



Consommation
Le massage
en entreprise
page C12

Traitement médical de
l'obésité
514 286-9381
2851373
GUY COLPRON, MD
& Associés

L'infertilité



L'aide publique en matière de fécondation étant insuffisante sinon absente dans certains cas, les couples québécois doivent puiser à même leurs économies pour des soins qui relèvent de la santé.

*Quand l'État
laisse tomber les couples*

NADINE FILION
collaboration spéciale

L'infertilité, simple caprice de la nature? Pour Francine Corbeil et André Gosselin, de Sainte-Thérèse, il s'agit pourtant bel et bien d'une maladie. Et ils n'en peuvent plus d'entendre les gens leur suggérer, d'un ton paternaliste: «Bah, c'est psychologique, n'y pensez plus et ça va arriver tout seul!»

Francine a 29 ans, André en compte déjà 46. Tous deux sont enseignants. Après cinq ans de vie commune, quoi de plus normal que de songer à fonder une famille. C'était il y a quatre ans. Depuis, toujours pas de poupon qui s'éveille la nuit en quête de son biberon.

«Au début, confie Francine, c'était la pensée magique. Ça allait de soi que j'arrêtais la pilule et que je tombais enceinte. Tout était prévu, jusqu'au mois où Francine devait accoucher, renchérit André. Ce n'était pas plus énervant que ça.»

Le couple venait de faire l'acquisition d'une belle résidence dans un quartier paisible de Sainte-Thérèse, au nord de Montréal. À l'étage, outre la chambre des maîtres, se trouvent deux chambres d'enfants, toutes prêtes à accueillir deux, voire trois bambins.

Un mois passe, puis un autre. Et encore un autre. Toujours pas de grossesse. L'inquiétude commence à grandir. Une visite chez la gynécologue n'est guère rassurante: «On nous a dit qu'il fallait attendre un an avant d'enclencher une série de tests, de dire André. Un an avant de savoir si, oui ou non, nous avions un problème de fertilité.»

L'année s'écoule au rythme des déceptions que le couple affronte chaque mois. Bien décidés à faire la lumière sur ce qui ne tourne pas rond, Francine et André s'adonnent aux prises de sang, examens de toutes sortes, laparoscopie pour la première et spermogramme pour le second.

Rien. Absolument rien d'anormal. Mais toujours pas de grossesse.

«Et nous qui, à chaque test, espérons que l'on trouve quelque chose, indique André. Parce qu'à ce moment-là, on aurait pu soigner le bobo! Personne n'aime se faire dire «on ne sait pas»...»

Malheureusement, Francine et André font partie de cette petite cohorte de 5% à 10% de cas «inexpliqués».

Trois choix se sont alors offerts à eux: tourner la page et oublier à tout jamais l'idée de fonder une famille; adopter à l'étranger avec tout ce que cela comporte de frais et d'inconnues; ou encore entamer des démarches auprès d'une clinique de fertilité.

Voir **INFERTILITÉ** en C2



Photos Pierre McCann, La Presse © / Graphisme Jacques Normandin

Le couple formé par Francine et André est, à l'instar de 5% à 10% de Québécois, confronté depuis plus de trois ans à un problème d'infertilité. Ils ne désespèrent pas de se retrouver un jour dans la position de ceux qui admirent leur nouveau-né derrière la vitre de protection d'une pouponnière.

JAMAIS TROP TARD

Vous les avez manqués?

N'avez crainte, nous les avons archivés...

Pour consulter les textes des grands dossiers publiés récemment dans La Presse,

cliquez **Dossiers**.

www.lapresse.infini.net

Je pense donc je clique

La Presse

infini.com

Santé

Il faut être riche... ou chanceux !

NADINE FILION
collaboration spéciale

Si le gouvernement payait la fécondation in vitro (FIV), Francine Corbeil et André Gosselin n'auraient jamais eu à traverser — en vain — la difficile épreuve de l'insémination artificielle. « On l'aurait probablement déjà, notre bébé, s'indigne Francine. Ou bien on aurait tourné la page et commencé à envisager un autre plan de vie. »

Au lieu de quoi, le couple s'octroie quelques mois de repos avant de passer à la coûteuse FIV. Quelques mois de repos où « on va penser à autre chose ». « Après tout, déclare Francine, si ça n'a pas fonctionné avec toutes ces hormones, il n'y a pas grande chance pour que « ça parte » tout seul dans notre chambre à coucher ! »

Francine a momentanément confié sa classe de primaire à une autre. « En théorie, je ne devais pas faire la rentrée 1999 parce que je devais être enceinte. Et je n'ai pas pu commencer l'année comme il faut, j'étais trop amochée. Je donnais une énergie que je ne possédais pas. »

Un tabou
L'infertilité est, encore aujourd'hui, taboue. Les couples qui en souffrent en parlent à peine, à moins qu'ils ne déclarent tout simplement à leurs proches qu'ils ont choisi une vie sans enfant, sans expliquer pourquoi.

Si Francine et André ont décidé de faire le saut sur la scène publique, c'est d'abord pour faire comprendre à tous les « chanceux » — qui ont réussi à fonder une famille sans obstacle — que l'infertilité peut déjouer bien des plans. Et défaire des couples moins solides que le leur.



PHOTO PIERRE McCANN, La Presse ©

Si l'État assumait les coûts de la fécondation in vitro, on pratiquerait plus de 2000 interventions chaque année au Québec, estime le Dr Pierre Miron.

« Pourtant, il n'y a pas de coupable là-dedans, mentionne Francine. C'est une maladie, il faut la soigner. Et on a ce qu'il faut pour la faire. »

Le hic, c'est que ça coûte cher. « Jusqu'à présent, nous avons dépensé 2500 \$, souligne André. Et on n'en est pas encore à la fécondation in vitro... »

Le couple estime que s'il doit braver trois FIV avant de crier victoire ; l'aventure lui aura coûté au bas mot 20 000 \$. Peut-être même plus. « Ce qu'un bébé peut coûter à nourrir, habiller, loger et soigner, nous l'aurons amplement déboursé avant même qu'il ne soit au monde ! » lance Francine.

Ces déboursés, il faut les assumer sans aucune aide gouvernementale, si ce n'est un crédit d'impôt remboursable maximum

de 3750 \$ (soit 25 % des frais admissibles plafonnés à 15 000 \$).

Ces mesures ont été présentées au dernier budget Landry et sont les plus généreuses du Canada. « Le gouvernement provincial propose les mêmes crédits d'impôt pour l'adoption internationale, pour laquelle l'argent sort du pays et ne crée aucun emploi chez nous », se révolte André.

« Je ne comprends pas, renchérit Francine. On paie pour les avortements ; pourquoi n'aiderait-on pas les couples qui veulent avoir leurs propres enfants ? Des enfants que nous chérirons — nous les aurons tellement désirés —, qui iront à l'école, travailleront un jour et auront d'autres enfants. Après ça, qu'on ne vienne plus me parler du taux de natalité au Québec... »

La province enregistrait en 1998 un taux de natalité de 1,4

enfant par couple, l'un des plus bas du monde occidental. Quelque 75 000 enfants sont nés cette année-là ; selon certaines statistiques, il en aurait fallu 100 000 pour assurer notre avenir économique et social.

« Si jamais la FIV fonctionne pour nous, déclare André, nous comptons demander au gouvernement une exemption fiscale à vie correspondant à 75 % du revenu pour le ou les enfants issus du processus. Si le gouvernement subventionne à 25 %, il aura droit à 25 % des profits. Non, mais, il faut être cohérent avec ses politiques ! »

« Je rêve du jour où les enfants seront une véritable priorité dans notre société, soupire Francine. D'ici là, les enfants naîtront de couples chanceux... ou riches ! »

L'infertilité

Quand l'État laisse tomber les couples

L'INFERTILITÉ / Suite de la page C 1

D'abord, l'insémination artificielle

En France, les couples souffrant d'infertilité bénéficient d'un maximum de quatre fécondations in vitro (FIV) au frais du gouvernement. Au Québec, où les avortements, les ligatures de trompes et les vasectomies sont pourtant remboursés, la FIV n'est pas inscrite à la liste des traitements couverts par l'assurance maladie. Et ce malgré le fait qu'un couple sur douze soit touché par des problèmes de fertilité.

Comme une FIV peut coûter jusqu'à 7500 \$, on opte d'abord pour l'hormonothérapie (trois mois), puis l'insémination artificielle (six mois), des techniques moins dispendieuses mais moins efficaces.

« Je piaffais d'impatience, se souvient Francine. Je savais que ça allait nous coûter des sous — environ 2500 \$ — mais au moins, on faisait, enfin, quelque chose. »

C'était sans compter l'effet des doses massives d'hormones ingurgitées par Francine. « Je me sentais devenir comme l'incroyable Hulk. Je devenais hyperémotive. Ça me prenait au ventre, physiquement. Et lorsque les menstruations revenaient, c'était le drame. Je devais me reconstruire à chaque mois. »

« De mon côté, déclare André, je n'avais aucune emprise. Ça devenait frustrant. Tu as beau vouloir participer, ce n'est pas toi qui les prends, les hormones. Il faut juste, en attendant que ça passe, servir de *punching bag*, se laisser taper dedans. »

L'enfer. « Mais toujours avec de l'espoir, souligne Francine. Ce n'est pas tuable, l'espoir ! Même si plus ça va, plus on se sent naïfs d'être encore en train d'y croire. »

Lors de notre entretien, le couple était heureux de nous informer qu'à la suite de la dernière insémination artificielle, les règles de madame ne s'étaient toujours pas déclenchées. Deux jours de retard qui signifiaient peut-être l'aboutissement d'un rêve.

C'était jusqu'à ce que Francine se lève, se rende à la salle de bains... et reprenne sa place auprès d'André, un petit sourire crispé aux lèvres. « Ça ne sera pas pour cette fois non plus », lui a-t-elle doucement soufflé à l'oreille.

Trois fois plus de FIV si le gouvernement les remboursait

NADINE FILION
collaboration spéciale

Le traitement le plus fructueux dans la lutte contre l'infertilité demeure la fécondation in vitro (FIV). Le Dr Pierre Miron, fondateur de la clinique Procrea de Montréal, croit que si l'État défrayait les coûts reliés à la FIV, ce sont entre 2000 et 3000 interventions qui seraient réalisées chaque année au Québec.

Au lieu de quoi, on n'en compte annuellement que 800. Elles sont effectuées chez Procrea ou au centre de reproduction McGill.

Les clients sont des gens qui ont la capacité de déboursier jusqu'à 7500 \$ par intervention. Et qui, parfois, viennent d'ailleurs. « On a des bébés en Russie, en Guadeloupe et même en Afrique ! », se réjouit le Dr Miron.

Aux États-Unis, au moins dix États ont forcé les compagnies d'assurances à inclure

les traitements contre l'infertilité dans leurs contrats. En Ontario, la FIV est défrayée par le gouvernement provincial lorsque des « raisons médicales sérieuses » sont invoquées. Et en France, jusqu'à quatre FIV sont remboursées par le gouvernement. Bien souvent, il n'en faut pas autant. « À la troisième tentative, explique le Dr Miron, les trois quarts des femmes sont enceintes. C'est du 74 % de taux de succès, ça. » Taux de fausses couches : 10 %, « comme dans la population générale », soutient le médecin.

La FIV est destinée à ces couples qui, sans aucun traitement médical, n'auraient guère plus que 2 % des chances de mettre un enfant au monde. La FIV les ramène dans les rangs dits « normaux » des 15 % à 30 % de fertilité mensuelle.

FIV et insémination artificielle

Mais qu'est-ce que la FIV ? La technique a été pratiquée pour la première fois en 1978, à Cambridge, en Angleterre. Il s'agit encore aujourd'hui de reconstituer en laboratoire les premières étapes de la grossesse. Une grossesse cependant amplifiée par l'injection quotidienne d'hormones chez la femme, ce qui stimule l'ovulation au point qu'une di-

zaine d'ovocytes peuvent voir le jour.

Les ovules, retirés des trompes lorsqu'arrivés à maturation, rencontrent les spermatozoïdes sous la loupe du microscope. Si ces derniers sont trop faibles pour traverser la carapace de l'ovule, on leur donne un petit coup de pouce avec une injection dite « intracytoplasmique ».

Ce n'est que 48 heures plus tard que l'on sait combien d'embryons ont été fécondés. Pour l'heure, les corps médicaux en sélectionnent trois, avant de les transférer dans la cavité utérine de la femme. Des avancées technologiques permettent depuis peu de cultiver l'embryon en laboratoire pendant cinq jours. « Cela nous permet d'être plus sélectifs et d'ainsi faire passer le taux de succès de 30 % à 50 % », rapporte le Dr Miron.

La principale complication ? Les grossesses multiples, dans 35 % des cas. Mais la plupart des couples, jusqu'alors infertiles, ne s'en plaignent pas...

Depuis la fondation de Procrea, en 1990, plus de 600 bébés ont été conçus par FIV dans les laboratoires de la rue Beaumont, à Montréal. Mais parce que la FIV est coûteuse, les couples souffrant d'infertilité (ils

seraient entre 75 000 et 100 000 au Québec) se rabattent sur l'insémination artificielle.

Cette technique consiste à injecter les spermatozoïdes, au moment opportun, directement dans le col de l'utérus, augmentant ainsi les chances de rencontres avec l'ovule.

L'infertilité, une maladie

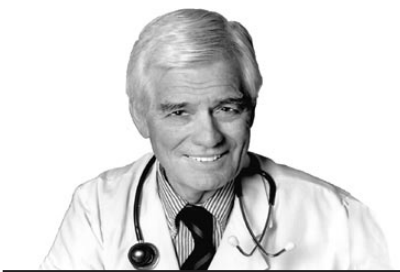
L'infertilité a été reconnue comme maladie par l'Association des obstétriciens et des gynécologues du Québec en 1993.

« Et comme toute maladie, elle doit être soignée, s'indigne Francine. Elle peut être guérie grâce à des traitements appropriés. Les personnes touchées ont droit aux meilleurs traitements existants et ce gratuitement au Québec. »

Réponse de Pierre Michaud, à la direction générale des services à la population du ministère de la Santé : « Du point de vue éthique, plusieurs questions d'ordre médical et social doivent être étudiées (...). D'une part, la technique est récente et le ministère n'est pas en mesure d'évaluer les impacts sociaux et individuels qu'elle provoque. D'autre part, il est encore trop tôt pour mesurer les risques qu'elle pourrait représenter pour la santé de la femme et surtout pour celle de l'enfant. »

Prenez garde à l'ineptie en matière d'alimentation

LA MÉDECINE



Dr Kenneth Walker

collaboration spéciale

Jamais auparavant dans l'histoire de l'humanité n'a-t-on eu un accès aussi vaste aux connaissances médicales. L'Internet a ajouté une autre dimension à la communication, mais une chose ne changera jamais : la vieille maxime « Laissez à l'acheteur le soin de juger ». Certaines des balivernes en matière d'alimentation qui nous sont présentées comme des faits établis font par comparaison percevoir le commis voyageur charlatan du temps passé comme un saint.

Il y a des tonnes d'exemples de conseils éminemment contestables en matière alimentaire. La plupart induisent en erreur et enrichissent certains filous. Le meilleur exemple

que j'en ai eu était signalé dans une communication récente sur la santé physique émanant de l'Université de Californie.

Les envois postaux de Microhydrin, un supplément « miracle » pour lutter contre le vieillissement, sont accompagnés d'une prétention extraordinaire. La compagnie soutient que le produit a été « examiné et approuvé par la Berkeley Wellness Newsletter. »

Mais la circulaire affirme que « cette prétention est complètement fausse ». Le produit n'a jamais reçu l'estampille d'approbation.

Toutefois, le dommage était déjà fait. La compagnie avait mené une campagne de vente sous pression pour le Microhydrin en utilisant l'Internet et les bandes audio et vidéo.

Les éditeurs de la *Wellness Letter* ont publié des mises en garde contre ce produit. Il y était indiqué, par exemple, que son inventeur avait été « sélectionné pour le prix Nobel. » Or, il n'y a rien de tel. Le processus de sélection des candidats au prix Nobel est strictement confidentiel. Les personnes en lice n'en sont jamais informées.

Les éditeurs soulignent que l'inventeur dudit produit prétend que sa découverte est fondée sur de l'eau recueillie à haute altitude que consomment les Hunza, tribu du nord du Pakistan. Et que ces indi-

vidus vivent prétendument bien plus de 100 ans et ne connaissent pas le cancer.

Qu'a donc cette eau des Hunzas de si spécial ? La compagnie prétend qu'elle contient des minéraux spéciaux et des ions d'hydrogène négatifs. Cela ferait du Microhydrin l'antioxydant le plus efficace. En fait, il combattrait les radicaux libres néfastes qui sont associés au cancer et au vieillissement.

Cette affirmation recueillie sur l'Internet et des bandes audio et vidéo incitent les consommateurs de médicaments non soupçonneux à ouvrir grandes leur bourses, en particulier si le cancer leur a ravi un être cher.

Les promoteurs de Microhydrin soutiennent que l'eau ordinaire du robinet est la grande responsable de tous les maux. Qu'elle dépouille l'organisme des ions d'hydrogène. Et que le vieillissement, les maladies chroniques et tout ce qui est mauvais est causé par un manque d'ions d'hydrogène négatifs. Si seulement le remède contre le vieillissement et le cancer était aussi simple !

La compagnie productrice de Microhydrin soutient également que c'est « des milliers de fois plus efficace que tout autre antioxydant connu ». Ce produit est aussi qualifié de la découverte la plus exaltante du siècle. Le Microhydrin prévient également, dit-on, la ma-

ladie cardiaque, la carie dentaire, l'asthme, le diabète, le pied d'athlète et les problèmes de la vue. Et si tout cela ne suffit pas à vous faire ouvrir votre porte-monnaie, il serait également efficace pour guérir l'impuissance.

Viennent ensuite les témoignages habituels. Un enfant souffrant d'une infection pulmonaire a été guéri grâce au Microhydrin. Une femme piquée par un scorpion a eu la vie sauve grâce aussi au Microhydrin. Un utilisateur soutient qu'il protège des coups de soleil, et un autre qu'il donne de l'énergie.

