

# ACTUEL

## SANTÉ NUTRITION SUIS-JE HYPOGLYCÉMIQUE? PAGE 4



## RENDEZ-VOUS CHEZ LE SEXOLOGUE

### Vers une crise de confiance?

Savez-vous combien de temps il faut attendre, en moyenne, pour être opéré une première fois pour un cancer du sein au Québec? Deux jours? Deux semaines? Deux mois?

Aucune de ces réponses. Le ministère de la Santé croit que c'est sous la barre des quatre semaines, mais avoue du même souffle qu'il ne peut fournir de statistique réellement fiable, car il n'y a pas de gestion standardisée des listes d'attente.

Donc pas de chiffre. Pas de bonne réponse. Dans certains grands hôpitaux universitaires montréalais, l'attente est de huit semaines. Dans de plus petits hôpitaux, c'est trois.

Que doivent faire les patientes, alors? Viser le plus court délai, à tout prix? À partir de quand est-ce que cela fait une différence? Quels sont les réels impacts des délais de notre réseau sur la progression du cancer? Et les délais pour les rendez-vous et les tests? Avons-nous raison d'être inquiets ou paniquons-nous pour rien?

Actuellement, un des aspects les plus dérangeants de la crise dans notre réseau de la santé, c'est le flou. Le manque de données béton et honnêtes sur les réels délais dans les hôpitaux et sur leurs conséquences pour la santé des patients.

La médecine n'étant pas une science exacte, comment savoir ce qui appartient aux imprécisions normales de la pratique médicale et ce qui appartient aux défaillances du système, si on n'a pas ces informations?

Pour le moment, les patients acceptent encore de s'en remettre aux aléas de la médecine lorsque les soins qui leur sont prodigués ne donnent pas les résultats espérés. Mais est-ce que ça va durer?

Exemple : vous rentrez aux urgences d'un hôpital avec un gros mal de ventre de style appendicite et on vous fait attendre. Et attendre encore. Et finalement, ce n'est que 16 heures plus tard, alors que vous avez développé une péritonite, qu'on vous opère.

N'importe quel médecin vous dira qu'il est parfois difficile de diagnostiquer une appendicite et que l'attente était peut-être médicalement tout à fait correcte. Mais allez-vous le croire?

Si un de vos proches, en attente d'une chirurgie, meurt des suites d'une perforation de l'intestin causée par une tumeur au côlon. Évidemment, vous vous résignerez à vous dire que le cancer est souvent une maladie mortelle et que c'est horrible mais c'est comme ça. Mais qui ne se demandera pas : « Et s'il avait été opéré plus tôt? »

Sommes-nous en train de nous diriger vers une crise de confiance où plus personne ne croira les professionnels de la santé quand ils diront de les écouter? Et notre réseau public peut-il survivre dans de telles conditions?

COURRIEL  
Pour joindre notre chroniqueuse :  
mlortie@lapresse.ca

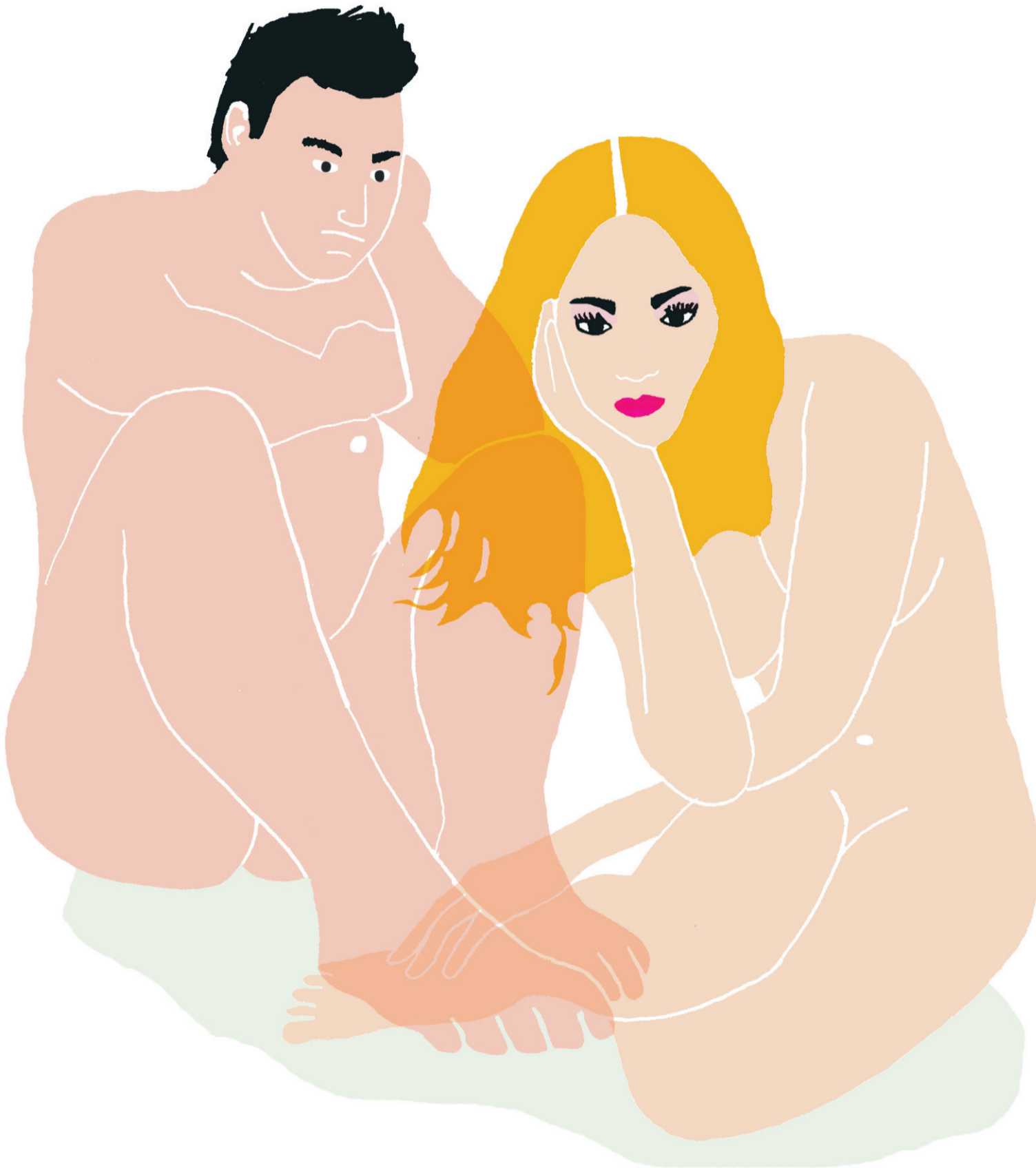


ILLUSTRATION FRANCIS LÉVEILLÉE, LA PRESSE ©

AVOUEZ QU'IL Y A DES CHOSES COMME ÇA A PRIORI PLUS DIFFICILES À CONFIER. PROBLÈME D'ÉRECTION? TROP FATIGUÉ POUR BAISER, EST-CE GRAVE, DOCTEUR? PRÈS DE 40 ANS APRÈS L'APPARITION DE LA SEXOLOGIE AU QUÉBEC, LES CHOSES ONT POURTANT BIEN CHANGÉ. AVEC LE VIAGRA, INTERNET ET L'OMNIPRÉSENCE DE LA SEXUALITÉ DANS LES MÉDIAS, CONSULTER UN SEXOLOGUE N'A PLUS RIEN DE TABOU. PORTRAIT D'UNE THÉRAPIE PAS TOUT À FAIT COMME LES AUTRES.

UN DOSSIER DE SILVIA GALIPEAU EN PAGES 2 ET 3

Boutique Orthopédique  
**L'AUTONOME inc**

514-765-0707

LIVRAISON GRATUITE

36 mois  
0 % intérêt

accord D  
Desjardins

Le meilleur rapport qualité/prix pour une meilleure qualité de vie!

Marchette 99 \$

Vaste choix d'autosouleveur

Quadriporteur « Meilleur prix »

Lève-personne

# CONSULTER UN SEXOLOGUE

## Et les habitudes sexuelles?

Une des plus vastes enquêtes sur les habitudes sexuelles des Américains a été réalisée dans les années 90. Des chercheurs de l'Université de Chicago ont sondé près de 3500 personnes. Intitulée *Sex in America*, l'enquête demeure à ce jour une référence. Faits saillants :

**23 %**

des hommes et 32 % des femmes chez les célibataires n'ont pas eu de

relations sexuelles au cours de la dernière année. Chez les femmes de plus de 40 ans, le chiffre grimpe à 45 %.

→ 85 % des hommes et 45 % des femmes en couple se masturbent. Chez les célibataires, le chiffre tombe à 60 % (pour les hommes) et 40 % (pour les femmes).

→ 23 % des hommes et 11 % des femmes regardent des films érotiques.

**2 %**

de la population utilise des vibrateurs et autres jouets sexuels (surtout les gens en couple).

→ 35 % des femmes affirment avoir vécu un manque d'intérêt pour le sexe au cours de l'année.

**28 %**

Chez les hommes, l'éjaculation précoce demeure le premier problème, touchant 28 % d'entre eux.

**20 %**

des femmes et 25 % des hommes avouent avoir trompé le conjoint dans la dernière année.

**29 %**

des femmes affirment avoir un orgasme à chaque relation.

— Silvia Galipeau



PHOTO PATRICK SANFAÇON, ARCHIVES LA PRESSE ©

« Un p'tit coin de parapluie... » Voilà qui prépare bien un p'tit coin de paradis.

# LES QUÉBÉCOIS

SILVIA GALIPEAU

Vendredi après-midi, au complexe Desjardins. Quelques curieux font le pied de grue devant un stand de consultation gratuit en sexologie.

La consultation est offerte dans le cadre d'un événement de relations publiques du Réseau de médecine sexuelle du Québec, un regroupement multidisciplinaire d'urologues, gynécologues, psychologues, sexologues et autres, offrant un éventail de soins en matière de santé sexuelle.

Gênant, de consulter ainsi publiquement? « Pas vraiment », répond Michel, 57 ans, quoique « je ne l'annonce pas partout, parce que c'est personnel ». Pourquoi il est là? Pour améliorer sa « qualité de vie », dit-il. « Mon épanouissement, mon développement, mon cheminement. »

Même son de cloche de la part de Philippe, 50 ans, venu poser quelques « questions » : « Non, je ne trouve pas ça gênant. »

Bien sûr, certains sont moins à l'aise que d'autres. Comme ce jeune homme de 24 ans, venu la veille confier les problèmes d'érection et d'éjaculation précoce de « son ami ». « Un classique », signale la sexologue Diane Brouillette en riant, derrière son kiosque.

Tous les experts consultés le confirment : il n'y a plus grand gêne aujourd'hui à consulter un professionnel parce que les galipettes sous la couette ne sont plus

à la hauteur. Ou parce qu'elles ne l'ont jamais été. Ou parce qu'elles le sont, mais pas avec l'être aimé.

En fait, la plupart des personnes qui consultent ne sont pas honteux, comme dans les premières années de la sexologie — apparue en 1969 au Québec, avec la création de la discipline à l'UQAM —, mais plutôt heureux, voir soulagés, de rencontrer (enfin!) un professionnel.

« Les gens qui entrent dans mon bureau sont contents :

**« Les gens qui entrent dans mon bureau sont contents : enfin, ils ont un rendez-vous! Il y a 27 ans, ils me disaient plutôt : "C'est pas facile d'être ici" », confirme Michel Campbell, psychologue et sexologue.**

enfin, ils ont un rendez-vous! Il y a 27 ans, ils me disaient plutôt : "C'est pas facile d'être ici" », confirme Michel Campbell, psychologue et sexologue depuis 27 ans. Il faut dire qu'avec tout le battage médiatique entourant la sexualité depuis plus de 20 ans, les gens sont aujourd'hui davantage sensibilisés, ajoute le professionnel, qui a fait des émissions aux côtés de Jean-

nette Bertrand dans les années 80, en plus d'être à la barre d'*Eros et compagnie* pendant sept ans. Aujourd'hui, les gens se disent : « ça fonctionne pas avec mon *chum*, je vais consulter », résume-t-il.

