

# ACTUEL SANTÉ

À TIRE-D'AILE  
UN GARROT...  
QUÉBÉCOIS  
PAGE 10



GARROT D'ISLANDE

NUTRITION MANGER POUR SE FAIRE DU MUSCLE PAGE 6

# La RRRRAGE au centre sportif



**E**n ce début d'année rempli de bonnes résolutions santé, la question se pose: pourquoi vous entraînez-vous? Mais pour changer d'air, relaxer, voyons! Vraiment? Alors pourquoi tout ce stress dans les centres sportifs? Pourquoi ces engueulades pour la minute et demie perdue sur votre machine parce que monsieur tarde à descendre? Pourquoi tant de haine à la piscine parce que madame la tortue vous ralentit, ou monsieur le motivé vous talonne? On ne s'entraîne plus pour se détendre, mais bien pour se stresser.

Un reportage de Silvia Galipeau sur le sport qui rend fou. À lire en pages 2 et 3.

HULK, MARVEL COMICS

## ACTUEL SANTÉ

## BULLETIN DE SANTÉ

## CITATION DE LA SEMAINE

« *Quand les femmes essaient de prendre la pilule, nous nous attendions à ce que leur appétit sexuel réapparaisse. Mais ce n'est pas ce que nous avons observé* »

— DR IRWIN GOLDSTEIN, urologue à Boston et coauteur d'une étude controversée sur la pilule contraceptive, dont les résultats étaient rapportés cette semaine dans le *New York Times*. Les femmes savent depuis longtemps que leur soif sexuelle tend à diminuer quand elles prennent des pilules contraceptives. Un « effet secondaire » que peu de médecins soulignent au moment de faire leur ordonnance... Une nouvelle étude, qui a bien fait jaser, souligne que même plusieurs mois après avoir cessé la pilule, l'appétit sexuel peut rester au point mort. La cause ? L'étude, qui est loin de faire l'unanimité au sein de la communauté scientifique, montre du doigt une protéine, que l'on retrouve en grande quantité chez les femmes prenant la pilule.

500 000...

## LE CHIFFRE DE LA SEMAINE

C'est le nombre de fœtus de sexe féminin avortés chaque année en Inde par des parents en quête de bébés garçons dits « économiquement avantageux ». Encore aujourd'hui, les filles y sont perçues comme des « poids économiques et sociaux ». D'après une étude publiée dans la revue médicale britannique *Lancet*, ces avortements sont responsables d'un déficit de quelque 10 millions de petites filles en Inde. Ce phénomène serait à la hausse depuis 20 ans, soit depuis l'introduction des tests à ultrasons et autres amniocentèses au pays, lesquelles permettent de détecter de manière précoce le sexe du fœtus.

## LA SANTÉ DANS LES MÉDIAS

Il y a des choses comme ça dont on ne se lasse pas. Les bons trucs pour manger santé en sont. Qui ne veut pas vivre sainement ? Seulement voilà, avouez que parfois, nous sommes un peu à court d'idées. La revue *Real Simple* propose dans son numéro de février, en kiosque ces jours-ci, cinq trucs tout simples à appliquer. L'idée ? « La santé ne dépend pas tant de ce que vous mangez, mais plutôt de comment vous le cuisinez. » En rafale, donc, avec de belles idées de recettes en prime, on insiste sur les vertus des soupes en purée, du gril, de la cuisson à la vapeur, des plats pochés et en papillotes. Avis aux intéressés : les recettes sont toutes simples, nécessitent peu d'ingrédients et, surtout, relativement peu de temps.

## ON A TESTÉ POUR VOUS

## Bâton hydratant pour bébés

Quelle heureuse idée qu'un bâton hydratant pour les petites pommettes toutes neuves de bébé, si facilement agressées par le vent et le froid de janvier. Ce nouveau produit québécois plaira certainement aux parents amateurs de plein air qui craignent de voir leurs poussins s'assécher durant leurs sorties. Facile à appliquer, la crème sent délicieusement bon grâce à la présence de certaines huiles essentielles et laisse les joues de bébé hydratées durant un bon moment. Elle nous a personnellement évité de bien vilaines gerçures. À noter, elle ne contient que des ingrédients naturels : cire d'abeille, beurre de mangue et de karité, huile d'avocat, etc.

11,99\$, dans certains magasins d'aliments naturels (Ambrosia, Santé Nature 2000, et Herboristerie Desjardins).



PHOTO IVANOH DEMERS, LA PRESSE ©

## Crème Curel

Les rayons de produits de beauté regorgent ces jours-ci de crèmes soi-disant raffermissantes. Depuis quelques mois, toutes les marques ont la leur. *Curel* ne fait donc pas ici figure d'exception. Sa lotion « raffermissante anti-âge » fonctionne-t-elle ? Dur à dire. Toujours est-il que la formule légère et douce pénètre facilement la peau, hydrate franchement, et sa délicate odeur n'est pas du tout désagréable. Gros plus : la formule est assez douce pour le visage. Inutile, donc, de traîner deux pots quand un seul suffit.

11,49\$, en vente en pharmacie.



PHOTO IVANOH DEMERS, LA PRESSE ©

## ON A LU POUR VOUS

## Le sens caché des objets

Les habitués de Joseph Messinger retrouveront ici une foule de thèmes déjà exploités par le psychologue. Les novices, quant à eux, y feront peut-être quelques intéressantes découvertes. Vous portez une bague au pouce ? Vous êtes un épicurien. Des baskets ? Vous refusez de vieillir. Si vous aimez lire votre horoscope ou décortiquer dans tous ses détails votre signe astrologique, ce livre est pour vous. Répertoire par ordre alphabétique, une foule d'objets, de l'allumette au vernis à ongles, en passant par la cravate, la moustache et le parka, sont analysés dans le but d'en révéler le sens caché. Parce que selon le psychologue, rien n'est innocent. Tout est symbolique. Même le format de votre slip ou la longueur de votre barbe.

22,95\$, en librairie.



PHOTO IVANOH DEMERS, LA PRESSE ©

Silvia Galipeau et Sylvie Saint-Jacques

## La rage au centre sportif

SILVIA GALIPEAU

12 h 14 tapantes : arrivée dans les vestiaires de la piscine. Zut. On le savait. Ce coup de fil qui nous a retenue au bureau nous a fait perdre 14 précieuses minutes d'entraînement.

12 h 18 : enfin dans l'eau. C'était écrit. C'est noir de monde. Nous sommes huit dans le couloir. Ça ne s'annonce pas reposant.

Finalement, nous arrivons tout de même à nous faufiler derrière madame la tortue (restons polie), et devant monsieur le motivé, lequel nous talonne tous les 25 mètres, mais refuse systématiquement de passer devant nous quand nous lui cédon le passage. Il veut seulement nous énerver, c'est clair.

12 h 58 : ouf, c'est enfin fini. Nos 40 minutes d'exercice ne se sont pas si mal passées, finalement. Pas d'incident majeur à signaler, mis à part madame papillon qui nous a arraché le bras sans s'excuser, il va sans dire. On se revoit dans deux jours, madame.

En voilà un paradoxe. Les séances d'entraînement ne sont pas toujours ce qu'il y a de plus relaxant. Entre les petites agressions à la piscine et les insultes verbales dans les gymnases, le peu de savoir-vivre dont nous disposons a souvent tendance à s'envoler en fumée.

À la piscine, il y a toujours des martiens qui ignorent qu'il faut nager à gauche, en continu, laisser passer les gens plus rapides, et surtout, ne jamais virer en diagonale. À l'étage des machines, il y a aussi des motivés qui vous piquent votre machine, pourtant réservée, si vous avez le malheur d'avoir quelques minutes de retard ; les emballés qui refusent de céder la place quand leur temps s'est écoulé ; ou pire, les pressés qui chromométront vos coups de pédale. Attention, il ne vous reste que quatre minutes. Top chrono. Bonjour le plaisir.

« On devient un peu fou quand on s'entraîne, dit Chantal Daigle, coordonnatrice de la formation pratique en kinésiologie à l'Université de Montréal. On s'entraîne tout seul. On fait nos choses tout seul. On est dans notre bulle, alors on oublie qu'on est en société. »

La sportive, qui s'entraîne deux fois par semaine, en plus de jouer au soccer et au hockey régulièrement, avoue elle-même surveiller son temps... à la minute près. « Quand je m'entraîne, j'ai un chronomètre. Mes temps de repos sont calculés. Quand ça sonne, il faut que je recommence. » Évidemment, un comique qui reste assis à jaser sur sa machine quand son chronomètre à elle a sonné, « ça m'énerve ! »

## Ignorance et indécence

Suzanne Laberge, sociologue du sport à l'Université de Montréal, s'entraîne trois fois par semaine. Elle a déjà vu un type rester sur son appareil alors qu'il avait fini sa série, et carrément fermer les yeux pour feindre de ne pas la voir attendre. « J'ai trouvé ça d'une indécence totale ! »

« Il y a un problème d'ignorance, croit quant à elle Alexandra Rupp, coordonnatrice de condi-

tionnement physique au YMCA West Island. Par exemple, il y a des gens qui ne savent pas qu'il y a une direction dans les couloirs des piscines. Mais on n'est pas en Grande-Bretagne ici ! On ne nage pas à gauche ! » Ce qui l'irrite le plus ? « Les gens qui choisissent le mauvais couloir. Ils se plantent au milieu de la rangée rapide, où tout le monde fait du crawl, et se mettent à faire du dos rudimentaire ! » À signaler aussi, les mal élevés qui oublient d'essuyer leurs machines après usage. « Une question de mauvaise éducation », tranche-t-elle.

Bien sûr, les responsables des centres de conditionnement physique ne vous le diront pas. Ils vous affirmeront que leurs abon-

nés sont les plus polis du monde.

Qu'ils essuient tous leurs machines pleines de sueur après utilisation, replacent toujours les poids, parce que c'est écrit dans les règlements. Bref, que leur centre est le plus zen en ville.

## Quand les stressés en viennent aux coups

Il est clair que l'on ne s'arrache pas les cheveux dans tous les centres sportifs. N'empêche. Parfois, ça éclate. Il suffit d'aller glaner sur le terrain pour le voir. Un jour ou l'autre, des nageurs exaspérés en viennent aux coups. « Ici, les gens sont fous ! avoue tout de go un maître-nageur dans une piscine montréalaise. Les gens viennent pour relaxer mais on dirait que ça les stresse encore plus. »

Un jour, son frère, également maître-nageur, a dû plonger tête première dans l'eau pour arrêter de justesse un nageur qui allait empoigner un autre, plus lent que lui.

Même scénario dans les gymnases : un type s'entraîne sur une machine. Arrive un deuxième qui lui signale que son temps est écoulé. Le premier refuse de descendre. Irrité, l'autre lui éteint sa machine, effaçant du même coup tout le programme enregistré. Ça a fini avec un édifiant coup de poing. « Les gens sont des enfants », dit Ethan Allen, entraîneur au YMCA du complexe Guy-Favreau, relatant l'épisode.

Nadia Vani, superviseuse des cours de groupe au YMCA West Island, affirme aussi être témoin de prises de bec « régulières ». « Les femmes sont généralement plus verbales, poursuit-elle. Les hommes plus physiques. Ce sont des enfants. Ils sont stressés toute la journée et ça explose au gymnase. »

Les cours dirigés n'y échappent pas. Dans les classes d'aérobic, souligne-t-elle, les membres arrivent à l'avance pour se réserver un espace dans la salle. Et si, par malheur, ils se font envahir leur espace vital d'exercice pendant le cours, « ils se lancent des regards noirs ». « Ça arrive partout, ajoute-t-elle, même dans les cours de yoga ! »



PHOTO ANDRÉ TREMBLAY, LA PRESSE

Alexandra Rupp (coordonnatrice de conditionnement) croit que l'irritation des usagers des centres sportifs est souvent due à l'ignorance. « Par exemple, il y a des gens qui ne savent pas qu'il y a une direction dans les couloirs des piscines. (...) Certains choisissent le mauvais couloir, se plantent au milieu de la rangée rapide, où tout le monde fait du crawl, et se mettent à faire du dos rudimentaire ! »



PHOTO ROBERT MAILLOUX, LA PRESSE

« On devient un peu fou quand on s'entraîne, dit Chantal Daigle, coordonnatrice de la formation pratique en kinésiologie à l'Université de Montréal. On s'entraîne tout seul. On fait nos choses tout seul. On est dans notre bulle, alors on oublie qu'on est en société. »

# S'entraîner dans le stress collectif

SILVIA GALIPEAU

Quelle ironie ! Tout ce beau monde qui se retrouve au centre sportif pour se reposer. Et qui, collectivement, se stresse. Explications.