On pourrait croire que cette découverte des Hunzas du Pakistan ne nous prive rapidement à la limite, nous autres médecins, de notre gagne-pain ! On nage totalement dans la science-fiction. Et les experts soulignent que sur le strict plan chimique tout est complètement erroné.

Le Dr Pryor dit que les ions d'hydrogène négatifs ne peuvent même pas exister dans l'eau ! Quand les marchands prétendent que le Microhydrin réduit la tension à la surface de l'eau de sorte que les fluides peuvent traverser les cellules et que les toxines peuvent être libé-

rées, c'est totalement insensé.

Il est faux de prétendre également qu'il donne de l'énergie. Toute l'idée selon laquelle l'eau de source utilisée pour faire le Microhydrin est meilleure qu'une autre eau, sans parler qu'elle prolonge la vie, est totalement absurde. L'eau n'est toujours que de l'eau et tous les experts s'entendent là-dessus avec le Dr Pryor.

La lettre de Berkeley souligne ce que nous devrions tous savoir, soit qu'il n'y a pas de remède miracle pour guérir les maux de l'humanité. Ce que l'on peut déplorer, c'est ce que certaines personnes croient toutes ces balivernes.

Pourquoi ? Parce que certains consommateurs sont dépassés par tous les termes scientifiques, les graphiques et les témoignages qu'on leur présente pour favoriser la vente d'un produit.

Rappelez-vous qu'en l'an 2000, tous les remèdes miracles ne sont plus vendus par des charlatans chargés de pilules et de lotions. Aujourd'hui, des piles d'informations erronées pseudo-scientifiques sur des suppléments alimentaires sont déversées sur le public par des vendeurs qui prolifèrent à divers niveaux, et en particulier sur l'Internet. Ne vous laissez surtout pas prendre par leurs beaux discours. Et si quelqu'un prétend qu'il a été sélectionné pour le prix Nobel, contentez-vous de sourire.

Santé

Un petit verre de vin à 88 ans ?

ÊTES-VOUS MALADE !



Dr Danielle Perreault

collaboration spéciale

J'entends souvent dire que la prise modérée d'alcool serait bonne pour la santé. Comme je ne bois pas, je me demande si je ne devrais pas m'y mettre. J'ai 52 ans.

Monsieur G., Longueuil

J'aimerais bien vous dire que vous avez là une excellente idée. Mais l'alcool est, et restera toujours, une arme à deux tranchants. Oui, d'un côté, prendre une à deux consommations d'alcool par jour permet de rendre les parois des artères plus lisses et réduit ainsi le risque d'angine et de crise cardiaque. Mais pas chez tout le monde. De plus, on le sait, l'alcool est associé aux accidents de voiture. Il peut entraîner des problèmes de cirrhose, des problèmes cardiaques et vasculaires et pourrait même être associé aux cancers du sein et du rectum. La prise quotidienne d'alcool n'est pas recommandée pour la majorité des « jeunes adultes » dont les artères sont encore sous garantie...

L'idée commence à être intéressante quand on vieillit. Les artères sont alors de plus en plus abîmées par le temps mais surtout par le diabète, la haute tension artérielle, le tabagisme et un taux élevé de cholestérol. Au cours de la quarantaine pour les hommes, et de la cinquantaine pour les femmes, les risques de maladies vasculaires commencent à dépasser les risques associés à l'alcool. Donc, plus on vieillit, plus un petit verre de vin est bénéfique et ce, même à 80 ou 90 ans.

Je vous parle de vin, mais il semble que tout type d'alcool augmenterait le bon cholestérol, le HDL et jouerait sur des particules-clés. Certaines études ont laissé entendre que le vin serait plus protecteur à cause de son contenu en flavonoïdes. Mais cette hypothèse est contredite dans plusieurs autres études.

Que veut-on dire par une consommation par jour ? Il s'agit de 25 grammes d'éthanol qu'on retrouve dans 10 onces de vin, 12 onces de bière ou 3 onces de « fort ». Combien de verres ? Une à deux consommations par jour car, à partir de trois, les risques sont nettement supérieurs aux bénéfices.

Que retenir ? Le Dr Tim Meagher, de l'Université McGill, insiste sur ce fait : nous devons parler de limites sécuritaires de la prise d'alcool et non d'une nouvelle recette pour prolonger la vie ou prévenir des maladies.

À cause des risques inhérents à l'alcool, il serait difficile de dire à des patients qui ne boivent pas de commencer à boire. Par contre, ceux qui boivent déjà modérément peuvent en retirer des bénéfices, surtout s'ils sont à l'âge où se développent des problèmes cardiaques. Il mentionne que les diabétiques sont probablement ceux qui en retireraient le plus de bénéfices.

Les bajoues d'écreuil

J'aimerais vous demander un conseil concernant les « bajoues d'écreuil » qui apparaissent en vieillissant. Je ne sais pas vers qui me tourner.

Madame V.B., Sainte-Julie

On me demande souvent le nom d'un « bon docteur » à consulter. Vous ne voulez certes pas laisser votre visage entre les mains d'un maladroit. Sauf qu'en matière de chirurgie esthétique la majorité des médecins sont forts habiles, sinon c'est la faillette ! De plus, il arrive souvent qu'on se spécialise dans certains champs d'activité. Par exemple, certains travaillent avec les grands brûlés alors que d'autres font surtout des chirurgies mammaires. Contactez l'Association des spécialistes en chirurgie plastique et esthétique du Québec au (514) 350-5130. Faites part de vos be-

soins et consultez. Une rencontre vous permettra rapidement de voir si vous pouvez vous sentir en confiance.

Maladie de Lyme

L'année dernière (*La Presse* du 16 mai 1999), j'ai écrit un long article sur la maladie de Lyme. Cette maladie se caractérise par des problèmes arthritiques, neurologiques et cardiaques. Elle est causée par une bactérie transmise par une tique et se concentre surtout dans les États du nord-est des États-Unis. Jusqu'à maintenant, nous n'avons eu aucun cas indigène au Québec.

Chaque fois que le sujet est abordé dans les médias, les cliniques-voyages sont débordés d'appel. J'aimerais vous redonner confiance sur vos propres moyens de la prévenir. Car vous ne pouvez compter sur le vaccin Lymerix si vous partez camper dans ces régions en juillet. Une protection immunitaire efficace à 96 % est atteinte après 18 mois et deux injections.

1. La tique se concentre à un mètre du sol dans les broussailles et les feuillus. Elle s'accroche à votre peau pendant 24 à 48 heures, ce qui vous laisse amplement de temps pour examiner minutieusement votre peau et celles de vos enfants. Au début, elle ressemble à un point de beauté (0,3 à 3mm de grosseur !), et elle grossit lentement pour atteindre sept fois son volume. Si vous en découvrez une, coincez-la avec une pince à sourcils et déposez-la dans un contenant propre. Une analyse permettra de confirmer s'il s'agit de la bonne tique et surtout si elle est contaminée par la bactérie responsable de la maladie de Lyme. Un traitement d'antibiotiques permettra, le cas échéant, de prévenir la maladie.

2. Durant vos promenades dans les bois, couvrez votre peau de chasse-moustique à base de DEET (trouvé dans toutes les pharmacies). La tique déteste ce produit..

3. Si vous marchez avec votre chien, vous devez en faire le tour. Il pourrait ramener la tique.

Demandes d'articles

Je reçois plusieurs questions aux-



PHOTO BERNARD BRAULT, LA PRESSE

La consommation de vin est certes bénéfique, mais il ne faudrait pas en abuser.

quelles j'ai déjà répondu dans des articles précédents, entre autres sur la labyrinthite, le ronflement, la maladie de Bell, les yeux secs, le côlon irritable, la fibromyalgie et la fatigue chronique. Dans toute bonne bibliothèque munie d'un ordinateur, vous pouvez accéder à ces articles. Renseignez-vous auprès de la bibliothécaire.

Nouvelles d'Éric

À tous ceux et celles qui ont suivi de près la maladie de mon fils Éric, j'aimerais dire qu'il a gagné la par-

tie. Un dernier test a en effet confirmé que l'artère malade ne cause plus d'ennuis. Vive la vie !

Changement d'adresse Internet

J'ai connu des problèmes avec mon ordinateur et j'ai perdu une partie de mon courrier électronique. Vous pouvez maintenant écrire au courriel suivant :

perreaultmd@videotron.ca
Vous pouvez aussi m'écrire à C.P. 63082, Île-des-Soeurs, Verdun, QC H3E 1V6.

Gare au smog

Presse Canadienne
OTTAWA

Le beau temps n'apporte pas que la chaleur : il apporte aussi le smog, qui peut être très nocif, voire fatal, ont prévenu hier des fonctionnaires des ministères de la Santé et de l'Environnement.

Même si les Canadiens passent 90 pour cent de leur temps à l'intérieur, personne n'est immunisé contre le smog, ont averti les experts du ministère de la Santé lors d'une séance d'information à Ottawa. Ce cocktail de polluants et de particules en suspension cause une brume légère qui flotte au-dessus des grands centres urbains.

« C'est comme une grosse soupe dans l'atmosphère », a expliqué M. David Stieb, un épidémiologiste de Santé Canada.

Les régions les plus vulnérables

au Canada sont le couloir Windsor-Toronto-Montréal-Québec, la vallée intérieure du Fraser, qui englobe la ville de Vancouver, et la région sud des Maritimes — baie de Fundy, sud du Nouveau-Brunswick, sud-ouest de la Nouvelle-Écosse.

Mais il ne faut pas croire pour autant que les petites villes et les régions rurales sont à l'abri du smog, a prévenu M. Stieb.

Car même si on est loin de la catastrophe de 1962 à Londres, avec 500 morts par jour, les effets du smog sont loin d'être négligeables. Les niveaux enregistrés à Toronto dans les années 1990 étaient 50 fois moins élevés que ceux enregistrés à Londres. Néanmoins, on estime qu'une combinaison de facteurs, y compris l'exposition au smog, a fait 40 morts par jour à Toronto au plus fort de la vague de smog.

COMPRIMÉS

Sclérose en plaques

■ « Comment parler de la sclérose en plaques à ses enfants ? » La question est si souvent posée que la Société canadienne de la sclérose en plaques (division du Québec) en a fait le titre du guide qu'elle lance à l'intention des parents atteints de cette maladie. Comme la SP frappe surtout les jeunes adultes, des enfants en subissent les conséquences. Le guide éclaire les parents sur les réactions possibles de leur enfant à tel ou tel âge, et suggère des approches de communication ouverte. Il s'agit du troisième ouvrage d'une même série, après *Myéline me tape sur les nerfs* et *Perds pas l'équilibre*. Pour en obtenir une copie, on s'adresse à la Société, au (514) 849-7591 ou au 1 800 268-7582.

Euthanasie

■ Vous cherchez à faire avancer vos propres réflexions sur l'euthanasie ? Vous ne serez pas déçus par le livre de Marie de Hennezel, *Nous ne nous sommes pas dit au revoir*, aux éditions Robert Laffont. À travers des témoignages éloquentes et sa propre expérience de psychologue et d'accompagnante, l'auteure éclaire magistralement ce débat toujours ouvert qui oppose, d'un côté, le droit de mourir dignement et de l'autre, celui de tuer. Mme de Hennezel définit d'emblée trois sortes d'euthanasies, à partir de trois réalités cliniques : la mort donnée — avant

son heure — à une personne qui ne l'a pas demandée, la mort demandée par un patient qui n'en peut plus et souhaite en finir avec la souffrance, et, enfin, la mort exigée comme un droit par un patient qui veut mourir en pleine possession de ses moyens, et qui maintient cette demande malgré les alternatives qui lui sont proposées (les soins palliatifs).

Une deuxième option pour l'Alzheimer

■ Il existe désormais une autre option thérapeutique pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Le médicament Exelon, de Novartis Pharma, vient d'être approuvé par Santé Canada pour le traitement des symptômes de la maladie d'Alzheimer sous sa forme légère ou modérée, et sera disponible sur ordonnance d'ici dix jours. Cette nouvelle substance freine la progression des symptômes de la maladie et la détérioration des capacités fonctionnelles, ce qui soulage à la fois le patient et les aidants. On ne peut pas guérir la maladie d'Alzheimer et jusqu'ici, il n'y avait qu'un médicament, l'Aricept (Pfizer), qui agissait sur les symptômes. Les deux médicaments sont de la même classe chimique : ils inhibent l'enzyme cholinestérase, ce qui empêche la dégradation de l'acétylcholine, un neurotransmetteur en cause dans cette maladie.

Soyez à votre affaire !

LISEZ LE CAHIER
Économie
DU LUNDI AU SAMEDI
La Presse



Étude clinique

Recherchons volontaires
de 30-75 ans, ayant subi angioplastie ou pontage (Étude #1, non-fumeurs) ou qui ont déjà été diagnostiqués comme faisant de la haute pression (Étude #2, fumeurs admissibles), pour participer à une étude de cardiologie à l'hôpital Royal Victoria.
But de l'étude: mesurer le potentiel d'un médicament à améliorer la fonction artérielle.
Contactez Jackie en lui indiquant le numéro de l'étude qui vous intéresse au (514) 843-1589

RONFLEMENT

CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL

(514) 327-5060

TRAITEMENTS AU

LASER

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

PROTHÈSE AUDITIVE

André Lamy
Audioprothésiste

LE DERNIER CRI

QU'IL FAUT ENTENDRE...

Faites l'essai de la nouvelle prothèse auditive informatisée.

- Centre médical Fleury Wilson 2157, rue Fleury Est, Montréal
- Clinique Médicale St-Sauveur 70, rue Principale, Saint-Sauveur
- Bureau St-Jérôme 260, rue Montigny, Saint-Jérôme
- Centre Médical Laval 1110, boul. Vanier, Laval

Un seul numéro sans frais : 1 877 999-1222

Parents d'aujourd'hui

Une présentation de VENTURE LA MAXI MINI VAN

Samedi 16 h à Radio-Canada

Le gras, c'est important pour bébé!
Savez-vous que jusqu'à l'âge de 4 ans, les acides gras essentiels et le cholestérol présents dans l'alimentation du bébé et du jeune enfant - que l'on retrouve principalement dans le lait maternel les préparations pour nourrissons et les huiles insaturées - ont un rôle essentiel dans le développement de son système nerveux et de son cerveau? De fait, le cerveau du petit triple son poids au cours de cette période. C'est pourquoi la Société canadienne de pédiatrie, l'Association canadienne des diététistes et Santé Canada ne recommandent pas l'adoption d'une alimentation faible en gras durant la petite enfance.

Les experts recommandent d'allaiter bébé pendant au moins six mois et d'incorporer le lait de vache entier, à 3,25 %, après 9 mois, lorsque le bébé mange 200 ml (env. 12 c. à soupe) d'aliments solides par jour. Ils découragent fortement de donner du lait partiellement écrémé (1 ou 2 %) ou totalement écrémé (à 0 %) aux bébés de moins de deux ans. Pour plus de conseils sur l'alimentation des enfants, consultez **Comment nourrir son enfant, du lait maternel au repas complet**, Louise Lambert-Lagacé, aux Éditions de L'Homme, 1999.

Concours Évasion camping
Vous comptez partir en camping en famille cet été? Participez à notre concours et courez la chance de gagner l'un des 12 livrets Évasion camping qui contiennent plus de 8000 \$ de coupons-rabais chacun, gracieuseté de Camping Québec. Plus de 190 terrains de camping du Québec, répartis dans 17 régions touristiques, se regroupent pour vous offrir ce livret de coupons-rabais. Pour participer, inscrivez-vous dans notre site Internet. Les tirages auront lieu les 1er et 8 juin. Bonne chance!

À l'émission samedi prochain
Un tour du monde de la famille en compagnie de l'auteure et globe-trotter Hélène Tremblay; la médiation familiale; des conseils de base en vue de l'acquisition d'une propriété; les bacs de rangement et les coffres à jouets.

Pour tout savoir en primeur sur la famille, abonnez-vous à notre bulletin Le Raccourci familial : info.parents@sympatico.ca

Tous les jours dans le site de Parents d'aujourd'hui, lisez nos actualités famille, une présentation de :

Dumoulin
www.parentsdaujourd'hui.com

Gouvernement du Québec
Ministère des Affaires municipales et de la Métropole

Gouvernement du Québec
Ministère de la Famille et de l'Enfance

ser la Métropole

RADIO pour déjeuné

Educaloi

La Presse

Santé Canada Health Canada

Cancer du poumon: des traitements toujours difficiles à déterminer

Agence France-Presse
LA NOUVELLE-ORLÉANS

Plusieurs études présentées à La Nouvelle-Orléans, où s'est achevé cette semaine le 36^e congrès de la société américaine d'oncologie clinique (ASCO), ont mis en évidence les divergences qui subsistent encore dans le traitement du cancer du poumon, le plus mortel de tous.

Émanant de centres de recherche plus sérieux les uns que les autres, ces études aboutissent pourtant à des conclusions radicalement différentes.

Tandis que l'ECOG, le groupe d'oncologie coopératif occidental basé à Philadelphie — et subventionné par l'Institut national américain contre le cancer (NCI) — met l'accent sur les avantages de la chimiothérapie, dans la même ville, la tout aussi sérieuse université Thomas Jefferson estime pour sa part que les patients seraient mieux traités s'ils recevaient à la fois une chimiothérapie et des rayons.

Dans ce qu'ils qualifient d'« étude-phare », les experts de l'ECOG estiment que le taxol et le cisplatine combinés offrent aux malades 35 à 40 % de chances de survie après un an de traitement. Nettement plus qu'il y a cinq ans, quand les chances de survie à même échéance tournaient autour de 20 à 25 % seulement.

Les cancérologues du centre Jefferson de Philadelphie évaluent pour leur part la survie des patients traités par chimio et rayons à 12 % au bout de cinq ans, deux fois plus qu'il y a quelques années.

