



L'anesthésie

une amie
pour mieux guérir



Le Dr Claire Lavoie applique les tubes qui vont alimenter le patient en oxygène et les gaz anesthésiques nécessaires.

DIANE MASSICOTTE
collaboration spéciale

Peu de gens entrevoient l'anesthésie avec joie... La plupart du temps cela est associé à la douleur, à un état de maladie, à une période de notre vie où on ne va pas très bien. On souhaiterait pouvoir l'éviter!

Même si on sait qu'il faut passer par là, que la chirurgie va améliorer notre état de santé, on appréhende ce moment. En plus, on doit s'abandonner, on n'a aucune emprise sur la situation puisque l'anesthésie nous amène dans un état d'inconscience afin d'inhiber ou «d'endormir» notre sensibilité à la douleur. Justement. On devrait plutôt percevoir l'anesthésiste comme un ami qui veut nous aider, qui va nous tenir la main pendant une épreuve et qui va même veiller sur nous pendant notre sommeil...

L'anesthésiste est d'abord un médecin qui s'est spécialisé pendant cinq autres années en anesthésie. Tout au cours de sa spécialisation en anesthésie, ce médecin va étudier en détail la physiologie du cœur, des poumons, du cerveau, des reins, du foie. C'est le segment de la médecine qui englobe tout le corps humain. L'anesthésiste est

donc familier avec les différentes maladies qui peuvent affecter les patients. Il a appris comment créer les conditions idéales et sécuritaires pour soulager la douleur de ceux qui doivent subir une intervention chirurgicale. Comment? Par des techniques complexes permettant de nous plonger, pour des périodes plus ou moins longues, dans une sorte de coma et d'insensibilité à la douleur. Pour ce faire, il administre des médicaments dont il connaît à fond les effets, les interactions et les contre-indications. Il utilise aussi des appareils qui contrôlent notre respiration et notre circulation durant l'intervention. L'anesthésiste vous surveille de façon continue et s'occupe du maintien de vos fonctions vitales.

«On se compare souvent à un pilote d'avion. Le décollage pour nous c'est l'induction. On injecte alors par voie intraveineuse un médicament pour apaiser le patient. Puis, il y a la période de maintien ou vitesse de croisière, durant laquelle on surveille tous les signes vitaux sur différents écrans. On peut, au besoin, ajouter des doses de médicaments selon le type d'anesthésie et de chirurgie. L'atterrissage, que nous appelons l'émergence, c'est en fait la réanimation ou le réveil du patient.

La phase de l'induction: on injecte par voie intraveineuse un médicament pour apaiser le patient.



Voir **ANESTHÉSIE** en C2

Santé

Un sommeil bien mystérieux

DIANE MASSICOTTE
collaboration spéciale

L'anesthésie demeure mystérieuse même pour quelqu'un qui vient d'en subir une ! On se rappelle vaguement avoir dormi et on ne sait même pas le nom de la personne « qui nous a donné la piqure qui fait dormir »... Rien d'étonnant alors à ce que notre expérience de l'anesthésie soit nébuleuse et fasse parfois peur.

Parmi les peurs que les patients entretiennent à l'égard de l'anesthésie, il y a, indique l'anesthésiste Claire Lavoie, la crainte de se réveiller pendant la chirurgie. « Un éveil en cours d'opération ou être conscient durant une anesthésie est très peu fréquent. Et si cela arrivait, le patient ne ressentirait pas de douleur mais aurait l'impression d'avoir entendu un bout de conversation. Mais la plupart du temps, lorsqu'un patient croit se souvenir de quelque chose, il confond le moment entourant la perte de conscience, soit la phase de l'induction de l'anesthésie. Il y a aussi plusieurs personnes qui n'ont pas reçu une anesthésie générale et qui vont dire « j'ai été endormi » alors qu'ils étaient sous sédation seulement, ce qui permet un certain degré de conscience ou d'éveil en ce sens que, si on leur pose une question, ils vont répondre et, généralement, ils ne s'en souviendront pas ! »

Il n'y a pas, selon elle, d'individus impossibles à endormir bien que des cas particuliers existent. « Les médicaments que nous utilisons sont extrêmement puissants, plus de dix fois la puissance de la morphine qui nous sert d'échelle de comparaison. Lorsque nous rencontrons des patients qui présentent des antécédents comme un grand usage de drogues ou d'alcool, ou des maladies spéciales (la douleur chronique, les grands brûlés, l'arthrite rhumatoïde) ou qui ont connu des problèmes singuliers lors d'anesthésies antérieures (intubation difficile, nausées-vomissements importants), nous choisissons les médicaments et la technique anesthésique que nous jugeons la plus appropriée pour eux et nous ajustons les doses en conséquence. Il est très important de mentionner à votre anesthésiste tout antécédent, quel qu'il soit », insiste le docteur Lavoie.



PHOTO ROBERT NADON, La Presse

Anesthésiste depuis 1981, le Dr Claire Lavoie aime bien faire la part des choses avec ses patients.

Puis-je être allergique à l'anesthésie ? « Les gens confondent, selon notre interlocutrice, allergies et effets secondaires. Les cas d'allergie sont extrêmement rares. Ce qu'il faut savoir, c'est que tous les narcotiques peuvent causer des nausées et des vomissements, qui sont des effets secondaires, et il y a des susceptibilités individuelles, personnelles. »

Qu'en est-il de l'altération de la mémoire ? Le docteur Lavoie établit que rien ne prouve une diminution de la mémoire après une ou plusieurs anesthésies.

Y a-t-il des chirurgies qui favorisent plus les vomissements que d'autres ? « Il y a des gens qui sont plus susceptibles aux vomissements de par leur nature mais il y a également des interventions chirurgicales qui seront plus propices à entraîner des vomissements, telles : la chirurgie des amygdales, des oreilles, des yeux et du tube digestif. »

Et les risques de complications, docteur Lavoie ? « L'anesthésie tout comme la maladie ou la chirurgie est une atteinte à notre intégrité physique. Mais les risques sont tout de même faibles car les chances pour une personne en santé de mourir à cause d'une complication reliée à l'anesthésie sont probablement de 1/200 000 à 1/400 000 (source : Société canadienne des anesthésistes). »

Ciel, une femme !

DIANE MASSICOTTE
collaboration spéciale

« Êtes-vous allergique aux femmes ? » demande avec humour le docteur Claire Lavoie au patient qui vient d'arriver à la salle d'opération. Il s'agit d'un joueur de football qui va subir une arthroscopie du genou et qui s'étonnait de voir une femme anesthésiste. La question humoristique va contribuer à détendre le patient.

Il y a de plus en plus de femmes médecins qui s'inscrivent pour faire leur spécialité en anesthésie. Actuellement, on retrouve en résidence une hausse de 40 % de femmes. « En 1970, il y avait cinq femmes parmi les 120 étudiants inscrits en première année, à la faculté de médecine de l'université La-

val. Actuellement, il y a 40 % de femmes parmi les 135 résidentes et résidents inscrits dans le programme d'anesthésie au Québec et on prévoit qu'il y aura 25 finissants cette année ! » dit le docteur O'Donnell Bédard, président de l'Association des anesthésistes-réanimateurs du Québec. Un nombre qui est plus que bienvenu, voire attendu car le Québec compte un nombre insuffisant d'anesthésistes pour répondre aux besoins. « Les prévisions nous indiquent qu'on atteindra un état d'équilibre en l'an 2002, alors que le Québec pourra compter sur 525 médecins anesthésistes. Les chiffres disponibles (1997) nous disent qu'il y a 460 anesthésistes dont 22 %, soit une centaine, sont des femmes », précise le docteur Bédard.

Du rêve à la réalité

L'anesthésiste dispose d'un cocktail de médicaments pour faciliter la chirurgie

DIANE MASSICOTTE
collaboration spéciale

La plupart du temps, on associe anesthésie et sommeil profond. Il y a pourtant des anesthésies qui maintiennent un état de conscience. À un point tel que si on vous adresse la parole vous allez répondre. Vous êtes alors sous sédation.

Les anesthésistes utilisent plusieurs classes de médicaments : les hypnotiques, les sédatifs, les narcotiques, les curares et à l'intérieur de chacune de ces catégories peuvent choisir un ou plusieurs types de médicaments. C'est ce cocktail de médicaments qui va contrôler votre douleur, votre état d'inconscience et faciliter votre chirurgie et ultimement votre réveil.

Anesthésie locale

Parlons d'abord de l'anesthésie locale qui consiste à injecter des médicaments dans une partie très localisée du corps. Par exemple, lors d'une petite chirurgie chez le dentiste, d'une intervention mineure à un oeil ou pour la mise en place de points de suture. La présence d'un anesthésiste n'est pas nécessaire.

La surveillance anesthésique ou MAC (Monitored Anesthesia Care) est une anesthésie locale, à laquelle on ajoute des sédatifs et/ou des narcotiques par voie intraveineuse. Par exemple, l'anesthésiste injecte dans le bras du patient un anesthésique comme du propofol qui est un hypnotique à effet résiduel très faible et un narcotique. C'est la quantité et la vitesse avec laquelle on administre le médicament qui va déterminer la profondeur du sommeil. Attention, le patient ne dort pas totalement comme sous une anesthésie générale, il n'a pas reçu de gaz anesthésique. Il reste « conscient ». Si on lui parle, il va nous répondre mais il ne ressent aucune douleur puisqu'il est sous analgésie. C'est une anesthésie très confortable pour le patient, très douce.

Une anesthésie régionale porte quant à elle, sur une région du corps. Par exemple, une chirurgie à l'extrémité du bras comme le pouce ou le poignet. Le patient reçoit alors des anesthésiques locaux dans le voisinage des nerfs qui innervent la région qui sera opérée, pour la rendre insensible. Encore là, le patient peut rester éveillé ou s'assoupir durant cette anesthésie, il peut même ronfler, et à la fin de l'intervention, il se rend à la salle de réveil sans douleur. Sous l'appellation anesthésie régionale, on retrouve plusieurs sortes d'anesthésie comme : un bloc veineux, une épidurale, une rachidienne.

On appelle « bloc veineux » la technique utilisée pour une chirurgie devant avoir lieu à une extrémité du corps (exemple du pouce ou du poignet). On injecte alors un anesthésique local comme de la xylocaïne, qui va insensibiliser la zone opératoire et si nécessaire, on ajoutera un sédatif, un narcotique et un hypnotique comme le propofol, qui va diminuer l'anxiété du patient et rendre sa chirurgie plus confortable. L'ajout de narcotiques aide également à diminuer la douleur en post-opératoire et facilite le retour à la maison. Ainsi, avec le « bloc veineux », on se trouve pour ainsi dire à bloquer la circulation du sang dans le membre opéré (le bras) et on y remplace le sang par un médicament insensibilisant. Un peu comme si on détournait le trafic sanguin. N'étant pas dilué dans le sang le médicament a agi pleinement. La quantité du médicament injecté est donc moindre. Et, ça donne une plaie plus propre... Cette anesthésie régionale est souvent appliquée lors de chirurgies de moins d'une heure et lorsque le patient quitte l'hôpital le jour même.

Une épidurale, autre forme d'anesthésie régionale, est bien connue pour soulager la douleur de l'accouchement. Il s'agit d'introduire une aiguille entre les os de la colonne jus-



PHOTO ROBERT NADON, La Presse

L'avènement de moniteurs sophistiqués dans les années quatre-vingt assure une meilleure supervision de l'état du patient.

qu'à l'espace épidural, permettant ainsi à l'anesthésiste d'y introduire un petit tube de plastique (cathéter). On y injectera un anesthésique local de même qu'un narcotique. Pour une césarienne, on calculera la dose pour un effet d'une durée d'environ 90 minutes. L'épidurale est aussi utilisée maintenant pour contrôler la douleur après une chirurgie majeure.

La rachidienne ressemble à l'épidurale sauf qu'il n'y a pas de cathéter. Son efficacité peut aller jusqu'à une durée moyenne de trois heures. On insensibilise le bas du corps et cette technique est souvent utilisée pour les gens âgés, par exemple pour une chirurgie.

L'anesthésie générale

L'anesthésie générale est celle qui comporte les trois phases. À la phase de maintien on peut utiliser des gaz anesthésiques et des médicaments intraveineux. Parmi les gaz anesthésiques utilisés, il y a l'isoflurane, le desflurane, le halothane. L'utilisation des curares permet le relâchement des muscles et facilite ainsi l'approche chirurgicale.

Une anesthésie générale, c'est d'abord une perte de conscience associée à un contrôle plus profond de la douleur. C'est donc tout le corps qui est insensible à la douleur, il ne peut réagir. Le patient peut même rêver ! Lorsqu'une anesthésie débute, l'anesthésiste a une bonne idée de la durée de l'intervention. Toutefois, si celle-ci se prolonge, il peut s'ajuster facilement grâce à la panoplie de médicaments à sa disposition. Sous anesthésie générale, on administre de l'oxygène de façon continue, d'abord par un masque facial et une fois inconscient, par un tube introduit dans la bouche jusque dans la trachée. Un appareil, appelé respirateur, assure la respiration régulière du patient. Aussi, toutes les fonctions vitales sont

monitorisées et contrôlées. À la fin de l'intervention, l'effet du relaxant musculaire est contrôlé en utilisant deux médicaments et les gaz anesthésiques sont fermés. Dès lors, le patient commence à se réveiller et se remet à respirer par lui-même, le respirateur est arrêté et le tube retiré de la trachée. Fin de l'anesthésie. En salle de réveil, on pourra ajouter d'autres médicaments et même une fois rendu à l'étage, le patient pourra en recevoir d'autres mais il s'agit alors d'une médication contre la douleur.

Au cours de l'anesthésie, plusieurs appareils munis d'écrans renseignent l'anesthésiste au sujet de tous vos signes vitaux. Sur les appareils, on peut lire votre fréquence cardiaque, votre tension artérielle, votre température, analyser votre électrocardiogramme, la saturation (le taux d'oxygène dans le sang), le CO2 expiré, la concentration des gaz anesthésiques administrés. Un autre moniteur, un neuro-stimulateur, indique l'état du relâchement musculaire. Tout cet appareillage technologique n'existe que depuis 1985. Avant, on n'avait que l'appareil à pression artérielle manuel et l'électrocardiogramme ainsi que la machine d'anesthésie comme telle, servant à administrer les gaz et l'oxygène. Depuis le milieu des années 80, c'est donc tout le monitoring qui s'est ajouté et qui fait maintenant partie de l'équipement standard. L'anesthésiste peut donc suivre et prévoir, de seconde en seconde, l'évolution de votre état dans des conditions sécuritaires et réagir à tout moment.

L'utilisation d'appareils de monitoring informatisés intégrés, doublé de nouveaux médicaments à durée plus courte, sont les deux nouveautés dans cette spécialité médicale. La venue de médicaments à action plus courte, permet ainsi à l'anesthésiste d'obtenir l'effet voulu rapidement et pas plus longtemps que nécessaire.

L'anesthésie, une amie pour mieux guérir

ANESTHÉSIE / Suite de la page C1

Ce phénomène est rendu possible parce que nous pouvons contrôler la durée des gaz anesthésiques que nous utilisons. Les médicaments intraveineux peuvent s'éliminer seuls ou nous pouvons contrecarrer leurs effets ce qui permet le retour de la conscience », explique le docteur Claire Lavoie, adjointe au chef du département d'anesthésie-réanimation du CHUM, campus Hôtel-Dieu.

Il y a plusieurs types d'anesthésie et une panoplie de médicaments que l'anesthésiste va choisir selon notre cas, c'est-à-dire en tenant compte de notre état de santé, du genre de chirurgie qui nous attend et de nos antécédents médicaux. D'où l'importance de la rencontre que nous aurons eu la veille ou le

matin même de notre opération, alors qu'il nous posera certaines questions contenues sur une feuille appelée « protocole d'anesthésie » qui doit être remplie à la main par le médecin spécialiste.

Voici un exemple des questions que l'anesthésiste peut poser à l'un de ses patients : avez-vous déjà été opéré ? Votre âge ? Votre poids ? Portez-vous des prothèses dentaires ? Prenez-vous des médicaments ? Faites-vous des allergies ? Faites-vous des réactions aux anti-inflammatoires ? Souffrez-vous de diabète ? D'ulcères d'estomac ? De haute pression ? Toutes ces questions ont pour but de mieux déterminer notre bilan de santé et de nous administrer l'anesthésie adéquate. Le poids est très important, il détermine la quantité de médicaments dispensés. Si un patient prend déjà des médicaments, il doit l'établir car l'anesthésiste

jugera de leur interaction avec ceux qu'il injectera.

Cette rencontre entre l'anesthésiste et celui qui a rendez-vous avec le chirurgien, quoique de courte durée, en dit long aussi sur son état psychologique et son niveau d'anxiété. Il y a des patients inquiets qui vont mieux se « raisonner » au son de la voix du médecin spécialiste, d'autres non. L'anesthésiste en tiendra compte. Par exemple, la journée où j'étais en salle d'opération, en orthopédie, pour les fins de ce dossier, un patient devait subir une chirurgie au poignet. Normalement, il aurait eu une anesthésie régionale. Mais il voulait une anesthésie générale. Il était très agité et très craintif. Il a même fait un lapsus qui en disait long sur son état nerveux. Lorsque l'anesthésiste lui a demandé s'il avait déjà été opéré, il a répondu, « oui j'ai déjà eu une autopsie » au

lieu de dire une biopsie ! Il a donc eu droit à une grosse anesthésie pour une petite chirurgie... Par contre, un autre patient qui devait subir une arthroscopie à l'épaule gauche — et qui normalement aurait eu droit à une anesthésie générale —, a insisté pour une anesthésie plus légère. « Je ne veux pas dormir, je veux voir ma chirurgie sur le moniteur télé ! » a-t-il dit sur un ton ferme. Il a été opéré sous surveillance anesthésique, mieux connue sous l'appellation MAC. À la fin de l'opération, il était enchanté de son expérience ! »

Tout l'art de l'anesthésie est là : bien analyser l'importance de la chirurgie à venir, l'état de santé global et psychologique du patient pour bien déterminer le dosage, le choix et la durée des médicaments en fonction du type d'anesthésie.

Santé

Une période idéale pour arrêter de fumer

LE COLLÈGE DES MÉDECINS VOUS INFORME

Avec le tournant du millénaire et l'interdiction récente de fumer au travail, les Québécois qui souhaitent dire adieu au tabagisme peuvent miser sur des circonstances particulièrement favorables. À ceux qui souhaitent en profiter, c'est le moment de rappeler qu'il existe plusieurs ressources et stratégies augmentant les chances de réussite.

Il importe avant tout de bien se préparer à abandonner le tabac, une étape que les fumeurs négligent souvent. « Plusieurs personnes décident du jour au lendemain d'arrêter », déplore le docteur Michèle Tremblay, de la Direction de la santé publique de Montréal-Centre. Selon elle, une rupture aussi abrupte risque de laisser les gens vulnérables aux tentations qui surviendront inévitablement.

