

ACTUEL SANTÉ

À TIRE D'AILE
TANDEM INUSITÉ
PAGE 8



GRAND HÉRON

LA RENTRÉE

À BOUT DE SOUFFLE

Petits copains porteurs de nouveaux microbes, herbe à poux qui vole à tout vent, acariens en pleine période de reproduction, stress de la rentrée scolaire, nuage de poussière de craie... Pas étonnant qu'on assiste ces jours-ci à une hausse marquée de l'hospitalisation des enfants victimes de crises d'asthme. Septembre est le pire mois de l'année pour eux. Comment y remédier? En s'attaquant sérieusement à l'herbe à poux et en se préparant mieux pendant l'été.

REPORTAGE EN PAGES 2 ET 3



Recettes pour amateurs de vin, Harmonies Vins & Mets et Cépages du monde»

À table avec François Chartier

Offert en librairie et sur www.cyberpresse.ca



ACTUEL SANTÉ

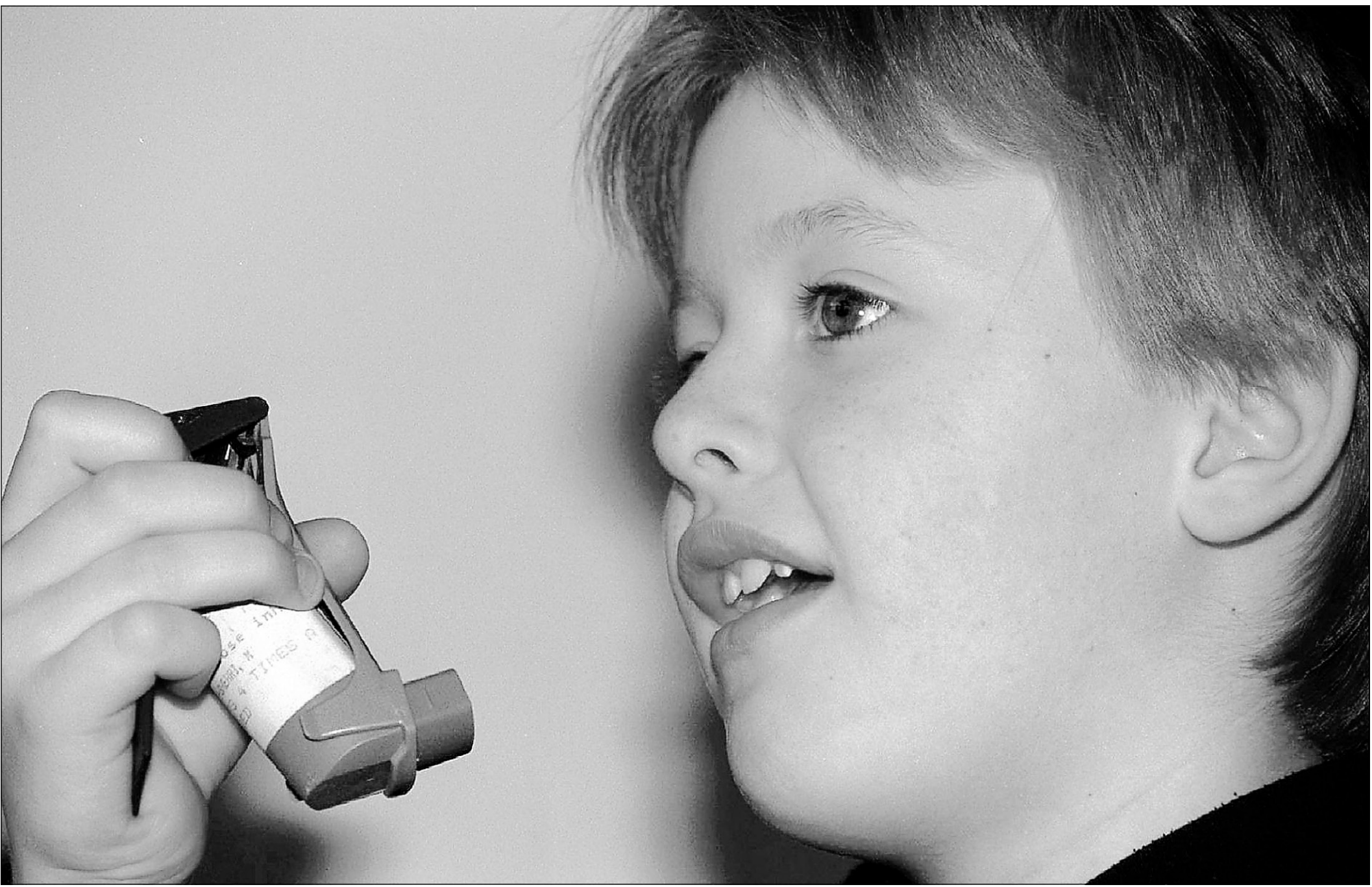


PHOTO BILL BECKER, PRESSE CANADIENNE

Prendre des anti-inflammatoires durant l'été permet de prévenir les retours difficiles en septembre.

La rentrée à bout de souffle

MARIE-CLAUDE GIRARD

Cette année encore, le Dr Bruce Mazer et ses collègues de l'Hôpital de Montréal pour enfants ont constaté une recrudescence des crises d'asthme depuis le début de la rentrée scolaire.

« Il y a probablement trois raisons à cela, explique le chef du service d'allergie et d'immunologie de l'hôpital. En septembre, il y a plus de virus et plus de contacts à l'intérieur avec d'autres enfants malades. Ensuite, il y a l'herbe à poux. Et cette année, les taux d'herbe à poux sont épouvantables ! Cela cause beaucoup de crises chez les asthmatiques allergiques. »

La troisième raison, peut-être la plus importante, ajoute le Dr Mazer, « c'est que de 40 à 60 % des asthmatiques allergiques sont allergiques aux acariens. À Montréal, à la fin de l'été, quand la température baisse un peu et que l'humidité ambiante augmente à cause de la pluie, nous avons les conditions idéales pour la croissance des acariens ».

Irritants

Si le stress de la rentrée peut augmenter les crises, il doit y avoir d'abord quelque chose qui irrite les bronches, précise l'allergologue immunologiste.

La crise de septembre s'explique sans doute par une combinaison de facteurs, estime également l'inhalothérapeute Valérie Chabot, coordonnatrice de projet à l'Association pulmonaire du Québec.

Or, le succès du traitement de l'asthme repose sur la réduction

des facteurs déclencheurs, lesquels varient d'un enfant à l'autre. Et s'il est relativement facile d'adapter l'environnement à la maison, il n'en va pas de même à l'école, souligne M^{me} Chabot. Difficile d'éviter les tapis, la poussière de craie ou les odeurs fortes, qui indisposent certains enfants.

Les émotions vives peuvent aussi provoquer une crise d'asthme. « Si un enfant asthmatique pleure ou rit excessivement, il hyperventile un peu, ce qui assèche ses voies respiratoires et cause de l'irritation », explique M^{me} Chabot.

De plus, l'exercice physique, s'il est bon pour les asthmatiques, peut également déclencher une crise si on dépasse ses limites, ajoute la spécialiste. Les personnes gravement asthmatiques connaissent habituellement bien leurs limites, ce qui n'est pas toujours le cas de ceux qui ont des crises occasionnelles, souligne-t-

elle. « Parfois, il faut rappeler aux enfants qu'ils seraient mieux de prendre une dose de bronchodilatateur avant d'aller au gym. »

Quant aux virus, on peut difficilement les combattre autrement qu'en faisant vacciner les petits asthmatiques contre la grippe et en se pliant aux recommandations d'usage (se laver les mains souvent, éviter de se toucher les yeux, le nez et la bouche, etc.).

L'Association pulmonaire du Québec recommande aux parents d'enfants asthmatiques d'informer les enseignants des facteurs déclencheurs de crises d'asthme. Quand le temps froid arrive, il importe aussi de rappeler aux petits de mettre leur foulard devant le visage pour éviter les changements brusques de température.

COURRIEL

Pour joindre notre journaliste : marie-claude.girard@lapresse.ca

QU'EST-CE QUE L'ASTHME ?

Définition

L'asthme est une maladie inflammatoire chronique causant la contraction épisodique des muscles des bronches, l'épaississement des parois et la formation de bouchons de sécrétions dans les petites bronches. Symptômes possibles : toux, essoufflement à l'effort, respiration sifflante, oppression de la poitrine, bronchospasmes.

Déclencheurs

Allergènes respirables (comme l'herbe à poux), infections respiratoires, fumée, poussières, odeurs irritantes, effort physique, écarts brusques de température ou d'humidité, émotions vives.

Méfaits

L'asthme est responsable du quart des cas d'absentéisme à l'école et demeure la première cause d'hospitalisation chez les enfants de 1 à 9 ans. En 1999-2000, les patients asthmatiques admis à l'hôpital étaient au moins deux fois plus nombreux en septembre que durant les mois d'été.

Progression

Entre 10 % et 15 % des enfants de moins de 12 ans souffrent d'asthme à des degrés divers. Si le nombre de personnes hospitalisées à cause d'une crise d'asthme diminue depuis quelques années, le nombre d'asthmatiques est toujours en progression.

Ressources

Ligne Info-asthme de L'Association pulmonaire du Québec : 1-800-295-8111, poste 232. Guide à l'intention des enseignants sur le site de L'Association pulmonaire canadienne (en anglais) www.lung.ca.

Sources : Association pulmonaire (Canada), Association pulmonaire du Québec, Institut canadien d'information sur la santé.

Marie-Claude Girard

SYNDROME DES JAMBES SANS REPOS

VOUS VOULEZ VOUS REPOSER, MAIS VOS JAMBES ONT ENVIE DE BOUGER.

Nous sommes à la recherche d'hommes et de femmes qui seraient intéressés à participer à une étude clinique portant sur un traitement expérimental du syndrome des jambes sans repos par un médicament commercialisé. Les volontaires, âgés de 18 à 79 ans, doivent être atteints du syndrome des jambes sans repos, qui comprend un besoin irrésistible de bouger les jambes, généralement associé à des sensations désagréables dans les jambes. Le besoin de bouger ou les sensations désagréables, qui se manifestent ou s'intensifient durant les périodes de repos ou d'inactivité, sont temporairement soulagés par le mouvement et s'aggravent durant la soirée ou la nuit. Toutes les visites liées à l'étude, les évaluations médicales et le médicament de l'étude seront fournis sans frais aux patients.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la façon de participer à cette étude, veuillez communiquer avec **Johanne Blais, coordonnatrice de recherche, au (514) 526-1648, poste 24.**

La kétamine se répand

Une nouvelle drogue dans les boîtes de nuit britanniques

LONDRES – La kétamine, tranquillisant hallucinogène à l'origine utilisé pour anesthésier les chevaux, se répand dans les boîtes de nuit au Royaume-Uni, où elle est en passe de devenir aussi populaire que l'ecstasy, selon un rapport publié mardi à Londres.

Selon ce rapport, basé sur une étude menée dans 15 villes britanni-

ques, cette substance hallucinogène, d'abord apparue dans les milieux homosexuels dans les années 90, se banalise de plus en plus parmi les jeunes de 18 à 25 ans, d'autant que les pilules d'ecstasy seraient désormais moins fortement dosées.

« L'émergence de la kétamine comme une drogue de choix est un phénomène complètement nouveau depuis notre (précédente) étude en 2004, où elle ne figurait pas du tout » a commenté Harry Shapiro, rédacteur en chef de *Druglink*, jour-

nal publié par l'organisme spécialisé indépendant Drugscope.

« La kétamine s'est fait une place aux côtés des drogues habituelles comme l'ecstasy sur les pistes de danse », estime un travailleur social cité dans le rapport.

Cet hallucinogène aussi connu sous le nom de « spécial K » ou « vitamine K », est vendu en comprimés ou sous forme liquide pour en moyenne 30 livres (70 \$ environ) le gramme au Royaume-Uni.

GOLF PRICE

FERMETURE
2536, DANIEL-JOHNSON (450) 682-0544

GIGANTESQUE SOLDE
du 11 au 25 septembre
BÂTONS, SACS, SOULIERS, VÊTEMENTS, CHARIOTS, ETC.

••••• **TOUT DOIT ÊTRE VENDU** •••••

GOLF PRICE DÉMÉNAGE
au 1916, Curé-Labelle, Laval • (450) 973-4350
DÈS LE 1ER OCTOBRE 2005

AU CLUB SPORT Méga solde de vêtements de ski les 7, 8 et 9 oct.

Santé

PRODUITS ET SERVICES

AMAIGRISSEMENT

MAIGRIR: Vous avez vécu plusieurs échecs et voulez comprendre pourquoi. VOUS VOULEZ RÉUSSIR. Équipe de professionnels (médecin-psychothérapeute, diététiste, éducateur physique) vous attend. Clinique de Médecine et de psychothérapie 514-252-0898

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

Souffrez-vous d'ostéoporose?

Si vous avez un cas diagnostiqué d'ostéoporose ou de faible densité minérale osseuse, vous pouvez être éligible à participer à une étude de recherche clinique.