**Le Viagra change la donne**

L'arrivée du Viagra sur le marché a aussi contribué à dédramatiser les problèmes sexuels. Cela a paradoxalement amené une nouvelle clientèle aux sexologues. « Les sexologues ont eu peur que les gens cessent de consulter. Mais beaucoup de gens qui ont pris des pilules ont réalisé que le problème n'était pas juste une difficulté d'érection. Cela a amené beaucoup de couples à consulter pour les vraies raisons », signale Michel Campbell.

Pierre Alarie, omni-praticien, sexologue et fondateur de l'unité de dysfonctions sexuelles à l'hôpital Saint-Luc, confirme : si jadis, seuls 5 % de ses clients avaient moins de 30 ans, « depuis que les compagnies ont parlé du Viagra à la télé, le tiers de mes patients a la trentaine. C'est un gros changement. On voit aussi beaucoup d'ados. C'est très positif, parce que les gens attendaient parfois des années avec une grande souffrance. »

De manière générale, les personnes qui consultent ont entre

## Choisir son thérapeute

SILVIA GALIPEAU

Pas facile de choisir le thérapeute voulu : sexologue, psychologue, gynécologue, oncologue, alouette?

Tout dépend du problème,

répondent les experts consultés. Mieux vaut d'abord interroger votre médecin de famille, qui pourra vous diriger. Si le problème est à la fois psychologique et sexuel, contactez l'Ordre des psychologues, qui pourra

vous donner la liste des psychologues également sexologues. Ils sont malheureusement peu nombreux.

**Un ordre professionnel**

Du côté des sexologues, il n'existe pas encore d'ordre professionnel. Cela ne devrait toutefois pas tarder, puisqu'un rapport d'experts a proposé en 2005 que la sexologie soit reconnue à titre de profession. L'Office des professions doit faire une recommandation au gouvernement en ce sens sous peu.

En attendant, l'Association des sexologues du Québec regroupe l'ensemble des diplômés à la maîtrise, en sexologie clinique. Pour vous assurer que le professionnel voulu n'est pas un charlatan, contactez l'Association pour une référence, et assurez-vous de voir son diplôme bien affiché dans son bureau, au moment de la consultation.

Attention, le Regroupement professionnel des sexologues du Québec regroupe quant à lui les sexologues ayant un baccalauréat en sexologie, non une maîtrise. Ceux-ci ne sont donc pas qualifiés pour effectuer des thérapies.

**Un luxe, la sexualité?**

Sachez que les consultations en sexologie ne sont pas rembour-

sées par la RAMQ ni reconnues par toutes les polices d'assurances privées. « Malheureusement, il faut que les gens payent. La sexualité est considérée comme un luxe, mais moi, je préfère la relier à la qualité de vie », commente le psychologue Richard Villeneuve, cofondateur du Réseau de médecine sexuelle du Québec.

**Pour en savoir plus :**

**Ordre des psychologues :**  
1-800-561-1223  
ou 514-738-1223

**Association des sexologues du Québec :** 514-270-9289

**Regroupement professionnel des sexologues du Québec :** 514-990-4470

**Réseau de médecine sexuelle du Québec :** 514-871-0293

### QUOI DE NOUVEAU ET DE PASSIONNANT SUR INTERNET?

[www.SupremeMasterTV.com/fr](http://www.SupremeMasterTV.com/fr)

Regardez en direct et en ligne



24 h sur 24 TV sur Internet

Supreme Master Television diffuse des programmes positifs, inspirants et divertissants

- Paroles de sagesse
- Nouvelles d'exception
- Cuisine végétarienne
- Un voyage à travers les royaumes esthétiques
- Sélection de films
- Programmes internationaux de divertissement, etc.

### MÉNOPAUSE ET BOUFFÉES DE CHALEUR

Vous êtes incommodée par des bouffées de chaleur? Une étude clinique portant sur un traitement non hormonal en investigation pourrait vous intéresser.

Pour être éligible, vous devez :

- être ménopausée depuis au moins un an;
- ne pas être sous hormonothérapie.

Pour plus d'informations, contacter l'équipe du Dr François Bissonnette au :

**514-274-3759**

## RONFLEMENT

CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL

**(514) 327-5060**

TRAITEMENTS AU

# LASER

PAR DES OTO-RHINO-LARYNGOLOGISTES  
[www.ronflement.qc.ca](http://www.ronflement.qc.ca)

**ACADÉMIE ÉDITH SEREI**

ESTHÉTIQUE ET ÉLECTROLYSE

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

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

studios | Lyne St-Roch

## yoga

**cours d'initiation**  
début : semaine des 1, 6, 14 mai et 18 juin

**55 ans et +**  
début : semaine du 7 mai

**yoga ado 14-16 ans**  
début : le 8 mai

**prénatal et postnatal**  
début : semaine du 30 avril

**à la montagne (au Mont-Royal)**  
début : semaine du 4 juin

**yoga à la carte**

**retraites estivales à la campagne**

informez-vous de nos classes d'essai, de nos cours de pilates et de mise en forme.

4416, boul. Saint-Laurent, espace 103  
Montréal QC H2W 1Z5  
Téléphone (514) 277-1586

[www.lynestroch.com](http://www.lynestroch.com)

## CONSULTER UN SEXOLOGUE



## Le sexe en chiffres

**10 % à 20 %** DYSFONCTIONS SEXUELLES LES PLUS RÉPANDUES

des hommes souffrent de dysfonctions érectiles.

→ Une femme sur trois souffre de pannes de désir; seule la moitié d'entre elles consultent.

→ Une femme sur 10 éprouve des douleurs pendant la pénétration; moins de 5 % d'entre elles consultent.

→ Plus d'un homme sur trois âgé de plus de 60 ans souffre de dysfonction érectile; seuls 10 % d'entre eux consultent.

→ Désir sexuel hypoactif chez la femme: 33 %

**27 %**

→ Éjaculation précoce

**20 %**

→ Trouble de l'orgasme: 25 % (chez les femmes), 10 % (chez les hommes)

**10 %**

→ Trouble de l'excitation sexuelle chez la femme

**350**

Sexologues thérapeutes au Québec. De ce nombre, près de 300 sont des femmes, 85 % de ceux-ci sont à Montréal.

Sources: Réseau de médecine sexuelle du Québec, Association des sexologues du Québec.

## DE MOINS EN MOINS GÊNÉS

30 et 45 ans, sont scolarisées, et en bonne santé mentale. « Ce sont des gens qui viennent consulter sous l'angle de l'amélioration de la qualité de leur vie de couple », indique Cécile Barcelo, présidente de l'Association des sexologues du Québec. La moitié vient d'ailleurs en couple. Le reste de la clientèle est essentiellement féminine, à 60 %, contre 40 % d'hommes.

Les problèmes le plus soulevés? La baisse du désir, répond Michel Campbell. « Il y a 10 ans, je vous aurais dit l'éjaculation précoce. Mais aujourd'hui, 60 % des personnes me consultent à cause de problèmes de désir », dit-il, des problèmes qui sont malheureusement « les plus difficiles à traiter. »

« Les femmes sont sur le marché du travail, accumulent les stress: à la maison, comme mères, et au travail, ajoute la présidente de l'Association. Leur cerveau est occupé à toutes sortes de stress. »

Entre autres motifs de consultation, on souligne aussi les problèmes d'éjaculation précoce, les difficultés érectiles, et l'anorgasmie.

## Dépendance sexuelle

Une nouveauté dans le monde de la sexologie: la dépendance sexuelle. « J'observe une augmentation fulgurante depuis les 15 dernières années, reprend Michel Campbell. La dépendance au cybersexe, aux images explici-

tes sur internet, et le clavardage sexuel, cela cause beaucoup de problèmes de couples », dit le sexologue, qui estime par ailleurs que 10 % de sa clientèle est composée désormais de patients cyberdépendants.

Comment se déroule une consultation? La première rencontre en est généralement une d'évaluation: le patient est invité à expliquer pourquoi il est là, comment va son couple, et quelles ont été ses expériences

**De manière générale, les personnes qui consultent ont entre 30 et 45 ans, sont scolarisées, et en bonne santé mentale.**

passées. En quelques minutes, le thérapeute connaît les détails les plus intimes de son patient. Ensuite: on réfère à un médecin spécialiste, le cas échéant (en cas de problèmes érectiles biologiques, par exemple) ou bien on élabore un traitement, idéalement personnalisé, avec des lectures à faire à la maison, des exercices, seul, puis en couple. Si madame est anorgasmique, elle va devoir apprendre à s'explorer, se toucher, et réveiller son corps, avant de, graduellement, travailler avec son partenaire. Quelques semaines plus tard, patients

et thérapeutes se revoient, histoire de faire le suivi. Selon le problème, la thérapie peut durer de quelques semaines à plusieurs mois.

## Du progrès

Si davantage de personnes consultent, plus facilement et sans tabou, est-ce à dire que les Québécois ont une sexualité plus épanouie que jadis? « Il y a du progrès. Les gens sont plus ouverts et parlent plus, répond Richard Villeneuve, psychologue et cofondateur du Réseau de médecine sexuelle du Québec. Mais quand même. Un homme sur trois de plus de 60 ans souffre de dysfonctions érectiles. Seuls 10 % consultent. Ça veut dire qu'il y en a 90 % qui ne consultent pas! Soit ça n'est pas un gros problème, soit ils ont abandonné, ou encore ça ne dérange pas leur partenaire. Il y a aussi un petit nombre qui ne sait même pas qu'ils peuvent consulter! » On estime aussi que la moitié des femmes qui souffrent de pannes de désir demeurent dans l'ombre.



**FORUM**  
Avez-vous déjà consulté un sexologue?  
Répondez sur [www.cyberpresse.ca](http://www.cyberpresse.ca)



PHOTO SERGEI SUPINSKY, AFP  
La belle vie, les lendemains qui chantent... Mais peut-être un petit quelque chose qui vous chicote.

## Une certaine misère persiste

SILVIA GALIPEAU

Plus de huit femmes sur 10 ne jouissent pas d'une vie sexuelle épanouie. Certaines l'ignorent, d'autres souffrent, honteuses, en silence. C'est le dur et, disons-le, déprimant constat que fait Danièle Flaumenbaum, gynécologue et auteure française, qui sera de passage à Montréal la semaine prochaine.

« On dit que j'exagère, mais moi, je sais que je n'exagère pas. J'ai été gynécologue, je connais la proportion très importante de la misère sexuelle dans laquelle les femmes sont enfermées, a-t-elle déclarée, en entrevue téléphonique de Paris. Elles ne sont pas forcément malheureuses, car elles n'en sont pas forcément conscientes. Mais si elles sont honnêtes avec elles-mêmes, elles savent bien qu'elles ne vivent pas ce qu'elles attendaient de leurs vies de femmes. »

La gynécologue, qui pratique depuis plus de 30 ans et qui s'est entre autres intéressée à la sexologie taoïste, « une des rares traditions à nous apprendre comment les énergies sexuelles transitent dans le corps », vient de publier un livre sur la question: *Femme désirée, femme désirante*, aux éditions Payot. « Les femmes sont toujours en revendication d'être désirées, mais ne savent pas être désirantes », tranche-t-elle. Pourquoi? « Parce qu'elles ont été tellement brimées dans l'histoire. Le fait de témoigner son désir a été bafoué jusqu'à la révolution sexuelle des années 80. »

Plus de 20 ans après cette révolution, amenée entre autres par la diffusion de la contraception, la femme n'est-elle pas enfin libérée? Il faut croire que non. « Les femmes ne savent pas accueillir



La sexologue Denyse Cusson, au stand de consultation gratuite de l'Association des sexologues du Québec, jeudi au Complexe Desjardins.

et recevoir le sexe d'un homme en ayant du plaisir, tranche-t-elle. Elles sont sous l'emprise de la peur et de la honte qui régnaient à l'époque de leurs mères et de leurs grands-mères. »

Même les femmes qui, petites, ont été bien accueillies, ont eu une enfance heureuse, et ont été capables de rencontrer un homme, ne connaissent pas plus l'épanouissement sexuel. « Elles vont aimer les caresses, vont avoir confiance, avoir un plaisir clitoridien, mais cela va rester toujours en surface au niveau corporel. »

Bien sûr, certaines femmes osent aujourd'hui, dans leur

entrée dans la vie adulte, quelques découvertes. Mais là s'arrête l'épanouissement. « Car au moment de l'engagement, elles se marient, fondent une famille, et sont tout de suite emboîtées dans leurs histoires familiales, résume la gynécologue. Elles se retrouvent comme leurs mères et leurs grands-mères. »

Alors que l'on a tendance à dire que les femmes cherchent, inconsciemment, un père dans l'homme aimé, Danièle Flaumenbaum suggère qu'elles ont aussi tendance à aimer l'homme comme... leur mère. « Dès qu'il y a une histoire d'amour, nous

sommes reconnectées à notre première histoire d'amour: avec notre mère. Notre mère était notre tout. Si on le comprend, on comprend mieux pourquoi on n'est pas intéressées par son sexe. »

Alors quoi faire? Cette grande majorité de femmes est-elle condamnée à vivre ainsi sexuellement brimée, comme l'ont été leurs mères et leurs grands-mères? Première chose: reconnaître l'état des lieux, répond la gynécologue. Ensuite, faire un « repérage transgénérationnel », histoire de comprendre comment les femmes de nos familles ont vécu leurs vies de femmes et de

## DEVRIEZ-VOUS CONSULTER ?

D'après Cécile Barcelo, présidente de l'Association des sexologues du Québec, tout le monde aurait intérêt à avoir une vie davantage axée sur le plaisir. Plaisir génital, certes, mais aussi plaisir amical, relationnel, loisirs, etc. Vous n'êtes pas sûr d'avoir besoin de consulter? Posez-vous les questions suivantes, histoire d'en avoir le cœur net, suggère la sexologue :

- > Êtes-vous satisfait de votre vie?
- > Vivez-vous votre vie à son plein potentiel?
- > Allez-vous au bout de vous-même?
- > Est-ce que votre travail vous comble?