Une troisième étude, menée par la très respectable Université de Caroline du Nord, à Chapel Hill, plaide elle aussi en faveur du traitement combiné : selon les auteurs de l'étude, 70 % des malades ainsi soignés seraient toujours vivants au bout d'un an, 51 % au bout de deux, et 43 % au bout de trois.

Face à ce flou, la solution viendra peut-être de nouvelles molé-

cules : outre les anticorps monoclonaux qui s'attaquent à la croissance des vaisseaux sanguins (l'angiogénèse) dans le but de priver la tumeur des aliments et de l'oxygène nécessaires à sa survie et à sa croissance, une nouvelle molécule par voie orale testée en Grande-Bretagne semble très prometteuse.

Surtout, pour un objectif identique — le blocage de la croissance des vaisseaux sanguins — elle présente l'avantage de faire aussi bien, et probablement à bien moindre coût, que les très sophistiqués anticorps.

Seulement connu sous son code, ZD1839, ce médicament potentiel a montré que sur 16 patients testés, deux avaient répondu partiellement au traitement, deux avaient vu leur état s'améliorer, tandis que chez deux autres le cancer avait cessé de progresser.

Une autre étude montre que dans un cas sur cinq, le malade pourrait éviter une intervention chirurgicale si un examen préalable — une tomographie (radiographie d'une mince couche d'organe) à émission de positrons (TEP) — était pratiqué.

Selon les cancérologues du centre anti-cancéreux d'Amsterdam (Pays-Bas), au cours des ablations de tumeurs, il est en effet fréquent que les chirurgiens découvrent un cancer beaucoup plus étendu que prévu et, de ce fait, inopérable. Inversement, il arrive aussi qu'ils constatent que les patients soi-disant atteints de cancers, ne souffrent que de tumeurs bénignes, inutiles à opérer.

Le cancer du poumon tue plus chaque année aux États-Unis et dans les pays occidentaux que les cancers du sein, de la prostate et du côlon réunis. En 1999, il a emporté plus de 160 000 Américains et, dans le même laps de temps, plus de 164 000 nouveaux cas ont été diagnostiqués.

Dans plus de trois quarts des cas, le cancer bronchique est dû au tabagisme et, dans une proportion encore plus grande, il est mortel. Chez les femmes, les décès liés à ce cancer du fumeur ont augmenté de 130 % entre 1974 et 1994. Et les épidémiologistes prédisent que ce taux va encore croître dans les prochaines années.

Nouveautés en dentisterie: laser pour « fraiser » et anesthésie instantanée

CAROLE THIBAudeau

Vous n'aimez pas la seringue du dentiste mais pas question non plus qu'il vous fraise une dent à froid ? Le « Millenium » est pour vous. Son rayon laser permet de réduire une carie sans anesthésie, sans douleur et sans même toucher à la dent atteinte ! La rencontre du jet d'eau et du rayon provoque une microexplosion qui gruge avec une précision microscopique le matériau à enlever.

Futurologie ? Eh non ! Plutôt tournant du troisième millénaire, comme l'indique le nom de l'appareil. Six dentistes, au Québec, en ont fait l'acquisition.

Parmi eux, Nancy Lefebvre et Daniel Chenette, qui l'utilisent depuis plus d'un mois dans leur cabinet de Laval, ont réalisé des dizaines d'opérations avec cet appareil d'origine californienne. « Les patients l'essaient une fois et ils ne veulent plus qu'on les gèle », relate M^{me} Lefebvre. Une seule petite réserve : le Millenium ne peut être utilisé pour enlever un amalgame, car il ne travaille pas le métal.

« De plus en plus de gens maintenant préfèrent qu'on fasse l'obturation avec un matériau composite, poursuit la dentiste. D'une part, le composite donne un résultat plus esthétique que l'amalgame — il est blanc — et d'autre part, il élimine l'usage du mercure. »

Outre la réduction de caries, le Millenium s'avère un outil précis pour remodeler une gencive, pratiquer une frénectomie (couper le frein qui relie la lèvre à la gencive), traiter un ulcère aphteux, prélever une biopsie, etc.

Le rayon laser a un effet coagulant et, par sa grande précision, il endommage beaucoup moins les tissus que le bistouri. En conséquence, le patient saigne moins, a peu ou pas de douleur et guérit plus rapidement. De plus, les biopsies sont plus faciles à réaliser, car les tissus prélevés sont mieux préservés.

« Nous avons enlevé un muco-cèle (amas de glandes salivaires qui forment de petites bulles bleues), ce qui cause d'habitude une perte de sang importante, relate M^{me} Lefebvre. Le patient n'a pas saigné du tout et il n'a pas eu mal. »

Pour trouver un dentiste qui possède un Millenium, on s'adresse au distributeur, Servident, au 1 800 363-1324 (région de Montréal), ou au 1 800 463-5258 (région de Québec).

Le Quicksleeper

Il demeure toujours des situations où le dentiste doit pratiquer une anesthésie. Que dire alors d'un appareil qui « gèle » le patient instantanément ou presque, juste la dent et les tissus très proches (pas la lèvre), et qui procure une insensibilité de durée relativement courte (entre 30 et 40 minutes) ?

Répondant à ces critères, le Quicksleeper a changé la pratique



PHOTO BERNARD BRAULT, La Presse

La dentiste Nancy Lefebvre utilise le Millenium pour traiter Jean-Paul Leblanc. Pas d'anesthésie, pas de douleur, pas de perte de temps... Et pour le patient, c'est le même prix !

de plus de 75 dentistes au Québec. Cet appareil importé de France se tient comme un stylo, dont il a du reste l'apparence, et se contrôle avec une pédale.

Le patient ne voit pas de longue aiguille disparaître dans sa bouche. Le dentiste s'occupe de lui sans délai d'attente. En sortant du bureau du professionnel, la personne va travailler ou manger comme si de rien n'était. Bien sûr si l'opération doit durer deux heures, il faut recourir aux moyens plus traditionnels.

« Le Quicksleeper est salvateur pour le 5 ou 6 % des patients qui répondent mal à l'anesthésie conventionnelle, explique le dentiste Richard Milette, de Drummondville, qui forme ses collègues à l'utilisation de l'appareil. Il va porter le produit anesthésiant près des racines. »

L'appareil est particulièrement apprécié pour les anesthésies intraosseuses. « Le traitement de ca-

nal, par exemple, a bien mauvaise presse, car il est difficile d'insensibiliser à cette profondeur. Avec le Quicksleeper, l'anesthésie est plus efficace », soutient Richard Milette.

Pour trouver le ou les dentistes près de chez vous qui utilisent le Quicksleeper, on s'adresse à Distribution Québec Dentaire, au (450) 449-6694 ou au 1 800 667-7376.

Vilains microbes

Depuis une dizaine d'années, et plus intensément depuis quatre ans, des chercheurs mettent en évidence le lien entre les maladies parodontales et certains états comme les maladies cardiaques, les naissances prématurées, le diabète et l'ostéoporose. « Les futures mères atteintes de parodontite, explique le parodontiste Jean-François Tessier, de Hull, sont huit fois plus à risque que les autres d'avoir un bébé prématuré ! » Une raison de plus pour visiter régulièrement son dentiste !

Une « montre » pour mesurer le taux de sucre dans le sang

Agence France-Presse
PARIS

Un appareil qui a l'allure discrète d'une montre devrait bientôt permettre aux diabétiques de surveiller régulièrement et plusieurs fois

par jour leur niveau de sucre dans le sang sans avoir à se piquer à chaque fois le bout du doigt.

L'appareil qui se porte ainsi au poignet, le GlucoWatch, mis au point par la société californienne Cygnus, a déjà reçu début mai une

pré-approbation à la commercialisation de la part des autorités sanitaires américaines (FDA).

La société espère lancer la production d'ici la fin de l'année, une fois obtenu l'accord final de mise sur le marché américain.

Tout sur l'habitation
DANS LE CAHIER
Mon toit TOUS LES SAMEDIS DANS
La Presse

Santé
PRODUITS ET SERVICES

AMAIGRISSEMENT

MAIGRISSEZ NATURELLEMENT aide à mourir de faim. Sentez-vous beaucoup d'énergie. Synergie de 12 plantes. 2 comprimés par jour. 100% naturel. André 1 888 610-9498 - (514) 270-9498

PHYSIOTHERAPEUTES

MAL AU TALON / PINE DE LENOIR due à une fasciite plantaire ou bursite. Résultats rapides. Physio Extra : Montréal: (514) 383-8389 - Laval: (450) 681-3621 - Lachenaie: (450) 968-3269

Si vous désirez annoncer dans cette rubrique, communiquez avec Anne De Cubellis au (514) 285-6981 ou 1 800 361-0179

le lait présente
FÉRIA DU VÉLO DE MONTRÉAL en collaboration avec
RONA L'entrepôt

à venir :
31 mai **Le Jour V**
Toute la population est invitée à enfourcher son vélo pour se rendre au boulot ou à l'école, pour magasiner ou simplement pour sortir.
2 juin **Un Tour la Nuit**
4000 noctambules redécouvrent leur île.
4 juin **Le Tour de l'île**
35 000 merveilleux fous rouleurs.

Info Bell
514 521-TOUR
www.velo.qc.ca

Lundi 29 mai, 20 h
Conférence de Göran Kropp
Quand la quête de l'impossible devient un jeu

11 200 kilomètres de vélo entre Stockholm et Katmandou suivis de l'ascension de l'Everest, sans bonbonnes d'oxygène ni sherpas. Un exploit exceptionnel signé Göran Kropp. Une fascinante diapo-conférence présentée par l'une des personnalités de l'heure dans le monde de l'aventure.

Salle Marie-Gérin Lajoie du Pavillon Judith-Jasmin de l'UQAM
405, rue Sainte-Catherine Est. Entrée : 12 \$ (taxes incluses)
La conférence est présentée en anglais.

Réserver votre siège

Santé

Vivre avec la maladie coeliaque

Presse Canadienne
HAMILTON

Imaginez-vous un instant que vous êtes la maman d'une famille de six enfants, et que vous devez vérifier continuellement tous les aliments que chacun mange, à cause des dangers que peuvent représenter certains aliments.

Voilà le défi que doit relever quotidiennement Valerie Fines, parce que son fils Jost Kaempffer souffre de la maladie coeliaque, une maladie peu connue mais qui frappe un pour cent de tous les Canadiens.

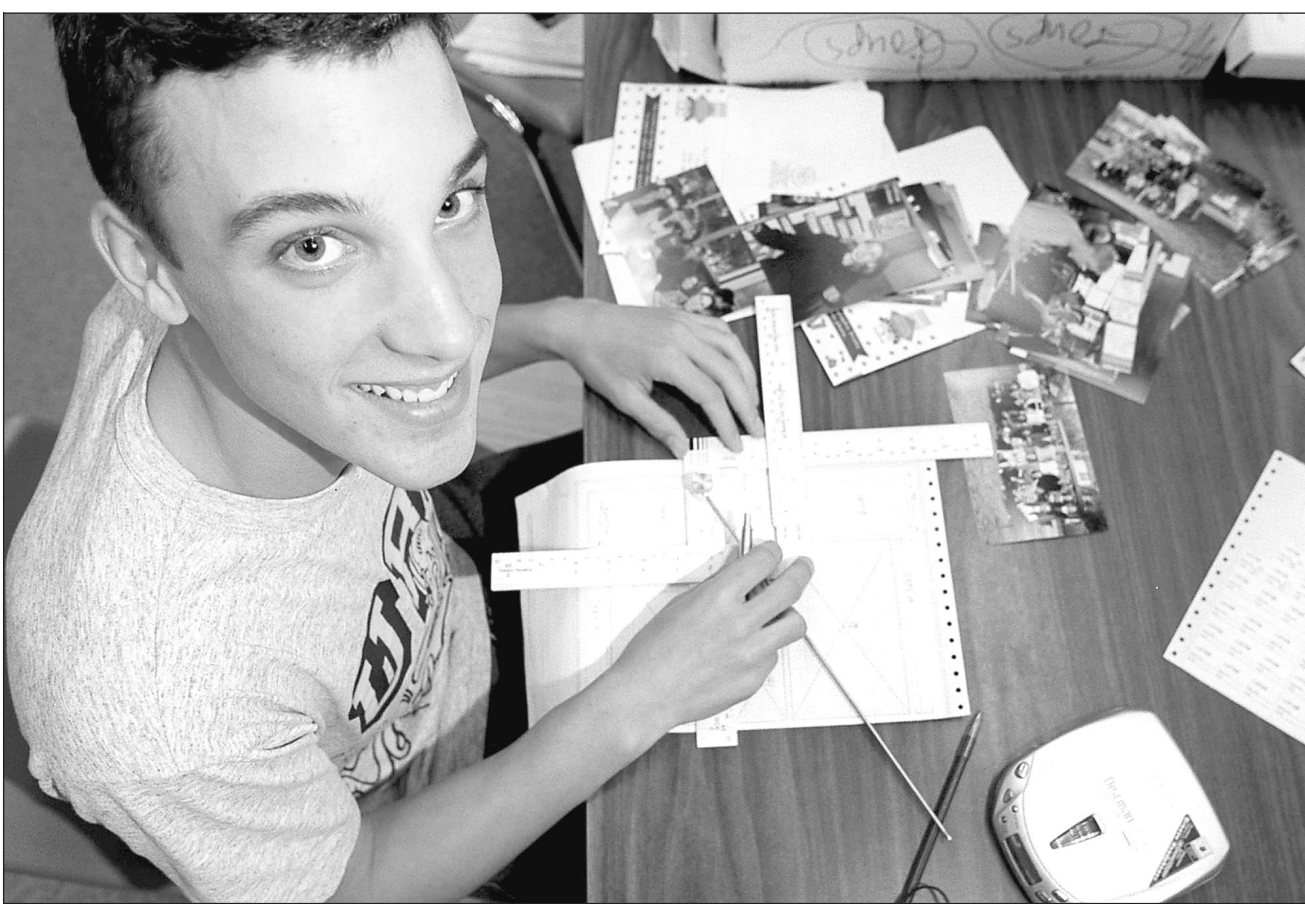
La maladie coeliaque est un désordre génétique; celui qui en est la victime développe une sensibilité démesurée au gluten qu'on trouve dans des céréales comme le blé, l'orge, le seigle et l'avoine. Si non traitée, cette maladie empêche le corps d'absorber les minéraux et les vitamines requises pour survivre, et se traduit par l'anémie et la sous-alimentation.

Pour vivre une vie normale et en santé, il faut suivre une diète sans gluten. Mais comme le souligne Mme Fines, 47 ans, elle-même victime de la maladie coeliaque, ce n'est pas aussi simple qu'on pourrait le penser.

Par exemple, Mme Fines et son fils ne peuvent jamais manger des aliments qui contiennent ces céréales, comme le pain, les croustilles, les bonbons, les gâteaux, les pâtes, la pizza, certaines crèmes glacées, et certaines barres de chocolat qui contiennent des céréales, même en proportions infimes.

Mme Fines ne place jamais dans la même assiette des biscuits avec et sans gluten, pour éliminer tout risque de se tromper, et elle ne porte jamais à sa bouche des aliments dont elle ne connaît pas les composantes. Il suffit qu'elle prenne une bouchée de pain ordinaire pour se retrouver avec des coliques et une diarrhée.

Quant à Jost, c'est surtout la camaraderie qui lui manque. Si ses amis vont manger chez Subway par exemple, pas question qu'il les accompagne. Pourquoi le ferait-il? Il n'y a rien qu'il pourrait manger...



Jost Kaempffer doit toujours surveiller son alimentation pour éviter les désagréments imputables à la maladie coeliaque.

Antésite: 100 ans et toujours dans le vent

ANNE-SOPHIE JARRIGE
ACTUALITÉ EN FRANCE

Créée au siècle dernier par un pharmacien lyonnais, l'antésite vient de fêter ses cent ans. Boisson désaltérante à base de réglisse, elle avait pour but officieux, à l'origine, de détourner du vin les cheminots de l'époque, accablés par la chaleur infernale régnant dans leur machine. Grand-mère alerte, elle fait aujourd'hui partie du club très restreint de ces marques mythiques et bien françaises (La vache qui rit, le petit LU) qui se sont fait une place à l'étranger. Retour sur un succès familial.

À Voiron, petite ville de l'Isère où elle est née, on se souvient encore avec émotion de la première bouteille légèrement ambrée, discrète sous son chapeau et ses allures de femme élégante. L'entreprise Antésite — étymologiquement « contre la soif » — s'est construite sur la spécificité de son savoir-faire en matière de production d'extraits naturels de réglisse. Authentique, familiale mais également anti-inflammatoire, édulcorante avec ses nombreuses vertus — cette boisson avait dès l'origine la force de ce qu'on appelle aujourd'hui les « aliments » : antibactérienne, antivirale, antispasmodique digestive, calmant la toux, cicatrisante — elle a rapidement envahi les colonies de vacances, les hôpitaux, les cantines, et aussi les théâtres, transformant par ses quelques gouttes brunes l'eau en whisky, sans enivrer les acteurs! Son capital affectif fit toute sa force.

Restée dans la famille du fondateur (Noël Perrot-Berton) jusqu'en 1990, elle a traversé le siècle dans

les coulisses de la société industrielle. Elle est rachetée en avril 1990 par un de ses salariés. « L'entreprise était saine, rappelle Denis Quattrocchi, l'actuel PDG, mais commençait à accuser le poids des ans. Elle atteignait à peine l'équilibre. Il fallait donc diversifier nos activités, en proposant d'autres produits à base de plantes, et surtout repenser notre politique commerciale ». L'objectif est de décliner, valoriser et commercialiser ce savoir-faire original sur le marché des plantes rafraîchissantes, des cocktails, apéritifs, pastis et pétillants sans alcool, des sirops et des matières premières végétales et aromatiques.