Idéalement il faudrait, avant d'écraser sa dernière cigarette, préparer quelques munitions susceptibles d'aider à tenir le coup : identifier précisément ses motivations, d'abord, pour pouvoir s'y accrocher lorsque l'envie d'une cigarette surgira ; ensuite prendre le temps de mieux se connaître comme fumeur et finalement pour pouvoir prévoir des stratégies contre les situations tentantes. Le Dr Tremblay recommande ici de tenir quelques jours un « journal du fumeur ». Une fois qu'y seront inscrites les circonstances « dangereuses », on pourra planifier des moyens concrets de leur échapper ou de s'en sortir indemne.

Par exemple, éviter les endroits enfumés, prévoir des activités incompatibles avec le tabagisme (comme le sport) et changer certaines routines associées à la cigarette sont de bons moyens de mettre toutes les chances de son côté.

Il est sage également d'obtenir d'avance le soutien de son entourage. « On peut demander aux gens de ne pas nous offrir de cigarette, de nous rappeler au contraire nos motivations à cesser de fumer lorsqu'on a envie de céder », suggère Michèle Tremblay. Elle conseille aussi aux proches et collègues de travail des ex-fumeurs de se montrer tolérants si les sautes d'humeur caractéristiques du sevrage sont au rendez-vous.

Enfin, c'est durant la période de préparation qu'on a intérêt à se demander si des aides pharmacologiques et/ou un soutien psychologique ne seraient pas de bons alliés.

Disponibles sous trois formes, les produits vendus en pharmacie pour atténuer les symptômes physiques du sevrage doublent les chances de réussite. La gomme et le timbre transdermique procurent tous deux à l'organisme de la nicotine, la substance responsable de la dépendance à la cigarette. Elles en fournissent toutefois de moins grandes quantités, et épargnent au corps les 4000 autres produits très néfastes contenus dans la fumée du tabac. Le comprimé Zyban, accessible sur prescription médicale, entraîne pour sa part un effet de bien-être semblable à celui de la cigarette, sans nicotine.

En matière de soutien humain à l'abandon de la cigarette, il existe quelques cliniques spécialisées qui offrent des sessions de groupe et des rencontres individuelles. Un des rôles des médecins de famille est aussi de soutenir leurs patients désirant cesser de fumer. Pour des renseignements sur les ressources offertes sur un territoire précis, on peut contacter la direction de la santé publique de sa région ou son médecin de famille.

Une fois le plan de sevrage bien établi, il est bon de se fixer une date d'adieu au tabac, sans quoi on risque de repousser à répétition le moment d'écraser. Le Dr Tremblay recommande de privilégier une période ne comportant pas trop de stress, tout en précisant que le moment idéal se présente rarement.



Pour réussir à écraser pour de bon, la préparation est primordiale. Entre autres, il est judicieux de se gagner d'avance le soutien de son entourage, qui peut avoir à se retenir d'offrir une cigarette et à tolérer quelques sautes d'humeur !

« Vaut mieux choisir des jours où on pourra faire de l'abandon du tabagisme sa priorité et y consacrer toutes ses énergies », dit-elle.

Quelques considérations peuvent encourager les futurs ex-fumeurs à persister dans leur résolution : s'il se révèle parfois éprouvant, le sevrage physiologique s'avère relativement court, s'étendant sur deux à cinq semaines. Les moments les plus difficiles sont encore plus brefs, ayant lieu entre une journée et une semaine après la dernière cigarette. Il faut toutefois bien se garder de céder, ne serait-ce qu'une toute petite fois, lorsqu'on a passé avec succès le cap décisif des premières semaines : une seule cigarette suffit à réactiver le processus de la dépendance, et

les incartades sont à l'origine de nombreuses rechutes.

On ne saurait, enfin, trop insister sur les avantages de l'arrêt du tabagisme. Si ce dernier nuit grandement à la santé, favorisant notamment différentes formes de cancer et les problèmes cardiovasculaires, les bienfaits liés à son abandon ne se font pas attendre : les personnes qui cessent de fumer avant 35 ans retrouvent une espérance de vie normale, et les femmes enceintes qui le font avant la 16^e semaine de grossesse ne courent pas plus de risques que les autres d'accoucher d'un bébé de petit poids.

Les risques d'infarctus diminuent aussi de moitié après un an d'abstinence, et ceux de souffrir d'un cancer du poumon baissent constamment sur une quinzaine

d'années. Il n'est jamais trop tard, autrement dit, pour décider de préférer la santé à la cigarette !



COLLÈGE DES MÉDECINS DU QUÉBEC

Cette chronique qui paraît toutes les deux semaines est préparée par le Collège des médecins du Québec, en collaboration avec le Collège québécois des médecins de famille et avec le Conseil des directeurs de santé publique de la Conférence des régions régionales.

COMPRIMÉS

Conférence sur l'Alzheimer

■ La Société Alzheimer de Laval tiendra une conférence publique sous le thème : *Comment aider les familles aux prises avec la maladie d'Alzheimer ?* L'événement aura lieu le lundi, 31 janvier 2000, à 19 h, au 11, boulevard des Laurentides, bureau 101, à Laval. On entre par la rue Berri et le coût est de 3 \$. Le

docteur André Ferron y parlera des signes précurseurs de la maladie, des pertes de mémoire, du jugement et du raisonnement, de la mémoire à court et à long terme, ainsi que de l'importance du diagnostic. On demande de confirmer votre présence, en téléphonant au (450) 629-0966.

Bébé sans fumée

■ L'Association pulmonaire du Québec part en campagne contre

les méfaits du tabagisme sur les bébés, lesquels sont très souvent exposés à la fumée de cigarette. Du 16 au 22 janvier, cet organisme distribuera dans les centres d'obstétrique de la province une trousse *Bébé sans fumée*, qui comprendra un chandail *Protégez mes poumons*, une affiche *Ne m'enfumez pas, Merci !* et un dépliant d'information *La grossesse et le tabagisme*. Ces troussees seront remises aux premiers enfants qui verront le jour le mercredi 19

janvier. Au Québec, nous rappelle l'Association, on compte près de 75 000 naissances chaque année. Environ 12 % des bébés seront diagnostiqués asthmatiques avant la fin de leur première année d'existence. Et parmi les principaux déclencheurs d'asthme se trouve... la fumée de cigarette.

Un bain par semaine ?

■ Le Conseil pour la protection des malades (CPM) a déposé une

plainte à la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse (CDPDJ), concernant une pratique observée dans plusieurs centre d'hébergement au Québec, à l'effet qu'un seul bain ou douche soit administré hebdomadairement aux résidents de ces centres. La procédure, affirme le CPM dans un communiqué, est d'autant plus alarmante qu'elle est endossée par 76 % des centres d'hébergement de l'Île de Montréal.



**Centre de recherche
Campus Hôtel-Dieu**

**NOUVEAU
PROJET DE RECHERCHE**

**NOUVELLE VOIE D'ADMINISTRATION
DE L'INSULINE**

Chercheur principal : Dr Jean-Louis Chiasson

Vous êtes diabétique :

- Vous êtes traité avec insuline seulement;
- Non fumeur depuis 6 mois.

Si la recherche vous intéresse, communiquer au :

(514) 843-2913

SUJETS RECHERCHÉS

VOS PIEDS VOUS FONT SOUFFRIR?



Vous avez la peau des pieds rouge ou pelée, des démangeaisons, des brûlures, des crevasses entre les orteils ou d'autres symptômes du pied d'athlète ?

Vous pouvez participer à une étude scientifique faite en collaboration avec la compagnie TARO et le Dr Yanofsky de Montréal.

Les sujets retenus toucheront 125 \$ à la fin de l'étude. Veuillez vous présenter au CEPsum pour une évaluation 17, 24 et 31 janvier 2000 entre 16 h et 19 h 2100, boul. Édouard-Montpetit Information : (514) 343-6150

cepsum Université de Montréal



**Centre de recherche
Hôpital Saint-Luc**

PROJET DE RECHERCHE POUR LE TRAITEMENT DE L'OSTÉOPOROSE

But : Évaluer l'efficacité d'un nouveau médicament dans le traitement expérimental de l'ostéoporose.

Profil des candidates recherchées :

- Être une femme âgée d'au moins 50 ans;
- Être ménopausée depuis au moins 5 ans;
- Avoir une densité osseuse basse;
- Ne pas avoir eu de cancer; et
- Ne pas prendre d'hormones, de cortisone, de Didrocal, de Fosamax ni d'Evista.

Durée de l'étude : 2 ans

Chercheur principal : Dr Louis-Georges Ste-Marie (514) 281-2444 poste 4212



Une occasion unique de se familiariser avec l'Alzheimer

Entrée gratuite
Événement en collaboration avec...

- Société Alzheimer de Montréal

SVP vous inscrire : (514) 369-0800

Jeudi 27 janvier, 19 h à 21 h 30
(accueil dès 18 h 30)
Centre St-Pierre
1212, rue Panet, Montréal
(coin René-Lévesque, près de Radio-Canada)

Pour en savoir plus sur la maladie d'Alzheimer, il y aura sur place des professionnels de la santé et d'autres personnes-ressources.

- Signes et symptômes
- Diagnostic et traitement
- Évolution et gestion de la maladie d'Alzheimer
- Stratégies d'intervention pour les familles

Une initiative de Pfizer Canada

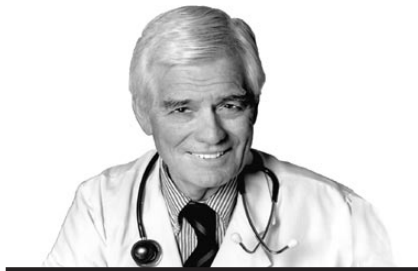


Autres « Rendez-vous Alzheimer »

Jeudi 20 janvier – à Longueuil Société Alzheimer Rive-Sud (450) 442-3333	Mardi 25 janvier – à Dorval (en anglais) Société Alzheimer de Montréal (514) 369-0800	Mercredi 26 janvier – à Joliette Société Alzheimer de Lanaudière (450) 759-3057 ou 1-877-759-3077	Lundi 31 janvier – à Saint-Jean-sur-Richelieu Société Alzheimer du Haut-Richelieu (450) 347-5500 ou (514) 990-8262
---	--	--	---

Un nouveau médicament pour traiter l'asthme

LA MÉDECINE



Dr Kenneth Walker

collaboration spéciale

Comment se fait-il que de plus en plus d'asthmatiques, aux bronches contractées, sont admis en catastrophe aux urgences ? Ou souffrent inutilement de cette affection répandue ? Depuis les années 70, l'incidence de l'asthme n'a cessé d'augmenter. Aujourd'hui, environ 4 ou 5 % de la population en est atteinte. Mais un nouveau médicament va contribuer à l'amélioration de leur qualité de vie.

L'asthme est une affection inflammatoire chronique des poumons. Elle est provoquée par des allergènes et autres stimuli qui causent des spasmes et de l'encombrement bronchique.

Nous en avons appris beaucoup sur l'asthme au fil des ans. Certains cliniciens brillants se sont terriblement trompés. Sir William Osler, l'un des plus remarquables médecins de notre temps, a déjà dit : « La mort durant l'asthme est inconnue. Le patient peut se rendre à un grand âge, mais en haletant. » Nous savons aujourd'hui qu'une crise d'asthme aiguë peut rendre sérieusement malades des enfants et des adultes.

Les médecins ont déjà cru que soulager les crises était le but suprême en matière de traitement de l'asthme. Il semblait logique que le recours aux bronchodilatateurs — communément appelés pompes ou médicaments de secours — pour soulager les crises soit le meilleur traitement.

Mais était-ce bien le cas ? Plus tard, des chercheurs du Canada et de la Nouvelle-Zélande ont découvert un fait alarmant. Le recours excessif aux pompes semblait faire augmenter le risque de mourir d'une crise d'asthme.

En fait, l'utilisation chronique ou excessive des pompes pour faire cesser les spasmes a le même effet que de fouetter un cheval fatigué. Au début, le recours au fouet fonctionne. Mais poussé à l'extrême, le cheval meurt d'épuisement. Dans le cas des asthmatiques, les voies

respiratoires se détendent au début, mais finissent par ne plus réagir aux médicaments.

Les médecins ont ensuite fait une autre découverte en pratiquant une biopsie des voies respiratoires de patients asthmatiques. À leur grande surprise, ils ont constaté que pratiquement tous les asthmatiques souffraient d'une inflammation chronique des bronches.

Cette découverte s'est avérée capitale dans le traitement de l'asthme. On allait désormais recourir aux médicaments anti-inflammatoires inhalés pour s'attaquer à la cause sous-jacente de la maladie — l'inflammation — et pour diminuer l'utilisation des bronchodilatateurs.

Ça semble facile. Le problème de l'asthme est-il par conséquent réglé ? En partie. Cette combinaison de médicaments a sans aucun doute amélioré la vie de nombreux asthmatiques. Mais mal informés, de nombreux patients, jeunes et vieux, tombent dans des pièges. L'une des raisons est la différence entre les deux types de médicaments utilisés.

Par exemple, des bronchodilatateurs comme le Bricanyl ou le Bero-tec sont des médicaments de secours à action rapide qui soulagent des symptômes comme la respiration sifflante et la toux. Les anti-inflammatoires inhalés, eux, agissent

un peu plus lentement et ne sont pas conçus pour produire des résultats immédiats.

Mais puisque les patients qui ont du mal à respirer veulent être soulagés rapidement, ils choisissent les bronchodilatateurs. Le problème est évidemment qu'ils y recourent trop souvent.

« Pour que le traitement soit un succès, il faut éduquer le patient », affirme le Dr Meyer S. Balter, directeur de la clinique d'asthme de l'hôpital Mount Sinai de Toronto.

Le Dr Balter ajoute que ses patients peuvent réciter dans leur sommeil que les pompes traitent les symptômes, non la maladie. « Et ils comprennent que le fait que les anti-inflammatoires inhalés ne donnent pas de résultats rapides ne signifie pas qu'ils ne fonctionnent pas. »

Il reste néanmoins difficile de persuader tous les asthmatiques, en particulier ceux qui commencent à trop fréquemment se servir de leur médicament de secours.

Un nouveau produit, le Advair, est la plus récente découverte dans le traitement de l'asthme. Il est conçu pour améliorer la qualité de vie du patient en lui permettant de mieux maîtriser son asthme. En prenant le bon médicament, les patients devraient être en mesure, par exemple, de participer régulièrement à des activités physiques.

Advair contient un bronchodilatateur pour combattre le resserrement des bronches et un anti-inflammatoire pour contrôler l'inflammation sous-jacente des bronches.

Cette double approche contribue à fournir un soulagement constant des symptômes. Les asthmatiques ont donc de meilleures chances de passer une bonne nuit et risquent moins de perdre le contrôle et de se retrouver aux urgences.

Mais il n'est toujours pas possible de guérir l'asthme. Il est donc important que les patients collaborent étroitement avec leurs médecins pour mieux maîtriser leur asthme et mener une vie sans symptômes.

Le Dr Louis-Philippe Boulet, directeur de la clinique d'asthme de l'Université Laval, à Québec, indique que se débarrasser de ses animaux domestiques peut souvent considérablement soulager les asthmatiques.

Une étude australienne a démontré qu'un tiers des familles ayant un enfant asthmatique héberge un animal domestique. Et 44 % des enfants admis à l'hôpital à cause de problèmes respiratoires aigus avaient été en contact avec des animaux à la maison. Il est difficile de renoncer à un animal. Mais certains parents en achètent un nouveau aussitôt que le premier meurt !

Doit-on déclarer son diabète à la SAAQ ou à son assureur ?

CAROLE THIBAUDEAU

Comme beaucoup de ses pairs frisant la cinquantaine, Marcel — un nom d'emprunt — a appris récemment qu'il était atteint de diabète. Au cours d'une conférence donnée à la Clinique du diabète de l'Hôtel-Dieu, il a entendu un représentant de la Société d'assurance-automobile du Québec informer les diabétiques de la nécessité de signaler à cet organisme leur nouvel état de santé.

En bon citoyen, et désireux de ne pas compromettre sa protection en cas d'accident, Marcel téléphone aux renseignements généraux de la SAAQ, lesquels le réfèrent au Service médical de l'organisme, où on lui dit de faire sa déclaration via une lettre enregistrée. Incertain de la marche à suivre, Marcel se présente à un comptoir local de la SAAQ, où le préposé lui dit de ne pas s'en faire et d'attendre le moment du renouvellement de son

permis pour livrer cette information. Que faire devant ces deux réponses contradictoires ?

Prié d'éclairer notre lanterne, Pierre Mercier, porte-parole à la SAAQ, nous renvoie à l'article 95 du Code de la sécurité routière : « Le titulaire d'un permis doit informer la Société (...) de tout changement concernant les documents et les renseignements qui doivent être fournis au moment de l'obtention du renouvellement du permis. Il doit également informer la Société de tels changements dans les trente jours qui suivent le changement. »

En clair, précise M. Mercier, « lorsqu'on apprend qu'on a le diabète, on a trente jours pour le déclarer à la SAAQ ».

Une des façons de faire consiste à téléphoner au Service médical de la SAAQ, lequel nous envoie par la poste un formulaire à faire remplir par le médecin de famille. Voici les numéros du Service médical : 1 800 561-2858 sans frais, et (418) 643-5506.

Autrement, on peut se présenter à un centre de service de la SAAQ comme il y en a dans toute la province. Les préposés donnent le formulaire médical ou indiquent les numéros susmentionnés. Lorsque le diabète est médicalement bien contrôlé, ce qui est généralement le

cas, le permis de conduire ne devrait pas être remis en cause.

Si la personne diabétique est blessée dans un accident et qu'elle n'a pas déclaré son diabète, elle sera tout de même indemnisée par la SAAQ. Cependant, elle est passible d'une amende de 60 \$ pour s'être dérobée à l'obligation légale de déclarer sa maladie.

Permis suspendus

« On suspend en moyenne 5000 permis de conduire par année pour des raisons de santé », affirme Roc Tremblay, de la SAAQ. On a compté 4737 suspensions dans cette catégorie en 1999. Dans 60 % des cas, la personne ne peut plus conduire en raison de troubles visuels, par exemple une cataracte. Un autre 30 % souffre de troubles neurologiques, répartis comme suit : 15 % font de l'épilepsie et 15 % ont des troubles cognitifs. Quant aux 10 % qui reste, on y retrouve des personnes atteintes de troubles musculo-squelettiques, de troubles cardiaques prononcés ou de diabète avancé.

Cependant, le retrait du permis de conduire est un événement tout à fait réversible si on démontre au gouvernement qu'on a corrigé la condition de santé en cause. « Une proportion de 40 % des suspen-

sions de permis sont révoqués dans l'année qui suit », affirme M. Tremblay.

Les personnes âgées, souvent, ont peur de se voir retirer leur permis. La SAAQ leur signifie qu'elles doivent subir un examen médical obligatoire et un examen chez l'ophtométriste tout aussi obligatoire, du moins si elles veulent conserver le privilège de conduire. Cette consigne, rappelons-le, survient sous forme d'une lettre six mois avant que la personne n'atteigne ses 75 printemps, puis ses 80 printemps. Par la suite, les examens médicaux et d'optométrie doivent être faits tous les deux ans.

Et les assureurs privés ?

Au Groupe Desjardins assurances générales, et chez Bélair Direct, on affirme qu'une personne qui apprend qu'elle a le diabète n'est pas tenue d'en avertir son assureur pour l'automobile. Même son de cloche du côté de l'avocat consulté par Marcel.