Si vous vous qualifiez, vous pourriez recevoir sans frais :

- médicament à l'étude
- examens physiques
- soins médicaux et essais liés à l'étude

Pour plus de renseignements, veuillez appeler :
Dr Louis-Georges Ste-Marie
au (514) 890-8383

CHUM
HÔPITAL SAINT-LUC

ACTUEL SANTÉ

BULLETIN DE SANTÉ

MÉDIA SANTÉ

Qu'on s'abonne à la version imprimée ou qu'on préfère la version en ligne, la *Berkeley Wellness Letter* fournit mois après mois de l'information ultra-limpide (en anglais) sur toutes sortes de questions de santé actuelles. Les cellulaires sont-ils nocifs? Qu'est-ce que les radicaux libres? Les sièges d'auto pour enfants sont-ils réellement sécuritaires? Toutes les réponses sont écrites par des spécialistes de toutes les facultés de la prestigieuse université Berkeley. Et ils vont droit au but. www.wellnessletter.com

CITATION DE LA SEMAINE

« Si la situation n'est pas grave, une communication opaque est idiote, car on pousse l'opinion à penser le contraire. »

— Nicolas Chaine, spécialiste français de la communication de crise, au sujet de l'hospitalisation mystérieuse du président Jacques Chirac la semaine dernière.

J'AI TESTÉ

Dentifrice Citronsalin WalaVita

Stupeur et perplexité. On a beau être averti par l'emballage, le premier contact de la langue avec ce dentifrice salé aux parfums de sauge, de thym et de citron est franchement déplaisant. C'est qu'on associe davantage le goût à la viande grillée qu'à la brosse à dents. Par contre, une fois la bouche remise de ses émotions, l'effet est plutôt agréable. L'emballage promet une « action assainissante intense » et un « autonettoyage » accru. Il est vrai qu'après cette tornade salée, la langue et les gencives sont légèrement engourdies et gardent longtemps une sensation de propreté. Sans menthol ni fluor.

Coût: 7,95\$. Offert au Spa D' Hauschka, chez Rachelle-Béry et autres magasins d'aliments naturels.



Pur beurre de karité

C'est gras, c'est hyper-hydratant, ça ne sent rien et c'est sans chichi. Le beurre de karité pur, dans plusieurs pays du Sud, est un produit passe-partout pour soigner la peau, coiffer les cheveux et hydrater les lèvres. Celui de l'Institut Karité plaira aux consommateurs en quête d'un traitement pour les pieds meurtris et les coudes desséchés. Si on l'utilise comme hydratant pour tout le corps, les résidus collants et la lourdeur du produit peuvent déplaire. Or, l'effet étant prolongé, on ressent les bienfaits de son application plusieurs jours durant. Idéal pour les peaux qui ne tolèrent pas les parfums ou les ajouts chimiques des crèmes commerciales.



(En vente en pharmacie, 7,99\$ pour 150 ml.)

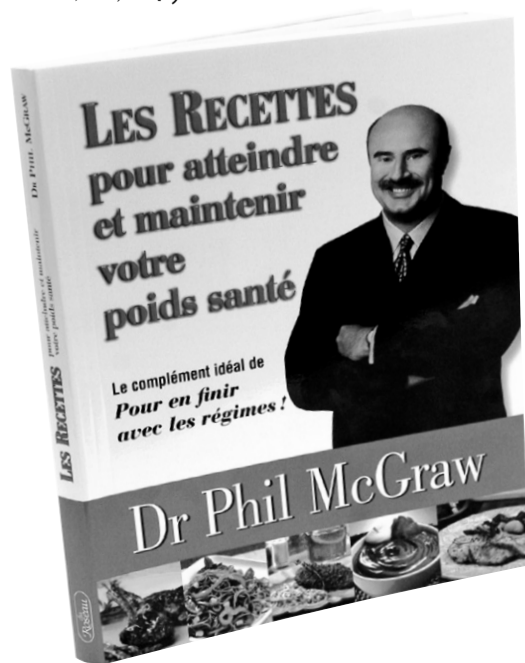
J'AI LU

Les recettes pour atteindre et maintenir votre poids santé

Dr Phil McGraw

Rares sont les défis à l'épreuve de l'irréductible Dr Phil. Lorsque, en 2003, le plus célèbre psy de la télé américaine s'est donné la mission de dégraisser l'Amérique, il y avait pourtant lieu d'être sceptique. C'est que le corpulent Dr Phil ne pêche pas exactement par l'exemple. Cet ouvrage pratique, qui est un prolongement de son best-seller *Pour en finir avec les régimes*, n'a rien de très original. Bien sûr, Dr Phil évoque tout le côté psychologique de l'embonpoint, trace des liens entre les émotions et les réflexes alimentaires. Mais ça, Janette Bertrand nous l'avait déjà expliqué. La section « recettes » n'est pas trop rebutante, mais soyez avertis, Dr Phil a conçu des menus aux goûts des Américains moyens. Bonjour la tarte à la crème et le macaroni au fromage façon légère.

(En vente en librairie, 24,95\$.)



Marie-Claude Girard et Sylvie St-Jacques



PHOTO RICHARD TERMINE, ASSOCIATED PRESS

Même les personnages de *Sesame Street* se préoccupent d'asthme, une maladie qui complique la rentrée scolaire de bien des petits.

ASTHME

Quand la pompe prend des vacances

MARIE-CLAUDE GIRARD

Parents et enfants ont tendance à relâcher le traitement des symptômes d'asthme pendant les vacances d'été. Les enfants sont en meilleure forme, ils jouent davantage dehors, les allergènes sont moins présents.

Pourtant, la prescription de médicaments anti-inflammatoires, pris durant l'été notamment, pourrait réduire les risques de se rendre aux urgences en septembre, selon une étude réalisée à Hamilton en 2001 par une équipe de l'Université McMaster. En comparant la prise de médicaments des enfants asthmatiques traités aux urgences avec celle des autres enfants asthmatiques, les chercheurs ont observé que les petits hospitali-

sés recevaient moins souvent que les autres des prescriptions de médicaments anti-inflammatoires.

« C'est vrai aussi les autres mois de l'année », explique Bruce Mazer, pédiatre à l'Hôpital de Montréal pour enfants. Les enfants qui se retrouvent à l'hôpital ont souvent mal pris leur médicament ou ont commencé à le prendre seulement un jour ou deux avant d'entrer aux urgences.

Chasser l'inflammation

Le mot d'ordre : ne pas laisser l'inflammation s'installer en suivant à la lettre le plan d'action convenu avec le médecin, un document qui précise comment utiliser les médicaments et en quelle quantité. « Dès qu'ils

commencent à avoir des symptômes, les enfants asthmatiques doivent prendre leurs médicaments, parce que les médicaments inhalés doivent être pris régulièrement pendant un certain temps avant de commencer à être efficaces », note le Dr Mazer.

Pour se préparer à la rentrée scolaire, il est aussi très important de diagnostiquer les allergies, insiste le spécialiste. Parce que si un enfant est allergique à l'herbe à poux, on peut diminuer les problèmes en recommençant à prendre les médicaments dans les premières semaines d'août. De même, s'il est allergique aux acariens, on peut diminuer l'inflammation notamment en recouvrant les oreillers et les matelas.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le moksha yoga ou l'entraînement dans le sauna

SYLVIE ST-JACQUES

Des gouttes de sueur glissent sur mes joues. Mes vêtements sont presque aussi mouillés que si j'étais tombée dans le lac aux Castors. Mes bras résistent péniblement tandis que l'instructrice nous dit de faire le *downward dog* dans cette fournaise appelée studio de yoga. Vive-



ment une panne d'électricité, un courant d'air, un ventilateur, n'importe quoi pour rafraîchir cet avant-goût de l'enfer !

« Ça prend au moins une semaine avant de s'habituer », me rassure Éliisa, l'instructrice de mon baptême du moksha yoga.

Il y a déjà quelques années que le *hot yoga*, une pratique pour les plus téméraires des yogis, est arrivé à Montréal. Je savais que la chaleur était bénéfique pour les muscles pendant l'entraînement ; j'avais entendu dire que la température élevée favorise la respiration profonde et j'étais attirée par les vertus cardiovasculaires de cette approche. Mais l'idée de m'entraîner dans un sauna où la température oscille entre 39 et 41 degrés me semblait aussi relaxan-

te qu'une séance de méditation dans le métro Berri à l'heure de pointe.

J'ai pourtant pris mon courage à deux mains et fait l'expérience du moksha yoga, un mardi soir de fin d'été. « Personne n'est autorisé à quitter le studio pendant la séance », me prévient l'instructrice. Rassurant. « Mais tu peux boire autant d'eau que tu veux et n'hésite pas à t'étendre sur ton tapis si tu as besoin d'une pause. »

Selon ses adeptes, le moksha yoga agit sur la concentration, le calme et la flexibilité tout en améliorant le tonus musculaire et l'endurance cardiovasculaire.

La majorité des cours offerts plusieurs fois par jour au studio Moksha s'adresse aux adeptes de toutes catégories. La technique enseignée est le hatha, et rien de trop acrobatique n'est au programme. Des joueurs de soccer ou de football, des danseurs et des athlètes ont opté pour le moksha comme rituel d'étirement. « Ted Grand, qui a fondé le studio Moksha en juin 2004, a

voulu créer une version du *hot yoga* moins rigide que le bikram, la technique qui a popularisé le yoga en température élevée », dit Dina Tsoulhas, instructrice et copropriétaire du centre. Aucun détail n'a été laissé au hasard dans la conception des lieux. Le système de chauffage, la peinture des murs et le plancher du studio ont été choisis pour leur aspect environnemental. Fidèle à la tradition du yoga, le studio donne tous les vendredis soir un cours intitulé *Karma*, dont les profits vont à un organisme caritatif. Ce mois-ci, l'argent sera versé à Dans la rue.

Pendant cet interminable cours de yoga tropical, je n'ai pas que pesté intérieurement contre les inventeurs tordus de cette technique. J'ai bien respiré, je me suis concentrée et j'ai senti les bienfaits de la chaleur sur les muscles. Mais le plus beau moment, je l'ai vécu en quittant le studio.

Détendue comme après un massage suédois, j'ai respiré avec bonheur la fraîcheur de l'air qui soulageait enfin ma peau brûlante. *Moksha*, en sanskrit, signifie « libération ». J'ai compris pour-quoi.

Moksha Yoga, 3863, boulevard Saint-Laurent. Info : (514) 288-3863.

ÉLAN



PHOTO ANDRÉ PICHETTE, LA PRESSE

Les dessous du marathon

Au cas où ça vous donnerait le goût



RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

Cette année encore, des milliers d'amateurs de la course à pied participent au Marathon de Montréal dans le cadre du Festival de la Santé. Leur défi est de taille : courir 42,195 km! Comment donc ces dévoreurs de kilomètres en espadrilles se préparent-ils à affronter cet Everest de la course à pied? De bien des façons en fait. Voyons cela de plus près.

1. L'entraînement

Un entraînement à la course à pied d'une durée 5 à 6 mois est la base d'une bonne préparation au marathon. L'intensité de cet entraînement varie en fonction de votre condition physique de départ. Par exemple, l'entraîneur bien connu Jo Mallejac propose aux débutants (personnes en santé qui font peu d'aérobique) un entraînement progressif de 23 semaines. La première séance dure à peine 13 minutes; le temps de courir 2 km! Les personnes qui suivent ce programme totalisent à la fin 1000 km de course et sont préparées à courir le marathon en 4 heures ou plus. Mallejac propose aux coureurs en forme, qui veulent faire la distance en moins de trois heures, un entraînement de même durée, mais qui totalise 1400 km de course. Ces programmes ainsi

que ceux d'un autre entraîneur, Jean-Yves Cloutier, sont disponibles sur le site du Festival de la santé (www.festivaldelasante.com). Bref, si vous voulez courir le prochain marathon de Montréal, vous devez commencer à vous entraîner au plus tard vers la mi-mars 2006. Nous y reviendrons rendus là.

2. L'alimentation

La dépense calorique grimpe en flèche lors des jours d'entraînement. Elle peut même dépasser les 1000 calories lors d'une seule séance. On doit donc manger plus pour fournir à l'organisme des apports supplémentaires en glucides (6 à 10 g/kg de poids), en protéines (1.4 à 1.6 g/kg de poids) et bien sûr en calories. Heureusement, la nature est ainsi faite que si vous augmentez substantiellement votre dépense calorique vous aurez envie de manger plus. Finalement, l'alimentation pendant l'entraînement ressemble beaucoup à celle de tous les jours sauf en ce qui a trait à la quantité de nourriture. Si elle est bien équilibrée, il est donc inutile de consommer des suppléments alimentaires.

3. Une semaine avant le départ

L'entraînement et l'alimentation changent alors afin de maximiser la performance pendant l'épreuve. Ainsi, le volume d'entraînement est réduit de 40 à 50 % pour éviter toute fatigue induite le jour J. On a aussi intérêt à augmenter au maximum ses réserves de sucre (glycogène) dans les muscles et le foie. C'est ce que font les pros du marathon qui se présentent, en toute légalité, sur la ligne de départ avec des réserves

presque trois fois supérieures à celles d'un individu sédentaire. Comment font-ils cela? Pour un grand nombre, cette surcharge de sucre est principalement due à l'entraînement. L'entraînement en endurance épuise, en effet, les réserves de glycogène. En retour, vous mangez davantage pendant cette période, ce qui favorise la mise en réserve d'une plus grande quantité de glycogène. Lors de l'entraînement suivant, vous videz encore cette réserve pour la remplir à nouveau, ainsi de suite. Autrement dit, en même temps que vous améliorez l'efficacité de votre cœur et de vos muscles, vous améliorez aussi celle de votre organisme à mettre en réserve le glycogène. Il y a une autre façon de faire le plein de

glycogène. Il s'agit de suivre, quelques jours avant le départ, un régime très riche en glucides (plus de 85 % des calories consommées). Ce régime, connu sous le nom de régime aux spaghettis, est encore une fois expliqué sur le site du Festival de la santé.