Aujourd'hui, Antésite s'approvisionne principalement en Asie et au Proche-Orient. La formule-produit, créée en 1898, reste inchangée et secrète depuis un siècle. Mais la petite bouteille a gagné en largeur et en longueur pour être plus visible sur les linéaires et, surtout, a remonté la pente : en dix ans, les volumes de vente ont été multipliés par deux, le chiffre d'affaires est passé de 12 à 37 millions de francs en 1998 et l'entreprise a renoué avec les bénéficiaires. Elle emploie actuellement quarante personnes et la production annuelle de concentré correspond à la réalisation de 60 millions de litres de boisson aromatisée, soit à peu près l'équivalent d'un litre d'eau aromatisé par an et par Français. Elle se décline en six parfums (anis, citron, orange, menthe, cola et thé) et 15 % de la production sont destinés à l'exportation.

La vieille dame de Voiron peut donc tirer sa révérence.

De l'antigel dans le poisson et les insectes?

Une protéine naturelle pour lutter contre les cristaux de glace sur les aliments et éviter les pertes de récolte

Édition Nouvelles

Ces cristaux de glace qui donnent à la crème glacée et aux autres produits alimentaires surgelés un goût désagréable pourraient un jour n'être qu'un mauvais souvenir grâce à un antigel que l'on trouve dans la nature.

Des protéines antigel (PAG) empêchent la formation de cristaux de glace et peuvent représenter la différence entre la vie et la mort chez divers organismes. Par exemple, elles permettent aux poissons d'eau froide de survivre à la faible différence de température d'un seul degré Celsius entre leur sang et l'eau de mer glaciale. Depuis, les chercheurs ont aussi découvert des PAG chez les insectes et les plantes exposés à des températures inférieures à zéro, comme les papillons de nuit, les coccinelles et certaines variétés d'herbes.

Le Dr Peter Davies, du Réseau de centres d'excellence en génie protéique, PENCE Inc., est directeur du projet sur les protéines antigel et professeur de biochimie à l'université Queen's. Il explique que les PAG de tous ces organis-

mes ont une caractéristique en commun : elles se fixent à la surface de la glace, ce qui a pour effet de rendre plus difficile l'agglutination de l'eau au cristal, qui ne peut plus grossir.

La fixation des PAG entraîne l'abaissement du point de congélation d'un organisme. Alors que les PAG des poissons peuvent générer une hystérésis thermique de 1 à 1,5afsupo C, l'antigel des papillons de nuit et des coccinelles est considérablement plus puissant, permettant à ces insectes de résister à des températures de congélation de 5afsupo C inférieures au point de congélation normal.

Cependant, même les organismes qui produisent des concentrations élevées de PAG ne peuvent résister à la congélation que jusqu'à certaines températures. Heureusement, les PAG sont aussi actives à l'état congelé pour empêcher les cristaux de glace de grossir, ce qui permet de contrer la détérioration provoquée par le gel.

Cette caractéristique offre de grandes promesses pour l'industrie alimentaire. Selon le Dr Davies, alors que des augmentations périodiques de température sont utiles pour empêcher la formation de givre dans les congélateurs sans givre, elles entraînent aussi la formation de cristaux de glace indésirables sur les aliments surge-

lés. Quand la température remonte, un peu d'eau liquide s'infiltre à l'intérieur des produits congelés. C'est cette redistribution de l'eau qui en fait aide les petits cristaux à devenir gros et entraîner une importante détérioration des produits alimentaires ou causer la formation de cristaux de glace plus gros et d'un goût désagréable.

Les PAG pourraient aussi augmenter la tolérance des récoltes à la gelée blanche et au gel. Au Canada, les pertes attribuables au froid, à la gelée blanche et au gel atteignent les dizaines de millions de dollars chaque année. Les avantages éventuels d'une protection accrue des récoltes et d'une prolongation de la saison de croissance sont énormes.

Plusieurs sociétés s'intéressent déjà aux propriétés des PAG. L'entreprise canado-américaine de biotechnologie A/F Protein Inc. collabore avec le réseau à un projet qui accélérera le développement et la commercialisation ultérieure des protéines antigel.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la recherche sur les protéines et sur la façon dont le Programme des réseaux de centres d'excellence (RCE) appuie la recherche au Canada, visitez les sites Web www.pence.ualberta.ca et www.rce.gc.ca

La glucosamine: pour huiler les articulations?

L'ORDRE PROFESSIONNEL DES DIÉTÉTISTES
VOUS INFORME

Le vieillissement est une réalité de plus en plus présente dans notre société et personne ne peut y échapper. Même si la chirurgie nous promet monts et merveilles et que la publicité nous fait miroiter une retraite active, la réalité nous réserve d'autres surprises. Personne ne s' imagine avoir de la difficulté à écrire ou à se lever de son lit le matin! Pourtant, vieillir finit par nous limiter dans notre capacité à faire des activités qu'on aime et l'arthrose en est souvent la cause. L'arthrose est une dégénérescence des articulations et a des origines multiples. Elle se manifeste par une dégradation du cartilage, le tissu qui sert d'amortisseur au niveau des articulations. Comme il n'y a pas de traitement pour guérir l'arthrose — il s'agit d'une usure des articulations — on se tourne parfois vers l'alimentation et le mode de vie, espérant un miracle. L'apparition de la glucosamine sur le marché en est un exemple frappant.

Ce qu'est la glucosamine

La glucosamine est une amine glycosylée, c'est-à-dire une protéine associée à un sucre qu'on retrouve à l'état naturel dans le corps. Cette molécule est utilisée dans la fabrication du cartilage et joue un rôle dans l'utilisation des sucres. La glucosamine est associée au traitement de l'arthrose, car elle stimulerait et normaliserait la synthèse du cartilage articulaire. Elle diminuerait aussi l'activité des enzymes et des radicaux libres pouvant endommager les tissus. Pris oralement, la glucosamine est absorbée à 90 % par le tube di-

gestif mais seulement 26 % est réellement disponible et utilisable par les cellules du corps.

Efficace ou pas ?

Un groupe de chercheurs a analysé les récentes études faites sur la glucosamine et publié leurs résultats dans le numéro de mars 2000 du *Journal of the American Medical Association*. Ils ont relevé plusieurs problèmes au niveau des expériences : l'amélioration des symptômes n'était pas évaluée de la même façon d'une étude à l'autre ; la période de supplémentation était en moyenne de six à huit semaines, ce qui est insuffisant pour évaluer l'amélioration d'un processus dégénératif comme l'arthrose ; le nombre et les caractéristiques des sujets ne permettaient pas de conclure à l'efficacité du supplément ; par-dessus tout, plusieurs recherches étaient subventionnées par les compagnies commercialisant la glucosamine. Il est clair que d'autres études, mieux conçues et étalées sur une période suffisamment longue, sont nécessaires afin de déterminer l'efficacité d'un supplément de glucosamine sur l'arthrose et sa progression. Malgré tout, la logique du mode d'action et l'aspect « naturel » de ce supplément peuvent vous convaincre de l'essayer. Mais attention : on ne connaît pas l'effet d'une telle supplémentation prise pendant des années, pas plus que la dose maximale tolérée.

Mises en garde

La glucosamine n'étant pas un médicament porteur d'un numéro d'identification DIN ni d'un brevet délégué par Santé Canada, elle entre dans la catégorie des suppléments alimentaires. Cela signifie que le fabricant n'est pas tenu de préciser l'origine du

produit et que la pureté n'est pas garantie, ni réglementée. On peut également ajouter d'autres substances comme le sodium, le potassium ou le magnésium, ce qui comporte un risque pour les gens suivant un régime à faible teneur en sel et pour les personnes ayant une fonction rénale diminuée. En raison de son rôle dans l'utilisation des sucres, la glucosamine pourrait aussi causer une augmentation de la glycémie des diabétiques en augmentant la résistance à l'insuline.

Et l'alimentation dans tout ça ?

Comme le corps synthétise la glucosamine naturellement, les aliments (protéines et glucides) servent de base à la fabrication de cette molécule. La glucosamine vendue en magasin provient en général de l'extraction de la chitine retrouvée dans les carapaces de crevettes, de crabes, de homard... Les gens ayant des allergies aux fruits de mer devraient s'enquérir à leur pharmacien de la provenance du supplément et préférer ceux qui sont synthétisés chimiquement.

Si on prend de la glucosamine pour prévenir l'activité des radicaux libres reconnus pour endommager les tissus, il ne faut pas oublier que les vitamines sont des agents anti-oxydants. Les fruits et légumes de couleur foncée fournissent vitamine A, bêta-carotène et vitamine C alors que les produits à grains entiers et les huiles apportent la vitamine E. L'alimentation tient aussi un rôle important au niveau du maintien d'un poids santé. L'obésité augmente le poids que les articulations doivent supporter jour après jour. Sur une longue période ce surplus de poids endommage les articulations au même titre que les amortisseurs d'une voiture que l'on a surchargée pendant 10 ans! Quoique

l'hérédité joue un rôle important dans l'arthrose, pourquoi ne pas prévenir en adoptant une saine alimentation et en ajoutant la marche quotidienne à notre horaire ?

En bref

Certaines études ont démontré que la glucosamine pouvait diminuer les symptômes et les douleurs reliés à l'arthrose mais des recherches à long terme sont nécessaires. D'ailleurs la Société d'arthrite, l'American College of Rheumatology, la Food and Drug Administration et la Direction générale de la protection de la santé ne recommandent toujours pas ce supplément alimentaire dans le traitement de l'arthrose. Le maintien d'un poids santé, une alimentation riche en légumes et fruits et produits à grains entiers de même que la pratique régulière d'activités physiques en évitant les mouvements trop répétitifs sont encore et toujours les meilleurs moyens de prévenir l'apparition précoce d'arthrose.

afpetit
L'Ordre professionnel des diététistes du Québec remercie l'équipe de rédaction de ses chroniques soit : Marielle Ledoux, Dt.P. Ph.D., Geneviève St-Martin Dt.P., Mélanie Olivier Dt.P. et Natalie Lacombe Dt.P.

Ordre professionnel des diététistes du Québec

LES SPÉCIALISTES DE LA NUTRITION
1425, boul. René-Lévesque Ouest, bur. 703
Montréal (Québec) H3G 1T7
Tel. (514) 393-3733 • Téléc. (514) 393-3582
1 888 393-8528
Courriel: opdq@opdq.org
Site Internet: <http://www.opdq.org>

100 Immobilier

131 ÎLE DE MONTRÉAL
OUTREMONT, rue Outremont coin Bernard, super beau 2 1/2-4 1/2, chauffés, ascenseur, 514-272-6013.
OUTREMONT, très beau 5 1/2 équipé, chauffé, 2 ét., les entrées, 950 \$, 514-731-5683.
OUTREMONT 4/4, 975 Rockland près Ducharme, lumineux, bois franc, 3e, métro, poêle, frigo, entrées lavés/éc, 590 \$ + chauffage, 514-858-8148.
OUTREMONT: grand 4 pièces, rénoverées. Luxueux, balcon, 8955 chauffé, 514-843-0406, 514-898-1105.
OUTREMONT ADJ., grands 3 1/2, 4 1/4, près centre d'achats, métro, U de M, semi-meublé, 514-242-8553, 514-388-6569.
OUTREMONT, le meilleur 3 1/2, grand, renové, vue incroyable, ascenseur, (514) 926-1262.
OUTREMONT ADJ. U de M., 7 1/2, haut duplex dét. 2 sbains, chauffe, garage, Adit., 1500 \$, 514-737-8502.
OUTREMONT adj., 5866 Waverly près Bernard, 4 1/2, 500 \$, 514-739-1166.
OUTREMONT ADJ., rue Desautels, bois franc, balcon, près Ude M, métro, 514-739-5116.
OUTREMONT ADJ., 2 min U de M, r.-de-ch. avec ss/ol, 4 + 2 ch, terr, garage, libre, 1750 \$ non chauffé, 514-739-3321.
PARC LAFONTAINE, 3/4, Carter/Sherbrooke. Eau chaude. Semi meublé. 400\$. 1er juil. 514-737-1819.
PARC LAFONTAINE (face), 6/1 1360 \$, 3/1 600 \$, chauffé, balcon, juillet, 514-684-4833.
PLATEAU, 1 1/2 ou ch, meublé, mos, libre, 514-990-9047.
PLATEAU, 1 1/2 tout fourni. Libre, 514-288-4769.
PLATEAU, 3/1 Fullum/Rachel, 405\$ non chauffé, bois franc, terr, garage, libre, 1750 \$ non chauffé, 514-397-3997, 369-3996.
PLATEAU, 4315 St-Hubert, 5 1/2, 3 ch, bois franc, cachet, 2000 \$, 514-895-5959.
PLATEAU, 4/4, renové, aires ouvertes, électros, juin, 625 \$, 514-629-6020, 514-481-5858.
PLATEAU, 4 1/2 renové, 2 ch. Sols, électros, planches, chéss, poss. stat., 825 \$ chauffé, 514-843-0406, 514-881-1015.
PLATEAU, Carré St-Louis, studio, face parc, équipé, balcon, 20, 450 \$, 514-288-3636.
PLATEAU, condo 6 1/2, 3e, face à maison centenaire, ensoleillé, bois franc, boiseries, mur briques, a/c, rangement impeccable, 1100\$, 15 juil., 598-5579.
PLATEAU, Dorion / Rachel, 3 1/2 + ss/ol 6 1/2. Les entrées 400 \$, 450-628-2116, 450-625-6076.
PLATEAU, grand 6 1/2, r.-de-ch. tout réno, cave 5', cou, 1200 \$ non chauffé, 450-625-6076.
PLATEAU, les Dauphins, luxueux condo, 3 1/2, réno, et équipé. Chauffé, piscine int. sauna, buanderie, poss. stat. 1er juil. 685\$, 514-623-9093.
PLATEAU, loft 30X55, 1 ch fermée, 2e, face parc, ensoleillé, bois franc, lav./séc, garage, 15 juil., 595\$, 514-222-0857.
PLATEAU, métro Sherbrooke, 3 ch., 895\$ non chauffé, non meublé, 514-282-4563.
PLATEAU, rue St-Joseph, 8 1/2, r.-de-ch., qualité exceptionnelle, boiseries, vitraux, 2 sbains, bois franc, chauffé, 1350 \$, 450-898-9680, 514-527-3504.
PLATEAU, St-Joseph, 2 1/2 et 1 1/2, 285\$ et + chauffés, eau chaude fournie, 514-222-4834.
PLATEAU, St-Laurent/Laurier 4/4 renové, 1er juil., 514-748-5760.
PLATEAU, très beau 4 1/2, 575 \$, 685 \$, 514-526-9044, 514-916-7874.
PLATEAU 4/4 réno, chauffé, eau chaude, boiseries, 700 \$ mois, Juin, 514-924-7905.
PLATEAU est, 3 1/2, chauffé, eau chaude, renové, 460 \$, 360 \$, 514-867-5433.
PLATEAU Fullum 6 1/2, 2 ch, fermés, bois franc, 785 \$, 700 \$ mois, Juin, 514-924-7905.
PRES du Centre-Ville, complètement réno, sur 2 étages, idéal couple, libre 1er juil., 625 \$/mois, 514-368-3507.

131 ÎLE DE MONTRÉAL
PTE ST-CHARLES
Chauffage inclus
Jour: 514-364-5872
Soir: 514-938-3683
QUARTIER LATIN grand 1 1/2, 10e, tout compris, très tranquille, jardin 24h, 4975, 843-9939.
QUEEN MARY/VICTORIA
 4 1/2, chauffé, équipé, Juil., 514-342-0443, 994-0394.
 R.D.P., René-Masson, 4 1/4, haut triplex, 514-648-4888.
ROCKLAND, 3 1/4, 4 1/4, poêle-frigo, chauffé, proximité Club Price, Libre, 514-495-9062.
ROSEMONT, 15 min, métro, Petite Patrie, superbe 6 1/2, 3 ch., r.-de-ch. Entrées lav./séc. Cour. Renové. Pas de chien. 625 \$, 514-490-0366.
ROSEMONT, 16e ave. Studio, poêle/frigo incl. 285 \$, juillet, 450-348-4817, 450-465-1571.
ROSEMONT, 2e av., grand 3 1/2 réno, ch. fermée, chauffé, poêle/frigo incl. 285 \$, juillet, 450-348-4817, 450-465-1571.
ROSEMONT, 3 1/2, 1er juil., 300 \$ à 335 \$, 514-485-8143.
ROSEMONT, 1125 Jean-Talon, poêle/frigo, 4 1/2, chauffé, 375\$, 514-899-1229.
ROSEMONT, 4 1/2, propre, tranquille, bois franc, entrées lav./séc., élect., 6795-256, 480 \$, 890/440 \$, rél., 450-971-4927.
ROSEMONT, 4 1/2 renové, près parc, métro Pie IX, 500\$, juil., 514-728-2702, 514-683-1602.
ROSEMONT, 8e 5855, 3 1/2, 2e étage, libre, 514-334-6048.
ROSEMONT, air 3 1/2, ch. fermée, poêle/frigo, chauffé, éclairé, 420 \$, 514-728-4202.
ROSEMONT, chauffé/eau chaude, poêle/frigo, grands 3 1/2 à 430 \$, peits 3/2 à 380 \$, 514-232-3234.
ROSEMONT, coin Viau / Bélanger, grand 3 1/2 réno, stat., 465\$, Juil, 514-830-2668.
ROSEMONT, grand 2 1/2 fermé, tout incl. saul élect., métro, calme, 1100 \$, 514-381-8923.
ROSEMONT, 16e, 4 1/2 chauffé, juil., 514-326-3997, 998-5680.
ROSEMONT, 3 1/2, 2e, poêle/frigo, 375\$ 514-998-3084.
ROSEMONT demi ss/ol 4 1/2, chauffé, 450\$, frigo, poêle, 20, 450 \$, 514-288-3636.
ROSEMONT, 729-8247, 256-3160.
ROSEMONT, grand 3 1/2, renové, beau, juin, 514-623-9093.
ROSEMONT, métro, très propre et calme, Libre, 475\$, 514-426-7982.
RUE ST-DONAT, grand 3 1/2, 1er, 395 \$, 514-822-8038.
SNOWDON, 3, 4, 6, chauffé, équipé, 514-484-1181.
SNOWDON, 4909 Claranand, 3 1/2, chauffés, juillet et +, 514-488-3745, 514-481-0368.
ST-DENIS / Duluth, 1 1/2, 3/2 rénovés équipés 514-272-4979.
ST-DENIS Jarry, 2 ch, 2e, système alarme, 725 \$, 389-1400.
ST-LAURENT (VILLE)
 3 1/2-4 1/2 chauffés, eau chaude, poêle/frigo inclus, piscine ext., 2000 \$, 514-855-9662, 514-748-9841.
ST-LAURENT (ville), 1 mois gratuit sur 3 1/2, Disp. 4 1/2 chauffés, bois, insonorisé, éclairés, appareils ménagers, a/c, piscine ext., frais peint, près autor. 15, 514-336-4872.
ST-LAURENT (ville), grand 3 1/2 chauffé près train à métro, 514-334-4026, 225-0241.
ST-LAURENT, 1 1/2-3 1/2-4 1/2, béton, imm., quartier de prestige, Ascenseur, Face parc, près train, coin Ducharme.
975 DU RUISSEAU (514) 335-0133
ST-LAURENT, béton, beaux 3 1/2-4 1/2 chauffés, élect. 2 ascenseurs.
2705 MODUGNO (514) 334-3755
ST-LAURENT, grands 4 1/2, 3 1/2, dans duplex neuf, près Cégep Vanier, métro, 514-747-7809.
ST-LAURENT, grands 4 1/2, 3 1/2, chauffés, eau chaude, poêle/frigo incl., piscine, 381-0001.