Sexuellement :

- > Êtes-vous bien dans votre corps?
- > Avez-vous de bonnes relations avec les personnes du même sexe, vivez-vous un saine compétition ou êtes-vous plutôt en conflit?
- > Vous sentez-vous menacé par la sexualité des autres?
- > Avez-vous honte de votre corps?
- > Osez-vous aller vers les personnes qui vous plaisent?
- > Vous respectez-vous, et êtes-vous capable de vous faire respecter?

mères. « Cela va libérer de l'énergie pour avancer comme on le pense. » Enfin, « réhabiliter le sexe en le ressentant. Quand on sent une partie de son corps, il devient vivant. »

Concrètement, il va falloir concevoir la sexualité comme elle est, conclut la gynécologue: une rencontre, un échange entre deux forces. « Il faut que la femme soit contente d'accueillir une nouveauté, une force nouvelle. »

Danièle Flaumenbaum donnera une conférence mercredi le 2 mai au Centre Saint-Pierre, à 19 h 30. Renseignements: 514-985-2467 ou [www.biosfaire.com](http://www.biosfaire.com)

## ACTUEL SANTÉ



PHOTO ARCHIVES PRESSE CANADIENNE

Au quotidien, il est préférable de limiter votre consommation d'aliments riches en sucre.

## Suis-je hypoglycémique ?



JACINTHE CÔTÉ

### LA NUTRITION

COLLABORATION SPÉCIALE

Chaque jour, deux ou trois heures après les repas, Maggie Dumais se sent envahie d'une grande fatigue. Elle s'endort, manque de force et n'arrive plus à se concentrer. Parfois, elle devient même impatiente et confuse. Elle éprouve de la difficulté à parler, elle a des maux de tête, des étourdissements et des nausées. Elle se demande si elle ne souffre pas d'hypoglycémie.

Ces symptômes font effectivement partie de la longue liste des signes à surveiller en cas d'hypoglycémie postprandiale. À ceux-là, s'ajoutent aussi un besoin constant de manger, des rages de sucre ou de salé (boulimie), une transpiration abondante le jour ou la nuit, un embrouillement de la vue, des tremblements, et parfois des pertes de connaissance.

Certaines personnes vont également vivre des épisodes de découragement, de grande nervosité, de phobies, de peurs, d'anxiété. D'autres vont manquer d'intérêt sexuel, perdre la mémoire, changer d'humeur sans raison.

On croit que ces symptômes découleraient de mauvaises habitudes alimentaires et d'un style de vie sédentaire. On montre du doigt la consommation excessive et sporadique – comme sauter des repas – d'aliments riches en calories, mais à faible teneur en fibres alimentaires, vitamines, minéraux et autres nutriments

importants. La surconsommation de caféine et d'alcool (à l'extérieur des repas) semblerait également contribuer au problème. Et les femmes seraient plus touchées que les hommes.

Le terme hypoglycémie postprandiale signifie qu'il y a une baisse anormale du glucose dans le sang après un repas. Un peu comme les diabétiques, la personne qui en souffre n'arrive pas à maîtriser sa glycémie après avoir mangé des aliments riches en sucre. À cause d'un déséquilibre au niveau du pancréas, le corps serait exposé à des quantités excessives d'insuline, une hormone dont le rôle principal est de faire entrer dans les cellules le sucre présent dans le sang. C'est ce qui expliquerait la baisse subite de la glycémie.

**Les collations, à prendre environ deux heures et demie après les repas, devraient être composées d'aliments riches en fibres alimentaires et en protéines.**

Les symptômes d'hypoglycémie peuvent énormément varier d'une personne à l'autre. Ils sont aussi de nature intermittente : ils peuvent durer de quelques minutes à quelques heures et apparaissent une heure et demie à cinq heures après les repas. Ils disparaissent généralement après la consommation d'aliments riches en glucides (produits céréaliers, fruits, légumes, produits laitiers).

Pour éviter ces désagréments, il est important que vous preniez

trois petits repas et trois collations à tous les jours, à des heures fixes. Cela permet de minimiser les chocs pour le pancréas, qui contrôle la sécrétion d'insuline et de glucagon. Ces hormones ont pour rôle respectif d'abaisser et d'augmenter le glucose sanguin.

Les repas devraient inclure des petites portions d'aliments d'au moins trois des quatre groupes alimentaires (produits céréaliers, fruits et légumes, produits laitiers, viande et substituts).

Les collations, à prendre environ deux heures et demie après les repas, devraient être composées d'aliments riches en fibres alimentaires (produits céréaliers à grains entiers, fruits entiers, légumes en crudité) et en protéines (fromage, noix, graines, yogourt).

Au quotidien, il est préférable de limiter votre consommation d'aliments riches en sucre (gâteaux, biscuits, pâtisseries, crème ou yogourt glacés, jus de fruits, mais en crème, sucre de table, bonbons, confiture).

Les boissons riches en méthylxanthines (café et thé) et en alcool, si vous ne pouvez vous en passer, devraient accompagner les repas.

Pour recevoir des conseils adaptés à votre situation personnelle, vous devriez peut-être consulter un nutritionniste professionnel.

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

## Ados : un condom dès la première fois augure mieux de la santé future

TORONTO — Les adolescents qui utilisent un condom dès leur toute première relation sexuelle réduisent de 50 % leur risque d'être porteurs d'une infection transmissible sexuellement (ITS) quelques années plus tard, affirme une étude américaine rendue publique jeudi.

Les conclusions se basent sur les réponses de 4000 adolescents actifs sexuellement interrogés entre 1994 et 2002.

En plus d'être moins à risques d'être porteurs de la chlamydia et de la gonorrhée, les individus suivis étaient aussi plus susceptibles d'avoir utilisé un condom lors de leur plus

récente activité sexuelle, sept ans plus tard, dans une proportion de 36 %.

Soixante-deux pour cent des répondants ont dit avoir utilisé un condom lors de leur toute première relation sexuelle.

« Les adolescents qui utilisent un condom dès le début ne déclarent pas plus de partenaires sexuels, ils sont plus susceptibles de continuer à se protéger par la suite et ils souffrent moins d'ITS que les adolescents qui n'utilisent pas de condom lors de leur première expérience », affirment les auteurs de l'étude, qui est publiée dans *l'American Journal of Public Health*.

Le Dr Tom Wong, directeur de la Division des infections acquises dans la collectivité de l'Agence de santé publique du Canada, affirme que des études menées au pays ont mené à des conclusions similaires. — d'après la Presse Canadienne

### ITS OU MTS?

Le terme ITS (infection transmissible sexuellement) inclut des infections qui ne présentent pas de symptômes. C'est pourquoi cet acronyme est plus utilisé que MTS (maladie transmissible sexuellement).

## BULLETIN DE SANTÉ



### LE CHIFFRE

**42%** C'est l'augmentation du risque d'infarctus chez les hommes qui souffrent de migraines récurrentes, selon une nouvelle étude bostonnaise. Il s'agirait donc d'un facteur de risque à surveiller, d'autant plus intéressant que la migraine est relativement peu fréquente chez l'homme : seulement 6 % en souffrent, alors que c'est le cas de 18 % des femmes. L'étude a suivi plus de 20 000 hommes de 40 à 84 ans pendant 15 ans. Aucun n'avait de maladie cardiovasculaire au début de l'étude, et les migraineux étaient ceux qui avaient un épisode durant les cinq premières années.

### ANESTHÉSIE ET SOMNIFÈRES

Des neurologues londoniens ont découvert la région du cerveau qui est touchée par les anesthésiques modernes. Il s'agit de la même zone qui est activée durant le sommeil profond. En comparaison, les premiers anesthésiques rendaient les patients inconscients, un état très différent du sommeil. Cette découverte pourrait mener à des somnifères imitant mieux le sommeil. Les somnifères actuels sont en effet plus proches des anciens anesthésiques, en ce qu'ils plongent le patient dans l'inconscience. C'est ce qui explique cette sensation d'empêchement après une nuit sous somnifère.

### L'OBÉSITÉ DONNE DES OTITES

L'obésité augmente le risque d'otite chez les jeunes enfants, selon une étude sud-coréenne. Les chercheurs ont eu l'idée de cette analyse en constatant l'augmentation des références pour la pose de drains dans l'oreille moyenne, pour des petits patients sujets aux otites répétitives. À partir d'un échantillon de 275 enfants de 2 à 7 ans, ils ont constaté que l'indice de masse corporelle des enfants sans otite était beaucoup moins élevé (16,3 contre 22) que les autres. Vu les problèmes logistiques et de sommeil que causent les otites, il s'agit d'un incitatif puissant pour les parents à surveiller le poids de leurs enfants.

TEXTES : Mathieu Perreault

SOURCES : Eurekalert, *The Economist*

### J'AI TESTÉ



### Coupe-callosités et râpe

Vous n'avez quand même pas l'intention de commencer l'été sans vous retirer la corne des pieds? Que vont penser les gens si vous vous étendez sur l'herbe ou le sable sans une voûte plantaire présentable? Une seule solution : le coupe-callosités. Muni d'une lame de rasoir acérée (diabétiques et hémophiles s'abstenir, prévient le fabricant), le coupe-callosités de Tweezerman Professional permet d'obtenir un résultat de qualité professionnelle, à condition de vous entraîner un peu. En effet, la coupe requiert un geste précis et doux à la fois, qui ressemble à celui du rasage, mais avec moins d'équilibre, et plus de danger de se couper. Une porte-parole de la compagnie recommande d'ailleurs de demander les conseils d'un professionnel (une esthéticienne, par exemple). Vendu dans la plupart des pharmacies, le coupe-callosités Tweezerman est livré avec une râpe que l'on peut installer à la place du rasoir, pour la finition. Attention : ne débordez pas la surface des callosités, car l'engin risquerait de couper la peau saine, et ça, ça fait vraiment mal.