4. Juste avant le départ

Une bonne préparation inclut de petits détails qui assurent votre confort pendant l'épreuve. Ainsi, on s'assure d'avoir mis de la vaseline entre ses orteils pour éviter les ampoules. On fait un double noeud aux lacets de ses chaussures de course qui seront ultralégères. Enfin, on apporte sa crème solaire, une casquette ou un chapeau.

5. Pendant le marathon

La stratégie numéro un est d'éviter les départs rapides ou les changements de vitesse fréquents, ce qui risque de conduire à l'abandon ou à une fin de course pénible. Régularité dans la foulée, tel est le mot d'ordre ici! En ce qui concerne l'hydratation, les organisateurs du marathon de Montréal ont tout prévu : points d'eau à tous les trois kilomètres et six points de boissons toniques répartis tout le long du parcours. Une boisson tonique contient des glucides à assimilation rapide et un peu de sel afin de maintenir la glycémie et de compenser la perte de sel par la sueur.

Voilà. Vous en savez un peu plus sur les dessous du marathon. Ça vous donne le goût d'essayer? Rendez-vous alors vers la mi-mars.

COURRIER

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

Q Je suis âgée de 46 ans, je mesure 5 pi. 4 po et j'ai 20 livres en trop (165 lb). Depuis quelques semaines, j'ai commencé à marcher tous les jours au moins 30 minutes. Les jours où je ne marche pas, je fais 20 minutes de rameur à une intensité faible à moyenne. J'ai aussi apporté des changements à mon alimentation. Que pensez-vous de ce programme? Anne.

R Si votre but est de perdre ces 20 livres, je vous suggère de passer, progressivement, à 45 minutes de marche rapide par jour ou à 30 minutes de rameur les jours où vous ne marchez pas. Cet ajout de quelques minutes fera

grimper votre dépense calorique d'au moins 50 %. En une semaine, vous dépenserez donc plus de 1500 calories au lieu de seulement 1000 calories. Et en deux semaines vous aurez presque perdu l'équivalent d'une livre de gras (3 500 calories). Vous pouvez faire cet ajout à un autre moment de la journée. Par exemple, vous faites une marche de 30 minutes disons le midi, puis une autre de 15 minutes en soirée. Si vous souhaitez augmenter encore plus votre dépense calorique, insérez, pendant vos séances d'exercice, trois à quatre périodes d'efforts plus intenses d'environ 30 secondes (entraînement par intervalles). Entre ces intervalles,

revenez à l'intensité d'exercice habituelle pendant au moins deux minutes. Vous pouvez compléter ce programme par des exercices de musculation (haltères ou élastiques) qui donneront du coffre à vos muscles. J'ai présenté plusieurs exercices du genre lors de chroniques antérieures que vous pouvez consulter dans les archives du site de Cyberpresse (www.cyberpresse.ca/reseau/actuel/index2.html). Avec un tel programme, vous perdrez non seulement du gras, mais vous gagnerez en souffle, en fermeté musculaire et en énergie. Si vous le voulez, on pourra faire le suivi dans quelques semaines. Bon entraînement.

Des athlètes olympiques

MARIUS MARIN

Plusieurs courses sont au calendrier cet automne, mais l'événement-phare de cette fin de saison a lieu aujourd'hui alors que plus de 18 000 athlètes sont attendus au Marathon international de Montréal/Festival de la santé. Marathon, demi-marathon, 10 km et 5 km sont au programme de la journée des coureurs, mais il y a aussi des épreuves de patins à roues alignées, de vélo, des courses en fauteuil roulant et de la marche. Et cette année, toutes les épreuves se terminent au Stade olympique, rue Pierre-de-Coubertin. Faites place aux athlètes... olympiques!

COURSES À VENIR

Festival de la santé/Marathon international de Montréal

- > Aujourd'hui
- > Épreuves de 5, 10 km, demi-marathon et marathon
- > Inscriptions au centre Pierre-Charbonneau jusqu'à 16h
- > Coûts : les frais d'inscription varient selon l'épreuve
- > Infos : 514-879-1027 ou www.marathondemontreal.com

10 km de l'Université Laval

- > 17 septembre à Québec
- > Épreuves de 1, 2 km (enfants) et 10 km; ski à roulettes; patins à roues alignées
- > Inscriptions en ligne ou sur place
- > Coûts : de 5\$ à 30\$, selon l'épreuve
- > Infos : 418-656-2187 ou www.ccp.sas.ulaval.ca

La Grande Vadrouille

- > 18 septembre à Vaudreuil-Dorion
- > Épreuves de 1, 2, 5 et 15 km
- > Inscriptions en ligne, par la poste ou sur place
- > Coûts : 3\$ à 20\$, selon l'épreuve
- > Infos : 450-424-0096 / 455-5751 ou jeacha@videotron.ca

Grand prix des Couleurs Tremblant

- > 18 septembre à Tremblant
- > Épreuves de cross-country de 2.6, 5.2 et 6 km
- > Inscriptions en ligne ou sur place
- > Coûts : 15\$
- > Infos : 1-888-857-8043 ou www.tremblant.ca

Défi de la montagne

- > 24 septembre à Montréal
- > Épreuves de 5 et 10 km en sentiers
- > Inscriptions par télécopieur ou sur place

- > Coûts : 20\$
- > Infos : 514-499-9600 ou www.effortplus.com

Ascension du Mont Sainte-Anne

- > 24 septembre à Beaupré
- > Épreuve de 6 km (cross-country et/ou vélo de montagne)
- > Inscriptions par télécopieur ou sur place
- > Coûts : 15\$ à 30\$, selon l'épreuve
- > Infos : 418-826-2416/8274561 ou www.amsfski.com

Courses de l'île St-Quentin

- > 25 septembre à Trois-Rivières
- > Épreuves de 1, 5 et 10 km; marche de 4.8 km
- > Inscriptions en ligne ou sur place
- > Coûts : 1\$ à 14\$, selon l'épreuve
- > Infos : 819-372-7635 ou www.milpat.ca/stquentin/index.html

Cross-country CADL Invitation

- > 25 septembre à Laval
- > Épreuves de cross-country de 1, 2 et 5 km
- > Inscriptions en ligne ou sur place
- > Coûts : 5\$ à 15\$, selon l'épreuve
- > Infos : 450-666-4330 ou adlinvitation.tripod.com



PHOTO ALAIN ROBERGE, LA PRESSE

La course, selon Jacqueline Gareau

À 52 ANS, JACQUELINE GAREAU EST PLUS EN SANTÉ QUE LORSQU'ELLE A COMMENCÉ À COURIR, EN 1974. MÊME SI L'USURE DU TEMPS FAIT SON CHEMIN, ELLE GARDE LA FORME. SON SECRET? LA COURSE À PIED. LA PRESSE LUI A PARLÉ QUELQUES JOURS AVANT LE MARATHON DE MONTRÉAL DONT ELLE EST LE PORTE-PAROLE.

MALORIE BEAUCHEMIN

« Quand tu commences à courir, à sortir dehors, à être en forme, tu arrêtes tes mauvaises habitudes, comme fumer par exemple », raconte la coureuse québécoise, qui a remporté le marathon de Montréal en 1979 et celui de Boston, en 1980.

Lorsqu'elle a commencé à courir, à 21 ans, c'était au départ pour améliorer sa condition physique, amoindrie notamment par la cigarette. « J'ai commencé à marcher, à courir un peu, et puis j'ai aimé ça, alors j'ai continué. »

La course à pied est devenue une passion pour cette femme qui a participé à près de 30 marathons, en plus des courses courtes pistes et des demi-marathons. « Pour moi, c'est beaucoup plus difficile de rester dans la maison. Il faut commencer et sentir les bienfaits pour aimer ça. »

Aujourd'hui assagie par l'âge et une vieille blessure au genou, Jacqueline Gareau ne court plus des marathons comme avant, mais elle continue de pratiquer ce sport, avec autant d'enthousiasme. « La course, ça m'a apporté la liberté. Ça m'a donné la santé, autant physique que mentale. C'est sûr qu'on va avoir les mêmes obstacles, mais si on est en santé, on les monte plus facilement. »

« Commencer trois jours par semaine, 20 minutes chaque fois, explique-t-elle. Marcher, courir, à son rythme, c'est ça l'important. Peut-être aussi s'inscrire dans un club de course. »

« Je recommande toujours à ceux qui n'ont jamais fait d'exercice d'aller peut-être voir leur médecin en premier, ajoute Jacqueline Gareau. Pour vérifier leur état de santé, voir si leur colonne n'est pas affectée. Si tu as un surplus de poids, il faut que tu fasses attention. À ce moment-là, je suggérerais de commencer par la marche, la marche nordique (avec des bâtons) ou la marche rapide. »

Mais on ne se met par à courir sans précaution. Jacqueline Gareau est catégorique : il ne faut pas courir avec n'importe quels souliers dans les pieds. « On ne va pas courir avec des souliers de tennis, ni de basket, dit-elle. Ça prend des bons souliers de course à pied, qu'on trouve dans les boutiques spécialisées de sport. »

« C'est un investissement, ajoute-t-elle. Mais ça coûte bien moins cher que toutes les cigarettes qu'on peut fumer dans une année. Moins cher aussi que de la liqueur et des croustilles. Quand on a le goût d'être en santé, on coupe sur plein de choses qui nous coûtent cher. »

Des bienfaits physiques

Même si aujourd'hui, elle pratique aussi le ski de fond et le vélo, la course à pied est pour elle le sport qui apporte le plus de bénéfices, le plus rapidement. « C'est sûr que la marche rapide ou la course, c'est ce qui va vous apporter le plus de

bienfaits. Les sports aérobics, c'est ce que je conseille. C'est ça qui va vous garder en forme. »

Si la course à pied fait travailler surtout les jambes, tout le corps en ressent les bénéfices.

« MA MOTIVATION, C'EST DE VIEILLIR EN SANTÉ, DE NE PAS ÊTRE MALADE ET D'ÊTRE BIEN DANS MA PEAU. »

« Ça demande à vos muscles de travailler pour faire pomper votre cœur, souligne l'athlète. Plus il va pomper, plus qu'il va être fort et robuste. Votre pression artérielle va être meilleure, plus basse. Si vous suivez une meilleure diète, votre cholestérol va diminuer, c'est un ensemble. Aussi, c'est bon pour les os et la circulation sanguine. »

En course à pied, les résultats sont rapides et les améliorations constantes, affirme-t-elle. Ce qui aide à la motivation des coureurs. « Moi, à 52 ans, je ne m'améliore plus, conclut Jacqueline Gareau. Mais ma motivation, c'est de vieillir en santé, de ne pas être malade et d'être bien dans ma peau. »

SPORTS, TRUCS ET SORTIES

BOUGE! DONC!

CHRISTIAN GEISER

1 > PENDANT QUE ÇA PASSE

L'automne ne laisse personne indifférent. On déteste souvent cette saison parce qu'elle annonce l'hiver et son cortège de giboulées/pelletage/- 40C ou parce qu'on la trouve trop longue et qu'elle retarde d'autant le retour de la neige. **Mais pourquoi ne pas en profiter pour ce qu'elle donne de mieux :** du temps beau et frais et l'absence (ou presque) d'insectes suceurs de sang voraces. Filons donc dans le bois. Il sera amplement le temps, plus tard, de retourner à nos sports en salle ou d'installer le support à ski sur la voiture. Chaque chose en son temps !

Un petit tour dans un des parcs de la SÉPAQ en région de Montréal vous donnera le bol d'oxygène automnal nécessaire après ces premières semaines de rentrée.

En choisissant **le Parc National du Mont-Saint-Bruno** vous aurez le loisir de vous balader tout en apprenant à faire la distinction entre une buse, un épervier ou un faucon. Aujourd'hui, ainsi que samedi et dimanche prochains, le parc organise des journées thématiques sur les oiseaux de proie. **Un site d'observation, un kiosque d'information et des randonnées d'initiation ornithologique** permettront aux visiteurs de se familiariser avec ces mystérieux volatiles.

www.sepaq.com



PHOTO BERNARD BRAULT, LA PRESSE

2 > UN INCONTOURNABLE

Qu'on veuille se balader dans un verger, faire le plein de beignets et de tartes ou encore faire un tour en cariole, la cueillette de pommes est l'activité familiale plein air par excellence. Du gourmand au sportif, tout le monde y trouve son compte. En plus, il n'est même pas nécessaire d'amener une collation, il n'y a qu'à se servir. Si vous n'avez pas de verger favori ou que vous désirez en trouver un autre, rendez-vous sur www.lapommequebec.ca, vous en trouverez sûrement un qui vous plaira.