131 ÎLE DE MONTRÉAL
ST-LAURENT VILLE, cègep, 3 1/2-388\$, métro, 450 667-6562.
ST-LEONARD, (Lacordaire-Langelier) grand 3 1/2, 380\$/mois, Bien éclairé, 514-251-7927.
ST-LEONARD, 2 1/2 meublé, frais peint, quartier tranquille, libre, 514-326-5410.
VILLE ST-LAURENT, Cote Vertu, 4 1/2, béton, 514-748-5888.
ST-PIERRE, 4 1/2 réno, 325\$, 514-389-9488, 483-0202.
VILLERAY, haut duplex, 5 1/2, 3 ch, fermés, entrées lav./séc. 514-270-5523, 325-5248.
VIMONT, près Cité La Santé, près bus, 3 1/2, s'meuble, en très lav./séc., 450-621-4183, 625 \$, Juil, 514-902-4997.

135 LAVAL, RIVE-NORD
ST-VINCENT-DE-PAUL: 4 1/2 semi ss/ol, grandes fenêtres, calme, 405 \$, 450-661-3354.
STE-DOROTHÉE au bord de l'eau, jui 4 1/2, stat., grands balcon, jardin communautaire, 450-968-2652, 969-9407.
VEIEU-TERREBONNE 5 1/2 sur 3 étages, foyer, tourbillon, 2 sbains, stat., bois franc, 625 \$, Juil, 514-902-4997.

140 À LOUER ESTRIE/ CANTONS DE L'EST
A MAGOG meublé piscine gym 5895, 4390\$ saison, 823-4889, 514-485-3914, 450-883-6837.
LAC MEMPHEMANGÉ, maison au bord de l'eau, 4-5 ch, 2 sem: 4000\$/ 1 mois; 7500\$/ 3 mos; 20 000\$. 819-868-1022.
EXTERIEUR DE MONTRÉAL
POINTE-AU-PIC Chemin Falaise, Grande résidence 2 étés plus aère maison. Longuecourte durée. Soir 1-418-665-3856.
ÉTATS-UNIS HORS FRONTIÈRES
A POMPANO, bung, près mer, piscine 30 pi, 450-455-1906.
CONDO tout équipé, bord de mer, 1 ch, fermée + sofa-lit au salon, Gloucester, Mass., directement sur plage, terrain tennis, 22 à 29 juil., 950 \$ US. Doit sous-louer. 450-674-7386.
DAYTONA BEACH, spacieux condo, bord mer, 2 ch, 2 s/bains, sem, mois, 01-06 au 01-09, 400\$ ussem., 514-331-6589.
POMPANO, 9th Green, magnifique 4 1/2 sur golf, piscine, 450-621-2893, 514-594-6784.
CONDOMINIUMS, COPROPRIÉTÉS À LOUER
1601 NOTRE-DAME coin Guy, 3/4, garage, juil., 450-463-0608.
AHUNTSIC, condo 4 1/2, 6ème, garage, Marq'd, 781-8192.
AHUNTSIC, l'Académie/Bourassa, 5 1/2, 600\$, luxueux, sécuritaire, 514-656-8805, 514-381-5678.
AHUNTSIC condo 5 1/2, r. de c., foyer, 850 \$, 514-733-7486.
AHUNTSIC luxueux condo 3 1/2, 6e étage, garage int., foyer, bois franc, a/c central, 3 électros, 1er juil., 675 \$. Faut voir! 514-673-4277.
CONDO 3 1/2, de luxe, bain sur podium, foyer au propane, à 5 min à pied du Manoir et du Casino, vue fleurie, 418-968-2533.
CONDO DE LUXE, Pie IX / Bd Rosemont, 3 ch., 4 électros, chauffé éclairé, a/c, stat., 1250\$, 1er juil., 514-342-6465, 514-989-8530.
L'ACADIE N., condo 3 1/2, semi meublé, alarme, ascenseur, 650 \$, 1er juil., 450-227-0436.
LACHINE, condo 3 1/2, foyer, stat. privé, entrées lav./séc, ensoleillé, près services juil. 590\$ 514-637-9091, 514-634-5447.
METRO Papineau, grand 8 1/2, sur 2 étages, semi-meublé, non chauffé, 995\$, 514-946-0573.
METRO Papineau condo 4 1/2, coin, coin ext. électros, puits lumière, 725\$, 450-659-5732.
MONT STE-ANNE Val des Neiges, luxueux maison de ville, 2 étages, 3 lits doubles, foyer, bain tourbillon, tout inclus. Vue imprenable sur montagne, 650\$/sem, 418-628-4711.
NOUVEAU-BORDEAUX, 5 1/2, insensibilisation béton, garage int., 1er juil. 850 \$/mois, M. Beauregard 450-672-8161.
PLATEAU, condo 4 1/2 meublé, 15 juin au 31 août, 850\$/mois, 288-0304.
PRES/QUÉBEC LAVAL
 Superbe condo 5 1/2, 2 espaces de garage, 144 étage avec vue panoramique sur lac et rivière. Très grand balcon, Juin à septembre 2001. 1250 \$ /mois. 450-668-7695.
MAISONS DE CAMPAGNE
CHARLEVOIX Etablissements, calme, à la sem. 418-663-1004.
GASPÉSIE, Baie de Chaleurs, MARIA, bord de l'eau, bung, moderne meublé, 3 ch., ou à vendre. 450-978-9975 soir.
GASPÉSIE, près mer, plage, tout meublé, à louer à la semaine. Soir: 418-689-6607.
LES BOULEMENS, Charlevoix, vue sur lueuve, 2 ch., sem. ou mois, 418-638-2893.
ST-GABRIEL-DE-BRANDON bord lac Maskinongé, 2 ch., 475\$ avec bal., 514-923-9458.

141 À LOUER ESTRIE/ CANTONS DE L'EST
ACCÈS LAC CLOUTIER, 3 chambres, panorama, 3700\$, 514-485-3914, 450-883-6837.
A MT SUTTON, superbe, foyer, piscine chauffée, 450-671-5763.
A RAWDON, chalet spacieux, 3 ch., 2 sbains, foyer, tout équipé, lac, plage privée, 300\$/sem., 514-840-0866.
A ST-ADOLPHE, 1 à 5 ch., lac, fins sem./sem., 819-327-3432.
A ST-ADOLPHE, équipé, 3 ch., accès lac, 450-670-7823.
A ST-ANDRÉ Est/Lac, 2 ch., été 4200 \$, 514-273-1418.
A STE-AGATHE, 3 ch., piscine, accès lac, 819-326-4800.
A SUTTON, chalets, piscine int., sauna, 450-538-3736.
AU LAC Connely, 2 ch., piscine, grand terrain, 450-563-1503.
AU LAC Richer, calme, luxueux, 650\$/sem., 450-533-4241.
AVAL, 2, 3 et 4 ch., belle vue, piscine, tennis, 450-834-6263, 450-680-3620.
BORD, fleuve près Trois-Pistoles, 2 ch. tout incl., tranquillité absolue, vue, 418-962-7423.
BORD LAC, St-Jovite, foyer, 300 \$ sem. et +, 819-688-3347.
BORD MER, Gaspésie, Méris, sem./mois, (450) 372-8147.
CHALET(2) Labelle, bord de lac, chalet sur lac, 1200\$/mois ou 450\$/sem., 514-279-0744.
ROSEMONT, chambres, accès cuisine, salon, 514-729-4154.

147 CHALET À LOUER
ST-GABRIEL 10 chalets, sem./fin sem., 450-835-4672.
ST-GABRIEL DE BRANDON Bord lac Maskinongé, équipé, 3 ch., saison, 1-450-835-7521.
ST-JOVITE, choix 15 chalets, équipés, foyer, plage, piste cyclable, 819-688-2809.
ST-SAUVEUR, 3 ch., lac, saison, 514-737-0826, 497-8228.
ST-SAUVEUR condo équipé, 3 ch., foyer, pied des pentes, 514-830-5463, 514-642-5493.
STE-AGATHE, fin sem., sem., saison 1-819-328-3365.
SUTTON, 3 ch., et +, baignoire, 1-450-538-1752, 450-348-7665.
SUTTON, en montagne, baignoire, saison/mois/sem., spécial hors saison 514 591-1811.
VAL-MORIN, 7 1/2, couche 2 à 12, court terme, 514-356-1719.
CHAMBRES, PENSIONS
A BOISBRAND, chambre studio meublé, une personne, non-fumeur, 30 ans et plus, 450-622-7242.
A ST-LEONARD, ch. pour personnes âgées autonomes, tout compris, 514-919-1507.
BOUL, St-Laurent près Crémazie, cuisinette, 514-279-0744.
ROSEMONT, chambres, accès cuisine, salon, 514-729-4154.

147 CHALET À LOUER
ST-GABRIEL 10 chalets, sem./fin sem., 450-835-4672.
ST-GABRIEL DE BRANDON Bord lac Maskinongé, équipé, 3 ch., saison, 1-450-835-7521.
ST-JOVITE, choix 15 chalets, équipés, foyer, plage, piste cyclable, 819-688-2809.
ST-SAUVEUR, 3 ch., lac, saison, 514-737-0826, 497-8228.
ST-SAUVEUR condo équipé, 3 ch., foyer, pied des pentes, 514-830-5463, 514-642-5493.
STE-AGATHE, fin sem., sem., saison 1-819-328-3365.
SUTTON, 3 ch., et +, baignoire, 1-450-538-1752, 450-348-7665.
SUTTON, en montagne, baignoire, saison/mois/sem., spécial hors saison 514 591-1811.
VAL-MORIN, 7 1/2, couche 2 à 12, court terme, 514-356-1719.
CHAMBRES, PENSIONS
A BOISBRAND, chambre studio meublé, une personne, non-fumeur, 30 ans et plus, 450-622-7242.
A ST-LEONARD, ch. pour personnes âgées autonomes, tout compris, 514-919-1507.
BOUL, St-Laurent près Crémazie, cuisinette, 514-279-0744.
ROSEMONT, chambres, accès cuisine, salon, 514-729-4154.

147 CHALET À LOUER
ST-GABRIEL 10 chalets, sem./fin sem., 450-835-4672.
ST-GABRIEL DE BRANDON Bord lac Maskinongé, équipé, 3 ch., saison, 1-450-835-7521.
ST-JOVITE, choix 15 chalets, équipés, foyer, plage, piste cyclable, 819-688-2809.
ST-SAUVEUR, 3 ch., lac, saison, 514-737-0826, 497-8228.
ST-SAUVEUR condo équipé, 3 ch., foyer, pied des pentes, 514-830-5463, 514-642-5493.
STE-AGATHE, fin sem., sem., saison 1-819-328-3365.
SUTTON, 3 ch., et +, baignoire, 1-450-538-1752, 450-348-7665.
SUTTON, en montagne, baignoire, saison/mois/sem., spécial hors saison 514 591-1811.
VAL-MORIN, 7 1/2, couche 2 à 12, court terme, 514-356-1719.
CHAMBRES, PENSIONS
A BOISBRAND, chambre studio meublé, une personne, non-fumeur, 30 ans et plus, 450-622-7242.
A ST-LEONARD, ch. pour personnes âgées autonomes, tout compris, 514-919-1507.
BOUL, St-Laurent près Crémazie, cuisinette, 514-279-0744.
ROSEMONT, chambres, accès cuisine, salon, 514-729-4154.

147 CHALET À LOUER
ST-GABRIEL 10 chalets, sem./fin sem., 450-835-4672.
ST-GABRIEL DE BRANDON Bord lac Maskinongé, équipé, 3 ch., saison, 1-450-835-7521.
ST-JOVITE, choix 15 chalets, équipés, foyer, plage, piste cyclable, 819-688-2809.
ST-SAUVEUR, 3 ch., lac, saison, 514-737-0826, 497-8228.
ST-SAUVEUR condo équipé, 3 ch., foyer, pied des pentes, 514-830-5463, 514-642-5493.
STE-AGATHE, fin sem., sem., saison 1-819-328-3365.
SUTTON, 3 ch., et +, baignoire, 1-450-538-1752, 450-348-7665.
SUTTON, en montagne, baignoire, saison/mois/sem., spécial hors saison 514 591-1811.
VAL-MORIN, 7 1/2, couche 2 à 12, court terme, 514-356-1719.
CHAMBRES, PENSIONS
A BOISBRAND, chambre studio meublé, une personne, non-fumeur, 30 ans et plus, 450-622-7242.
A ST-LEONARD, ch. pour personnes âgées autonomes, tout compris, 514-919-1507.
BOUL, St-Laurent près Crémazie, cuisinette, 514-279-0744.
ROSEMONT, chambres, accès cuisine, salon, 514-729-4154.

147 CHALET À LOUER
ST-GABRIEL 10 chalets, sem./fin sem., 450-835-4672.
ST-GABRIEL DE BRANDON Bord lac Maskinongé, équipé, 3 ch., saison, 1-450-835-7521.
ST-JOVITE, choix 15 chalets, équipés, foyer, plage, piste cyclable, 819-688-2809.
ST-SAUVEUR, 3 ch., lac, saison, 514-737-0826, 497-8228.
ST-SAUVEUR condo équipé, 3 ch., foyer, pied des pentes, 514-830-5463, 514-642-5493.
STE-AGATHE, fin sem., sem., saison 1-819-328-3365.
SUTTON, 3 ch., et +, baignoire, 1-450-538-1752, 450-348-7665.
SUTTON, en montagne, baignoire, saison/mois/sem., spécial hors saison 514 591-1811.
VAL-MORIN, 7 1/2, couche 2 à 12, court terme, 514-356-1719.
CHAMBRES, PENSIONS
A BOISBRAND, chambre studio meublé, une personne, non-fumeur, 30 ans et plus, 450-622-7242.
A ST-LEONARD, ch. pour personnes âgées autonomes, tout compris, 514-919-1507.
BOUL, St-Laurent près Crémazie, cuisinette, 514-279-0744.
ROSEMONT, chambres, accès cuisine, salon, 514-729-4154.

147 CHALET À LOUER
ST-GABRIEL 10 chalets, sem./fin sem., 450-835-4672.
ST-GABRIEL DE BRANDON Bord lac Maskinongé, équipé, 3 ch., saison, 1-450-835-7521.
ST-JOVITE, choix 15 chalets, équipés, foyer, plage, piste cyclable, 819-688-2809.
ST-SAUVEUR, 3 ch., lac, saison, 514-737-0826, 497-8228.
ST-SAUVEUR condo équipé, 3 ch., foyer, pied des pentes, 514-830-5463, 514-642-5493.
STE-AGATHE, fin sem., sem., saison 1-819-328-3365.
SUTTON, 3 ch., et +, baignoire, 1-450-538-1752, 450-348-7665.
SUTTON, en montagne, baignoire, saison/mois/sem., spécial hors saison 514 591-1811.
VAL-MORIN, 7 1/2, couche 2 à 12, court terme, 514-356-1719.
CHAMBRES, PENSIONS
A BOISBRAND, chambre studio meublé, une personne, non-fumeur, 30 ans et plus, 450-622-7242.
A ST-LEONARD, ch. pour personnes âgées autonomes, tout compris, 514-919-1507.
BOUL, St-Laurent près Crémazie, cuisinette, 514-279-0744.
ROSEMONT, chambres, accès cuisine, salon, 514-729-4154.

147 CHALET À LOUER
ST-GABRIEL 10 chalets, sem./fin sem., 450-835-4672.
ST-GABRIEL DE BRANDON Bord lac Maskinongé, équipé, 3 ch., saison, 1-450-835-7521.
ST-JOVITE, choix 15 chalets, équipés, foyer, plage, piste cyclable, 819-688-2809.
ST-SAUVEUR, 3 ch., lac, saison, 514-737-0826, 497-8228.
ST-SAUVEUR condo équipé, 3 ch., foyer, pied des pentes, 514-830-5463, 514-642-5493.
STE-AGATHE, fin sem., sem., saison 1-819-328-3365.
SUTTON, 3 ch., et +, baignoire, 1-450-538-1752, 450-348-7665.
SUTTON, en montagne, baignoire, saison/mois/sem., spécial hors saison 514 591-1811.
VAL-MORIN, 7 1/2, couche 2 à 12, court terme, 514-356-1719.
CHAMBRES, PENSIONS
A BOISBRAND, chambre studio meublé, une personne, non-fumeur, 30 ans et plus, 450-622-7242.
A ST-LEONARD, ch. pour personnes âgées autonomes, tout compris, 514-919-1507.
BOUL, St-Laurent près Crémazie, cuisinette, 514-279-0744.
ROSEMONT, chambres, accès cuisine, salon, 514-729-4154.