« Les gens qui vont s'entraîner arrivent avec une intention. S'il n'y a pas d'équipement disponible, cela peut créer une impatience », dit Madeleine Hallé, psychologue en activités physiques.

Or, comme bien des gens s'entraînent le matin avant le travail (avec un temps fixé prédéterminé), le midi (avec un temps également limité), ou le soir (après une journée bien remplie) et

que l'espace dans la piscine ou au gymnase est restreint, les risques de frustration ne manquent pas.

### Un plus à l'agenda

« C'est un fait que pour pouvoir accorder une place aux activités physiques dans une journée déjà terriblement chargée, il faut être déterminé », poursuit la psychologue. Plus il est difficile d'inscrire l'heure d'entraînement à l'agenda (dans le temps, le voyage, etc.), plus le risque de tension augmente. « C'est sûr que c'est une imposition de plus dans une journée. Cela va créer plus de pression », dit-elle.

### Ni le travail ni la famille

Le centre de conditionnement physique incarne aussi un lieu qui n'appartient ni au travail ni à la famille, bref, un lieu où les codes habituels de savoir-vivre tendent à prendre facilement le bord, note à son tour André Turmel, directeur du département de sociologie de l'Université Laval. « C'est un lieu où l'on rompt avec les rythmes quotidiens que sont la famille et le travail, deux temporalités déjà extrêmement contraignantes, dit-il. On supporte peut-être moins les contraintes parce que l'on est hors de ces deux temporalités contraignantes. »

Enfin, et de manière plus prag-

matique, peut-être certains lâchent-ils leur fou au centre sportif parce qu'il n'en tirent franchement pas grand plaisir, suggère Chantal Daigle, coordonnatrice de la formation pratique en kinésiologie à l'Université de Montréal.

### Une corvée?

Quand l'entraînement est davantage une corvée, tout imprévu est mal venu. « Il y a des gens pour qui l'entraînement est une corvée, poursuit M<sup>me</sup> Daigle. Ils veulent l'expédier le plus rapidement possible. Ils savent qu'il est bon de s'entraîner 40 minutes, mais il faut que ces 40 minutes passent le plus vite possible. »

## L'ENTRAÎNEMENT EN CHIFFRES

- > Nombre de centres de conditionnement physiques au Québec : 567, dont 128 à Montréal.
  - > Les cinq activités physiques les plus populaires : marche, natation, exercices maison, vélo, exercices de groupe.
  - > % d'employeurs offrant des rabais dans des centres sportifs : 24 %.
  - > % d'employés qui en profitent : 40 %.
- Sources : Institut de la statistique du Québec, Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.

**EXPERTISE**  
**NeuroSciences**  
EXPERTISE • RECHERCHE • CLINIQUE SPÉCIALISÉE

### Syndrome des jambes sans repos

Vous voulez vous reposer, mais vos jambes ont envie de bouger.

Nous sommes à la recherche d'hommes et de femmes qui seraient intéressés à participer à une étude clinique portant sur un traitement expérimental du **syndrome des jambes sans repos** par un médicament commercialisé.

Les volontaires âgés de 18 à 79 ans doivent être atteints du syndrome des jambes sans repos, qui comprend un **besoin irrésistible de bouger les jambes** généralement associé à des sensations désagréables dans les jambes. Le besoin de bouger ou les sensations désagréables, qui se manifestent ou s'intensifient durant les périodes de repos ou d'inactivité, sont temporairement soulagés par le mouvement et s'aggravent pendant la soirée ou la nuit.

Toutes les visites liées à l'étude, les évaluations médicales et le médicament de l'étude seront fournis sans frais aux patients.

Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez communiquer au **514-526-1648 poste 24**

3373251

**CHUM** CENTRE HOSPITALIER DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

### RECHERCHE SUR LES OMÉGA-3 ET LA DÉPRESSION

**Vous souffrez de dépression?**

Vous êtes sur antidépresseurs et les symptômes persistent ou bien vous ne prenez pas actuellement d'antidépresseur?

Le CHUM effectue actuellement une recherche expérimentale sur les OMÉGA-3 dans le traitement de la dépression majeure.

Si vous êtes intéressé à participer à cette étude, laissez vos coordonnées au **(514) 904-2685**

3373248

**Université de Montréal**

### CLINIQUE DENTAIRE UNIVERSITAIRE

La clinique dentaire universitaire est à la recherche de personnes ayant besoin de prothèses complètes.

L'examen et la radiographie : 60 \$.

Prothèses complètes (haut et bas) : 480 \$

Les personnes intéressées à recevoir ces traitements à notre clinique sont priées de communiquer au numéro suivant : **(514) 343-6750**

3373276

Les régimes ne fonctionnent plus pour vous? Vous recherchez un autre moyen de retrouver votre poids santé?

**Atelier « Maigrir sans obsession »**

MÉTHODE UNIQUE, SANS DOULEUR ET PRIVATION. Huit rencontres hebdomadaires à tous les mercredis soirs de 19h à 21h30, débutant le 25 janvier 2006, animées par Raymonde Forget.

Coût: 395 \$ + taxes (acompte :100\$)  
Lieu: Centre St-Pierre, 1212, rue Panet, Montréal

Information : [r.forget@videotron.ca](mailto:r.forget@videotron.ca)  
**(514) 990-6914**  
Places limitées

Raymonde Forget, B.Sc., CRHA, MBA  
Coach en amaigrissement  
Chroniqueuse à TVA,  
Auteure du livre: *Maigrir sans obsession*, Ed: JCL, 2000  
[www.raymondeforget.com](http://www.raymondeforget.com)

3372114

**Collège de Bois-de-Boulogne**

*S'actualiser pour soigner*

## ACTUALISATION PROFESSIONNELLE EN SOINS INFIRMIERS

**Destinataires :** Infirmières et infirmiers prévoyant un retour au travail dans le secteur des soins infirmiers après une absence de plus de 5 ans

**Du 20 mars 2006 au 28 juillet 2006**

**Rencontres d'information** à la salle S-233 du pavillon Ignace-Bourget, 10500, avenue Bois-de-Boulogne

**lundi 23 janvier 2006 à 18 h**  
**mercredi 1<sup>er</sup> février 2006 à 13 h**  
**lundi 13 février 2006 à 18 h**

INFORMATION : **(514) 332-3003** [www.bdeb.qc.ca/fcse](http://www.bdeb.qc.ca/fcse)

3309480A

**Santé**  
PRODUITS ET SERVICES

ESTHÉTIQUE ET ÉLECTROLYSE

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

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

## Avoir faim, ça suffit!

La Société de Saint-Vincent de Paul **(514) 526-5937**

# ÉLAN

## LES TRUCS DU PRO

### Les règles d'or du camping d'hiver, selon le spécialiste Serge Dessureault

- Pour conserver vos repas du lendemain au froid sans les faire congeler, enfouissez-les sous un petit amoncellement de neige. Ils seront réfrigérés à zéro degré Celsius.
- Pour bien commencer la journée, placez vos sous-vêtements du lendemain dans votre sac de couchage avant de dormir. Ils seront chauds au moment de les enfiler.
- Pour ne pas perdre vos petits outils (canif, ustensiles, etc.) dans la neige, mangez sur une bâche.
- Pour garder votre tête toujours couverte, apportez des tuques ou casquettes pour différentes températures. Ne vous décoiffez jamais complètement. Si vous transpirez de la tête, ôtez une pelure de vêtements ou portez des gants moins chauds que vos mitaines. Comme notre organisme s'assure de garder notre tête au chaud, la décoiffer risque de provoquer des mains ou des pieds froids parce que toute l'énergie montera vers le haut.
- Connaissez le contenu de votre sac à dos par coeur pour ne pas perdre votre temps et votre énergie à fouiller dedans. Vous pourrez également guider un coéquipier vers l'objet désiré. Pour l'appareil photo et les repas du jour, un sac de taille est très utile.
- S'il vous est impossible de placer votre tente à l'abri du vent, prenez le temps de vous monter un mur de neige du côté d'où provient le vent.
- Pour certaines personnes qui ont toujours froid aux pieds, l'application d'un antisudorifique (pas un désodorisant) sous les pieds fait une grosse différence.
- Un couvre-sac à dos protégera vos vêtements de la neige fondante, et aussi de la pluie en été. Il s'en vend pour une dizaine de dollars, ou on s'en fait un soi-même avec un vieux coupe-vent.
- En apportant une bonne bouteille isolante, vous pourrez faire chauffer votre soupe du midi, le matin, et votre café du matin, la veille.
- En cas de poudrerie, rien de mieux que des lunettes de ski alpin.
- Pour les frileux : après le souper, remplissez une bouteille de plastique d'eau bouillante et placez-la au fond du sac de couchage pour vous chauffer les pieds. N'oubliez pas de resserrer le bouchon de la bouteille quelques minutes après l'avoir remplie.

Daniel Aucoin



**1** Peu importe la température, les mordus de plein air conseilleront toujours le principe des pelures d'oignon, à commencer par un sous-vêtements de polypropylène pour garder le corps au sec. Le t-shirt et les combinaisons de coton sont carrément à bannir ! On ajoutera des couches de polar, de manteau léger et de coupe-vent selon la température.

**2** Trois modèles de sacs à dos Mountain Hard Wear parmi des dizaines d'autres, tous disponibles en trois grandeurs : le Crescent 85 (449 \$), l'Atmos 50 (259 \$) et l'Exposure 66 (239 \$). Pour les équipements les plus chers, il est recommandé de louer pour une première expérience.

**3** La tente d'hiver pour deux personnes Mountain Hard Wear, modèle Trango 2 (749 \$). Contrairement à la tente estivale, la tente hivernale est conçue pour protéger du vent froid.

**4** Pour les jambes, les mains, le cou et la tête, le principe des pelures d'oignon demeure aussi vrai. On ne se décoiffe jamais complètement, mais on changera de couvre-chef si la température fluctue.



PHOTO RÉMI LEMÉE. ARCHIVES LA PRESSE

Serge Dessureault, qui se prépare avec deux amis à escalader l'Everest, est un spécialiste du camping d'hiver, une activité de plus en plus accessible, notamment grâce à un meilleur choix d'équipement et de vêtements spécialisés à prix abordable.

## Du camping l'hiver? Bien sûr!



DANIEL AUCOIN

COLLABORATION SPÉCIALE  
[daucouin@lapresse.ca](mailto:daucouin@lapresse.ca)

Les amateurs de camping de la région de Montréal qui apprécient la proximité et les terrains de type « semi-sauvage » plutôt que de type « Noël des campeurs avec roches peintes en bleu-blanc-rouge » sont habitués de se rendre dans les parcs de la Sépaq d'Oka, du Mont-Orford ou du Mont-Tremblant. Ces mêmes campeurs ont aussi l'habitude de réserver très longtemps à l'avance. De fait, pour être certain d'avoir votre terrain préféré à la Saint-Jean-Baptiste, il serait sage de le réserver dès le 24 février puisque la Sépaq utilisera le système quatre mois à l'avance pour la saison 2006. Oui, oui, quatre mois à l'avance pour un bout de terrain plat entouré d'arbres.