3 > GRAND PRIX DES COULEURS

Ça vous en prend plus pour canaliser cette énergie débordante ? Filez donc au Mont-Tremblant, dimanche prochain (le 18 septembre), pour le Grand-Prix des couleurs, une compétition en montagne pour tous les calibres. Vous pouvez y participer en pédalant, en courant ou en marchant. Le parcours le plus court, de 4,1 kilomètres, est à la portée des jeunes jambes. Si vous amenez le p'tit dernier optez pour le sac à dos plutôt que pour la poussette. Les enfants peuvent participer à la course de vélo-montagne à partir de l'âge de 13 ans.

www.tremblant.ca/activites/events/gp_couleurs-f.htm

ACTUEL SANTÉ

L'hypoglycémie, vous connaissez?



JACINTHE CÔTÉ
LA NUTRITION
 COLLABORATION SPÉCIALE

Partout dans le monde, mais encore plus en Occident, la consommation d'aliments hautement raffinés, ce que les nutritionnistes considèrent comme des calories vides, devient la norme. Ces aliments sont riches en calories, mais renferment très peu de fibres alimentaires, de vitamines, de minéraux et d'autres nutriments importants.

Les gens, trop stressés, carburant au café et aux boissons gazeuses. Ils prennent leurs repas, souvent trop copieux et arrosés d'alcool, à n'importe quelle heure quand ils ne les sautent pas faute de temps.

Le manque de temps, et d'intérêt surtout, favorisent l'inactivité. Pour plusieurs personnes, la petite marche de la maison à la voiture et de la voiture à leur lieu de travail est le seul exercice physique de la journée.

Ce portrait du mode de vie occidental peut paraître exagéré. Ses caractéristiques coïncident toutefois avec de nombreux facteurs de risque de l'hypoglycémie.

Qu'est-ce que l'hypoglycémie?

Si on le décortique, le mot hypoglycémie signifie diminution (hypo) du glucose dans le sang (glycémie).

Un peu comme les diabétiques, la personne qui en souffre n'arrive pas à maîtriser sa glycémie après avoir mangé des aliments riches en sucre. Son pancréas travaille trop et sécrète une quantité excessive d'insuline, une hormone dont le rôle principal est de faire entrer dans les cellules le sucre présent dans le sang. C'est ce qui explique la baisse subite de la glycémie.

Quand cela arrive, la personne peut ressentir différents maux physiques et psychologiques (voir la capsule). Les symptômes d'hypoglycémie varient énormément d'une personne à l'autre et sont intermittents. Ils apparaissent trois à quatre heures après les repas et disparaissent rapidement après l'absorption d'aliments riches en glucides (produits céréaliers, fruits, légumes, produits laitiers).

Solutions à considérer

Pour contrer l'hypoglycémie, on



PHOTO PRESSE CANADIENNE

Pour contrer l'hypoglycémie, on recommande de prendre trois repas par jour à heures fixes et de prendre trois collations, environ deux heures et demie après les repas. Celles-ci doivent être composées d'aliments riches en fibres alimentaires (produits céréaliers à grains entiers, fruits entiers, crudités) et en protéines (fromage, noix, graines, yogourt).

recommande de prendre trois repas par jour à heures fixes. Sur le plan nutritionnel, ceux-ci doivent être équilibrés et inclure des aliments d'au moins trois des quatre groupes alimentaires (produits cé-

liers à grains entiers, fruits entiers, crudités) et en protéines (fromage, noix, graines, yogourt).

Au quotidien, les hypoglycémiques devraient limiter le plus possible leur consommation d'aliments riches en sucre, d'alcool et d'autres stimulants.

Les desserts très sucrés (gâteaux, biscuits, pâtisseries, crème ou yogourt glacés), les jus de fruits, les pois en conserve, le maïs en crème, le sucre de table, les bonbons, le chocolat et la confiture sont aussi à éviter. Ces aliments peuvent être

remplacés par des desserts sans sucre ajouté, des fruits et des légumes entiers frais ou surgelés, du caroube et des confitures sans sucre.

Le café, le thé et les boissons gazeuses devraient être remplacés par du café de céréale, des tisanes et de l'eau. L'alcool devrait être consommé avec une extrême mo-

SYMPTÔMES À SURVEILLER

Symptômes physiques

- Baisse soudaine d'énergie et d'entrain.
- Perte de maîtrise de ses mots et de ses gestes.
- Besoin constant de manger : rages de sucre ou de salé (boulimie).
- Transpiration abondante le jour ou la nuit.
- Vue embrouillée.
- Étourdissements.
- Tremblements.
- Faiblesses musculaires.
- Perte de connaissance (parfois).

Psychologiques

- Difficulté à garder le moral, épisodes de découragement.
- Manque de concentration et difficulté à lire.
- Manque d'intérêt sexuel.
- Changement d'humeur sans raison.
- Trous de mémoire et confusion mentale.
- Période de grande nervosité, de phobies, de peurs, d'anxiété.
- Hyperémotivité, agressivité.

Pour plus de renseignements

L'Association des hypoglycémiques du Québec www.hypoglycemie.qc.ca : 514-270-4400.

Centre d'hypoglycémie et des troubles alimentaires du Québec 450-677-9935.

Vaincre l'hypoglycémie : guide pour se guérir des mauvais sucres, par Odette Bouchard et Murielle Thériault Éditions de l'Homme, 2003 ; 26,95 \$.

L'Hypoglycémie, dossier-choc par Yvan Labelle, Souffle de vie ; 2003 ; 29,95 \$.

dération, aux repas seulement, et encore faudrait-il se limiter à la bière légère (0,5 % d'alcool) et au vin.

Si les symptômes persistent malgré ces changements alimentaires, il est fort possible qu'ils soient attribuables à d'autres problèmes de santé.

L'auteur de cette chronique hebdomadaire est membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec. Une fois par mois, la chronique *Nutrition* porte sur vos questions et commentaires. Adressez-les à :

Chronique nutrition
 La Presse
 7, rue Saint-Jacques
 Montréal (Qc)
 H2Y 1K9
 ou par courriel à :
questiondenutrition@hotmail.com

Au quotidien, les hypoglycémiques devraient limiter le plus possible leur consommation d'aliments riches en sucre, d'alcool et d'autres stimulants.

réaliés, fruits et légumes, produits laitiers, viande et substituts). Il est également indispensable

PLAISIR DE BOIRE ET MODÉRATION

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



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

Alcochoix+ est-il pour vous ?

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

Un programme adapté aux besoins des individus.

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

À votre santé!

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

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

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

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

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



NOUVEAU MAGAZINE

LA PASSION EST CONTAGIEUSE

Le guide complet **SCRAPBOOKING**

27 thèmes illustrés

40 idées de création

30 trucs et astuces utiles

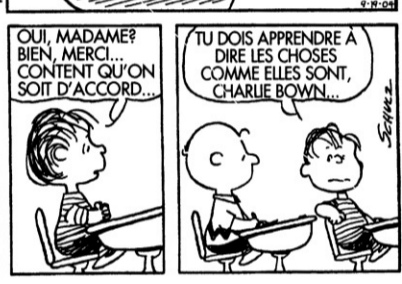
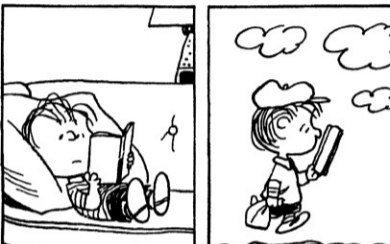
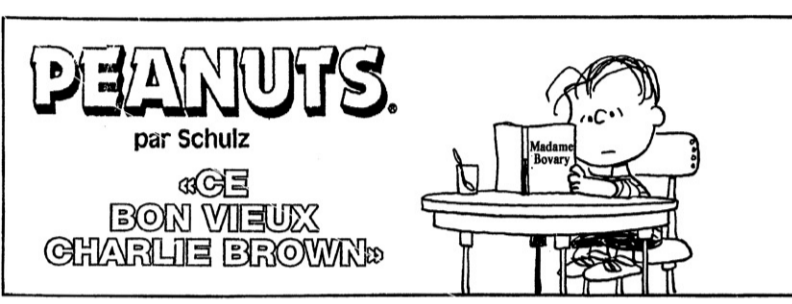
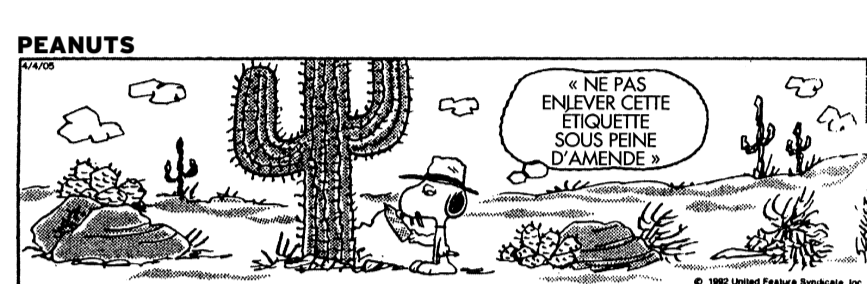
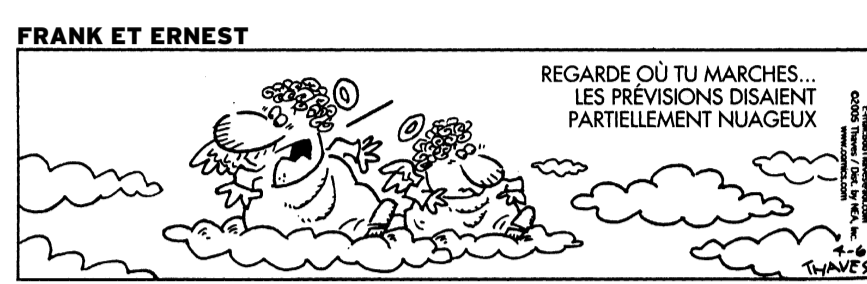
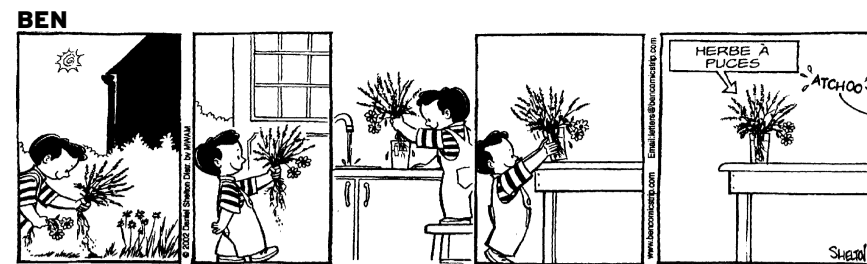
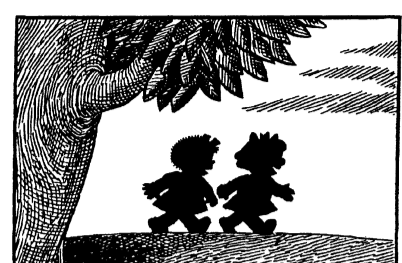
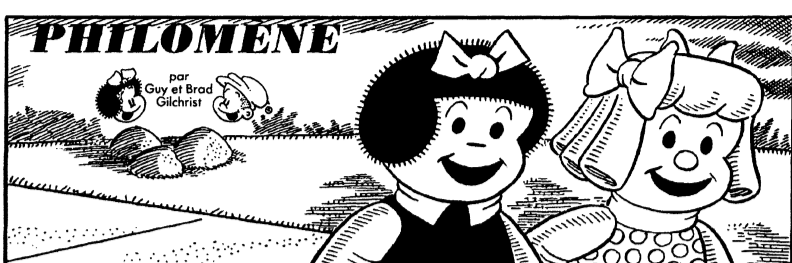
+ techniques de base et dernières tendances

LE SCRAPBOOKING LE PHÉNOMÈME DE L'HEURE

EN KIOSQUE DÈS MAINTENANT

Les Éditions **gesta**

LA PETITE PRESSE



MOTS CROISÉS

www.hannequart.com

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

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

11 septembre 2005

Q7625

HORIZONTALEMENT

- Par hasard.
- Prison - Alliage à base de cuivre.
- Avant - Il voit la vie du bon côté.
- Charger en remplissant - Différence entre des choses.
- Après la communion - Habitude inconsciente dans le langage - Coule à Londres.
- Instrument à vent - Subdivision d'une espèce animale.
- Guitare hawaïenne - Éclaté.
- République d'Irlande - Contient du duvet.
- Note - Tissu brillant et doux - Colère littéraire.
- Enveloppe de certains légumes - Palpées.
- Sottise - Son coup est une prise illégale du pouvoir.
- Mammifère primate de l'Inde - Ramassé.

VERTICALEMENT

- Caractère d'imprimerie - Flagelle court.
- Racine comestible - Tunique japonaise.
- Cuivre - Fiabiliser.
- Petit espace isolé - Se crie dans l'arène - Grande voile

- triangulaire.
- Tiré d'embarras - Ensembles de napperons.
- Opération de classement - Prénom masculin.
- Dans le calendrier - Imputer à quelqu'un le mérite d'une action.
- Joue sans parler - Roue à gorge.
- La bruyère en est une - Nouvel An vietnamien.
- Relative au pif - Régime alimentaire.
- Le meilleur l'emporte - Du nord.
- Clair - Qui apporte la mort.