147 CHALET À LOUER
ST-GABRIEL 10 chalets, sem./fin sem., 450-835-4672.
ST-GABRIEL DE BRANDON Bord lac Maskinongé, équipé, 3 ch., saison, 1-450-835-7521.
ST-JOVITE, choix 15 chalets, équipés, foyer, plage, piste cyclable, 819-688-2809.
ST-SAUVEUR, 3 ch., lac, saison, 514-737-0826, 497-8228.
ST-SAUVEUR condo équipé, 3 ch., foyer, pied des pentes, 514-830-5463, 514-642-5493.
STE-AGATHE, fin sem., sem., saison 1-819-328-3365.
SUTTON, 3 ch., et +, baignoire, 1-450-538-1752, 450-348-7665.
SUTTON, en montagne, baignoire, saison/mois/sem., spécial hors saison 514 591-1811.
VAL-MORIN, 7 1/2, couche 2 à 12, court terme, 514-356-1719.
CHAMBRES, PENSIONS
A BOISBRAND, chambre studio meublé, une personne, non-fumeur, 30 ans et plus, 450-622-7242.
A ST-LEONARD, ch. pour personnes âgées autonomes, tout compris, 514-919-1507.
BOUL, St-Laurent près Crémazie, cuisinette, 514-279-0744.
ROSEMONT, chambres, accès cuisine, salon, 514-729-4154.

147 CHALET À LOUER
ST-GABRIEL 10 chalets, sem./fin sem., 450-835-4672.
ST-GABRIEL DE BRANDON Bord lac Maskinongé, équipé, 3 ch., saison, 1-450-835-7521.
ST-JOVITE, choix 15 chalets, équipés, foyer, plage, piste cyclable, 819-688-2809.
ST-SAUVEUR, 3 ch., lac, saison, 514-737-0826, 497-8228.
ST-SAUVEUR condo équipé, 3 ch., foyer, pied des pentes, 514-830-5463, 514-642-5493.
STE-AGATHE, fin sem., sem., saison 1-819-328-3365.
SUTTON, 3 ch., et +, baignoire, 1-450-538-1752, 450-348-7665.
SUTTON, en montagne, baignoire, saison/mois/sem., spécial hors saison 514 591-1811.
VAL-MORIN, 7 1/2, couche 2 à 12, court terme, 514-356-1719.
CHAMBRES, PENSIONS
A BOISBRAND, chambre studio meublé, une personne, non-fumeur, 30 ans et plus, 450-622-7242.
A ST-LEONARD, ch. pour personnes âgées autonomes, tout compris, 514-919-15

200 Marchandises et services

207 MOBILIERS ARTICLES MAISON SUPERBE ensemble salle à manger Travertin (marbre), 8 chaises, bahut, 514-278-6658

211 COLLECTIONS TIMBRES: Achat collection, etc. (514) 626-2850

212 ANTIQUITES, ARTISANAT, OEUVRES D'ART BIJOUX, OBJETS PRÉCIEUX

A à Z à abaisser absolument la concurrence. Achats antiques, etc. 514-980-6521

ACHAT ANTIQUES Bronzes etc. S. Géliveau 450-796-2886, 1-800-835-8686

MAISON historique Hamelin vend piano de collection et antiquités rares, 1-819-228-4532

TABLEAUX Poirier, Honik, P. pin, etc. 450-753-5386

VENTE/RESTAURATION Art africain, 500. Collection privée. 514-744-0844

220 ANIMAUX

A.B.L. 256-7997, Bichon, Caniche, Schauzer, Shih Tzu, Boxer, Berger, Chow, etc.

ABANDON d'élevage, mâles reproducteurs et femelles Persan, cage, 75 \$, 450-829-3616

ACCOMPTEMENT petites races 100\$ +. Réservez bébés: Shih-tzu, Bichon, Épagneul Cocker, Caniches, 450-434-5639

LA FERME D'ÉLEVAGE 60 races, chiots ou adultes. Accompagnement, 450-478-7636

BICHON Maltais Toy 11 sem. + 24 mois, Shih-tzu Toy, 8 sem., pur race propre, 450-373-1204

CHAT mâle, noir/blanc, 1 an, affectueux, castré, vacc., 514-933-3818

CHATONS Himalayan, flamme (blanc, blue point), 100 \$ à 150 \$, 450-961-2522

CHATONS persans et himalayens, très belle qualité, enr., vacc. Gar. santé, 450-438-2133

CHATONS siamois, enr., 200 \$, aussi Tonkinois, 450-649-9187

CHATONS siamois, vaccinés, Seal point et Blue point, 514-325-3734

CHATONS siamois et tonkinois. Enrg., vacc., 450-649-1769 ou 450-922-1185

CHATONS Très beaux Siamois et Snow shu, vacc., 125 \$, 514-325-3734

CHIOT Fox Terrier (Milou), prêt le 24-06-00, antiallergique, très bon avec enfants, enr., vacc., tatoué, queue et ergots coupés, 514-823-9044, 450-261-9865

CHIOTS Berger Australien, 7 semaines, enr., vaccés, vermifugés, 450-263-9631

2 CHATS PERDUS dans un incendie à Pierrefonds, 1 femelle noire, long poil et tache blanche sur poitrine et pattes, yeux jaunes; l'autre femelle hymalayen beige et brun, longs yeux bleus, 514 620-7966

221 PERDU 2 CHATS PERDUS dans un incendie à Pierrefonds, 1 femelle noire, long poil et tache blanche sur poitrine et pattes, yeux jaunes; l'autre femelle hymalayen beige et brun, longs yeux bleus, 514 620-7966

222 TROUVÉ TROUVÉ rue Olivier, Westmount, adorable petite Calico, propre, semble abandonnée, cherche foyer responsable et aimant. 514-933-2020

Marché aux puces

240 MARCHÉ AUX PUCCES 3 UNITES murale en tech, lits simple, frigo, vent. séparément. bur. de travail, 450-437-8758

ACHETÉRAIS set chambre et cuisine en fer forgé français, ou prov. italien ou en bois de rose. 1-450-375-5055

AMEUBLEMENT bureau affaires, noyer, classeur, bibli. murale. 514-334-9536

AMEUBLEMENT s/manger Duncan Phyfe, 9 mcor., appliques chinoises. Tables salon. Mobilier ch. modulaire, blanc/frêne, lit, armoire, lampes. 514-866-7774 et 111; 514-274-6207

AMPLI Dynaco, pré-ampli Sima, enceintes, Spendor, 1700's, etc. 450-753-5011

ANTIQUE, set s/manger 1900, 10 pcs, console, miroir, cadrans, set de ch. 450-441-5679

APPLE Powerbook 1400CS, 481G, CD, Power PC 720/90, 721.5. Tél.: 514-217-0025

ABAUBAINE, sècheuse 100 \$, frigo 50 \$, cuisinière 50 \$, ensemble fer forgé français, 4 chaises, 100 \$. Exc. état. 514-941-5932

ABAUBAINE, set chambre queen, 5 mcor., laquée, 1800's pour 900\$. Départ 514-251-0989

A VENDRE 2 causeuses en cuir gris, cuisine en bois teint blanc; 514-352-3296

BASSINETTE lit, chaise haute, poussettes double et simple musique en feuille etc... 514-352-3008

BATEAU 14 pi, alu, Princecraft, console, Mariner 20, remorque, extra, 2300 \$, 450-627-3835

BIICYCLETTE de garçon, noire, Leader Adventure 18 po, 125 \$, 514-352-3008

BUREAU réception demi lune, 9 pi. en chêne, 400 \$, bureau secrétaire rallongé 150 \$, filière 4 tiroirs 50 \$, stores verticaux 75 \$, porte bagage auto 75 \$, niche 50 \$. 514-355-1719

CAMÉRA-VIDÉO Sony 8 mm, A-1 + sac, flash, consigne à distance, 400 \$. 514-984-3272

CHIOTS Berger Shetlandais, enr., vacc., vermifugés, Gar. santé, vendu par éleveur. Jour: 450-229-2230 Soir: 819-326-7759

CHIOTS Golden Retriever, enr., vacc., gar. 2 ans, O.F.A. (élevage) 450-984-3272

CHIOTS Golden, persan, vacc., tatoués, enr., gar. 2 ans écrite, éleveur familial, 450-569-0611

CHIOTS Golden, pure race, vacc., verm., 250 \$. Aussi accompagnement, 514-984-3272

CHIOTS Setter irlandais, CKC enr. champion, tatoué, gar. santé écrite. 450-358-4158

EPAGNEUL-Cocker, 10 sem., pure race blond, vacc., élevage familial, 300\$. 450-443-4364

EPAGNEUL SPRINGER chiots de qualité, enr., gar. Elevéur: 1-450-827-2479

FOX TERRIER, chiots de race, tricolore, hypoallergénique, 514-862-2998, 450-965-9448

JUMENT Arabe pur sang enr., grise, 15 mains, exc. poulinière. 1800\$. 1-450-827-2479

JUMENTS canadiennes (2) pure sang, enr. prêt à discuter. 819-864-7122

LABRADORIS bruns chocolat, enr., verm., vacc., prêts à partir, 819-846-3041

PERSAN chinchilla pure race, couleur silver s., très propre, 3 mois, vacc., 300\$. 937-9120

PERSANS chatons et chats adultes, Abandonnés élevage. 450-672-7323

TABY gris, 3 ans, à donner, chat d'intérieur, propre, castré. 514-384-4388

YORKSHIRE lignée de champion, élevage maison, 750\$ ch. 514-528-5165

228 EQUIPEMENTS DE BUREAU ACHAT-VENTE-LOCATION Fabrication, Mobilier. Du solide. Tout pour le bureau, magasin, école. Aussi usage. Recouvrement de partitions. Panneaux et tables pour Centres d'appais. Gestion C.L.C. 514-278-7614

AFB INC. 514-685-4051 Tout pour bureau neuf / usagé. Salle de montage. Agencement.

240 MARCHÉ AUX PUCCES LAV-VAISS., lav.-séc., poêle, frigo. Peut vendre séparément. bur. de travail, 450-437-8758

LAV./SÈC., Inglis, blanc, grande capacité, condition A-1, 500 \$, 514-325-6800.

LAV./SÈC., superposées, standard Whirlpool, 5 ans, 650 \$ (payées 1400 \$), 450-978-0831

LAV./SÈC., blanc, Inglis, capacité x-large, 1,5 an, vaut 850\$ pour 600\$. Set cuisine 80\$. 2 bur. travail 805-420-8305, biblio 3 étages 405. 514-729-0708

LAV. Maytag, commerciale, presque neuve. Lav./vaiss. Maytag, sècheuse, 514-893-2474

LAV. SEC. GE blanches, 375 \$ lav. seule, 225 \$. Set livrer. 514-324-5841

LIT de bébé, table à langer, miroir, poussette, jeux. 450-428-7286

LIT de bébé avec barreaux (bois naturel), 100 \$, parc 60 \$, Héloïse 514-425-4963

LIT électrique pour alinéé, très propre, télécommande, 700 \$, répondeur. 514-293-9140

LUSTRE, halogène avec globe en verre taillé, 514-484-7036.

MATELAS et sommier Queen, 60 po, neufs, valeur 1500 \$ pour 450 \$. 514-571-6179.

METIER à tisser Leclerc, 45-60, équipe, comme neuf, 550 \$, répondeur. 514-729-0487

MEUBLE modulaire, audio vidéo bar, mélamine qualité, charcol, 79/9x71", 1800 \$ pour 800 \$. 450-627-3835.

MEUBLES de bureau, filière, table, etc. bonne condition, à prix. 514-361-1336

MEUBLES salon, s/manger, bureau antique, bureau pour orati, etc. 514-761-6566

MOBIILER de salon 2 et 3 places, table de salon amandée en mélamine, 475\$. 514-385-9440

MOBIILER s/diner bois de rose, très rare, vaisselier, 8 mcor. 3500\$. 450-629-1258

MOBIILER s/manger Carrier 9 mcor., laqué, bureau, 1800\$. 450-689-5718.

MOBIILER s/manger table 72 po. 6 chaises, buffet, laqué blanc. 500\$. 450-966-8162

ORDI Compact portable 1580 DMT 1500\$, scanner E3, 1500\$. 450-243-5157

ORDI Pentium, 200MMX, Multimedia, CD, 56k, son, SVGA, 475 \$. 514-270-5877

ORDI portatif, Compaq Armada 3000 Pili 300, 200 még RAM, 6.4 gig, écran écran 13.3 po actif, gar. 3 ans, payé 6000\$, à vendre 2250\$. 514-898-8378

ORDI portatif, Pentium 100, Multimedia, CD, internet, son, 1500\$. 514-270-5877

ORGUE Hammond, prêt, 3500\$. Vanité pour dame, 3 pces, 325\$. Exc. état. 514-637-3332

PATIO: parasol et housse, table, 4 chaises, coussins, acheté 700\$ vend 350\$ 514-389-4405

PENIUM 333 MMX, 665\$, Pentium 500 MMX, 795\$, + Windows 98. 514-812-5039

PIANO droit Hamilton, antique; reconstruit; excellente sonorité. 1300 \$. 450-967-9949

PLANCHE à VOILE Mistrall Ventura, voile slamé 6.2 m, 500\$. (450) 663-4740

PNEUS Toyo F24, 215-55-16, neufs, 500 km, 550 \$. 450-628-8926

POELE, frigo, lav.-séc.: 750\$. lav.-vaiss., congelateur debout: 250\$. 514-256-9041

POELE-FRIGO, et lav.-séc.: 650\$. (450) 651-1066

POELE/FRIGO (GE) bon état + congelateur 21" cube. 514-323-4817-514-327-0189

POELE/frigo, blanc, 325 \$. Set cuisine 90\$. Murale vitrée 75\$. Fauteuil 75\$. 514-389-8835

232 EQUIPEMENTS COMMERCIAUX VRAC, balance, frigo, congelateur, caisse, sào, etc. Tout doit être vendu. 514-853-4259.

235 MARCHANDISES DIVERSES MACHINE à coudre industrielle, 900\$. 450-359-1836

200 Marchandises et services

238 VENTE DE GARAGE 6350 LOUVOIS angle Langelier, à St-Léonard, 27 mai, 8 h à 15 h, si pluie 28 mai

A CHAMBLY SAM-DIM 290 Doody. Avec antiques. 450-447-4728

AHUNTSIC, 9956 Pélouquin, méga vente de garage: micro-ondes, lampes, meubles, tapis, livres, etc. 27 mai 9h à 16h, si pluie 28 mai

ANTIQUITES, artisanat, divers, etc. 10h, 748 Beauce, Calix-Lavallée (30 sortie 149).

AU 115 rue Turgeon (marché Atwater) Sam. dim, de 8h-17h. Succession, bijoux, vêtements, vaisselle, CD, bibelots, etc.

AUBAINES Westmont asé, dans quartier Carole Road. Vente communautaire gigantesque! Dim 9h30-15h30, beau temps, mauvais temps. Accès via Métro Snowdon, Ponsard (côté Décarie); Mira (côté Victoria).

DÉMÉNAGEMENT, 12 190, Martin, Mi, sam-dim-lun de 9-16 h. Tout contenu d'une grande maison. 514-334-4460.

DIM. le 28 mai, 9h30 à 16h. 6230 Décarie coin Van Horne. Valeurs, bijoux, etc. 514-334-4460.

LIQUIDATION, cache mortali-té, objets divers. Porte ouverte sam. dim. 27-28 mai au 1390 Robillard, St-Hubert.

V.M.R., skis, golf, vêtements, livres, etc. 27-28 mai, 9h à 16h. 2075 Kildare coin Glenary.

VELOS, objets antiques, livres, etc. 27-28 mai, 9h à 16h. 6326 De Gaspe.

VENTE de garage les 27-28 mai, au 804 rue Dolbeau, Longueuil. Articles, vêtements, etc.

250 ENTRETIEN RENOVATION RENOVATIONS int., peinture, gypse, céramique, s/bain. Cell: 514-996-6788; 514-323-6788

RÉPARATION, peinture fer forgé, portes, escaliers, grillage de sécurité, 514-767-9012

252 ENTREPRENEURS C.E.B.I.N.C., électricité de toutes sortes, spa. 450-654-7758

255 PEINTURE, DÉCORATION PEINTURE et réparation de plâtre, 25 ans exp. 995-5730

257 TRANSPORT, DÉMÉNAGEMENT A.R.T. DEMISSION assuré, permis. 514-387-6354

AARRON DEMISSION assurances. 514-326-7179

A BAS PRIX, démantèlement, assurance, (514) 944-6669.

DÉMÉNAGEMENT rés, comm, local et autre. 514-361-5490

300 Offres d'emplois

(Tous les postes annoncés sont couverts également aux femmes et aux hommes).

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS TRADUCTEUR(TRICE)S vers le français, français impeccable, tout diplôme universitaire accepté, exp., connaissance des ordinateurs, 43 000\$ +/an. Traduction à faire exclusivement dans nos bureaux de Toronto. 416-975-6252 ext.305

306 SANTÉ, SERVICES COMMUNAUTAIRES ASSISTANT(E) DENTAIRE (demandé(e)), Mili Métro Crémazie, Environ 35\$/sem., entre 1 et 5 ans d'expérience. Laissez message au 450-466-4858.

ASSISTANT(E) dentaire, temps plein, avec exp., région St-Eustache. 450-472-1234, C.V. par Fax: 450-472-0429.

BUREAU médical avec bloc opératoire cherche personne bilingue, versatile et dynamique comme réceptionniste et assistante à la stérilisation des instruments. Temps partiel permanent (m. 25\$/j.sem.). Formation rémunérée. Envoyer C.V. au 514-938-4098.