Cependant, au Bureau d'assurances du Canada, on affirme que dès qu'on se demande si on devrait avertir notre assureur, il y a lieu de le faire. Dans le cas du diabète, s'il est médicalement bien contrôlé, il ne devrait pas logiquement aggraver le risque d'accident, donc il ne devrait pas faire monter la prime.

Parents

d'aujourd'hui

Une présentation de

VENTURE

LA MAXI MINI VAN

APEC

La Capitale

Samedi 16 h à Radio-Canada

Opération Récupération

À l'occasion du Salon International de l'Auto de Montréal du 16 au 23 janvier 2000, la Société de l'assurance automobile du Québec et Parents d'aujourd'hui tiennent une grande opération « Récupération des vieux sièges d'auto pour enfants ».

Apportez le vieux siège d'auto de votre enfant au stand conjoint de la Société de l'assurance automobile du Québec et de Parents d'aujourd'hui au Salon de l'auto et recevez des cadeaux : abonnement d'un an au Magazine Enfants Québec; participation à un tirage spécial d'un siège d'auto Medallion de marque Evenflo et des coupons-rabais pour l'achat de jus OASIS.

Les vieux sièges doivent être détruits

Savez-vous que les sièges d'auto qui sont accidentés ou qui ont été fabriqués avant 1989 ne sont plus conformes aux lois canadiennes? Malheureusement, on en trouve encore dans les marchés aux puces et les ventes de garage. Souvent même, les familles les conservent pour les utiliser de nouveau ou encore pour les donner à d'autres nouveaux parents. C'est pourquoi nous faisons une telle opération. Après le Salon de l'auto, tous les sièges recueillis seront détruits au quartier général de la Sûreté du Québec à Montréal.

Visitez notre stand

Venez rencontrer l'équipe de Parents d'aujourd'hui et courez la chance de gagner l'un des quatre sièges d'auto pour enfants Medallion d'Evenflo. À voir dans notre stand: la fourgonnette Venture 2000, des démonstrations d'installation des sièges d'auto pour enfants et d'ajustement des appui-tête par les experts de la Société de l'assurance automobile du Québec et des séances d'information de la Croix-Rouge sur les premiers soins aux blessés, notamment aux enfants, en cas d'accident de la route.

A l'émission samedi prochain

Un reportage sur l'obésité chez les enfants et une rencontre avec la comédienne Annette Garant qui nous parle de sa famille « recomposée ». Dans sa chronique, Martyne Huot explique comment installer les sièges d'auto pour enfants.

www.parentsdaujourd'hui.com

Gouvernement du Québec

Ministère des Affaires municipales et de la Métropole

Gouvernement du Québec

Ministère de la Famille et de l'Enfance

oser

la Métropole

Canada

Santé Canada

Canada

Health Canada

Educaloi

CRAC 6730

La Presse

enfants

RADIO

rock déjante

CKAC 730

La radio de l'information

Comment devenir son propre thérapeute

pour s'aider soi-même et aider ses proches, vous apprendrez comment :

- prendre conscience de son fonctionnement,
- développer la confiance en soi,
- verbaliser ses émotions,
- renforcer le respect de soi,
- se débarrasser de la culpabilité,
- découvrir sa vraie personnalité,
- s'épanouir et réaliser ses objectifs.

(514) 803-5722 ou (450) 646-1379

Lieu : Université du Québec

Durée : 10 matinées (les samedis, de 9h30 à 12h30)

Clientèle : Toute personne intéressée

Psychothérapeute : René Sirois

McGill

Centre universitaire de santé McGill

Prévention de la maladie rénale chez les patients diabétiques type 1

Si vous...

- êtes âgé(e) entre 16 et 61 ans;
- souffrez d'un diabète insulino-dépendant depuis 2 à 20 ans;
- avez développé un diabète insulino-dépendant avant votre 41e anniversaire de naissance;

...vous êtes possiblement candidat(e) à une importante recherche médicale.

Veuillez contacter Diane Laforte, à l'Hôpital de Montréal pour Enfants, au 934-4400 poste 2936.

CHUM

SUJETS RECHERCHÉS

Projet de recherche sur les effets de la cortisone sur le cerveau

Condition: Avoir été traité avec prednisone 10 mg ou plus (ou l'équivalent) depuis au moins un an

Informations: Yvan Boulanger (514) 261-3270, poste 3148 ou 3130
Département de radiologie, hôpital Saint-Luc du CHUM.

L'épilation au laser

Offrez-vous une peau de rêve en éliminant les poils indésirables grâce à l'épilation au laser : douce, rapide et efficace, faite par une femme-médecin.

Spécial du Millénaire!

Jusqu'au 29 février 2000, demandez notre Forfait Avantage et obtenez une réduction de 25 % sur le prix de 5 séances.

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.P.H., Mel Alter, L.Ph.

Pharmaciens préparateurs

MEDICAL ARTS BLDG.

1538, rue Sherbrooke Ouest, bureau 108 (angle Guy)

Tél. ;(514) 846-1680

Sans frais 1-888-353-1163

Produits et Services

LUMINOTHÉRAPIE

BLEUS DE L'HIVER

fatigue, cafard, baisse de libido, malaises physiques...? L'apnée hivernale ? La Solution : le traitement par la LU-MIERE intense. Lampe SADelite : Northern Light Technologies (514) 335-1763 1 800 263-0066

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

Berri/Uqam

Sherbrooke

Mont-Royal

Laurier

En 1861, les tramways tirés par des chevaux ont fait leur apparition dans les rues de Montréal. Et c'est en 1894 qu'ils furent électrifiés. Aujourd'hui, il fait beau dans le métro... sous les rues de la ville !

Venez admirer plus de 800 objets de la célèbre collection du McCord et plongez au cœur même de l'expérience riche et diversifiée de notre ville.

Simplement Montréal

COUP D'ŒIL SUR UNE VILLE UNIQUE

MUSÉE McCORD

690, rue Sherbrooke Ouest, Montréal
Métro McGill ou autobus 24
(514) 398-7100, poste 234
www.musee-mccord.qc.ca

Consommation

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

La chronique du MÈDIATEUR

Respectez vos ententes avec la Ville

Le Bureau du médiateur de la Ville de Montréal a été mis en place par l'administration municipale afin de venir en aide de façon indépendante aux citoyens qui s'estiment lésés par une décision de la Ville ou qui considèrent que leur dossier n'a pas été traité avec l'équité, la courtoisie et la diligence nécessaires. À toutes les deux semaines, La Presse relate dans cette chronique un exemple de cas réglé par le médiateur, M. Maurice Beauchamp, dont la solution pourrait être utile à d'autres citoyens dans la même situation.

Une commerçante du Plateau Mont-Royal se trouve dans une fâcheuse situation face à la Ville de Montréal: elle accuse plusieurs mois de retard dans le paiement de ses taxes d'affaires et ne peut rembourser immédiatement sa dette. La Ville lui a transmis de nombreux rappels lui indiquant les pénalités imposées par le règlement en cas de non-paiement, incluant la saisie des marchandises en magasin. Devant son incapacité de payer immédiatement les sommes dues, le Service des finances et du contrôle budgétaire conclut avec elle une entente de paiement, basée sur un certain nombre de versements mensuels. Elle peut donc reprendre ses activités commerciales en toute quiétude.

Cependant, quelques mois plus tard, avant d'avoir totalement payé ses dettes, cette même commerçante ferme son commerce et cesse de verser les paiements convenus. La Ville l'informe alors qu'elle ne peut, en aucun cas, cesser de payer ses taxes sous prétexte d'une cessation d'activités. Un préposé du Service des finances et du contrôle budgétaire lui explique donc que la Ville devra saisir une partie des ses biens pour rembourser la dette contractée. La citoyenne, réalisant la gravité de sa situation, fait immédiatement appel au Médiateur qui ne peut que lui conseiller de régler ses dettes au plus vite. Sur recommandation du Médiateur, un ultime délai est accordé à cette commerçante en difficulté qui réussit enfin à rembourser la totalité des sommes dues et se retrouve avec un dossier sans taches.

Le conseil du Médiateur
■ Souvenez-vous qu'une cessation de vos activités commerciales ne peut, en aucun cas, vous libérer du paiement des taxes dues. Si, pour des raisons particulièrement graves, vous êtes dans l'impossibilité de payer la somme totale de votre compte de taxes, tentez de négocier une entente de paiements avec le Service des finances et du contrôle budgétaire. Enfin, respectez toujours vos ententes de paiements contractées avec la Ville, sans quoi vous devrez acquitter, sur-le-champ, la totalité de la somme due, plus les frais et les intérêts.



édateur
de Montréal

Site internet:
<http://www.ville.montreal.qc.ca/mediateur/mediateur.htm>
Courriel:
mediateur@ville.montreal.qc.ca
275, rue Notre-Dame Est, Bureau R111
Montréal (Québec) H2Y 1C6
Téléphone: (514) 872-8358
Télécopieur: (514) 872-2379

Le bogue arc-en-ciel
■ Vous avez sans doute entendu parler de ces ordinateurs dans les centres de rénovations qui reproduisent une couleur à partir d'un morceau de bois ou d'un bout de papier peint. Le principe est simple: on insère un objet coloré sous l'oeil magique d'un ordinateur qui le scanne. Un logiciel décortique la couleur et fournit les composantes afin de la reproduire. Le hic, c'est que le logiciel a échoué le test de l'an 2000 sans que personne ne s'en rende compte. Un bogue (LE bogue) n'a pas reconnu la date la semaine dernière et est resté coincé en 1900. Tout est maintenant rentré dans l'ordre.



PHOTO RÉMI LEMÉE, La Presse ©

Autrefois, seule la Pharmacie Montréal offrait des services 24 heures sur 24. Maintenant, bien qu'elles se fassent encore rares, plusieurs pharmacies ouvrent jusqu'à minuit et au moins deux sont ouvertes toute la nuit.

Courez vite chez votre pharmacien !



Marie-Andrée Amiot

Lorsque le rhume vous saute à la gorge à trois heures du matin, que pouvez-vous faire? Les cliniques sont fermées et les urgences des hôpitaux débordent. Pire, presque toutes les pharmacies ferment leurs portes à 22 h.
« Le mieux est de suivre les vieux conseils: prenez beaucoup de liquides et reposez-vous, suggère Michel Caron, pharmacien et directeur des services professionnels chez Uniprix. On peut soulager ses symptômes en contrôlant la fièvre et la toux avec des médicaments appropriés, mais au-delà de ça, il n'y a pas grand-chose à faire. »
Sauf si vous avez la grippe. « Le

rhume est accompagné de congestion nasale, de maux de tête, d'une toux, d'une certaine fatigue, poursuit Michel Caron. Quand on a la grippe, on fait de la fièvre, on ressent une fatigue excessive, on a mal partout. Mieux vaut rester chez soi pour éviter de contaminer son entourage. »

Deux nouveaux médicaments sont offerts pour les victimes de la grippe: le Tamiflu (en comprimé) et le Relenza (par inhalation). « Il faut les prendre moins de 48 heures après l'apparition des symptômes de la grippe, sinon, ils n'ont pas grande efficacité. »

Au mieux, ces médicaments raccourciront la grippe d'une journée et demie environ et aideront à prévenir une surinfection. Un médecin doit les prescrire et ils coûtent 50 \$ environ.

Les CLSC

Le jour, vous pouvez vous rendre dans une clinique ou dans un CLSC. Mais attention, si les cliniques médicales reçoivent des patients habituellement entre 9 h et 21 h, ce n'est pas le cas des CLSC. Plusieurs ont des infirmières sur place, mais toutes n'ont pas de médecins. Au CLSC Le Marigot, à La-

val par exemple, il y a assez de cliniques privées dans le secteur (Pont-Viau/Laval-des-Rapides/Duvernay) que le ministère de la Santé n'a pas jugé bon d'implanter un plan médical sur place.

« Quand on vous dit de vous rendre à votre CLSC pour rencontrer un médecin, ce n'est pas toujours vrai, prévient Henri Bradet, directeur-général du CLSC Le Marigot. Il faut appeler avant. »

Pour obtenir des informations, vous pouvez composer le numéro d'Info-Santé. Ne le cherchez pas dans les premières pages de votre annuaire téléphonique, le numéro est celui de votre CLSC local. Une infirmière répondra à vos questions 24 heures sur 24 heures, sept jours sur sept.

Mais si ce sont des conseils que vous voulez, vous pouvez toujours vous adresser au pharmacien. La plupart des pharmacies sont ouvertes à partir de 9 h et ferment à 22 h. La livraison est habituellement gratuite. Quelques-unes ouvrent leurs portes plus longtemps.

Une pharmacie la nuit

C'est le groupe Pharmaprix qui remporte la palme d'or: 21 magasins avec des comptoirs pharma-

ceutiques ouvrent jusqu'à minuit et deux autres sont ouverts toute la nuit.

24 heures sur 24
Promenades du musée
5122, Côte-des-Neiges
738-8464

Les galeries Taschereau
3848, boul. Taschereau
Greenfield Park
450-672-3410

La liste complète des magasins/pharmacies Pharmaprix ouverts jusqu'à minuit est indiquée dans l'annuaire des Pages jaunes.

Jusqu'à minuit :
(livraison de 9 h à 19 h)
Pharmacie Uniprix
4675, Jean-Talon Est
722-4664

Pharmacies du groupe Jean-Coutu
501, Mont-Royal Est
521-3481

5510, Côte-des-Neiges
344-8338

3216, boul. Taschereau
Greenfield Park
450-465-5225

Activation d'une carte de crédit par un proche : tout un dilemme

NATHALIE LABONTÉ
collaboration spéciale

Le CAS de la semaine

tente entre les deux sœurs est la suivante: Mme Letendre choisira la formule « Achetez maintenant et payez plus tard » et, à échéance, sa sœur acquittera la facture.

Au magasin, Mme Letendre complète un formulaire de la compagnie de crédit SMDL. Ce faisant, elle fournit les renseignements la concernant, mais à la case « adresse de livraison », elle inscrit celle de sa sœur. Un an plus tard, cette dernière n'a pas suffisamment d'argent pour remplir ses obligations. Mme Letendre contracte donc un prêt personnel et rembourse le tout. Fin de l'histoire? Eh bien non!

En novembre 1999, un préposé de MBNA MasterCard contacte Mme Letendre pour lui signaler qu'elle n'a pas payé ses versements mensuels depuis deux mois, et que

son solde s'élève à 7236 \$. Si elle n'effectue pas de paiement prochainement, lui dit-il, on en informera le bureau de crédit. Consternée, notre consommatrice est convaincue d'une erreur. « Je n'ai même pas de compte chez vous! » s'exclame-t-elle.

Le préposé lui demande alors si elle est détentricesse d'une carte de crédit des magasins Brault et Martineau, ou de la compagnie MasterCard. Réponse de Mme Letendre: « J'ai déjà eu un compte chez Brault et Martineau, mais j'ai acquitté ma dette il y a longtemps. Quant à ma carte MasterCard, elle est de la Banque Nationale et mon compte est à jour. »

Le préposé de MBNA vérifie alors différents renseignements qu'il a en main, dont un numéro d'assurance sociale et le nom d'un employeur. Ce sont effectivement ceux de Mme Letendre. Mais l'adresse qu'il mentionne par la suite, elle, est inexacte. En fait, il s'agit de celle de sa sœur. Mme Letendre promet au préposé de faire certaines vérifications et de le rappeler dès que possible.

Que s'est-il donc passé? Écoutons M. Gilles Nadeau, gérant du crédit au siège social de Brault et Martineau. En mai 1998, la chaîne de magasins, qui faisait affaire avec SMDL, a changé de compagnie de crédit pour Visa Desjardins. Peu de temps après, SMDL a vendu les renseignements qu'elle détenait sur les clients de Brault et Martineau à MBNA MasterCard, une entreprise

américaine spécialisée dans les cartes de crédit. C'est cette entreprise qui a fait parvenir à Mme Letendre une carte de crédit MasterCard Or.

Vous l'avez deviné: cette fameuse carte, accompagnée d'une marge de crédit de 7000 \$, a été envoyée à l'adresse de sa sœur. « C'est une acheteuse compulsive, dit Mme Letendre. Et elle a facilement pu faire activer la carte. Les renseignements qu'on lui a demandés à mon sujet n'auraient pas été faciles à trouver pour un inconnu. Mais elle, elle les connaissait tous. » Voilà comment notre consommatrice s'est retrouvée avec une dette de 7236 \$ du jour au lendemain.

Selon la Loi sur la protection du consommateur, une entreprise ne peut émettre de carte de crédit à un consommateur ni lui en faire parvenir une si celui-ci ne l'a pas demandée par écrit. De plus, si une carte de crédit est utilisée de manière frauduleuse par quelqu'un d'autre que son titulaire, la responsabilité du consommateur est limitée à 50 \$.

Ces dispositions permettraient à Mme Letendre de s'en tirer facilement. Mais elle se sent en quelque sorte responsable de sa sœur. Elle fait donc face à un dilemme: ou bien elle honore la dette que sa sœur a contractée envers MBNA, ou bien elle refuse de payer et sa sœur est engagée dans des procédures judiciaires.

Parce que MBNA MasterCard lui a fait parvenir une carte de crédit

sans qu'elle en ait fait la demande, Mme Letendre peut par ailleurs porter plainte à l'Office de la protection du consommateur. Et, s'il n'y avait pas, dans le formulaire qu'elle a rempli lors de sa visite chez Brault et Martineau, un consentement suffisant permettant à SDML de vendre les renseignements la concernant, elle peut également porter plainte auprès de la Commission d'accès à l'information. En vertu de la Loi sur la protection des renseignements personnels dans le secteur privé, les entreprises n'ont généralement pas le droit de communiquer les renseignements qu'elles récoltent sans le consentement des personnes concernées....

Comble de l'ironie, quelques mois avant d'entendre parler de la fameuse carte, Mme Letendre avait consulté son dossier de crédit chez Équifax. Tout y était en ordre. Sur la liste, il n'y avait que la mention d'un compte inactif, probablement celui de Brault et Martineau...

option consommateurs

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

Têtes d'affiche

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

Janvier est le mois de l'Alzheimer. La société Alzheimer de Laval travaille à la mise sur pied d'un groupe de soutien pour les familles qui vivent avec des personnes atteintes de la maladie. Le groupe se réunira tous les mercredis soir dès le mois prochain et ce, pendant huit semaines. Le but d'un tel groupe est de fournir plus d'informations sur la maladie et ses suites. Pour ce faire, on y abordera des thèmes tels que les signes précurseurs de la maladie, ses stades d'évolution et l'importance de la dignité du malade. Les personnes intéressées peuvent réserver une place en joignant la Société au (450) 629-0966. La Société présentera également une conférence publique ayant pour titre : Comment aider les familles aux prises avec la maladie d'Alzheimer ? Cette conférence aura lieu le 31 janvier prochain aux locaux de la Société situés au 111, boulevard de Laurentides, bureau 101, à Laval. Le coût d'entrée est de 3 \$.