Mais si l'idée de prévoir la météo plus vite que Météomédia vous enchante peu, il y a une solution : le camping d'hiver ! Eh oui, pour ce type de camping, les mêmes parcs prennent les réservations au même numéro (1-800-665-6527) et ne sont jamais remplis à pleine capacité. N'est-ce pas merveilleux ? Pour votre petite nuit de camping à Tremblant, samedi prochain, prenez tout votre temps, écoutez les prévisions météorologiques et attendez à vendredi pour réserver. Y'en a pas de problème.

Il pourrait peut-être y avoir un petit problème de température pour les habitués de la plage, mais pour ça, il existe des solutions. Et pour les problèmes d'ours ou de ratons-laveurs bouffeurs de pique-niques et de moustiques bouffeurs d'êtres humains (!), même pas besoin de penser aux solutions puisque le problème fait dodo. Non mais, sans blague, c'est la joie, non ?

Considéré comme une pure folie hier, le camping d'hiver gagne des adeptes chaque hiver. La raison ? La qualité de l'équipement et surtout des vêtements et sous-vêtements.

« Si vous avez peu d'argent à investir dans les équipements de haute qualité, achetez-vous d'abord de bons vêtements, explique Serge Dessureault, grand amateur d'aventures extrêmes. Avec une tente, un sac à dos, des skis ou des raquettes de moindre qualité, il y a toujours moyen de se débrouiller. Mais avec les vêtements, pas de compromis », insiste-t-il.

« D'ailleurs, la meilleure façon d'essayer le camping d'hiver est de louer les équipements plutôt que de les acheter. Ensuite, il est primordial d'éviter les problèmes en respectant certains principes de base. Et pour moi, les deux facteurs les plus importants sont le

confort dans l'habillement et le sommeil. Autant pour une petite fin de semaine entre amis que pour mes courses extrêmes, ces deux facteurs sont sacrés.

« Les autres principes de base sont finalement tous reliés au confort et au sommeil. Si vous ne possédez pas des équipements de grande qualité, assurez-vous de bien taper votre neige et de placer une bâche sous et au-dessus de votre tente. Je recommande aussi de placer une couverture de survie (les couvertures archi-minces semblable à du papier d'aluminium) sous votre matelas de mousse ou auto-gonflant.

« L'autre élément important est de toujours conserver votre chaleur. Par exemple en ski de fond ou en raquettes, dès que vous vous arrêtez quelques minutes pour manger, enfillez immédiatement un manteau supplémentaire. Et à la fin de votre journée active, retirez immédiatement vos vêtements humides pour les remplacer par des vêtements secs. D'ailleurs, pour dormir, il faut

ABSOLUMENT se vêtir de sous-vêtements de polypropylène secs. On trouve d'ailleurs de plus en plus de ce type de sous-vêtements à bon prix. »

Différentes expériences sont offertes un peu partout maintenant. Après l'hôtel de glace dans la région de Québec, certains centres de plein air offrent des nuitées en igloo, en *queenzy* (tunnel de neige creusé dans un amoncellement de neige tapée), en tente de prospecteur, en refuge, etc. Une rapide recherche dans Internet ou dans les guides gratuits de Tourisme Québec vous donnera l'embarras du choix.

Mais pour l'autonomie complète, rien ne bat la bonne vieille tente. « Et, afin de vivre une première agréable, faites l'expérience une fois dans votre cour arrière, suggère Dessureault. Ne vous donnez pas le droit de rentrer dans votre maison avant d'avoir monté votre tente, soupé, dormi, déjeuné et démonté votre tente. »

Dès ce soir, monsieur l'aventurier.

## Sa drogue: l'aventure

DANIEL AUCOIN  
 COLLABORATION SPÉCIALE

Certains planifient des vacances de farniente sur le sable du bord de la mer ; d'autres des vacances de course sur le sable du désert. Il y a aussi ceux qui prennent des années à préparer un grand voyage culturel ; et ceux qui prennent des années à préparer un grand voyage au mont Everest.

Bref, à chacun ses goûts.

Pour Serge Dessureault aussi il y a deux façons de décrocher de sa profession de pompier à Montréal : les fins de semaine de paix au chalet familial avec sa conjointe et leurs deux filles, et les folles aventures autour du monde.

À 41 ans, Dessureault a déjà à son cv des participations aux émissions *Fort Boyard*, *Les Forges du désert* et *Facteurs de risque*.

En 1998, il a aussi pris part à l'Éco-Challenge, cette course internationale au cours de laquelle les participants courent, marchent, pédalent, nagent, pagayent, grimpent, montent à cheval pendant quelques jours et quelques nuits. « Mais ces courses exigeaient que nous soyions certifiés dans toutes les disciplines. Ça devenait compliqué de nous entraîner et de suivre les formations obligatoires », de dire Dessureault.

### À l'assaut de l'Everest

Avec ses comparses René Constantineau et Maurice Beauséjour, il s'est tourné vers des choses beaucoup plus simples comme des marathons dans le désert africain ou une course de vélo de montagne, du Pacifique à l'Atlantique, au Costa Rica. En plus d'être dotés d'une forme physique exceptionnelle et d'une volonté de s'entraîner pour les conditions extrêmes, les trois

hommes profitent de deux commanditaires aussi aventureux (ou fous !) qu'eux, Merrell et Rona, et d'un fournisseur de qualité en Mountain Hard Wear. Tout ça réuni a fait en sorte que les trois comparses ont décidé de passer à un autre objectif : le mont Everest.

Si Dessureault et Constantineau ont l'habitude des cordes et des hauteurs — ils sont pompiers-araignées à Montréal —, Beauséjour, directeur d'un magasin Rona à Alma, a plus l'habitude de vendre les cordes que d'y grimper. Alors pour se mettre au diapason, les trois hommes se sont payés un petit cours accéléré en 2005.

« En juin dernier, nous avons profité d'un cours complet de huit jours avec des guides certifiés au mont Blanc, le plus haut sommet d'Europe. Nous avons vu toutes les techniques d'escalades : cordes, piolets, glace, roches, avalanches, etc., d'expliquer Dessureault. Et en octobre, nous nous sommes rendus au sommet du mont Kilimandjaro (5895 mètres), la plus haute montagne d'Afrique.

« Actuellement, René et moi nous entraînons régulièrement aux conditions extrêmes dans les Adirondacks. Quant à Maurice, il doit souvent s'entraîner en solitaire chez lui. Quand il peut nous accompagner, on se rend au mont Washington.

« En décembre prochain, plus d'un an après notre voyage au Kilimandjaro, nous aurons donc soif d'aventure. Ce sera le bon moment pour gravir le mont Aconcagua, en Argentine, et toucher le sol à 6900 mètres. Il s'agira alors de notre préparation finale en vue d'une ascension du mont Everest au printemps de 2007. »

À chacun sa façon de préparer ses vacances.



PHOTO ANDRÉ PICHETTE, LA PRESSE ©

Dans le cadre du Défi santé, 1200 participants ont parcouru l'équivalent de 687 000 km.

# Combien de jours pour perdre une livre de gras ?



**RICHARD CHEVALIER**  
COLLABORATION SPÉCIALE

Je vous ai dit dans ma dernière chronique que je vous avais préparé un tableau exclusif qui précise le nombre de jours requis pour perdre une livre de gras (0,45 kg) en marchant ou en faisant une activité équivalente comme le ski de fond ou un entraînement sur un exercice cardiovasculaire. Eh bien le voici ! Ce tableau a été con-

çu selon le même principe que les diètes amaigrissantes : créer un déficit calorique TOUTS les jours afin de perdre du poids. Il y a cependant trois différences de taille avec les diètes amaigrissantes : 1) le déficit résulte ici d'une hausse de la dépense calorique et non pas d'une privation calorique ; 2) la perte de poids qui va survenir équivaut principalement à une perte de gras ; et 3) cette approche pour maigrir protège votre capital musculaire et osseux en plus d'améliorer votre condition physique.

**À propos du tableau**  
Les données présentées dans ce tableau ont été calculées en fonction d'une marche rythmée de 115 à 120

pas par minute et en considérant aussi le poids corporel puisque celui-ci influence la dépense calorique. Par exemple, une personne pesant 68 kg qui marche d'un pas rapide dépensera plus de calories à la minute qu'une personne qui pèse 54 kg. En outre, les pertes caloriques estimées sont prudentes, car elles ne tiennent pas compte de la dépense calorique post-exercice provoquée par la hausse prolongée du métabolisme. Encore un mot sur ce tableau. Il vous présente trois scénarios de dépense calorique : 150, 200 ou 300 calories par jour. Ces scénarios s'intègrent facilement dans le programme de 21 jours présenté dimanche dernier. Si vous l'avez commencé dès le 9 janvier et que la perte de gras vous intéresse vous pourriez intégrer un des scénarios du tableau à votre programme de mise en forme. Vous pourriez aussi en faire plus que ce qui est suggéré ici, voire même appliquer, en parallèle, une petite coupure calorique (par exemple 75 à 100 calories en moins par jour). Si vous faites cela, le nombre de jours requis pour perdre une livre de gras va diminuer. Voilà. Il est temps d'examiner le tableau.

## Nombre de jours requis pour perdre une livre (0,45 kg) de gras<sup>1</sup>

Scénarios	et si vous pesez...						
	120 lb (54 kg)	130 lb (59 kg)	140 lb (64 kg)	150 lb (68 kg)	160 lb (73 kg)	170 lb (77 kg)	180 lb (82 kg)
<b>1</b> 150 calories par séance de marche, vous devrez marcher pendant 23 jours à raison de ...	37 min <sup>2</sup> par jour	34	31	29	27	26	25
<b>2</b> 200 calories par séance de marche, vous devrez marcher pendant 17 jours à raison de ...	50 min par jour	45	42	39	36	34	32
<b>3</b> 300 calories par séance de marche, vous devrez marcher pendant 11 jours à raison de ...	74 min par jour	68	62	59	55	52	49

<sup>1</sup> : une livre de gras équivaut à 3500 calories ou 14 630 kilojoules. <sup>2</sup> : vous pouvez fractionner la durée indiquée en deux ou trois blocs d'exercice, en autant que vous fassiez 10 minutes et plus.

## Montmorency, le cégep le plus en forme ?

Pour la troisième année consécutive, le cégep Montmorency à Laval a organisé, du 12 septembre au 20 novembre, un Défi santé. Ce défi consiste à former des équipes de cinq. Chaque équipe devait parcourir un total de 100 kilomètres en 10 semaines, mais pas nécessairement en marchant. Grâce à une grille de conversion élaborée par le département d'éducation physique, les participants qui pratiquaient d'autres activités que la marche rapide pouvaient convertir leur séance d'activité en kilomètres. Par exemple, jouer X minutes au badminton ou nager pendant Y minutes équivaut à un certain nombre de kilomètres. Lors de la première édition, 65 équipes relevèrent le défi et 100 équipes en firent autant à la deuxième édition. Pour le Défi santé de cette année, 236 équipes, soit presque 1200 participants (profs, étudiants, cadres, etc.), ont parcouru l'équivalent de 687 000 km. Le plus fantastique, c'est que cette initiative est en train de se répandre dans plusieurs cégeps et écoles secondaires et primaires du Québec. À suivre donc.

## SPORTS, TRUCS ET SORTIES

# BOUGE! DONC!

CHRISTIAN GEISER

### 1 > PLAISIRS URBAINS

Bien sûr, l'hiver, on peut filer au chalet ou à son centre de ski favori pour avoir sa ration de neige. Il est aussi possible de rester à Montréal — sans dépenser un sou — et de s'amuser tout autant. Eh oui, le mont Royal est juste à côté. Il serait bête de s'en priver. D'autant plus que l'on vient d'inaugurer la patinoire réfrigérée du lac aux Castors ainsi que le pavillon du même nom. De surprenantes rencontres pourraient avoir lieu sur la glace puisque Frigoria (un personnage qu'on dit coloré) fera découvrir aux patineurs les secrets de l'hiver au mont Royal (tous les dimanches jusqu'au 12 mars). Par ailleurs, les amateurs de raquette auront l'occasion de découvrir la montagne à la lueur de la ville lors de randonnées en soirée.