— Nicolas Ritoux, collaboration spéciale

### J'AI LU

#### *L'olivier, trésor de santé*

Maria Bardoulat



Cette plaquette pourrait s'intituler « Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur l'huile d'olive sans jamais oser le demander ». Parce que, vraiment, on fait le tour de la question. Des mythes autour de l'olivier et les héros grecs — dans *L'Odyssée*, il apparaissait comme l'emblème de la force et de la fidélité — à son utilisation dans les soins de beauté, tout y est. L'auteur parle de la présence des oliviers dans les tableaux de Van Gogh, explique la fabrication de l'huile d'olive et dresse le portrait géographique de la culture de l'olivier. Elle aborde son intégration dans un régime quotidien, parce qu'il est un anti-inflammatoire naturel et prévient le cancer. Le bouquin contient aussi quelques recettes, dont un poulet confit au citron, fort appétissantes. 16,95\$, en vente en librairie — Sylvie St-Jacques

## FAITS ET SCIENCE

LE CHIFFRE

### Six mètres



C'est la taille du prototaxite, un champignon géant qui a régné sur les forêts voilà 420 à 350 millions d'années. À cette époque, les autres végétaux n'avaient que quelques mètres de hauteur. Identifiés dès 1859 par le paléontologue montréalais Charles Dawson, à partir de feuilles en Gaspésie, ces fossiles ont longtemps été considérés trop hauts pour être des champignons, malgré leur structure interne. Des géophysiciens de Washington viennent de prouver que c'est bien le cas, en comparant les isotopes de CO<sub>2</sub> présents dans les fossiles de prototaxites et de plantes vertes. Comme les champignons tirent une partie de leur CO<sub>2</sub> du sol, contrairement aux plantes qui prennent tout dans l'atmosphère, les isotopes varient davantage d'un spécimen à un autre (le taux de CO<sub>2</sub> dans l'air est relativement constant partout sur la planète). Les champignons géants sont disparus parce que les plantes vertes sont devenues plus efficaces avec la montée du taux de CO<sub>2</sub> dans l'atmosphère.

### UNE ARAIGNÉE DE MER

Un chantier naval californien vient de proposer un nouveau type d'embarcation, le Proteus. Il s'agit d'un catamaran dont la cabine se trouve quatre mètres au-dessus de la surface de l'eau, et qui a moins d'un demi-mètre de tirant d'eau. Cela lui permettrait d'amener du cargo à des endroits isolés en eau peu profonde. Il a une capacité de deux tonnes. Les missions de sauvetage en mer agitées seraient aussi facilitées parce que le Proteus est conçu pour surfer sur les vagues au lieu de les traverser.



### UN HIPPOPOTAME ARCTIQUE

Des paléontologues norvégiens ont découvert le fossile d'un hippopotame dans une mine de charbon dans l'archipel de Svalbard, à 300 mètres de profondeur. Ce fossile de 55 millions vivait à une époque où l'Arctique avait un climat tropical, parce que la concentration de CO<sub>2</sub> dans l'atmosphère était trois fois plus élevée que maintenant. Outre des hippopotames d'une demi-tonne, des crocodiles et des séquoias peuplaient alors la région.

### LA MÉDITATION

#### L'égalité innée

Le désir de rendre la société égalitaire est profondément ancré dans la nature humaine, selon une nouvelle étude californienne. Les psychologues ont distribué des sommes variables à 120 cobayes. Chaque joueur savait combien il avait et se faisait aussi montrer le pécule d'un autre cobaye. Il pouvait ensuite dépenser une de ses unités pour augmenter ou diminuer de trois unités le total de l'autre joueur; ou alors ne rien faire et garder son pécule intact. Résultat : les riches ont été pénalisés plus fréquemment et les pauvres moins. Et ce, même si cette stratégie égalitaire était coûteuse et que le laisser-aller était la meilleure manière de conserver ses sous.

### EN HAUSSE, EN BAISSÉ



#### LA MILITARISATION DE L'ESPACE

Elle vient d'être relancée par un test américain impliquant un satellite et des missiles non armés. Le satellite a détecté, avec des senseurs infrarouges, la traînée des missiles, et en a déduit leur trajectoire. Il pourrait donc être utilisé pour un système de défense balistique.



#### LE LÉOPARD AMUR

L'une des sept femelles survivantes de cette espèce russe vient d'être abattue par un braconnier, a rapporté le World Wild Fund for Nature (WWF). Il ne reste plus qu'une vingtaine de mâles et les biologistes pensent qu'il faudrait augmenter la population totale jusqu'à une centaine pour qu'elle puisse se soutenir toute seule. Il y a beaucoup moins de femelles que de mâles parce que les félins ont tendance à enfanter des mâles quand ils sont stressés. Le développement rapide de la région frontalière sino-russe est responsable de ce stress. En Chine et en Corée, le léopard amur s'est éteint dans la deuxième moitié du XX<sup>e</sup> siècle.





TEXTES : MATHIEU PERREAULT  
 SOURCES : EUREKALERT, THE NEW SCIENTIST, SCIENTIFIC AMERICAN, NATURE

POUR LES PERSONNES ATTEINTES DE DIABÈTE

## MISE SUR LES BONS RÉSULTATS.



Technologie évoluée conçue pour rendre vos tests de glycémie plus faciles, plus rapides et plus précis. Votre bandelette peut-elle en faire autant?

-  **Une bandelette plus large, à absorption rapide, facilitant la manipulation et le dosage**
-  **Une toute petite goutte de sang requise**
-  **Des contrôles de sécurité automatisés**
-  **Des résultats en 5 secondes**

**GRATUIT\***

## ACCUCHEK® Aviva

LE BON RÉSULTAT DU PREMIER COUP.

Apportez ce bon-rabais en pharmacie et recevez votre système **Accu-Chek Aviva GRATUITEMENT\*** dès aujourd'hui!

\*À l'achat de bandelettes Accu-Chek Aviva



ACCUCHEK, ACCUCHEK AVIVA et ACCUCHEK MULTICLIX sont des marques de commerce de Roche. © 2007 Roche Diagnostics [www.accu-chek.ca](http://www.accu-chek.ca)

**ACCUCHEK®**  
 Vivre sa vie. C'est essentiel.

3476803A



### Système Accu-Chek Aviva

**GRATUIT** à l'achat de bandelettes Accu-Chek Aviva

**AU PHARMACIEN/COMMERCANT :** OFFRE VALIDE AU CANADA SEULEMENT. LES REMBOURSEMENTS PEUVENT ÊTRE OBTENUS SELON L'UNE DES MODALITÉS SUIVANTES: **VIA ROCHE DIAGNOSTICS**

- Remettez à votre client 1 système d'autocontrôle de la glycémie Accu-Chek Aviva GRATUIT à l'achat de bandelettes Accu-Chek Aviva.
- **NE JETEZ PAS** ce bon. Joignez-le à la **carte de garantie Accu-Chek Aviva** et communiquez avec votre représentant Roche Diagnostics au **1 800 667-2547** pour obtenir un remboursement.
- **VIA RESOLVE (NCH)**
- Roche vous remboursera la valeur de la revente de la marchandise gratuite décrite sur le bon ainsi que nos frais indiqués de manutention pourvu que les conditions de cette offre aient été respectées par vous et votre client. CETTE OFFRE NE PEUT ÊTRE COMBINÉE AVEC AUCUNE AUTRE OFFRE SUR EMBALLAGE OU AUTRE PROMOTION SPÉCIALE. Le titulaire de ce bon a droit à un système Accu-Chek Aviva GRATUIT (à l'achat de bandelettes Accu-Chek Aviva), en échange de ce bon. Limite d'un bon par foyer.
- Toute demande de remboursement sur quelque autre base que ce soit peut être considérée comme frauduleuse et nous nous réservons le droit d'annuler le bon. Les demandes de remboursement doivent être faites uniquement par le pharmacien en titre.
- **Aux fins de remboursement, veuillez retourner ce bon ainsi que la carte de garantie Accu-Chek Aviva dûment remplis à l'adresse ci-dessous: Offre Accu-Chek Aviva GRATUIT, C.P. 3000, Succursale Main, Saint John (N.-B.) E2L 4L3**

Au caissier: veuillez indiquer le prix de vente.

\$

N° PLU: \_\_\_\_\_

DATE D'EXPIRATION: 31/12/07  
 AMLP-04/07



# ÉLAN

## Exercice : visez d'abord dans le mille... calories!

RICHARD CHEVALIER  
COLLABORATION SPÉCIALE

Vous voulez faire plus d'exercices, mais vous ne savez pas par où commencer. Eh bien! commencez par augmenter votre dépense calorique quotidienne même vos activités de tous les jours. Plusieurs études confirment, en effet, que l'exercice informel est bon pour la santé pourvu que vous augmentiez votre dépense calorique au-delà d'un certain seuil par rapport à votre niveau actuel. Ce seuil correspond, selon les experts (dont ceux du US Surgeon General et de Kino-Québec), à une dépense d'énergie hebdomadaire d'au moins 1000 calories au-delà de celle associée à un mode de vie sédentaire. Il est intéressant de noter que selon l'approche traditionnelle basée sur l'amélioration de la consommation maximale d'oxygène (endurance cardiovasculaire), on recommande de faire au moins trois fois par semaine 20 minutes d'efforts aérobiques. Or, ce volume d'exercice représente une dépense calorique d'environ 600 calories par semaine, ce qui est inférieur aux 1000 calories de l'approche informelle.

Une dépense de 1000 calories par semaine équivaut, grosso modo, à 30 minutes d'activités physiques d'intensité modérée par jour. Bien sûr, si vous passez par la suite à une dépense de 1500 calories par semaine, puis à 2000, les bénéfices sur la santé seront encore plus marqués. Toutefois, au-delà de 2500 calories par semaine, le rythme d'accroissement des bénéfices pour la santé s'essouffle – sans jeu de mots – passablement (voir les illustrations).

Cela étant dit, à quoi peut bien ressembler un exercice informel d'intensité modérée? À tout mouvement du corps qui sollicite les grandes masses mus-

culaires pendant au moins quelques minutes. Il s'agit donc d'une activité qui augmente le pouls au repos d'au moins 20 battements par minute et le métabolisme suffisamment pour que vous ayez un peu chaud.

### Les mille et une façons de dépenser 1000 calories

Nous voilà maintenant devant la grande question; comment dépenser au moins 1000 calories par semaine? En courant après l'activité physique plutôt qu'en faisant tout pour l'éviter. Vues sous cet angle, les occasions de bouger abondent à la maison, au travail, à l'école et dans les loisirs. Des exemples? Passer l'aspirateur, déchaumer son terrain, marcher d'un pas rapide pour se rendre à ses cours, jouer au frisbee, faire du vélo ou du patin à roulettes, nager ou faire des exercices dans l'eau (aquaforme), jouer au tennis, monter quelques paliers d'escalier, jouer au basket dans l'entrée de garage, pratiquer le tai-chi Fixez-vous un objectif quotidien. Par exemple, essayez de

dépenser 150 calories par jour – l'équivalent de 30 minutes d'activités physiques d'intensité modérée – en sachant à l'avance qu'il y aura des petites journées de 50 calories, mais que celles-ci seront compensées par des journées de 250 calories.

Si vous trouvez fastidieux de calculer vos calories, essayez d'estimer votre dépense énergétique en calculant la distance parcourue ou les minutes d'exercice. Le tableau suivant donne, pour des activités très populaires, la distance à parcourir et le nombre de minutes d'exercice à faire par semaine. Mais même si vous totalisez 700, voire 500 calories lors des deux ou trois premières semaines de votre nouveau style de vie, vous avez déjà relevé une bonne partie du défi qui était de vaincre d'abord l'inertie!

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

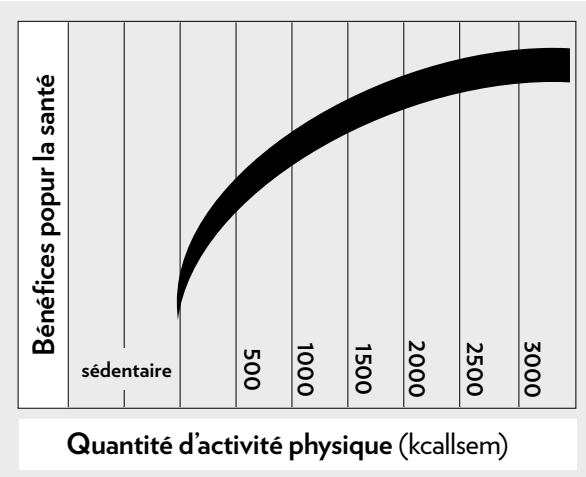
### Comment dépenser au moins 1000 calories par semaine

ACTIVITÉ*	DISTANCE**	MINUTES**
Natation récréative (crawl)	5 à 7 km	140 à 160
Marche d'un pas alerte	20 à 22 km	200 à 220
Jogging	15 km	100 à 120
Bicyclette récréative	35 à 40 km	170 à 200

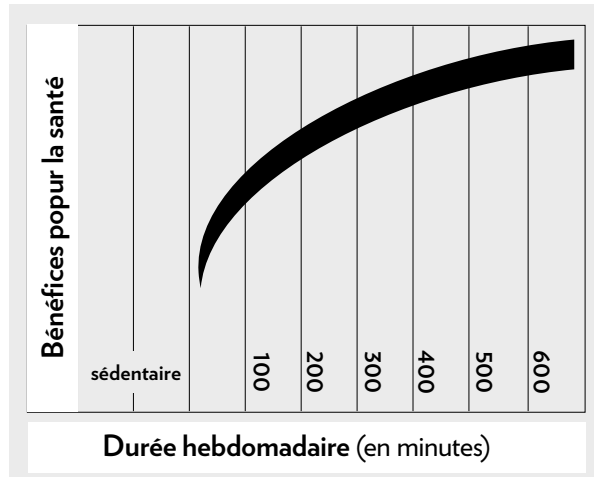
\* pour une personne pesant 65 kilos.