■ ■ ■

■ L'Association canadienne de l'ataxie de Friedreich lance sa 28^e campagne de financement. La plupart des gens connaissent peu cette maladie neuro-musculaire, héréditaire et dégénérative qui est toujours bien mystérieuse. Les ataxiques ont des troubles de motricité graves ; ils perdent le contrôle de leurs muscles, ce qui entraîne notamment des problèmes d'élocution et de coordination des mouvements : 95 % des personnes atteintes développeront une scoliose ; 50 %, des problèmes cardiaques. Au Québec, on associe beaucoup l'ataxie de Friedreich à Claude St-Jean, qui est le président-fondateur de l'Association ainsi que de la Fondation qui porte son nom. M. St-Jean est lui-même atteint de la maladie depuis 32 ans. Il a donc déjà dépassé l'espérance de vie des ataxiques. La campagne de financement de la Fondation est de courte durée : elle débute officiellement aujourd'hui et se termine le 31 janvier. M. Léon Lafleur, directeur général de la résidence Saint-Charles-Borromée, agit à titre de président d'honneur de la campagne ; le comédien Michel Laperrière (*Histoires de filles, Le Retour*), en est le porte-parole. L'objectif est de ramasser 350 000 \$, qui serviront à la recherche pour élucider les nombreuses inconnues de la maladie. On expérimente présentement des traitements aux antioxydants et on a tout récemment réussi à reproduire la maladie sur des souris qui serviront à la recherche. On peut envoyer des dons à la Fondation Claude St-Jean, C.P. 3725, succursale B, Montréal H3B 3L7 ou en communiquant au 321-8684.

■ ■ ■

■ Pour la deuxième année consécutive, l'équipe des Hautes Études commerciales de Montréal est championne des Jeux du commerce. C'est la sixième fois en 12 ans que les étudiants des HEC terminent en première position du classement général, performance dont l'institution n'est pas peu fière. Les Jeux du commerce 2000 se sont tenus à l'Université Laval à Québec, la fin de semaine dernière. Ils ont rassemblé près de 1000 étudiants venus d'une douzaine d'universités qui s'affrontaient dans des épreuves sportives, scolaires et sociales. L'équipe des HEC s'est particulièrement illustrée dans les épreuves de débats oratoires, d'études de cas en simulation boursière et en entrepreneurship. L'équipe de l'Université Concordia a terminé au deuxième rang, suivie de l'équipe de l'Université Laval.

■ ■ ■

■ L'Association des femmes diplômées des universités (Montréal) présente une conférence sur l'inventaire des biens et les droits de succession. Diane Beaudry, notaire, expliquera comment préparer une succession. La conférence a lieu à l'Université de Montréal, au pavillon 3744 Jean-Brillant, mercredi soir et son coût est de 15 \$. Informations au 488-6854

■ ■ ■

■ La chambre de commerce du sud-ouest de l'île de Montréal présente une conférence sur l'impact de l'évolution technologique dans le secteur des télécommunications. Le conférencier invité est Paul. J. Lamontagne, premier vice-président et chef de l'exploitation pour le Québec et l'est de l'Ontario chez Look Communications. Ce déjeuner-causerie aura lieu mercredi matin à LaSalle et le coût des billets est de 30 \$. Informations au 365-4575.

■ ■ ■

■ Le Bureau des diplômés de l'UQAM invite les diplômés et étudiants de l'UQAM, ainsi que leurs conjoints et amis à un petit déjeuner-causerie « Diplômés d'influence ». Michel Filion, vice-président Affaires publiques et communications de la firme ABB, parlera de sa formation à l'UQAM, de son cheminement professionnel ainsi que des enjeux des communications et des affaires publiques au sein d'une entreprise oeuvrant dans les technologies de pointe. Les frais d'inscription sont de 10 \$; la causerie a lieu au pavillon Athanase-David de l'UQAM, jeudi matin. Informations au 987-3098.



PHOTO ROBERT MAILLOUX, La Presse ©

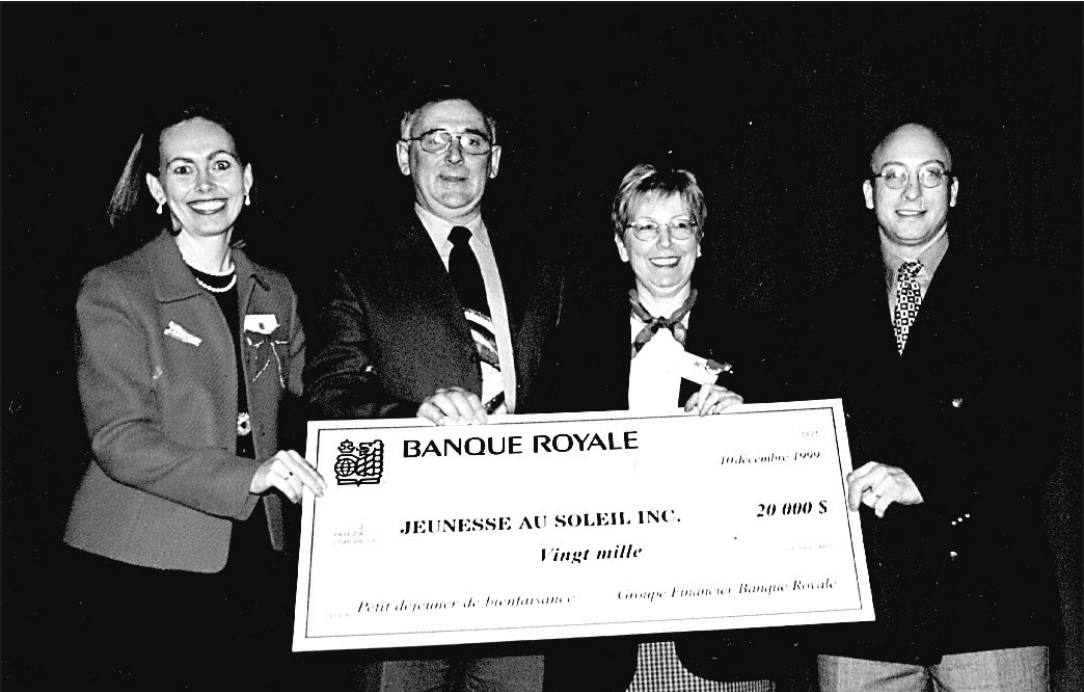
Un ordinateur pour Sainte-Justine

Le 12 novembre dernier, la vie de Benoît Delorme a basculé. Le policier de Saint-Jérôme apprend alors que son fils Jean-François, un grand garçon de 14 ans, est atteint de leucémie. Père et fils passeront ensemble deux semaines à l'hôpital Sainte-Justine. Les journées sont longues et M. Delorme remarque que les adolescents manquent de divertissement à l'hôpital. Selon lui, on pense beaucoup aux petits malades, mais on oublie la population plus âgée de l'hôpital. L'ordinateur de la petite salle commune est désuet et si peu performant qu'on ne peut y installer des jeux. Il n'y a pas d'imprimante, les patients alités qui reçoivent des messages de leurs copains par Internet doivent donc demander à un parent de prendre note du courrier. De retour chez lui, M. Delorme décide de passer à l'action. Il veut faire un geste concret pour remédier à la situation et rendre moins tristes les séjours d'autres enfants. Il ramassera des fonds pour acheter un nouvel ordinateur et des jeux. Il a d'abord sollicité ses collègues du poste, puis, les policiers de toute la province. Aujourd'hui, il a ramassé près de 2500 \$. Quel est l'objectif ? Il n'y en a pas. Après le premier ordinateur, il y en aura un deuxième, des imprimantes, des jeux... Les personnes qui désirent faire un don peuvent joindre directement Benoît Delorme au travail, au (450) 432-5578. Sur la photo, père et fils devant un ordinateur qui devrait sous peu être remplacé.



Fondation comblée

Lors du 46^e Gala du commerce, en décembre dernier, la Fondation des diplômés des HEC s'est vu remettre un chèque record : 150 000 \$. Jean-Marie Toulouse, directeur de l'École des HEC, Monique F. Leroux, présidente d'honneur du Gala du commerce 1999 et première vice-présidente, Québec de la Banque Royale, Guy Bé-lisle, président du comité organisateur et président du conseil du Réseau HEC, Jean-Marc Gravel, président de la Fondation des diplômés HEC et André Préfontaine, président des Publications Transcontinental, étaient présents lors de la remise du chèque. La Fondation verse des bourses aux étudiants des HEC.



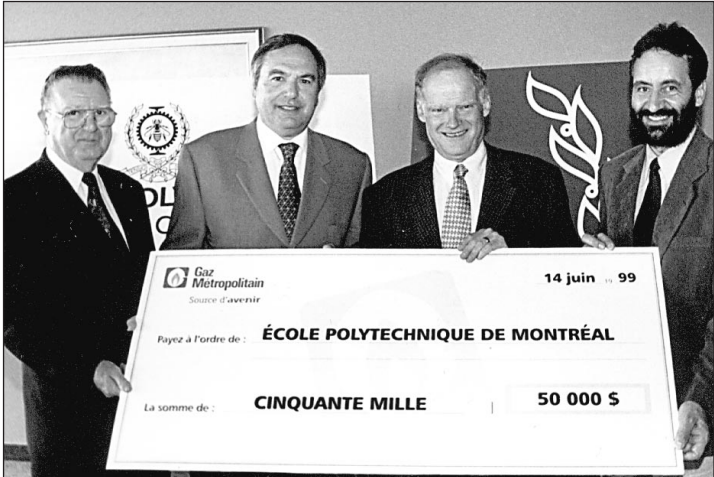
Don de la Royale à Jeunesse au Soleil

Au mois de décembre dernier, la Banque Royale a remis un chèque de 20 000 \$ accompagné de milliers de denrées non périssables à l'organisme Jeunesse au Soleil. Sur la photo : Monique F. Leroux, première vice-présidente, Québec, Diane Milette, conseillère principale, Ressources humaines, toutes deux de la Banque Royale, remettent le chèque à John Stichman et Tommy Kulczyk, respectivement vice-président et directeur général de Jeunesse au Soleil.



Poly: un succès!

En 1998, l'École polytechnique de Montréal a eu 125 ans. Sacampagne de financement de grande envergure lui a permis d'amasser 9,6 millions. Sur les photos, Jean-Paul Gourdeau, coprésident de la campagne Poly, André Caillé, président d'honneur de la campagne, et Réjean Plamondon, directeur général de Polytechnique, reçoivent un chèque de 37 500 \$ remis par le président de CIMA, Kasimir Olechnowicz, et un chèque de 50 000 \$ remis par Robert Tessier, président de Gaz Métropolitain.



Les petites annonces

Des 8 heures

La Presse

prenez le bon numéro

514-285-7111

HEURES DE TOMBÉE
Les petites annonces régulières
Mardi au samedi : 17 h la veille de la parution
Dimanche et lundi : 17 h le vendredi précédent
Annonces encadrées
48 h avant la parution

HEURES D'OUVERTURE
Lundi au vendredi : 8 h à 17 h 30

INTERURBAIN SANS FRAIS
1 800 361-5013
TÉLÉCOPIE : (514) 848-6287

100

Immobilier

RÉSIDENTIEL

Achat - Vente - Échange

Visites libres.....100
Île de Montréal.....101
Centre-ville.....102
Vieux-Montréal.....103
Laval, Rive-Nord.....105
Rive-Sud.....106
Banlieue ouest.....107
Banlieue est.....108
Laurentides.....109
Estrie, Cantons de l'Est.....110
Extrême-Nord.....111
Bord de l'eau.....112
États-Unis, hors frontières.....113
Temps partagé.....114
Condominiums, copropriétés.....115
Maisons de campagne.....116
Chalets, terrains.....117
Maisons mobiles.....118
Propriétés à échanger.....119
Propriétés demandées.....120

On demande à partager.....154
Sous-location.....155
Appartements meublés.....156

INVESTISSEMENT COMMERCIAL

INDUSTRIEL

Achat - Vente - Échange

Propriétés à revenus.....160
Propriétés comm. / industrielles.....162
Fermes, terres.....168
Commerces.....170
Copropriétés, espaces comm. / industriels.....172
Terrains comm. / industriels.....173

Location

Espaces comm. / industriels à louer.....180
Commerces à louer.....182
Entrepôts à louer.....184
Bureaux à louer.....186
Magasins à louer.....188
Divers.....192

200

Marchandises et services

Marchandises

Équipements téléphoniques.....202
Audiovisuel.....203
Instruments de musique.....205
Appareils électroménagers.....206
Mobiliers, articles maison.....207
Vêtements, lingerie.....210
Collections.....211
Antiquités, artisanat, oeuvres d'art, bijoux objets précieux.....212
Livres.....214
Le coin de l'ordinateur.....217
Animé.....220
Perdu.....221
Trouvé.....222
Imprimerie, infographie.....224
Piscines.....224
Bois de foyer.....225
Santé, produits naturels.....227
Équipements de bureau.....228
Imprimerie.....229
Machinerie, outils.....231
Équipements commerciaux.....232
Matériaux de construction.....233
Marchandises diverses.....235
On demande à acheter.....236
Encans.....237

Offres d'emploi
(encadrées seulement).....300
Programmes de formation.....303
Postes cadres et professionnels.....304
Santé, services communautaires.....306
Éducation, enseignement.....307
Gardiennes.....308
Bureaux.....310
Informatique.....313
Assurance.....316
Secteur automobile.....317
Vente, commerce.....319
Immobilier.....320
Clubs, hôtels, restaurants.....322
Alimentation.....323
Imprimerie, infographie.....324
Technique, métiers, sous-traitance.....325
Coiffure, esthétique.....327
Industrie du vêtement.....328
Industriel, manufacturier.....329
Entretien, sécurité, conciergerie.....331
Services domestiques.....334
Musiciens, artistes.....337
Mannequins, modèles.....339
Emplois divers.....340
Emplois hors Québec.....341
Emplois divers à temps partiel.....342

400

Services personnels

Naissances, graduations, fiançailles, mariages.....401
Avis de recherche.....402
Cours.....350
Compagnes, compagnons.....403
Agences de rencontres.....404
Clubs de rencontres.....405
Lignes de rencontres.....406
Astrologie, occultisme.....410
Consultations.....415
Billets de sport / spectacles.....419
Activités sociales.....420
Escortes, rencontres, etc.....440
Studios de massage.....445
Divers.....450
Souhaits.....460

500

Transport et véhicules automobiles

Machinerie diverse, véhicules lourds.....501
Camions, 4 x 4, fourgonnettes.....511
Véhicules 2998 \$ et moins.....548
Automobiles.....550
Autos, camions antiques et de collection.....555
Autos - camions à louer.....557
Services divers.....560
Pièces et accessoires.....568
Ferraille.....569

600

Loisirs et véhicules récréatifs

Loisirs.....605
Camping, chasse et pêche.....606

700

Affaires

Propositions d'affaires (encadrées seulement).....700
Financement.....705
Ocasions d'affaires.....710
Associés demandés.....712
Franchises.....714
Services financiers.....715
Services spécialisés.....717
Argent à prêter ou demandé.....718
Tenue de livres, impôt.....725
Immobilier.....735
Divers.....750

800

Avis

Avis légal.....801
Avis divers.....805
Communiqués.....810
Avis de dissolution, changements de nom.....850

200

Marchandises et services

Marchandises

Équipements téléphoniques.....202
Audiovisuel.....203
Instruments de musique.....205
Appareils électroménagers.....206
Mobiliers, articles maison.....207
Vêtements, lingerie.....210
Collections.....211
Antiquités, artisanat, oeuvres d'art, bijoux objets précieux.....212
Livres.....214
Le coin de l'ordinateur.....217
Animé.....220
Perdu.....221
Trouvé.....222
Imprimerie, infographie.....224
Piscines.....224
Bois de foyer.....225
Santé, produits naturels.....227
Équipements de bureau.....228
Imprimerie.....229
Machinerie, outils.....231
Équipements commerciaux.....232
Matériaux de construction.....233
Marchandises diverses.....235
On demande à acheter.....236
Encans.....237

300

Emploi

Offres d'emploi
(encadrées seulement).....300
Programmes de formation.....303
Postes cadres et professionnels.....304
Santé, services communautaires.....306
Éducation, enseignement.....307
Gardiennes.....308
Bureaux.....310
Informatique.....313
Assurance.....316
Secteur automobile.....317
Vente, commerce.....319
Immobilier.....320
Clubs, hôtels, restaurants.....322
Alimentation.....323
Imprimerie, infographie.....324
Technique, métiers, sous-traitance.....325
Coiffure, esthétique.....327
Industrie du vêtement.....328
Industriel, manufacturier.....329
Entretien, sécurité, conciergerie.....331
Services domestiques.....334
Musiciens, artistes.....337
Mannequins, modèles.....339
Emplois divers.....340
Emplois hors Québec.....341
Emplois divers à temps partiel.....342

400

Services personnels

Naissances, graduations, fiançailles, mariages.....401
Avis de recherche.....402
Cours.....350
Compagnes, compagnons.....403
Agences de rencontres.....404
Clubs de rencontres.....405
Lignes de rencontres.....406
Astrologie, occultisme.....410
Consultations.....415
Billets de sport / spectacles.....419
Activités sociales.....420
Escortes, rencontres, etc.....440
Studios de massage.....445
Divers.....450
Souhaits.....460

500

Transport et véhicules automobiles

Machinerie diverse, véhicules lourds.....501
Camions, 4 x 4, fourgonnettes.....511
Véhicules 2998 \$ et moins.....548
Automobiles.....550
Autos, camions antiques et de collection.....555
Autos - camions à louer.....557
Services divers.....560
Pièces et accessoires.....568
Ferraille.....569

600

Loisirs et véhicules récréatifs

Loisirs.....605
Camping, chasse et pêche.....606

700

Affaires

Propositions d'affaires (encadrées seulement).....700
Financement.....705
Ocasions d'affaires.....710
Associés demandés.....712
Franchises.....714
Services financiers.....715
Services spécialisés.....717
Argent à prêter ou demandé.....718
Tenue de livres, impôt.....725
Immobilier.....735
Divers.....750

800

Avis

Avis légal.....801
Avis divers.....805
Communiqués.....810
Avis de dissolution, changements de nom.....850

La Presse

Autobaines

511, 548, 550, 555

3 lignes
7 jours
consécutifs

29¹⁹\$

{1,39\$ par ligne additionnelle, par jour}

Vu les conditions particulières de ces offres, aucun changement ne peut être apporté au texte original en cours de publication. On peut d'autre part se prévaloir du privilège d'annulation en tout temps à partir de la première parution, mais une telle annulation n'altère en rien la facturation qui s'établira obligatoirement sur 7 jours de publication. Ces annonces sont payables avant publication par carte de crédit ou à nos bureaux.

R538AU

La Presse

Les petites annonces

(514) 285-7111

Appels interurbains sans frais :

1 800 361-5013

AVIS : Nos annonces sont priées de vérifier la teneur de leurs annonces lors de leur première parution. Advenant qu'une annonce soit reproduite incorrectement, l'annonceur doit en aviser aussitôt *La Presse* qui convient de publier dans la prochaine édition du journal une version corrigée de celle-ci. Toute erreur ou plainte visant la teneur d'une annonce doit être signalée le jour de sa parution avant 17 h, pour fins de correction lors de la prochaine édition du journal. De même, en cas d'annulation d'une annonce, l'avis à cette fin doit être donné avant 17 h, le jour qui précède sa parution.

