

Une vraie patate chaude !
page C12

CONSOMMATION / PETITES ANNONCES



Photo Bernard Brault, La Presse

Deux ans, trois ans, c'est le bel âge pour s'initier au plaisir de bouger en musique. La scène ci-haut a été croquée au cours de danse parent-enfant, à l'École de danse Louise Lapierre.

Eh bien ! m a i n t e n a n t

CAROLE THIBAUDEAU

La petite Constance, à trois ans, sait déjà danser et sauter en musique. Toute la semaine, elle a hâte au samedi matin «pour aller au ballet avec maman». Plus précisément: au cours de danse parent-enfant de l'École de danse Louise Lapierre, adapté aux tout-petits de 2 à 3 ans et leurs parents.

«Prendre le temps d'avoir une activité de loisir ensemble, cela fait du bien, fait remarquer sa mère, Caroline Émond. Et pour Constance, c'est l'occasion de développer le goût de l'expression musicale et théâtrale.

«Pour moi, ce cours est préférable à pas d'activité physique du tout, poursuit Caroline. Mais d'ici deux ans, si ma fille aime toujours cela, nous pourrions suivre simultanément chacune un cours à notre niveau.»

Louise Lapierre, qui dirige son école depuis 30 ans, veut mettre la danse au service de la personne. Danseuse et professeure d'éducation physique, elle voue une grande confiance aux vertus formatrices de la danse.

Voyons ce qu'en dit le Dr Roger Hobden, qui cumule, fait rarissime, les formations de médecin et d'ostéopathe, un bonheur pour les danseurs qui composent une partie importante de sa clientèle.

«En plus de tonifier et d'assouplir les muscles, la danse favorise la coordination, la musicalité, l'expression artistique, la discipline et la capacité d'attention, soutient le médecin. Elle donne à l'enfant un but autre que le rendement scolaire. Elle apprend la maîtrise

de soi, le respect des règles, la ponctualité, l'expression pour le plaisir, autrement dit beaucoup de valeurs positives. Par ailleurs, souvent les cours de danse ne constituent pas une activité aérobique. On peut faire de la danse et être en mauvaise condition physique.»

À 2 ou 3 ans, un enfant peut déjà faire une sorte de gymnastique sur musique. Lorsqu'il a de 3 ans à 5 ans, il est admissible, à l'École Louise Lapierre, au cours de danse créative, dans lequel il développe ses capacités expressives à travers des jeux-exercices. La présence du parent n'est pas requise, ce qui lui permet d'aller suivre son propre cours pour adultes, placé judicieusement dans la même plage horaire. Quelle bénédiction, quand on sait que les jeunes parents sont le groupe de population qui a le

moins de temps à consacrer à une activité physique!

Entre 5 et 7 ans, L'École de danse Louise Lapierre offre un cours d'initiation à la danse combiné, où l'enfant découvre le jazz moderne, la danse classique, la claquette et le chanté-dansé (comme dans les comédies musicales).

Mme Lapierre est d'avis qu'il faut permettre aux jeunes de cet âge d'explorer une grande variété de mouvements et d'expériences physiques. En cela, son approche de cours combiné diffère de celle de Susan Alexander, femme d'affaires, danseuse et fondatrice, en 1991, de Ballet Divertimento, un organisme qui donne des cours pour les enfants, pour les adultes amateurs et pour les futurs professionnels.

Voir **DANSEZ** en C2



Photo Denis Courville, La Presse

Une classe de danse classique chez Ballet Divertimento.



Photo Les Vif-Argent, collaboration spéciale

Le couple Monique et Louis Giasson, des Vif-Argent, danse ici un triple swing lors de la compétition Concordia, un prestigieux événement annuel dans cette discipline.



Sur le mont Royal, en face du lac aux Castors, les amoureux de danses folkloriques internationales se retrouvent tous les jeudis soir depuis 40 ans.

Photo AMATP, collaboration spéciale

Santé

Ballerines débutantes, à 40 ans!

CAROLE THIBAUDEAU

Il n'y a pas d'âge pour apprendre le ballet classique. Hélène Bélanger, enseignante à temps partiel et mère de famille, a commencé cet automne. Tous les samedis, dans les studios de Ballet Divertimento, elle fait des tendus, des pliés, des ronds-de-jambe, des jetés, en tout une heure de travail à la barre... suivie d'exercices au centre ! Pour finir, ô récompense, on apprend quelques pas de danse.

Pourquoi, à 41 ans, se lancer dans une discipline aussi exigeante ? « Je cherchais depuis deux ans une activité de remise en forme, relate cette nouvelle passionnée du ballet. Je ne ferai peut-être pas de pointes mais mon corps va s'assouplir.

« Chez Divertimento, les débutantes adultes sont considérées au même titre que si nous avions un grand potentiel, poursuit-elle. Nous sommes vraiment choyées, par un professeur de calibre — qui se met parfois à chanter en dansant — et par un excellent pianiste. »

La directrice générale et fondatrice de l'école, Susan Alexander, affirme qu'on peut faire « de grands progrès, même adulte, petit pouce par petit pouce, avec un peu de discipline ». Les étudiants ont par ailleurs la possibilité de participer à des spectacles montés de façon professionnelle. Outre le ballet, l'école propose aussi aux adultes des cours de jazz, de flamenco, de danse de caractère et de danse à claquettes.

Ultra-populaire: la danse en ligne

« La forme de danse de loin la plus populaire, réunissant 7 à 8000 adeptes, est la danse en ligne, affirme Yvon Quintal, agent de déve-

loppement en danse pour la Ville de Montréal et professeur de danse sociale. C'est l'activité numéro 1 des clubs d'ainés. Mais beaucoup de jeunes adultes y trouvent aussi une excellente façon de se défouler. » Un bon contact : l'Association des animateurs santé-danse, au 351-0972.

Danse sociale

De leur côté, Rollande et Raymond, tous les mercredis soirs, s'adonnent à la danse sociale, l'activité dansante « numéro 2 », en terme de popularité. « Cela tient vraiment en forme, assure Rollande. C'est très bon pour le coeur. »

La danse sociale inclut les genres comme le cha-cha-cha, la rumba, la samba, la valse, le triple-swing, le meringe, le fox-trot, le tango et le mambo. « Au niveau international, on ajoute le jive, le paso doble et le quick step », explique Monique Giasson, fervente de la danse depuis trente ans et secrétaire du groupe Les Vif-Argent, qui compte près de 300 couples inscrits.

Les Vif-Argent a été fondé en 1968 et, en 1982, la Ville de Montréal leur confiait le mandat des



PHOTO BERNARD BRAULT, La Presse ©

Vous n'avez pas eu la chance d'apprendre le ballet étant enfant? Vous pouvez rattraper ce rêve chez Ballet Divertimento.

cours de danse sociale de tous les niveaux. Les Vif-Argent : 323-4227.

Une demande croissante émerge pour des danses anciennes et nouvelles comme : le tango argentin, le baladi, la salsa, le flamenco et, pour les jeunes bien sûr, le hip-hop (forme de *break dancing*) et le rap. Consultez l'annuaire de votre municipalité ou du YMCA.

On retrouve depuis 40 ans les amoureux de la danse folklorique internationale tous les jeudis soirs d'été, aux abords du lac aux Castors, sur le mont Royal. Ces regroupements sont semblables dans tous les pays, ce qui fait qu'on peut danser comme chez soi aux États-Unis, en France, en Allemagne en Hollande ou en Angleterre... On s'informe à l'Association montréal-

laise des arts et traditions populaires, au 323-7166. Par ailleurs, l'Association des loisirs folkloriques, qui réunit 3500 membres, se consacre aux danses québécoises. Téléphone: 252-3022. Pour des informations diverses : la Fédération des loisirs-danse du Québec, au 252-3029.

Virage santé et prévention des blessures

CAROLE THIBAUDEAU

On met tout en oeuvre maintenant pour préserver la santé des danseurs, du moins c'est le virage qu'a pris le milieu depuis quelques années.

On se soucie des muscles et des articulations, bien sûr, mais aussi de la condition physique générale, de la nutrition, de la psychologie, bref de la santé globale de l'artiste.

« On se préoccupe beaucoup plus maintenant de la prévention des blessures, affirme Louise Lapierre. Le Regroupement du Québec de la danse a livré récemment une étude-constat et des recommandations, qui s'adressent surtout aux professionnels mais sont valables aussi pour les amateurs. »

L'idée sous-jacente est simple : ne pas dépasser les limites de la physiologie. « L'activité d'entraînement se déroule en trois étapes, explique Louise Lapierre : la préparation, l'entraînement proprement dit et la récupération. Le repos augmente le rendement, contrairement au sentiment qu'ont la plupart des danseurs de ne jamais travailler assez. Il faut prendre soin de soi, et admettre qu'il y a des temps où on n'est pas en forme du tout, qu'on a parfois besoin de changement, etc. »

Le Dr Roger Hobden soutient que le ballet classique, que l'on a tenu pour responsable de beaucoup de maux, est une forme de danse très sécuritaire si pratiquée dans les limites physiologiques. En sa double qualité de médecin et d'ostéopathe, le Dr Hobden a acquis une grande expérience des blessures de ces artistes. Il résume ici en quatre points les éléments de prévention des blessures :

1 - Tous les élèves d'une classe ne doivent



PHOTO BERNARD BRAULT, La Presse ©

Pliés à la barre chez Ballet Divertimento, dans un cours pour adultes débutantes.

pas faire la même chose ni au même tempo, étant donné qu'ils ne sont pas tous de la même taille. « Un tempo rapide est plus éreintant pour une grande danseuse que pour une petite, explique-t-il. C'est une simple loi de la physique : la petite sera toujours plus rapide. »

2 - Il faut tenir compte des poussées de croissance, qui génèrent parfois des difficultés de coordination. Le jeune à qui cela arrive voit sa performance diminuer et il ou elle se blesse en essayant de suivre la classe.

3 - Dans le cadre d'un enseignement intensif, il faut allouer un temps dans la se-

maine où l'élève fait un travail spécifique, personnalisé, tenant compte de ses forces et de ses faiblesses.

4 - On devrait faire attention au conflit entre les limites physiologiques et la vision esthétique de certains professeurs. Certaines personnes n'ont pas l'articulation fémur-hanche assez ouverte pour envisager une carrière en ballet classique. « Il faut le leur dire dès leur jeune âge et ne pas outrepasser leurs limites », soutient le Dr Hobden. Quant à se tenir sur les pointes, c'est bien seulement si le pied est fait pour cela, avec des orteils ni trop longs ni trop courts. Par ailleurs, « le plus tard on fait les pointes, mieux c'est, estime le médecin. On ne devrait pas monter sur pointes avant deux ou trois ans de cours intensifs et pas avant l'âge de 12 ans, préférentiellement 14 ans. »

À l'UQAM, le département de danse est sur le point d'ouvrir un Centre de santé pour artistes, lequel comportera deux volets : le premier, oeuvrant dans la prévention et la formation, et le second dans la recherche et la pratique clinique.

L'UQAM emboîtera ainsi le pas à un courant mondial, à preuve *The Healthier Dancer Program*, une initiative du gouvernement britannique pour préserver la santé du danseur et, plus près de nous, la Fondation pour l'aide à la santé des artistes de Toronto. Cette ville possède également un Centre de transition pour danseurs, dont la carrière se termine souvent à 30 ou 40 ans. Toronto sera également le lieu, en novembre, d'un colloque sur la santé du danseur intitulé *Not Just Anybody*, dont on peut avoir un aperçu sur le site internet

www.notjustanybody.com

Eh bien, dansez maintenant!

DANSEZ / Suite de la page C1

Pour la fourchette d'âge de 4 à 8 ans, Divertimento offre des cours de danse créative, de préballet, et de danse classique de niveau élémentaire à avancé. Mme Alexander ne préconise pas les cours où l'on touche un peu à tout. « Si l'élève apprend trop de choses dans un même cours, sa formation ne sera pas très solide. Je préfère qu'il suive des sessions de trois mois, l'une après l'autre : en ballet classique, en moderne, en claquettes, en danse de caractère, en jazz, etc. »

Signalons qu'il existe également des écoles primaires vouées à l'enseignement de la danse dans une perspective de carrière, la plus connue étant l'École supérieure de danse du Québec.

Du ballet au hip-hop

Qu'est-ce qui plaît aux adolescents ? La danse sociale, le ballet-jazz (ou jazz moderne), le chanté-dansé (comme pour la comédie musicale), le hip-hop et le funky, entre autres.

« Les adolescents n'aiment pas d'emblée le ballet classique ou les claquettes, constate Louise Lapierre. Mais dès qu'ils s'aperçoivent que le classique développe une tenue du dos qui les aide

dans le hip-hop et que le rythme de la claquette peut servir à l'apprentissage de nouveaux pas, ils se réconcilient avec ces danses. »

Souvent, l'adolescent ou l'adolescente qui dansent voudraient devenir des poids plumes. « Je les avertis qu'ils vont au contraire probablement prendre du poids, relate Louise Lapierre. Car pour bien danser, ils vont s'hydrater beaucoup et bien s'alimenter. De plus, ils sont en période de croissance et ils vont gagner de la masse musculaire. »

Danser sans abandonner ses études?

Pour les adolescents ou les jeunes adultes qui souhaitent poursuivre leurs études tout en se consacrant intensément à la danse, il existe plusieurs bourses et programmes conçus pour permettre un entraînement intensif parallèlement à des études secondaires ou menant au diplôme d'études collégiales (DEC). C'est le cas de l'École de danse Louise-Lapierre, qui offre le programme sport-études en danse pour le secondaire, et de Ballet Divertimento, qui propose, pour les jeunes de 16 à 20 ans, un programme de danse avec poursuite des études collégiales (en association avec le Collège Français).

Comment magasiner un cours de danse?

CAROLE THIBAUDEAU

Stéphanie, jeune avocate à la pige, n'a pas magasiné son cours de danse mais simplement répondu à une invitation :

— Ça te tente de venir apprendre les danses des années quarante et cinquante à tel bar ?

— Oui, mon musicien préféré est justement Louis Armstrong.

Et voilà l'travail ! Lorsqu'elle parle de ses cours de jive ou de jitterbug, le visage de Stéphanie s'illumine. Il n'y a pas à dire, la danse met du soleil dans une vie.

Mais comment trouver ce qui nous convient ? À quoi reconnaître un enseignement de qualité ? Souvent, il suffit d'assister à une seule leçon pour savoir si le cours nous convient. La plupart des écoles offrent la possibilité d'en prendre une gratuite.

« Le cours doit passer vite et ensuite, vous ne devez pas vous sentir exténué, affirme Louise Lapierre, qui dirige son école de danse depuis 30 ans. Si vous arrivez à la leçon avec un léger mal de tête, et qu'après vous vous sentez très bien, c'est bon signe. »

Susan Alexander, directrice générale de Ballet Divertimento, définit ainsi le bon professeur de ballet classique. « Ce dernier doit être un artiste : il ne doit pas nécessaire-

ment avoir fait une longue carrière, mais il doit avoir une très bonne formation, dans au moins une des cinq écoles de ballet reconnues : russe, italienne, française, danoise ou anglaise. Chacune comporte des forces et des faiblesses et chacune a produit des étoiles. »

À l'UQAM, Sylvie Fortin, professeur au département de danse et vice-doyenne à la faculté des arts, conseille, avant de choisir, de bien identifier ses motivations, pour soi-même ou pour son enfant.

Pourquoi un cours de danse ? Pour augmenter son bien-être corporel ? Pour dépasser une certaine gêne de son corps ? Pour développer coordination et équilibre ? Acquiescer un bon maintien ? Perdre quelques kilos ? (Attention : cette dernière motivation n'est pas réaliste. « Même si on transpire beaucoup, la danse n'aide pas à perdre du poids », affirme le Dr Roger Hobden.)

Enfin, souhaitez-vous, pour vous-même ou pour votre enfant, un loisir stimulant ou une carrière ?

Avant d'arrêter leur choix, affirme Mme Fortin, les parents ne devraient pas hésiter à assister à un cours.

« Un professeur qui maîtrise bien sa matière, explique-t-elle, proposera des expériences appropriées aux capacités de ses élèves.

Si plus de 75 % des participants ne semblent pas reproduire le geste demandé, l'observateur peut en déduire que le défi est trop élevé. Par ailleurs, le professeur qui attire l'attention sur les sensations issues du mouvement démontre un souci du travail corporel respectueux de l'individu. »

Comme la danse est une activité d'expression de soi, le professeur doit savoir créer un climat de confiance avec les enfants. « Est-il patient, attentif, compréhensif ? demande Mme Fortin. Est-il souriant, enthousiaste, dynamique ? A-t-il le sens de l'humour ? Inspire-t-il un souci d'esthétisme ? Sait-il bien doser les encouragements et la correction des erreurs d'exécution ? »

Selon le Dr Roger Hobden, un bon critère de sélection consiste à observer si le professeur est ouvert aux instructions du médecin ou du physiothérapeute.

On peut s'informer de l'appartenance d'un professeur à un organisme officiel ou de son accréditation. « Mais cela ne suffit pas à juger de sa qualité, explique Mme Fortin, car il n'existe aucune réglementation encadrant les qualifications d'un enseignant, du moins dans le secteur privé. Dans le secteur scolaire public, les professeurs doivent posséder un baccalauréat en enseignement de la danse, lequel assure des compétences artistiques et pédagogiques. »

Santé

Pour tout savoir sur le côlon irritable

ÊTES-VOUS MALADE !



Dr Danielle Perreault
collaboration spéciale

Une de mes lectrices me faisait récemment parvenir une lettre qui se limitait à une phrase : « J'aimerais avoir des renseignements sur le côlon irritable. »

Cette question est courte comme devraient l'être les investigations qui suivent les diverses plaintes de ceux et celles (15 % parmi vous) qui souffrent de ce problème. En d'autre mots, le médecin doit passer plus de temps à vous écouter qu'à se lancer dans de multiples tests.

Pour établir le diagnostic du côlon irritable, il faut d'abord préciser vos symptômes, un peu à la façon d'un détective à la recherche d'indices.