\*\* la distance totale à parcourir et le nombre total de minutes d'exercices à faire peuvent être fractionnés et répartis tout au long de la semaine.

### CALORIES DÉPENSÉES ET SANTÉ



### MINUTES D'EXERCICE ET SANTÉ



SOURCE DES FIGURES : QUANTITÉ D'ACTIVITÉ PHYSIQUE REQUISE POUR EN RETIRER DES BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ. SYNTHÈSE DE L'AVIS SCIENTIFIQUE DE KINO-QUÉBEC, 1999.

# BOUGE! DONC!

CHRISTIAN GEISER

## 1> PROPRE, LA MONTAGNE

Une fois le manteau blanc qui le couvrait fondu, le mont Royal nous montre les signes de notre négligence crasse. Canettes et débris en tous genres jonchent ses flancs et sentiers. Honte à nous! Réparons le tout en réservant le dimanche 6 mai pour participer à la corvée de nettoyage de la montagne. Une belle façon de la remercier pour tout ce qu'elle nous donne. Il y aura de l'animation et il sera même possible de faire un pique-nique.

[www.lemontroyal.qc.ca](http://www.lemontroyal.qc.ca)

## 2> LA BÉCANE DÉMYSTIFIÉE

Il est beau ce vélo rutilant. Dommage qu'il y ait sans cesse ce petit cliquetis agaçant. Sans parler de cette angoisse de la crevaillon qui vous hante quand vous êtes loin de la maison et d'un magasin de vélos. Apprenez une fois pour toutes comment fonctionne votre monture en suivant un cours d'initiation à la mécanique cycliste. Les « maniaques » peuvent aussi se perfectionner en suivant des cours avancés sur les pièces et les réglages plus complexes. Fini les petits bruits. À vous la liberté!

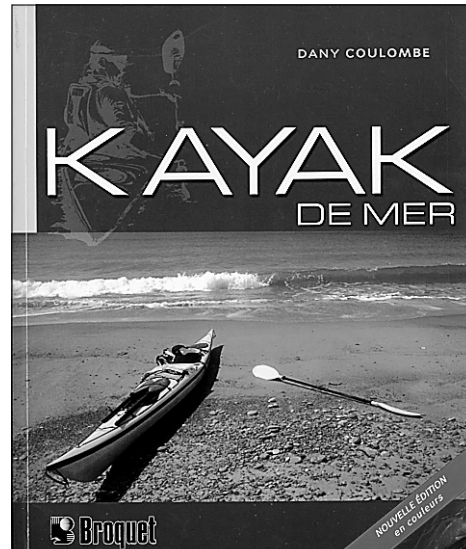
[www.velo.qc.ca](http://www.velo.qc.ca)  
[www.technocycle.ca](http://www.technocycle.ca)  
[www.cyclonordsud.org](http://www.cyclonordsud.org)



## 3> PAGAYER EN MER

Le kayak de mer représente pour beaucoup l'activité nautique par excellence. Pas de bruits (ni d'odeurs) de moteur. Une proximité presque fusionnelle avec la mer et la faune qui l'habite. Les adeptes de ce genre de navigation apprécieront le livre *Kayak de mer*, de Dany Coulobme. L'auteur y présente les différentes techniques propres à ce type d'embarcation. De la façon d'effectuer un esquimautage, à comment bien attacher son kayak sur le toit de sa voiture, en passant par la météo et l'état de la mer, tout est passé en revue de façon simple et précise. Un livre de référence sur la question. À consulter avant votre prochaine expédition.

Publié au Éditions Broquet, 288 pages, 34,95 \$. En librairie.



Vous avez des suggestions, des questions ou des commentaires? Écrivez-nous à [bougedonc@lapresse.ca](mailto:bougedonc@lapresse.ca)

## LE SALON NATIONAL DE LA FEMME

Les 4 - 6 mai  
PALAIS DES CONGRÈS

MAGASINEZ DANS PLUS DE  
**300 kiosques**

Dégustations  
de vin et bouffe

Transformations  
beauté gratuites

Délicieuses  
démonstrations culinaires

Experts en santé et bien-être

Ressources de carrières  
et d'affaires

Voyages et bien plus encore!

**ADMISSION  
2 POUR 1**

AVEC CE COUPON,  
ACHÉTEZ DEUX  
ADMISSIONS ADULTE  
POUR LE PRIX D'UNE.  
AUCUNE VALEUR  
MARCHANDE.

Vendredi 16h - 21h • Samedi 10h - 18h  
Dimanche 10h - 17h • Admission 12\$

Pour plus d'info, appelez le  
1-800-891-4859 poste 223

## Les filles s'amusez! Venez avec une amie et profitez de votre journée.



Mode • Bouffe • Magasinage  
Aubaines • Amies • Plaisir!  
Soyez de la partie!

**Transformations -**  
Des transformations  
beauté auront lieu tout au  
long de la fin de semaine.



**Mode**  
Sears sera sur place pour  
vous offrir des défilés de  
modes à tous les jours.



**Cuisons**  
Des repas  
de dernières  
minutes à  
des plats  
gourmets.

**Soyez les premières sur  
place à ramasser votre sac  
d'échantillons gratuits!**

[www.LeSalonNationaldeLaFemme.com](http://www.LeSalonNationaldeLaFemme.com)

PRÉSENTÉ PAR:



DÉCOUVRIR

MERCI À NOS COMMANDITAIRES!



JOHN FRIEDA  
london - paris - new york



L'ORÉAL  
PARIS



PARIS

LES PETITES ANNONCES 514-987-VENDU (8363)

HEURES DE TOMBÉE
MARDI AU SAMEDI
17H, LA VILLE DE LA PARUTION
DIMANCHE ET LUNDI
17H, LE VENDREDI PRÉCÉDENT
ANNONCES ENCADRÉES
48H, AVANT LA PARUTION
ABONNEMENTS
(514) 285-6911
1 800 361-7453

COMMENT NOUS JOINDRE
HEURES D'OUVERTURE :
Lundi au vendredi, de 8 h à 17 h
PAR TÉLÉPHONE (514) 987-8363
SANS FRAIS 1 866 987-8363
PAR TÉLÉC. (514) 848-6287
ADRESSE POSTALE
Les Petites annonces,
7 rue Saint-Jacques,
Montréal (Québec) H2Y 1K9
AU COMPTOIR
lundi au vendredi, de 8 h 30 à 17 h
petitesannonces@lapresse.ca

Logo for Vendu.ca with 'Facile', 'Rapide', 'Nouveau' and 'LA PRESSE' branding.

Facile Rapide Nouveau
Le site des petites annonces de LA PRESSE
100

Table with 2 columns: 'À VENDRE À LOUER' and 'IMMOBILIER'. Lists various real estate services and prices.

IMMOBILIER
100 VISITES LIBRES
106 RIVE-SUD ST-LAMBERT
123 HYPOTHEQUES PRÊTS RÉSIDENTIELS
131 ÎLE DE MONTRÉAL
131 ÎLE DE MONTRÉAL
131 ÎLE DE MONTRÉAL

5 minutes du centre-ville!
2 mois GRATUITS sur certaines unités
Le plus grand choix d'appartements et de maisons de ville à Montréal
Location à partir de 549\$!
smialouer.com
450, chemin du Golf (514) 769-8982

MARCHANDISES & SERVICES
Audiovisuel
Instruments de musique
Meubles, électroménagers
Équipements, articles maison
Chauffage, climatisation
Vêtements, fourrure
Collections
Antiquités, œuvres d'art, bijoux
Livres
Informatique
Animaux
Perdu
Trouvé
Piscines
Bureau, téléphonie
Imprimerie
Machinerie, outils
Équipements commerciaux
Construction, rénovation, décoration

111 EXTÉRIEUR DU QUÉBEC
RIMOUSKI, style moderne unique 1988, à 50 m. du feu, très éclairé. 145 000\$ net. 418-723-4545 ou 418-750-3060
112 BORD DE L'EAU
GRAND LAC NOMININGUE www.clicmoulin2000.com
LOTS LAC CHAMPLAIN, Qc. prêt à construire. 514-884-4444

3412 Harvard, chauffés, eau chaude, poêle, frigo, lav-vaiss., 3/2, 412, grand 612. 514-931-6190 ext. 231
N.D.G., bas duplex, moules et planche à foyer, sol-céram., terrasse, 1350 \$, secteur, 1er mai, 1600 \$, 514-229-7007
N.D.G., adj. Mt-Ouest, bas duplex, 812 spacieux ensol. 3 électros, 2 piscines, jardin, balcon, prés. train, écoles et parc. non chauffé 612. 1275.514-943-9936-200-4266

OFFRES D'EMPLOI
Offres d'emploi (encadrées seulement)
Programmes de formation
Postes cadres
et professionnels
Santé, services communautaires
Éducation, enseignement
Gardiennes
Bureaux
Informatique
Assurance
Secteur automobile
Vente, commerce
Immobilier
Transport, camionnage
Hôtellerie, restauration, alimentation
Imprimerie, infographie

113 EXTÉRIEUR DU QUÉBEC
HALLANDALE, Floride, conf. 5, min. 2 ch., 2 s/bains, rénové 189 000\$. 514-448-1894
115 CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS
AHUNTSIC, nouveau condo, 9762 Charlot, près Sauvé-Papineau, 1100 pi car, 2 ch., demi s/sol, 159 000 \$, 514-682-2168
CHOMÉDEY - Le Maritime Bord de l'eau, condo 7e étage 820 pi car, 1 ch., aire ouverte, réno 2003. stat. int. piscine, rendez-vous. 450-687-2037

115 CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS
AHUNTSIC, nouveau condo, 9762 Charlot, près Sauvé-Papineau, 1100 pi car, 2 ch., demi s/sol, 159 000 \$, 514-682-2168
CHOMÉDEY - Le Maritime Bord de l'eau, condo 7e étage 820 pi car, 1 ch., aire ouverte, réno 2003. stat. int. piscine, rendez-vous. 450-687-2037

SERVICES PERSONNELS
Souhaits, événements
Avis de recherche
Compagnies, compagnons
Agences de rencontres
Clubs de rencontres
Lignes de rencontres
Astrologie, occultisme
Billets de sport / spectacles
Activités sociales
Escortes, rencontres
Studios de massage
Divers

117 CHALETS
ANNONCIATION, chalet 41/2 sur le bord du Lac Boileau, terrain de 45 000 pi car, 2 ch., non remis, puits artésien, champs 199-609-2704
121 FERMES TERRES
130 ARPENTS près de St-Paulin; bord de la Rivière, Plantation 6000 pins rouges, 2400 000 \$. 819-609-2704

117 CHALETS
ANNONCIATION, chalet 41/2 sur le bord du Lac Boileau, terrain de 45 000 pi car, 2 ch., non remis, puits artésien, champs 199-609-2704
121 FERMES TERRES
130 ARPENTS près de St-Paulin; bord de la Rivière, Plantation 6000 pins rouges, 2400 000 \$. 819-609-2704

VÉHICULES AUTOMOBILES
Automobiles
Véhicules 5000 \$ et moins
Camions, 4 x 4, fourgonnettes
Machinerie diverse
Véhicules lourds
Autos, camions antiques et de collection

101 ÎLE DE MONTRÉAL
AHUNTSIC, adorable cottage 2003, Promenade Fleury, 479 000 \$. Photos internet: 10220chambord.info
AHUNTSIC, triplex 4 ch., garage, sous-sol, 2 s/bains, 495 000 \$, 514-384-2919, duproprio.com/3842919
MTL-CENTRE, triplex, rev. 3755, 4005, 750\$, grand couv. privé, 249 000 \$, 514-255-5202 P. Medeiros Re/Max Mt-Mtro