SOLUTION AU PROCHAIN NUMÉRO

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|
| 1 | F | L | O | N | F | L | O | N | S | O | N | | | | |
| 2 | A | I | N | E | V | A | P | O | R | E | | | | | |
| 3 | N | E | C | R | O | S | E | H | O | L | A | | | | |
| 4 | F | L | O | T | S | T | A | R | N | | | | | | |
| 5 | R | H | E | N | A | N | O | C | T | E | T | | | | |
| 6 | E | U | S | R | E | A | L | E | Y | | | | | | |
| 7 | L | I | A | I | S | S | E | L | L | E | S | | | | |
| 8 | U | T | I | L | E | C | R | E | O | L | E | | | | |
| 9 | C | A | S | E | N | E | E | Y | I | N | | | | | |
| 10 | H | I | L | A | R | E | S | T | A | N | | | | | |
| 11 | E | N | A | A | V | E | U | G | L | E | | | | | |
| 12 | S | E | M | I | T | E | S | V | E | R | T | | | | |

Q7624

SOLUTION DU DERNIER NUMÉRO

WILFRID DEROME expert en homicides

Grand prix LA PRESSE de la biographie

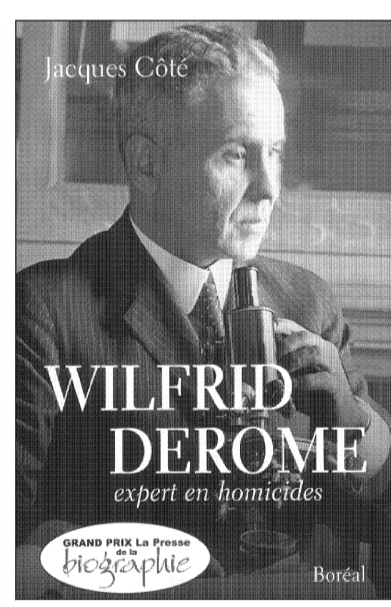
- 187 -

Il monte dans sa nouvelle Cadillac. L'habitacle de la voiture est froid, mais il se réchauffe peu à peu. Le docteur arrive à l'écurie du 4738, rue d'Iberville. Les relents d'urine et de foin flottent dans l'air. Le sergent-détective Armand Brodeur accueille Derome. Il lui résume les circonstances ayant entouré la découverte du corps du gardien. Tout en marchant en direction des stalles, Derome écoute attentivement.

- Vers six heures trente, le contremaître de l'écurie, M. Odias Desjardins, s'est rendu compte que le plancher du bureau n'avait pas été nettoyé. Il s'est demandé où était le gardien de nuit, Campbell. Il est allé vers l'écurie et - surprise! - il n'y avait pas de lumière. Il a pensé que le gardien s'était endormi. Il va voir. En entrant, il aperçoit une longue trace de sang. Campbell est étendu sur une botte de foin au fond de la stalle, encore vivant. Il est mort peu de temps après à l'hôpital. Comme il a été affreusement mutilé, on suspecte le cheval. Il aurait pu être rué à mort par un des chevaux, d'autant plus que son argent n'a pas été volé.

Meurtre ou accident? À Derome de trancher. Le docteur s'avance dans le corridor de l'écurie. L'agression est survenue près du mur du fond. Le cheval suspect se trouve dans la stalle de gauche.

Derome examine attentivement la stalle. Comme il connaît bien les chevaux, il se penche sous la croupe de l'animal. Déjà arrivés, les journalistes de *La Presse* et de *La Patrie* épient son travail. Derome s'installe derrière la bête suspecte, qui paraît plutôt sans malice. Prudemment, il examine ses fers un à un. Une seule ruade suffit à tuer, ça, il le sait bien. Du sang macule en effet l'un des sa-



bots. Mais Derome demeure perplexe. Il se représente la position du cadavre dessinée à la craie, recule, examine l'ensemble de la scène. Normalement, le sang aurait dû être visible sur l'autre sabot, celui de la seule patte qui aurait pu atteindre la tête. Pas sur celui-là. De plus, ce sabot ne porte ni cheveux ni fragments de chair humaine. Surprenant! La pauvre bête, déduit-il, se trouvait trop loin pour atteindre Campbell avec ce fer. Il lui aurait fallu exécuter une ruade impossible en raison du manque d'espace dans la stalle.

- Enlevez tout de suite le cheval de la liste de vos suspects..., dit Derome, pince-sans-rire, au policier Brodeur.

L'expert remarque que les lieux du crime présentent des traces de lutte.

- S'il y a eu tentative de simulation, la mise en scène est un échec lamentable, lance-t-il pour lui-même.

Le mardi 10 mars 1931, en soirée, le président du tribunal livre son adresse aux jurés. Une fois de plus, le juge Wilson ne se montre pas très subtil. Le magistrat qui compte le plus de pendaisons sur la conscience fait à nouveau preuve de partialité. Il démolit l'une des preuves sur lesquelles comptent les avocats Lucien Gendron et Joseph Jean pour sauver Nogaret: «La lettre au détective Jargaille, vous allez voir ce que j'en fais. Elle est celle d'un menteur, d'un faussaire, d'un cynique, d'un habile mystificateur et d'un voyou. A-t-elle été écrite par l'accusé? Vous ne le savez pas, ni moi non plus. Alors, quel rôle va-t-elle jouer? Elle contient la bague. C'est entendu; mais comment rattacher la bague à l'accusé si vous ne croyez pas le témoignage de Me Jean?»

Les jurés reviennent après quelques minutes de délibération. Le président du jury se lève: «Nous trouvons l'accusé coupable, avec recommandation à la clémence de la cour.»

Le juge Wilson, coiffé du tricorne noir, les mains gantées, prononce l'arrêt de mort d'Albert Nogaret pour le meurtre de Simone Caron. Les parents de la victime pleurent de joie et de douleur.

Me Gendron annonce qu'il conteste la décision. L'avocat de Nogaret est renversé de voir qu'un témoin aussi peu crédible que Godon a pu servir de caution morale au jury.

À SUIVRE



www.editionsboreal.qc.ca

© 2003 Les Éditions du Boreal

ROMAN11SE

VÉHICULES AUTOMOBILES

BMW 328i 2000, 134 000km, aut., 4 ptes, A1, a/c, CD, mags 18 500€ ferme 450-671-7404

BMW 330i 2001-02, aut., gar jusqu'à 120 000 km, 3.9%
Park Avenue BMW
450-445-4555 514-875-4415

BMW 330xi 2002
Plusieurs en stock 3.9%
Park Avenue BMW
450-445-4555 514-875-4415

BMW 525i 2002, 75 000 km, argent, gar. 120 000 km, 2.9%
Park Avenue BMW
450-445-4555 514-875-4415

BMW 530i 2005, 3000 km, bleu intérieur tan
Park Avenue BMW
450-445-4555 514-875-4415

BMW 540i 2001, 83 000 km, pas d'hiver. Echange possible auto ou camionnette
514-926-6588, 450-659-5634

BMW 540i 1998, 62 200 km, aut., argent, comme neuve, 8 mags, 21 500\$, 450-926-2412

BMW 740i 2001, 66 000 km, argent, gar. 120 000 km, 2.9%
Park Avenue BMW
450-445-4555 514-875-4415

HONDA Civic EX, 98, aut., noir, a/c, 74 000km, 8695\$,
Volvo Pointe Claire (514) 630-3666

HONDA Civic SE 2004, aut., a/c, 21 000 km, gar., 14 999\$.
SD Auto 514-952-9908

HONDA Civic SI, coupe 03, aut., tout équipé, 59 000 km, 10 900 \$. 514-831-6141

HONDA Prelude 98, rouge, typotron, mags 17 po, jupe, toit, 11 450 \$, 514-258-7062

HYUNDAI Accent 02, aut., 2 ptes, 10 000 km, bal 26 mois, 175\$ + tx. 514-924-1997.

HYUNDAI Elantra GT 2002, 5 vit., a/c, 35 000km, 10 999\$, mags. SD Auto 514-952-9908

HYUNDAI Tiburon 01, 8990\$, grand choix "Ouvert 7 jours"
Fortier Auto (514) 353-4444

INFINITI Z34T 99 noire, A1, 177 000 km (aut.), tout équipé, 15 900 \$ 514-816-3653

INFINITI G35 Coupé 2003, jantes sortie l'hiver, 41 000km 34 000 \$, 450-455-5492.

INFINITI I30 2001 tout équipée, 15 900 \$
UPTOWN VOLVO (514) 737-4321

JAG AUDI MERCEDES BMW SAAB VOLVO
00 XLS 90 000 km 19 900 VDP Bas km 11 900\$
autoselectmirabel.com
450-433-2002

JAGUAR XJ6 1996 13 250 \$, 200 000 km, impeccable int. et ext. Soir: 450-671-5151.

NISSAN 240SX 1993, aut. conv., mec. A-1, 142 870 km, 6500 \$, 514-779-3661

NISSAN 350 Z '03, gris, 32 000 km, jamais sorti l'hiver, 31 900 \$, 514-591-1770

NISSAN Civic SE 2000, aut. man, moteur neuf, 93 000km, "tull", 19 300\$. 514-246-4430

NISSAN LIQUIDATION

02 Altima 3.5 SE 15 995\$
03 Altima 2.5 S 14 995\$
03 Altima 2.5 S 15 995\$
03 Altima 2.5 S 16 995\$
03 Altima 2.5 S 17 995\$
03 Altima 2.5 SL 17 495\$

WWW.METRONISSAN.CA 514-366-8931

NISSAN Sentra 2004, A-1, 4 ptes, a/c, 35 000km 12 900\$
Hélène 450-656-8170

NISSAN Sentra 2002 XE, 103 000 km, man., CD, originale, 8745 \$, 450-443-9239

PONTIAC Grand Am SE 04, tout équipée, mags 32 000km 13 500\$, 514-257-6077.

PONTIAC VIBE 03, man., tout équipée, 50 000 km, 14 000 \$. 514-771-6131.

PORSCHE 2005 Carrera conv., 6 vit., tout équipée, gris foncé, int. tan, 514-863-4243.

PORSCHE Boxster 04, 12 000 km, prix ferme 58 000 \$, 514-525-0203.

PORSCHE Boxster 2002, aut. et 5 vit., 28 000km, à partir de 41 900\$. 450-568-3382
www.autoaction.qc.ca

PORSCHE Boxter 02, typotron, 37 000 km, 44 500 \$
D.M. autos, 450-707-7389.

PT CRUISER 2003, aut., a/c, 30 000 km, mags, 13 500 \$, gar. SD Auto, 514-952-9908

SAAB

02, 9.3 convertible 20 995\$
01, 9.3, 117 000km 10 950\$
Auto Model, 450-419-0510

SAAB 2000 SE convertible, 52 500km. 8 pneus, 6 cd. Gar. prol. 25 600\$. 514-236-2282

SAAB 9-5 02, aut., cuir, toit, 58 000 km, mags, 18 999 \$
SD Auto 514-952-9908

SAAB 9.5, 1999, 120 000km, tout équipé, cuir, exc. état, 9 700 \$, 514-979-8315

SAAB 900 turbo 1988, convertible, 5 vit., noiritan cond. A-1. 7900 \$, 450-456-3489

SAAB MERCEDES AUDI BMW JAG VOLVO
02 9.5 équipé. Biju. 17 900 \$
02 9.3 SE 5 vit. 15 900 \$
97 et 96 900 \$ 5 vit. 19 900 \$
autoselectmirabel.com
450-433-2002

SOLARA 2004 convertible 12 000 km
BROSSARD TOYOTA 450-445-0577 514-831-6585

SOLARA SE 2000, noire, 4 cyl., 1 proprio, A-1, impeccable. À voir! 11 900 \$. 514-998-4500

SUBARU Impreza TS 02, démar., a/c, aileron, 80 000km, 514-232-4356

SUBARU Impreza 2.5 TS 04 bleu, 84 000km, tout équipée, a/c, démar., gar. 140 000km, 16 500\$. 514-572-3669.

SUBARU Legacy L 2001, 86 500km, aut., a/c, excel. cond. 12 900\$ 514-887-2725

SUBARU Outback ltd 99 noir aut. 100 000km cuir, 12 500\$, A-1, antirouille, 514-982-8719

SUZUKI Aériu SX 2002, 56 000 km, mags, 5 vit., 10 950\$, 514-892-6496

TOYOTA Camry 98, tout équipée, 225 000km (90% autor.), 8 pneus + roues, 8000\$ 514-889-0555 / 819-962-3523

TOYOTA Camry CE 352, 150 000km, 4 cyl., aut., équipé, 8400\$ prive 450-655-9837

TOYOTA Camry LE 2001, aut., 128 000km, toute équipée, 14 500 \$. 450-455-7530

TOYOTA Camry LE 99, 4 cyl., aut., 74 000km, tout équipé + 10 995\$, 514-952-8934 cfr.