D'abord, vous ne vous sentez pas malade et vous êtes relativement en bonne forme. Ensuite, depuis des mois, voire des années, vous ressentez des douleurs abdominales fréquentes ou par périodes. Une proportion de 60 % des gens passent facilement de la diarrhée à la constipation. La constipation prédomine chez 25 % des personnes et la diarrhée, chez 15 %. Chez un tiers, la douleur est pire après avoir mangé et elle augmente avant d'aller à la selle mais est soulagée après. Enfin, vous êtes souvent ballonnés.

On note une prédisposition génétique (d'autres membres de la famille en sont affectés), et chez le tiers des patients cette affection est

apparue suite à une gastro-entérite. Une étude récente démontre un nombre important de patients qui auraient été victimes de sévices sexuels.

Donc, sans en connaître la cause exacte, le côlon a un problème de coordination. Les contractions sont soit trop fortes (occasionnant des diarrhées), soit trop lentes (entraînant de la constipation), soit désordonnées (produisant des ballonnements). La douleur abdominale s'expliquerait par une hypersensibilité des récepteurs sensoriels situés dans les parois des intestins. Ce n'est pas le stress qui cause ce syndrome. Par contre, les symptômes peuvent s'intensifier dans des périodes plus stressantes. Il n'est pas nécessaire de suivre une diète mais si vous croyez que des aliments vous font du tort, évitez-les. Le sorbitol, la caféine, l'alcool, le gras sont le plus souvent en cause.

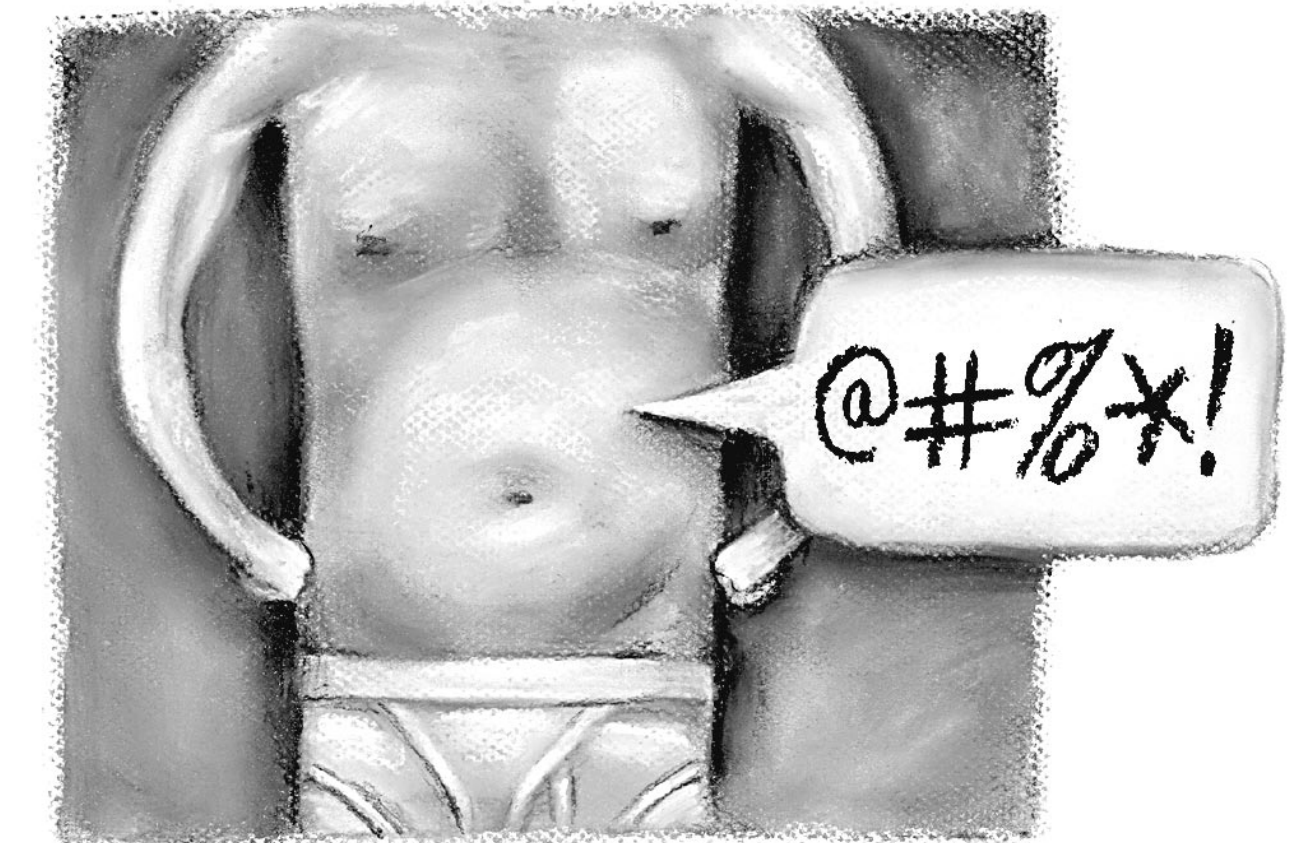
Il est sûr et certain qu'un médecin sera plus inquiet si vous avez perdu du poids, si vous saignez du rectum, avez de l'anémie, souffrez de diarrhées persistantes ou de constipation sévère (des jours sans aller à la selle), si vous avez des antécédents familiaux de cancer du côlon ou de maladie inflammatoire de l'intestin ou de maladie coeliaque, ou encore si les symptômes commencent après 50 ans.

Ces indices éveillent des soupçons et il faut aller plus loin dans les investigations. Les Américains recommandent des investigations « mur à mur » pour tout le monde : recherche de parasites dans les selles, tests sanguins, sigmoidoscopie et coloscopie ou baryum enema pour tout patient âgé de 45 ans et plus. Nos médecins canadiens, qui pratiquent une médecine moins invasive, proposent un simple test de sang sauf s'il y a manifestation de signes inquiétants.

La majorité d'entre vous n'ont pas besoin de médicaments et ceux utilisés apportent des bénéfices mineurs.

Pour terminer voici quelques conseils susceptibles de vous aider à réduire certains symptômes.

Constipation :



A d a m s .

- 1- Quand on vous suggère d'augmenter les liquides, c'est de l'eau dont il s'agit ;
- 2- Bougez, la constipation est pire si vous êtes inactifs.
- 3- Augmentez la quantité de fibres ingérées : céréales de son, légumes, psyllium.

Diarrhée :
Utilisez la loperamide ou l'Imodium durant les épisodes de diarrhées. Vous pouvez prendre ce médicament en prévention si, par exemple, vous devez sortir.

Douleur abdominale :
1- Évitez les narcotiques.
2- Ceux qui souffrent davantage peuvent se faire prescrire pendant quelques mois certains médicaments « antispasmodiques » qui paralysent en quelque sorte les mouvements des intestins. Antidépresseurs à petites doses le soir pour douleurs continues ou fréquentes.

Ballonnement :
1- Il n'existe aucun médicament dont on ait prouvé l'efficacité.
2- Évitez les légumes qui ont ten-

dance à augmenter la production de gaz (brocoli, choux-fleurs, haricot) ainsi que les boissons gazeuses.

Pour terminer, je m'en voudrais de ne pas souligner l'anxiété ou l'angoisse que génèrent les symptômes associés au côlon irritable. Il est important de trouver de l'aide pour gérer ce type de stress. Vous avez tout à y gagner.

Les condylomes

J'ai déjà eu des condylomes et je sais qu'ils sont causés par des virus. Je sais aussi que certains de ces virus sont responsables du cancer du col de l'utérus. Où puis-je passer le test pour savoir si je cours le risque de développer un tel cancer ?

M.L., Laval

Depuis qu'on a pu établir la relation entre le cancer du col (et de l'anus) et les condylomes, plusieurs femmes se posent la même question que vous. C'est le virus du papillome humain qui est responsable de ces espèces de verrues qui croissent sur la vulve, à l'entrée du

vagin, sur la muqueuse vaginale et sur le col de l'utérus. Celles qui sont bien visibles sont causées par des types de papillomes qui ne sont pas associés au cancer (il en existe 70 différents). En effet, ce sont les condylomes plats difficilement repérables à l'oeil nu qui ont la capacité de transformer les cellules du col de l'utérus. Ces condylomes sont formés par des types spécifiques de virus qui ont donc un pouvoir cancérigène. Ce sont surtout les types 16, 18, 31, 45 et à un degré moindre six autres types. Pour le moment, les tests ne sont pas disponibles pour analyser le type exact de virus qui vous affecte. C'est le test pap ou cytologie du col qui, non seulement permet de voir si les cellules du col restent saines, mais attrape au passage des signes des virus cancérigènes qui s'activent. Continuez donc à consulter votre médecin tous les ans.

On peut joindre le Dr Danielle Perreault à l'adresse suivante : C.P. 63082, Ile-des-Soeurs, Qc, H3E 1V6.
Courriel : docdan@sympatico.ca

Le cerveau archive ses vieux souvenirs

BRIGITTE CASTELNAU
Agence France-Presse, PARIS

Des chercheurs français viennent de démontrer qu'une partie du cerveau, connue pour jouer un rôle dans la mémoire, l'hippocampe, sert de zone de transit aux souvenirs, tout juste acquis, avant qu'ils soient lentement transférés et réorganisés dans d'autres régions cérébrales, spécialisées dans le stockage des souvenirs « anciens ».

Leurs travaux conduits sur des souris en bonne santé, sans aucune atteinte du cerveau, ont été publiés dans la revue scientifique britannique Nature.

Dans le même numéro, l'équipe

américaine de Larry Squire (Université de San Diego, Californie) montre également que le rôle de l'hippocampe dans la connaissance de l'espace ou « mémorisation spatiale » (retenir son chemin ou les éléments d'orientation d'une carte) n'est que transitoire et n'est plus indispensable au bout d'un moment, à partir du cas d'un homme de 76 ans, souffrant d'amnésie profonde après une lésion étendue de cette région du cerveau.

« On savait que l'hippocampe, appelé ainsi en raison de sa forme, jouait un rôle essentiel dans le processus de mémorisation (faits et événements et leur relation), essentiellement d'après des lésions observées chez l'homme », a indiqué à l'AFP Robert Jaffard, un des chercheurs français. « Mais le rôle éphémère de cette structure était plutôt controversé », ajoute-t-il.

Avec son collègue Bruno Bontempo du laboratoire de neuroscience de l'université de Bordeaux-CNRS, à Talence (sud-ouest), il apporte maintenant « la preuve du rôle éphémère de l'hippocampe » en l'absence de lésion.

Perte des souvenirs récents

Les lésions de l'hippocampe entraînent une amnésie des souvenirs récents, en épargnant des souvenirs anciens. Les patients incapables de fixer de nouveaux souvenirs, perdent aussi le souvenir d'informations acquises avant l'apparition de la lésion.

Selon une hypothèse courante, la contribution de cette partie du cerveau diminuerait progressivement pour disparaître avec le temps. Les informations installées dans l'hippocampe migreraient en se consolidant lentement pour s'établir définitivement ailleurs dans le cerveau.

Restait à confirmer cette hypothèse : c'est désormais chose faite. Grâce à une méthode d'imagerie cérébrale non invasive, qui ne crée pas de lésion et peut être utilisée chez l'homme, les Français ont montré, avec des souris au cerveau intact, qu'il existe bien une réorganisation lente des circuits du cerveau impliqués dans la restitution des informations acquises.

Les animaux ont appris à locali-

ser de la nourriture dans un labyrinthe. Les chercheurs ont ensuite surveillé les régions du cerveau activées 5 ou 25 jours après, quand ces connaissances ont été utilisées, à l'aide d'un sucre marqué au carbone 14. La consommation sanguine de cette source d'énergie — le sucre marqué — montre quelle zone du cerveau travaille.

Ils ont ainsi pu constater sur les images une diminution progressive de l'activité de l'hippocampe au profit d'un accroissement du travail de certaines structures du cortex, en particulier frontales, à mesure que le temps passait.

Les Américains se sont penchés sur un homme dont l'hippocampe a été irrémédiablement endommagé en 1992, ainsi que le lobe cérébral médian temporal, après un épisode infectieux, une encéphalite à virus herpès. Le patient, incapable de reconnaître les membres de l'équipe qui lui ont pourtant rendu visite une bonne quarantaine de fois, a autant de difficultés à préciser quel chemin ou direction il emprunterait pour se rendre dans des endroits proches de sa maison.

Dormir avec un ronfleur

Agence France-Presse
WASHINGTON

Les personnes dormant avec un partenaire qui ronfle perdent une heure de sommeil par nuit, indique une étude publiée par des chercheurs de la clinique Mayo.

« Notre étude montre qu'éliminer le ronflement et les périodes d'apnée — au cours desquelles la respiration du patient s'arrête brusquement puis repart — améliore nettement la qualité et la quantité de sommeil du partenaire », souligne le principal auteur de l'article paru dans la revue Mayo Clinic Proceedings, le Dr John Shepard.

Les chercheurs ont suivi dix couples chez lesquels le mari ronflait, comparant la durée de sommeil de leur épouse les nuits avec ronflements et celles où leur époux portait un appareil supprimant leur problème.

S'aider soi-même et ses proches

FORMATION DE BASE EN PSYCHOTHÉRAPIE

Pour tous et toutes

Réserv.: (514) 803-5722
Mer. 19h à 21h30
tarif : 35\$

Lieu: Université du Québec à Montréal

Méthode René Sirois

L'épilation au laser

Profitez de l'automne et de l'hiver pour éliminer les poils indésirables! Découvrez l'épilation au laser : douce, rapide et efficace, faite par une femme médecin.

CLINIQUE SURGLASER

1575, rue Fleury Est
bureau 103
Montréal
(514) 385-5343

Demandez notre Forfait AvantagePlus!

Aussi offerts :
• Le LaserPeel
• Traitement du ronflement au laser

RONFLEMENT

CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL

(514) 327-5060

TRAITEMENTS AU LASER

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

Est-ce que l'hormonothérapie vous cause des problèmes? L'HORMONOTHÉRAPIE DE REMPLACEMENT standard ne vous convient pas?

Formules sur mesure préparées avec des hormones bio-identiques naturelles DÉRIVÉES DE PLANTES (crème transdermique).

Don Pearson, L.PH., Mel Alter, L.Ph. Pharmaciens préparateurs

MEDICAL ARTS BLDG.
1538, rue Sherbrooke Ouest, bureau 108 (angle Guy)

Tél. : (514) 846-1680

ARTHRITE RHUMATOÏDE

Une étude clinique va démarrer prochainement dans 18 centres médicaux au Canada. Cette étude vise à évaluer un nouveau médicament expérimental pour les patients atteints d'arthrite rhumatoïde.

Afin d'être éligible pour cette étude, vous devez :

- être âgé entre 18 et 75 ans
- avoir un diagnostic d'arthrite rhumatoïde, mais par ailleurs être en bonne santé
- avoir des douleurs articulaires nécessitant un traitement avec des médicaments contre la douleur
- résider dans ou à proximité des villes suivantes : Montréal, Sherbrooke, Ottawa, Toronto, Newmarket, London, Hamilton, Saskatoon, Winnipeg, Vancouver, Fredericton.

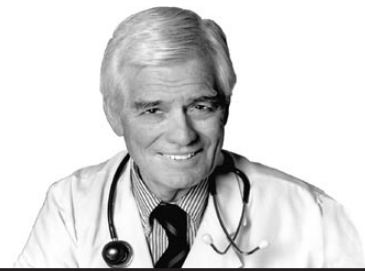
Si vous désirez participer ou si vous souhaitez avoir des informations complémentaires sur cet essai clinique, vous pouvez contacter le numéro suivant :

1-800-807-4420

Santé

Les journaux devancent de beaucoup la télévision

LA MÉDECINE



Dr Kenneth Walker

collaboration spéciale

«Dieu merci, il y a des journaux.» Telle fut ma première réaction après avoir vu mon interview à la télévision. Les deux grands réseaux de télévision de langue anglaise m'avaient demandé de faire un commentaire sur un rapport récent publié dans le *Canadian Medical Association Journal*. Cette entrevue était un exemple patent de la raison pour laquelle les journaux devancent largement la télévision quand il s'agit de communiquer des données médicales. Mais quel était donc l'objet de tout le tumulte ?

Le Dr Frank Molnar, un médecin d'Ottawa, et six collègues ont passé en revue 50 chroniques médicales publiées dans onze journaux canadiens. Les chroniques étaient rédigées par sept journalistes médicaux non identifiés.

La conclusion des médecins était sévère. Ils jugeaient 50 % des articles inopportuns, 20 % dangereux et peut-être même de nature à menacer la vie du malade.

Qu'est-ce qui avait été à l'origine de l'étude du Dr Molnar ? Il avait affirmé au cours de l'entrevue que deux de ses patients avaient cessé de prendre leur médicament pour régulariser leur tension artérielle après avoir lu une chronique médicale dans un journal. C'était une excuse bien boiteuse pour en faire une nouvelle nationale ou pour que le CMAJ la publie. Tous les médecins ont des patients qui cessent de prendre des médicaments de toutes les sortes et cela pour une multitude de raisons. C'est un fait courant de la vie.

J'ai reconnu durant l'interview dans mon cabinet que les patients doivent toujours obtenir un diagnostic de leur propre médecin et se faire traiter par lui. Mais j'ai fait d'autres commentaires pertinents qui ne furent jamais diffusés ce soir-là.

J'ai souligné que j'ignorais si mes chroniques avaient fait l'objet d'une évaluation. Mais à supposer que certaines d'entre elles faisaient partie de l'étude, cela laisserait entendre que des 1000 chroniques ou plus que j'ai écrites au cours des 25 dernières années 500 étaient inopportunes. Et 300 d'entre elles allaient même jusqu'à mettre en danger la vie des sujets ! Eh bien ! comment ai-je pu faire pour me tromper si souvent ?