**Les samedis 21, 28 janvier, 4, 11, 18 février, 4 et 11 mars. De 18 h 30 à 20 h 30. 15 \$ (raquettes fournies), sur réservation.**

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

### 2 > MANÈGE MANEIGE

Pour apprendre à skier aux enfants, il faut monter dans la voiture, prendre l'autoroute et puis rouler pendant un long... 10 minutes. Vous vouliez aller dans le Nord ? Parfait, mais arrêtez-vous d'abord à Laval. Pour une deuxième année, l'Expérience maneige s'installe au Centre de la nature. L'endroit a été aménagé en centre d'initiation au ski ouvert à tous les enfants de 5 à 8 ans accompagnés d'un parent. Un tapis roulant monte les petits en haut et des moniteurs s'assurent qu'ils redescendent en toute sécurité. Toutes les fins de semaine (les jours de semaine sont réservés aux groupes scolaires), jusqu'au 19 mars.

**L'Expérience maneige viendra également faire un petit tour à Montréal dans le cadre de la Fête des neiges. Le grand public pourra profiter des installations les 28 et 29 janvier ainsi que les 4, 5, 11 et 12 février.**

**L'équipement est prêté gratuitement sur place.**  
[www.maneige.com/frmaneige.asp](http://www.maneige.com/frmaneige.asp)

### 3 > VAZY REMET ÇA!

Qui ? Vazy ! Vous savez, le bonhomme bleu qui veut notre bien en nous encourageant à bouger. Voilà qu'il lance Plaisirs d'hiver, en collaboration avec les municipalités, les arrondissements et Kino-Québec. Une invitation à profiter à fond de la blanche saison. Le principe est simple : les municipalités et les arrondissements organisent des activités de toutes sortes (raquette, patin, tournois de ballons sur glace, etc.) et y convient les citoyens. Pour savoir ce qui a été concocté à votre intention, consultez la (très longue) liste sur [www.kino-quebec.qc.ca/plaisirs/](http://www.kino-quebec.qc.ca/plaisirs/).



## Pourrez-vous continuer à pratiquer vos activités favorites dans 5, 10, 15 ou même 20 ans ?

**Seul votre professionnel de la physiothérapie est en mesure de répondre à cette question.**

Compte tenu de votre condition physique actuelle et de vos habitudes de vie, le professionnel de la physiothérapie vous aide à maintenir votre autonomie et surtout votre capacité à pratiquer vos activités favorites encore longtemps. Les professionnels de la physiothérapie voient à ce que vous profitiez au maximum de la vie.

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



Profitez au maximum de la vie

ACTUEL SANTÉ

# Manger pour ses artères, manger pour se faire du muscle



JACINTHE CÔTÉ

LA NUTRITION  
COLLABORATION SPÉCIALE

**M**anon Therrien souffre de symptômes avant-coureurs de maladies cardiovasculaires, soit d'hypertension et d'hypercholestérolémie (taux sanguin élevé de cholestérol LDL). Elle compte toutefois retrouver la santé en modifiant son alimentation.

Plusieurs composantes des aliments peuvent effectivement influencer la tension artérielle et le taux sanguin de cholestérol (voir encadré).

Dans le but de réduire sa consommation de sodium, M<sup>me</sup> Therrien considère l'usage de substituts du sel. En effet, il existe des assaisonnements à base de potassium (Herbamare, Pensalt, Cardia Salt) ou à base de levure (Vegit, levure en vrac).

Toutefois, l'usage de fines herbes, de poivre, d'épices, de jus de citron et d'ail peut compenser pour l'absence de sel.

Pour mettre ces conseils en application, il existe plusieurs livres de recettes rédigés par des spécialistes de la nutrition et

auxquels vous pouvez vous référer (voir encadré).

**Être grand et fort**

Le fils de 16 ans de Robert Le Bon veut prendre du poids pour devenir grand et fort. En fait, il veut surtout augmenter sa masse musculaire, car il fait partie de l'équipe de football de son école.

Croyant aux pouvoirs des aliments, M. Le Bon s'oppose à ce que son fils utilise des suppléments de protéines en poudre. Il se demande comment l'adolescent peut atteindre son objectif, tout en développant des habitu-

**Après un exercice de longue durée, il ne faut pas tarder à se sustenter : à l'intérieur des 30 minutes suivant la fin de l'exercice, il faut prendre un repas ou une collation.**

des alimentaires saines et durables.

Pour assurer le développement des tissus musculaires, il est important d'avoir un apport alimentaire quotidien de glucides (riz, pâtes alimentaires, galettes de riz, semoule, pain, barres tendres, fruits frais ou séchés), de matières grasses (noix, graines, huiles végétales, produits

laitiers, viandes, poissons) et de protéines (viandes, volaille, produits laitiers, oeufs, légumineuses) adéquat.

**Trois repas et trois collations**

On recommande de manger plusieurs fois par jour afin que le corps puisse utiliser ces nutriments au fur et à mesure qu'il en a besoin. L'idéal est de consommer trois repas et trois collations équilibrés sur le plan nutritionnel.

Les repas devraient être composés d'aliments provenant d'au moins trois des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire pour manger sainement (produits céréaliers, fruits et légumes, produits laitiers, viandes et substituts). Les collations, quant à elles, devraient être composées d'aliments de deux groupes alimentaires.

Le repas ou la collation consommés avant l'exercice devrait être plus faible en matières grasses et en fibres alimentaires, plus riche en glucides, mais aussi contenir un peu de protéines.

Si l'exercice dure plus d'une heure, il est préférable de prévoir une collation riche en glucides (yogourt aux fruits, céréales, bananes, jus de fruits, craquelins, barres tendres).

**Après l'exercice**

Après un exercice de longue durée, il ne faut pas tarder à se

LIVRES DE RECETTES POUR CUISINER SANTÉ

- > *Du nouveau dans la boîte à lunch* de la diététiste Josée Thibodeau (2005).
- > *Les menus midi*, des diététistes Louise Lambert-Lagacé et Louise Desaulniers (2005).
- > *Cuisine santé simplifiée pour toute la famille : l'harmonie dans votre assiette* (Tome 1 et 2), de la diététiste Marise Charron.
- > *Boîte à lunch emballante*, des diététistes Isabelle Emond et Marie Breton (2001).

RÉDUIRE L'HYPERTENSION ET ABAISSER LE TAUX DE CHOLESTÉROL

**À éviter :**

- > Alcool : trois verres ou plus par jour.
- > Caféine : quatre tasses ou plus par jour.
- > Sodium : sel de table, sel de mer, charcuteries, croustilles, aliments prêts à manger, aliments en conserve, fromages.
- > Gras saturés : viandes, peau de la volaille, fromages.
- > Gras trans : huiles hydrogénées, huiles partiellement hydrogénées, shortening et les aliments qui en contiennent (biscuits, craquelins, margarine, pâtisseries commerciales).

**À augmenter :**

- > Potassium : légumineuses, fruits et légumes, produits laitiers.
- > Calcium : produits laitiers faibles en matières grasses (lait à 1 ou 2 % M.G., yogourt à 2 % M.G.).
- > Protéines végétales : tofu, légumineuses.
- > Gras monoinsaturés : huiles d'olive, de canola ou d'arachide, graines, noix, germe de blé.
- > Gras oméga-3 : maquereau, saumon, truite, hareng, flétan, morue.
- > Fibres alimentaires : produits céréaliers à grains entiers, légumineuses, fruits et légumes.

sustenter : à l'intérieur des 30 minutes suivant la fin de l'exercice, il faut prendre un repas ou une collation.

Juste en mettant en application ces recommandations, le fils de M. Le Bon augmentera ses chances de répondre aux besoins de son corps en développement.

L'auteure de cette chronique hebdomadaire est membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec. Une fois par mois, la chronique Nutrition porte sur vos questions et commentaires. Adressez-les à : Chronique Nutrition La Presse 7, rue Saint-Jacques Montréal, QC H2Y 1K9 ou par courriel à : [questiondenutrition@hotmail.com](mailto:questiondenutrition@hotmail.com)

COMPRIMÉS

Dormir pour mieux apprendre

L'apprentissage spatial, par exemple apprendre à trouver un chemin vers une nouvelle destination, aide le cerveau à produire de nouvelles cellules dans cette partie du cerveau appelée l'hippocampe, et c'est le sommeil qui permet à ces cellules de survivre. Une étude faite sur des rats à l'Université de Californie et à l'Université Stanford démontre que les rongeurs, s'ils sont privés de sommeil, éprouvent des difficultés avec cet apprentissage : par rapport aux rats reposés, ils ont pris plus de temps à mémoriser un parcours dans un labyrinthe et le taux de survie des nouvelles cellules, dans leur hippocampe, était moindre. Bref, l'étude, publiée dans *The Journal of Neurophysiology*, démontre que l'apprentissage dépend de deux facteurs : l'exposition à de nouvelles informations et un sommeil adé-

quat. Même des difficultés à dormir bénignes mais chroniques pourraient avoir des effets nuisibles à long terme sur le fonctionnement neural. Source : Health Scout News

Une autre raison de ne pas fumer si on est enceinte

Selon une recherche menée par l'Université de Pennsylvanie à partir de 6,8 millions de naissances aux États-Unis en 2001 et en 2002, une femme enceinte qui fume entre une et 10 cigarettes par jour court un risque 29 % plus élevé de mettre au monde un enfant avec des déformations des doigts et des orteils. Ce pourcentage grimpe à 38 % quand elle fume entre 11 et 20 cigarettes par jour et à pas moins de 78 % si elle fume 21 cigarettes et plus par jour. Ces déformations peuvent prendre la forme de doigts ou d'orteils excédentaires, manquants ou

palnés. Les chercheurs eux-mêmes ont été étonnés par la corrélation importante entre la cigarette et les déformations digitales chez les nouveau-nés. Source : Health Scout News

Diagnostiquer la méningite plus vite

Les parents et les médecins devraient reconnaître les premiers symptômes de la méningite, qui comprennent des douleurs aux jambes, les mains et les pieds froids et une peau anormalement pâle ou marbrée, affirme une étude de l'Université d'Oxford publiée dans l'édition en ligne de la revue médicale *The Lancet*. Ces symptômes apparaissent au cours des huit heures qui suivent l'infection. Ils se distinguent des symptômes « classiques » de la méningite, à savoir une éruption doublée de



PHOTO ROBERT NADON, ARCHIVES LA PRESSE

C'est dans le sommeil que le cerveau consolide les apprentissages des heures précédentes.

maux de tête, la rigidité du cou, une grande sensibilité à la lumière et un état de quasi-inconscience, qui apparaissent tous de 13 à 22 heures après l'infection. Il peut alors être

trop tard. Les chercheurs affirment que les médecins se fient trop aux symptômes classiques et négligent les premiers symptômes, ce qui mène à de nombreux mauvais diagnostics.

Publireportage

PLAISIR DE BOIRE ET MODÉRATION

Si vous êtes un adulte, homme ou femme, et buvez entre 15 et 35 consommations par semaine, si vous vous interrogez sur l'impact de l'alcool dans votre vie, **Alcochoix+** pourrait répondre à vos questions. Il est possible que votre façon de boire vous inquiète, que vous éprouviez parfois des difficultés liées à l'alcool et que vous croyiez que *la modération a bien meilleur goût*. Si tel est le cas, le programme **Alcochoix+** est tout indiqué pour vous!



et réduisaient leur consommation de 27 à 16. Un an plus tard, les hommes avaient conservé leurs nouvelles habitudes et les femmes avaient diminué encore un peu plus, soit à 14 consommations par semaine.

**Alcochoix+ est-il pour vous ?**

Alcochoix+ est un programme de boire contrôlé se déroulant sur six semaines et dont l'approche vise un changement d'habitude de vie. Il s'adresse aux buveurs qui ont l'habitude de prendre entre 15-35 consommations par semaine et qui commencent à y percevoir un problème. Le programme vise à conscientiser les participants sur leur consommation et les aide à trouver leurs propres stratégies de diminution.