TOYOTA Camry SE 2002, aut., noir, 44 500 km, exc. cond., 19 800 \$ 514-765-9317

TOYOTA Corolla VE 00, a/c, man., 163 000km, 5900 \$, gris. 514-702-0756 / 602-8909

TOYOTA Corolla 1999, aut., a/c, AM/FM, 112 000 km, état A-1, 8200 \$, 514-524-3150

TOYOTA Corolla 2004, aut., a/c, 32 000 km, gris, exc. état, 15 800 \$. 514-695-9202

TOYOTA Corolla CE 2001, 51 000 km, état A-1, chambrage, antirouille, 514-971-3105

TOYOTA Corolla S 03, bal, de gar., 55 500km, 1 pneu d'hiver, 16 900 \$. 514-409-6266

TOYOTA Echo 03 sport, 4 ptes, 25 000 km. Bal. loc. 24 mois/\$326. 514-723-3316

TOYOTA Echo 2000, 4 ptes, man., 117 000 km, CD, 8 pneus, A-1, 450-466-8207

VOLKS, Porsche, Audi, spécialiste. Achat/vente autos et pces Kraft Auto 514-944-9292
www.kraftauto.qc.ca

VOLKS Beate 01 aut., cuir argent, mags, toit, 23 200 km
UPTOWN VOLVO (514) 737-4321

VOLKS Cabrio GLS 01, aut., bleu, gar. Spécial 13 995\$
NORDEST VOLKS 325-3422

VOLKS Golf GL 2003, exc. cond., 46 900 km. bal. loc. 1 an 300\$/mois. 450-965-2976

VOLKS Golf GTI 1995, noire, mags, 4 roues d'hiver, air, impeccable, 8500\$. 450-225-3060

VOLKS Golf TDI 2004, tout équipé, mags, 83 000 km, 18 900 \$. 514-212-4351.

VOLKS Jetta fam TDI 03, 49 000km, équipé, 21 995\$
NORDEST VOLKS 325-3422

VOLKS Jetta GLS 98, 99, man., 67 000km, bonne cond., 9500\$. 514-489-1316

VOLKS Jetta GLS 2001 aut., argent, cuir, mags, toit, roues 17 pouces, 15 900 \$
UPTOWN VOLVO (514) 737-4321

VOLKS LAUZON

Le plus grand inventaire de VOLKS D'OCCASION
Plus de 100 en inventaire

BLAINVILLE 450-430-1460

Automobiles E. Lauzon

www.lauzon.qc.ca

VOLKS New Beetle 99 GLS, 5 vit., tout équipé, impeccable, 7800 \$. 514-808-9570 cfr.

VOLKS Passat 01, toit, mags, Moon Son, 1.8 T, Tiptronic, 94 000km, argent., 15 500\$, 514-355-1232, 514-895-7714.

VOLVO D'OCCASION CERTIFIÉE

VOLVO
05, S60 2.5T argent 11423km
05, V70ASR argent 18 210km
04, V70XC (3) à prix réduit
04, V70ASR réduit à 33 900 \$
04, V40 noir équipée 26 900 \$
04, S60T5 - 5 vit noir 36 900 \$
04, S60 2.5T, bleu 31 900 \$
03, V70-XC à prix réduit
02, V70-XC argent 35 000 \$
02, S60 T5, noir, 32 900 km
02, S60-AWD, noir, 27 900 \$
01, S60 2.4T, 23 900 \$
01, S60 2.4T, or 23 900 \$

FINANCEMENT À PARTIR De 2.8% sur modèles Certifiés 2001 à 2005 et gar. jusqu'à 160 000km

UPTOWN VOLVO (514) 737-4321
www.uptownvolvo.com

★ ★ ★ ★ ★

VOLVO AUTOTECH

SPECIAL SEPT. GARANTIE 1 AN / 12 000KM GRATUIT

Sur nos 60 VOLVOS en inventaire. 9500 \$ et +

PIÈCES, SERVICE MARIVILLE (450) 460-3411

NOUVEAU: DRUMMONDVILLE 1 866 551-2444
www.autotechvolvo.com

★ ★ ★ ★ ★

VOLVO BMW AUDI JAG MERCEDES SAAB
01 S60T5 AWD 6000km
01 S40 Biju, cuir 13 900\$
01 S40 Biju, cuir 13 900\$
99 S80 T6 Bas km 14 900\$
98 S70 écono baskm Aubaine
autoselectmirabel.com
450-433-2002

VOLVO fam., 97, 250 000 km, mags, pneus hiver, roues, 7900 \$. 450-658-0294

VOLVO
Plusieurs modèles Révisés et garantie
Garage Blainville 450-434-1169
www.servicevolvo.com

VOLVO
FINANCEMENT À PARTIR DE 2.8%

05, S60 2.5T AWD DEMO
05, S40 T5 AWD 3 en stock
05, V70 2.4A 3 en stock
05, XC90 2.5T 7 pass. argent
04, V70 32 000km, 5 vit
03, XC70 blanc, 28 900\$
02, V70 XC argent, 27 500\$
02, V70 XC rouge, 27 500\$
01, S60 2.4 bleu, 18 900\$
01, S40 argent, 16 800\$
01, V70 XC gar, 160 000km
00, V70 XC argent, 95 000km

VOTRE CONCESSIONNAIRE DE L'OUEST DE L'ÎLE
www.volvo pointeclair.com
(514) 630-3666
DETAILS EN MAGASIN

VOLVO S40, 02, 57 000km, aut., impeccable, 15 950\$
Auto Model, 450-419-0510

VOLVO S60, 2.4 T, 2001, silver, 75 000 km, aut., toit, cuir, 18 900 \$ nég. 450-821-3888

VOLVO S70, 1998 gris, cuir, air, 8 pneus, 177 000 km, 8 500\$. 450-677-5686

VOLVO V40, 2002, automatique. Réduit 12 900 \$
UPTOWN VOLVO (514) 737-4321

VOLVO V70 SE 2000 aut., bleue; 106 000km, 13 500\$ nég. A-1, cfr 514-944-3528

VOLVO V70XC, 2000, rouge, garantie, particulier, 8 pneus, 14 000 \$. 514-889-9880

VOLVO V70XC, verte, 2000, 82 000 km, A-1, freins, pneus, 15 900 \$. 514-947-2511.

VOLVO V70XC 2001, gar. jusqu'en oct. 2006, 2.8%, A1, 23 950\$. 450-226-3060

VOLVO V70 XC Cross Country 98, 145 000km, noire, 11 000 \$. Cfr 514-944-3528

568 PIÈCES ET ACCESSOIRES

GROS INVENTAIRE. Pneus et mags: neufs/usagés. Réparer, polir mags. 450-435-3561

575 ENTREPOSAGE DE VÉHICULE

ESPACE chauffé pour bateaux, motos, VF. Bâtiment neuf, système alarme. Alain Laprade, 450-763-1010.

600 Loisirs et véhicules récréatifs

655 MOTOCYCLETTES

YAMAHA Vstar classique 1100 équipée, 4500 km, A1, 7500\$. 514-923-8027.

658 BATEAUX, SPORTS NAUTIQUES

PNEUMATIQUE à coque '03 mercury 25hp, excel. condition 6250\$ nég. 514-609-0620

SEADOO Challenger 14.5 pi, moteur Rotax 110 (forces), neuf, 10 750 \$ 514-262-1185

SEA RAY 2005 220 select, 23' 350 Mag. Bravo 3, 59 000 \$, 514-942-8560.

TROJAN 38' Motor Yacht 1970, 2 x 440 - 300 HP neufs avec 1 an gar., 2 c à c, 2 toilettes, 79 900 \$, 450-624-0868.

TROJAN Express de Carver 40 pi, 1998, 225 000 \$. Pren-drait échange immobilier Rivé-Nord. 514-984-5186 jour.

VOILIER 38', conçu haute mer, cockpit central, 49 000\$ vendeur motivé 450-672-9700
http://ct.gocities.com/letarte/

MAXIM 28 SCR 2000, 2x4 31, pieds bravo II 77 000 \$
514-942-5052

Événement nautique d'automne 17 et 18 septembre à Saint-Paul-Île-aux-noix

- Capitale nautique du Québec
- Présentation de modèles 2006
- Grand solde de fin de saison
- Bateaux neufs et usagés
- Équipements

Trois marins pour mieux vous servir :

Marina Fortin (450) 291-3333
Marina Gosselin (450) 291-3170 • (514) 875-8682
Marina Gagnon (450) 291-3336 • (514) 875-8080

667 VÉHICULES RÉCRÉATIFS

COACHMAN, 1990, classe C, 20 pi, 119 000 milles, méc. A-1, 12 400 \$, 514-702-4470.

COACHMEN 30' Cl. A. 92 82 000km, factures d'entretien 32 995\$ nég., 514-257-4452

FIFTHWHEEL Everest 2003 312-M, 34 pi, tout équipé. Non-fumeur. Pas d'animaux. 33 000 \$. 450-405-3844

LIQUIDATION! Routolite 05 équipée, 14 950 \$ ou 157 \$/mois. 450-625-1974

WESTFALIA 1984, pneus neufs, très propre, très bon état, 13 500\$. 450-226-3060

801 Avis

AVIS LÉGAUX, APPELS D'OFFRES

AVIS de clôture d'inventaire

Avis est par les présentes donné que, à la suite du décès de **ROBERT TIMMONY**, en son vivant domicilié au 203-1975, boulevard René-Lévesque O., Montréal, Qc, H3R 2R3, survenu le 31 janvier 2005, un inventaire des biens du défunt a été fait par le liquidateur successoral, Patrick TIMMONY, le 9 septembre 2005, à Montréal, devant Me Gabriel DUMONT, notaire, 100-1875, boul. René-Lévesque O., Montréal, Qc, H3H 1R4, conformément à la loi.

Cet inventaire peut être consulté par les intéressés, à l'étude de Me Gabriel DUMONT, notaire, sise au 100-1875 boul. René-Lévesque O., Montréal, Qc, H3H 1R4
DONNÉ ce 9 septembre 2005.

Me Gabriel DUMONT, notaire et procureur de la succession

800 Avis

AVIS LÉGAUX, APPELS D'OFFRES

AVIS de clôture d'inventaire

Avis est par les présentes donné que, à la suite du décès de **ROBERT TIMMONY**, en son vivant domicilié au 203-1975, boulevard René-Lévesque O., Montréal, Qc, H3R 2R3, survenu le 31 janvier 2005, un inventaire des biens du défunt a été fait par le liquidateur successoral, Patrick TIMMONY, le 9 septembre 2005, à Montréal, devant Me Gabriel DUMONT, notaire, 100-1875, boul. René-Lévesque O., Montréal, Qc, H3H 1R4, conformément à la loi.

Cet inventaire peut être consulté par les intéressés, à l'étude de Me Gabriel DUMONT, notaire, sise au 100-1875 boul. René-Lévesque O., Montréal, Qc, H3H 1R4
DONNÉ ce 9 septembre 2005.

Me Gabriel DUMONT, notaire et procureur de la succession

600 Loisirs et véhicules récréatifs

655 MOTOCYCLETTES

YAMAHA Vstar classique 1100 équipée, 4500 km, A1, 7500\$. 514-923-8027.

658 BATEAUX, SPORTS NAUTIQUES

PNEUMATIQUE à coque '03 mercury 25hp, excel. condition 6250\$ nég. 514-609-0620

SEADOO Challenger 14.5 pi, moteur Rotax 110 (forces), neuf, 10 750 \$ 514-262-1185

SEA RAY 2005 220 select, 23' 350 Mag. Bravo 3, 59 000 \$, 514-942-8560.

TROJAN 38' Motor Yacht 1970, 2 x 440 - 300 HP neufs avec 1 an gar., 2 c à c, 2 toilettes, 79 900 \$, 450-624-0868.

TROJAN Express de Carver 40 pi, 1998, 225 000 \$. Pren-drait échange immobilier Rivé-Nord. 514-984-5186 jour.

VOILIER 38', conçu haute mer, cockpit central, 49 000\$ vendeur motivé 450-672-9700
http://ct.gocities.com/letarte/

MAXIM 28 SCR 2000, 2x4 31, pieds bravo II 77 000 \$
514-942-5052

MOT MYSTÈRE

VIN ET VIGNE - Un mot de 7 lettres

V C O T A V E L I K L E H A S
N I N E H C A N N E L L E P R
R U E D O U X I G B O U R R U
I S G D U R I F A I L N E E E
O E E N O R E T N E V E P I L
J M Q U I N C Y G O U L M N P
A I C A Q E O E R M I T A G E
L G E N I R R U V R T E V
E L I I S R P T A I L L E R R
S O V S I S S I E P S L R E I
S N O C T U E L L E E Y M L
E I A O C R O T T I L L E U L
R N K R H D A I L O O C L A A
V A E G A P E C H A L L A S G
I T U F I R E B E C H E Y E E

| | | | |
|----------|------------|-----------|----------|
| ALCOOL | DURIF | LITRE | SEC |
| ALTESSE | ECHALAS | LUNEL | SEMILLON |
| APRE | ENVINE | NOCTUELLE | SETIER |
| BOURRU | ERMITAGE | NOIR | SUCRE |
| CANNELLE | ETAMPER | ODEUR | TABLE |
| CEPAGE | EVENTE | PIQUE | TAILLER |
| CERISE | EVRIILLAGE | PLEURS | TANIN |
| CHAI | FIN | QUINCY | TAVEL |
| CHEMIN | FUT | RAPE | TILLEUL |
| CIRRE | GAI | REBECHÉ | TOKAI |
| CORPS | IVRESSE | REGNIE | UGNI |
| COT | JALE | REMOUAGE | VIGNE |
| DOLE | KIL | RIOJA | |
| DOUX | LEGER | RULLY | |
| | LISTRAC | SAHEL | |

Solution du dernier problème : TABLIER

11/09/2005 12141

ASTROLOGIE DU JOUR

♈ BÉLIER DU 21 MARS AU 20 AVRIL

Toute chose arrive pour une raison. Tandis que la Lune se situe au trigone de votre Signe, en Sagittaire, la vie peut vous envoyer un petit signe en guise de réponse à une interrogation. Sans le savoir, quel'un peut émettre un commentaire qui vous servira de message et qui sera en mesure de vous éclairer. En ce dimanche demeurez donc à l'écoute et portez une attention particulière aux détails.

