mais si vous prêtez attention, ils sont relativement faciles à identifier. Le roitelet à couronne dorée présente un sourcil blanchâtre surmonté d'un gros trait noir. La femelle est dotée d'une fine calotte jaune vif, orangée chez le mâle, trait particulier qu'il est parfois difficile de distinguer, sauf quand l'oiseau est à l'envers. Son petit cousin a un cercle oculaire blanc, bien en évidence, qui fait presque tout le tour de l'oeil. La femelle n'a pas de calotte alors que le mâle possède une calotte rubis, habituellement très discrète sinon invisible sauf quand elle est dressée. Durant plusieurs jours le printemps dernier, j'ai eu la chance d'observer un mâle très excité, la petite huppe bien dressée, qui tentait de chasser son reflet dans une fenêtre.

Des oiseaux peu farouches

Les deux espèces sont présentes de l'Alaska jusqu'à Terre-Neuve, mais le roitelet à couronne dorée niche surtout dans les forêts de conifères jusqu'au sud de la Baie-James et dans le sud-ouest du Québec, de même qu'autour des Grands Lacs. Il hiverne plus au sud jusqu'en Floride et au Texas, mais certains individus passent l'hiver dans le sud-ouest du Québec, souvent en compagnie de mésanges à tête noire ou du pic mineur.

L'aire de nidification du roitelet à couronne rubis est beaucoup plus vaste puisqu'il se reproduit de la limite des arbres jusqu'à la Basse-Californie, au Mexique, du moins dans l'Ouest. Il hiverne du nord des États-Unis jusqu'au Guatemala.

Le comportement des roitelets n'est pas encore très connu. On s'accorde à dire que ces oiseaux sont peu farouches comme on peut souvent le constater. On raconte que dans un territoire nordique

isolé, un chercheur avait pu aisément capturer des roitelets à couronne dorée dans des arbres, comme s'il s'agissait de fruits mûrs, en vue de les baguer. Ces oiseaux se reproduisent d'avril à juillet et peuvent pondre de cinq à 11 oeufs. Dans le sud de son aire, le roitelet à couronne dorée peut nicher deux fois par année. Tout ce petit monde

se nourrit d'insectes, mais ajoute parfois à son menu des petits fruits, surtout ceux du sureau de même que des graines de graminées. Ils ont un cri plutôt discret, mais les sons émis par le roitelet à couronne dorée sont parfois si aigus qu'ils ne sont pas perceptibles à l'oreille humaine, nous dit l'Atlas des oiseaux nicheurs du Québec.

Barge marbrée en vue



De la visite rare. Cette barge marbrée s'est attardée durant plusieurs jours sur les plages de Pointe-Calumet.

Les rives du lac des Deux-Montagnes, à Pointe-Calumet, ont accueilli de la visite rare il y a une quinzaine de jours: une barge marbrée.

D'une soixantaine de centimètres de longueur et d'un poids d'environ 500 grammes, cette barge est le plus gros de nos oiseaux de rivage. Son long bec est légèrement incurvé vers le haut. Il s'agit d'une espèce spectaculaire qui attire chaque fois de nombreux amateurs d'oiseaux rares, d'autant plus qu'on n'en signale que quatre ou cinq par année dans le sud du Québec.

On compte trois populations distinctes de barges marbrées. La plus importante est localisée dans les prairies canadiennes et américaines. Les deux autres nichent en Alaska et dans le sud de la Baie-James. Voilà trois ou quatre ans seulement que la nidification a été confirmée sur le versant québécois de la baie.

La barge niche par terre, dans les herbes, près d'un point d'eau, mais sans camoufler son nid outre

mesure. Le couple pond quatre oeufs par année. Cet oiseau limicole se nourrit habituellement de crustacés, de mollusques et de vers qu'il détecte dans la vase avec son bec, mais, sur les sites de nidification, ce sont les insectes qui occuperont la large part du menu.

La barge marbrée migre à l'intérieur des terres pour passer l'hiver dans le sud des États-Unis, au Mexique, au Guatemala, au Honduras et, parfois, au Pérou et au Chili. Mentionnons que sa cousine, la barge hudsonienne, est signalée plus souvent au Québec, surtout l'automne. Il s'agit aussi d'un oiseau de passage qui niche surtout dans l'Arctique canadien, mais aussi sur la rive ouest de la baie d'Hudson et de la baie James.

Le terme barge remonte aux années 1500 et serait originaire d'un mot celte apparenté au mot barde, et qui signifierait notamment oiseau qui chante. Rien à voir avec la péniche du même nom, dont l'étymologie est le mot barque.



PHOTO PIERRE McCANN, LA PRESSE © Pic mineur

LE CARNET D'OBSERVATION

En attendant la mue

Q Nous avons un cardinal mâle qui visite notre mangeoire (fin septembre) régulièrement. Il a perdu les plumes de la queue et cela affecte son vol. Ces plumes vont-elles repousser ? Par ailleurs, un pic mineur femelle a adopté un de nos nichoirs pour passer la nuit. Elle entre vers 18h30 pour en ressortir vers 7h. Va-t-elle y nicher éventuellement avec son mâle ?

R Votre cardinal a sûrement été victime d'un accident, à moins qu'il n'ait fait une violente rencontre avec un oiseau de proie ou encore avec un chat.

Heureusement les plumes vont repousser. Toutes les plumes d'un oiseau se renouvellent au moins une fois par année, habituellement après la période de reproduction et avant la migration d'automne, du moins chez les migrants nordiques, soit au moment où les besoins énergétiques sont moins grands. Les plumes représentent de 4 à 12% du poids de la bête et exigent beaucoup d'énergie au moment de leur remplacement. Plusieurs espèces ont aussi une ou deux autres mues partielles. C'est le cas des lagopèdes qui muent trois fois par année. Habituellement, les

plumes tombent de façon symétrique pour ne pas entraver le vol de l'oiseau. Par contre, lors de la mue d'été, les oies et les canards sont cloués au sol, ou sur l'eau, devrait-on dire, durant un bon moment faute de pouvoir voler.

Quant à votre pic mineur, il n'est pas impossible en effet qu'il s'y installe pour nicher comme cela arrive parfois.

Note :
La chronique À TIRE-D'AILE fait relâche dimanche prochain.