Je n'ai jamais obtenu le prix Nobel de médecine. Je reconnais également que je ne suis pas parfait. Mais je ne pense pas que mes critiques les plus sévères puissent croire que mes chroniques soient inexactes à ce point ou que je sois aussi stupide. Et si mes chroniques sont contestables pourquoi n'ai-je pas reçu des centaines de lettres de critique de la part de médecins ? Ou bien encore pourquoi des éditeurs bien établis m'ont-ils toléré ?

J'ignore totalement quoi d'autre a pu déclencher cette étude. Mais les médecins ont toujours considéré les journalistes médicaux avec un oeil envieux. La réaction traditionnelle veut que les patients soient maintenus dans l'ignorance des questions médicales. « Une connaissance limitée est dangereuse » se plaisent-ils à dire.

Le Dr Molnar a omis de relever les aspects positifs du journalisme médical. Pendant 20 ans j'ai rédigé des chroniques condamnant l'absence d'élimination de la douleur chez les cancéreux en phase terminale, entre autres choses. Ce fut une dure bataille mais on a réalisé quelques progrès. Grâce à cette chronique, la chaire Gifford-Jones en suppression de la douleur a été créée à l'École de médecine de l'Université de Toronto. Cela n'était pas le résultat d'un journalisme irresponsable.

Au cours de cette même période j'ai mis en garde les Nord-Américains contre l'épidémie de diabète qui déferle sur le Canada et les États-Unis. Il y a 50 ans 10 % des cas de diabète étaient attribuables à l'obésité. Aujourd'hui l'obésité est la cause de 90 % des cas de diabète.

Aujourd'hui, le cancer du gros intestin est une des principales causes de mort par cancer dans notre pays. Or c'est une affec-

tion maligne que l'on peut prévenir en enlevant les polypes précancéreux du côlon au cours d'une coloscopie.

Chaque fois que j'ai traité de cette façon de faire j'ai reçu des lettres de lecteurs reconnaissants. Certains ont décidé de se soumettre à cet examen et de se faire enlever les polypes dangereux. Ils ont ainsi eu la vie sauve.

Année après année j'ai insisté sur les avantages de mener une vie saine. L'effet bénéfique de l'abandon de la cigarette, la nécessité de faire plus d'exercice dans notre vie quotidienne et la façon de prévenir diverses maladies.

L'ostéoporose sera une maladie importante au cours du prochain millénaire à mesure que vieillit la population déficiente en calcium. Dans ma chronique j'ai répété sans cesse que le lait riche en calcium est le meilleur moyen pour prévenir l'ostéoporose et que le lait n'est pas seulement pour les enfants.

Plus récemment j'ai insisté sur le besoin pour les femmes envisageant une grossesse de prendre de l'acide folique avant de tomber enceintes. Cela aidera à prévenir de nombreux cas d'anomalies de la moelle épinière chez les nouveaux-nés.

Dans d'autres chroniques j'ai traité de la façon dont l'acide folique, la vitamine B6 et B12 peuvent combattre l'athérosclérose et la maladie cardiaque en diminuant les niveaux d'homocystéine dans le sang. Et combien de crises cardiaques peuvent être évitées en prenant un cachet d'aspirine à faible dose (81mg) chaque jour. Est-ce là du journalisme irresponsable ?

J'ai souvent dit que j'aurais dû payer mes éditeurs pour avoir le privilège de rédiger cette chronique. Écrire ainsi semaine après semaine est exigeant. Mais c'est aussi extrêmement enrichissant sur le plan éducatif de faire des recherches sur les différentes maladies. Et j'espère qu'elles ont permis d'améliorer la santé des lecteurs. Cette chronique ne met pas la vie en danger. Le problème réside dans le fait que bien trop souvent les familles ne tiennent pas compte des avertissements des journalistes responsables et risquent ainsi de contracter des maladies qui ne devraient jamais survenir. Ne perdez pas de vue qu'un chroniqueur médical fournit de l'information. Il ou elle n'est pas votre médecin. Par conséquent consultez toujours votre propre médecin pour votre traitement. Tout le monde agira dès lors d'une façon responsable.



PHOTO AFP

De l'espoir pour les paraplégiques

Paracare, le centre suisse pour paraplégiques, a mis au point ce robot présentement mis à l'essai à l'université Balgrist de Zurich. Ce robot devrait permettre aux paraplégiques de marcher.

COMPRIMÉS

Le cancer au quotidien

■ Le groupe d'entraide Vie Nouvelle organise pour le 23 octobre (samedi) un colloque d'une journée à l'intention des personnes atteintes de cancer et de leurs proches. Sous le thème « J'apprends à vivre avec le cancer au quotidien pour une meilleure qualité de vie : soutien et espoir », les conférences et ateliers auront lieu à l'hôtel Renaissance-du Parc, à l'angle de l'avenue du Parc et de la rue Pringle-Arthur. Parmi les conférenciers, signons des infirmières, une diététiste, un andragogue, une artiste, un sonologue... On pourra visiter plusieurs stands d'exposition, et une nouvelle série de brochures, *Vivre le cancer au quotidien*, sera lancée. On s'inscrit en téléphonant à Vie Nouvelle, au (514) 843-2611, poste 5000. Le coût est de 40 \$, incluant le repas et le café.

La santé sexuelle

■ La compagnie Pfizer Canada, fabricant du médicament Viagra, vient de lancer un programme national de sensibilisation du public à la santé sexuelle. Ce programme offre aux Canadiens la possibilité de communiquer avec un professionnel de la santé, en signalant le 1 800 443-7015. Il offre également une trousse d'information gratuite. « Même si patients et médecins parlent beaucoup plus de dysfonction érectile depuis l'arrivée de nouveaux trai-

tements, les préjugés sont tenaces, affirme Don Sancton, de chez Pfizer Canada. Les troubles de la sexualité devraient pourtant être abordés au même titre que tout autre problème de santé. »

Un guide de santé perpétuel

■ La prestigieuse université Harvard vient de lancer son *Harvard medical school family health guide*, aux éditions Simon & Schuster (New-York), une brique de 1288 pages destinée à maximiser la prise en charge par vous-mêmes de votre santé et celle de votre famille. Fait à souligner pour ceux qui cherchent des références fiables et à jour : un site Internet, d'accès gratuit, offrira des mises à jours constantes, avec références aux pages du livre concernées, au fur et à mesure de l'avancement des connaissances dans tel ou tel domaine ⁽¹⁾. « La combinaison du livre et du site donnera accès au savoir de pointe, grâce à 7000 des meilleurs médecins et chercheurs du monde, a fait valoir Carolyn Reidy, présidente de Simon & Schuster. Le prix suggéré est de 59\$.

(1) www.health.harvard.edu/fhg.

Le burnout

■ Le burnout est-il toujours lié au travail ? Comment savoir si on en est près ? Comment l'éviter ? Comment en guérir si on en est atteint ? Qu'est-ce qui caractérise les personnes à risque ? Comment arriver

à maintenir un bon équilibre malgré les pressions subies au travail ? Le psychologue Jacques Lafleur aborde ces thèmes, et beaucoup d'autres encore, dans son troisième livre, *Le burnout, questions et réponses, choisir sa vie*, aux éditions Logiques. Le monde du travail a changé, affirme M. Lafleur, et nous devons changer aussi afin de cesser d'accumuler fatigue et problèmes de santé. Changer quoi ? Nos attitudes et nos comportements face au travail, entre autres. Un livre simple et concret, dont le format « questions et réponses » rend la lecture facile.

Les oeufs réhabilités

■ Après qu'on les ait bannis pour cause de haut contenu en cholestérol, voilà qu'on réhabilite les oeufs, lesquels sont sans risque pour le coeur chez les personnes en santé, lit-on dans le *Mayo Clinic Women's Health Source* de septembre. Telle est la conclusion d'une recherche publiée dans le *Journal of the American Medical Association*, numéro du 21 avril. Effectuée auprès de 100 000 sujets, hommes et femmes, la recherche a démontré qu'on peut aisément manger un oeuf par jour, à moins d'avoir le diabète ou un autre facteur de risque cardiaque. Les diabétiques qui consomment un oeuf ou plus quotidiennement multiplient par deux le risque d'avoir une maladie cardiaque, par rapport à ceux qui ingèrent moins d'un oeuf par semaine.

Parents

d'aujourd'hui

La Capitale
VENTURE
LA MAXI MINI VAN

Samedi 16 h à Radio-Canada

À l'ordre, les tout-petits!

Il n'est jamais trop tôt pour commencer à enseigner aux enfants à avoir de l'ordre.

- À deux ans, les enfants peuvent déjà comprendre le principe «une place pour chaque chose et chaque chose à sa place». Ils savent très bien où trouver leur jouet favori. Il n'en tient qu'à nous, parents, de leur montrer à le ranger toujours au même endroit lorsqu'il en a terminé et de ne jamais prendre un autre jouet sans avoir serré le premier.
- Pour aider les 4 à 6 ans à garder tout en ordre, organisez la maison en essayant de limiter les objets du même genre à une pièce ou une armoire : les vêtements dans la garde-robe, les jouets au sous-sol, les livres dans la bibliothèque, etc.

Pour d'autres conseils sur l'enseignement de l'ordre aux enfants, consultez la section Parents Express de notre site Internet.

Gare au chien

Savez-vous que les chiens s'attaquent le plus souvent à des personnes qu'ils connaissent déjà ? Si votre enfant joue avec votre chien ou celui d'un parent ou d'un ami, prudence!

Pour vivre en harmonie avec les chiens et prévenir les morsures, apprenez à votre enfant à éviter certains comportements à risque comme :

- jouer dans le bol de nourriture de l'animal pendant qu'il mange;
- le taquiner ou s'emparer de ses jouets;
- le déranger pendant son sommeil;
- lui tirer la queue.

Enfin, si vous êtes sur le point d'acquiescer à un chien, renseignez-vous adéquatement sur les différentes caractéristiques de chaque race afin de choisir un animal approprié à votre famille.

À l'émission samedi prochain

Un reportage sur la dyslexie; comment reconnaître les symptômes des maladies infectieuses; et une rencontre avec la comédienne Julie Surprenant, enceinte de neuf mois...

www.parentsdaujourd'hui.com

Gouvernement du Québec
Ministère des Affaires municipales
et de la Métropole

ser
Métropole

Canada
Santé
Canada

Health
Canada

Educa
La radio de l'enfant
CKAC 730
RADIO MÉDIA
La radio de l'information
www.ckac.com

RADIO
rock déjanté

La Presse
enfants

Êtes-vous ménopausée ?

Centre hospitalier de l'Université de Montréal
Hôpital Saint-Luc

RECHERCHONS PATIENTES MÉNOPAUSÉES SANS BOUFFÉE DE CHALEUR ET SANS TRAITEMENT HORMONAL

Les patientes doivent être en bonne santé, ménopausées depuis plus de 12 mois. Elles seront invitées à utiliser, possiblement, un traitement hormonal pour diminuer les signes et symptômes de la ménopause.

Il y aura 5 visites et l'étude durera 6 mois.

Les frais raisonnables de déplacement seront remboursés.

**Si vous êtes intéressées, communiquez au
281-2121, poste 6377**

Santé

PRODUITS ET SERVICES

ALIMENTATION

INST. HIPPOCRATE: Mtl + Floride. Cure d'oxygénation cellulaire: aliments vivants, germinations, jus d'herbe de blé, algues, enzymes. Renforcer système immunitaire, enrayer acidité et parasites. Cures: cancer, arthrite, candida, cholestérol, hypoglycémie, fatigue chronique. Incurable? UN MENSONGE! Le directeur de l'Institut vient à Mtl avec 3 conférenciers. Conf.: 22 oct. Ateliers: 23 et 24 oct. (514) 288-0449. Cure en Floride: 26 déc.-15 jan.

AMAIGRISSEMENT

MAIGRIR Vous avez vécu plusieurs échecs. Vous voulez vraiment comprendre pourquoi par une démarche plus psychologique. Vous voulez enfin réussir. Une équipe de professionnels vous attend. Clinique de Médecine et de psychothérapie. (514) 252-0898.

PHYSIOTHERAPEUTES

PINE LENOIR / MAL AU PIED Douleur dues à une fasciite plantaire, tendinite ou bursite, sachez qu'il existe des techniques de traitement à l'ontophorese. Physio Extra Montréal (514) 383-8389, Laval (450) 681-3621

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

Consommation

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

Le COURRIER de la semaine

Quand une réparation ne règle pas le problème

J'ai une Honda Civic 1993 qui n'est plus garantie par le concessionnaire. Il y a deux semaines, ma voiture est tombée en panne. Je suis allé chez un garagiste qui a changé la pompe à essence. Cela devait résoudre le problème, mais ce ne fut pas le cas. La semaine suivante, ma voiture tombait à nouveau en panne. Quels sont mes droits ?

Alain Gagnon
Verdun

Les tribunaux ont tendance à considérer que les garagistes ont une obligation de résultat. Cela signifie qu'ils ne doivent pas seulement effectuer une réparation : ils doivent aussi trouver le *bobô* et le régler. Dans votre cas, le problème n'est visiblement pas résolu. Vous avez donc le droit de retourner voir votre garagiste et de lui demander qu'il règle le problème, cette fois sans frais.

Lorsqu'un garagiste effectue une réparation non adéquate, c'est la plupart du temps parce qu'il a posé un mauvais diagnostic. Lorsqu'ils ne se sentent pas certains de leur diagnostic, il y a des garagistes qui inscrivent sur leur évaluation qu'ils tenteront de régler le problème en procédant de telle ou telle manière. Cette mention a pour effet de les libérer de leur obligation de résultat ; ils n'ont plus, dès lors, qu'une obligation de moyens (ils doivent faire ce qui leur semble raisonnable de faire dans les circonstances pour atteindre le résultat convenu). Si votre garagiste a inscrit une telle mention sur son évaluation, vos recours sont moindres.

D'autre part, vous bénéficiez, pour toute réparation, d'une garantie légale de trois mois ou 5000 kilomètres (selon le premier terme atteint), pièces et main-d'oeuvre, et ce, en vertu de la Loi sur la protection du consommateur. Cette garantie prend effet au moment où vous reprenez possession de votre automobile.

À noter : avant de faire effectuer une réparation, il faut toujours demander une évaluation écrite. Il peut aussi être utile de consulter un autre garagiste pour obtenir un deuxième avis.

Réponse fournie par M. Marc Migneault, conseiller à l'Association de la protection des automobilistes (APA).

Changement sans préavis

Depuis cinq ans, j'ai un contrat d'assurance vie avec une entreprise reconnue. J'ai toujours payé mes versements par retraits pré-autorisés. Il y a deux mois, ma compagnie d'assurance a changé, sans m'aviser, le montant de mon paiement mensuel ainsi que la date du prélèvement. Cette pratique est-elle justifiée ? Que puis-je faire ?

Denise Poirier
Montréal

Cette pratique est loin d'être justifiée. Selon les règles de l'Association canadienne des paiements, qui encadre les débits préautorisés, le bénéficiaire du débit pré-autorisé (votre compagnie d'assurance) doit aviser le payeur (vous), par lettre, au moins dix jours avant de changer quoi que ce soit à l'entente qui vous lie (sommes à payer, dates des prélèvements, etc.). Parce que votre compagnie d'assurance ne vous a pas envoyé de préavis écrit, vous avez le droit de lui demander un remboursement des sommes payées durant la période où vous n'étiez pas informé des modifications effectuées. Si vous désirez révoquer votre autorisation au retrait pré-autorisé, vous n'avez qu'à remettre un avis de révocation à votre compagnie d'assurance et à envoyer une copie conforme de cet avis à votre institution financière.



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

Une boîte de Pandore !

Le dossier des heures d'ouverture rebondit



Marie-Andrée Amiot

Claude Dépatie a identifié deux sources d'angoisse dans sa vie. D'abord, il déteste voir ses clients attendre aux caisses de son épicerie, puis il a une peur bleue de voir surgir l'inspecteur du ministère de l'Industrie et du Commerce chargé de faire respecter la fameuse règle de quatre employés par magasin après les heures régulières d'ouverture les samedis et dimanches.

« Quand je reste en place pour donner un coup de main à ma petite équipe, ça me stresse, vous n'avez pas idée. Qu'on me laisse donc mettre des employés aux caisses pour laisser sortir les gens. Me semble que ça serait plus simple pour tout le monde ! »

Pas facile de comprendre l'épi-

neux dossier des heures d'ouverture ces jours-ci. Pendant que les consommateurs pestent contre les longues files d'attente aux caisses les week-ends après 17 h dans les magasins d'alimentation, le ministre affirme que la population est satisfaite et qu'il n'a aucune intention de rouvrir le dossier.

Contradictions

Les confusions abondent dans cette boîte de Pandore. Les principaux intervenants, soit les épiciers, le gouvernement, les grandes corporations et les associations de détaillants en alimentation, présentent un portrait si contradictoire de la situation dans les magasins d'alimentation, qu'on se demande s'ils parlent tous la même langue.

Des exemples : l'attachée de presse du ministre de l'Industrie et du Commerce, Guy Julien, soutient qu'aucun groupe de pression ne lui a signalé de problème. Elle ajoute même que ce sont « les journalistes qui ont fait resurgir ce dossier. Personne ne nous a approchés et aucun mémoire ne nous a été présenté depuis 1992. »

Pourtant, le président de l'Association des propriétaires des fruiteries du Québec affirme qu'il a rencontré deux représentants du ministère le 5 juillet dernier et leur

a soumis un résumé de leur position. « Nous leur avons dit qu'il fallait trouver une solution au plus vite, dit Yvon Laurin. Nous attendons toujours un signal du ministre. » Même son de cloche de la part du siège social des épiceries Métro, qui a sollicité une rencontre avec le ministre pas plus tard que la semaine dernière.