♉ TAUREAU DU 21 AVRIL AU 20 MAI

Pourquoi attendre un événement particulier pour profiter de quelque chose alors que vous pouvez créer une occasion spéciale aujourd'hui même? Il suffit d'entretenir un état d'âme positif afin d'appeler votre propre chance. Certaines personnes souhaitent probablement les mêmes choses que vous mais n'osent pas encore le verbaliser. Avec Mars en Taureau, osez!

♊ GÉMEAUX DU 21 MAI AU 21 JUIN

Ce n'est pas le temps de vous enfermer chez vous. Tandis que la Lune face aux Gémeaux, en Sagittaire, stimule vos interactions sociales, vos sorties devraient vous permettre de multiplier les contacts et vous placer sur la route d'individus avec lesquels cheminer. Personne ne se bâti un empire sans l'appui et la coopération d'un entourage de fervents supporters.

♋ CANCER DU 22 JUIN AU 22 JUILLET

Une situation complexe s'éclaircira aisément si vous choisissez la voie de la vérité. La crainte de dire les choses est un obstacle que vous êtes en mesure de surmonter. Votre honnêteté sera mieux accueillie que vous ne le croyez, vous permettant ainsi de redémarrer sur des bases plus solides. Le plus rapidement vous agirez, le mieux vous vous sentirez.

♌ LION DU 23 JUILLET AU 23 AOÛT

Un malaise peut se dissiper rapidement si vous acceptez d'en parler. La crainte de dire les choses ne peut que vous nuire et votre franchise sera probablement mieux reçue que vous ne l'anticipez. Le plus pénible est de laisser l'inconfort s'enraciner en vous alors que vous hésitez à aborder le sujet. En ce dimanche, pourquoi attendre davantage?

♍ VIERGE DU 24 AOÛT AU 22 SEPTEMBRE

La Lune en Sagittaire peut vous pousser à être trop sévère envers vous-même. Comme il est impossible de revenir en arrière, vous devriez vous pardonner tout faux pas commis récemment. Apprenez à vous aimer avec vos qualités et vos défauts. Le mieux que vous puissiez faire consiste à ne pas répéter l'erreur advenant que l'occasion se présente à nouveau.

♎ BALANCE DU 23 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE

Vous ne devriez pas hésiter à demander un service à quelqu'un aujourd'hui. Un refus est la pire chose qui puisse arriver; vous n'avez donc rien à perdre et tout à gagner. Par ailleurs, il est probable qu'une personne de votre entourage soit intimidée par votre comportement. Votre sens de l'humour peut facilement briser la glace et détendre l'atmosphère.

♏ SCORPION DU 24 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

L'arrivée de Vénus en Scorpion pourrait vous offrir une belle surprise sur le plan affectif ou relationnel. Et ce sont vos éventuels talents artistiques qui s'en trouveront épanouis. C'est peut-être le temps d'entreprendre un projet de décoration intérieure. Vous êtes capable de marier le confort à l'esthétique et d'épater les visiteurs que vous recevrez dans la chaleur de votre foyer.

♐ SAGITTAIRE DU 23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Bon dimanche en perspective, alors que la Lune parcourt encore votre secteur de la bande zodiacale. Vous ne devriez pas hésiter à vous accorder la gâterie que vous convoitez; après tout, une fois n'est pas coutume. L'essentiel consiste à ne pas prendre de mauvaises habitudes et à ne pas enfreindre une bonne résolution envers laquelle vous avez déjà consacré beaucoup d'efforts.

♑ CAPRICORNE DU 22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Il est généralement désagréable de devoir dire 'non', voire de rejeter autrui. Cet égard, il n'est pas forcément nécessaire de verbaliser votre manque d'intérêt face à une proposition qui vous a été lancée. Dans certains cas, un silence de votre part peut parfaitement faire le travail tout en ménageant l'orgueil et les sentiments des autres.

♒ VERSEAU DU 21 JANVIER AU 19 FÉVRIER

Si certains doutes concernant votre esprit, vous devriez aller au fond des choses le plus rapidement afin d'en avoir le cœur net. Posez des questions directes. Ainsi, vous saurez s'il y avait, ou non, raison de s'inquiéter. Sur le plan social, recherchez les activités et les loisirs qui vous mettent en contact avec de larges groupes d'individus.

♓ POISSONS DU 20 FÉVRIER AU 20 MARS

L'influence de la Lune encore en Sagittaire peut avoir pour effet d'accroître l'émotivité des Poissons. Vous risquez d'idéaliser ou de dramatiser les contextes sociaux et les situations personnelles dans lesquelles vous vous trouvez. Assurez-vous de percevoir les événements avec un maximum de lucidité avant de vous emballer hâtivement ou de vous décourager inutilement.

astrologue@astro-communications.com

GÉNIES EN HERBE #1162

En collaboration avec Génies en herbe Pantologie Inc., gphantop@videotron.ca

A-RELIGIONS

- 1 La Mecque
- 2 95
- 3 Quetzalcoatl
- 4 Concile de Trente
- 5 Reine Elisabeth II

D-ASSOCIATIONS

- 1 d
- 2 a
- 3 b
- 4 c
- 5 e

B-ACTUALITÉS

- 1 Lance Armstrong
- 2 Nationals
- 3 Échangement
- 4 CSeries
- 5 Victoria's Secret

E-IDENTIFICATION PAR INDICES

Antoine Laurent Lavoisier

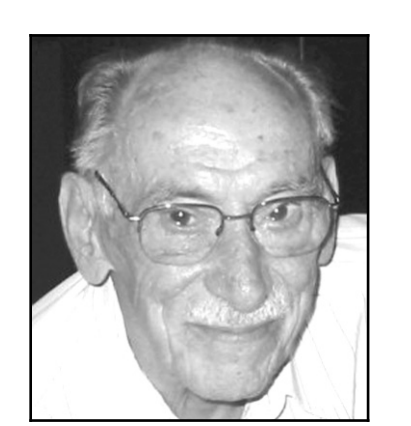
900
Décès, prières, remerciements

INDEX DES DÉCÈS
CASAVANT, Denise
 Montréal
DUBUC, Dr Charles-Yves
 Laval
GUAY, Arthur
PERREAULT, Jean-Jacques
 Lorraine

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

DÉCÈS
CASAVANT, Denise
 1943 - 2005
 À Montréal, le 8 septembre 2005, à l'âge de 61 ans, est décédée Madame Denise Casavant. Elle laisse dans le deuil ses frères, Jacques et Jean-Pierre (Marie Pagé), sa nièce Elyse (Dominic Beaugard), ainsi que de nombreux parents et amis. La famille recevra les condoléances au salon funéraire

URGEL BOURGIE
 3503, Papineau, Montréal
 Les funérailles auront lieu ce mardi à 11 h en l'église St-Stanislas de Kostka, 1350 boul. St-Joseph Est. Heures de visites: lundi de 14 h à 17 h et de 19 h à 22 h, mardi dès 9 h. Au lieu de fleurs, des dons à la Fondation Marie Gérin-Lajoie seraient appréciés.



DUBUC, Dr Charles-Yves
 1926 - 2005

À Laval, le 10 septembre 2005, à l'âge de 79 ans, est décédé Dr Charles-Yves Dubuc, époux de Mme Fleurette Lafontaine. Outre son épouse, il laisse dans le deuil ses deux filles Suzanne (Eric Jodoin) et Josée (Steeve Drapeau-Gilbert), ses deux petits-enfants Elizabeth et Antoine, sa soeur Camille, ainsi que plusieurs parents et amis. La famille recevra les condoléances le lundi 12 septembre 2005 de 14 h à 17 h et de 19 h à 22 h et mardi dès 9 h 30 au complexe funéraire

Alfred Dallaire
MEMORIA
 2159, boul. Saint-Martin Est, Laval
 www.memoria.ca 514 277.7778
 Une réunion liturgique sera célébrée le mardi 13 septembre à 11 h 30 au même endroit. Au lieu de fleurs, des dons à la Société canadienne du cancer seraient appréciés.



GUAY, Arthur
 1927 - 2005

À la Maison Victor-Gadbois, le 10 septembre 2005, est décédé monsieur Arthur Guay. Il laisse dans le deuil son épouse Rita Dubois, ses enfants François, André (Johanne Roy), feu Ginette, Pierre et Marie (Stéphane Jean), ses petits-enfants Stéfanie et Frédéric et plusieurs parents et amis. Il sera exposé:

La Maison Darche Réseau Dignité
 6500, boul. Cousineau, St-Hubert
 Les funérailles auront lieu à 11 heures le mardi 13 septembre 2005 en l'église de St-Hubert, 5310, chemin Chambly, St-Hubert, suivies de l'inhumation au cimetière du même endroit. Heures de visites du salon: lundi 12 septembre de 19 h à 22 h et le mardi dès 9 h. Des dons à la Maison Victor-Gadbois seraient grandement appréciés.



PERREAULT, Jean-Jacques
 1927 - 2005

De Lorraine, le 7 septembre 2005, à l'âge de 77 ans et 9 mois, est décédé M. Jean-Jacques Perreault, époux de Mme Armande Beauvais. Outre son épouse, il laisse dans le deuil son frère, ses sœurs René (Marguerite Lapointe), Aline, Lucille (Rosaire Bélisle), Denise (Marcel Lemay); neveux et nièces, cousins, cousines; ainsi qu'autres parents et amis. Il sera exposé au:

Complexe funéraire régional Guay inc.
 418 boul. Labelle (angle autoroute 640)
 Rosemère
 Les funérailles auront lieu lundi le 12 septembre, à 10h30, en l'église St-Maurice de Bois-des-Fillon. Heures des visites: dimanche de 14 à 17 heures et de 19 à 22 heures et lundi dès 9h00. Des dons à la Société canadienne du cancer seraient appréciés.

Une couleur appétissante
MARTINE LACROIX
LE BRIDGE
 collaboration spéciale
 martine.lacroix@lapresse.ca

| | | | |
|--------------------------|-----------|--|--|
| Donneur : Est | | | |
| Vulnérabilité : Personne | | | |
| NORD | | | |
| ▲ A R 10 7 | | | |
| ♥ A 5 2 | | | |
| ♦ R 10 7 6 4 | | | |
| ♣ 7 | | | |
| QUEST | EST | | |
| ▲ 9 8 6 | ▲ V 5 3 2 | | |
| ♥ R D V 10 9 7 3 | ♥ 6 4 | | |
| ♦ 2 | ♦ 9 8 3 | | |
| ♣ A 10 | ♣ D V 5 3 | | |
| SUD | | | |
| ▲ D 4 | | | |
| ♥ 8 | | | |
| ♦ A D V 5 | | | |
| ♣ R 9 8 6 4 2 | | | |

Les enchères:
 QUEST NORD EST SUD
 — — Passe 1 ♣
 3 ♥ Contre Passe 4 ♦
 Passe 6 ♣ Tous passent

Entame : Le Roi de coeur.

Comment comptez-vous réaliser 12 levées ?
 Vous pouvez couper les coeurs du mort, mais cela ne fait que 11 levées. Vous devrez aussi défausser votre pique perdant sur le Roi de trèfle. Pourquoi tout miser sur l'emplacement de l'As de trèfle ? Il est beaucoup plus simple d'affranchir les trèfles.
 Gagnez l'entame à coeur et, à la levée numéro deux, présentez le 7 de trèfle. Si Est joue un petit trèfle, laissez courir le 7. Ouest gagne avec le 10 et revient atout. Vous prenez en main et coupez un trèfle. Vous êtes assez chanceux pour ramasser l'As doubleton en Ouest, mais même si l'As n'était pas tombé, vous pouviez affranchir la couleur. Rentrez en main à l'atout et coupez un deuxième trèfle. Reprenez la main en coupant un coeur et coupez un troisième trèfle — cette dernière coupe vous permet de capturer l'As quatrieme, ce qui n'est pas le cas aujourd'hui. La Dame de pique vous servira de rentrée pour cueillir le dernier atout et profiter des trèfles maîtres.

Les Auberges du cœur du Québec

Organismes communautaires d'hébergement pour jeunes en difficulté et sans abri
 Info : 514.523.8559

LES JEUNES QUI Y ENTRENT, S'EN SORTENT!



Pour m'abonner et profiter des offres spéciales, je visite
cyberpresse.ca/abonnement
 (514) 285-6911
LA PRESSE



PHOTO TINA FINEBERG, ASSOCIATED PRESS ©
 Quatre ans après les attentats du 11 septembre, les visiteurs sont surpris de ne rien trouver d'autre, en guise de monument, que les noms des 2749 victimes attachés à la barrière de métal entourant l'immense terrain à moitié vide.