101 ÎLE DE MONTRÉAL
AHUNTSIC, adorable cottage 2003, Promenade Fleury, 479 000 \$. Photos internet: 10220chambord.info
AHUNTSIC, triplex 4 ch., garage, sous-sol, 2 s/bains, 495 000 \$, 514-384-2919, duproprio.com/3842919
MTL-CENTRE, triplex, rev. 3755, 4005, 750\$, grand couv. privé, 249 000 \$, 514-255-5202 P. Medeiros Re/Max Mt-Mtro

LOISIRS ET VÉHICULES RÉCRÉATIFS
Sports, plein air
Séjours, excursions
Motocyclettes
Bateaux, sports nautiques
Motoneurs, véhicules tout terrain
Véhicules récréatifs
Remorques

105 LAVAL RIVE-NORD
L.D.R., chalereux coté jumelé 3 ch. étage, prés parc/maison, s/sol avec foyer, très beaux, très beaux, 213-00 \$, 450-667-1804.
ROSEMÈRE, Boisée de 12000 pi carré, 2 s/bains, 1300, 2 terrains, 514-238-1300.
VIEUX-TERREBONNE, triplex 1x61/2, 2x31/2, réno, rev. 38 800 \$, 479 500 \$, 514-968-1482

105 LAVAL RIVE-NORD
L.D.R., chalereux coté jumelé 3 ch. étage, prés parc/maison, s/sol avec foyer, très beaux, très beaux, 213-00 \$, 450-667-1804.
ROSEMÈRE, Boisée de 12000 pi carré, 2 s/bains, 1300, 2 terrains, 514-238-1300.
VIEUX-TERREBONNE, triplex 1x61/2, 2x31/2, réno, rev. 38 800 \$, 479 500 \$, 514-968-1482

AFFAIRES
Site Internet
Occasions d'affaires
Franchises
Financement
Services spécialisés
Tenue de livres, impôt

106 RIVE-SUD
BROSSARD, maison réno., 3 étages, 2 ch., 2 s/bains, 5585 pagette, 159 500 \$, 514-651-8230

106 RIVE-SUD
BROSSARD, maison réno., 3 étages, 2 ch., 2 s/bains, 5585 pagette, 159 500 \$, 514-651-8230

DÉCÈS, PRIÈRES, REMERCIEMENTS
Index des décès
Décès
Anniversaires, In Memoriam

106 RIVE-SUD
BROSSARD, maison réno., 3 étages, 2 ch., 2 s/bains, 5585 pagette, 159 500 \$, 514-651-8230

106 RIVE-SUD
BROSSARD, maison réno., 3 étages, 2 ch., 2 s/bains, 5585 pagette, 159 500 \$, 514-651-8230

À VENDRE À LOUER IMMOBILIER MARCHANDISES & SERVICES VÉHICULES AUTOMOBILES

131 ÎLE DE MONTRÉAL ROSEMOND, 75, très propre, pl. bois, très ensolleillé, cour, 3 ch. fermées, gar., 2 balcons, rangement, immeuble calme, entrée lav./sec./lav.-vaiss., 1900 \$ tout incl. 514-993-3271

131 ÎLE DE MONTRÉAL V.M.R., 41/5, 51/2, chauffés, eau chaude, rénovés, près de tous les services, 514-344-0309.

131 ÎLE DE MONTRÉAL V.M.R., 41/5, 51/2, Poêle, giron, chauffage, eau chaude inclus. Près parc et train centre-ville. 514-93-3706 ou 514-994-2417

131 ÎLE DE MONTRÉAL V.M.R. (centre), luxueux 3 1/2-5, chauffé, eau chaude, buanderie, 995 \$, libre, 514-728-4202.

131 ÎLE DE MONTRÉAL V.M.R., Parc Royal, Édifice très luxueux, béton, piscine, sauna, gym, 200 \$, près métro, train. 514-462-2704 ou 514-738-2704

131 ÎLE DE MONTRÉAL WESTMONT, 222 Meville, 4 1/2 5 1/2 rénovés, chauffés, eau chaude, poêle, 1200 \$, libre, 514-298-8004

131 ÎLE DE MONTRÉAL WESTMONT, vaste 7 1/2, haut duplex, propre, ensol., 2 s/bains, foyer, électros, terrasse, gar., 2100 \$ chauffé. 514-274-4145.

131 ÎLE DE MONTRÉAL WESTMONT, Belangeur / 20e, propre services, 5 1/2 rénové, 7600 \$ 514-729-1987, 450-668-0173.

131 ÎLE DE MONTRÉAL WESTMONT, Bellechasse, beaux 3 1/2-1/2, poêle frigo, ascenseur, buanderie, poss. garage. 514-721-8206 / 514-374-4661

131 ÎLE DE MONTRÉAL WESTMONT, Belangeur / 20e, propre services, 5 1/2 rénové, 7600 \$ 514-729-1987, 450-668-0173.

131 ÎLE DE MONTRÉAL WESTMONT, Bellechasse, beaux 3 1/2-1/2, poêle frigo, ascenseur, buanderie, poss. garage. 514-721-8206 / 514-374-4661

131 ÎLE DE MONTRÉAL WESTMONT, Belangeur / 20e, propre services, 5 1/2 rénové, 7600 \$ 514-729-1987, 450-668-0173.

131 ÎLE DE MONTRÉAL WESTMONT, Bellechasse, beaux 3 1/2-1/2, poêle frigo, ascenseur, buanderie, poss. garage. 514-721-8206 / 514-374-4661

131 ÎLE DE MONTRÉAL WESTMONT, Belangeur / 20e, propre services, 5 1/2 rénové, 7600 \$ 514-729-1987, 450-668-0173.

131 ÎLE DE MONTRÉAL WESTMONT, Bellechasse, beaux 3 1/2-1/2, poêle frigo, ascenseur, buanderie, poss. garage. 514-721-8206 / 514-374-4661

131 ÎLE DE MONTRÉAL WESTMONT, Belangeur / 20e, propre services, 5 1/2 rénové, 7600 \$ 514-729-1987, 450-668-0173.

131 ÎLE DE MONTRÉAL WESTMONT, Bellechasse, beaux 3 1/2-1/2, poêle frigo, ascenseur, buanderie, poss. garage. 514-721-8206 / 514-374-4661

131 ÎLE DE MONTRÉAL WESTMONT, Belangeur / 20e, propre services, 5 1/2 rénové, 7600 \$ 514-729-1987, 450-668-0173.

131 ÎLE DE MONTRÉAL WESTMONT, Bellechasse, beaux 3 1/2-1/2, poêle frigo, ascenseur, buanderie, poss. garage. 514-721-8206 / 514-374-4661

131 ÎLE DE MONTRÉAL WESTMONT, Belangeur / 20e, propre services, 5 1/2 rénové, 7600 \$ 514-729-1987, 450-668-0173.

131 ÎLE DE MONTRÉAL WESTMONT, Bellechasse, beaux 3 1/2-1/2, poêle frigo, ascenseur, buanderie, poss. garage. 514-721-8206 / 514-374-4661

131 ÎLE DE MONTRÉAL WESTMONT, Belangeur / 20e, propre services, 5 1/2 rénové, 7600 \$ 514-729-1987, 450-668-0173.

131 ÎLE DE MONTRÉAL WESTMONT, Bellechasse, beaux 3 1/2-1/2, poêle frigo, ascenseur, buanderie, poss. garage. 514-721-8206 / 514-374-4661

131 ÎLE DE MONTRÉAL WESTMONT, Belangeur / 20e, propre services, 5 1/2 rénové, 7600 \$ 514-729-1987, 450-668-0173.

## VÉHICULES AUTOMOBILES 500

**501 AUTOMOBILES**  
**PONTIAC** Sunfire 03, 41 500 km, aut., vitres/4 ptes élect., gar. GM, 7800 \$ **514-402-6577**

**PONTIAC Sunfire**  
 Modèles certifiés  
 occasionsGmoptimum.com

**PORSCHE 911** Targa 1987, rouge/noire A-1 peinture originale mags 17", 100 000km, originale 30 000\$. **450-266-3953**

**PORSCHE 911** Turbo 03, financement disp. sur place. Pour info, contactez Puro: **514-648-6200**

**PORSCHE 911** turbo S cabrio 05, 18 000 km, édition spéc. 149 900 \$, 514-945-2224 ctr

**PORSCHE** Boxster 2004 rouge, int. cuir beige, 44 000 km, excellente condition. **514-808-1105**.

**PORSCHE BOXTER** 2005, gris argent, seulement 3000km, man., 54 900 \$. **450-681-2951**.

**SAAB 9.3** 2003, conv., rare, 25 000 mi., aut., bijou, 23 950\$ Auto Modèle, 450-419-0510

**SAAB 9-3** 2005, aut., grise, 30000 km, tout équipée, Auto-Modèle 19800 \$, 450-419-0510.

**subaruCAR.net**  
 Outback, Impreza, Legacy, Forester 1-877-822-7805 ou 187subaru05

**SUBARU** Forester 2000, awd, aut., 101 000 km, tout impeccable. **514-344-5497**

**TOYOTA** Avalon XLS 97, mags, 165 000 km, 8 pneus, impecc., idéal taxi 8000 \$, 514-893-5908

**TOYOTA** Corolla 00, aut., 81000 km, a/c, CD, anti-démarr., 8 pneus, 514-688-0238

**TOYOTA** Corolla CE 06 (3), gr. B/C, 15 000 \$ - 15 500\$, aut. air, rég. vit., **514-968-9888** Auto NB

**TOYOTA** Echo 02, aut., 4 ptes, anti-démarr., 68 000km, 8 pneus, bleu, 8700\$ **514-655-3592**

**TOYOTA** Echo 03, 4 ptes, man., 31 000 km, blanc, gar. 1 an, 9000 \$ **514-277-7788**

**TOYOTA** Matrix XR 05, 90 000 km, tout équipé, mags, gar. prol. 4 ans, 14 500 \$ **514-815-4787**

**TOYOTA Prius** hybride 2006, 40 en inventaire, choix de couleurs, 29 000 \$ à 47 000 km, Economisez du carburant ! 24 495 \$, location 399 \$/mois, 0 \$ comptant. **514-521-5771**

**TOYOTA Solara** 2006 SE, V6, 101, mags chromés, déflecteurs, 28 000 km, 514-592-7979

**TOYOTA** Tercel 1999, aut., 4 ptes, 122 000km, bien entretenue, 6000 \$, 514-748-0488.

## JAGUAR LAVAL

Véhicules d'occasions  
 Garantie prolongée  
 Certifiées  
 Financement location à partir de 1.9%

**VOLKS** Cabrio 99, aut., équipée, bonne condition, 96000 km, 9500\$. **514-728-5668**

**VOLKS CORRADO** 1990, verte, G-60, 4 cyl, 148 000km, complètement d'origine, entretien minutueux. 5 vit., a/c, toit, 10000 \$ ferme, Contactez Luc **450-922-0807** avant 19 h

**VOLKS** New Beetle GLS 00 TDI, tout élect., 5 vit., a/c, toit, mags, 1 proprio, 514-344-1664.

**VOLKS PASSAT** 2002 man., 8 pneus, 150 000km, équipé, particulier, 10 900 \$, 514-965-4921

**VOLVO GESTECH**  
 Super vente de liquidation  
 Rabais de 1500\$  
 Sur toutes les Volvos en inventaire  
 Jeudi-vendredi-samedi-dimanche les 26-27-28 et 29 avril  
**www.gestechvolvo.com**  
 Rte 112 (coin rte 227) Marieville **514-502-6691**

**VOLVO**  
 Plusieurs modèles  
 Révisés et garantis  
 Garage Blainville  
 450-434-1169  
**www.servicivolvo.com**

**VOLVO**  
 FINANCEMENT À 2.8%+  
**XC90 EN FÊTE**  
 • 2006 XC90 toute garnie A1557, 18817 km **45 450 \$**  
 • 2006 XC90 exceptionnelle A1547, 23249 km **43 950 \$**  
 • 2006 XC90 incroyables A1546, 23276 km **43 950 \$**  
 • 2005 XC90 bas kilométrage A1561, 30396 km **38 950 \$**  
 • 2004 XC90 7 passagers A1538, 55654 km **35 950 \$**  
 • 2004 XC90 Vente A1540, 80370 km **33 950 \$**

**VOTRE CONCESSIONNAIRE DE L'OUEST DE L'ÎLE**  
**1-866-627-2748**  
**www.volvopointedaire.com**

**VOLVO S40** 01, cuir, toit, mags, aut., femme proprio, garantie, 12 000 \$ - **514-652-2417**

## LOISIRS ET VÉHICULES RÉCRÉATIFS 600

**655 MOTOCYCLETTES**  
**BMW R100R** Mystic, 95, sacoches, 63 000 km, très bon état. **7000 \$ ferme, 819-758-9500**

**HARLEY DAVIDSON** Road King 1999, état neuf, parfaite condition, équipement complet, 450-674-0923, 514-792-4943, 418-228-5421.