**Un programme adapté aux besoins des individus.** Les séances du programme Alcochoix+ sont gratuites. Les personnes intéressées doivent, au préalable, participer à une évaluation téléphonique complète et confidentielle. Subséquemment, s'ils sont sélectionnés, ils pourront choisir le format de participation qui leur convient le mieux, soit : la formule autonome à l'aide d'un document, la formule guidée en rencontres individuelles ou la formule de groupe.

**À votre santé !**

Éduc'alcool, en s'associant à Alcochoix+, se préoccupe de votre santé. Si vous croyez que ce programme peut vous aider, inscrivez-vous à la prochaine session. Premier arrivé, premier servi.

**Renseignements :**

Montréal : (514) 273-5600, poste 6360  
Laval : (450) 622-4478, poste 4005  
Pour les autres régions, svp contactez votre Centre de santé et de services sociaux (CLSC).

Fondé sur une prise de conscience progressive de la personne et sur sa capacité à trouver des solutions sur mesure, Alcochoix+ s'inscrit parfaitement dans la philosophie d'Éduc'alcool qui prône une consommation responsable. Les adultes qui apprécient les bienfaits de l'alcool, mais qui éprouvent certaines difficultés à tenir les rênes, y apprendront comment modifier leurs habitudes de vie sans pour autant devenir abstinentes.

Soucieux de faire la promotion d'une consommation équilibrée de l'alcool, Educ'alcool les invite donc à s'inscrire à **Alcochoix+**. Ce programme, dispensé par des Centres de santé et de services sociaux (CLSC) de la région, a été conçu pour soutenir les buveurs qui désirent diminuer leur consommation d'alcool tout en continuant à profiter du plaisir lié à la modération.

**Alcochoix+, un programme qui a fait ses preuves.** Le programme Alcochoix+ s'est avéré très efficace depuis son lancement en 1993. Les expériences passées nous démontrent qu'en moyenne, trois mois après le début du programme, les hommes avaient diminué leur consommation de 44 % passant de 34 consommations hebdomadaires à 19, alors que les femmes accusaient une baisse moyenne de 41 %



La modération a bien meilleur goût

# MétaSlim<sup>MD</sup>

## Brûlez-les. Bloquez-les. Sans danger. Naturellement.

**Formule d'amaigrissement**  
Préparation entièrement naturelle, sans éphédrine et thermogène, qui « brûle » les graisses et active le métabolisme.

**Neutralisateur de glucides et de lipotrope**  
Neutralise l'amidon et bloque l'absorption des matières grasses. Contient de la **Phase 2<sup>™</sup>** dont l'action neutralisante sur les glucides a été cliniquement prouvée. 100 % naturelle.

WN Pharmaceuticals Ltd.  
[www.webbernaturals.com](http://www.webbernaturals.com) - 1-800-430-7898

# LES ÉCHOS 987-VENDU

## Immobilier

**100 VISITES LIBRES**

À AHUNTIC, 3e et dernier étage, gar. privé, bois franc, foyer, 2 balcons, près métro, parc, const. 2001, Agents s'abstent. Visité libre dim. 13h à 16h. 354 Farly # 5, 209 000 \$, 514-389-8123

**BROSSARD, DIM. 14-16**  
4125 Colomb #201  
Condo 2005, 2 c.a.c., 2 s/balcons, foyer, pl. bois, s/c, occ. ratié 05, cabanon. Idéal. Karen Hébert 450-672-6450 Royal LePage Champlain ctr

**CARTIERVILLE**, 12194-196 Lachapelle, duplex, grand terrain, près transports, magasins. Vendeur très motivé. 240 000\$. Dim. 14h-16h. Dick Malek, Remax 3000 Inc ctr, 514-333-3000

**FABREVILLE**

Dim. 15 janv. 14h à 17h au 404 Odie, Faubourg Degrais. Jumelé, clé en main, 3 ch., s/sol fini. 194 000\$ P.-Jochim, Sutton Immobilier 514-272-1010

**LASALLE, 115 des Oblats**  
Dim. 15 janv. 14h-16h. Cottage semi dét. 3 ch., pl. bois, nouvelle cuisine et bien +! Faut voir! D. Drolet Royal LePage 450-632-8414

**OUTREMONT**, r-de-ch, 2 ch. + bureau, 1202 pi<sup>2</sup>, réno en 99 et 2005, aire ouverte, lot central, cachet ancien préservé. 756 D. L'Épée, Dim. 14h-16h. Claude Guyot-Slonnet Proprio Direct (514) 934-5522

**VIEUX-MTL**, superbe condo, belle cuisine, 822 pi<sup>2</sup>, boiseries, tout carrelage, terrasses, 2 ch., électros incl. Dimanche 15 janv. 14h-16h 819 Viger E. coin St-Hubert

**112 BORD DE L'EAU**

**BORD LAC CHAMPLAIN** au Québec, situé 100 pi frontière américaine, derniers terrains disp., façade sur le lac, très élégant, bois franc, alentours zone réservée à la faune (Wild Life Refuge et Canard Illimité). Plage de sable à été sauvagée à 500 pi. Visite guidée sur site de 8h.

Infos: 514-884-4444  
www.terrainslachampain.ca

**113 EXTÉRIEUR DU QUÉBEC**

**FLORIDE, PARK LAKE** 2 bord de lac, quiet. Maison 2 ch., 2 s/balcons, Prés Club House, piscine; 2 min. de la mer. Besoin réparations. 100 000 \$ US. 954 966 - 2396

**115 CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS**

3 CONDOS neufs, dans Têremont, à partir de 149 900\$, clé en main, prêt pour 1er avril. 514-489-2303

**AHUNTIC**, Place Massena, 4/4 neuf, coin sud-ouest, gar., foyer gaz, asc. P.d'agent. Sur semaine: 514-333-3014

**ANJOU**, 4/4 r-de-ch, 700 pi<sup>2</sup>, réno. int. prés. autobus, 240 000\$. Dim. 14h-16h. Côté, Agents s'abstent. 514-352-4245

**CENTRE-VILLE**, 2 ch., a/c, pl. bois, gar., terr. 514-871-1286 www.lanerville.com/condo

**ILE-DES-SOEURS**, transver. 2 ch., 2 balcons (fleuve + ville), 2 ch., 2 s/bain, 2 garages, 2 piscines, céramique, 2002, 439 000 \$. 514-969-5392 www.duproprio.com/23892

**LACHINE**, entièrement meublé, face lac, 514-639-9029, www.condolac.com

**LASALLE**, condo 208 000 \$, 2 grands balcons, 4/1 s/bains, 2 nogs, 2 ch., 450-413-0241 duproprio.com/230740

**LAVAL**, Ste-Dorothée, (bou. Notre-Dame), 5202 \$, clé en main, 2004, avec garage, 3e étage, très éclairé, bois franc et céramique. Prés autor. 311 et 3 services. 198 500\$. 450-689-4636

**LONGUEUIL**, 4/4, très propre, 1200 pi<sup>2</sup>, boiseries, 115 000\$. 514-919-5581

**LONGUEUIL**, condo mezzanine, pl. bois, 1275 pi<sup>2</sup>, car. pl. bois exotique et porcelaine, foyer, a/c, 2 gar., balcon et terrasse, bain thérapeutique, 1 1/2 s/bains, plusieurs terrasses. 245 000\$. 514-953-5452

**PLATEAU**, rue Laurier, 2 ch. + bureau, 1150 pi<sup>2</sup>, stat. foyer, a/c, bois franc, const. 1998. 950 000\$. 514-448-4616 http://laurier.no-ip.com

**PLATEAU GRAND 2** ch., 2e, côté soleil 11 000 car., charme, briques, bois, grand balcon, tranquille, 149 000\$. 479 000 \$. 514-576-2329 Sutton ctr., Paul Cornett

**PLATEAU**, rue Laval, cottage rénové, 3 ch., 2 s/bains, foyer naturel, s/sol aménagé, terrasse sur cour, poss. bach. et stat. arrière, 689 000 \$. Agent s'abstent. 514-889-3336

**ST-LEONARD**, impeccable grand duplex, bois franc, secteur de choix. Rénové 05. 469 000 \$. Faut voir! 514-327-3245, 514-324-2814.

**131 ÎLE DE MONTRÉAL**

ST-LAURENT (ville), 3/4, insonorisé, chauffé, éclairé, piscine avec pré-ét. 15. 514-336-4872

**C.D.N.**, Lacombe près Victoria, magnifique 5 ch., r-de-ch, très élégant, bois franc, allées, 1100\$, 514-591-3363.

**CADEAU DE BIENVENUE** 202, 3/4, 4/4, 475 \$ au 620 f. Poêle-frigo, eau chaude froide, peinture fraîche, tranquille, 20 min. du métro, réno, non chauffé, 514-328-9736.

**OUTREMONT**, condo 1-r-de-ch, Parc Kennedy, 2 ch., stat. 5 électros, 1500\$ non chauffé, 1100\$, 514-295-3331

**OUTREMONT**, grand 3/4 près de Laurier, Rangement, garage, piscine, poêle/frigo, 1er mars 993\$. 514-258-0099

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT** adj. 6/4 chauffé-1200\$, 5 électros, balcon, haut duplex, près U de M, avril 2006, réf. 514-731-2958

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

**OUTREMONT ADJ.**, Lennox, super 3/4-4/4, chauffé, cuisine et s/bain réno, lav.-vaiss., pl. bois franc, ensol., buanderie, près U.M. 514-336-1371