OFFRES D'EMPLOI : Tous les postes sont ouverts également aux femmes et aux hommes.

100

Immobilier

100 VISITES LIBRES

C.D.N. adj. Outremont, 2645 Barclay app. 2, dim. 14 h à 16 h, condo 3½ neufr, 700 car., près U de M, 58 000 \$, Vincent Bussière, Royal de Mtl inc. crr 514-529-0454.

OUTREMONT

Nouveau projet, maison de ville 3 ou 4 chambres, plancher bois, garage double. 514-495-1613

PLATEAU, 4759 Parthenais, dim. 14-16 h. 1200 pi car. sur 2 étages, stat., accès cour, remis. (514) 526-5796.

PONT-VIAU, 217 Limousin, bung. 5 ch., possibilité bachelor 115 000 \$ nég. 450-663-1240

101 ÎLE DE MONTRÉAL

AHUNTSIC superbe cott. réno. 4 ch. à l'étage, 9 pces, 2732 pi car. habitable, 2 s/bains, ssol, terrain 5200 pi car. Fiat vendré 159 000\$ nég. D. Giroux Re/ Max Harmonie Crr 259-8884

BOUL. ST-MICHEL 6355/57, 2 x 5½, bas libre 1er juil. 125 000 \$, 450-679-2132

★ CENTRE EST ★

3plex d'une grande propriété, rev. 14 820 \$, prix 129 000 \$, idéal premier investissement. La Capitale crr 597-2121

DANIEL MÉTHOT

MAISON de ville, 3 ch. foyer, terrasse, garage, s-sol, 170 000\$, 514-722-3227

MONTRÉAL - Adj. Rosemont, quartier résidentiel, jol. cottage détaché, 3 chambres, sous-sol, terrain 1200 pi car. 129 000 \$. Par proprio. 514-720-8107 pagette.

NORD VILLERAY, duplex rue chabot 2x5½, plusieurs réno, faites en 98, 85 000 \$, Carole Baillargeon 514-912-5343

NOUVEAU-BORDEAUX Taylor, triplex + bachelor, rev. 20 300\$, piscine. 514-332-4222

101 ÎLE DE MONTRÉAL

C.D.N. adj. Outremont, 2645 Barclay app. 2, dim. 14 h à 16 h, condo 3½ neufr, 700 car., près U de M, 58 000 \$, Vincent Bussière, Royal de Mtl inc. crr 514-529-0454.

OUTREMONT

Nouveau projet, maison de ville 3 ou 4 chambres, plancher bois, garage double. 514-495-1613

PLATEAU, 4759 Parthenais, dim. 14-16 h. 1200 pi car. sur 2 étages, stat., accès cour, remis. (514) 526-5796.

PONT-VIAU, 217 Limousin, bung. 5 ch., possibilité bachelor 115 000 \$ nég. 450-663-1240

101 ÎLE DE MONTRÉAL

AHUNTSIC superbe cott. réno. 4 ch. à l'étage, 9 pces, 2732 pi car. habitable, 2 s/bains, ssol, terrain 5200 pi car. Fiat vendré 159 000\$ nég. D. Giroux Re/ Max Harmonie Crr 259-8884

BOUL. ST-MICHEL 6355/57, 2 x 5½, bas libre 1er juil. 125 000 \$, 450-679-2132

★ CENTRE EST ★

3plex d'une grande propriété, rev. 14 820 \$, prix 129 000 \$, idéal premier investissement. La Capitale crr 597-2121

DANIEL MÉTHOT

MAISON de ville, 3 ch. foyer, terrasse, garage, s-sol, 170 000\$, 514-722-3227

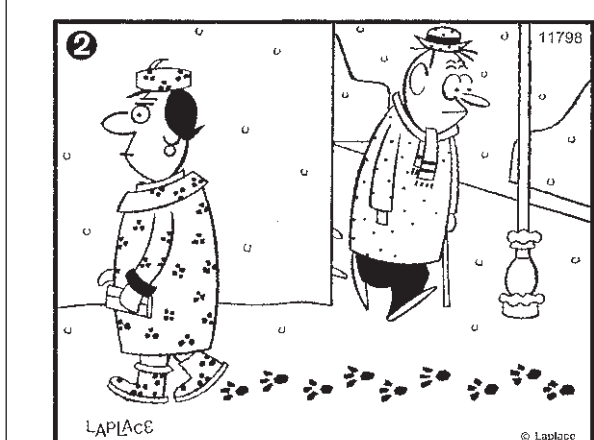
MONTRÉAL - Adj. Rosemont, quartier résidentiel, jol. cottage détaché, 3 chambres, sous-sol, terrain 1200 pi car. 129 000 \$. Par proprio. 514-720-8107 pagette.

NORD VILLERAY, duplex rue chabot 2x5½, plusieurs réno, faites en 98, 85 000 \$, Carole Baillargeon 514-912-5343

NOUVEAU-BORDEAUX Taylor, triplex + bachelor, rev. 20 300\$, piscine. 514-332-4222

ÊTES-VOUS OBSERVATEUR?

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



VOIR SOLUTION À LA FIN DES PETITES ANNONCES

107 BANLIEUE OUEST

VAUDREUIL, super split 89, 38x40 irr. 3 + 1 ch. Garage. Foyer, Piscine hors terre, alarme, 116 800\$. 450-244-2424.

108 BANLIEUE EST

ST-GERARD MAJELLA bung. 3 ch., 2 foyers, piscine creusée, 42 000 car., libre, 124 900 \$. 450-588-5633.

109 LAURENTIDES

ST-SAUVEUR, victorienne neuve 100 000\$, 450-227-3355

TRANQUILITÉ beau, maison, garage et 87 acres, sur rivière Perdue, 3000 pi frontage, 210 000 \$ 819-687-8403

VAL MORIN près Belle Neige, duplex 2 x 4½, ssol, terrain 16 000 pi car. Eval. 90 000 \$. Fait vendre 1-514-946-6870

110 ESTRIE, CANTONS DE L'EST

EASTMAN, chalet 4 saisons 3 ch., foyer, semi meublé, près pentes ski, accès lac d'Argent. 67 000\$ nég. 514-365-8237

111 EXTÉRIEUR DE MONTRÉAL

N-DAME DU PORTAGE, face au fleuve, 4½, fam., verrière, grand terrain. 418-862-2073

112 BORD DE L'EAU

LAC MEMPHREMACOG terrain 500 pi. façade sur lac. 819-562-9334

113 ÉTATS-UNIS HORS FRONTIÈRE

CONDO FL. 3½, 15 000\$ U.S. 450-627-3180, 561-471-9299

DALE VILLAGE, Florida, maison mobile double avec "Florida room" et abri auto, 2 s/bains, 2 chambres. 954-953-0257

115 CONDOMINIUMS, COPROPRIÉTÉS

A AHUNTSIC, grand 4½, tout rénové, près Bois de Boulogne, 98 800 \$. 514-337-0039

CONDO 3 ch., lav/séch, 66900\$ taxe incl. 514-282-0663

CONDO de luxe 4½, Les Fontaines du Jardin, à 2 pas métro Cadillac. 514-251-1874 soir

CONDO terr. 2 ch., 3 électros, 65300\$ taxe incl. 514-282-0663

FACE CEGEP Bois-de-Boulogne, 4½, 910 pi car., 2 ch., unité de coin, 3e, immeuble béton, ascenseur, garage int., planchers bois, vente par proprio, 89 000\$. 450-662-8503

LACHINE, condo 5½ sur 2 étages, avec garage, 1 s/bain, 1 s/d'eau, 95 000 \$, 90 000 \$, Par proprio. 514-368-3478

MAGNIFIQUE 4½, bien situé, garage, bon prix. 514-321-4506

MÉTRO Cadillac, 3½, tapis, céramique, entrée privée, patio, 48 500 \$. 514-992-7260

PLATEAU: réno, VISITE dim. 14 à 16 h. 4219 Marquette, 1130 pi car., 2 ch. Rue Bureau, 3½, 4½, 990-9471.

PRES MÉTRO Jean-Talon, nouvelle const., grand 4½, luxueux, insonorisé, foyer, stat. disponible, prix raisonnable, 514-325-2593, 514-948-6977.

117 CHALET, TERRAINS

CHALET 20' x 24' + MEZZ. neuf, très bien isolé, en "kit" ou tout assemblé à compter de 19 750 \$ (514) 952-9144

119 PROPRIÉTÉS À ÉCHANGER

3 IMM. de 6 log., pour résidence de luxe, Ile de Mtl. 514-592-2303

6 LOG. à échanger avec petit hyp. pour 24 log. - 514-869-0433

A ÉCHANGER plus de 800 propriétés, IMAX immobilière Luc Vaillancourt 514-947-4747

120 PROPRIÉTÉS DEMANDÉES

ACHETERAIS 2, 3 ou cingplex, entre Papineau, St-Denis, Jean-Talon, Rosemont; 3 ch., cour. 514-271-9443 e-mail: ggish@aei.ca

123 PRÊTS HYPOTHÉCAIRES/ RÉSIDENTIELS

Al 1ère, 2e bal. vente, notaire Laberge jur. soir 729-4332

131 ÎLE DE MONTRÉAL

3½, métro St-Michel, r-de-ch. moderne, élect., calme, libre, 445 \$/mois, 514-384-5595.

A 3 MIN. métro, haut de cott. 3½ chauffé, meublé, idéal 1 personne. 435 \$. 514-725-1105

ACADIE 10,500, super 1½-5½, condo prix d'app. 514-335-3377

AHUNTSIC, Foucher, 4½, s/jeu au s/sol. 1er fév. 450-665-1499

AHUNTSIC, près métro H. Bourassa, haut duplex réno. 2 ch. 1er fév. 560\$. 514-858-5785

AHUNTSIC 2½, 3½, 4½ chauffés, 514-384-8982, 696-3109.

AHUNTSIC E 5½, 2e, Charland, 550\$, libre, 514-388-4001

ANJOU, 3½, 4½ CHAUFFÉS propriété-tranquillité-sécurité, 514-355-8543, 514-729-9737

ANJOU, 4½, 5½, grand propre, tranquille, 514-725-5598

AU 1605 H.-BOURASSA O., 3½, béton, ascenseur, 514-745-7674, 514-956-1108

AV D'OUTREMONT 1½ MEUBLÉ chauffé, éclairé. 277-4606.

AV DU PARC, 4½ rénové, poêle/frigo, près autobus, libre, 514-733-0945, 514-737-4978

A VOIR DOMAINE CHOISI Oasis de verdure et tranquillité, 2½-3½-4½ à partir de 400 \$, tout compris, piscine, ascenseur, câble 5½, près de tout et de 2 métros, 6965 Chloé, 4117, 514-269-3706

BELANGER, 2½-2803 poêle-frigo, eau chaude, buanderie, 514-721-9181, 509-529-5410

BOUL. ST-JOSEPH 1½ chauffé eau chaude, poêle-frigo, buanderie, cuisine, 3509 - 514-526-8538

BOURBONNIERE (St-Joseph), 5½, 1er étage, balcon, 470 \$ (514) 734-4298

C.D.N., Dupuis, 3½ chauffé, équipé, libre, 514-733-2974

C.D.N., 1½ et 4½ Semi-meublés, près HEC, U de M, métro. 737-7331, 9h à 19h.

C.D.N., 5160 Gatineau, 2½, 3½ luxueux, béton, Visite 10h-20h

C.D.N., Ridgewood, grand studio, poêle, frigo, gaz, chauffage et eau chaude inclus, rénové. Favor voir. 514-212-6640

C.D.N., Van Horn/Décelles, 4½ chauffé, propre, demi-sol, libre, 4908-450-657-5963

C.D.N./Linton, faut voir, près U de M, grand 4½, 4358 non chauffé, rénové, équipé, balcon, clair. Bloc propre. Idéal étudiants. 514-739-5652

C.D.N. beau grand 4½, près HEC, semi-meublé, chauffage, eau chaude incl. 535\$, Libre Avril. 514-736-0419

CENTRE-VILLE Notre-Dame Ouest & Atwater. Entièrement rénové, 6½, 2e étage, chauffage, rénové, équipé, 3 ch. fermées, entrées lav/séc. Tél. 514-481-4404 ou 832-4060

COTE ST-LUC, 3½ chauffé, équipés, libres, 484-6381

COTE ST-PAUL, 4½ calme, entrées lav-séch., 514-766-2653 après 18h.

Cote St-Paul

Chauffage inclus

3½ - 387 \$

4½ - 425 \$

GARAGES 46 \$

767-4698

COTE St-Catherine 1½-3½ U de M et 2 hdp., chauffé, meublé si désiré. 514-739-5416.

DAVIDSON, métro, 3½, 5½, fermés. Soir. 514-255-2917

ED.-MONTPEIT, 2½, 4 électros, 535\$. 514-842-2715

FACE Mt-Royal, 33 Ch. Côte Ste-Catherine, 5½, 1200\$ piscine, gymnase. 277-5873.

ILE DES-SOEURS, beau 4½, 2 s/bains, calme, grand balcon garage 2 places, rev. 955\$ chauffé. 514-769-5966

JARDINS LASALLE

3½, 4½, 5½

A PARTIR DE 324\$

Jour: 364-5872

AUBAINE MONTRÉAL

Nord d'Outremont est de Côte des Neiges

1½/2 à 5½/2

A cinq minutes du métro par autobus 160, 165 et en train, hôpitaux, centre d'achats, parc, Université de Montréal, Piscine, réfrigérateur.

6675, Darlington

737-7557

ENTRÉ 13 h ET 17 h.

2815940-R 131

PLATEAU face parc Lafontaine, 4043 Papineau, très grand 6½, 3e, très éclairé, a/c, 1075\$/mois, réno Libre 514-847-9037.

PLATEAU Grand 5½, tranquille, 625 \$, 15 avr. 514-522-2381

PTE ST-CHARLES

4½ - 435 \$

Chauffage inclus

Jour: 514-364-5872

Soir: 514-938-3683

ROSEMONT, 1½, poêle-frigo, chauffé, eau chaude, frais peint

514-723-3695

131 ÎLE DE MONTRÉAL

ROSEMONT, 3015 Gifford, grand, luxueux 4½, alarme, stat., 635 \$. 514-727-8127.

131 ÎLE DE MONTRÉAL

ROSEMONT, 3½ chauffé, eau chaude fournie, 514-725-1410

131 ÎLE DE MONTRÉAL

ROSEMONT, parc Maisonneuve, 5½, bois franc, près services propre, 540\$. 450-222-1814

131 ÎLE DE MONTRÉAL

ROSEMONT 4841 - 6e av., grand 4½-580 \$, 514-727-8127.

MOTS CROISÉS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

16 janvier 2000

Q5621

HORIZONTALEMENT

- 1 Reptile fossile.
- 2 Assemblages en grappe de certains fruits - Elle tourne.
- 3 Il est destiné à être fécondé - Inciter.
- 4 Elle vole - Perte de sa fortune - C'est un bon roulement.
- 5 Post-scriptum - On ne peut s'en passer - Exprimé sans ménagement.
- 6 Qui est fondé en justice - On en met dans les sauces.
- 7 Instituté - Rendu.
- 8 Examiné - Rit d'une manière méprisante.
- 9 Trou important - Cordons.
- 10 Méprisable - Parcourues des yeux - Symbole chimique.
- 11 Il y en a dans la bière - Avant deux - Qui a un verre dans le nez.
- 12 Cercueil - Dialecte de la langue grecque.

VERTICALEMENT

- 1 Surabondance - Draine la Sibérie occidentale.
- 2 Revoir pour corriger - Nous protège de la pluie.

■ SOLUTION AU PROCHAIN NUMÉRO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

1 D I A L O G U E R A

2 O R T O L A N O M E T

3 R I T U E L C I A O

4 A S I E O V A T I O N

5 D R E S P I R E R E

6 E T A P A R O L E S

7 I N F I D E L E O U

8 E N C O R E I T E M S

9 S T E R E A N N B

10 S E T E R R E S T R E

11 O R M E A M E R E S

12 R U S I T E S E R T

SOLUTION DU DERNIER NUMÉRO

Q5620

www.hannequart.com

Voici notre adresse Internet pour trouver
IMMOBILIER A VENDRE (rubriques 100 à 118)
IMMOBILIER A LOUER (rubriques 131 à 149 et 154 à 160)
www.lapresse.ca/annonces
Pour appeler: (514) 285-7111

100 Immobilier

131 À LOUER ÎLE DE MONTRÉAL
SHERBROOKE- Papineau, Propre, grand, sél. 3%, 340 \$, immédiat. 514-861-4545.
SNOWDON, 5%, rénové, garage bas duplex, 514-271-4752.
SNOWDON, bas 5%, 3 ch. fermées, 460 \$ 514-262-0566.
ST-DENIS- René-Lévesque, 1½ meuble, réno. 514-596-1802.
ST-DENIS Liège, chauffé, 6%, 1216v, 650 \$, 514-381-1966.
ST-LAURENT (ville), 1 moi, gratuit sur 3%, 4%, 5%, chauffés, béton, insonorisés, éclairés, appareils ménagers, climatiseur, piscine ext., frais point, près autor. 15. 514-336-9812.
ST-LAURENT, 1½, 3%-4%, béton, imm., quartier de prestige, Ascenseur, Face parc, près train, 975 du Ruisseau coin Dutrisac, 514-303-0133.
Retraité(e)s bienvenus!
ST-LAURENT, 1 moi, gratuit, 1½, 2%, 3%, 4%, 5%, chauffés, 1000 \$, 514-744-6420.
ST-LAURENT, béton, beaux 1½-3%-4%, chauffés, électric. 27500 Modugno, 334-3795.
Bienvenue aux retraités(e)s!
ST-LAURENT, Cote Vertu, 3%, béton, libre. 514-748-5888.
ST-LEONARD, 5%, chauffé, 514-323-0589, 514-727-3232.
ST-MICHEL, 1½, semi meuble, chauffé, 300\$. Réf. 389-7462.
V.M.R., 3%, spacieux, à visiter, Appeler après 18h, 493-4898.
V.M.R., spacieux haut duplex, foyer, balcon, pers. 3°, animaux 1350\$. 514-737-1569.
V.M.R. 3% Spacieux, rénovés, chauffés, concierge. 300 GRAHAM 738-5281

135 À LOUER LAVAL, RIVE-NORD
ST-FRANÇOIS: 4% tout rénové, 1-de-ch., planchers bois, porte-patio, stat., déneigé. 485 \$ 450-661-8671

136 À LOUER RIVE-SUD
LONGUEUIL, 1½, 3%, 4%, tout compris, possibilité, court terme. 450-651-2644
LONGUEUIL, 4%, 5%, superbes, rénovés, chauffés, balcon, stat., près tout. 514-271-4752
LONGUEUIL, 5%, chauffé, (450) 448-4365 et 670-8240
LONGUEUIL, rue Labelle, 4%, 5%, chauffé, cell. 497-2948.
LONGUEUIL, 4%, 5 min, métro, stat., bois, franc/céramique, libre. 5305 450-670-9238
ST-LAMBERT 3%, mars, béton, piscine ext. tennis, sauna, 3 électros, garage (option) 450 672-8140, 450-823-1450

143 ÉTATS-UNIS HORS FRONTIÈRES
A COSTA RICA, 514-287-1441 villas, www.villascosta.com
GUADALUPE, Antilles françaises, petite maison tout équipée, auto incl., 96 \$/jour can, libre mars et avril. 450-657-0139.
MIAMI NORD condo, 1000 \$ US/mois, 418-922-6941
TWIN LAKES, Travel Park, Fort Lauderdale, beaux sites pavés 30x70, disponibles pour motorisés, 5e roue, roulettes, activités organisées, Floride Orane ou Roch 1-800-327-8182

V.M.R. 3% Spacieux, rénovés, chauffés, concierge. 300 GRAHAM 738-5281

147 CHALET À LOUER
AST-ADOLPHE, suisse, 5 ch., 2 bain. 514-387-3837.
AST-ADOLPHE, 1 à 5 ch., fins sem./sem. 819-327-3432
A SUTTON, chalets, piscine int., sauna, 450-538-3736
BORD EAU Rawdon, idéal 2 personnes, près ski Montcalm. 450-222-1889
BORD LAC, St-Jovite, foyer, 300 \$ sem. et, 819-688-3347
CHALET bord du lac (Francois), 10 min. Tremblant, 2 ch. (6 personnes), paisible 819-429-6477

132 À LOUER CENTRE-VILLE
AU CHATEAU LINCOLN 1½, 2½, 3%, 4% tout inclus Meuble ou non Mensuel ou annuel. Prox. métro Guy. 514-721-7271
CENTRE, (5838), 4 ch., libre, piscine, 514-824-8041
CENTRE-SUD, condo réno, 4½, planchers bois franc, plan. 450-525-5796, 819-846-1212.
CENTRE-VILLE, adj. Westmont, 4½ éclairé, rénové. Prox. tous services, bus/métro. 8008, 1er fév. (514) 937-6884
METRO Sherbrooke, 2½ chauffé, poêle, frigo, demi-sol, 320 \$, 1er fév. 450-255-2031

135 À LOUER LAVAL, RIVE-NORD
AU DOMAINE BELLERIVE
Au bord de la rivière des Prairies, à Laval, 1½, 3%, 4%, 5%, piscine, sécurité 24h, dépanneur, clinique médicale + autres services. Club social. Navette autobus privé entre métro et centre d'achat. 450-686-2280
CHOMÉDÉ, 4½, capis min, pas chauffé, 514-330-0179, 300 \$.
DEUX-MONTAGNES, 5%, can. bon, foyer, 2 s/bains, 2 stat., 2 pas gare, 700 \$. 1er mars. 514-874-6864 - 450-683-6813
DUVERNAVY, face rivière, 3½-4%, vue superbe 2580 tout. Lévesque est., 514-667-1329
L.D.R., grand 4½, magnifique, tout près des services, Tranquillité. A voir absolument. 500\$/mois. 1er mars. 450-976-8684.