ÉPILEPSIE CANADA 1-514-845-7855 1-877-734-0873 www.epilepsy.ca

300 Offres d'emploi

306 SANTÉ, SERVICES COMMUNAUTAIRES DENTUROLOGISTE ou technicien(ne) dentaire diplômé(e) avec exp. 514-376-6677

INFORMIER(E)/AUXILIAIRE Pour résidence de personnes âgées. Poste permanent. 7 nuits/quinzaine, 23h30 à 7h30. Si intéressé(e) veuillez envoyer votre CV par fax au: 514-341-0845, CHATEAU VINCENT D'INDY 60 WILLOWDALE QUEBEC QC, H3T 2A3 R 306

PHARMACIENNE intéressé(e) à conseiller, demandé(e) pour clinique médicale sur la Rive-Sud. Début août sept. 2000. (23h/sem.). Hélène Roy (450) 461-0525 ou (450) 461-3948

TECHNOLOGUE RAYON X, polyvalent(e) clinicien(ne) privé, temps plein-partiel, jour-soir. Se présenter au 4146 Bélanger ou au 514-341-3948

308 GARDERIES AIMERIONS trouver éducateur/trice pour mieux vivre 1 P. Massé, 514-348-2121.

AUX BUNNES MAINS Massages relaxantes sur le Plateau. (514) 499-1113

CENTRE professionnel haut de gamme. 514-383-6363

CLEOPATRA nouveau, prof., meilleurs. 514-844-2332

DECARIE, ville St-Laurent, reg. Visa, 514-748-6506

DETENTE, massage suédois possible. 514-348-2121.

M. Magiques, agréable massage relaxation (514) 279-4203

MASSAGE, agréé et se déplie. C. Pierre, 514-527-8391

MASSAGE COMPLET Nouveau personnel. 777 (514) 599-5608

MASSOTHÉRAPIE Turkish Steam, aromathérapie. Donne par Nina 514-364-7033

NIFERTITI, classique, euro-pan, relaxation, 514-937-5885

NOUVEAU! Alfa studio Exc. massage. 514-288-5525.

NOUVEAU Studio Atwater, Exc. massage. 514-931-6403

OUBLIEZ votre stress avec un son massage. 514-486-7733

271 CONSULTATIONS, SOINS PROFESSIONNELS TROUVEZ la source de votre créativité pour mieux vivre 1 P. Massé, 514-348-2121.

SECRETARE DE PROJET EN QUALITÉ Tâches: création de formulaires, compilation de données, traitement de texte et tâches reliées à la qualité.

Exigences : Connaissance et habileté dans l'utilisation des logiciels : Word 97, Access, Excel, PowerPoint. Connaissances et habileté à travailler avec des clients de projets simples : Corel Draw. Expérience en environnement ISO serait un atout.

Entreprise opérant dans la fabrication d'ouvrages de literie et saumonier, salaire selon expérience.

Veillez faire parvenir votre CV avant le 5 juin à l'attention du Directeur des Ressources Humaines, par télécopieur : (514) 354-4442 ou par la poste : 10 900 rue Colbert, Ville de Anjou, Qc, H1J 2H8.

SECRETARE juridique, bureau centre-ville, min. 2 années d'exp. en litige civile. Télécopier C.V. 514-934-2322

320 IMMOBILIER VENDEUR(EUSE) Avec beaucoup d'expérience pour maisons neuves. Proj. Brossard. Info.: (450) 466-8436.

322 CLUBS, HÔTEL, RESTAURANTS BARMAN(AID) Ecole des Maîtres (514) 849-2828, placement

BISTRO français demande chef de soir, 3 à 5 ans d'exp. Fax: 514-450-646-3906. Tél.: 450-646-2015

L'AUBERGE SUR LA FALAISE, à 1 heure au nord de Montréal: est à la recherche d'un chef et d'un cuisinier(trice) avec expérience pour service de jour et de soir. Fax: 514-50-883-0143

NOUVEAU REST. sur St-Laurent, concept cuisine ouverte cherche cuisinier(e) avec ou sans expérience. S.V.P. envoyer C.V. au: 3576, St-Laurent, bureau 201, Mtl H2X 2T7, +

320 IMMOBILIER VENDEUR(EUSE) Avec beaucoup d'expérience pour maisons neuves. Proj. Brossard. Info.: (450) 466-8436.

322 CLUBS, HÔTEL, RESTAURANTS BARMAN(AID) Ecole des Maîtres (514) 849-2828, placement

BISTRO français demande chef de soir, 3 à 5 ans d'exp. Fax: 514-450-646-3906. Tél.: 450-646-2015

L'AUBERGE SUR LA FALAISE, à 1 heure au nord de Montréal: est à la recherche d'un chef et d'un cuisinier(trice) avec expérience pour service de jour et de soir. Fax: 514-50-883-0143

NOUVEAU REST. sur St-Laurent, concept cuisine ouverte cherche cuisinier(e) avec ou sans expérience. S.V.P. envoyer C.V. au: 3576, St-Laurent, bureau 201, Mtl H2X 2T7, +

320 IMMOBILIER VENDEUR(EUSE) Avec beaucoup d'expérience pour maisons neuves. Proj. Brossard. Info.: (450) 466-8436.

322 CLUBS, HÔTEL, RESTAURANTS BARMAN(AID) Ecole des Maîtres (514) 849-2828, placement

BISTRO français demande chef de soir, 3 à 5 ans d'exp. Fax: 514-450-646-3906. Tél.: 450-646-2015

L'AUBERGE SUR LA FALAISE, à 1 heure au nord de Montréal: est à la recherche d'un chef et d'un cuisinier(trice) avec expérience pour service de jour et de soir. Fax: 514-50-883-0143

NOUVEAU REST. sur St-Laurent, concept cuisine ouverte cherche cuisinier(e) avec ou sans expérience. S.V.P. envoyer C.V. au: 3576, St-Laurent, bureau 201, Mtl H2X 2T7, +

320 IMMOBILIER VENDEUR(EUSE) Avec beaucoup d'expérience pour maisons neuves. Proj. Brossard. Info.: (450) 466-8436.

322 CLUBS, HÔTEL, RESTAURANTS BARMAN

**Bibliothèque
et Archives
nationales**

Québec 

La Presse

28 mai 2000

Page C10 manquante

900

Décès, prières, remerciements

INDEX DES DÉCÈS

BEAUDOIN (Girard), Yvette
St-Donat
BIRON, Sévère
Montréal
BRAZEAU, Gaston Gustave
CHERBAKA, Me Jeffrey Michael
Montréal
DESLAURIERS-BUSUTTIL, Lise
Montréal
FARLEY, Lucienne (Jeannotte)
Montréal
MILLAIRE, René
Montréal
ROY, Alfred
Laval

BIRON, Sévère

1927 - 2000
À l'hôpital Notre-Dame de Montréal, le 26 mai 2000, à l'âge de 72 ans, est décédé M. Sévère Biron. Il laisse dans le deuil ses enfants, Céline (Serge Legault), Patrice (Monique Bastien), Denise (Alain Careau), ainsi que neuf petits-enfants, Véronique, David, Joannie, Mélanie, Marie-Christine, Mylène, Martin, Michael, Marie-Michèle, son frère, ses sœurs, beaux-frères, belles-sœurs, neveux et nièces, parents et amis. Exposé le samedi 27 mai dès 16 h au
Complexe funéraire Alfred Dallaire inc.
(Cimetière Près du Fleuve)
2750, boul. Marie-Victorin Est, Longueuil où une réunion de prières aura lieu le dimanche 28 mai à 18 h au salon du complexe. Que toutes offrandes se traduisent par un don à la Fondation de l'hôpital Notre-Dame, bureau 2-4914, 1560, Sherbrooke Est, Montréal, Qc, H2L 4M1. Heures des visites: samedi de 16 h à 22 h, dimanche de 14 h à 22 h.



DESLAURIERS-BUSUTTIL, Lise
1943 - 2000

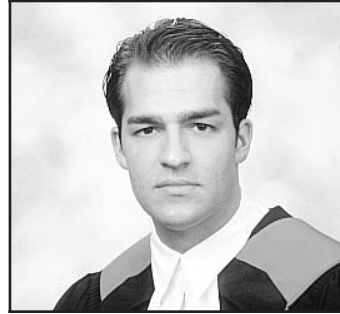
À l'hôpital Notre-Dame, le 27 mai 2000, à l'âge de 57 ans, est décédée Mme Lise Busuttill, épouse de Normand Deslauriers. Outre son époux, elle laisse dans le deuil ses filles Chantale et Manon (Fabio Brusolo) ainsi que deux petits-enfants Carl et Auréanne, sa mère Mme Paulette Malo (feu Patrick Busuttill), ses sœurs et frères Monique (Liliane Bougie), Micheline, Michel (Denise Plante), Linda (André Ouellet), plusieurs beaux-frères, belles-sœurs, Lucien (Huguette Massé), Huguette (Raymond Alix), Micheline (François Leduc), Claudette (Paul Bourgeois), Denis (Micheline Cayer), Réjean (Claire Bernier) et de nombreux neveux et nièces, oncles et tantes, parents et ami(e)s. Exposée le lundi 29 mai de 14 à 17 h et de 19 à 22 h au
Complexe funéraire Alfred Dallaire inc.
2750, Marie-Victorin Est, Longueuil
Les funérailles auront lieu le mardi 30 mai à 10 h en l'église Ste-Famille, 560 Marie-Victorin, Boucherville. Que toute offrande de fleurs se traduise par un don à la Fondation Palli-Ami, c.p. 531, succ. C, Montréal, Qc H2L 4K4 ou à l'Institut du cancer de Montréal, Fonds de recherche # 6831, Dr Diane Provencher. Remerciements particuliers au Docteur Diane Provencher et Dr Lucie Laplante et à l'ensemble du personnel de l'Unité des soins palliatifs de l'hôpital Notre-Dame.

FARLEY, Lucienne (Jeannotte)

À Montréal, le 27 mai 2000, à l'âge de 94 ans, est décédée Lucienne Jeannotte, épouse de feu Louis Victor Farley. Elle laisse dans le deuil ses enfants Nicole, Alain, Suzel, Janet et Louise ainsi que plusieurs petits-enfants et arrière-petits-enfants. La famille recevra les condoléances au
Complexe funéraire Urgel Bourg
5650 Côte-des-Neiges
Les funérailles auront lieu le lundi 29 mai à 12 h en l'église St-Germain d'Outremont et de là au cimetière Notre-Dame-des-Neiges. Heures de visite: le dimanche 28 mai de 16 à 20 h et lundi à partir de 10 h 30.

MILLAIRE, René

1924 - 2000
À Montréal, le 25 mai 2000, à l'âge de 75 ans, est décédé M. René Millaire, époux de feu Denise Lacroix. Il laisse dans le deuil sa conjointe Lucille Filiatrault, ses fils, Denis, Pierre et Sylvain, ses frères, Jacques, Roméo et Richard, ainsi que plusieurs beaux-frères, belles-sœurs, parents et amis. Il ne sera pas exposé. La famille recevra les condoléances à l'église St-Charles, 2115, rue Centre, à Montréal, le mardi 30 mai dès 10 h 30. Le service religieux suivra à 11 h et de là au cimetière Repos St-François d'Assise. Direction funéraire
Laurent Thériault inc. 514 937-7755



Me JEFFREY MICHAEL CHERBAKA
23 DÉCEMBRE 1971 — 26 MAI 2000

C'est avec une profonde tristesse que nous annonçons le décès de notre cher Jeff, après un bref mais courageux combat contre la leucémie. Encore dans la fleur de l'âge, Jeff nous a quittés à 28 ans, le 26 mai, à Montréal.

Il laisse dans le deuil et la douleur ses parents bien-aimés Norman et Michèle (Lavoie), ainsi que ses frères Bob et Éric. Il était le petit-fils adoré de Joan et John Lavoie de Québec et le filleul de Nicole et Robert Lavoie. Il restera à jamais dans la mémoire de ses nombreux oncles et tantes, cousins et cousines et de tous ses fidèles amis.

Né le 23 décembre 1971, Jeff a fait ses études à l'école Augustin-Roscelli, au Collège Laval, au Collège André-Grasset, à l'Université de Montréal (Sciences politiques) et à l'Université d'Ottawa où il obtint sa licence en droit. Il était présentement membre associé de la firme d'avocats Girouard, Paris, Pappas, Sutton, Prihoda, Dickson.

Jeff a vécu pleinement malgré sa courte existence. C'était un jeune homme déterminé qui ne craignait pas de prendre des risques pour réaliser ses rêves. Sa lutte acharnée jusqu'à la fin contre la maladie fait de lui le plus grand des héros dans nos coeurs, et ce à tout jamais.

Nous désirons remercier sincèrement tous ceux qui nous ont soutenus de leur présence et de leurs prières au cours de cette cruelle épreuve.

La famille recevra vos condoléances au Salon Urgel Bourg, au 1255, rue Beaumont, Mont-Royal, dimanche et lundi: de 14 h à 17 h et de 19 h à 22 h; mardi: dès 9 h.

Les funérailles auront lieu mardi à 11 h à l'église de la Visitation, au 1847, boul. Gouin Est, Montréal, suivies de l'inhumation au cimetière Côte-des-Neiges.

Si vous le désirez, vous pouvez faire parvenir vos dons au Jeffrey Michael Cherbaka Memorial Fund pour la recherche en hématologie de l'hôpital Maisonneuve-Rosemont (5415, boul. de l'Assomption, Montréal (Québec) H1T 2M4).

Nos plus sincères remerciements aux docteurs J. Kassis, M. Légaré et J. Teitlebaum pour leur précieuse expertise, et à toutes les infirmières ainsi qu'au personnel de soutien de l'ICU, pour la qualité des soins et la grande compassion qu'ils ont prodigués à notre cher Jeff au cours des trois dernières semaines.

Repose en paix, Jeff chéri, ton souvenir sera à tout jamais gravé au plus profond de nos mémoires et de nos coeurs meurtris.

750594

ROY, Alfred

1914 - 2000
À Laval, le 27 mai 2000, à l'âge de 85 ans, est décédé Alfred Roy. Il laisse dans le deuil sa compagne Yolande Mondor, sa fille Maria Roy (Jean-Luc Baron), son frère Paul (Rose), ses sœurs Eva Cabana et Cécile Rivest ainsi que plusieurs neveux et nièces. La famille recevra les condoléances au
Complexe funéraire St-François d'Assise Urgel Bourg
6700, Beaubien Est
Les funérailles auront lieu le lundi 29 mai à 14 h en l'église St-Léonard (5525 Jarry Est) et de là au cimetière Repos St-François d'Assise. Parents et amis sont priés d'y assister sans autre invitation. Heures de visite: dimanche de 14 à 17 h et de 19 à 22 h et lundi à compter de 10 h.

PRIÈRES

MERCI MON DIEU

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

DÉCÈS



BEAUDOIN (Girard), Yvette
1914 - 2000

À St-Donat, le 27 mai 2000, à l'âge de 86 ans, est décédée Mme Yvette Girard, épouse de feu Bernard Beaudoin. Elle laisse dans le deuil ses enfants Guy, Nicole (Roger Larocque) et Francine, ses deux petits-enfants Isabelle et Jean-Philippe, ses sœurs Cédée et Cécile ainsi que plusieurs parents et amis. Exposée le mardi 30 mai de 14 à 17 h et de 19 à 22 h et mercredi à compter de 9 h à la résidence funéraire
Laurent Thériault inc.
512, de l'Église, Verdun
Les funérailles auront lieu le mercredi le 31 mai à 11 h en l'église Coeur-Immaculée-de-Marie, 6300 Laurendeau, Montréal, et de là au cimetière Notre-Dame-des-Neiges.

BRAZEAU, Gaston Gustave

Au Freeport Health Center of Grand River Hospital, le 23 mai 2000, à l'âge de 72 ans, est décédé Gaston Gustave Brazeau de Cambridge, autrefois de Kitchener. Il sera regretté par son épouse depuis 47 ans: Dolorès (née Morin). Il était le père bien-aimé de Louise (Graham Gardiner) de Kitchener, Robert (Janet) de Montréal et Pierre (Pam) de Portsmouth, N. H. Il sera regretté par ses petits-enfants: Trevor, Matthew et Michelle Gardiner, ainsi que Jessica et Joshua Brazeau de Portsmouth, N. H. Gustave a été très actif comme instructeur de ski au club de ski Chicoper. Il était batteur dans plusieurs orchestres à flûtes et aussi juge dans des compétitions à Montréal et en Ontario. Il a travaillé plusieurs années dans une compagnie de vente: Internationale Tridom Ltée et très récemment, il avait fondé sa compagnie: Division de Inter Span Canada. La famille recevra les condoléances au
Complexe funéraire Urgel Bourg
3660 Décarie, Montréal
La liturgie aura lieu le dimanche 28 mai à 20 h en la chapelle du complexe, suivie de l'inhumation, lundi à 11 h au cimetière de Lachine. Parents et amis sont priés d'y assister sans autre invitation. Heures de visite: dimanche de 19 à 21 h.

Association d'Entraide Ville-Marie inc.

CANCER: Soins palliatifs à domicile

Soins professionnels gratuits
et
Soutien bénévole

quand chaque jour compte!

Depuis 1973

(514) 272-7200

La grille du mois Avril

Voici les gagnants qui ont mérité **GUIDE DES OISEAUX SAISON PAR SAISON** ainsi que le fameux t-shirt J'ai réussi pour la Supergrille du 30 avril dernier.