**OUTREMONT**, grand 5/4, 2 ch., boiseries, réno, eau chaude, chauffage, 1225 \$. Libre 1er Fév. 514-272-9884

**OUTREMONT-CONDO** 796, rue Woodfield 1 ch. 6 électros, 1250 \$, 3 mois et +. 514-998-2677

Offres d'emploi

322 HÔTELLERIE, RESTAURATION, ALIMENTATION

331 ENTRETIEN, SECURITE, CONCIERGE

342 DIVERS TEMPS PARTIEL

343 EMPLOIS DEMANDES

326 CONSTRUCTION

ESTIMATEUR

349 BÉNÉVOLAT

Services personnels

406 LIGNES DE RENCONTRES

406 LIGNES DE RENCONTRES

445 STUDIOS DE MASSAGE

L'aide d'aujourd'hui. L'espoir de demain. Société Alzheimer

VÉHICULES AUTOMOBILES

511 CAMIONS, 4X4, FOURGONNETES

KIA SEDONA

LEXUS RX 300 2002

MAZDA Tribute LX 2002

MERCEDES ML 320 2003

PONTIAC Montana 02

ACURA TL 04

AUDI A4, 1.8 T, 2004

MAZDA Miata 03

MAZDA Protegé ES 2001

MAZDA Protegé SE, LX, ES

MAZDA Protegé 03

MAZDA Protegé 03

MAZDA Protegé 03

MAZDA Protegé 03

MAZDA Protegé 03

MAZDA Protegé 03

MAZDA Protegé 03

MAZDA Protegé 03

MAZDA Protegé 03

MAZDA Protegé 03

MAZDA Protegé 03

MAZDA Protegé 03

MAZDA Protegé 03

MAZDA Protegé 03

MAZDA Protegé 03

MAZDA Protegé 03

MAZDA Protegé 03

MAZDA Protegé 03

MAZDA Protegé 03

MAZDA Protegé 03

FORD Taurus GL 1995

FORD WINDSTAR, 2000

FORD Windstar 1999

GMC Jimmy SLT 93

MAZDA KINGCAB '94

MAZDA Protegé 97

MAZDA Protegé 97

MAZDA Protegé 97

MAZDA Protegé 97

MAZDA Protegé 97

MAZDA Protegé 97

MAZDA Protegé 97

MAZDA Protegé 97

MAZDA Protegé 97

MAZDA Protegé 97

MAZDA Protegé 97

MAZDA Protegé 97

MAZDA Protegé 97

MAZDA Protegé 97

MAZDA Protegé 97

MAZDA Protegé 97

MAZDA Protegé 97

MAZDA Protegé 97

MAZDA Protegé 97

MAZDA Protegé 97

MAZDA Protegé 97

MAZDA Protegé 97

MAZDA Protegé 97

MAZDA Protegé 97

MAZDA Protegé 97

MAZDA Protegé 97

MAZDA Protegé 97

Audi d'occasion

Taux d'intérêt à partir de 3,9%

AA 1.8T 5 vit. 02

AA 1.8T sedan CVT 03

AA 1.8T sedan CVT 03

AA 1.8T bleu out. 05

AA 1.8T gris out. 05

AA 1.8T gris out. 05

AA 1.8T gris out. 05

AA 1.8T gris out. 05

AA 1.8T gris out. 05

AA 1.8T gris out. 05

AA 1.8T gris out. 05

AA 1.8T gris out. 05

AA 1.8T gris out. 05

AA 1.8T gris out. 05

AA 1.8T gris out. 05

AA 1.8T gris out. 05

AA 1.8T gris out. 05

AA 1.8T gris out. 05

AA 1.8T gris out. 05

AA 1.8T gris out. 05

AA 1.8T gris out. 05

AA 1.8T gris out. 05

AA 1.8T gris out. 05

AA 1.8T gris out. 05

AA 1.8T gris out. 05

AA 1.8T gris out. 05

AA 1.8T gris out. 05

AA 1.8T gris out. 05

AA 1.8T gris out. 05

VOLVO S40 05

VOLVO S60-ASR, 01

VOLVO S80, 1999

VOLVO V70 1998

VOLVO S40 05

VOLVO S60-ASR, 01

VOLVO S80, 1999

VOLVO V70 1998

VOLVO S40 05

VOLVO S60-ASR, 01

VOLVO S80, 1999

VOLVO V70 1998

VOLVO S40 05

VOLVO S60-ASR, 01

VOLVO S80, 1999

VOLVO V70 1998

VOLVO S40 05

VOLVO S60-ASR, 01

VOLVO S80, 1999

VOLVO V70 1998

VOLVO S40 05

VOLVO S60-ASR, 01

VOLVO S80, 1999

VOLVO V70 1998

VOLVO S40 05

VOLVO S60-ASR, 01

VOLVO S80, 1999

VOLVO V70 1998

VOLVO S40 05

VOLVO S60-ASR, 01

VOLVO S80, 1999

ASTROLOGUE DU JOUR

BÉLIER DU 21 MARS AU 20 AVRIL

TAUREAU DU 21 AVRIL AU 20 MAI

GÉMEAUX DU 21 MAI AU 21 JUIN

CANCER DU 22 JUIN AU 22 JUILLET

LION DU 23 JUILLET AU 23 AOÛT

VIERGE DU 24 AOÛT AU 22 SEPTEMBRE

BALANCE DU 23 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE

SCORPION DU 24 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

SAGITTAIRE DU 23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

CAPRICORNE DU 22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

VERSEAU DU 21 JANVIER AU 19 FÉVRIER

POISSONS DU 20 FÉVRIER AU 20 MARS

ASTROLOGUE DU JOUR

ASTROLOGUE DU JOUR

ASTROLOGUE DU JOUR

ASTROLOGUE DU JOUR

GENIÉS EN HERBE #1180

A-FROMAGES

B-ACTUALITÉ

D-ASSOCIATIONS

G-MOTS COMMENÇANT PAR LA LETTRE « M »

H-HISTOIRE DE LA GRANDE-BRETAGNE

MOT MYSTÈRE

BIJOUTERIE - Un mot de 10 lettres

U R I T A M R M E Q U E R R E

F A R M F A U X M O N T R E L

E E E O I D B I S E A U V E

N G M N D N I N E A C G L A M

I A E I N L T L I I A Y R A

A S R V R A A A E R G R G U

L I B I I P L R G E L U E A X

E R I L O P C E V E E L B U T

T G L O U P E I O L C O E U R

A E A F A R G A N I F R U A

H M C T U R B V N R T M P E R

C M O R E G A M B R E I E T U

A E T L I E O I B U R I N R B

R E R C A N F E S T O N C E I

C E L B A T R A P E Z E R S S

ACIER

AGATE

AMBRE

ANNEAU

ARGENT

BISEAU

BURIN

PIÈCES ET ACCESSOIRES

INVENTAIRE d'heur, pneus, jantes

600 Loisirs et véhicules récréatifs

667 VÉHICULES RÉCRÉATIFS

EUROVAN, 95 (Westfalla) long Winnibago, 18 400\$

RIALTA 99, VF16, état exceptionnel, 33 900 \$

700 Affaires

PRÊTEUR PRIVÉ, 1ière, 2e hypothèque, cas spéciaux, promoteurs etc. 50 000\$ à 2 millions. 514 609-2985 Réponse 24h.

UPTOWN VOLVO (514) 737-4321

VOLVO 850 GLE 97, farm, aut., exc. condition, 184000

VOLVO 940 turbo 1995, aut., exc. condition, 162 000

VOLVO 850 GLE 97, farm, aut., exc. condition, 184000

VOLVO 940 turbo 1995, aut., exc. condition, 162 000

VOLVO 850 GLE 97, farm, aut., exc. condition, 184000

VOLVO 940 turbo 1995, aut., exc. condition, 162 000

VOLVO 850 GLE 97, farm, aut., exc. condition, 184000

VOLVO 940 turbo 1995, aut., exc. condition, 162 000

VOLVO 850 GLE 97, farm, aut., exc. condition, 184000

VOLVO 940 turbo 1995, aut., exc. condition, 162 000

VOLVO 850 GLE 97, farm, aut., exc. condition, 184000

VOLVO 940 turbo 1995, aut., exc. condition, 162 000

VOLVO 850 GLE 97, farm, aut., exc. condition, 184000

VOLVO 940 turbo 1995, aut., exc. condition, 162 000

VOLVO 850 GLE 97, farm, aut., exc. condition, 184000

VOLVO 940 turbo 1995, aut., exc. condition, 162 000

VOLVO 850 GLE 97, farm, aut., exc. condition, 184000

VOLVO 940 turbo 1995, aut., exc. condition, 162 000

VOLVO 850 GLE 97, farm, aut., exc. condition, 184000

VOLVO 940 turbo 1995, aut., exc. condition, 162 000

VOLVO 850 GLE 97, farm, aut., exc. condition, 184000



# Décès, prières, remerciements

900 Petites annonces  
cyberpresse.ca/necrologie

## INDEX DES DÉCÈS

- CARON POPE, Rolande**  
Montréal
- COLAMARINO, Elisabetta (Caniglia)**
- CROZON, Annie Renée**  
Montréal
- HABASH, Hanna**  
Montréal
- LA FORGE, Roger**  
Brossard
- MARCHAND (Montpetit), Anne**  
Beauharnois
- MOLLEUR BÉTOURNAY**  
**Véronique (née Charest)**  
Montréal
- PICHÉ, Michel**  
Blainville
- SIMARD, Docteur Émile**  
Chicoutimi
- ST-PIERRE, Jean-Paul**  
Montréal
- TESSIER, Aurore, S.N.J.M.**  
Montréal

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

cyberpresse.ca/necrologie

## DÉCÈS



**CARON POPE, Rolande**

À Montréal, le 27 décembre 2005, à l'âge de 84 ans, est décédée madame Rolande Caron Pope, épouse de feu John Pope. Elle laisse dans le deuil sa soeur Denyse Caron, son frère H. Marcel Caron, sa belle-soeur Madeleine, ses neveux et nièces et de nombreux amis. Une liturgie de la Parole, en présence des cendres, aura lieu le jeudi 19 janvier prochain à 16 h en la chapelle du

**Centre funéraire Côte-des-Neiges inc.**  
Réseau **Dignité**

4525, chemin de la Côte-des-Neiges  
Montréal, Québec  
Tél.: 514-342-8000

La famille remercie sincèrement le personnel dévoué du 4ième étage Est de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal. Vos témoignages de sympathie peuvent se traduire par un don à la Fondation de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal, 4565, chemin Queen Mary, Montréal (Qc) H3W 1W5 (Téléphone: 514-340-3546 Site internet: www.iugm.qc.ca)

## COLAMARINO, Elisabetta (Caniglia)

Paisiblement, à la résidence Gouin, notre mère bien-aimée est décédée. Elle sera toujours notre mère et grand-mère forte et courageuse. Elle était l'épouse de feu Alferio, mère de Hubert et son épouse Peggy, grand-mère de Julie (Richard Mulley) et elle laisse également ses arrière-petits-enfants Oliver et Suzanne. Sa fille Mary et son époux Gilbert Gannon se souviendront de cette petite femme de caractère qui voulait une vie simple. Aimée de son amie Pasqualina. Elle manquera à tous. Visites à la maison funéraire

**Collins Clarke MacGillivray White**  
Réseau **Dignité**

5610, rue Sherbrooke Ouest, Montréal  
le lundi 16 janvier de 14 h à 17 h et de 19 h à 21 h. Les funérailles auront lieu en l'église St. Monicas, 6405 Terrebonne, le mardi 17 janvier à 10 h. Un remerciement spécial au personnel du 5e étage du CHSLD Gouin pour avoir bien pris soin de notre mère.



**CROZON, Annie Renée**

À Montréal, le 12 janvier 2006, à l'âge de 69 ans, est décédée Annie Renée Crozon. Elle laisse dans le deuil sa soeur Myrose, épouse de Slavek Prem, son frère Henri, son épouse Maria, ses neveux et leurs conjoints, ses petits-neveux, de nombreux autres parents et amis au Canada et en Bretagne. La famille tient à remercier le personnel du CLSC NDG/Mtl-O. et celui des soins palliatifs de l'hôpital St. Mary's pour leur dévouement. Les visites auront lieu à la

**Résidence funéraire Collins Clarke**  
Réseau **Dignité**

5610, rue Sherbrooke Ouest, Montréal  
Tél. 514-483-1870

le dimanche 15 janvier de 13 h 30 à 15 h suivi d'une célébration à la chapelle du salon.

## HABASH, Hanna

1936 - 2006  
À Montréal, le 13 janvier 2006, à l'âge de 69 ans, est décédé M. Hanna Habash, époux de Mme Anna Godolochian. Il laisse dans le deuil ses enfants Nathalie (Ghassan Semaan) et Cynthia (Alain Habib), ses petits-enfants Nicholas, Michael et Layla, autres parents et amis. La famille recevra les condoléances le dimanche 15 janvier 2006 de 14 h à 17 h et de 19 h à 21 h au

**Complex funéraire**

**URGEL BOURGIE**  
816, boul. Ste-Croix  
angle de l'Église, St-Laurent  
www.urgelbourg.com

Un service religieux sera célébré le lundi 16 janvier à 11 h en l'église grecque orthodoxe St-George Antiochian, 555, Jean-Talon Est, Montréal. Au lieu de fleurs, un don à l'église St-George Antiochian ou à la Société canadienne du cancer, 5151, boul. l'Assomption, Montréal, H1T 4A9, serait apprécié de la part de la famille.



**LA FORGE, Roger**  
1919 - 2006

De Brossard, le 13 janvier 2006, à l'âge de 86 ans, est décédé Roger La Forge, vétéran de la Deuxième Guerre mondiale de l'Aviation Royale Canadienne, époux de Olive Rowe. Outre son épouse, il laisse dans le deuil ses fils Roger jr (Louise Couture) et André (Hélène Labbé), ses petits-enfants Éric, Lise, Charles, Frédérique et Olivier, ainsi que ses arrière-petits-enfants Jacques, Nicolette, Samuel, Katelyn et Luc, son frère Maurice, ainsi que ses beaux-frères et belles-soeurs, neveux et nièces, parents et amis. Les funérailles auront lieu le lundi 16 janvier 2006 à 14 h 30 en la chapelle de

**La Maison Darche**  
Réseau **Dignité**

7679, boul. Taschereau, Brossard  
La famille sera présente dès 13 h 30. Un don à sa mémoire peut être fait à la Société canadienne du cancer.