Marché aux puces

240 MARCHÉ AUX PUCES
ACCESSOIRE pour magasin. Présentoir de bijoux avec 6 miroirs, 5 x 3. 650\$. 939-0747.
ACHETERAIS table tournante, lecteur laser, récepteur, haut-parleurs, disques vinyle ou laser. 450-224-8175.
ANTIQUITÉ. Superbe ens. salle à dîner 1927, 9 morceaux, en chêne, 400 \$. 450-449-6985
À prix d'aubaine: meubles, lampes, cadres, bibliothèques, décoration. 514-924-4443sam. dim. 2236 Masson.
ARTICLES de ménage, de tout, gros et petit, démenageons 514-354-5559
AUBAINE, nombreux articles bébé, garçon, haute gamme, bassinettes bois tout bleu+ berçante, chaise-haute Perego, +, motie prx. 450-433-4755.
A VENDRE, vision femme, 12 ans, état neuf, porté 4 fois. 1200 \$ nég. 514-527-0298
BD, 1 \$ et moins + Marvel, Vaillant, Image... + de 25 000 exemplaires. 450-662-0000.
BIBLIOTHÈQUES (2) 1 petite table, 1 coffre en pin massif, 800 \$. 514-435-4810
CAGE pour perroquet, blanche, valeur de 700 \$ laissée pour 308 \$. 450-357-1961
CAUSEUSES, (2) cuir, couleur tan, très propre, 400 \$ chacune. (nég.) 514-488-7348.
CHAMBRE Lépine enfant, 3 tables salon, jouets, vêtements garçon 6-10 ans, bureau ordinateur, 1 table avec 2 chaises en bois. 514-488-7348.
CHIMÉNEE Préfab 1100 de pèse, 177: pi de haut A1, 2383
ECRAM de 15 pouces, acheté en 1999, comme neuf, 1280 x 1024, 140 \$. 514-522-2556
ÉLECTROS : frigo 195 \$, Poêle 150 \$, Lav. 125 \$. Sec. 115 \$. Lav/Vais. 175 \$. Gar. 1 an. David 514-733-6483
FOUR micro-ondes à convection et plaque de cuisson en vitroceramique. 514-270-4363
FUTON en ébène pâle teint, valeur 1000 \$ pour 500 \$. Rampe en chêne épais 200 \$. Prix à discuter. 450-629-8545
GENERATRICE Honda 9R, EZ 500, utilisé 30 h, 2000 \$ ferme. 450-447-6482
LAV/SEC., peut vendre séparé, 300 \$. Poss. de livraison. 514-523-3674
MACHINE à coudre Bernina 850 semi-ind., très bonne cond. Prix nég. 514-486-4225
MAC LC 475, 150\$, CD externe 50\$. Moniteur 75\$. Performa 6300CD 50\$. Impimante laser 2008. 514-766-2930
MAC LC475, 2006\$, écran 13", imprimante, moniteur, 2505\$, sem. après 17h. 514-640-5827
Mac Performa, 5200 kb, imprimante hp, accessoires et logiciel, 475\$ nég. 450-771-7792
MINI laveuse/sécheuse Hitachi, laveuse, comme neuve, 375\$ nég. 514-937-7220
MOBIILER complet, cuisine, chambre, salon, appareils ménagers. Logement 4½ à partir 1er avril. Départ. 450-663-3588.

240 MARCHÉ AUX PUCES
MODEM externe US Robotics 33.6k poss. 56k. MAC-PC-Linux 35\$. 450-649-1160.
MOTEUR électrique Minkotta 65Wx 28 lb Trust, 125 \$, 450-447-6482
ORDI 486 DX-50, 240MoHD, 8MoRAM Mont, clavier + souris. 250\$ 450-437-9796.
ORDI Compak 486DX, moniteur couleur, Windows 95, imprimante. 200\$. 514-329-2761
ORDINATEUR Pentium MMX 200, 1998, tout équipé, très bonne qualité, Epson Stylus 500, 1200\$ nég. 450-588-0581
ORDI portables (2), MAC, Powerbook, 170, 180. Etat A-1. 250 \$-350 \$. 450-446-5420
ORDI portatif Compact Présario, pentium166, 650 \$ (514) 331-0354 (soir)
PENTIUM 2-333 MMX, 32 megs, CD 45 \$, son, DO 6.4 gips 15" écran, Windows 98, 825\$, 450-441-5280
POELE, frigo, lav.-sec., 650\$. Très propres. Bon état. Inf. (450) 651-5211.
POELE à bois Regency double et triple, encastré GE, un an d'usage, 450-474-4458.
POELE et frigo Fridgidaire, blanc, état neuf, 500 \$, 514-623-7295
POWER BOOK 1400 A 117 mgh, 32mb, 1G, port vidéo et carte ethernet PCMA, 750 \$ Gilles 450-674-7229
SET 4 bibliothèques IKEA,oyer, Commode IKEA, acapou, 1200 \$ nég. 514-341-4359
SET DE CHAMBRE Bristol en rotin blanc, très bon état, bon prix. 514-344-9672
SET salon, 3 mix neufs, 550\$. Table 2 chaises, panneau rabattant 175\$. 514-898-8161
SOFA-LIT, canapé, table salon et à dîner 8 places, télé 26 po, noir, état, 614-498-6104.
SYSTÈME d'alarme 9 zones équipé avec détecteur chaleur, neuf, 285\$. 514-577-7909
TABLE de cuisine, 4 chaises en ébène, très original, 500 \$, 514-344-4090
TABLE de cuisine, poches cuir, armoire 2500 \$ 514-593-3674
TABLE massage 275 \$. Chirocure pour auto massage dorsal. 395 \$. 1-800-361-0888
TABLE tech, 4 chaises, 425 \$, module tech 500 \$, fauteuil tech 100 \$. 514-344-4090
TAPIS roulant, Vitamaster, 500\$. Fauteuil massage Niagara, velours gris, 500\$ 366-4466
TÉLÉ, vidéo, micro-ondes, divers art. 614-498-6104.
THERMOPOMPE de luxe "super haute efficacité" neuve, garanties, 4295\$, 514-273-5063
VALENCES draperies, tissus, objets décoratifs sous prix gros directeur 450-449-4291
VELO course Marloni 56 cm, SLX, roue Mavic, Campagnolo, A1, 800 \$ 450-622-0386

200

210 VÊTEMENTS, FOURRE
MANTEAU castor/renard argenté, très bon état. Valeur 3000\$ pour 900\$ 514-494-2477

211 COLLECTIONS
COLLECTION de hockey, cartes, autographes, photos, barres, vaut 25 000 \$ meilleure offre. 514-338-3784

212 ANTIQUITÉS, ARTISANAT, OEUVRES D'ART BIJOUX, OBJETS PRÉCIEUX
A à Z à abaisser absolument la concurrence. Achats antiquités, etc. 514-580-6521
ACHAT ANTIQUES Bronzes etc. S. Gelléneau 450-796-2886, 1-800-835-8686
COLLECTION privée, scènes de films, 1930-1940, 1940-1950, 1950-1960, 1960-1970, 1970-1980, 1980-1990, 1990-2000, 2000-2010, 2010-2020, 2020-2030, 2030-2040, 2040-2050, 2050-2060, 2060-2070, 2070-2080, 2080-2090, 2090-2100, 2100-2110, 2110-2120, 2120-2130, 2130-2140, 2140-2150, 2150-2160, 2160-2170, 2170-2180, 2180-2190, 2190-2200, 2200-2210, 2210-2220, 2220-2230, 2230-2240, 2240-2250, 2250-2260, 2260-2270, 2270-2280, 2280-2290, 2290-2300, 2300-2310, 2310-2320, 2320-2330, 2330-2340, 2340-2350, 2350-2360, 2360-2370, 2370-2380, 2380-2390, 2390-2400, 2400-2410, 2410-2420, 2420-2430, 2430-2440, 2440-2450, 2450-2460, 2460-2470, 2470-2480, 2480-2490, 2490-2500, 2500-2510, 2510-2520, 2520-2530, 2530-2540, 2540-2550, 2550-2560, 2560-2570, 2570-2580, 2580-2590, 2590-2600, 2600-2610, 2610-2620, 2620-2630, 2630-2640, 2640-2650, 2650-2660, 2660-2670, 2670-2680, 2680-2690, 2690-2700, 2700-2710, 2710-2720, 2720-2730, 2730-2740, 2740-2750, 2750-2760, 2760-2770, 2770-2780, 2780-2790, 2790-2800, 2800-2810, 2810-2820, 2820-2830, 2830-2840, 2840-2850, 2850-2860, 2860-2870, 2870-2880, 2880-2890, 2890-2900, 2900-2910, 2910-2920, 2920-2930, 2930-2940, 2940-2950, 2950-2960, 2960-2970, 2970-2980, 2980-2990, 2990-3000, 3000-3010, 3010-3020, 3020-3030, 3030-3040, 3040-3050, 3050-3060, 3060-3070, 3070-3080, 3080-3090, 3090-3100, 3100-3110, 3110-3120, 3120-3130, 3130-3140, 3140-3150, 3150-3160, 3160-3170, 3170-3180, 3180-3190, 3190-3200, 3200-3210, 3210-3220, 3220-3230, 3230-3240, 3240-3250, 3250-3260, 3260-3270, 3270-3280, 3280-3290, 3290-3300, 3300-3310, 3310-3320, 3320-3330, 3330-3340, 3340-3350, 3350-3360, 3360-3370, 3370-3380, 3380-3390, 3390-3400, 3400-3410, 3410-3420, 3420-3430, 3430-3440, 3440-3450, 3450-3460, 3460-3470, 3470-3480, 3480-3490, 3490-3500, 3500-3510, 3510-3520, 3520-3530, 3530-3540, 3540-3550, 3550-3560, 3560-3570, 3570-3580, 3580-3590, 3590-3600, 3600-3610, 3610-3620, 3620-3630, 3630-3640, 3640-3650, 3650-3660, 3660-3670, 3670-3680, 3680-3690, 3690-3700, 3700-3710, 3710-3720, 3720-3730, 3730-3740, 3740-3750, 3750-3760, 3760-3770, 3770-3780, 3780-3790, 3790-3800, 3800-3810, 3810-3820, 3820-3830, 3830-3840, 3840-3850, 3850-3860, 3860-3870, 3870-3880, 3880-3890, 3890-3900, 3900-3910, 3910-3920, 3920-3930, 3930-3940, 3940-3950, 3950-3960, 3960-3970, 3970-3980, 3980-3990, 3990-4000, 4000-4010, 4010-4020, 4020-4030, 4030-4040, 4040-4050, 4050-4060, 4060-4070, 4070-4080, 4080-4090, 4090-4100, 4100-4110, 4110-4120, 4120-4130, 4130-4140, 4140-4150, 4150-4160, 4160-4170, 4170-4180, 4180-4190, 4190-4200, 4200-4210, 4210-4220, 4220-4230, 4230-4240, 4240-4250, 4250-4260, 4260-4270, 4270-4280, 4280-4290, 4290-4300, 4300-4310, 4310-4320, 4320-4330, 4330-4340, 4340-4350, 4350-4360, 4360-4370, 4370-4380, 4380-4390, 4390-4400, 4400-4410, 4410-4420, 4420-4430, 4430-4440, 4440-4450, 4450-4460, 4460-4470, 4470-4480, 4480-4490, 4490-4500, 4500-4510, 4510-4520, 4520-4530, 4530-4540, 4540-4550, 4550-4560, 4560-4570, 4570-4580, 4580-4590, 4590-4600, 4600-4610, 4610-4620, 4620-4630, 4630-4640, 4640-4650, 4650-4660, 4660-4670, 4670-4680, 4680-4690, 4690-4700, 4700-4710, 4710-4720, 4720-4730, 4730-4740, 4740-4750, 4750-4760, 4760-4770, 4770-4780, 4780-4790, 4790-4800, 4800-4810, 4810-4820, 4820-4830, 4830-4840, 4840-4850, 4850-4860, 4860-4870, 4870-4880, 4880-4890, 4890-4900, 4900-4910, 4910-4920, 4920-4930, 4930-4940, 4940-4950, 4950-4960, 4960-4970, 4970-4980, 4980-4990, 4990-5000, 5000-5010, 5010-5020, 5020-5030, 5030-5040, 5040-5050, 5050-5060, 5060-5070, 5070-5080, 5080-5090, 5090-5100, 5100-5110, 5110-5120, 5120-5130, 5130-5140, 5140-5150, 5150-5160, 5160-5170, 5170-5180, 5180-5190, 5190-5200, 5200-5210, 5210-5220, 5220-5230, 5230-5240, 5240-5250, 5250-5260, 5260-5270, 5270-5280, 5280-5290, 5290-5300, 5300-5310, 5310-5320, 5320-5330, 5330-5340, 5340-5350, 5350-5360, 5360-5370, 5370-5380, 5380-5390, 5390-5400, 5400-5410, 5410-5420, 5420-5430, 5430-5440, 5440-5450, 5450-5460, 5460-5470, 5470-5480, 5480-5490, 5490-5500, 5500-5510, 5510-5520, 5520-5530, 5530-5540, 5540-5550, 5550-5560, 5560-5570, 5570-5580, 5580-5590, 5590-5600, 5600-5610, 5610-5620, 5620-5630, 5630-5640, 5640-5650, 5650-5660, 5660-5670, 5670-5680, 5680-5690, 5690-5700, 5700-5710, 5710-5720, 5720-5730, 5730-5740, 5740-5750, 5750-5760, 5760-5770, 5770-5780, 5780-5790, 5790-5800, 5800-5810, 5810-5820, 5820-5830, 5830-5840, 5840-5850, 5850-5860, 5860-5870, 5870-5880, 5880-5890, 5890-5900, 5900-5910, 5910-5920, 5920-5930, 5930-5940, 5940-5950, 5950-5960, 5960-5970, 5970-5980, 5980-5990, 5990-6000, 6000-6010, 6010-6020, 6020-6030, 6030-6040, 6040-6050, 6050-6060, 6060-6070, 6070-6080, 6080-6090, 6090-6100, 6100-6110, 6110-6120, 6120-6130, 6130-6140, 6140-6150, 6150-6160, 6160-6170, 6170-6180, 6180-6190, 6190-6200, 6200-6210, 6210-6220, 6220-6230, 6230-6240, 6240-6250, 6250-6260, 6260-6270, 6270-6280, 6280-6290, 6290-6300, 6300-6310, 6310-6320, 6320-6330, 6330-6340, 6340-6350, 6350-6360, 6360-6370, 6370-6380, 6380-6390, 6390-6400, 6400-6410, 6410-6420, 6420-6430, 6430-6440, 6440-6450, 6450-6460, 6460-6470, 6470-6480, 6480-6490, 6490-6500, 6500-6510, 6510-6520, 6520-6530, 6530-6540, 6540-6550, 6550-6560, 6560-6570, 6570-6580, 6580-6590, 6590-6600, 6600-6610, 6610-6620, 6620-6630, 6630-6640, 6640-6650, 6650-6660, 6660-6670, 6670-6680, 6680-6690, 6690-6700, 6700-6710, 6710-6720, 6720-6730, 6730-6740, 6740-6750, 6750-6760, 6760-6770, 6770-6780, 6780-6790, 6790-6800, 6800-6810, 6810-6820, 6820-6830, 6830-6840, 6840-6850, 6850-6860, 6860-6870, 6870-6880, 6880-6890, 6890-6900, 6900-6910, 6910-6920, 6920-6930, 6930-6940, 6940-6950, 6950-6960, 6960-6970, 6970-6980, 6980-6990, 6990-7000, 7000-7010, 7010-7020, 7020-7030, 7030-7040, 7040-7050, 7050-7060, 7060-7070, 7070-7080, 7080-7090, 7090-7100, 7100-7110, 7110-7120, 7120-7130, 7130-7140, 7140-7150, 7150-7160, 7160-7170, 7170-7180, 7180-7190, 7190-7200, 7200-7210, 7210-7220, 7220-7230, 7230-7240, 7240-7250, 7250-7260, 7260-7270, 7270-7280, 7280-7290, 7290-7300, 7300-7310, 7310-7320, 7320-7330, 7330-7340, 7340-7350, 7350-7360, 7360-7370, 7370-7380, 7380-7390, 7390-7400, 7400-7410, 7410-7420, 7420-7430, 7430-7440, 7440-7450, 7450-7460, 7460-7470, 7470-7480, 7480-7490, 7490-7500, 7500-7510, 7510-7520, 7520-7530, 7530-7540, 7540-7550, 7550-7560, 7560-7570, 7570-7580, 7580-7590, 7590-7600, 7600-7610, 7610-7620, 7620-7630, 7630-7640, 7640-7650, 7650-7660, 7660-7670, 7670-7680, 7680-7690, 7690-7700, 7700-7710, 7710-7720, 7720-7730, 7730-7740, 7740-7750, 7750-7760, 7760-7770, 7770-7780, 7780-7790, 7790-7800, 7800-7810, 7810-7820, 7820-7830, 7830-7840, 7840-7850, 7850-7860, 7860-7870, 7870-7880, 7880-7890, 7890-7900, 7900-7910, 7910-7920, 7920-7930, 7930-7940, 7940-7950, 7950-7960, 7960-7970, 7970-7980, 7980-7990, 7990-8000, 8000-8010, 8010-8020, 8020-8030, 8030-8040, 8040-8050, 8050-8060, 8060-8070, 8070-8080, 8080-8090, 8090-8100, 8100-8110, 8110-8120, 8120-8130, 8130-8140, 8140-8150, 8150-8160, 8160-8170, 8170-8180, 8180-8190, 8190-8200, 8200-8210, 8210-8220, 8220-8230, 8230-8240, 8240-8250, 8250-8260, 8260-8270, 8270-8280, 8280-8290, 8290-8300, 8300-8310, 8310-8320, 8320-8330, 8330-8340, 8340-8350, 8350-8360, 8360-8370, 8370-8380, 8380-8390, 8390-8400, 8400-8410, 8410-8420, 8420-8430, 8430-8440, 8440-8450, 8450-8460, 8460-8470, 8470-8480, 8480-8490, 8490-8500, 8500-8510, 8510-8520, 8520-8530, 8530-8540, 8540-8550, 8550-8560, 8560-8570, 8570-8580, 8580-8590, 8590-8600, 8600-8610, 8610-8620, 8620-8630, 8630-