M. ANDRÉ ISABELLE BROSSARD	MME LOUISE MÉNARD BELOEIL	M. LAURENT ROBERT BOUCHERVILLE
MME FRANCE JOLY LAVAL	M. PIERRE MEUNIER MONTRÉAL	MME MONIQUE RODIER MONTRÉAL
M. MARC AURÉLIE JOLY LAVAL	MME ÉLIZABETH ROSS SAINT-BRUNO	M. SIMON SAVOIE SAINT-BASILE-LE-GRAND
M. ANDRÉ JOUBERT SAINT-BRUNO	M. GEORGES MONGEON LAVAL	MME DANIELLE SCHAEFFER MONTRÉAL
MME LISE LACERTE BOUCHERVILLE	MME MONIQUE MONTREUIL LASALLE	MME NICOLE SÉGUIN LEDUC MONTRÉAL
MME YVONNE LAMBILLON BOUCHERVILLE	MME YVETTE MOREAU DORVAL	M. JACQUES SIMON CHATEAUGUAY
MME ANDRÉE LANGEVIN VAL D'OR	MME FERNANDE MOREL PAQUETTE BELOEIL	MME MARIE-CLAUDE ST AMOUR SAINT-LÉONARD
MME ISABELLE LANGLOIS MONTRÉAL	MME ROSE-EVA NEVEU LACHINE	MME MARGOT ST ARNAUD MONTRÉAL
MME FRANCINE LAROCQUE SAINT-CHARLES	J.J. OUELLETTE MONTRÉAL	MME MONIQUE ST AUBIN LAVAL
M. JACQUES LAROSE MONTRÉAL NORD	MME PIERRETTE PALLASCO BOUCHERVILLE	MME ANITA ST-MAURICE MONTRÉAL
MME ANIK LEBEAU LASALLE	MME NICOLE PAQUETTE SAINT-ANTOINE	MME YOLANDE SYLVESTRE AMOS
M. YVES LÉONARD MONTRÉAL	MME MADELEINE PAUL SAINT-BRUNO	MME GERMAINE R. THIBERT MONTRÉAL
M. RICH LÉSSARD LONGUEUIL	MME CÉCILE PELLETIER SAINT-JOVITE	MME MARIE PAULE THIVIERGE SHERBROOKE
MME GERMAINE LETOURNEAU OUTREMONT	M. RICHARD PERRON NOTRE-DAME-DES-PINS	MME RAYMONDE THIVIERGE LONGUEUIL
MME RHEA L'ITALIEN MONTRÉAL	MME FRANCE PIETTE SAINT-JULIE	MME THÉRÈSE TOUSIGNANT LAVAL
MME DIANE MAILHOT BROSSARD	MME LUCIE PILOTTE MONTRÉAL	MME MARGUERITE TRICKEY BROSSARD
MME DENISE MARCOTTE MONTRÉAL	M. RENÉ PLAMONDON BELOEIL	MME EISE VAILLANCOURT REPENTIGNY
MME MARCELLE MARCOUX BOUCHERVILLE	M. HUBERT POTVIN LAVAL	MME ALBERTE VANIER LAVAL
MME LISE MARIEN SAINT-LAMBERT	MME ROLANDE PROVOST MONTRÉAL	
MME DIANE MASSÉY SAINT-MATHIEU-DE-LAPRAIRIE	MME ÉLIZABETH RAYMOND LONGUEUIL	
M. JUDE MAYER BELOEIL	M. CLAUDE RICHARD LAVAL	
MME JOCELYNE MÉNARD LASALLE	M. MARC ANDRÉ RICHARD MONTRÉAL	

« Merci à tous ceux et celles qui ont participé. »
Prévoyez un délai de 4 à 6 semaines pour la réception de votre prix.
Ce concours est une collaboration de :

La Presse **LES ÉDITIONS DE L'HOMME**

Tout le monde a quelque chose à dire sur la publicité.

Nous sommes à l'écoute.

C'est notre raison d'être. Alors, que faire si une pub vous préoccupe ? C'est simple. Vous nous le faites savoir. Nous sommes Les normes canadiennes de la publicité, l'organisme responsable de l'autoréglementation de la publicité. Nous administrons le Code canadien des normes de la publicité, rédigé par et pour cette industrie. On y trouve les normes d'une publicité canadienne responsable. Pour plus de renseignements, composez notre numéro sans frais. Si une pub vous tracasse, écrivez-nous. Nous répondrons rapidement. Promis !

LES NORMES CANADIENNES DE LA PUBLICITÉ

Vous réagissez à la publicité. NCP réagit pour vous.

4823, rue Sherbrooke Ouest, Bureau 130, Montréal (Québec) H3Z 1G7 • 1-877-656-8646 • www.normespub.com

LE DON D'ÊTRE LÀ

24 heures par jour
7 jours par semaine
365 jours par année

La Division du Québec intervient sur près de 700 situations d'urgence annuellement, venant en aide à plusieurs milliers de victimes. Aidons la Croix-Rouge à aider les autres...

Dans le monde entier

Au coin de la rue

Croix-Rouge canadienne
Division du Québec

www.croixrouge.ca

Ma contribution est de : \$ Reçu : oui non

Nom :

Adresse :

Code postal :

6, Place du Commerce, Île-des-Sœurs, Verdun (Québec) H3E 1P4
1 800 JY CROIX (1 800 592-7649). Site web : www.croixrouge.ca

Consommation

POUR NOUS JOINDRE? Téléphone: (514) 350-4923 Télécopieur: (514) 285-7339 / Adresse postale: 7 rue Saint-Jacques Ouest Montréal (Québec) H2Y 1K9 / Courriel: consommation@lapresse.ca / Site internet: http://www.lapresse.infinet.net

Le **COURRIER**
de la semaine

option consommateurs

Mon assureur a-t-il raison ?

J'ai un chalet évalué à 70 000 \$ par la municipalité. Je l'ai assuré pour cette somme auprès de la compagnie General. Il y a environ trois semaines, un inspecteur est venu voir le poêle à combustion lente. Il en a profité pour prendre les dimensions du chalet et procéder à une évaluation. Selon cet expert, mon chalet vaut 127 000 \$. General veut m'obliger à l'assurer pour au moins 80 % de sa valeur, soit 102 000 \$. Cela a pour effet de faire grimper le prix de ma police à environ 800 \$ par an ; il était de 560 \$. Peut-on m'obliger à assurer mon chalet pour une somme que la compagnie d'assurance a elle-même déterminée ? N'ai-je pas plutôt le droit de m'assurer pour la somme que je veux ? Il me semble que cela devrait être le cas... Que puis-je faire ? Me soumettre à l'arbitraire de leur décision ? Contester l'évaluation de leur expert ? Je me sens perdu avant même de commencer.

Gilles Bélanger
Val-des-Lacs

■ La première chose à faire serait de vérifier si l'inspecteur engagé par votre compagnie d'assurance est bien un évaluateur agréé. Si oui, il doit donner une évaluation impartiale et motivée, et ses explications doivent être consignées dans un rapport écrit qu'il devrait avoir remis à son client. S'il ne s'agit pas d'un évaluateur agréé ou si vous n'êtes pas satisfait de l'évaluation, vous pouvez demander une contre-expertise. L'Ordre des évaluateurs agréés du Québec peut vous aider à trouver un spécialiste.

Il est possible que l'évaluation municipale et celle de votre compagnie d'assurance soient différentes. C'est que l'évaluation municipale a lieu tous les trois ans. Entre-temps, le marché immobilier peut avoir changé. Aussi, il s'agit là d'une évaluation de masse, c'est-à-dire qu'elle tient compte du taux de taxation d'une région donnée, pas de la valeur de chaque maison. Par contre, l'évaluation de votre assureur tient compte du coût de reconstruction de votre propriété.

Il pourrait aussi arriver que l'évaluation de l'assureur soit inférieure à celle de la municipalité. Imaginons deux maisons construites en même temps, avec les mêmes matériaux. L'une est située dans le quartier Rosemont à Montréal, l'autre à Westmount. L'évaluation municipale de la première pourrait être de 140 000 \$; la seconde de 250 000 \$. Dans les deux cas, l'évaluation de l'assureur pourrait être de 150 000 \$.

Passons à la deuxième partie de votre question. Une compagnie d'assurance peut-elle vous obliger à assurer votre propriété à un minimum de 80 % de sa valeur ? La réponse est non. En effet, selon le Code civil, « l'assureur ne peut, pour la seule raison que le montant de l'assurance est inférieur à la valeur du bien, refuser de couvrir le risque ». Toutefois, une compagnie d'assurance peut décider de ne pas faire affaire avec quelqu'un pour toutes sortes d'autres raisons ; parce qu'elle estime courir un risque trop grand, par exemple. Elle peut aussi imposer certaines conditions. De votre côté, si vous n'êtes plus satisfait du service offert par votre compagnie, vous pouvez toujours aller voir ailleurs.

Si vous décidez d'assurer votre chalet pour moins de 80 % de sa valeur (telle que déterminée par l'assureur), sachez que ce que l'on appelle la « règle proportionnelle » ou « clause de co-assurance » s'appliquera. Ainsi, advenant un dommage total ou partiel, vous seriez indemnisé en proportion de la somme assurée. Vous deviendriez en quelque sorte co-assureur de votre propriété.

Finalement, sachez que le propriétaire d'une maison ou d'un chalet n'est pas obligé de prendre une assurance. Mais si vous détenez une hypothèque, votre prêteur peut l'exiger afin de se protéger.

option consommateurs

Site internet:
http://www.option-consummateurs.org
Courriel:
consommation@option-consummateurs.org
2120 Sherbrooke Est,
Bureau 604 Montréal (Québec) H2K 1C3
Télécopieur (514) 598-8511

Le massage sur chaise en entreprise : bon pour le corps, bon pour l'esprit !

NADINE FILION
collaboration spéciale

Le téléphone sonne pour une énième fois, un client exigeant se pointe à la porte de votre bureau et, pendant ce temps, la liste des tâches quotidiennes continue de s'allonger... Le stress d'une journée normale ! Qu'à cela ne tienne, 15 minutes de massage sur chaise vous attendent pour vous redonner un second souffle.

Dans un petit coin de la salle de conférence de Technologies Lucent, à Saint-Laurent, trône une étrange chaise tubulaire que vient d'installer Pascale Haudegand, massothérapeute pour Action Massage.

Un « client » s'avance et prend place. Il a à peine desserré le noeud de sa cravate ; il aurait d'ailleurs pu garder son veston puisque le massage sur chaise s'effectue sans huile et ne dure guère plus de 15 minutes. Le temps d'une pause-café.

Mêlant diverses techniques de massage, suédois et shiatsu entre autres, Pascale fait rouler de ses doigts les muscles tendus de la nuque, des épaules, des bras et du dos. Le client soupire d'aise. La tension s'envole, il sent non seulement son corps se détendre, mais aussi son esprit.

« Pendant ces 15 minutes de massage, je décroche totalement, explique Serge Duval, de Technologies Lucent. Je fais le vide. Même que je médite. »

Une fois le massage reçu, le client risque-t-il de quitter la chaise à moitié endormi ? Apparemment, non. « Le massage que nous offrons est énergisant, mentionne Pascale Haudegand. Il se situe à mi-chemin entre le massage de relaxation et le massage sportif. »

« On a l'impression d'être prêt à recommencer une autre journée de travail, confirme Claude Dolembreux, directeur du développement des affaires chez Technologies Lucent. On se sent comme si on venait de se lever le matin : en pleine forme ! Rien de tel avant de négocier un gros contrat... »

Nouveau phénomène

C'est en Californie que sont apparus, au milieu des années 1980, les premiers massages sur chaise. Dans la région de Montréal, cependant, le phénomène commence tout juste à prendre de l'ampleur. Une quarantaine de compagnies compteraient aujourd'hui sur le massage sur chaise afin d'aider leurs employés à faire « descendre la vapeur ».

Des exemples ? Sun Life du Canada et Xerox, mais surtout des entreprises des nouvelles technologies, telles Microcell, Nortel et Clearnet, qui souhaitent peut-être attirer de nouveaux employés avec des services qui se démarquent de leurs concurrents.

Chaque semaine, la Fédération québécoise des massothérapeutes reçoit au moins une demande d'un patron désireux de se renseigner sur le massage sur chaise. La formule « devrait faire face à la même expansion que le massage sur table », croit Monique Gauthier, directrice des communications à la FQM. Elle rappelle qu'une étude réalisée en 1991 révélait qu'à peine 2 % des Québécois avaient déjà reçu un massage. Ce taux est passé à 30 % en 1998.

Moins d'absentéisme, plus de productivité ?

Pour être efficace, le massage sur chaise devrait être administré une à deux fois par semaine. Actuellement, peu d'études parviennent à quantifier les bienfaits qu'il procure. Jean-Marc Vermette, président de Pause Massage, prépare juste-



PHOTO PIERRE McCANN, La Presse

Pascale Haudegand, massothérapeute pour Action Massage, administre un massage sur chaise à un employé de Technologies Lucent.

ment un questionnaire visant à déterminer quel est le retour sur investissement auquel un patron peut s'attendre s'il décide de gâter ainsi ses employés.

Si tous s'entendent pour affirmer qu'un massage sur table apporte son lot de détente, qu'en est-il du massage sur chaise en milieu de travail ?

Le massage sur chaise « permet de prévenir ou de corriger des lésions dues au travail répétitif, soutient Pascale Haudegand. Il aide également à diminuer le taux d'absentéisme. »

« De plus, il augmente la concentration et la productivité des employés, affirme Vincenzo Scimone, président de Kiné-quipe. Certains chefs d'entreprise m'ont même confié que le massage sur chaise devrait être considéré comme une nécessité médicale. »

Un dollar la minute

Combien coûte un massothérapeute « sur chaise » ? Plus ou moins un dollar

la minute. Quinze minutes de massage : 15 \$.

Si certaines entreprises prennent en charge ces frais — à titre de bénéfices marginaux —, d'autres préfèrent laisser leur personnel payer la note qui sera reflétée à l'assureur-groupe. Mais toutes les compagnies d'assurances ne remboursent pas les massages, et celles qui le font peuvent n'en payer qu'une partie.

Bien sûr, il faut savoir magasiner son massothérapeute : un appel d'offres permet d'en rencontrer plusieurs, surtout ceux dont les noms auront été fournis par une association crédible. À la FQM, on assure que tous les membres ont bénéficié d'une formation d'au moins 1000 heures.

Quelques petites vérifications s'imposent quand même : l'équipe de massothérapeutes sur laquelle se portera le choix d'un chef d'entreprise devrait détenir une assurance-responsabilité et le massothérapeute devra être en mesure d'émettre des reçus pour fins d'assurances.

Enfin la saison des patins à roues alignées...

FRANÇOISE RUBY
collaboration spéciale

Le GUIDE D'ACHAT

de PROTÉGEZ-VOUS

Vous voulez vous joindre aux trois millions de Canadiens qui ont adopté le patin à roues alignées ? Si vous êtes un néophyte, louez avant d'acheter (de 5 \$ à 15 \$ pour deux ou trois heures selon les endroits).

Si la location confirme votre penchant pour cette activité, sachez que des patins récréatifs de qualité acceptable coûtent au moins 200 \$; si vous ne tenez pas à la nouveauté, vous pourriez dénicher un modèle 1999 pour environ 150 \$. Incluez au moins un magasin de sport et une boutique spécialisée dans votre magasinage. Vous pourrez ainsi essayer une variété de modèles et comparer la compétence des vendeurs.

En pièces détachées

La BOTTE. Elle doit soutenir suffisamment la cheville, surtout dans le cas des débutants, tout en

procurant un confort sans faille. Ne vous fiez pas seulement à l'apparence : essayez plusieurs marques et laissez votre pied juger du confort qu'on lui offre. Recherchez un coussinage dense et durable, ainsi que des matériaux qui respirent bien. Certains patins sont munis d'une botte basse : les débutants devraient les éviter, car ils offrent moins de soutien et de stabilité.

Le CHÂSSIS. Les modèles de qualité moyenne sont munis d'un châssis en nylon renforcé de fibre de verre. L'aluminium est plus cher, mais procure une rigidité et une durabilité accrues.

Les ROUES. Plus leur diamètre est grand, plus elles sont rapides et plus elles amortissent les chocs, mais moins elles sont manoeuvrables. Les débutants devraient donc privilégier des patins munis de roues de 72 ou 74 mm, mais dont le châssis pourra accueillir une taille supérieure (de 76 à 78 mm) lorsqu'ils seront plus habiles.

Les ROULEMENTS À BILLES. ABEC 1, 3, 5, 7 : théoriquement, plus le chiffre est élevé, plus le roulement est précis et efficace. Cependant, précision n'est pas toujours synonyme de qualité et, à moins d'être un patineur expérimenté, vous ne verrez pas une grande dif-

férence entre du ABEC 3 et du ABEC 5. Pour ménager vos roulements à billes, évitez le sable, la boue et la pluie et faites-les nettoyer et lubrifier lorsqu'ils sont encrassés.

Le FREIN. Le type de frein varie selon les fabricants, mais ce qui est important, c'est d'apprendre à s'en servir, car la manoeuvre n'est pas évidente à apprivoiser ! Exercez-vous dans une cour d'école ou un stationnement désert. Un truc : si vous patinez dans un parc et que vous devez vous arrêter d'urgence, laissez-vous rouler sur l'herbe.

La SUSPENSION. Elle améliore le confort de roulement et diminue la fatigue musculaire et articulaire, car elle absorbe une partie des vibrations ; plus elle est sophistiquée, plus vous payez cher.

L'ÉQUIPEMENT DE SÉCURITÉ. Ne lésinez surtout pas sur ce point si vous voulez éviter de cuisantes blessures et des fractures : prévoyez au moins 30 \$ pour un ensemble complet (protège-poignets, genouillères et coudières), un ensemble à 50 \$ ou plus sera composé de matériaux plus robustes, qui respirent mieux et dont l'enfilage est plus aisé. Côté casque, un modèle prévu pour le vélo fait bien l'affaire ; on trouve des

casques spécifiquement conçus pour le patin, mais généralement ils ne sont pas homologués et ils ne sont pas aussi bien aérés.

Pour les JEUNES. Quelques fabricants offrent des patins dont la taille de la coque est réglable, et le chausson extensible. Un seul offre un modèle qui s'ajuste en un tour-nemain : le Rocés Orlando coûte 130 \$ et couvre quatre pointures.

Vos premières sorties

Si vous n'avez pas chaussé vos patins depuis 20 ans, suivez au moins un ou deux cours (entre 15 \$ et 20 \$ pour une ou deux heures dans le cas d'un cours de groupe) pour apprivoiser notamment les techniques de freinage, de chute et quelques manoeuvres : vous serez beaucoup plus efficace et plus détendu lors de vos premières sorties. Privilégiez un cours donné par un instructeur certifié par le Inline Certification Program-Canada (ICP-Canada) ou par la Fédération de patinage de vitesse du Québec.

PROTEGEZ-VOUS

Site internet:
http://www.protegez-vous.qc.ca
Courriel:
courrier@protegez-vous.qc.ca