**MARCHAND (Montpetit), Anne**  
1914 - 2006

À Beauharnois, le 12 janvier 2006, à l'âge de 91 ans, est décédée Mme Anne Montpetit, épouse de feu Paul Marchand. Elle laisse dans le deuil ses enfants Michèle (Yvan Rousseau), Francine (Normand Rascicot), Jean-Claude (Marie-Chantal Messier) et Pierre, ses trois petits-enfants Annie-Pier, Jean-Sébastien et Marie-Eve ainsi que sa belle-soeur Suzanne Savard, ses neveux et nièces, parents et amis. Les funérailles auront lieu le mardi 17 janvier à 11 heures en l'église St-Clément de Beauharnois, suivies de l'inhumation au cimetière de St-Louis-de-Gonzague. La famille sera présente à l'église à compter de 10 h 30 pour recevoir vos témoignages de sympathie. Direction funéraire:

**Bourgie & Frères inc.**  
585, rue Éliche, Beauharnois



**MOLLEUR BÉTOURNAY, Véronique**  
(née Charest)

À Montréal, le 12 janvier 2006, à l'âge de 86 ans, est décédée madame Véronique Molleur Bétournay (née Charest), épouse en premières noces de feu Me Edmond Molleur et en secondes noces de feu J. Henri Bétournay. Fille de feu Patrick Charest et de Marie-Louise Hamel. Elle laisse dans le deuil son fils unique Me E. Claude Molleur (Monique Langevin) et ses petits-enfants Chantal et Patrick Molleur (Grandmaman Nini). Elle était la belle-soeur de Lucille Molleur Chartrand, Juliette Molleur Chevalier et Isabelle Tougas Molleur et la tante de 23 neveux et nièces dans les familles Molleur et Bétournay. Parents et amis pourront exprimer leurs condoléances le lundi 16 janvier de 14 h 30 à 17 h et de 19 h à 21 h au complexe funéraire

**URGEL BOURGIE**

1255 Beaumont, Ville Mont-Royal  
Le service religieux aura lieu à l'église St-Joseph-de-Mont-Royal, 1620 boul. Laird, Ville Mont-Royal, le mardi 17 janvier à 11 h. L'inhumation suivra au cimetière St-Vincent-de-Paul. La famille désire remercier très sincèrement le personnel de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal pour leur grand dévouement à l'égard de Nini et en particulier Lily Maltais et Anastasie Mulganga. Vos témoignages peuvent se traduire par un don à la Fondation de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal, 4565 chemin Queen-Mary, Montréal, H3W 1W5, ou à l'Institut National Canadien pour les Aveugles, 2155 Guy, Montréal, H3H 2R9.

## PICHÉ, Michel

1950 - 2006  
À Blainville, le 9 janvier 2006, à l'âge de 55 ans, est décédé Monsieur Michel Piché. Il laisse dans le deuil sa conjointe, ses enfants, parents et amis. La famille vous recevra au complexe funéraire

**Alfred Dallaire**

**MEMORIA**

2159, boul. Saint-Martin Est, Laval  
www.memoria.ca 514 277.7778  
le mardi 17 janvier de 11 h à 15 h. Une réunion de prières sera célébrée au salon à 15 h.



**SIMARD, Docteur Émile**

Le 13 janvier 2006, est décédé à son domicile, à l'âge de 92 ans, le Docteur Émile Simard, époux de feu Marie Pauline Fisher, demeurant à Chicoutimi. La famille accueillera les parents et amis à compter de 19 h le lundi 16 janvier 2006 à la résidence funéraire

**Gravel & Fils**  
Réseau **Dignité**

825, Bégin coin des Champs-Élysées  
Chicoutimi

Les heures d'accueil sont: le lundi 16 janvier 2006 de 19 h à 22 h. Mardi, le salon sera ouvert à compter de 9 h. Une cérémonie d'adieu aura lieu le mardi 17 janvier 2006 à 11 h 30 à la chapelle de la Résidence funéraire Gravel et Fils. Il était le fils de feu M. Émile Simard et de feu Mme Imelda Saint-Pierre. Le Docteur Simard a pratiqué la chirurgie pendant près de 40 ans à l'hôpital de Chicoutimi. Il était le père de: Pierre Simard (Elizabeth Simard), Monique (Claude Leblond), Jean-Gérard (Hélène Savard), Louis (Claire Belleau), feu André, feu Paul (Isabelle Gagnon); il laisse dans le deuil ses petits-enfants: Marie-Claude, Sophie et Florence Leblond, Catherine et Geneviève Simard, Antoine et Julie Simard, Augustin, Virginie et Laurence Simard; ses 10 arrière-petits-enfants: Émile, Juliette, Victor, Benjamin, Jacob, Lucas, Lorianne, Aglaé Judith et Quentin; il était le frère de: feu Jeanne Simard, Joséphine (feu Achille Couët), feu Paul (Pierrette Leclerc), feu Claire (Roch Doré); il laisse également dans le deuil plusieurs neveux et nièces ainsi que de nombreux parents et amis. Pour ceux et celles qui le désirent, une personne bénévole de la Fondation de Ma Vie sera présente au salon afin de recueillir vos dons. Pour information: 418-543-0755, pour vos messages de condoléances, télécopieur: 418-543-7241, courriel: info@gravelet-fils.com Direction funéraire: Résidences funéraires Gravel & Fils



**ST-PIERRE, Jean-Paul**  
1924 - 2006

À Montréal, le 13 janvier 2006, est décédé Jean-Paul St-Pierre, médecin vétérinaire, entouré de son épouse Micheline Martin et de ses enfants Luce et Yves (Manon Tardif). Il laisse dans le deuil ses petits-enfants Pascale, Frédérique, Marie-Kim et Charlotte ainsi que ses soeurs et son frère. La famille vous accueillera au

**Complexe funéraire Magnus Poirier inc.**  
6825, Sherbrooke Est, Montréal

Les funérailles seront célébrées le mardi 17 janvier à 11 heures en l'église St-Fabien, 6455 de Renty, et de là au cimetière de Ste-Geneviève. Heures des visites: lundi 16 janvier de 14 h à 17 h et de 19 h à 21 h 30 et mardi dès 9 h. Des dons à l'entraide Ville-Marie seraient appréciés.

*Signature Magnus Poirier*

## TESSIER, Aurore, S.N.J.M.

À Montréal, le treize janvier 2006, à l'âge de 92 ans, est décédée Soeur Aurore Tessier, en religion Soeur Exilda Maria. Outre sa famille religieuse, elle laisse dans le deuil: sa soeur Mme Bernadette Tessier-Déry ainsi que de nombreux neveux et nièces, arrière neveux et nièces, cousins et cousines et ami(e)s. Elle sera exposée à la

**Maison Jésus-Marie**  
**des Soeurs des Saints Noms de**  
**Jésus et de Marie**

86, rue St-Charles Est  
Longueuil Qc J4H 1A9

le 16 janvier à 13 h. Les funérailles auront lieu au même endroit, le même jour à 14 h 30. L'inhumation, au cimetière de Longueuil, chemin Chambly.

Direction:

**Alfred Dallaire**

**MEMORIA**

www.memoria.ca 514 277.7778

## PRIÈRES

**MERCI MON DIEU. F.L.**

## REMERCIEMENTS

REMERCIEMENTS au Sacré-Coeur pour faveur obtenue. F.C.

## ÊTES-VOUS OBSERVATEUR?

### RÉPONSES

- 1) Barbe plus courte sur l'oreille de l'homme.
- 2) Pantalon moins haut sous le bras de l'homme.
- 3) Une planche différente sur l'arrière du radeau.
- 4) Une corde plus longue sur l'avant du radeau.
- 5) Quille du canot plus courte.
- 6) Épaisseur de la poulie de gauche non indiquée.
- 7) Forme de la rame du canot.
- 8) Une vaquelette en plus à gauche derrière le canot.

EPRI-SUR

# ACTUALITÉS

## ThyssenKrupp majore son offre sur Dofasco

PRESSE CANADIENNE

TORONTO – Le géant allemand ThyssenKrupp a majoré son offre d'achat amical à près de 5,3 milliards afin d'acquiescer le producteur d'acier canadien Dofasco inc. et de court-circuiter son rival luxembourgeois, Arcelor.

Dofasco et ThyssenKrupp ont porté l'offre à 68 \$ l'action. Près de 77,6 millions d'actions sont présentement en circulation. Arcelor avait déjà présenté une offre de 63 \$ l'action. ThyssenKrupp et Dofasco ont réduit ses chances d'acquiescer la société canadienne en convenant d'une pénalité si l'offre des Allemands échouait. Le cas échéant, Dofasco devrait payer 215 millions à ThyssenKrupp, ce qui compromettrait ses chances d'être acheté par un autre.

« L'offre de ThyssenKrupp est excellente pour les actionnaires de Dofasco et elle est supportée par la valeur stratégique de Dofasco qui profiterait aux deux compagnies en Amérique du Nord, a affirmé le président de Dofasco, Brian MacNeill. Le conseil d'administration de Dofasco croit que cette offre est dans les meilleurs intérêts des actionnaires et nous les encourageons à l'accepter. »

Ekkehard Schulz, le président du conseil exécutif de ThyssenK-

rupp, a encensé son offre, qui, si elle est acceptée, représentera la plus grande prise de contrôle dans l'industrie canadienne de l'acier.

ThyssenKrupp entend formuler une nouvelle proposition aux actionnaires de Dofasco en plus de prolonger la présente offre d'une journée, soit jusqu'au 26 janvier. Le producteur canadien a fait savoir que cela encouragerait les actionnaires à accepter la proposition de ThyssenKrupp et à rejeter celle d'Arcelor.

La guerre entourant la prise de contrôle de Dofasco est en fait le résultat d'une vague de consolidation qui frappe depuis deux ans l'industrie de l'acier. L'augmentation de la demande ayant gonflé les prix de l'acier et des pays comme la Chine représentant désormais une concurrence de taille, les géants de l'industrie ont cherché à améliorer leur rendement et à conclure des ententes.

Ce mouvement vers la consolidation pourrait entraîner d'autres producteurs canadiens comme Stelco et Algoma vers la mise aux enchères. La première pourrait devenir la cible d'investisseurs américains ou européens bien qu'elle sort de deux années sous la protection de la faillite alors que la deuxième a été offerte sur le marché l'an passé, mais sans succès.

## Décès de Gordon Atkinson

PRESSE CANADIENNE

L'ancien journaliste et politicien Gordon Atkinson est mort, à Montréal, à l'âge de 83 ans.

M. Atkinson, dont la carrière journalistique s'est surtout déroulée à la radio, à CBC et à CJAD notamment, s'était fait élire en 1989 à l'Assemblée nationale sous la bannière du Parti égalité, en compagnie de trois autres candidats de cette formation.

Le Parti égalité avait été créé par des anglophones qui contestaient la

décision du premier ministre libéral Robert Bourassa de ne pas modifier la Loi sur l'affichage commercial. Gordon Atkinson souhaitait le retour de l'affichage bilingue.

M. Atkinson a aussi été conseiller de l'ancien premier ministre canadien Louis St-Laurent, dans les années 50.

Né à Winnipeg, Gordon Atkinson a été lieutenant dans l'armée canadienne lors de la Seconde Guerre mondiale. Il avait été blessé à deux reprises en Normandie.

## Washington bloque la vente d'avions brésiliens à l'Iran

AGENCE FRANCE-PRESSE

BRASILIA – Les États-Unis ont bloqué la vente d'avions civils d'Embraer à l'Iran, après avoir bloqué un contrat de vente d'avions militaires de l'avionneur brésilien au Venezuela, rapporte hier le quotidien *Folha* de Sao Paulo.

*Folha* affirme que les États-Unis ont fait savoir qu'ils bloquaient la vente d'avions civils à l'Iran, parce qu'Embraer utilise des composants de technologie américaine.

Le service de presse du ministère brésilien des Affaires étrangères a indiqué à l'AFP « qu'il étudiait l'affaire ».