Mais il n'y a pas que le gouvernement qui ignore ce qui se passe sur le terrain. Le président de Sobey's Québec, ce distributeur néo-écossais, ancien partenaire de Provigo et regroupant environ 1000 épiceries indépendantes, déclarait à *La Presse* cette semaine qu'il n'avait pas l'intention de parler au gouvernement. « Nous représentons des épiciers indépendants qui ne veulent pas de changements à la loi. »

Une semaine auparavant, toutefois, une porte-parole de son organisation soutenait publiquement que les épiciers souhaitaient un assouplissement à la loi afin de mieux servir leurs clients. « C'est vrai que nous avons l'intention de demander au gouvernement de nous rencontrer sous peu, s'est excusée Josée Bédard. Notre président n'était pas au courant. »

Grogne

Comme tous les samedis et les dimanches vers 17 h, les files d'at-

tente aux caisses du Marché Dépatie s'étendent jusqu'au milieu des allées. Le scénario se répète dans plusieurs magasins. Les clients doivent patienter jusqu'à 30 minutes avant de pouvoir payer leur marchandise car, après 17h, on doit tenir boutique avec quatre employés seulement, peu importe la grandeur du magasin. « Les habitudes des consommateurs ont changé, constate M. Dépatie. Les gens viennent faire leurs achats après 17 h. Que voulez-vous qu'on y fasse ? Il faut bien les accommoder. »

M. Dépatie, comme la plupart des employeurs, place trois employés aux caisses tandis qu'un autre surveille les allées. « Mais comment voulez-vous que quatre personnes réussissent à faire rouler un magasin de 17 000 pieds carrés ? Ça n'a aucun sens. » Pendant ce temps, les clients poireautent avec leurs emplettes en attendant de se faire servir. Et malgré des panneaux expliquant la situation, certains commerçants reçoivent la grogne de leurs clients.

« Ce sont les caissières qui se font parler le plus durement, confie Gilles Roberge, directeur des affaires corporatives de Métro-Richelieu. En plus, les commerçants ne peuvent plus offrir de services adéquats. Fini donc la livraison à l'auto, les emballateurs ou le service dans les allées. »

De plus, les commerçants affirment qu'ils se font voler. « On ne peut toujours pas demander à un seul employé de surveiller tout le magasin ! » tonne M. Dépatie. Avec ces contraintes, les grandes surfaces comme Loblaw ou Maxi ferment leurs portes après les heures « permises ».

Mais si la situation est impossible pour les grandes surfaces, elle fait l'affaire des petits commerces comme les dépanneurs qui, eux, peuvent ouvrir avec quatre employés ou moins. D'où les hésitations des regroupements comme l'Association des détaillants en alimentation (ADA), qui regroupe 2500 marchands dont plusieurs dépanneurs.

Cela explique sans doute les résultats d'un sondage effectué par l'ADA l'été dernier où « 98 % des répondants se disent satisfaits de la loi et veulent le statu quo », précise Diane Héту, porte-parole de l'ADA, qui croit que c'est aux « consommateurs de s'adapter » et non à la loi de changer.

En attendant une réaction du ministre, les clients de M. Dépatie devront prendre leur mal en patience : la dernière fois que le débat sur les heures d'ouverture a paru sur la place publique, il a fallu attendre plusieurs années avant que la loi ne change.

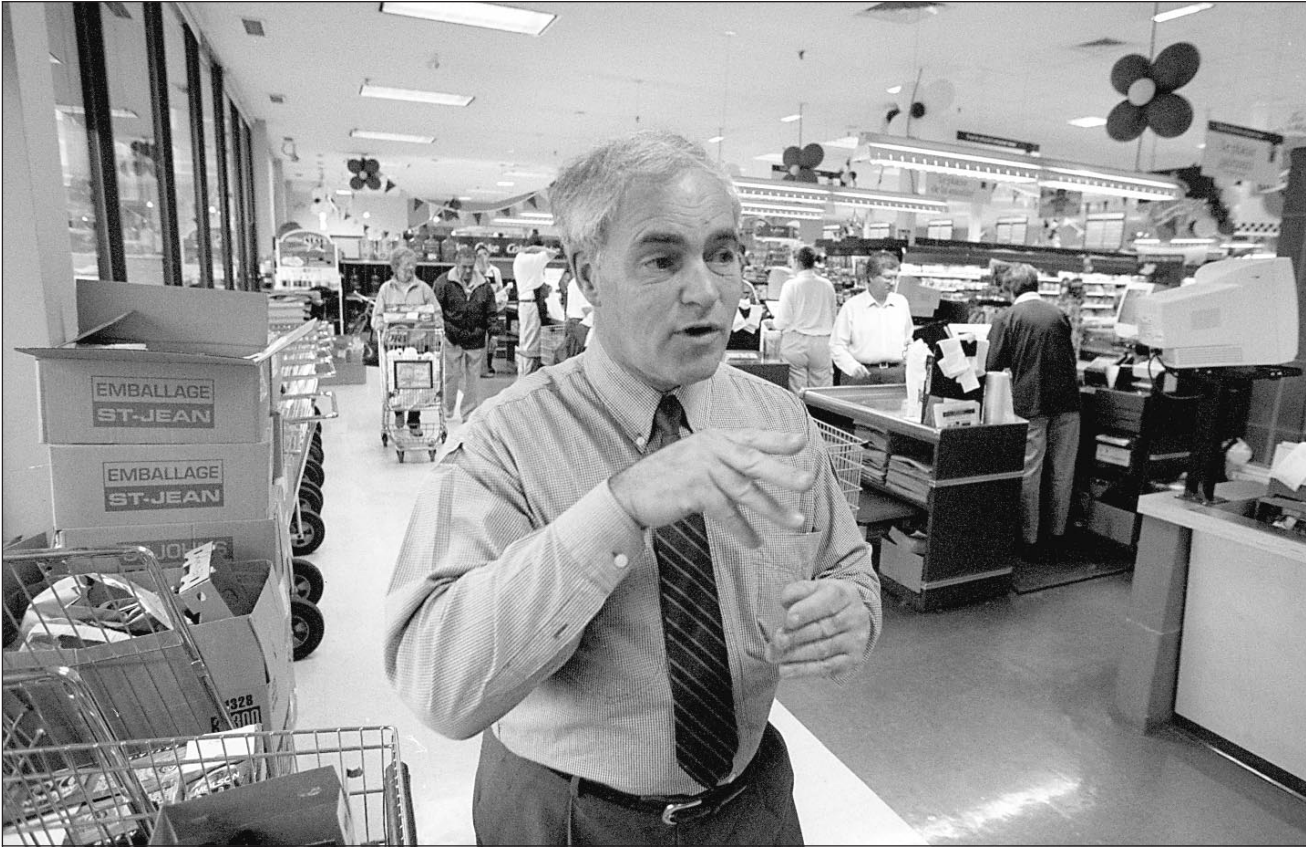


PHOTO PIERRE McCANN, La Presse

Claude Dépatie se désole chaque fois que les gens attendent en ligne dans son épicerie de Laval, faute de personnel aux caisses. Mais s'il ajoute des employés, il risque des amendes de 1500 \$ et plus !

Déneigement d'une entrée d'auto : exigez un contrat écrit

RONALD MCKENZIE
collaboration spéciale

Le GUIDE D'ACHAT de PROTÉGEZ-VOUS

Cette année, vous avez décidé de vous payer un peu de luxe : vous allez faire déneiger votre entrée d'auto par un entrepreneur. La dépense n'est quand même pas exorbitante. En effet, pour une entrée simple (une auto de largeur), on vous demandera entre 190 \$ et 220 \$. Dans le cas d'une entrée double, prévoyez entre 210 \$ et 250 \$. Les prix varient selon la région et le degré de concurrence qu'on s'y livre.

Il existe une pratique très répandue dans ce domaine. Soit de ne pas faire signer de contrat. L'affaire se règle avec une poignée de main accompagnée d'un chèque. Évidemment, si vous connaissez personnellement l'entrepreneur, les problèmes éventuels se règlent d'un coup de téléphone.

Cependant, si vous faites affaire avec un inconnu, vous devez être très prudent. En l'absence de contrat, vos recours advenant des pépins sont pratiquement inexistantes. Vous pourriez être victime du scénario suivant : le type vous recrute par publipostage et vous offre une estimation gratuite. Il insiste pour que vous payiez toute la saison en un seul versement, comptant de préférence (« Je ne vous facture pas

les taxes... ») À la première chute de neige, il vient déneiger votre entrée d'auto, mais ensuite il disparaît dans la nature avec votre argent !

Pour vous prémunir contre ce risque, exigez d'avoir un contrat écrit en bonne et due forme. Les déneigeurs bien établis font signer des contrats. Le document doit contenir :

- le nom, l'adresse et le numéro de téléphone du commerçant. L'adresse ne doit pas être une case postale. Évidemment, vos coordonnées doivent aussi y figurer ;
- la description précise des services. Déneigera-t-il l'entrée d'auto et l'allée qui la relie à la maison, ou seulement l'entrée d'auto ? Reviendra-t-il dégager le banc de neige formé par le passage des chasse-neige municipaux ? Son tarif inclut-il l'épandage de sable ou de sel de déglacage ? (habituellement non) ;
- le nombre de centimètres à partir duquel il doit se présenter chez vous. Dans un contrat que nous avons examiné, le déneigeur déblaié l'entrée après une chute de 3 cm ou plus. Mais cela peut varier selon l'entrepreneur ;
- l'heure à laquelle il doit déneiger votre entrée d'auto. Vérifiez bien cette clause, car c'est celle qui est la source des litiges les plus fréquents entre les déneigeurs et leurs clients. Habituellement, les entrepreneurs arrivent tôt le matin et dégagent l'entrée juste assez pour vous permettre de sortir votre véhicule. L'heure doit être écrite noir sur blanc dans le contrat : « avant

6h30 », par exemple. Ils reviennent ensuite dans le courant de la journée afin de terminer le travail. Ici aussi, l'heure doit figurer en toutes lettres sur le document : « avant 16h30 », par exemple. Si vous avez des besoins particuliers au chapitre des heures, précisez-le par écrit dans le contrat. De nombreux déneigeurs entament leur ronde vers 2 h 30 ou 3 h du matin. S'ils savent que vous quittez la maison très tôt, ils commenceront chez vous ;

■ la date d'entrée en vigueur du contrat et de la fin de celui-ci. Une saison de déneigement débute habituellement le 15 octobre et se termine le 15 avril. Des entrepreneurs offrent des forfaits annuels qui comprennent le déneigement et l'entretien de la pelouse. Si c'est ce que vous recherchez, assurez-vous qu'il s'engage à débayer l'entrée d'auto même si la première chute de neige survient avant le 15 octobre, comme ce fut le cas à Sherbrooke cette année ;

■ les modalités de paiement. L'idéal est de pouvoir payer en deux versements : le premier chèque à la signature du contrat, le second vers le mois de février. De cette façon, si l'entrepreneur fait défaut, vous ne perdez pas tout. Et si ce sont ses services qui sont insatisfaisants, vous gardez un pouvoir de négociation. Notez par ailleurs que des déneigeurs offrent un rabais (5 % par exemple) à ceux qui paient en un seul versement. À notre avis, l'économie à réaliser (une dizaine de dollars) ne compense pas la perte de protection que vous subissez.

Il est très important que l'entrepreneur se rende à votre domicile afin que vous lui montriez, d'une part, où il doit entasser la neige et, d'autre part, les éléments à protéger comme les plates-bandes, les arbustes et les haies. Pour que la pelle ou le chasse-neige de leur tracteur n'abime pas le gazon, la plupart des déneigeurs installent des balises délimitant l'entrée d'auto. Vérifiez ce point avec votre entrepreneur. Par ailleurs, dans les contrats, vous trouverez une clause de non-responsabilité de l'entrepreneur vis-à-vis des éléments cachés par la neige (lumières de Noël, rallonges électriques, descentes de gouttières, etc.) Assurez-vous donc que l'entrée est libre de tout objet susceptible de se briser.

Enfin, certaines municipalités exigent que les déneigeurs actifs sur leur territoire aient un permis d'exploitation et qu'ils se conforment à certains règlements, comme l'entassement de la neige sur le terrain des clients plutôt que sur le bord de la rue. Avant de faire affaire avec un entrepreneur, vérifiez la réglementation municipale à ce sujet. Attention, toutefois : qu'un entrepreneur soit titulaire d'un permis n'est pas une garantie que ses services seront impeccables. La meilleure façon de dénicher un déneigeur fiable est de demander des références à vos voisins.

PROTÉGEZ-VOUS

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

Têtes d'affiche

Adressez vos communiqués à:
Têtes d'affiche
La Presse
7, rue St-Jacques
Montréal H2Y 1K9

Pour contrer la misère des jeunes de Ville-Émard

Donner à Centraide permet de soutenir l'action bénévole de 250 organismes communautaires dans la région de Montréal. La Presse vous donne rendez-vous le dimanche pour découvrir quelques-uns des organismes que finance Centraide, mais aussi pour rencontrer leurs bénévoles et connaître les impacts de leurs actions.

DENIS LAVOIE

Un immeuble de trois logements, aménagé dans le style *Chambres en ville*, accueille une vingtaine de jeunes en mal de vivre, parfois suicidaires ou souffrant de toxicomanie, déboussolés, isolés et pauvres.

C'est ainsi que se présente l'Auberge communautaire Sud-Ouest, avant tout un centre d'hébergement pour jeunes de 18 à 30 ans installé depuis 12 ans boulevard Monk, à Ville-Émard. Réalisation du milieu, soutenue par Centraide à raison de 68 000 \$ par année, l'auberge est comme une porte ouverte sur une nouvelle vie.

« Depuis 1983, une poignée de citoyens du Sud-Ouest se battait pour ouvrir une résidence pour les jeunes. Je travaillais alors à la maison de jeunes de Saint-Henri *La Galerie*, où des jeunes demandaient régulièrement à rester à coucher pour la nuit », raconte André Archambault, directeur de ce lieu de ressourcement et de transition pour jeunes « en perdition » qu'est l'Auberge communautaire Sud-Ouest.

Il aura fallu attendre quatre ans, et l'Année internationale des sans-abri, pour que le projet voit le jour en même temps que quelques autres, en 1987.

Le fait que Centraide ait très tôt pris l'organisme sous son aile a donné confiance et crédibilité à l'établissement qui a ainsi pu obtenir l'aide d'organismes privés, dont la fondation J. A. De-Sève et le Fonds des Auberges du coeur. Le gouvernement y va pour sa part d'une contribution représentant environ la moitié du budget annuel de 600 000 \$.

« Les jeunes s'appauvrissent de plus en plus. Il nous en arrive même aujourd'hui qui sont déjà bien scolarisés, explique le directeur de l'Auberge. L'isolement des jeunes s'accroît. Et la jeunesse se prolonge alors qu'il devient plus difficile d'atteindre le statut d'adulte. Enfin, les jeunes ont de grandes inquiétudes face à l'avenir. »

À leur arrivée à l'Auberge communautaire Sud-Ouest, les jeunes sont démunis et désespérés. Il faut d'abord répondre aux besoins urgents avant d'envisager des projets d'avenir, car il faut redonner espoir à ces jeunes démotivés et désabusés.

Pour encourager leur reprise en charge de leur vie, on les incite à coopérer au fonctionnement de la maison, à faire équipe et à participer à l'élaboration de projets porteurs d'avenir, menant à la mise sur pied de nouvelles ressources.

Ainsi verra-t-on bientôt un nouvel organisme, *La Suite*, qui offrira des logements pour des jeunes. On parle également du projet Azi-

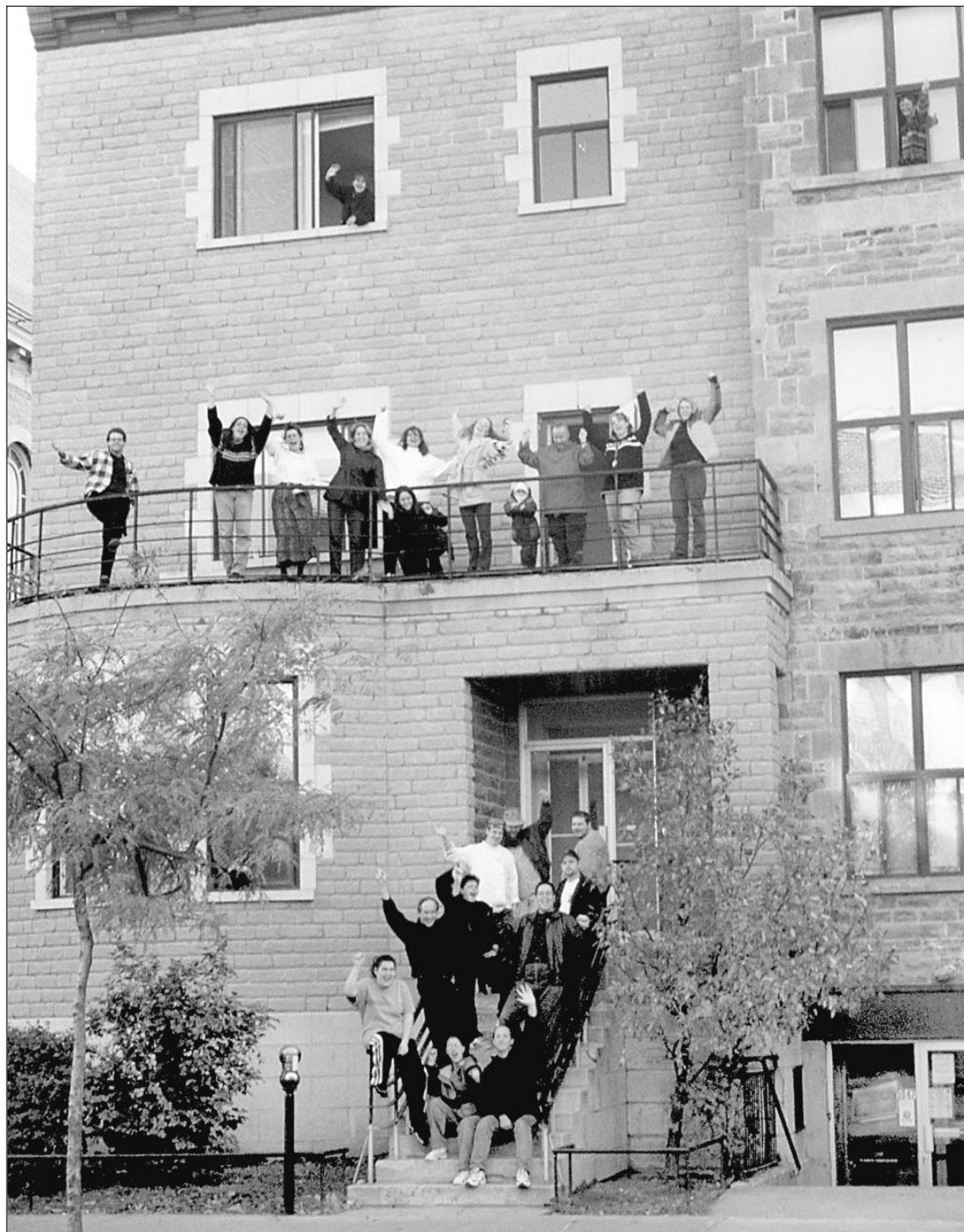


PHOTO ARMAND TROTTIER, La Presse ©

L'Auberge communautaire Sud-Ouest existe pour les jeunes qui l'habitent et qui, épaulés par les intervenants sociaux et une équipe de bénévoles, s'efforcent de trouver des solutions d'avenir et de retrouver le goût de vivre.

mut, pour la formation et l'emploi. C'est que l'Auberge communautaire Sud-Ouest porte bien son attribut de « communautaire », ayant contribué à la naissance du regroupement des Auberges du coeur et réalisé un an avant sa naissance une rencontre entre organismes pour jeunes sans-abri.