Décès, prières, remerciements

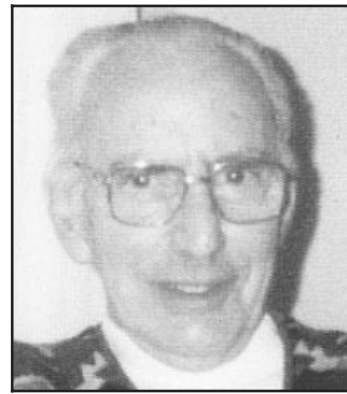
INDEX DES DÉCÈS

BARBEAU, Lysandre, S.N.J.M.
Outremont
BOISSONNEAULT, Roger
Montréal
CYR (Sarrazin), Annette
St-Eustache
GOURDEAU, Godfrey
Sillery
GUÉNETTE, S. Thérèse, M.I.C.
Laval
JARRY, Michèle (Gibeault)
Huntingdon
LACHAPELLE (Picard), Gilberte
Ste-Agathe
LADOUCEUR, Jean-Paul
Laval
LAMARCHE, Raymond
St-Sauveur des Monts
LEBEUF, Roger
Montréal
LEDUC, Père Hubert, OMI
Saint-Jean-sur-Richelieu
LESPÉRANCE (Brunelle), Anita
Laval
MANSOUR, Anne-Marie
Montréal
RONDEAU, Louis-Joseph
Boucherville

DÉCÈS

BARBEAU, Lysandre, S.N.J.M.
En religion: **Sœur Alice-de-Notre-Dame**
A Outremont, le 15 janvier 2000, à l'âge de 72 ans, est décédée Sœur Lysandre Barbeau. Outre sa famille religieuse, elle laisse dans le deuil ses frères: Jean-Marc (Louise Dunn), Père Hugues, o.m.i., missionnaire au Lesotho, sa belle-sœur Aline Bélisle-Barbeau (feu Yves), des neveux et nièces, cousins et cousines et amis(es). Elle sera exposée à la:

Maison mère des Soeurs des Saints Noms de Jésus et de Marie 1410, boul. Mont Royal, Outremont
le dimanche 16 janvier à 15 h. Les funérailles auront lieu à la Maison mère également, le lundi 17 janvier à 13 h 30. Inhumation au cimetière de Longueuil, Chemin Chamblay.
Direction Alfred Dallaire inc.



BOISSONNEAULT, Roger
1926 - 2000

À Montréal, le 14 janvier 2000, à l'âge de 74 ans, est décédé Roger Boissonneault, époux de Thérèse Sarrazin. Outre son épouse, il laisse dans le deuil ses enfants: Jean-Guy (Sylvie Masson), Denis (Diane Gravel), Claude (Suzanne Randoll), Richard, Jacques (Manon Rouleau), ses petits-enfants, Marie-Josée, Jessica, Éric, Simon, Alexandre, Catherine, Anick, Hugo et Mélissa, son frère Paul-Émile, ses beaux-frères et belles-sœurs, neveux et nièces, parents et amis. La famille accueillera parents et amis(es) au:

Complexe funéraire Magnus Poirier inc.
7388, boul. Viau, St-Léonard
Une réunion de prières aura lieu à la chapelle le mardi 18 janvier à 11 h. Heures de visite: lundi de 14 à 17 h et de 19 à 22 h, mardi dès 9 h 30. Des dons à la Fondation de l'Institut de cardiologie de Montréal seraient appréciés.

CYR (Sarrazin), Annette
1913 - 2000
À St-Eustache, le 15 janvier 2000, à l'âge de 86 ans, est décédée Annette Sarrazin, épouse de feu Magloire Cyr. Elle laisse dans le deuil ses enfants: Jean-Jacques (Chantal Dumoulin), Louise (Yves Bolduc), six petits-enfants: Edith, Louis, Philippe, Hélène, Katherine, Jean-Luc et leurs conjoints, quatre arrière-petits-enfants: Philippe, William, Marie-Michèle et Carl, sa sœur Bibiane (feu Benjamin Cyr), son beau-frère Pierre-Émile Cyr (Thérèse Lapierre) ainsi que plusieurs neveux et nièces et autres parents et amis. Exposée à compter de dimanche 19 h, à la:

Résidence funéraire Goyer Ltée
147, boul. Sauvé, St-Eustache
Les funérailles auront lieu le mardi à 14 h, en l'église de St-Eustache et de là inhumation au cimetière de St-Hermas Mirabel. Heures de visite: dimanche de 19 à 22 h, lundi de 14 à 17 h et de 19 à 22 h, mardi à compter de 12 h.

GOURDEAU, Godfrey
A Sillery, le 13 janvier 2000, est décédé monsieur Godfrey Gourdeau, C.A., F.C.A., époux de dame Suzanne Méthot. Il était le père de Godfrey de Beaulieu (Francine Poulin), Anne (Vincent Pouliot), Bernard (Jocelyne Poulin), Geneviève (Louis Côté), Pierre (Dominique Maléza), Catherine (Richard Grondin), le grand-père de Valérie, Godfrey-Philippe, Thomas, Mélanie, Rachèle, Daphné, Eve, Annick, François, Frédéric, Arielle et Éric. Il était également le frère de Suzanne, Hubert, Isabelle, Claude, feu Henri, feu Lucie, Éric, Thérèse et Louise. Outre sa famille immédiate, il laisse dans le deuil plusieurs belles-sœurs, beaux-frères et amis. Il était l'oncle Goddie de plusieurs neveux et nièces. La famille recevra les condoléances au funérarium:

Lépine Cloutier Ltée
975, Marguerite-Bourgeois, Québec
dimanche de 14 à 17 h et de 19 à 21 h, lundi de 10 h 30 à 12 h. Le service religieux sera célébré le lundi 17 janvier à 14 h, en l'église St-Charles-Garnier, 1215, Chanoine-Morel, Sillery. Vos témoignages de sympathie peuvent se traduire par un don à la Fondation Monseigneur de St-Vallier, 260, boul. Langelier, Québec, Québec, G1K 5N1, tél.: (418) 529-9931, au profit de l'Hôpital Général de Québec.
Tél.: (418) 529-3371. Téléc.: (418) 529-9506
Courriel: lepine-cloutier@qc.aibn.com

GUÉNETTE, S. Thérèse, M.I.C.
(Thérèse-du-St-Sacrement)

A l'infirmerie des Soeurs Missionnaires de l'Immaculée-Conception, est décédée, le 14 janvier 2000, à l'âge de 86 ans, S. Thérèse Guénette, Miss. de l'Immaculée-Conception, fille de feu Frédéric Guénette et de feu Joséphine Gauthier. Outre sa famille religieuse, elle laisse dans le deuil trois sœurs: Mme Berthe Besner (Omer) de Vankleek Hill, Mme Lucille Lalonde (Albert) de Vanier, S. Noëlla, s.c.o. Ottawa, une frère M. Vincent (Jeannine Desormeaux) de Hawkesbury ainsi que des neveux et nièces, cousins, cousines et amis. Elle sera exposée à la:

Maison des SS Missionnaires de l'Immaculée-Conception
100, Place Juge Desnoyers
Pont-Viau, Laval, Québec

le 16 janvier de 14 à 17 h et de 19 à 21 h 30. A 19 h 30, temps de prières. Les funérailles auront lieu le 17 janvier à 14 h, à la chapelle de la communauté. L'inhumation se fera au cimetière à Pont-Viau. Parents et amis sont priés d'y assister sans autre invitation. Direction funéraire:

Charles E. Rajotte Inc.
(Omer Duquette)
1350, rue Beaubien Est, Montréal

aux oeuvres
du Cardinal Léger
exprime vos
condoléances et
aide les plus pauvres
du monde; ceux
d'ailleurs et ceux d'ici.

Utilisez les cartes dans les maisons funéraires.
Nous enverrons votre message de sympathie à la famille éprouvée.
Pour information: (514) 495-2421



JARRY, Michèle (Gibeault)
À Huntingdon, le 13 janvier 2000, à l'âge de 58 ans, est décédée Michèle Jarry (Gibeault), épouse de André Gibeault. Elle laisse dans le deuil son fils Eric (Nathalie Thériault), ses petits-enfants: Victoria, Vanessa-Michèle et Vincent-Alexandre, ses frères et sa sœur Pierre, Hélène (Jacques Lefort), Guy et Claude ainsi que ses neveux et nièces. Exposée au salon

Alfred Dallaire inc.
1111 Laurier Ouest, Outremont
dimanche le 16 janvier de 14 à 22 h. Les funérailles auront lieu le lundi 17 courant en l'église Notre-Dame-des-Neiges, sise au 5366 chemin de la Côte-des-Neiges, Montréal, à 11 h. Des dons à la Société canadienne du cancer seraient appréciés.

LACHAPELLE (Picard), Gilberte
1920 - 2000

À Ste-Agathe, le 12 janvier 2000, à l'âge de 79 ans, est décédée Mme Gilberte Picard, épouse de André Lachapelle. Outre son époux, elle laisse dans le deuil ses enfants: Johanne (Raymond Laverdure) et Guy (Christine Oban), ses petits-enfants: Madeleine, Philippe et Luc, sa sœur Germaine, ses frères: Léo, Roger et Roland, beaux-frères, belles-sœurs, neveux et nièces. La famille accueillera parents et amis(es) au:

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

Une réunion de prières aura lieu à la chapelle le dimanche 16 janvier à 14 h et de là au crématoire Magnus Poirier. Heures de visite: dimanche de 12 à 14 h. Des dons à la Fondation canadienne du cancer, seraient appréciés.

LADOUCEUR, Jean-Paul

Paisiblement à Laval, le 15 janvier 2000, à l'âge de 76 ans, est décédé Jean-Paul Ladouceur, époux de Thérèse Barbe. Outre son épouse, il laisse dans le deuil sa sœur Jeannette (feu François Vézina), ses beaux-frères et belles-sœurs ainsi que plusieurs neveux, nièces et amis. La famille recevra les condoléances au:

Complexe funéraire Urgel Bourgie
3845, boul. St-Martin Ouest, Chomedey

Les funérailles auront lieu le mardi 18 janvier 2000 à 10 h, en l'église St-Martin, 4080, boul. St-Martin Ouest, Chomedey. Parents et amis sont priés d'y assister sans autre invitation. Heures de visite: dimanche de 19 à 22 h, lundi de 14 à 17 h et de 19 à 22 h et mardi à compter de 9 h.

9e ANNIVERSAIRE



BOURDON, Yvonne, née Cadotte
décédée le 16 janvier 1991

Ton époux, tes enfants et petits-enfants, ainsi que leurs conjoints, pensent à toi en ce jour du neuvième anniversaire de ton départ.



LAMARCHE, Raymond
1923 - 2000

De St-Sauveur des Monts, à l'âge de 76 ans, est décédé M. Raymond LAMARCHE, époux de Monique Gauthier. Outre son épouse, il laisse dans le deuil ses enfants: Francine, Susie, Robert et Antoine (Nathalie Poudrette), ses petits-enfants: Jason, Guillaume, Étienne, Eve-Sophie, son arrière-petit-fils Tristan, ses frères, sœurs, beaux-frères, belles-sœurs, neveux, nièces et de nombreux amis. Exposé dimanche à compter de 14 h au salon de la

Maison funéraire Trudel inc.

214, Principale, St-Sauveur des Monts
Funérailles mardi à 11 h, en l'église de St-Sauveur. Inhumation au cimetière Notre-Dame-des-Neiges. Heures de visite: dimanche et lundi de 14 à 17 h et de 19 à 22 h. Ouverture du salon mardi dès 9 h.

LEBEUF, Roger

À son domicile, le 26 décembre 1999, est décédé M. Roger Lebeuf. Fils de feu Raymond Lebeuf et de Domathilde Lienhart. Cher frère de Fernande (Hal Simonson) et Thérèse (John Miltenberger) et de feu Jacques André. Oncle de Raymond, Robert, Vincent, Paul, George, Michel, Roger, Marc, Phyllis-Anne, Jacqueline-Marie, Paulette, Michael, Marilyn, Raymond, David et Jean-Marc. Il laisse également dans le deuil plusieurs grandes-nièces et grands-neveux. La messe des funérailles aura lieu à:

L'Église St-Cunegonde
2461, St-Jacques, Montréal

le lundi 17 janvier à 10 h. Inhumation au cimetière Notre-Dame-des-Neiges. Au lieu de fleurs, des dons à la Société St-Vincent-de-Paul, 1930, de Champlain, Montréal, H2L 2S8, seraient appréciés.

"Naie pas peur, car je suis avec toi pour toujours. Viens, suis-moi et je te donnerai le repos".

Direction funéraire
Kane & Fetterly Inc.

LEDUC, Père Hubert, OMI

À l'hôpital de Saint-Jean-sur-Richelieu, Québec, le 15 janvier 2000, à l'âge de 78 ans et 6 mois, est décédé le Père Hubert Leduc, o.m.i., retraité chez les aumôniers des Soeurs de la Providence, 5655, rue Salaberry à Montréal, ayant exercé son ministère sacerdotal dans la prédication de 1950 à 1957 et dans les forces armées comme aumônier de 1957 à 1979. Depuis, il travaillait à temps partiel comme aumônier à la Maison générale des Soeurs de la Miséricorde et Notre-Dame de la Providence à Montréal. Les confrères Oblats, les Soeurs de la Providence et les membres de la famille recevront les condoléances au:

Funérarium des Soeurs de la Providence
5655, de Salaberry, Montréal

Heures d'accueil: le lundi 17 janvier de 14 à 17 h et de 19 à 21 h et mardi, jour des funérailles à partir de 12 h. Le service religieux sera célébré le mardi 18 janvier à 14 h, en la Chapelle des Soeurs de la Providence, 5655, rue Salaberry. L'inhumation aura lieu au cimetière des Oblats, 460, 1ère Rue, Richelieu. Le Père Leduc laisse dans le deuil outre ses confrères Oblats, ses quatre sœurs: Agathe Leduc-Mercier, Sœur Florence, religieuse chez les Soeurs de la Providence, Sœur Yvette, religieuse chez les Soeurs de Saints Coes de Jésus et Marie, Gabrielle Leduc-Saint-Jacques.

Direction funéraire
Yvon Desnoyers & Fils



LESPÉRANCE (Brunelle), Anita

À Laval, le jeudi 13 janvier 2000, à l'âge de 94 ans, est décédée Mme Anita LESPÉRANCE, née Brunelle, épouse de feu Arthur LESPÉRANCE. Elle laisse dans le deuil ses enfants Denise (Paul Bailly), Madeleine (Pierre Gérin-Lajoie), Jacques (Hélène Bolduc), Guy (Sylvia Gauthier), Ginette (Pierre Robert), Claire (Pierre Pelletier) et Michel (Danielle Mondor). Elle laisse aussi dans le deuil de nombreux petits-enfants et arrière-petits-enfants, neveux et nièces, parents et amis. Elle sera exposée le dimanche 16 janvier 2000 de 15 à 17 h et de 19 à 21 h au

Complexe funéraire Alfred Dallaire inc.
1111 rue Laurier Ouest, Outremont

Les funérailles auront lieu le lundi 17 janvier à 11 h en l'église Ste-Madeleine, 750 avenue Outremont. La famille recevra les condoléances à l'église à compter de 10 h 30. L'inhumation suivra au cimetière de St-Bruno. Remerciements sincères au personnel de la Résidence Ste-Dorothée pour la qualité des soins prodigués avec dévouement et chaleur humaine depuis plusieurs années. Des dons peuvent être faits au Fonds de recherche de l'Institut de cardiologie ou à l'Association des bénévoles de la Résidence Ste-Dorothée.

MANSOUR, Anne-Marie

À l'hôpital Notre-Dame-de-la-Merci, le 15 janvier 2000, à l'âge de 67 ans, est décédée Mademoiselle Anne-Marie Mansour. D'origine libanaise, elle laisse dans le deuil les Soeurs de Notre-Dame de Charité du Bon-Pasteur, de nombreux amis et amies. Elle sera exposée à la:

Maison Provinciale du Bon-Pasteur
9465, boul. Gouin Ouest

le dimanche 16 janvier, à partir de 14 h. Les funérailles auront lieu lundi, le 17 janvier, à 10 h, en la chapelle de la Maison Provinciale et de là au cimetière Notre-Dame-des-Neiges, lieu de la sépulture.

Direction J. J. Cardinal

RONDEAU, Louis-Joseph
1904 - 2000

À Varennes, le 14 janvier 2000, à l'âge de 95 ans, est décédé M. Louis-Joseph Rondeau, époux de feu Claire Sabourin et de feu Yvonne Lèvesque. Il laisse dans le deuil ses enfants: André (Nicole Boivin), Michelle (Michel Sarrazin), Robert (Jeannine Richard) et Alain (Andrée Laviolette) ainsi que ses petits-enfants: Guylaine, Jean-François, Julie, Chantal, Éric, Sharon, Jacques, Pascal, Joëlle et Jocelyn, son frère Pierre-Aimé (Annette), sa sœur Marie-Ange (Paul Lapointe), ainsi que plusieurs autres parents et ami(e)s. La famille recevra les condoléances au:

Complexe funéraire
Pierre Tétreault inc.

549, rue Samuel de Champlain
(à l'est de Montarville
sortie 19 de la route 132)
Boucherville

Tél.: (450) 655-6036, Téléc.: (450) 655-0941

Les funérailles auront lieu le lundi 17 janvier à 11 h, en l'église Ste-Famille (560, boul. Marie-Victorin), Boucherville). Heures de visite: dimanche de 14 à 17 h et de 19 à 22 h et lundi à compter de 9 h.