**VOLVO XC70** 2004, 64 000km, tout équipé, garantie Volvo, 23 500 \$ Ouvert le dimanche. **Auto Avodic 514-381-5292**

**VOLVO XC90** 2003, 2.5L, aut., 84 000km, aubaine, tout équipé, 22 500 \$, 450-664-4835

**658 BATEAUX SPORTS NAUTIQUES**

**GRANDE VENTE ANNIVERSAIRE AUJOURD'HUI**  
 Plus de 100 embarcations neuves et usagées en exposition.

**Polisen Marine, 3255 ch. Oka, Ste-Marthe sur le lac 450-473-2626 www.polisenmarine.com**

**REGAL** 2002 haut de gamme, 21pi, remorque, Moteur Volvo de 4.3L, toits bimini et campeur, toile rapide. Impec.450-965-1113

**DODGE** Caravan 2000, 116 000 km, a/c, gr. élect., cruise, 3700\$, 514-865-7339.

**DODGE** Shadow 1993, aut., a/c, 112 000 km, très propre, 1200 \$ ferme, 514-337-4623

**FORD** Escort fam. 96, tout équipée, 151 000 km, mags, aut. a/c, 2400\$ ctr **514-886-0463**

**FORD** Escort LX 97, aut., 4 ptes, 138 000 km, a/c, propre, A-1, 3 200 \$, ctr **514-886-0463**

**FORD** Taurus SE 99, 142 000 KM, mags, tout équipé, comme neuf 3700 \$ ctr, **514-886-0463**

**FORD** Taurus SE, 99, 145 000 km, très propre, 8 pneus, 4000\$ **514-940-7124**

**HONDA** Civic hatchback 97, man, 163 000km, très propre, 4395\$ Autozunis **514-886-3763**

**HYUNDAI** Accent GSI 1999, man, mags, toit, CD, 2 portes, aileron, 2700 \$, 514-866-0463

**LUMINA** LE(voiture) deluxe 96, bleu royal, équipé, comme neuf, 8 pneus neufs, dame proprio, stéréo, 2450 \$ nég. **514-882-6665, 450-718-0910**

**MAZDA** 626 LX 88, aut., 4 cyl., 4 ptes, 160 000 km, antirouille/annuel, grise, comme neuve, 1 proprio, 2500\$, **514-583-4554**.

**MAZDA** Protegé 99, aut., 4 ptes, fenêtres, toit, 160 000km, 4800\$ **514-626-8502 / 647-220-7034**

**PLYMOUTH** Breeze 98, 4 cyl., aut., 150 000 km, 4 ptes, a/c, 3200 \$, ctr **514-886-0463**.

**PONTIAC** Sunfire GT 95, aut., 155 000km, A1, mags, équipé, 2900 \$, ctr, **514-886-0463**.

**VOLVO** 960 92, aut., cuir, 6 cyl., 200 000km, tout équipé propre 2195\$ Autozunis **514-886-3763**

## 504 CAMIONS, JEEPS FOURGONNETTES

**ACURA** MDX 02 4x4 et intégrale, 157 000 km, attache remorque 19900\$ **514-966-2234**

**BMW** 325X1T 2004, 74 231 km, 33 900 \$ garantie 2.9% **Park Avenue BMW 450-445-4555 514-875-4415**

**BMW** X3 3.0i, 05, 40 900 \$, 54 122 km, garantie 2.9% **Park Avenue BMW 450-445-4555 514-875-4415**

**BMW** X5, 03, 3 litres 37 900 \$, 63 700 km, garantie 2.9% **Park Avenue BMW 450-445-4555 514-875-4415**

**BMW** X5, 05, 3 litres 45 900 \$, 66 100 km, garantie 2.9% **Park Avenue BMW 450-445-4555 514-875-4415**

**CHEVROLET** Colorado A prix compétitif occasionsGmoptimum.com

**DODGE** Caravan SE 03, A-1, 80 000km, tout élect., 8 pneus, 11 777 \$, 450-436-1018

**FORD** E450 2004, cube 16 pi, Diesel, a/c, rampe, 80 000 km, **Via Route 514-521-5771**

**FORD F-150 King Ranch** 2002 bon état, équipé, 185 000km, A voir! 16 000\$ nég. **514-231-3445**

**FORD** Windstar LX 99, 57000 km, gr. élect., 7 pass., comme neuve, 1 proprio **514-344-1664**.

**GMC** Sierra SLE 1500 5.7L kingcab 96, aut., 4x4 216 000km 6295\$ Autozunis **514-886-3763**

**HUMMER** H2 2005, noir/noir, 72 000 km, gar. prolongée, tout équipée, GPS, 2 sets de pneus, treuil 9500 lbs, très propre, 54 000 \$, **514-895-0095**.

**HYUNDAI** Tucson GL 2005, V6, aut., 19 000 km, a/c, gr. élect. et +, 20 500 \$, 450-585-4740

**JEEP** TJ 1998, 4 cyl., 5 vit., 2 toits, 165 000km, alarme, démarr. 8 pneus, 514-246-3366.

**KIA** Sedona EX 2005, 38 000 km, 15 800 \$. Bleu **Park Avenue BMW 450-445-4555 514-875-4415**

**MAZDA** MPV DX 03, particulier, 104000 km, tout équipé, teinté, A-1-, 9995\$, **514-703-8390**

**PONTIAC** Montana 02, 5 ptes, tout élect., CD, 101 000 km, 1 proprio, superbe, 514-243-1525

**RANGE ROVER** Sport 06, vente ou transfert de bail 15 mois, 1000 \$/mois, tx. incl. **514-605-2889, 450-228-3876**.

**SUZUKI** Vitara 00, 4 cyl., 2.0 L, man, CD, 109 000 km, exc. cond., 6900 \$, **514-862-6631**

**TOYOTA** Highlander 01, V6, 205000 km, tout équipé, 4 pneus + jantes, Boomrang, méc.A1. 12900\$, 450-539-0940.

## DÉCÈS, PRIÈRES, REMERCIEMENTS

### INDEX DES DÉCÈS

**BARIL, Walter (Wally)**  
 1928 - 2007

**CLÉROUX, Céline (née Paul-Hus)**  
 Verdun

**LAPORTE, Robert Simon**  
 Montréal

**LECLERC, Bertrande s.p.**  
 Montréal

**LEVAGGI, Fortunato**  
 Saint-Hyacinthe

**PONTBRIAND, Alice (née Charette)**  
 Montréal

*N'oubliez pas de commander votre signet.*

*Laissez vos coordonnées au 514-285-6816 (un signet par annonce)*

*cyberpresse.ca/necrologie*

## Décès

**BARIL, Walter (Wally)**  
 1928 - 2007

C'est avec un sentiment de profonde tristesse que la famille doit annoncer le décès de Walter (Wally) Baril, le jeudi 26 avril 2007.

Grand gentleman et ami loyal, Wally a été une inspiration pour tous, animé par un grand sens de l'humour, un esprit vif et un amour de la vie. Il laisse dans le deuil sa tendre épouse Ann, ses chères filles Linda et Cynthia (Russell Pederson), son petit-fils Alexander, ses belles-sœurs Josée Hamelin, Rita Zane (Ronald), son neveu Randall, ses nièces Linda (Denis Leblanc) et Diane (Robert Martineau), sa petite-nièce Katherine Martineau et son petit-neveu Mathew Zane, ainsi que des amis de longue date. La famille souhaite témoigner sa reconnaissance aux médecins et au personnel du service d'oncologie de l'Hôpital Général Juif. Les funérailles auront lieu au

**Complexe funéraire Mont-Royal**  
 1297, chemin de la Forêt Outremont,

le mardi 1er mai 2007 à 11 h. Les gens désireux de faire un don sont invités à le faire au nom de la Fondation de l'Hôpital Général Juif. Pour se rendre au complexe funéraire Mont-Royal, (514) 279-6540, emprunter Côte Sainte-Catherine jusqu'au boulevard Mont-Royal. Tourner à droite sur le boulevard Mont-Royal et rester sur la voie de droite. Au troisième arrêt, suivre les indications du complexe funéraire et continuer jusqu'au bout du chemin et passer les grilles du cimetière. Suivre la ligne bleue jusqu'à l'entrée du complexe.

**LAPORTE, Robert Simon**  
 1945 - 2007

À Montréal, le 28 avril 2007, Robert Simon Laporte est décédé avec une acceptation stoïque de la souffrance et de la mort dans sa résidence «son âme» au Parc Lafontaine.

Il laisse dans le deuil son épouse Jozée Lapierre et ses frères Luc et Donald (Lisette). Vous pourrez venir saluer Robert au salon Urgel Bourgie au 3503, rue Papineau à Montréal

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

**www.urgelbourgje.com**  
 ce dimanche 29 avril de 18 à 21 heures.

Nous vous encourageons à compenser l'envoi de fleurs par un don à la Fondation québécoise du cancer.

Nous remercions toute l'équipe du CLSC Plateau Mont Royal qui a permis à Jozée et Robert de demeurer ensemble chez eux au cours des derniers mois.

## 1er ANNIVERSAIRE

**André Simard**

Cher papa, tu nous manques tellement. Ta mort nous a tous surpris. Veille sur nous tous donne-nous du courage pour continuer à vivre. Une messe commémorative sera célébrée en ta mémoire le lundi 30 avril à 8 h 30, à l'église Sacré-Coeur de Sainte-Thérèse. Tes enfants Elisabeth et François.



C'est avec tristesse et sérénité que nous vous annonçons le décès de

**CLÉROUX, Céline (née Paul-Hus)**  
 1928 - 2007

À Verdun, le 27 avril 2007, à l'âge de 78 ans, suite à son 55e anniversaire de mariage et après une lutte inégale contre la maladie, Céline est décédée entourée de «son monde».

Elle laisse dans le deuil son époux Gaston Cléroux, ses enfants Alain (Francine), Michel (Aline) et Lyne (Denis), ses petits-enfants Chloé, Hugo et Nicholas, son frère François (beau-frère Denis (Cécile), ses neveux et nièces Pierre, Manon et François Jr, ainsi que plusieurs autres parents et amis.

La famille accueillera les visiteurs au complexe funéraire

**YVES LÉGARÉ**  
 Alfred Dallaire

7200, boul. Newman, LaSalle  
 www.adyl.com • 514.595.1500

le mercredi 2 mai de 18 h à 22 h et le jeudi 3 mai dès 12 h. Une réunion de prières aura lieu à 14 h le jeudi en la chapelle du complexe.

Un remerciement aux intervenants du CLSC Verdun/Côte St-Paul, à l'équipe des soins palliatifs de l'hôpital de Verdun et particulièrement au Dr Robert Marchand qui a su nous accompagner et nous faire confiance lors de ces moments.

Des dons à la Fondation du cancer du sein du Québec et à la Fondation du centre hospitalier de Verdun seraient appréciés par la famille.

**LEVAGGI, Fortunato**  
 1924 - 2007

À Saint-Hyacinthe, le 26 avril 2007, à l'âge de 82 ans, est décédé M. Fortunato Levaggi, fils de feu Sylvio Levaggi et de feu Desolina Bagnasco demeurant à St-Hilaire.

Exposé le dimanche 29 avril de 14 h à 17 h et de 19 h à 22 h à la

**Résidence funéraire Mongeau**  
 Réseau Dignité

**1115, Girouard Ouest, St-Hyacinthe**  
 Les funérailles auront lieu le lundi 30 avril 2007 à 11 h en l'église de la Paroisse Saint-Hilaire, suivies de l'inhumation. Ouverture lundi dès 10 heures.