Et il y a le bénévolat, part essentielle au fonctionnement de l'Auberge et contribution majeure au rapprochement des générations. Le directeur de l'Auberge jalouse même, dans son for intérieur, ses bénévoles. Car les jeunes sont particulièrement sensibles aux gestes gratuits des adultes, qui leur prêtent une oreille attentive et leur apportent un soutien inestimable. Il faut encore ajouter les « anciens », qui reviennent

participer à des corvées et à la bonne marche de l'Auberge.

Les jeunes sont également invités à contribuer financièrement, dans la mesure de leurs moyens, car ça coûte cher de nourrir une famille d'une vingtaine de jeunes adultes.

L'objectif ultime est d'offrir une solution à long terme, un avenir meilleur, une autonomie, à ces jeunes auxquels on pourra également trouver un logement convenable grâce à des ententes avec les services de HLM.

Et pour réussir à aider ces jeunes à se bâtir une nouvelle vie, l'argent ne suffit pas, il faut les entourer de gens qui ont du coeur, car « les jeunes sont pleins de potentiel qui ne demande qu'à être développé », conclut André Archambault.

Le tournoi de golf de l'Association diabète Québec a atteint un nouveau sommet avec des bénéfices de plus de 30 000 \$. Cette performance est attribuable pour une bonne part aux commanditaires, dont : Roche diagnostics, Pharmaprix, Bayer, Becton Dickinson, Familiprix, Life Scan, Parke-Davis, Roche pharma, Jean Coutu, Auto control médical, Essaim, Option retraite, Uniprix, Wal-Mart, et les pharmaciens Jacques Millette et Jean-Guy Morin.

■ ■ ■

Le phonothèque du service d'écoute Tel-aide, qui s'est tenu avec l'aide de Bell Canada qui était représentée par Céline Dubé (adjointe à la direction régionale), a permis d'obtenir plus de 27 000 \$ de promesses de dons, ont annoncé Mireille Pilon et François Bélanger, respectivement directrice et président de ce service offert grâce à la contribution de bénévoles.



Céline Dubé

■ ■ ■

Élection d'un nouveau conseil d'administration pour le Centre de recherche-action sur les relations raciales (CRARR), dont la nouvelle présidente est Gall Grant, traductrice et conseillère en affaires publiques ayant longtemps œuvré au Conseil du patronat. Les autres élus sont : Marielle Saint-Félix Beauger (vice-présidente), Ronald Béliard (trésorier), Morris Chalkelson (secrétaire), Ahmed Benbouzid, Abe Limonchik, Antonin Dumas-Pierre, et Hoanh Van Dam. Ils seront assistés dans leurs tâches par Fo Niemi (directeur général) et Diane Nancy Doray (conseillère juridique).

■ ■ ■

Des textes manuscrits et dessins portant sur le thème de la liberté, réalisés par différentes personnalités, depuis Pierre Foglia jusqu'à Francis Cabrel, en passant par Hubert Reeves, Marie Laberge, Judi Richards, etc. seront vendus aux enchères par le Service d'hébergement Saint-Denis, jeudi, à la boîte à chansons Les Deux Pierrots (104, rue Saint-Paul Est), à 18 h. D'autres personnalités seront sur place pour « vendre » une anecdote cocasse de leur vie, dont Joël LeBigot, Nicole Leblanc, Rémy Girard, et Pierrette Robitaille. Coût : 20 \$. Renseignements : 374-0353. Les profits permettront de venir en aide aux jeunes en difficulté et démunis que le Service d'hébergement Saint-Denis peut accommoder pour un maximum de 90 jours.

■ ■ ■

La chambre de commerce de l'Ouest-de-l'Île de Montréal vient de remettre des bourses à 31 jeunes, à savoir : Karanjit Kaur Sandhu, Véronique Samuel-Thomasin, Trung Thu Vo, Jacques Moisan, Josiane Guay, Martine English, Pierre Legault-Loiselle, Thien-Linh Truong, Mélissa Roy, Sadia Hasnany, Mathieu Lever, Matthew DiSalvo, Michael Robinson, Amanda Scholefield, Christopher Blake, Karen Yeomans, Kristen Rindress, Julia Jacinski, Melanie Herscovitch, Sameerai Bhatnagar, Carlos Zapata, Simitara Bhagwandass, Sebastian Winocour, Gary Bloomfield, Michel Boudreau, Janice Tijssen, Simon Abramovitch, Julia Leonard, Naveen Garg, Rachel Caron, et Sekhar Angepat.

■ ■ ■

Journée fêtes au lard des policiers de la Communauté urbaine de Montréal, dimanche prochain, au collège Ahuntsic (9155, rue Saint-Hubert), de 10 h à 20 h. Les profits de ces agapes, agrémentées de la participation de la Symphonie vocale de la Fraternité des policiers et policières de la CUM, seront remis au Réseau enfants retour. Coût : 6 \$. On pourra également recourir à un service de livraison offert les 23 et 24 octobre, entre 8 h et 19 h. Renseignements : 527-4161. Outre la contribution de commanditaires, l'événement sera rehaussé de la participation de nombreux artistes.

■ ■ ■

ERRATUM : l'omission de deux mots dans l'invitation à la dégustation de vins et fromages de la fondation Institut de gériatrie de Montréal (parue dimanche dernier), a causé quelques méprises. On aurait dû lire que les profits serviront entre autres à améliorer la qualité « de vie » des résidents âgés de l'Institut de gériatrie. Le tout a lieu mercredi, au Marché Bonsecours. Coût : 150 \$. Renseignements : 340-3546.

La fabuleuse campagne de l'Université Concordia

La campagne majeure de financement de l'Université Concordia s'est soldée, après un sprint final de 250 000\$ de dons, par plus de 79 millions de dollars. Lancée avec des promesses de dons des étudiants totalisant 9 millions, la campagne a largement dépassé l'objectif fixé à 55 millions. Voici quelques-uns des dons majeurs.



Bourses de subsistance

Richard Renaud (Wynchurch Capital), président de la communauté universitaire, a présenté un chèque de deux millions de dollars pour décerner des bourses de subsistance à des étudiants de Concordia. Étaient de la cérémonie: Carl Kouri, ex-représentant de l'association des étudiants; Medgar Marceau; Richard Renaud; Rebecca Aldworth, ex-présidente de l'association des étudiants; et David Jansen, représentant étudiant au cabinet de la campagne de financement.

Recherche

Gervais Dionne (à gauche), cofondateur de BioChem Pharma, remet au recteur de l'Université Concordia Frederick Lowy, un chèque de 1,1 million, consacré à la création d'un Centre de recherche en génomique.



L'aéronautique

S'ajoutant au don de 600 000\$ de Pratt & Whitney, un autre représentant de l'industrie aéronautique, la fondation J. Armand Bombardier, a offert 500 000\$. Dans l'ordre: Jacques Ménard (président du comité des dons exceptionnels), André Bombardier, le recteur Frederick Lowy, et Jack Lightstone (vice-recteur à la recherche).

100 Immobilier

133 VIEUX-MONTRÉAL

CHASSEGROS DE LÉRY II 3%, de stat. int., a/c, côté jardin, balcon français, électros et stores, 975 \$ 514-397-0359

135 LAVAL, RIVE-NORD

AU DOMAINE BELLERIVE
Au bord de la rivière des Prairies, à Laval, 1½, 3%, 4½, 5½, piscine, sécurité 24h, 5½, piscine, clinique médicale, salon de beauté, resto et autres sur le site. Club social. Navette autobus privée entre motel et centre d'achat. Fêtes vives!
(450) 686-2280

BROSSARD, 1220 boul. Provencier, près mal Champlain, auto parc, grand 3½-4½, 5½, o.c. imm. tous services inclus.
450-672-8270

HABITATIONS DU SOUVENIR 3280 ou Souvenir Chomedy Voisin de l'hôpital ambulatorio du marché Loblav, et de la bibliothèque 3%, 4½, 5½. Ascenseur et système d'incendie nouveau. Logements rénovés, chauffés, climatisés. Dans imm. de béton. Piscine, tennis, stationnement avec prises; buanderie, dépanneur, coffeur, Conciergerie et bureau sur place
(450) 681-8079

ILE PATON - bord de l'eau Condo 2 ch., stat. ext., 850 \$, frais de gestion. Ginette Cholette, 374-9250

L.D.R., 4½, bain, rénové, bois franc. Libre. 450-967-7496.

L.D.R., grand 5½, rénové, 5 min. métro, tout duplex, libre. 600 \$ non chauffé, 450-975-2445.

LAVAL, 2½, chauffé, rénové, frais peint, poêle- frigo, eau chaude stat. 450-971-7348.

LAVAL 4½, René L'Amec, 1511, 1er nov. Ontario, 514-992-1922

PONT-VIA, rue de Brest, grand 5½, 26 485 \$, propre, stat. 450-663-9292

136 À LOUER RIVE-SUD

BROSSARD, 4½, repeint, planchers bois, entrée lav./séc., près transport, centre d'achat, 10 min. centre-ville. Bar. 2325 Rome # 3, 450-676-7755

BROSSARD, 4½, 5½, haut duplex, cour, stat. près bus, école, centre d'achat, Libre. 514-488-2057

GREENFIELD PARK, 275 rue Taggart, 3½, 4½ chauffés, 514-769-2762, 450-672-4781

LONGUEUIL, 1839 Victoria, grand 5½, 1er nov. Ontario, car. Transfert. 450-646-3013

LONGUEUIL, 1½, 3½, 4½, tout compris, possibilité. court terme. 450-651-2644

LONGUEUIL, 5½, chauffé, peint, 450-448-4365, 672-8420

LONGUEUIL, beau grand 3½ insonorisé, semi meublé, a/c plus bonus, 514-894-2794

LONGUEUIL, Louise, 4½, 5½, chauffé, eau chaude, lav. vaiss., cell. 497-2948

LONGUEUIL, métro, propre, tranquille, meublé, chauffé, éclairé 2½, 3½, à partir de 3405/3955. 450-670-5285

ST-HUBERT, app. style condo, 6½, 1750 \$ car. foyer, stat. privé, 950 \$ D. Paquin, RealMax St-Hubert crr 450 678-3150

ST-HUBERT, maison complètement meublée, possible court terme, 1400 \$ 450-651-2644

ST-LAMBERT, 3½, chauffé, éclairé, 530 \$, piscine int., libre, pas d'animaux, 450-923-4234

ST-LAMBERT, rue Victoria, Luxueux 3½, entrées lav./séc., stat. 450-432-4300

ST-LAMBERT 4½, 690 \$ chauffage + élect. int., marquetier, peint, 450-672-8872

137 À LOUER BANLIEUE OUEST

DORVAL, 2½-3½-4½-5½, 865-2984, 633-8742, 696-3109

138 À LOUER BANLIEUE EST

LE GARDEUR, bung., 3 ch., 3scol, garage, remise, grande cour arrière, près des services, 890 \$/mois. 514-891-1891

139 À LOUER LAURENTIDES

A ST-COLOMBAN, Lac L'Heureux, 4½, bord de l'eau, vue magnifique, bail, prix alléchant.
450-438-1828, 438-4171

CHALET suisse neuf, bord de lac, 4 c. à c., 2 s/bains, foyer, 13 min ski Morin-Heights. 1er Nov. 450-226-5651

CLUB TREMBLANT, magnifique condo sur la 5e, 2 ch., 2 s/bains, foyer. Mois saison. 514-765-3751.

CONDO 3 ch., 2 s/bains, accès direct pistes St-Sauveur, 9500 \$ saison d'hiver. 514-498-3812

GRANDE chambre à louer 2500 \$/mois. En montagne, à 5 min. de St-Sauveur. Accès cuisine. (450) 224-7416.

ST-SAUVEUR 3 ch. + s/sol, vue, saison, année 830-ESTRIE/140 CANTONS DE L'EST

ORFORD, superbe villa, 3 ch., libre, 450-677-2433.

143 ÉTATS-UNIS HORS FRONTIÈRES

A COSTA RICA, 875-1225 villas, www.chaletcanada.ca

DANS COMPLEXE Lauderdale, oct., nov. et déc. Condo 4½, 90% canadien français. 418-651-7166.

DEERFIELD BEACH, condo 2 ch., très propre, bien situé, 21 déc.-21 fév., 388-9511.

FORT Lauderdale, Fla, mobile 2 chambres, 2 s/bains, idéal 2 couples. Mois, saison. 954-485-4210 anglais; 954-717-1729 français

HALLANDALE, condo 3½, 2½ 950 mois ferme. Fév. à avril. 15005 U.S. mois. 514-259-7956.

HOLLYWOOD, Winnipeg 35 pi, chambre fermée, courte ou longue durée. 514-387-6354

ILE MARGARITA, ch. et app., près plage El Agua, restaurant-bar sur place, spécial 3e millénaire. 418-798-4837
www.islamargarita.com/clem.htm

ILE MARGARITA, spécial fêtes, condo, 2 ch., 2 s/bains, piscine, près 418-627-5159

MIAMI BEACH, sur la mer, spacieux, élégant 3½, 5 mois, 9500 \$, aussi 1 grand studio meublé. Sécurité, coffre shop, etc. 7300 \$ 489-2888

POMPANO, 3 ch., 2 s/bains, magnif. vue 4½, sur golf, piscine. 450-621-2883, 514-594-5784

POMPANO, condo 2 ch., avril 514-637-9306, 863-5412

POMPANO, condo 2 ch., tout équipé, 15 déc.-16 jan. 1700 \$ U.S. 450-263-2226, 263-3470

POMPANO, condo près mer, spécial nov., 450-263-0677

POMPANO, condo 3½, près mer, 4 mois, 514-334-4851.

POMPANO 2 ch., 2 s/bains, face mer, min. 3 mois 5000 \$ U.S. 514-334-1559, 336-3186

POMPANO BEACH, Spécial automne, studio 3½, 4½, de 41 \$ à 85 \$ U.S. /jour. Prés mer, 450-627-1408, 819-429-6682.

ST PETERSBURG, maison mobile, 1 ch. Nov. Déc. Parc sécuritaire, 600 \$ U.S. mois. 514-721-6547
cell. 514-594-9652

SUNNY ISLES, condo 2 pas met, 2 ch., 514-725-6089

143 ÉTATS-UNIS HORS FRONTIÈRES

TWIN LAKES, Travel Park, Fort Lauderdale, beaux sites pavés 30X70, disponibles pour motos, 5e roue, roulettes, activités organisées, Floride, Orane ou Roch 1-800-327-8182

WEST PALM BEACH Waterside, 2 ch., 2 s/bains, libre jusqu'à 10-01-00, 450-923-8685

WEST PALM BEACH, (Waterside), condo sur la 5e, 2 ch., 2 s/bains, libre jusqu'à 10 janv. Loc. au mois. 514-765-9281

145 CONDOMINIUMS, COPROPRIÉTÉS À LOUER

CANDIAC, 1714 pi car., r-de-ch., 2 ch., garage, 2 s/bains, terr. rasée, stat. ext., 1067 675 \$/mois, 514-990-6404.

146 MAISONS DE CAMPAGNE

35 MIN. Mtl. St-Valentin, tranquille, chauffage bois et élect. 425 \$/mois. 450-291-3182

ESTRIE, Bolton, 3 ch., foyers, 4500 \$/6 mois, 450-297-4721

147 CHALET À LOUER

A MT SUTTON, superbe, foyer, 500 pi du sk. 450-671-5763

A ST-ADOLPHE, 1 à 5 ch., fins sem./sem. 819-327-3432

A ST-ADOLPHE D'HOWARD, lac St-Denis nord, saison d'hiver, 4200\$, 514-594-0152, 819-327-2776.

A ST-COME, chalet bord de l'eau, près ski alpin, 3 ch., foyer, garage, saison 3500\$, 418-661-4808.