Mercredi dernier, le ministre brésilien des Affaires étrangères, Celso Amorim, avait indiqué qu'il était en contact avec le gouvernement américain après avoir reçu des « signes » selon lesquels Washington bloquerait un contrat de vente au Venezuela de 36 avions de patrouille Super Tucano d'Embraer équipés de composants américains.

Selon le président vénézuélien Hugo Chavez, le contrat n'a pas pu être signé parce que « les États-Unis n'autorisent pas Embraer à assembler des avions pour le Venezuela parce que l'avionneur brésilien utilise une technologie américaine ». Embraer s'est refusé à tout commentaire sur le sujet.

Washington a opposé jeudi son veto à la vente par l'Espagne d'avions militaires dotés de composants américains au Venezuela.

Vendredi, Embraer a annoncé la suspension de son projet d'assemblage d'appareils à Jacksonville, en Floride, après l'abandon d'un programme d'avion espion par l'armée américaine. Ce programme, d'un montant de 879 millions de dollars, devait être réalisé en commun par le groupe américain Lockheed Martin et Embraer.

## Apprentissage

**MARTINE LACROIX**

**LE BRIDGE**

collaboration spéciale  
martine.lacroix@lapresse.ca

Donneur : Nord			
Vulnérabilité : Tous			
NORD			
♠ R 7 4 2			
♥ A 10 9 3			
♦ 9 4			
♣ 6 5 2			
OUEST		EST	
♠ D V 9 5 3		♠ A 10 8	
♥ 7		♥ 5 2	
♦ D 8 7 5		♦ R V 6 3	
♣ R V 4		♣ 10 9 8 7	
SUD			
♠ 6			
♥ R D V 8 6 4			
♦ A 10 2			
♣ A D 3			
Les enchères:			
OUEST	NORD	EST	SUD
—	Passé	Passé	1 ♥
1 ♠	2 ♥	2 ♠	4 ♥
Passé	Passé	Passé	
Entame : La Dame de pique.			

Comment jouez-vous ce contrat sur l'entame de la Dame de pique ?

Ron Klinger, dans son livre « Guide to Better Card Play » propose une démarche simple. Qui a l'As de pique ? Est, bien sûr puisque l'entame de la Dame est la plus haute d'une séquence. Comment les piques sont-ils répartis ? La surenchère d'Ouest le place avec cinq cartes de pique. Est n'en a donc que trois. Vous ne gagnez rien à couvrir la Dame du Roi. Si vous le faites, vous perdez 1 pique, 1 carreau et 2 trèfles quand il s'avère que le Roi de trèfle est mal placé.

Ne couvrez pas la Dame de pique, ni la continuation du Valet. Coupez dans votre main, retirez les atouts en finissant au mort et jouez un petit pique sous le Roi. L'As d'Est tombe sous le troisième pique et votre Roi est affranchi. Jouez l'As de carreau suivi d'un petit carreau. Peu importe le retour, vous rentrerez au mort en coupant un carreau au mort et défausserez un trèfle sur le Roi de pique. Vous pourrez même tenter l'impassé à trèfle qui vous rapportera une levée supplémentaire si elle réussit.



Le garrot d'Islande mâle se distingue principalement de son cousin le garrot à oeil d'or, beaucoup plus répandu, par son croissant blanc de part et d'autre de la tête. Cette marque forme un gros point chez le garrot à oeil d'or. Par contre, les femelles des deux espèces sont presque identiques.

PHOTOS OBTENUES DE MICHEL ROBERT. COLLABORATION SPÉCIALE

## Garrots volcaniques...

Sur la grande île volcanique islandaise, la population de garrots d'Islande ne dépasse guère les 2000 individus.

Presque toute la population (90 %) niche dans la région du lac Myvatn, une grande étendue d'eau peu profonde (environ 3 m de profondeur) presque complètement dépourvue de glace en hiver en raison de l'activité volcanique réchauffant les innombrables sources qui l'alimentent. Réserve naturelle protégée, l'endroit est aussi fréquenté par une quinzaine d'espèces de canards, notamment l'arlequin, dont la totalité de la population européenne niche en Islande.

Contrairement à leurs petits cousins nord-américains, les garrots islandais ne sont pas arbori-

coles... faute d'arbres. Ils nichent plutôt dans de petits cratères d'environ 100 à 200 m de diamètre, des formations géologiques très particulières créées jadis par des fumerolles. Les oiseaux installent leur nid dans les anfractuosités. Les oisillons qui profitent du soleil de minuit peuvent aussi se nourrir de graminées poussant en abondance sur le sol.

Plusieurs oiseaux nichent aussi dans les environs du lac, mais cette fois dans des nichoirs aménagés à même des bâtiments de ferme. Il s'agit d'un trou percé dans un mur donnant accès à une petite cabane, ce qui permet aux propriétaires de prélever une partie des oeufs pour le petit-déjeuner, une tradition ancestrale toujours tolérée, semble-t-il.

# Le garrot d'Islande, le plus québécois de tous nos canards



PIERRE GINGRAS

Malgré son nom, ce n'est qu'en 1988, après avoir doté quelques individus de radios émetteurs, qu'on a pu enfin démontrer qu'il nichait chez nous et dans quel type d'habitat. Et ce n'est qu'en 2004 qu'on a découvert un premier nid, dans le coeur pourri d'un vieux sapin baumier tronqué. Pourtant, en dépit de son nom, le garrot d'Islande est le plus québécois de tous nos canards.

Non seulement niche-t-il presque exclusivement au Québec, mais la plus grande partie de la population de l'Est du continent — on parle d'au plus 5000 oiseaux — séjourne plusieurs mois par année sur le Saint-Laurent. L'automne, il patauge dans le fleuve dans le coin du parc du Bic ou encore de Rimouski ou de Matane. Puis quand le fleuve gèle sur la côte Sud, il va se rafraîchir de janvier à mars dans les eaux de la région de Charlevoix, surtout dans les secteurs de Saint-Irénée et de la Malbaie, mais aussi plus à l'est, à Baie-des-Rochers ou à Baie-Sainte-Catherine, près de l'embouchure du Saguenay et même plus loin en aval, à Baie-Comeau. Un canard qui n'a froid ni aux pattes ni aux yeux.

Après avoir étudié d'autres espèces marginales comme le canard arlequin et les oiseaux menacés du Québec, Michel Robert s'est attardé depuis quelques années sur le sort du garrot d'Islande, jadis appelé garrot de Barrow. Biologiste au Service canadien de la faune, il explique que, dans le passé, plusieurs données sur cet oiseau publiées dans des ouvrages scientifiques se sont révélées non fondées.

On a cru longtemps, par exemple, que les garrots qui batiolaient sur le Saint-Laurent au cours de l'hiver disparaissaient au printemps pour aller nicher dans la toundra, le seul endroit où on observait cette espèce en été. « C'est que les mâles quittent les femelles au début juin, une vingtaine de jours après le début de la



Tentative de capture d'une femelle garrot d'Islande en train de couvrir dans un nichoir artificiel.

pont, juste avant l'éclosion, dit le scientifique. Ils vont alors muer dans le Grand Nord québécois, notamment sur la baie d'Hudson ou encore sur la baie d'Ungava, au nord-ouest de Kuujuaq, des données qui ont aussi été recueillies grâce à la télémétrie. »

### Des lacs de montagne

On compte trois populations distinctes de garrots d'Islande dans le monde. Paradoxalement, la plus petite est établie en Islande. La plus importante compte autour de 200 000 individus et est répandue sur la côte Ouest. Elle hiverne en mer, près de la côte, de l'Alaska à la Colombie-Britannique, et dans une moindre mesure jusqu'en Californie. Toutefois, la grande majorité des reproducteurs s'installent en Colombie-Britannique. La population qui vit dans l'Est du continent est concentrée au Québec, mais un certain nombre d'individus se retrouvent dans les provinces maritimes et dans l'État du Maine.

Au Québec, le canard d'Islande niche exclusivement dans la forêt boréale, dans des cavités de vieux arbres, dans la région de Charlevoix, de part et d'autre du Saguenay, et dans l'arrière-pays de la Côte-Nord, là où les arbres sont assez gros pour offrir des cavités pour nicher. Contrairement aux autres espèces de canards arboricoles, le garrot ne peut profiter du travail du grand pic, l'oiseau charpentier étant absent de son territoire.

Le nid est parfois situé assez haut et à l'occasion, à deux ou trois kilomètres de l'eau. Non seulement les oisillons doivent-ils sauter du haut des airs pour quitter leur logis, mais le trajet qui les mènera à la première étendue d'eau est souvent fatal pour une partie de la nichée à cause des prédateurs aux aguets, surtout les rapaces.

On a aussi constaté, indique Michel Robert, que l'oiseau ne supportait pas la présence de son petit cousin, le garrot à oeil d'or, sur son territoire où il aménage son nid. Le garrot d'Islande affectionne particulièrement les lacs de petite superficie situés en montagne, des lacs sans poissons mais très productifs en insectes et autres invertébrés. De 300 à 400 étendues d'eau seulement répondent à ces critères dans l'aire de nidification. D'ailleurs, au Saguenay, les scientifiques ont obtenu un moratoire interdisant l'ensemencement de truites dans ce genre de lac, du moins dans certains territoires, afin de pouvoir conserver suffisamment de ressources alimentaires pour les oisillons, salmonidés et canetons se nourrissant d'insectes. Le biologiste s'inquiète toutefois davantage de l'impact de l'ex-

ploitation forestière. « Le territoire où niche le garrot d'Islande est restreint. Or, c'est justement à cet endroit que la coupe forestière est la plus intense au Québec. C'est un des rares territoires où la forêt d'antan est encore vierge et où les vieux arbres offrent encore beaucoup de possibilités de nidification. Or, au rythme actuel, cette forêt sera disparue dans 15 ans. »

Pourquoi ne pas installer des nichoirs artificiels ? Si les garrots nichent volontiers dans ce type d'installation, et parfois plusieurs années d'affilée, il faut souligner que ces nichoirs doivent être entretenus régulièrement, sans quoi ils s'écraquent sur le sol après quelque temps, répond M. Robert. Et puis, il y a un hic.

« En Scandinavie, les nichoirs sont populaires en raison de la densité de population. Ils sont entretenus régulièrement, ce qui serait difficile dans nos territoires à garrots, où il n'y a pas à qui vive. Plus encore, il a été démontré en Europe que si l'installation de nichoirs permettait une augmentation du nombre de couples de canards, au bout d'un certain temps, le nombre de canetons produit restait le même en raison de la compétition alimentaire dans l'habitat. »

Le garrot d'Islande produit une seule nichée par année, de 6 à 12 oeufs qui seront couvés uniquement par la femelle. Celle-ci est deux fois plus petite que le mâle, une conséquence de l'évolution naturelle, croit-on, sa taille lui permettant justement de nicher dans d'étroites cavités. La période d'incubation est de 20 à 30 jours et les petits se font entendre dans l'oeuf trois jours avant l'éclosion. C'est la femelle qui s'occupe de l'éducation des canetons pendant que le mâle mue dans les territoires nordiques.

### Nourriture

Le régime alimentaire des petits est exclusivement composé d'invertébrés. Chez les adultes, le végétal ne représente normalement que 20% de l'alimentation. On sait peu de choses sur la mortalité naturelle de cette espèce mais le froid et la pluie sont responsables de la disparition de plusieurs oisillons à la sortie du nid. En Colombie-Britannique, certaines données indiquent une longévité moyenne d'un peu plus de trois ans chez les femelles. La longévité record est de 18 ans.

Le garrot d'Islande est chassé dans l'Est du continent. Au Québec, on ignore l'impact de cette chasse car l'oiseau figure rarement parmi les prises si on se fie aux enquêtes menées par le Service canadien de la faune auprès des chasseurs. Il est toutefois reconnu que l'oiseau se laisse facilement bernier par les appelants.



Le biologiste Michel Robert au cours d'une séance de marquage.