**PONTBRIAND, Alice (née Charette)**  
 1927 - 2007

À Montréal, le 27 avril 2007, est décédée, à l'âge de 80 ans, Mme Alice Charette, épouse de feu Aimé Pontbriand.

Elle laisse dans le deuil ses enfants : Diane (Jean), Manon et Christian, ses sept petits-enfants, ses deux soeurs Jeannine (Gaston), Yvette (Réal), son frère Yvon (Rita), ses neveux et nièces, ainsi qu'autres parents et amis(es).

La famille vous accueillera au complexe funéraire

**MAGNUS POIRIER**  
 Complexe Saint-Denis  
 6520, rue Saint-Denis, Montréal  
 T: 514 727-2847  
**www.magnuspoirier.com**

le lundi 30 avril de 19 h à 22 h, ainsi que le mardi à partir de 9 h. Les funérailles seront célébrées le mardi 1<sup>er</sup> mai à 10 h en l'église St-Edouard et de là, au cimetière Sts-Anges-de-Sorel.

**L'ASSOCIATION DE PARALYSIE CÉRÉBRALE**  
**ON FAIT APPEL À VOTRE CŒUR**

ASSOCIATION DE PARALYSIE CÉRÉBRALE DU QUÉBEC INC.

## SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE DE LA SCHIZOPHRÉNIE

**La schizophrénie est la maladie la plus invalidante chez les jeunes**

**514.251.4000 poste 3400**  
**1.866.888.2323**  
**www.schizophrénie.qc.ca**  
**info@schizophrénie.qc.ca**

## BÉLIER DU 21 MARS AU 20 AVRIL

Tandis que la Lune parcourt votre Signe complémentaire, la Balance, les loisirs et le divertissement culturel ne devraient pas vous décevoir. Une activité sociale peut même vous placer sous les feux de la rampe. Si une personne avec laquelle vos relations se sont tendues manifeste l'envie de rétablir un rapport cordial, vous devriez accepter d'entendre ses explications.

## TAUREAU DU 21 AVRIL AU 20 MAI

L'heure est au compromis, à la réciprocité et à l'égalité. Si vous désirez que l'on adopte un tel comportement à votre endroit, il faut commencer par traiter les autres de cette même façon. Vous pouvez servir d'exemple, voire de modèle. En cette étape anniversaire, c'est à vous de prendre l'initiative pour ce qui est de modifier le moule de tout rapport interpersonnel.

## GÉMEAUX DU 21 MAI AU 21 JUIN

Il n'est pas toujours facile de venir en aide à quelqu'un, notamment quand le geste qui lui rendrait le plus grand service n'est pas celui que l'on souhaite vous voir poser. Servez-vous de l'appui de cette Lune aliee en Balance pour demeurer fidèle à votre objectif. Si vous fléchissez, vous risquez de créer un mauvais précédent et d'être incapable de revenir en arrière.

## CANCER DU 22 JUIN AU 22 JUILLET

Maintenant que la Lune se trouve en Balance, soit au carré de votre Signe, vous devrez probablement fournir un petit effort supplémentaire pour trouver votre motivation. En effet, les gens et les événements pourraient avoir tendance à vous blesser. Si vous pouviez vous le permettre, reposez-vous aujourd'hui. Ce dimanche est bien indiqué pour la détente.

**astrologue@astro-communications.com**

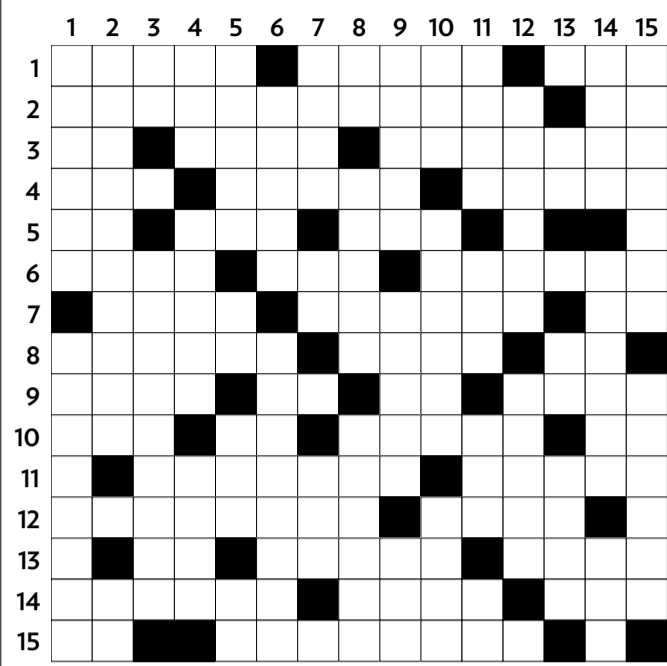
## LION DU 23 JUILLET AU 23 AOÛT

La résolution d'un problème et la disparition d'un malaise dépendent de la réévaluation de vos priorités. Assurez-vous de faire passer l'important d'abord et d'éliminer les éléments qui ne sont vraiment pas essentiels. Plus que jamais, il peut être bénéf

# AMUSEZ-VOUS!

## LA GRILLE THÉMATIQUE

Femmes célèbres



### HORIZONTALEMENT

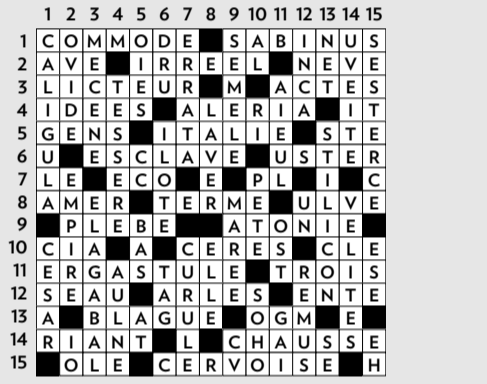
- Actrice d'origine suédoise, surnommée *la Divine* – Femme de lettres française, auteur de *Château en Suède* – Romancière née à Saint-Boniface et décédée à Québec.
- Reine d'Angleterre, elle fut la quatrième femme d'Henri VIII – Révérend père.
- Notre-Dame – Il a tourné *Parfum de femme* – Femme de lettre française du 17e siècle.
- Touffu – Roche sédimentaire d'origine éolienne – Battre le pavé.
- Marque la surprise – Vitalité – Marque la similitude.
- Imprégné d'un sentiment – Mouvement terroriste basque – Religieuse française, elle fut abbesse et réformatrice de Port-Royal.
- Fleuve au pays de Gina Lollobrigida – Reine des Francs, épouse de Pépin le Bref – Négation.
- Femme politique philippine – Mère d'Artémis – Idem.
- Elle est personnifiée par Séléne – Bonne action – C'est-à-dire – Qui résulte de.
- Se dit parfois de la bouche – Font une belle paire – Poignées – Fin de verbe.
- Épouse d'Abélard – Enlèvements.
- Reine de Castille – Personnage biblique, mère d'Ismaël.
- Patrie d'Abraham – Après vous – ...mon mari!
- Précipitent – Se gagnent par hasard – Avant Adèle ou Agathe.
- Se dit entre amis – Princesse juive aimée de Titus.

### VERTICALEMENT

- Femme politique indienne elle fut assassinée par des extrémistes sikhs – Diplomate et femme politique américaine d'origine tchèque.
- Héroïne de l'Iliade, femme d'Hector et mère d'Astyanax – Symbole de l'or.
- Radon – Reine d'Austrasie, elle fut capturée par Clotaire II qui la fit périr.
- Berceau – Châtiée – Fleuve d'Espagne.
- Patronne de l'Alsace – Pronom indéfini – Blonde douce – Au bas de la page.
- Homme de fables – Sorti de l'usage.
- Elle a de bonnes dents – Terbium – Passe à Mulhouse.
- Prénom de Capone – Femme de lettres française, elle ouvrit la voie au romantisme français – Petit cloporte.
- Plante grimpante – Marie-Antoinette – Il se déguisait en femme.
- ... Maria – Planchettes de bois – Mousseux italien.
- Ne fond pas – Lettre grecque – Il n'y neige pas – Scandium.
- Démon marin femelle – Fils d'Abraham et de Sara.
- Grade – Dans la Côte-d'Or(...-sur-Tille) – Très occupé.
- Décoré – Femme de lettres norvégienne (Prix Nobel 1928) – Et cetera.
- Gaz de combat – Cette sainte aurait été martyrisée avec onze mille vierges à Cologne.

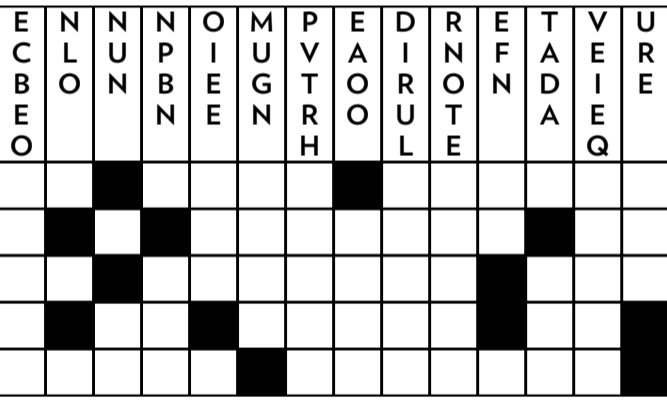
Solution au prochain numéro  
Michel Hannequart [www.hannequart.com](http://www.hannequart.com)

### SOLUTION du dernier numéro



## LA PHRASE SECRÈTE

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

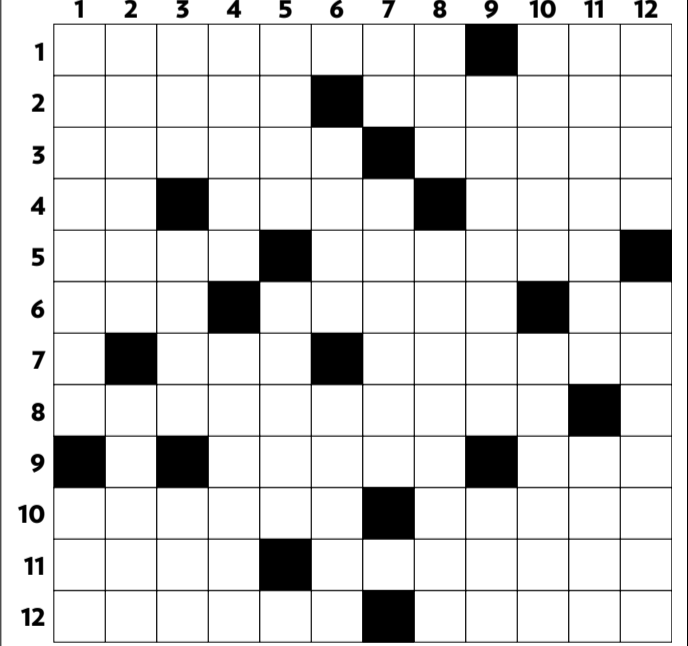


Thème : Citation de Andrei Stoiciu

SOLUTION du dernier numéro  
Les plumes décorent le paon, l'instruction l'homme.

## MOTS CROISÉS

Du lundi au dimanche  
[WWW.HANNEQUART.COM](http://WWW.HANNEQUART.COM)



### HORIZONTALEMENT

- Toute oeuvre considérable, digne de durer – Dans un vignoble.
- Celui de Pékin est le jingxi – Représente environ 10 500 000 km2.
- A l'écart – Entrée d'une maison.
- Praséodyme – Qui n'a pas encore servi – Partie d'un roman.
- Appelé – Tarabiscoté.
- D'aller – Fils d'Osiris – Négation.
- À peine – Donner du volume aux cheveux.
- Parfait.
- Surpris – Capucin.
- Pénétrer – Très fatigant.
- Sandale de plage – Petit oiseau.
- Obstiné – Verbe de droit

- Tranché – Boit avec la langue – Fait tout sauter.
- Liquide organique – Sort de l'eau.
- Eau dormante – Touffe de plumes.
- A cours à Rome – Goutte salée.
- Négation – Prisonnier.
- Pas révélés – Bizarre.
- Être enterré à tel endroit – Tamis.
- Fausse note – Lourd.
- Disciple sans originalité – Être spirituel.
- Chauve – Exaspérer.

### SOLUTION du dernier numéro