Difficile renaissance du site de Ground Zero

AMY WESTFELD
 ASSOCIATED PRESS

NEW YORK — L'endroit leur rappelle davantage « un chantier de construction » que le lieu désormais profondément ancré dans la conscience collective américaine.

Quatre ans après les attentats du 11 septembre, Steve et Marta Pilling, un couple de Californiens en visite à Ground Zero à New York, sont surpris de ne rien trouver d'autre, en guise de monument, que les noms des 2749 victimes attachés à la barrière de métal entourant l'immense site à moitié vide.

Depuis 2001, les 6,4 hectares dans le bas de Manhattan, où s'élevaient les tours jumelles du World Trade Center sont au coeur d'un processus de reconstruction difficile.

Dans ce lieu qui est à la fois la zone où le terrorisme a frappé le coeur de l'Amérique et un très lucratif projet immobilier, négociations et passions battent leur plein entre représentants politiques, familles de victimes, entrepreneurs et architectes.

« C'est le projet de construction le plus chargé d'émotion du monde », note Robert Yaro, responsable d'une association de planification régionale new-yorkaise.

Les bâtiments ambitieux, dont cette « Freedom Tower » (Tour de la liberté) haute de 533 mètres, sont toujours virtuels, la construction de la plupart des édifices n'ayant pas encore commencé.

Demain, au lendemain d'une cérémonie marquant le quatrième anniversaire des attentats, doit déb-

buter la concrétisation d'un de ces projets : l'édification d'un nouveau centre de transports qui doit remplacer la station temporaire ouverte en 2003.

Daniel Libeskind, l'architecte auteur du projet global de Ground Zero, se justifie en notant l'« urgence » et la « complexité » de l'affaire : « Les gens doivent comprendre, ce n'est pas juste construire quelques immeubles ».

Depuis 2001, les 6,4 hectares dans le bas de Manhattan où s'élevaient les tours jumelles du World Trade Center, sont au coeur d'un processus de reconstruction difficile.

Certains critiques dénoncent des projets trop flous et la priorité donnée à des espaces de bureaux pour lesquels il n'y a pas de demande... Parmi eux, le professeur d'histoire Fred Siegel, qui déplore qu'on ait laissé passer l'occasion rêvée de « repenser le bas de Manhattan dans sa totalité ».

La Freedom Tower, qui devrait être le plus haut gratte-ciel au monde, a connu encore plus de déboires et de ratés que les autres projets du site : quatre autres tours, un monument commémoratif entouré d'une forêt de chênes, un espace artistique et culturel avec deux théâtres et des musées. Les travaux de la Freedom Tower ont débuté le 4 juillet 2004, et une dalle de granite commémorative

de 20 tonnes a été installée. Mais la police a jugé que le bâtiment ne pourrait pas résister à une éventuelle attaque terroriste et a réclamé une révision des plans. Du coup, la dalle va devoir être déplacée...

Et la tour, qu'on pensait pouvoir voir terminée en 2006, ne devrait désormais pas ouvrir ses portes avant 2010 ou 2011.

Elle a été redessinée par David Child, avec un « sommet » élané que l'entrepreneur privé du projet Larry Silverstein juge plus « élégant » que l'originel...

Une nouvelle cérémonie de pose de la première pierre de la Freedom Tower aura lieu dans six mois, ont annoncé le gouverneur de l'Etat de New York George Pataki et le maire de la ville Michael Bloomberg, ainsi que la pose de la première pierre du mémorial, *Reflet de l'Absence*...

Juste après les attentats, George Pataki et le maire d'alors Rudolph Giuliani avaient lancé la reconstruction, en créant à cette fin la société Lower Manhattan Development.

En mai, le gouverneur de l'État, critiqué de toutes parts, a nommé son directeur de cabinet John Cahill comme « tsar » du site, chargé de mieux coordonner les différents intervenants.

Ce sont le propriétaire du site, la Port Authority of New York and New Jersey, qui supervise la construction du centre de transports, la société de Silverstein qui construit des bureaux, la Lower Manhattan Development et une fondation à but non lucratif qui supervisent les sites culturels.

Transfert d'information...

MISE À JOUR CONTINUELLE

L'information en temps réel, sur cyberpresse.ca

cyberpresse.ca

On gagne à le consulter souvent

À TIRE D'AILE

In memoriam Cory (1977-2005)



PIERRE GINGRAS
À TIRE D'AILE

Vous avez pu admirer sa jolie binette dans cette page, en juin 2002. Cory venait alors de fêter son 25^e anniversaire. Un âge vénérable pour une calopsitte élégante.

Cory est morte au début d'août, m'a annoncé récemment sa maîtresse, Denise Tougas, d'Ottawa, qui partageait son existence depuis 1985. Le petit perroquet avait connu deux autres propriétaires depuis sa naissance en 1977. En vieillissant, la vue de l'oiseau s'était altérée considérablement, ce qui ne l'empêchait pas de se déplacer dans sa cage sans problème apparent. Très affectueuse avec son entourage, Cory aimait se faire caresser les plumes du cou et n'hésitait pas à trotter sur le dos du chien de la maison quand l'occasion se présentait.

En raison de son âge avancé, la calopsitte femelle avait cessé de pondre des oeufs.

L'été, elle passait du temps en plein air au chalet, parfois même en liberté... surveillée. Le secret de sa longévité? «Nous avons laissé la porte de sa cage ouverte en tout temps, répond Denise Tougas. Il est probable que cette liberté l'enchantait et la gardait jeune d'esprit. Je suis convaincue qu'elle était très heureuse avec nous. Elle faisait partie de la famille.»

Ce n'est pas tous les jours qu'une calopsitte (habituellement appelée *cockatiel*, son appellation en anglais) atteint l'âge de 28 ans, mais il est plus rare encore que l'on puisse authentifier sa longévité. L'âge des oiseaux de compagnie donne souvent lieu à de grossières exagérations. Dans le cas de la calopsitte élégante,



PHOTO FOURNIE PAR DENISE TOUGAS

La calopsitte Cory en 2002 à l'âge vénérable de 25 ans.



PHOTO FOURNIE PAR DANIELLE VEZINA

Même si sa longévité moyenne est d'environ huit ans, le canari peut atteindre un âge aussi avancé que 21 ans, ce qui est exceptionnel pour un oiseau de si petite taille. Cette photo de Marie-Josée Tôth, de Mont-Saint-Hilaire, a obtenu une mention spéciale dans la catégorie «Oiseaux de compagnie et d'élevage», au concours le Biodôme-La Presse, en 2004.

un oiseau très populaire, le record de longévité est de 35 ans, selon les auteurs de l'article *Longevity records for psittaciformes in captivity* paru en 2000 dans une publication annuelle destinée aux jardins zoologiques dans le monde, *International Zoo Year Book*. L'étude exhaustive tenait compte des oiseaux élevés dans les zoos et dans les collections privées, des oiseaux dorlotés, bien nourris et soignés par des vétérinaires spécialisés. Sur Internet, le site de

Celia Haddon, une passionaria des bêtes, auteure et collaboratrice dans un grand journal londonien, fait état de deux cas de calopsittes mortes à 37 et 35 ans et de plusieurs autres, toujours bien en vie celles-là, qui ont plus de 20 ans dont un spécimen de 30 ans qui suit un régime de graines, de laitue et de biscuits.

Curieusement, si les propriétaires d'animaleries font souvent preuve d'un enthousiasme délirant en parlant de la longévité des perroquets, ils sont plutôt réservés quand il s'agit des calopsittes, du moins si je me fie à mon expérience. Ils avancent habituellement le chiffre de 15 ans.

Par ailleurs, chez les perruches ondulées, les chercheurs du *Zoo Year Book* notent un record de 21 ans. Ils font aussi valoir que les cas de perroquets ayant vécu 60, 70, 80 et même 100 ans ne sont pas crédibles. Mais il existe au moins deux cas de cacatoès ayant vécu 65 et 66 ans.

D'après l'ouvrage *Avian Medicine: Principles and Application*, publié en 1994, la longévité moyenne est de cinq ans chez la calopsitte élégante, de six ans chez la perruche ondulée, de huit ans chez le canari, de quatre ans chez le diamant de Gould et de cinq ans chez le diamant mandarin. Mais si vous faites bon ménage avec votre oiseau de compagnie, il y a fort à parier que votre relation durera plus longtemps.

Noir et blanc

Ce n'est pas tous les jours qu'on peut observer deux grands échassiers pêchant côte à côte, surtout quand l'un est noir et l'autre blanc comme dans cette scène croquée à la fin août à l'île Kettle, dans le coin de Gatineau.

Si l'identification du grand héron ne pose évidemment pas de difficulté, celle de son compagnon peut prêter à confusion. On pourrait même être tenté de croire qu'il s'agit d'un grand héron albinos ou d'une grande aigrette.

Les guides d'identification parlent en effet d'une race blanche de grands hérons, des oiseaux confinés toutefois à la Floride et à certaines îles des Antilles. Ils ont le bec très massif et les pattes beiges. La grande aigrette a la taille beaucoup plus fine que son cousin et ses pattes sont noires. Son bec est aussi plus délicat que le héron blanc du Sud.

En réalité, les chances de voir une grande aigrette dans l'ouest du Québec sont assez grandes même si c'est dans la région métropolitaine qu'elles se manifestent le plus souvent, nous dit Pierre Bannon, ornithologue amateur dont la réputation n'est plus à faire. C'est qu'il existe trois sites de nidification au Québec,

tous situés dans des colonies de grands hérons, notamment dans l'île aux Hérons, au centre des rapides de Lachine, et dans l'archipel de Berthier, des endroits où on retrouve plusieurs dizaines de couples nicheurs.

M. Bannon rappelle que l'arrivée de la grande aigrette comme résidente permanente est assez récente au Québec puisque la première colonie fut découverte dans les années 80, dans l'île Duckerson, au lac Saint-François. Avant cette époque, tout laisse croire que les rares oiseaux signalés chez nous venaient des États-Unis, notamment lors de la période de dispersion des jeunes en fin d'été. Aujourd'hui, au moins 150 couples nichent dans l'ouest de la province. Il n'est pas impossible par ailleurs que certaines aigrettes nichent dans d'autres colonies de hérons, mais cela serait probablement connu puisque les lieux de nidification du grand héron sont répertoriés par le gouvernement.

Signalons que deux autres échassiers entièrement blancs sont parfois signalés au Québec: il s'agit de l'aigrette neigeuse et du héron garde-boeuf, des oiseaux beaucoup plus petits que nos deux vedettes du jour.



PHOTO PRISE PAR FRANÇOIS ROULEAU

Chasse en tandem mettant en vedette un grand héron et une grande aigrette.



PHOTO PRISE PAR FRANÇOIS ROULEAU

On compte trois colonies de grandes aigrettes au Québec. Ce grand échassier a les pattes noires.

LE CARNET D'OBSERVATION

Un million d'oies au rendez-vous automnal

Après avoir connu une période difficile lors de leur arrivée dans l'Arctique, début juin, en raison de la neige qui persistait au sol, les oies blanches ont profité de conditions climatiques plus propices durant le reste de l'été.

Le temps moins pluvieux, notamment, a favorisé la survie des oisillons. Si bien qu'avec un succès d'éclosion de 75%, la productivité a été relativement bonne et le taux de jeunes dans

la population devrait atteindre autour de 23% cet automne contre 18% l'an dernier à pareille date. C'est donc dire qu'un peu plus d'un million d'oies des neiges seront une fois de plus au rendez-vous, en octobre, dans la vallée du Saint-Laurent.

Biologiste au Service canadien de la faune où elle suit l'évolution de cette espèce, Josée Lefebvre explique que les recensements du printemps font état d'une population de 814 000 oiseaux, une baisse de 100 000 par rapport à mai 2004. L'automne dernier, au Québec, 66 000 oies figuraient au tableau de chasse, une récolte qui a atteint les 35 000 au printemps dernier. Normalement, les chasseurs québécois abattent 70% des oies des neiges tuées dans l'est du

continent l'automne, en incluant la récolte printanière. Le Québec demeure toutefois le seul endroit, jusqu'à maintenant, où la chasse printanière est autorisée.

Mais les choses pourraient changer l'an prochain. Les biologistes canadiens présentent dans les prochaines semaines à leurs collègues américains un plan d'action sur la gestion de l'oie des neiges pour les 10 prochaines années. Il n'est pas impossible que cette chasse, dite expérimentale, soit abolie. Depuis 98, la population d'oies des neiges est stable, oscillant au printemps entre 800 000 et un million d'oiseaux, un nombre qui ne met pas en danger les ressources alimentaires sur les sites de nidification nordique tout en ne causant pas trop de dommages au milieu agricole dans le sud.

PHOTO PIERRE MCCANN, LA PRESSE

Le spécialiste **Nikon** au Québec!

Nikon
Sportstar IV 8x25
- Résiste aux intempéries
- Zone de mise au point minimale à 2,5 m
- Compactes et légères

Nikon
Monarch II 10x42 DCF WP
- Idéales pour les sports et le plein air
- Grossissement de 10x
- Étanches et gainées de caoutchouc

L.L. Lozeau
6229, rue St-Hubert
Montréal, QC
514.274.6577
lozeau.com
Valide jusqu'au 25 septembre 2005

3330094A Includant : étui, courroie et capuchons

Includant : étui, courroie et capuchons