La finale des Discos d'or: 19 lauréats de 12 à 68 ans

Agence France-Presse
PARIS

Dix-neuf candidats, qui vont se partager des montagnes de livres, ont été couronnés dans sept catégories lors de la quatorzième finale des Discos d'or, un concours de dictée diffusée hier à la télévision française.

Le plus jeune lauréat est une lycéenne de 12 ans, Angela Bovo, qui n'a commis qu'une faute et demie dans la dictée présentée par l'animateur de télévision Bernard Pivot. Le plus âgé est une ancienne professeur de biologie de 68 ans,

Christiane Bachelier. Le secrétaire perpétuel de l'Académie française, Mme Hélène Carrère d'Encausse, a assisté à la dictée qui offrait aux concurrents des termes tels que « squame », « ypréaux », « ithyphalliques ».

Les 166 finalistes sont passés par des qualifications départementales, puis régionales. Au départ, on comptait quelque 500 000 participants chez les cadets (moins de 15 ans) et juniors (moins de 18 ans) et environ 15 000 candidats adultes. Environ 7000 arrivent en finales régionales et seulement de 160 à 180 peuvent prétendre à la vraie finale.

Le texte intégral de la dictée

Agence France-Presse
PARIS

Voici le texte de la dictée proposée aux 166 candidats lors de la finale d'hier des Dicos d'or :

« Renaissance »

Qui que nous soyons, Centre Pompidou, Palais Garnier, un vieux don Juan ou ma voisine d'en dessous, quelles que soient les ecchymoses et les squames du temps, la mer sortis du radoub et des sirènes rafistolées après avoir été endormies. De jeunes actrices, trop abondamment lippues et mamelues ont été habillées pour l'hiver du surnom de « silicône vallée ». C'était le moment où jamais de rectifier les nez camards et les balustres ven-

trus. Architecture, maçonnerie et chirurgie esthétique : même combat !

fin de la dictée pour les cadets et juniors (moins de 18 ans au 31 décembre 1999)

Hélas ! terrifiantes, des tempêtes se sont succédé, qui ont saccagé le pays. Les ornements nonpareils de maints édifices, qui, orgueilleux, ithyphalliques, défiaient les ventes et l'Histoire, se sont retrouvés brisés dans les caniveaux. Même les kraks, les ksour et le Kremlin n'y auraient pas résisté ! Des arcs-boutants se sont rompus, des impostes envolées, des métopes fissurées. Des culs-de-lampe n'ont été revus que cul par-dessus tête. Quant aux arbres — je songe avec douleur aux mélèzes, au paulownias, aux maronniers, aux chènes-lièges, aux bouleaux, aux ypréaux —, ils s'étaient laissés déraciner. Le ciel, de sa voix de rogomme, avait frappé !

Certes, les dieux de l'Olympe, en leur bel Empyrée, sont des vieillards bêtas, rabâcheurs et acariâtres... Aussi est-il grand temps de les dériver, en les gavant d'hormones de jouvence. »

Manif pour les droits des femmes

Agence France-Presse
PARIS

Plusieurs milliers d'hommes et de femmes ont manifesté hier dans plusieurs villes de France, et principalement à Paris (12 000 selon les organisateurs, 3500 selon la police), pour la défense des droits des femmes, marquant le 25^e anniversaire de la légalisation de l'avortement.

Les manifestations étaient organisées par le Collectif national pour les droits des femmes qui comprend 150 associations féminines, partis politiques notamment de gauche, syndicats et organisations de défense des droits de l'Homme.

À Paris, un cortège très coloré où dominaient les roses, violets, jaunes, rouges et verts, est parti à 15 h de la place de la Bastille, aux

accents de l'Hymne des femmes, créé dans les années 1970 sur l'air du Chant des marais russe.

La banderoles de tête portée par des jeunes filles et des responsables du collectif énumérait les cinq thèmes proposés et autour desquels les participants se sont rassemblés au gré de leurs priorités.

Le premier, « la liberté » des femmes de disposer de leur corps, dénonce le manque d'information sur la contraception et les difficultés que rencontrent en 2000 les femmes souhaitant une IVG (interruption volontaire de grossesse), un quart de siècle après sa légalisation.

Le thème « autonomie » financière relève que 80 % des pauvres sont des femmes et les écarts de rémunération entre hommes et femmes à fonction égale restent importants (- 25 % chez les cadres).

Un autre combat demande l'égalité, notamment politique, à deux semaines de l'ouverture du débat parlementaire sur un projet

de loi concernant la parité hommes-femmes en matière électorale, l'un des chevaux de bataille du gouvernement du socialiste Lionel Jospin.

Le gouvernement propose de mettre à l'amende les partis politiques qui présenteront plus d'hommes que de femmes aux élections législatives et de rendre obligatoire la présence de 50 % de femmes sur les listes dans la plupart des autres scrutins.

En France, les femmes ne représentent que 10,6 % des députés et 6 % des sénateurs, ce qui la place à l'avant-dernière place en Europe, avant la Grèce.

Les manifestants défendent enfin « la dignité », face au laxisme de l'appareil judiciaire dans les affaires de violences conjugales et aux discriminations à l'égard des lesbiennes.

Le cortège « solidarité » clôturerait le défilé sur des chansons de Cheb Mami, avec quelques femmes afghanes, voilées de la tête aux pieds et beaucoup plus de Kurdes et de maghrébines.

Le mari de Caroline de Monaco se bagarre

Agence France-Presse
BERLIN

Le prince Ernst-August de Hanovre, 45 ans, époux de la princesse Caroline de Monaco, est de nouveau impliqué dans une bagarre, cette fois au Kenya, où il est accusé d'avoir passé à tabac le patron allemand d'une discothèque qui a dû être hospitalisé à Mombasa.

Le prince Ernst-August passe avec Caroline de Monaco des vacances dans sa propriété de l'île de Lamu, dans l'Océan indien. C'est là, selon des indications fournies par la police locale à la presse allemande, qu'il s'est querellé avec

l'architecte et hôtelier allemand Joe Brunnlehner, lequel exploite une discothèque dans l'île toute proche de Manda.

Le prince se plaignait régulièrement du niveau de décibels généré la nuit par la discothèque et l'incident s'est produit alors que M. Brunnlehner venait d'arriver en bateau à Lamu pour y accueillir des fonctionnaires kenyans devant mesurer l'intensité de la musique et les amener à Manda.

D'après plusieurs témoins, Joe Brunnlehner a alors été agressé par un commando mené par le prince qui l'a lui-même frappé avec un coup de poing américain jusqu'à ce qu'il tombe au sol le vi-

sage et la poitrine couverts de sang.

La victime a été emmenée à l'hôpital de Mombasa où elle est soignée dans le service de soins intensifs pour de multiples blessures au visage et à la poitrine.

La police kenyane a ouvert une enquête contre le prince, qui aurait reconnu les faits.

Possédant la double nationalité allemande et britannique, le prince Ernst-August est coutumier de ce genre d'incidents : en décembre 1998, il avait été condamné en Allemagne à payer 7500 euros (7550 \$ US) d'indemnités à un caméraman qu'il avait frappé à coups de parapluie, lui fracturant notamment le nez.

Alimentation / Santé

Faire le plein d'énergie



Danielle Bonneau

Il fait beau et vous voulez pratiquer votre sport préféré. Pour faire le plein d'énergie et partir du bon pied, que devriez-vous privilégier: les croissants et les cretons, ou les rôties et les confitures?

«Avant toute activité sportive, il est préférable de ne pas manger trop gras», conseille Pierrette Bergeron, nutritionniste sportive qui a rédigé la section consacrée à l'alimentation dans le livre *Guide de mise en forme*, réalisé sous la direction du skieur Pierre Harvey.

«Tout dépend du laps de temps qui s'écoule avant de faire l'activité, mais des céréales, des rôties, des crêpes, des gaufres, des fruits et des produits laitiers pas trop gras sont très adéquats, dit-elle. Un repas contenant beaucoup de matières grasses est plus long et difficile à digérer.»

Selon elle, ceux qui prévoient faire du ski de randonnée ou de la raquette pendant une heure ou deux n'ont pas vraiment besoin d'apporter de la nourriture. «De l'eau, c'est suffisant. Beaucoup de gens ne boivent d'ailleurs pas assez. Comme l'organisme ne constitue pas de réserves d'eau, c'est important d'en prendre régulièrement. Quand ils se sentent fatigués et faibles, les gens ont

tendance à manger, mais ils devraient plutôt boire de l'eau ou des jus pour s'hydrater. Le café, tout comme l'alcool, ne constituent pas de très bons choix, puisqu'ils désydratent.»

Ceux qui partent en randonnée plus de deux heures ont besoin d'une source d'énergie. Les meilleures, qui fournissent rapidement de l'énergie aux muscles sans rendre l'estomac lourd, sont riches en glucides (sucres, amidon ou fibres alimentaires) et pauvres en matières grasses, souligne Mme Bergeron. Quelques suggestions: les barres de céréales (non enrobées de chocolat), les biscuits roulés aux fruits et les fruits secs. Contrairement à ce que plusieurs pensent, le chocolat, riche en matières grasses, est moins recommandé.

Lorsqu'ils préparent les provisions, les parents devraient penser à chacun des membres de leur famille... et tenir compte des endroits où ils prévoient faire des

pauses, indique Marielle Ledoux, professeur au département de nutrition de l'Université de Montréal



faut est alors tout indiquée.

Avec modération

Après avoir fait de l'exercice, plusieurs pensent qu'ils peuvent tout se permettre et manger n'importe quoi. Ce n'est malheureusement pas le cas...

«Ceux qui font une heure de conditionnement physique avec des sauts d'aérobic dépensent à peine 150 calories, révèle Mme Ledoux. Ce n'est pas grand-chose: l'équivalent de trois carrés de beurre! Beaucoup de gens engraisent l'hiver parce qu'ils bougent moins. S'ils se mettent à faire un peu plus d'exercice, ils ne devraient pas penser à manger davantage.»

Un hamburger quart de livre au fromage fournit au moins 500 calories, un morceau de tarte aux pommes en procure 400, tandis qu'une barre de chocolat de 50g (pas énorme) en contient 250.

Dans les cafétérias des centres de ski et les restaurants, il est possible de bien manger, souligne Pierrette Bergeron. Les meilleurs choix:

- les soupes (même les crèmes, souvent faites avec du lait);
- les sandwiches au jambon, au poulet ou à la dinde sans trop de mayonnaise (éviter les garnitures avec mayonnaise comme salade de poulet, salade de thon et oeufs);
- les hamburgers réguliers grillés garnis de laitue, tomates, ketchup, moutarde et relish;
- les pizzas sans trop de fromage ou de pepperoni
- les spaghettis
- les yogourts
- les desserts à base de lait (comme les petits poudings)
- les crèmes caramel
- les carrés aux dattes
- le lait au chocolat

Mme Bergeron, qui enseigne au cégep de Limoilou en techniques de diététique, recommande de se méfier des muffins commerciaux, qui sont plus gras que ceux faits à la maison, et s'avèrent souvent très gros.

Guide de mise en forme, Guy Thibault, Pierrette Bergeron et Pierre Ancil, sous la direction de Pierre Harvey. Les Éditions de l'Homme, 1998, 21,95\$.

Manger avant et après

C'est classique: en janvier, les centres de conditionnement physiques sont pleins à craquer, puis perdent graduellement une bonne partie de leurs membres. Une mauvaise alimentation serait à blâmer pour le taux élevé d'abandon.

«Comme les gens veulent perdre du poids, ils coupent dans leur alimentation et commencent à faire de l'exercice, indique Mélanie Olivier, diététiste-nutritionniste qui étudie en nutrition sportive au niveau de la maîtrise à l'Université de Montréal. S'ils s'entraînent après le travail, ils ont généralement mal mangé au cours de la journée et attendent d'arriver à la maison avant de prendre quelque chose. Affamés, ils mangent alors n'importe quoi et trop. Ils se sentent fatigués, ne maigrissent pas et se

découragent.»

Le secret pour persévérer? Prendre de petites collations avant et après avoir fait de l'exercice. Ceux qui s'entraînent le soir, par exemple, devraient boire du jus ou manger un fruit, une barre tendre (non enrobée de chocolat) ou un muffin maison environ une heure avant l'activité, pour donner de l'énergie à leurs muscles et ne pas être tenaillés par la faim, indique Mme Olivier.

«C'est surtout une question de confort. Au cours des 30 minutes suivant la fin de l'exercice, comme le corps est avide de sucre pour refaire le plein d'énergie, les gens pourraient prendre un jus de fruit et des biscuits, ou un jus de légumes avec du fromage et des craquelins. C'est comme s'ils mangeaient une entrée. N'ayant pas trop faim, ils pourront prendre le temps de

cuisiner un bon repas une fois chez eux. Le même principe s'applique à ceux qui s'entraînent le matin et le midi.»

À ceux qui ont pris la résolution de s'adonner aux exercices, Marielle Ledoux, professeur au département de nutrition de l'Université de Montréal spécialisée en nutrition sportive, rappelle que «la meilleure résolution, qui donne le plus de résultats, est celle de faire des choses qui nous tentent un peu tous les jours et non seulement une fois par semaine. Car l'effet de l'exercice se perd alors en cours de route. Si les gens décident de marcher 15 minutes avant ou après le souper, par exemple, cela leur fait du bien et ils en sentiront les bienfaits à long terme. Ils maigriront graduellement et maintiendront leur perte de poids.»

D.B.

Le sport et le fast-food

DANIELLE BONNEAU

Rien ne conduit autant à mal manger que la pratique du sport, déplore le docteur Marcel-M. Boucher, un grand sportif qui a joué au hockey, à titre d'amateur, pendant plus de 20 ans et passe encore de nombreuses heures dans les arénas, enfants et filleul obligent.

«Le sport et le fast-food sont des partenaires indissociables et il faut briser cela, dit-il. Il s'agit d'un grand paradoxe. Ce que les enfants et les adultes gagnent en faisant de l'exercice, côté cardiovasculaire et santé, ils le perdent en mangeant des



Stefano et Natasha Egiziano ont pris soin d'apporter un lunch à l'aréna.

Photo: Robert Nadin, La Presse©

cochonneries. Ça va lorsque les jeunes sont actifs, mais lorsque les gens abandonnent le sport, entre 25 et 45 ans, parce que leur carrière devient trop exigeante et que les enfants les font veiller la nuit, ils continuent de manger de la mauvaise bouffe. Aussi est-ce important d'inculquer tôt de bonnes habitudes alimentaires.»

Dans les arénas, où les petits et grands joueurs de hockey passent beaucoup de temps, souvent à ne rien faire, on n'offre principalement que des hot-dogs, des hamburgers, de la poutine et de grands étalages de chocolat et de croustilles, dénonce-t-il. «La nourriture y est trop grasse et trop salée et il y a surabondance de calories vides. Si les jeunes apportent des grignotines bonnes pour la santé comme du maïs soufflé nature, des fruits, des crudités, un sandwich et des contenants de jus, ils auront toujours de quoi manger. Mais s'ils arrivent les mains vides et passent six heures dans l'aréna, ils achèteront n'importe quoi et n'auront pas faim pour souper.

«Ce problème ne se limite pas aux arénas, dit-il. Regardez dans les centres de ski. Si un enfant de 12 ans a 10\$ dans ses poches pour dîner, que va-t-il s'acheter? Une poutine, un sac de croustilles et une boisson gazeuse. Le seul vaccin contre ça? Qu'il ait apporté un lunch! Il faut être organisé, mais quand d'autres parents font de même, on n'a pas l'air de venir de la planète Mars.»

S'assurer que les enfants mangent bien est une lutte de tous les instants, convient le médecin, qui est engagé depuis plusieurs années, à titre de bénévole, auprès de la Fondation des maladies du coeur du Québec. Pour sensibiliser les entraîneurs de

hockey à l'importance d'une saine alimentation et inciter les parents à porter une plus grande attention à ce que mange leur progéniture, il a écrit le petit livre *Nutrition et hockey, une formule gagnante*.

Selon lui, trois règles d'or s'appliquent à l'alimentation des jeunes sportifs:

La première: s'assurer qu'ils mangent des repas équilibrés qui favorisent leur croissance globale. Leur alimentation devrait donc être variée. «Il faut accorder une place de choix aux fruits, aux légumes et aux produits laitiers et limiter les friandises et autres formes de sucreries.»

La deuxième règle d'or: s'assurer que les enfants sont suffisamment hydratés. «Ils devraient boire avant, pendant et après l'activité. Sinon, ils s'épuisent. Pour être absorbés immédiatement et ne pas donner de crampes au ventre, l'eau et le jus bus juste avant ou pendant l'exercice devraient être frais et non froids. Et les jeunes ne devraient pas boire de boisson pétillante dans l'heure qui précède l'activité sportive, ni pendant. Quand ils se couchent le soir, ils devraient avoir récupéré toute l'eau qu'ils ont perdue au cours de la journée.»

La troisième règle d'or: ne pas nuire à la croissance des enfants en leur offrant des sucreries avant les repas. Celles-ci leur coupent l'appétit et les empêchent de manger des aliments dont ils ont besoin pour se développer adéquatement. «La place des sucreries est à la fin des repas, en petite quantité, ou dans la soirée. Le matin et l'après-midi, elles sont à proscrire.»

Nutrition et hockey, Marcel-M. Boucher et la Fondation des maladies du coeur du Québec. Éditions du Trécarré, 12\$ (taxes et frais de transport inclus). Renseignements: 1 888

Muffin aux pommes et à la cannelle



Photo: Robert Nadin, La Presse©

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
- 250 ml (1 tasse) de farine tout usage
- 10 ml (2 c. à thé) de levure chimique
- 2 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 2 ml (1/2 c. à thé) de cannelle
- 1 pincée de sel, muscade, piment de la Jamaïque et gingembre
- 50 ml (1/4 de tasse) d'huile végétale
- 125 ml (1/2 tasse) de cassonade
- 1 oeuf
- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt à faible teneur en matières grasses
- 250 ml (1 tasse) de compote de pommes

Garniture

- 25 ml (2 c. à soupe) de cassonade
- 1 ml (1/4 de c. à thé) de cannelle
- 25 ml (2 c. à soupe) de pacanes finement hachées

Préparation

- Mélanger les farines, la levure, le bicarbonate de soude, la cannelle, le sel, la muscade, le piment de la Jamaïque et le gingembre.
- Dans un grand bol, mélanger l'huile végétale, la cassonade, l'oeuf, le yogourt et la compote de pommes. Mettre tous les ingrédients secs dans les ingrédients liquides et remuer jusqu'à homogénéité.
- Déposer la pâte dans 12 moules à muffins antiadhésifs huilés ou doublés de moules de papier. Mélanger les ingrédients de la garniture et saupoudrer sur les muffins. Cuire 25 minutes dans un four préchauffé à 190 degrés C (375 degrés F).
- Donne 12 muffins.

Nutrition et hockey, Marcel-M. Boucher et la Fondation des maladies du coeur du Québec. Éditions du Trécarré, 12\$ (taxes et frais de transport inclus). Renseignements: 1 888 473-4366.