A STE-AGATHÉ 3 ch., foyer, cablé, tout incl., 418-626-4800

A SUTTON, chalets, piscine int., sauna, 450-538-3738

AUBERGE MT ST-ANNE 10 ch, capacité 42 personnes, 12 s/bains, 3 foyers, vue montagne et Québec, à louer à la sem. 514-988-5863

BORD LAC, St-Jovite, foyer, 300 \$/sem, et 1-819-688-3347

EASTMAN, près Orford, 2 ch., foyer, 450-538-1556

LAC BROME, luxueux, condo, 2 ch., 3 s/bains, foyer, tout compris, saison hiver et/ou été. 514-944-8899

LAC MAGOG, beau grand 4 ch., 2500\$, saison, 273-0908

LAURENTIDES, lac 3 ch., meublé, saison, 15 min de ski, motoneige/ski fond, 860-9551

Laurentides - Noël Sutton, Gaspésie, www.chaletquebec.com tel. 875-1223 info@touriste 1001 JG Dorchester, MT 1-888-993-4616 R147

MAGOG, 3 ch., Vue exceptionnelle. Domaine privé. Prés lac Lovering. SAISON. Inf.: 819-843-6713, 514-849-7977

MEMPHREMAGOG, luxueux 3 ch., privé. Vue superbe, motoneige, foyer, ski, 450-928-7000

MONT-TREMBLANT VERSANT NORD Vue pistes. Cédre int. 2 foyers pierre, 3 ch., 15 min. au lac. 819-688-6877, 514-934-9101.

MONT ST-SAUVEUR, condo sur piste, saison, 450-227-1179

MONT-STE-ANNE, luxueux vue, foyer, 3 ch. Temps fêtes. 418-650-0263, 826-2825.

MONT-STE-ANNE, condo 2 ch., foyer, location sem., 450-445-9333.

MT-TREMBLANT 2 à 4 ch., court ou long terme 819-425-8896, 819-425-0272

POUR hiver, 4 ch., foyer, piano, lav./vaiss., 1er nov. Orford, 3800\$, 450-297-2083.

147 CHALET À LOUER

ST-ALPHONSE DE RODRIGUEZ bord lac, 3 ch., ski, lav.-séc., nov. à mai: 3500\$ ou 750\$ /mois. 514-484-6170

ST-ALPHONSE RODRIGUEZ bord de lac, 20 min. centre de ski, 3 ch., foyer, lav.-vaiss., lav.-séc., déneigement, bois inclus, 4000 \$/hiver, 9000 \$/année. 514-255-5602

ST-DONAT, 150 \$ fin sem. Ou sem. Bord lac, 450-649-0763

ST-DONAT, chalet, 2 ch., foyer, vue et, saison/mois, 941-9900

ST-JOVITE, 8 km, 3 c. à c., sauna, foyer 514-336-0951

ST-JOVITE, bord lac, 2 à 8 ch., foyer, 819-425-3900

ST-JOVITE, choix 15 chalets, équipements, foyer, piste cyclable, motoneige. 819-688-2809

ST-SAUVEUR, 8 km, 3 ch., foyer, 450-433-0919; 450-227-1378.

ST-SAUVEUR, 3½, meublé, chauffé, etc. 450-227-2079

STE-ADELE, bachelors, vue, foyer, 336-4222, 450-229-4420

STE-ADELE, Sommet Bleu, vue, 4 ch., 2 s/bains, 15 nov.-15 janv. 450-514-330-9834.

STE-AGATHE, fin sem., mois, saison, 1-819-326-3365

SUTTON, face montagne, 2 ch., foyer, saison, 514-591-1811

SUTTON, spécial saison, près ski, condo sur 2 étages chauffé, foyer, bois, 2 ch., 2 s/bains, ski, jeux, tourbillon. 514-538-7388

SUTTON 4½, sur les pentes ski, foyer, saison, tout équipé, lav/séc. 450-923-4300

VACANCIERS: endroit paisible, vue 4½ meublé, neuf Pour 4 personnes. Jour, sem., fin sem. A 2 min. Mt Belle-Neige. 1-819-322-6555

VAL-MORIN, bord lac Raymond, suisse, 4 ch., Nov au 1er mai, 4700 \$ déneigement, câble. Sem. 418-646-0569, weekend 819-322-2208.

VAL DAVID 4 ch., 2 s/bains, 15 nov.-15 janv. 450-538-7388

WATERLOO, sur le lac, 3ch., foyer, jan. à avril. Tout chauffé 3000 \$ 450-538-2538

148 CHAMBRES, PENSIONS

AU 1034 Sherbrooke E. 1½, neuf, meublé/cablé, 597-2217

CARTIERVILLE, Travailant, meublé, cablé, (514) 332-0828

METRO GUY, meublé, chauffé, 2600 \$/stud(e) etc. 694-4833

149 PROPRIÉTÉS À LOUER

ADJ. Mt-ouest. Maison 4 ch. Réno. 100% louer ou vendre. Sutton crr 489-0038

DEUX-MONTAGNES, semi-pièce, 2 ch., 15 nov. au 15 avr. 418-688-6877, 514-934-9101.

REMISEAGE pour autos, motos. 450-669-6462

ROSEMONT, espace de ski pour auto, 65\$, 514-728-4202

152 GARAGES

ST-DEWIS, Jarry, garage ou entrepôt, 300 pi car. chauffé, 335 \$/mois. 514-389-1400

ST-LÉONARD, entrepôt chauffé pour auto, 862-8834

153 ON DEMANDE À LOUER

OUTREMONT cherche 5½/1r-de-ch. avec stat. 450-673-5389

155 SOUS LOCATION

V.M.R., 4½ spacieux, près services, chauffé, garage int. 810 \$/mois. 514-244-3325

156 APPARTEMENTS MEUBLÉS

AMHERST, 3½, complètement meublé et équipé, aire ouverte, sem. ou mois, 550\$, 996-1545

APP. centre-ville, de luxe, prestigieux, à la sem., mois ou année. 816-5844, 301-1259

APP. CENTRE-VILLE 3½-4½, luxueux, meublés, court-long terme, 514-846-1125

BERRI-UQAM, 1½, 2½, style condo, court-long terme, meublé, tout incl., 514-286-5215.

CENTRE, 3463 Ste-Famille, 1½, 2½, 3½, piscine, sécurité, literie, vaisselle. Propres. Prés McGill. Court et long terme. 514-842-8041

CENTRE-VILLE, condos luxueux, équipés, 3½, 4½ (1700 \$-3000 \$), 983-5810

CENTRE-VILLE EXÉCUTIF Nouveaux condos 5½, 4½, équipés, décoration soignée, 2000 \$, 2500 \$, 514-594-0135

CHERRIER, 850 \$+, 993-5075, tél./cable, 850 \$+, 993-5075.

CONDOS, APPS. Luxueux, central, 3 mois + Cie Troc Vauxs 939-0555

LAVAL, condo-hôtel, 4½, équipé, au mois, 514-952-0087

METRO, centre, 1½-3½-loft décorés, clair, stat. 449-9313

PLATEAU, grand loft meublé, très ensoleillé, étage, chauffé, 86, ascenseur, 950 \$, 514-282-9495, 514-272-9434

160 PROPRIÉTÉS À REVENDRE

COMMERCE location, gestion, mise en marché dans le domaine immobilier, investissement 75 000 \$, chiffre d'affaires 1 500 000 \$, rev. annuels 180 000 \$ 514-521-8994

LAVAL, 6 x 4½, const. 1988. Loc. tous retrattés. Rev. ann. 36 544 \$, 450-851-2819

LONGUEUIL, 3 plex loft près métro, 135 000 \$, 725-8517.

PRÉS du Stade, 24 log., 3½, 4½, meublés, 1993, louer, 100%, Rendement 35% + Particulier, 514-762-0511

162 PROPRIÉTÉS COMM. INDUSTRIELLE

CARTIERVILLE, bâtisse semi-com., rev. 24 900 \$, prix 100 000 \$ en bas de l'évaluation. 450-689-6626

MEILLEURE OFFRE VENTE OU LOCATION

Emplacement d'A+ jusqu'à 230 000' car. possible. Tél.: 514 387-6409

170 COMMERCES

BOUCHERIE, secteur Duvrenay, belle clientèle, 15 000\$. 450-666-7800

ENTREPRISE de nettoyage à sec, A Laval, équipement allemand neuf. Meilleure offre! (450) 681-9797

FRIPERIE établie depuis 8 ans à Outremont. Bel inventaire. 16 000 \$ tout incl. 733-2057

OCCASION D'OR DU MILL. NAIRE!

Restaurant ou bistrot. Bon chiffre d'affaires. 514-252-5461.

180 ESPACES COMM. INDUSTRIELS À LOUER

AHUNTSIC, espaces industriels avec bureau, 18 pi haut. 4000 à 7000 pi car. 514-336-3186, 947-8435

ATELIER 1008' et 2188' porte 12X12, 514-498-4788

182 COMMERCES À LOUER

RESTO équipé, Delormier L.O. David 650 \$, 450-975-2615

186 BUREAUX À LOUER

4 BUREAUX à louer avec réception, petite cuisine, sous-sol à la grandeur. Stat. Montréal-Nord. 800 \$, 323-4891

A 5 MINUTES métro Papineau près autoroute Ville-Marie sur ligne d'autobus. Au dernier de 4 étages, 3400 pi car., comprenant bureau, coffre, télé, lécommodant et extra. Le tout 400 \$, 514-995-5095

CINEMA Surround Harmon Kardon incluant 5 haut-parleurs, 1100\$. 514-995-5095

200
Marchandises
et services

238
VENTE
DE GARAGE

245
Les trouvailles
du dimanche

VENTE... démantèlement, ACRIBATE, antiquités, curiosités, récamier, ordi, biblots, ar-genterie, tableaux, etc. SAM-DIM 5-6h. Esplanade, 8-16h

245
Les trouvailles
du dimanche

2 FUTONS, avec base blanche en bois faisant lit simple. Très bonne qualité, très propre, 125\$ chacun ou 200\$ les deux. 514-381-3116.

250
ENTRETIEN
RÉNOVATION

GYPROC, joints, plâtre, peinture, 514-256-6827, 740-8510

RÉNOVATIONS cuisine, s/bain et s/sol, 6 mois sans intérêt. Décor Budget, 524-6622

257
TRANSPORT,
DÉMÉNAGEMENT

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

A BAS PRIX, déménagement, assurance, 444-6669.

DÉMÉNAGEMENT / livraison. Nettoyeurs musclés 2/4-5997

260
PROFESSIONNELS

AU CRIMINEL procès sommaire. Spécialiste en interrogatoire de témoins. 514-239-9868

IMMIGRATION, visas + permis garanti 514-239-9868

SPECIALISTE implantation et formation Accpac Plus et Accpac Windows. 514-893-3094

265
PRÉPARATION
DE CV

A BON PRIX, CV, traduction, infographie. 514-955-4444.

CONSEIL-PRO - 499-9414 C.V. professionnel

CURRICULUM EXPRESS français et anglais. 644-1143

300
Offres d'emploi

310
BUREAUX

322
CLUBS, HÔTEL,
RESTAURANTS

CLINIQUE du centre-ville recherche réceptionniste parfaite-ment bilingue, organisée(e) et attentionnée(e) envers les patients(e)s âgé(e)s. Poste permanent assuré pour personne loyale. Faxer C.V. 285-8897

COMMISS
Pour une entreprise manufacturière située à Longueuil. Exigences: DEC en technique administrative, bilingue, exp. permanente de 2 ans, connaissance de l'office 97. Accpac (un atout). Salaire et avantages concurrentiels. Faxer CV au: 450-646-3238 ou poster au: C.P. 88016 Longueuil J4H 4C8

COMMISS DE BUREAU
bilingue, notion de comptabilité + ordinateur. Disponible samedi. Envoyez CV Batimat Inc., 4790 Jean-Talon O., Mt. HAP 1W9 ou faxer 735-9688

RÉCEPTIONNISTE
Entrepreneur électricien en plein essor recherche réceptionniste bilingue avec expérience sur Word et Excel. Veuillez faxer votre C.V. au: 514-634-0526

SECRÉTAIRE - réceptionniste bilingue, connaissance d'ordinateur. Disponible samedi. Expérience en clinique, secondaire V au moins. 514-934-6776 fax 514-592-6376

SECRÉTAIRE juridique bilingue, exp. temps partiel. Con N., tel. 733-3669; fax 733-2006

SECR. TAIRER CEPTIONNISTE
pour un laboratoire dentaire, bilingue, 5 ans d'expérience, temps plein, avantages sociaux, traitement de texte, sec-teur. Québec. Mandy Côté-des-Neiges. Envoyer CV au: 3535 Queen-Mary bur: 403, Montréal. H3V 1H8

SECRÉTAIRE juridique bilingue, exp. temps partiel. Con N., tel. 733-3669; fax 733-2006

SECR. TAIRER CEPTIONNISTE
pour un laboratoire dentaire, bilingue, 5 ans d'expérience, temps plein, avantages sociaux, traitement de texte, sec-teur. Québec. Mandy Côté-des-Neiges. Envoyer CV au: 3535 Queen-Mary bur: 403, Montréal. H3V 1H8

SECRÉTAIRE juridique bilingue, exp. temps partiel. Con N., tel. 733-3669; fax 733-2006

SECR. TAIRER CEPTIONNISTE
pour un laboratoire dentaire, bilingue, 5 ans d'expérience, temps plein, avantages sociaux, traitement de texte, sec-teur. Québec. Mandy Côté-des-Neiges. Envoyer CV au: 3535 Queen-Mary bur: 403, Montréal. H3V 1H8

SECRÉTAIRE juridique bilingue, exp. temps partiel. Con N., tel. 733-3669; fax 733-2006

SECR. TAIRER CEPTIONNISTE
pour un laboratoire dentaire, bilingue, 5 ans d'expérience, temps plein, avantages sociaux, traitement de texte, sec-teur. Québec. Mandy Côté-des-Neiges. Envoyer CV au: 3535 Queen-Mary bur: 403, Montréal. H3V 1H8

325
TECHNIQUE,
MÉTIER,
SOUS-TRAITEMENT

331
ENTRETIEN,
SÉCURITÉ,
CONCIERGE

334
SERVICES
DOMESTIQUES

ENTREPRENEUR général en construction-rénovation, industriel et commercial, recherche surintendant(e) de chantier, min. 7 ans d'exp. L'employé(e) aura la responsabilité des projets qu'il dirige incluant la gestion des budgets. Conditions d'emploi, salaire à discuter. Faire parvenir CV détaillé avant le 20 oct. à Construction Encore Ltée, 580 Deslauriers, St-Laurent, CQ, H4N 1V8

329
INDUSTRIEL,
MANUFACTURIER

TRAVAIL général d'entrepôt. Se présenter avec CV au: 7497 Transcanadienne, St-Laurent.

331
ENTRETIEN,
SÉCURITÉ,
CONCIERGE

COUPLE semi-retraité avec exp. et réf. pour 38 logis, 4 1/2 fourni. 514-253-9200

COUPLE surintendant bilingue, 267 logis, N.D.S., 6 1/2 fourni + salaire + boni, réf. 344-3696

334
SERVICES
DOMESTIQUES

CHERCHE aide maman, non fumeur, 3 à 5 jours/semaine, références. 514-598-8850

GARDIENNE sérieuse non fumeuse, pour 2 fillettes 9 et 11 ans, après les heures de classe, secteur Outremont. 514-279-1262.

GOUVERNANTE, logée et nourrie, bilingue, non fumeuse, sportive, permis de conduire, voiture fournie, entretien général de la maison incluant lavage et repassage, préparer repas du soir, du lundi au vendredi. Références exigées. Envoyer CV à Mme Lachapelle, 457 Angèle, Montréal, H3Y 3B3

J.S.T.-LAURENT, gardienne 3 vstsem. N-fumeuse. Garçon 1 an, handicap physique (spina bifida et cathestrisisme). 514-327-3448.

334
SERVICES
DOMESTIQUES

CHERCHE aide maman, non fumeur, 3 à 5 jours/semaine, références. 514-598-8850

GARDIENNE sérieuse non fumeuse, pour 2 fillettes 9 et 11 ans, après les heures de classe, secteur Outremont. 514-279-1262.

GOUVERNANTE, logée et nourrie, bilingue, non fumeuse, sportive, permis de conduire, voiture fournie, entretien général de la maison incluant lavage et repassage, préparer repas du soir, du lundi au vendredi. Références exigées. Envoyer CV à Mme Lachapelle, 457 Angèle, Montréal, H3Y 3B3

J.S.T.-LAURENT, gardienne 3 vstsem. N-fumeuse. Garçon 1 an, handicap physique (spina bifida et cathestrisisme). 514-327-3448.

334
SERVICES
DOMESTIQUES

400
Services
personnels

419
BILLETS
DE SPORT,
SPECTACLE

440
RENCOTRES, ETC.

C. DION, Notre-Dame de Paris, Roch Voisine, etc. 493-9403

DION WWF, N-Dame de Paris, Limp Bizkit, hockey. 935-9999

TOIT ÉVÉNEMENT: Canadiens, Concerts, Worldwide 849-5588

ESCORTES

AGENCE 2000 "visiten" VIP. Engagements 18-28. 942-0998

AGENCE Les Dvras Enr., Mt. Rive-Sud, recouvert, 2424 h. 514-893-3692, 450-646-2226

AGENCE SOIF DE PLAISIR Jeunes filles sexy. Recouvert/ déplacement. Rive-Sud, 514-893-3692, 450-646-2226

AL'ÉCART HIRONDELLES Escorte 100 & 525-3573

ALEXANDRA, blonde, gros buste, rive-sud, 514-249-0680

ALICIA, mature, reçoit, 514-932-8904

APPELLE belle Alexia, grande blonde, gros buste. 277-8946

BEAU couple érotique plus. Sébastien et Nadia. 258-7892

BELLE HAWAÏENNE le reçoit, 8h à 22h, (514) 289-1941.

BELLE jeune reçoit en privé, centre-ville. Discret. 989-9982

CHANEL, jolie rousse 30 ans te reçoit. (514) 354-0149.

EMILY, nouvelle, douce, sensuelle. 450-445-7193

LINDA 24h (514) 947-3387 Cartes, chèques. 861-7332

SAUNA 5018 Rencontre Hommes seulement 24/24. Terrasse. Tourbillon. Vidéo. 2018 St-Laurent 277-3555.

500
Transport et
véhicules automobiles

511
CAMIONS, JEEPS,
FOURGONNETTES

511
CAMIONS, JEEPS,
FOURGONNETTES

QUEST. 99 SE. 7800 km. 445-9811 951-9612

BROSSARD NISSAN

SIDICKICK, 93, aut. 2 ptes, alarme, démarreur dist. 6900\$. J.A.B. 944-0444.

SUBARU Outback 96, très propre, aut. 4 ptes. V6. (514) 327-9000

SUBURBAN Cheyenne 204 1993, V-8, exc. condition. Doit vendre 11 000\$. 326-2087.

SUMMIT Wagon 4x4, 93, man., Mc. blanc, 160 000 km. élect. 8 pneus, 6400\$. 827-6216

SUZUKI Sidekick 90, 120 000 km, 2 toits, 2 anti-vois, anti-roule, comme neuve, 5000\$. 450-248-2741

Suzuki Sidekick et X90 - Plusieurs en inventaire À partir 1495\$/mois. ouvert sam.

Plus grand choix au Québec
Ville-Marie Autos 598-7555

TOYOTA Pick-Up 4x4, 93, 94, V6, 158 000 km.

BROSSARD TOYOTA
450-445-0577 951-9624

TOYOTA Previa 4x4, 95, tout équipé, 148 000 km, comme neuf. 22 000\$. 514-726-3707

TOYOTA Previa LE 4x4 94, équipée, A à Z, impeccable, gar. 18 500\$. 514-723-8574

TOYOTA RAV4 1997, man., 63 000 km, 2 ptes. motrices, 2 ptes, 16 500\$. 514-273-1418.

TOYOTA Rav4, 4 ptes, 97, tout équipé, 148 000 km, comme neuf. 22 000\$. 514-726-3707

TOYOTA 4 Runner 90, vert, 4 cyl., man., 5 vit., aut., 7995\$. crr. 386-5452, 951-0262

TOYOTA, drumer 92, 4 cyl., 102 000 km, bal. gar. cruse, 9900\$ ferme. 450-359-3920

WESTFALIA 93, A, man., 105 000 km, très propre, 13 500\$. 450-564-6630

WINDSTAR 98, 33000 km, aut. comme neuve, 15 900\$. Bosc-clear Auto 975-7787

WINDSTAR 1998, 7 pass., tout équipé, vitres teintées noires, 58 000 km, 514-990-6138 crr.

245
LES TROUVAILLES
DU DIMANCHE

245
LES TROUVAILLES
DU DIMANCHE

270
SOINS
THÉRAPEUTIQUES
ET MASSOTHÉRAPIE

LITS superposés enfant, 150 \$, set de dinette: 4 chaises, buffet et table blanc, 300 \$ nég. 514-570-2772

ACQUILLANT
Renaissance Saniac. Spécial duo. 529-9393

AU CRISTAL. Massage complet, relaxation, 939-2249

AU SOIN DU CORPS La Détente Enr., suédois, californien, relaxation, sportif, 7 jours/sem. 729-4302.

BONNE SANTE meilleurs massages tous genres. 499-1113.

ESALEN, oriental, européen. Sauna 3 Cornwell. 728-7917.

EXCELLENT massage, propre, 800 Béri. 514-288-9111

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

MASSAGE COMPLET 1h, 45\$, aut. 1965 Ontario E., 10h-22h, 777. Tel. 598-5608.

NOUVEAU "Diamant" massage, massage avec exfoliant, épilation, pédicure, manucure, stat. gratuit. 514-935-8668

NOUVEAU Studio Avatar, excellent massage, 931-6403

OUBLIEZ votre stress avec un bon massage. 514-488-7733

SELENA, le meilleur massage en ville. 514-723-5929.

VOULEZ-VOUS le meilleur massage. 939-4884

310
BUREAUX

322
CLUBS, HÔTEL,
RESTAURANTS

325
TECHNIQUE,
MÉTIER,
SOUS-TRAITEMENT

CLINIQUE du centre-ville recherche réceptionniste parfaite-ment bilingue, organisée(e) et attentionnée(e) envers les patients(e)s âgé(e)s. Poste permanent assuré pour personne loyale. Faxer C.V. 285-8897

COMMISS
Pour une entreprise manufacturière située à Longueuil. Exigences: DEC en technique administrative, bilingue, exp. permanente de 2 ans, connaissance de l'office 97. Accpac (un atout). Salaire et avantages concurrentiels. Faxer CV au: 450-646-3238 ou poster au: C.P. 88016 Longueuil J4H 4C8

COMMISS DE BUREAU
bilingue, notion de comptabilité + ordinateur. Disponible samedi. Envoyez CV Batimat Inc., 4790 Jean-Talon O., Mt. HAP 1W9 ou faxer 735-9688

RÉCEPTIONNISTE
Entrepreneur électricien en plein essor recherche réceptionniste bilingue avec expérience sur Word et Excel. Veuillez faxer votre C.V. au: 514-634-0526

SECRÉTAIRE - réceptionniste bilingue, connaissance d'ordinateur. Disponible samedi. Expérience en clinique, secondaire V au moins. 514-934-6776 fax 514-592-6376

SECRÉTAIRE juridique bilingue, exp. temps partiel. Con N., tel. 733-3669; fax 733-2006

SECR. TAIRER CEPTIONNISTE
pour un laboratoire dentaire, bilingue, 5 ans d'expérience, temps plein, avantages sociaux, traitement de texte, sec-teur. Québec. Mandy Côté-des-Neiges. Envoyer CV au: 3535 Queen-Mary bur: 403, Montréal. H3V 1H8

SECRÉTAIRE juridique bilingue, exp. temps partiel. Con N., tel. 733-3669; fax 733-2006

SECR. TAIRER CEPTIONNISTE
pour un laboratoire dentaire, bilingue, 5 ans d'expérience, temps plein, avantages sociaux, traitement de texte, sec-teur. Québec. Mandy Côté-des-Neiges. Envoyer CV au: 3535 Queen-Mary bur: 403, Montréal. H3V 1H8

SECRÉTAIRE juridique bilingue, exp. temps partiel. Con N., tel. 733-3669; fax 733-2006

SECR. TAIRER CEPTIONNISTE
pour un laboratoire dentaire, bilingue, 5 ans d'expérience, temps plein, avantages sociaux, traitement de texte, sec-teur. Québec. Mandy Côté-des-Neiges. Envoyer CV au: 3535 Queen-Mary bur: 403, Montréal. H3V 1H8

325
TECHNIQUE,
MÉTIER,
SOUS-TRAITEMENT

331
ENTRETIEN,
SÉCURITÉ,
CONCIERGE

334
SERVICES
DOMESTIQUES

ENTREPRENEUR général en construction-rénovation, industriel et commercial, recherche surintendant(e) de chantier, min. 7 ans d'exp. L'employé(e) aura la responsabilité des projets qu'il dirige incluant la gestion des budgets. Conditions d'emploi, salaire à discuter. Faire parvenir CV détaillé avant le 20 oct. à Construction Encore Ltée, 580 Deslauriers, St-Laurent, CQ, H4N 1V8

329
INDUSTRIEL,
MANUFACTURIER

TRAVAIL général d'entrepôt. Se présenter avec CV au: 7497 Transcanadienne, St-Laurent.

331
ENTRETIEN,
SÉCURITÉ,
CONCIERGE

COUPLE semi-retraité avec exp. et réf. pour 38 logis, 4 1/2 fourni. 514-253-9200

COUPLE surintendant bilingue, 267 logis, N.D.S., 6 1/2 fourni + salaire + boni, réf. 344-3696

334
SERVICES
DOMESTIQUES

CHERCHE aide maman, non fumeur, 3 à 5 jours/semaine, références. 514-598-8850

GARDIENNE sérieuse non fumeuse, pour 2 fillettes 9 et 11 ans, après les heures de classe, secteur Outremont. 514-279-1262.

GOUVERNANTE, logée et nourrie, bilingue, non fumeuse, sportive, permis de conduire, voiture fournie, entretien général de la maison incluant lavage et repassage, préparer repas du soir, du lundi au vendredi. Références exigées. Envoyer CV à Mme Lachapelle, 457 Angèle, Montréal, H3Y 3B3

J.S.T.-LAURENT, gardienne 3 vstsem. N-fumeuse. Garçon 1 an, handicap physique (spina bifida et cathestrisisme). 514-327-3448.

334
SERVICES
DOMESTIQUES

CHERCHE aide maman, non fumeur, 3 à 5 jours/semaine, références. 514-598-8850

GARDIENNE sérieuse non fumeuse, pour 2 fillettes 9 et 11 ans, après les heures de classe, secteur Outremont. 514-279-1262.

GOUVERNANTE, logée et nourrie, bilingue, non fumeuse, sportive, permis de conduire, voiture fournie, entretien général de la maison incluant lavage et repassage, préparer repas du soir, du lundi au vendredi. Références exigées. Envoyer CV à Mme Lachapelle, 457 Angèle, Montréal, H3Y 3B3

J.S.T.-LAURENT, gardienne 3 vstsem. N-fumeuse. Garçon 1 an, handicap physique (spina bifida et cathestrisisme). 514-327-3448.

334
SERVICES
DOMESTIQUES

400
Services
personnels

419
BILLETS
DE SPORT,
SPECTACLE

440
RENCOTRES, ETC.

C. DION, Notre-Dame de Paris, Roch Voisine, etc. 493-9403

DION WWF, N-Dame de Paris, Limp Bizkit, hockey. 935-9999

TOIT ÉVÉNEMENT: Canadiens, Concerts, Worldwide 849-5588

ESCORTES

AGENCE 2000 "visiten" VIP. Engagements 18-28. 942-0998

AGENCE Les Dvras Enr., Mt. Rive-Sud, recouvert, 2424 h. 514-893-3692, 450-646-2226

AGENCE SOIF DE PLAISIR Jeunes filles sexy. Recouvert/ déplacement. Rive-Sud, 514-893-3692, 450-646-2226

AL'ÉCART HIRONDELLES Escorte 100 & 525-3573

ALEXANDRA, blonde, gros buste, rive-sud, 514-249-0680

ALICIA, mature, reçoit, 514-932-8904

APPELLE belle Alexia, grande blonde, gros buste. 277-8946

BEAU couple érotique plus. Sébastien et Nadia. 258-7892

BELLE HAWAÏENNE le reçoit, 8h à 22h, (514) 289-1941.

BELLE jeune reçoit en privé, centre-ville. Discret. 989-9982

CHANEL, jolie rousse 30 ans te reçoit. (514) 354-0149.

EMILY, nouvelle, douce, sensuelle. 450-445-7193

LINDA 24h (514) 947-3387 Cartes, chèques. 861-7332

SAUNA 5018 Rencontre Hommes seulement 24/24. Terrasse. Tourbillon. Vidéo. 2018 St-Laurent 277-3555.

500
Transport et
véhicules automobiles

511
CAMIONS, JEEPS,
FOURGONNETTES

511
CAMIONS, JEEPS,
FOURGONNETTES

QUEST. 99 SE. 7800 km. 445-9811 951-9612

BROSSARD NISSAN

SIDICKICK, 93, aut. 2 ptes, alarme, démarreur dist. 6900\$. J.A.B. 944-0444.

SUBARU Outback 96, très propre, aut. 4 ptes. V6. (514) 327-9000

SUBURBAN Cheyenne 204 1993, V-8, exc. condition. Doit vendre 11 000\$. 326-2087.

SUMMIT Wagon 4x4, 93, man., Mc. blanc, 160 000 km. élect. 8 pneus, 6400\$. 827-6216

SUZUKI Sidekick 90, 120 000 km, 2 toits, 2 anti-vois, anti-roule, comme neuve, 5000\$. 450-248-2741

Suzuki Sidekick et X90 - Plusieurs en inventaire À partir 1495\$/mois. ouvert sam.

Plus grand choix au Québec
Ville-Marie Autos 598-7555

TOYOTA Pick-Up 4x4, 93, 94, V6, 158 000 km.

BROSSARD TOYOTA
450-445-0577 951-9624

TOYOTA Previa 4x4, 95, tout équipé, 148 000 km, comme neuf. 22 000\$. 514-726-3707

TOYOTA Previa LE 4x4 94, équipée, A à Z, impeccable, gar. 18 500\$. 514-723-8574

TOYOTA RAV4 1997, man., 63 000 km, 2 ptes. motrices, 2 ptes, 16 500\$. 514-273-1418.

TOYOTA Rav4, 4 ptes, 97, tout équipé, 148 000 km, comme neuf. 22 000\$. 514-726-3707

TOYOTA 4 Runner 90, vert, 4 cyl., man., 5 vit., aut., 7995\$. crr. 386-5452, 951-0262

TOYOTA, drumer 92, 4 cyl., 102 000 km, bal. gar. cruse, 9900\$ ferme. 450-359-3920

WESTFALIA 93, A, man., 105 000 km, très propre, 13 500\$. 450-564-6630

WINDSTAR 98, 33000 km, aut. comme neuve, 15 900\$. Bosc-clear Auto 975-7787

WINDSTAR 1998, 7 pass., tout équipé, vitres teintées noires, 58 000 km, 514-990-6138 crr.

245
LES TROUVAILLES
DU DIMANCHE

245
LES TROUVAILLES
DU DIMANCHE

270
SOINS
THÉRAPEUTIQUES
ET MASSOTHÉRAPIE

LITS superposés enfant, 150 \$, set de dinette: 4 chaises, buffet et table blanc, 300 \$ nég. 514-570-2772

ACQUILLANT
Renaissance Saniac. Spécial duo. 529-9393

AU CRISTAL. Massage complet, relaxation, 939-2249

AU SOIN DU CORPS La Détente Enr., suédois, californien, relaxation, sportif, 7 jours/sem. 729-4302.

BONNE SANTE meilleurs massages tous genres. 499-1113.

ESALEN, oriental, européen. Sauna 3 Cornwell. 728-7917.

EXCELLENT massage, propre, 800 Béri. 514-288-9111

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

MASSAGE COMPLET 1h, 45\$, aut. 1965 Ontario E., 10h-22h, 777. Tel. 598-5608.

NOUVEAU "Diamant" massage, massage avec exfoliant, épilation, pédicure, manucure, stat. gratuit. 514-935-8668

NOUVEAU Studio Avatar, excellent massage, 931-6403

OUBLIEZ votre stress avec un bon massage. 514-488-7733

SELENA, le meilleur massage en ville. 514-723-5929.

VOULEZ-VOUS le meilleur massage. 939-4884

310
BUREAUX

322
CLUBS, HÔTEL,
RESTAURANTS

325
TECHNIQUE,
MÉTIER,
SOUS-TRAITEMENT

CLINIQUE du centre-ville recherche réceptionniste parfaite-ment bilingue, organisée(e) et attentionnée(e) envers les patients(e)s âgé(e)s. Poste permanent assuré pour personne loyale. Faxer C.V. 285-8897

COMMISS
Pour une entreprise manufacturière située à Longueuil. Exigences: DEC en technique administrative, bilingue, exp. permanente de 2 ans, connaissance de l'office 97. Accpac (un atout). Salaire et avantages concurrentiels. Faxer CV au: 450-646-3238 ou poster au: C.P. 88016 Longueuil J4H 4C8

COMMISS DE BUREAU
bilingue, notion de comptabilité + ordinateur. Disponible samedi. Envoyez CV Batimat Inc., 4790 Jean-Talon O., Mt. HAP 1W9 ou faxer 735-9688

RÉCEPTIONNISTE
Entrepreneur électricien en plein essor recherche réceptionniste bilingue avec expérience sur Word et Excel. Veuillez faxer votre C.V. au: 514-634-0526

SECRÉTAIRE - réceptionniste bilingue, connaissance d'ordinateur. Disponible samedi. Expérience en clinique, secondaire V au moins. 514-934-6776 fax 514-592-6376

SECRÉTAIRE juridique bilingue, exp. temps partiel. Con N., tel. 733-3669; fax 733-2006

SECR. TAIRER CEPTIONNISTE
pour un laboratoire dentaire, bilingue, 5 ans d'expérience, temps plein, avantages sociaux, traitement de texte, sec-teur. Québec. Mandy Côté-des-Neiges. Envoyer CV au: 3535 Queen-Mary bur: 403, Montréal. H3V 1H8

SECRÉTAIRE juridique bilingue, exp. temps partiel. Con N., tel. 733-3669; fax 733-2006

SECR. TAIRER CEPTIONNISTE
pour un laboratoire dentaire, bilingue, 5 ans d'expérience, temps plein, avantages sociaux, traitement de texte, sec-teur. Québec. Mandy Côté-des-Neiges. Envoyer CV au: 3535 Queen-Mary bur: 403, Montréal. H3V 1H8

SECRÉTAIRE juridique bilingue, exp. temps partiel. Con N., tel. 733-3669; fax 733-2006

SECR. TAIRER CEPTIONNISTE
pour un laboratoire dentaire, bilingue, 5 ans d'expérience, temps plein, avantages sociaux, traitement de texte, sec-teur. Québec. Mandy Côté-des-Neiges. Envoyer CV au: 3535 Queen-Mary bur: 403, Montréal. H3V 1H8

325
TECHNIQUE,
MÉTIER,
SOUS-TRAITEMENT

331
ENTRETIEN,
SÉCURITÉ,
CONCIERGE

334
SERVICES
DOMESTIQUES

ENTREPRENEUR général en construction-rénovation, industriel et commercial, recherche surintendant(e) de chantier, min. 7 ans d'exp. L'employé(e) aura la responsabilité des projets qu'il dirige incluant la gestion des budgets. Conditions d'emploi, salaire à discuter. Faire parvenir CV détaillé avant le 20 oct. à Construction Encore Ltée, 580 Deslauriers, St-Laurent, CQ, H4N 1V8

329
INDUSTRIEL,
MANUFACTURIER

TRAVAIL général d'entrepôt. Se présenter avec CV au: 7497 Transcanadienne, St-Laurent.

331
ENTRETIEN,
SÉCURITÉ,
CONCIERGE

COUPLE semi-retraité avec exp. et réf. pour 38 logis, 4 1/2 fourni. 514-253-9200

COUPLE surintendant bilingue, 267 logis, N.D.S., 6 1/2 fourni + salaire + boni, réf. 344-3696

334
SERVICES
DOMESTIQUES

CHERCHE aide maman, non fumeur, 3 à 5 jours/semaine, références. 514-598-8850

GARDIENNE sérieuse non fumeuse, pour 2 fillettes 9 et 11 ans, après les heures de classe, secteur Outremont. 514-279-1262.

GOUVERNANTE, logée et nourrie, bilingue, non fumeuse, sportive, permis de conduire, voiture fournie, entretien général de la maison incluant lavage et repassage, préparer repas du soir, du lundi au vendredi. Références exigées. Envoyer CV à Mme Lachapelle, 457 Angèle, Montréal, H3Y 3B3

J.S.T.-LAURENT, gardienne 3 vstsem. N-fumeuse. Garçon 1 an, handicap physique (spina bifida et cathestrisisme). 514-327-3448.

334
SERVICES
DOMESTIQUES

CHERCHE aide maman, non fumeur, 3 à 5 jours/semaine, références. 514-598-8850

GARDIENNE sérieuse non fumeuse, pour 2 fillettes 9 et 11 ans, après les heures de classe, secteur Outremont. 514-279-1262.

GOUVERNANTE, logée et nourrie, bilingue, non fumeuse, sportive, permis de conduire, voiture fournie, entretien général de la maison incluant lavage et repassage, préparer repas du soir, du lundi au vendredi. Références exigées. Envoyer CV à Mme Lachapelle, 457 Angèle, Montréal, H3Y 3B3

J.S.T.-LAURENT, gardienne 3 vstsem. N-fumeuse. Garçon 1 an, handicap physique (spina bifida et cathestrisisme). 514-327-3448.

334
SERVICES
DOMESTIQUES

400
Services
personnels

419
BILLETS
DE SPORT,
SPECTACLE

440
RENCOTRES, ETC.

C. DION, Notre-Dame de Paris, Roch Voisine, etc. 493-9403

DION WWF, N-Dame de Paris, Limp Bizkit, hockey. 935-9999

TOIT ÉVÉNEMENT: Canadiens, Concerts, Worldwide 849-5588

ESCORTES

AGENCE 2000 "visiten" VIP. Engagements 18-28. 942-0998

AGENCE Les Dvras Enr., Mt. Rive-Sud, recouvert, 2424 h. 514-893-3692, 450-646-2226

AGENCE SOIF DE PLAISIR Jeunes filles sexy. Recouvert/ déplacement. Rive-Sud, 514-893-3692, 450-646-2226

AL'ÉCART HIRONDELLES Escorte 100 & 525-3573

ALEXANDRA, blonde, gros buste, rive-sud, 514-249-0680

ALICIA, mature, reçoit, 514-932-8904

APPELLE belle Alexia, grande blonde, gros buste. 277-8946

BEAU couple érotique plus. Sébastien et Nadia. 258-7892

BELLE HAWAÏENNE le reçoit, 8h à 22h, (514) 289-1941.

BELLE jeune reçoit en privé, centre-ville. Discret. 989-9982

CHANEL, jolie rousse 30 ans te reçoit. (514) 354-0149.

EMILY, nouvelle, douce, sensuelle. 450-445-7193

LINDA 24h (514) 947-3387 Cartes, chèques. 861-7332

SAUNA 5018 Rencontre Hommes seulement 24/24. Terrasse. Tourbillon. Vidéo. 2018 St-Laurent 277-3555.

500
Transport et
véhicules automobiles

511
CAMIONS, JEEPS,
FOURGONNETTES

511
CAMIONS, JEEPS,
FOURGONNETTES

QUEST. 99 SE. 7800 km. 445-9811 951-9612

BROSSARD NISSAN

SIDICKICK, 93, aut. 2 ptes, alarme, démarreur dist. 6900\$. J.A.B. 944-04

Alimentation / Santé



Danielle Bonneau

Aliment de base dans plusieurs pays du monde, la pomme de terre a sauvé des milliers de gens de la famine. Et pourtant, aujourd'hui, plusieurs la banissent complètement de leur alimentation, sous prétexte qu'elle ferait engraisser.

Alors que plusieurs partagent cette opinion (voir notre autre texte), Mélanie Olivier, diététiste-nutritionniste – elle étudie en nutrition sportive au niveau de la maîtrise à l'Université de Montréal –, estime que c'est faux.

«La pomme de terre est très nutritive et ne contient pas plus de calories que 125 ml (1/2 tasse) de macaroni ou de riz cuits ou 250 ml (1 tasse) de bleuets, explique-t-elle. C'est le beurre ou la crème sûre qu'on met dessus qui fait toute la différence. Des pommes de terre en purée avec du lait écrémé et de fines herbes sont excellentes. On peut aussi les mélanger avec d'autres légumes, comme des carottes, du navet ou des patates douces. Lorsqu'on mange la pomme de terre avec sa pelure, comme c'est le cas avec la pomme de terre nouvelle, celle-ci contient autant de fibres qu'une tranche de pain complet.

«C'est un aliment complet, qu'on peut apprêter de toutes sortes de façons, qui ne coûte pas cher, poursuit-elle. Et les enfants l'aiment, parce qu'il n'a pas un goût prononcé.»

La pomme de terre contient autant de potassium qu'une banane et beaucoup de glucides, poursuit-elle. Or le corps a besoin de glucides (ou

d'hydrates de carbone) pour fonctionner. «C'est entre autres la source énergétique principale des muscles, lorsqu'on fait de l'exercice.»

La pomme de terre est très riche en vitamine C, poursuit Marie Bouillé, directrice générale de la Fédération des producteurs de pommes de terre du Québec.

«La pomme de terre nouvelle contient énormément de vitamine C, soit le double d'une pomme de terre non pelée, lorsque les deux sont cuites dans l'eau. Sa teneur en vitamine C est de 26 mg par 100 g.» Or la quantité quotidienne recommandée est de 30 mg.

«La pomme de terre est très nutritive, mais il faut faire attention au mode de cuisson», précise-t-elle. «Si on la cuit dans l'eau, elle doit demeurer relativement ferme, comme c'est le cas avec tout autre légume. Si on la fait trop cuire, je dois l'avouer, l'amidon se transforme en sucre et libère du glucose dans l'organisme. C'est

pourquoi on suggère aux diabétiques de faire attention pour ne pas faire bouillir trop longtemps leurs pommes de terre.»

Et les fameuses combinaisons alimentaires à éviter pour maigrir? Le chef André-Paul Moreau, président de la Corporation de la cuisine régionale au Québec et professeur au collège Jean-Eudes, est de ceux qui croient qu'il est préférable de ne pas manger la pomme de terre avec des protéines animales. Or depuis que l'Américain Herbert Sheldon a soulevé la question, en 1955, plusieurs hypothèses ont été avancées mais il n'y a pas de consensus dans le milieu scientifique, souligne Mélanie Olivier.

M. Moreau apprête tout de même souvent la pomme de terre. «Je n'ai pas le choix, dit-il. Les gens l'aiment beaucoup et c'est un légume que l'on trouve facilement à longueur d'année. Il faut toutefois la manger avec

modération, pas tous les jours.»

Les différentes variétés de pommes de terre et leurs utilisations gagneraient à être mieux connues, dit-il. Pour faciliter la commercialisation de la pomme de terre bleue «All Blue», des fermes Bourgeois-Rivest, qui sera offerte au début de novembre chez Provigo, Loblaws et Maxi, il a mis au point quelques recettes, qui seront inscrites sur les sacs.

Trop de frites

Au Québec, selon les données les plus récentes, la consommation de pommes de terre fraîches, à la maison, est demeurée stable de 1986 à 1996. Celle de pommes de terre congelées, elle, a bondi de 63% au cours de la même période. La consommation de croustilles, toujours à la maison, a d'autre part augmenté de 27%, révèle Pauline Brassard, économiste au ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, responsable du dossier de la consommation alimentaire.

Or les frites et les chips sont imprégnées de gras.

«Plus il y a de surfaces qui entrent en contact avec l'huile lors de la friture, plus il y a de gras, explique Mélanie Olivier.

«On en mange beaucoup trop, déplore-t-elle. J'ai effectué un stage et j'ai travaillé dans la cafétéria d'une école secondaire, et les ados carburent aux frites. C'est incroyable. Les gens de ma génération et ceux qui sont plus vieux mangent peut-être beaucoup de patates pilées, mais au moins, ce ne sont pas des frites.»

Ne vous laissez pas bernier par l'inscription «Ne contient pas de cholestérol», inscrite sur certains sacs de chips, prévient-elle. «On ne trouve du cholestérol que dans les produits animaux, dit-elle. Les pommes de terre n'en contiennent pas.»

Les chips, plus minces que les frites, absorbent encore plus de gras et la pomme de terre, alors, a perdu presque tous ses éléments nutritifs, poursuit-elle. S'il est indiqué, sur l'étiquette, «contient moins de gras», c'est que les croustilles en contiennent moins que la recette originale. Mais il y en a encore. Ça vaut la peine de comparer les étiquettes.»

Une vraie patate chaude



Valeur nutritive de la pomme de terre

Nutriments (par 100g)	Crue	Au four (entière)	Bouillie (entière)	Bouillie (pelée)	Frites (grande friture)	Croustilles	Poutine (recette maison*)
Protéines	2,1 g	2,3 g	1,9 g	1,7 g	4,0 g	6,6 g	26,7 g
Glucides	18 g	25,2 g	20,1 g	20 g	39,6 g	48,5 g	70,4 g
Matières grasses	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	10,4 g	35,4 g	42,6 g
Calories	79	109	87	86	315	539	843
Fibres	1,5 g	2,3 g	1,5 g	1,4 g	0,8 g	1,4 g	3,9 g
Vitamines C	19 mg	13 mg	13 mg	7 mg	11 mg	58 mg	16,5 mg
Cholestérol	0	0	0	0	0	0	80,9 mg

* Poutine : 125 ml de fromage en grains + 75 ml de sauce barbecue + 30 frites (150g)

Source: L'Encyclopédie visuelle des aliments, Les éditions Québec Amérique, 1996

Quelques conseils

DANIELLE BONNEAU

Si une pomme de terre est verte à la surface, il ne faut pas la consommer. C'est qu'elle a été exposée à la lumière et a développé de la solanine, une substance très toxique que l'on retrouve dans le feuillage de la patate. Celle-ci s'accumule aussi dans les germes, qu'il ne faut pas consommer.

Pour cette raison, Marie Bouillé, directrice générale de la Fédération des producteurs de pommes de terre du Québec, recommande à ceux qui achètent leurs pommes de terre en vrac de bien les examiner (exposées à

la lumière, celles-ci devraient faire l'objet d'une rotation deux fois par jour, mais ce n'est pas toujours le cas...)

Dans des conditions idéales (à la noirceur, dans une chambre froide ventilée, à une température oscillant entre 2 et 4 degrésC), les pommes de terre se conservent facilement de quatre à six mois, indique Mme Bouillé. Ceux qui n'ont pas de chambre froide devraient les acheter en petite quantité et les garder dans une armoire. «À la noirceur et à la température de la pièce, elles vont se conserver quelques semaines. Plusieurs font toutefois l'erreur de les mettre sous le évier, un milieu

généralement trop chaud.»

La pomme de terre nouvelle, précise-t-elle, ne se conserve pas. «Un peu comme les épis de maïs, on l'achète pour la consommer tout de suite.»

Pour satisfaire bon nombre de consommateurs, qui préfèrent voir ce qu'ils achètent, certains producteurs offrent leurs produits dans des sacs de plastique, poursuit-elle. Les emballages de papier pourvus d'une petite fenêtre en filet demeurent toutefois préférables, à cause de la fameuse solanine, estime-t-elle. Parce qu'ils laissent pénétrer le moins de lumière possible.

Multicolore de pommes de terre aux fines herbes, avec saumon de l'Atlantique mariné

Ingrédients

- 12 tranches de saumon taillées en escalopes
- 2 pommes de terre bleues *
- 2 pommes de terre roses *
- 2 pommes de terre Yukon Gold
- sel au goût

Marinade pour le saumon

- 200ml (3/4 tasse) jus de lime mélangé avec 2ml (1/2 c. à thé) de sel
- 100ml (1/3 tasse) d'huile d'olive
- 5 ml (1. c. à thé) de poivre vert en saumure (dans un liquide)
- 1 branche de thym frais
- 1 gousse d'ail écrasée
- 8 feuilles d'estragon frais

Vinaigrette pour les pommes de terre

- 1 échalote sèche hachée finement
- 2 ml (1/2 c. à thé) de fleur de thym frais
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 c. à soupe de marinade à saumon (prélever avant de mariner le saumon)

Préparation

- Déposer dans un bol tous les éléments

de la marinade à saumon sauf l'huile et le jus de lime.

– Chauffer l'huile et l'ajouter sur les ingrédients dans le bol.

– Réserver de 2 à 5 minutes et ajouter le jus de lime mélangé avec le sel.

– Passer la marinade dans une passoire fine et verser sur les escalopes de saumon.

– Laisser mariner de 15 à 20 minutes. Les escalopes n'auront ainsi pas besoin d'être cuites.

– Cuire les pommes de terre à l'eau très salée, couper en tranches de 5mm (1/4 de pouce) d'épaisseur et les dresser en intercalant les couleurs sur la partie haute de votre assiette.

– Déposer les escalopes de saumon à la base de l'assiette. Mélanger les ingrédients de la vinaigrette et arroser les tranches de pomme

de terre. Décorer selon votre inspiration avec du cerfeuil, des fleurs comestibles, des branches de thym, des anneaux d'échalotes, etc.

* Les pommes de terre à chair et à peau bleues seront vendues chez Provigo, Loblaws et Maxi au début de novembre. Les pommes de terre roses sont disponibles en très petite quantité cette année. Elles peuvent être remplacées par des pommes de terre bleues ou Yukon Gold.

Photo: Rémi Lemée, La Presse

Un légume à proscrire?

DANIELLE BONNEAU

La pomme de terre a ses détracteurs. Son principal défaut: son index glycémique élevé.

Lorsque l'organisme consomme un glucide (ou hydrate de carbone), celui-ci se transforme en glucose au cours de la digestion et fait augmenter la glycémie du sang en fonction de son index glycémique. Un taux normal est de 1 g par litre de sang. Si on mange un fruit, par exemple, la glycémie peut passer de 1 g à 1,2 g. Mais si on mange une pomme de terre, un «mauvais glucide» selon l'auteur à la mode Michel Montignac, il bondira à 1,70 g. Dès que la glycémie sanguine s'élève à plus de 1 g par litre, le pancréas sécrète de l'insuline (en plus ou moins grande quantité, selon l'index glycémique de l'aliment) pour ramener la courbe à la normale. Celle-ci fait pénétrer le glucose dans les organes qui en ont besoin, mais elle favorise aussi le stockage des graisses en réserve. La morale: éliminez les «mauvais glucides» à index glycémique élevé de votre alimentation et maigrissez.

Intrigué, le Dr Jean Dumesnil, cardiologue à l'Institut de cardiologie de l'hôpital Laval, à Québec, a effectué il y deux ans une étude avec 12 volontaires obèses sur une période de trois semaines, les faisant manger selon la diète prônée par l'American Heart Foundation (qui rejoint les recommandations du Guide alimentaire canadien pour une saine alimentation), soit une alimentation constituée à 55% d'hydrates de carbone, 30% de matières grasses et 15% de protéines, puis selon la méthode Montignac.

Les tests sanguins effectués pendant la semaine où prévalait la méthode Montignac ont révélé une diminution importante de la sécrétion d'insuline, mais aussi des triglycérides dans le sang (une baisse de 35%), une forme de gras considérée comme un facteur de risque cardio-vasculaire. Avec la diète conventionnelle, le taux de triglycérides a augmenté de 25%, révèle le Dr Dumesnil.

Après les Fêtes, il effectuera une autre étude qui s'étendra sur une période de six mois, avec un plus grand nombre de patients, pour vérifier les effets à plus long terme des deux diètes sur le taux de cholestérol, le taux d'insuline et le taux de lipides dans le sang de l'organisme.

«Depuis 20 ans, les gens font plus attention et mangent moins gras, mais la consommation de sucre et d'hydrates de carbone s'est accrue, constate-t-il. Le nombre de personnes obèses a augmenté de façon exponentielle. Or il y a un lien entre l'obésité et l'incidence des maladies cardiaques, du diabète, de l'hypertension artérielle et des accidents cérébro-vasculaires.»

«Le rôle néfaste des pommes de terre est sous-estimé et les gens en mangent beaucoup trop, telles quelles ou sous forme de frites et de chips. Même si on fait abstraction du concept des combinaisons alimentaires, elles font probablement engraisser.»

Le Dr Marc-André Lavoie, cardiologue et directeur de la clinique de lipides à l'Institut de cardiologie de Montréal, prend l'index glycémique avec un grain de sel, parce que trop de facteurs peuvent l'influencer (le temps pris pour manger, le fait de boire en même temps, le degré de mûrissement des aliments, etc.). Mais en ce qui concerne la consommation excessive de sucre blanc (caché partout), de matières grasses, de «cochonneries préparées par l'industrie» et de croustilles, il ne mâche pas ses mots. «Les croustilles de toutes sortes sont un ennemi public, lance-t-il. Les affirmations «faible en cholestérol» et le nombre de calories indiqué pour une portion irréaliste sont des attrape-nigauds.

«La pomme de terre contient de l'amidon, qui est un sucre, poursuit-il. Elle est bonne si on la mange crue, mais cuite, elle perd ses fibres, ce qui fait augmenter son index glycémique. Les patates pilées avec de la crème et du beurre, c'est mortel. Il faudrait alors au moins les manger avec la pelure. Idéalement, il faudrait voir quatre couleurs dans notre assiette, du vert et du jaune, puis de l'orange et du rouge, pour avoir une bonne source de fibres et d'antioxydants.» Or le bifteck et les patates, fait-il remarquer, ne présentent aucune couleur...

Source: le chef André-Paul Moreau, président de la Corporation de la cuisine régionale au Québec et professeur au collège Jean-Eudes.